

● 王梦茵 编著

野营指南

秀出本性 拥抱自然



上海科学普及出版社

● 王梦菡 编著

野营指南

秀出本性 拥抱自然



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

野营指南:秀出本色,拥抱自然/王梦菡编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-5427-1828-0

I. 野… II. 王… III. 野营(军事体育) - 基本知识 IV. G873

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006113 号

责任编辑 胡 伟

野营指南

——秀出本色, 拥抱自然

王梦菡 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

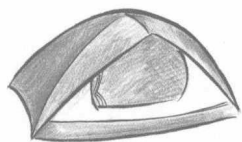
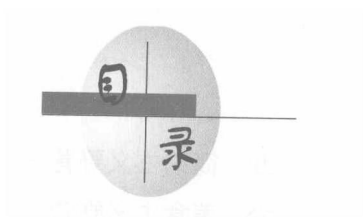
开本 850 × 1168 1/32 印张 4.5 字数 107 000

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-1828-0 定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换



第一章 闲话野营

- | | |
|-----------|---|
| 一、风声水起话野营 | 2 |
| 二、野营探险大记年 | 5 |

第二章 衣

- | | |
|--------|----|
| 一、总则 | 12 |
| 二、帽 | 12 |
| 三、户外眼镜 | 14 |
| 四、内衣 | 20 |
| 五、上衣外套 | 20 |
| 六、手套 | 21 |
| 七、雨衣 | 22 |
| 八、户外裤子 | 22 |
| 九、袜子 | 24 |
| 十、鞋 | 24 |



第三章 食

- | | |
|----------|----|
| 一、野营菜单设计 | 32 |
| 二、野炊必要器具 | 32 |
| 三、食物的贮存 | 34 |
| 四、如何生火 | 36 |



五、简约主义野营——无具炊事	36
六、美食主义野营——有具炊事	42

第四章 宿



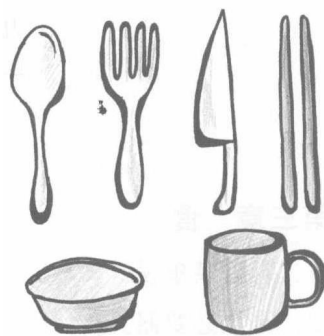
一、安营扎寨之四大纪律	48
二、安营扎寨之地点选择	49
三、宿营后的消除疲劳法	51
四、宿营的装备	52
五、营火的搭建	61
六、天气恶化时宿营应对	63

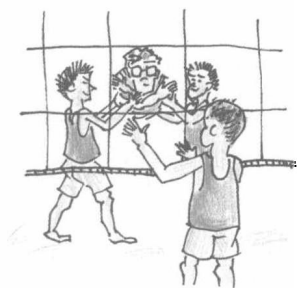
第五章 行

一、徒步旅行之总纲领	68
二、徒步中的细节操作	70
三、野营装备选择与使用	76

第六章 SOS

一、万能绳索	90
二、紧急救生	98
三、水源危机	102





第七章 野营手记

一、藏地记事 108

二、野地苗家风 119

三、我的溪降第一次 126

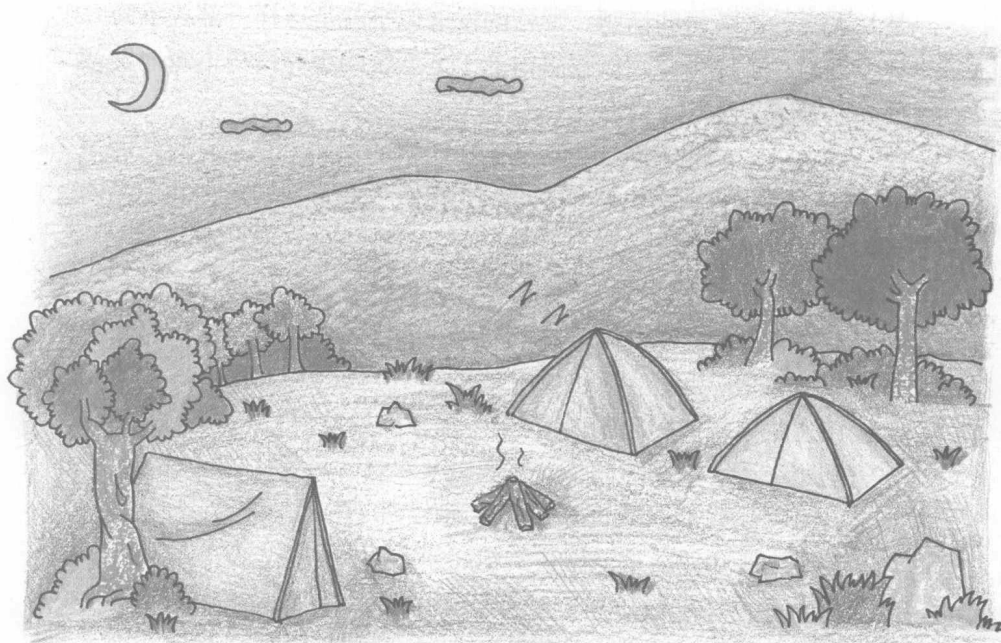
附录一：国际民航统一规定的地空
联络符号 130

附录二：常见材料鉴别 131

附录三：主要的户外服装品牌及特性 134

参考文献 137

1 闲话野营





一、风声水起话野营

历史与风尚在血脉上原有着种种神秘的纠缠，今天我们从繁华中出走，成为都市风尚的一种形态，而古人野战宿营，只为重掌城中繁华。

早在远古时期，丛林和山洞走出的人类，由守土定居代替了游牧迁徙，农民军为守卫土地或获取新的土地拿起了原始武器，金戈铁马的交战者在征伐的疆界安营扎寨，两军对垒。

这里的“安营扎寨”也就是今天野营的雏形。

光阴荏苒时过境迁，人类进入了21世纪，战争与和平却一直是与人类如影随行的话题，野营的发展似乎就是这样一部战争简史。天当被，地当床，风餐露宿，于是系统的生存技巧不断地发展并完善，最终凝集成册。

都市人忙碌的生活，身心健康在闭塞的空间里日益失衡，这就迫使人们开始寻求一种回归自然的休闲方式，显然这种心理需求在野外生存的理念上得到一种满足，但野外生存的过分强调专业性使人望而却步。

冲锋衣、迷彩裤、军表、登山鞋、史密斯-威森警刀、GPS定位仪，这些是以野外生存的专业精神提出的要求，可是有多少人可以用这些装备武装到牙齿后，驾一辆丰田越野车驰骋天地间，而汽车后座上还要堆满防潮垫、睡袋以及双层防风暴雨帐篷！就这样1860年，美国发起了近代野营——简化了的野外生存，它最初是为了健全青少年的发展而组成的组织露营，其意义与认识，皆受到众人的肯定。到1945年，露营逐渐掀起一股热潮，各地设置了专用的露营场地，让青少年都可以参加此类的活动。

随着都市化的进行，集体生活的意义受到重估，露营的意愿



更加热烈，学校、青少年团体、社区及公司等举办的组织露营盛行一时。

人们终于找到了一种理想的出走方式。

不怎么夸张，不怎么张扬，更没什么清规戒律。虽然野营起初为教育性的组织露营，因新的知识、技术和装备与露营地的开发等，而有飞跃性的发展。现在，以恢复人性为目标的亲睦露营也相当盛行。所以从现今野营的发展趋势来看，一般分成以学校等团体为主，目标明确、有计划的“组织露营”，以及家庭及志同道合之士，轻松寻找自然而施行的“亲睦露营”两大类。前者主旨为在野外的环境中培养团队精神（图1、2），后者则侧重在野营



图1 拓展项目



的过程中实现自我，超越自我，亲近自然，挑战极限。

雨后春笋般冒遍全国的户外运动俱乐部大多开发的是后者类型的项目。形象一点说，和陆野营中的队员体验接近于007的话，组织野营则更像美国海军陆战队，通过在野营中一些任务设计传递团队的某种理念，增进成员间的默契。但无论是想当007，还是海军陆战队队员，在本书中都有对应的分类策略与实用细节。另外，还有以日程为基准分成进行时间只有一天的“单日露营”，只

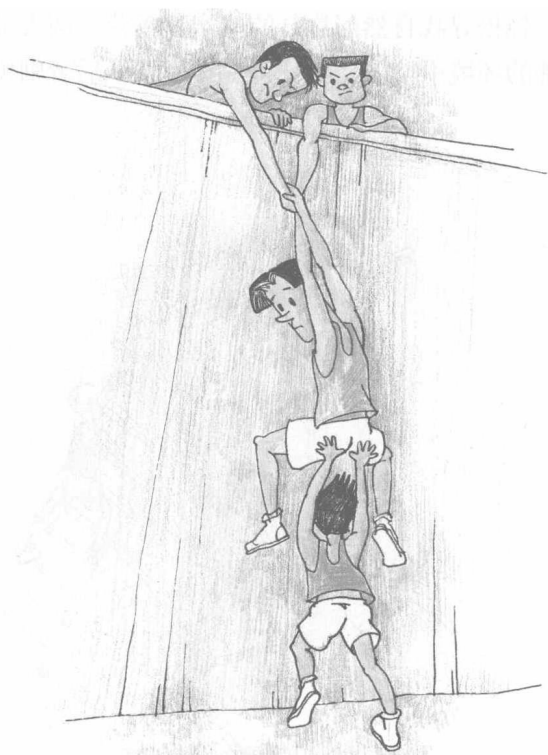


图2 拓展项目



在夜间举行的“夜晚露营”，隔宿的“夜宿露营”；以对象命名的露营，像以小孩为对象的“少儿露营”，以青年男女为对象的“青年露营”、“妇女露营”等；以露营内容来命名的有“滑雪露营”、“钓鱼露营”、“越野露营”；以设施、交通工具命名的有“汽车露营”和“单车露营”。

■、野营探险大记年

我认为我是世界上在某些触角上最幸福的人，我甚至产生过无数次后怕，如果当初我没选择这条路，那么我现在又会是什么样子呢？

——余纯顺

(1) 世界篇

现代的上著木筏上进行的伟大旅行

1947年，挪威的探险家和考古学家托尔·海尔达尔为了证实移居到波利尼西亚的居民并不是像大多数人认为那样从东面移居过来，而是随着太平洋洋流从西而来的。他依照土著的乔木木筏复制了一只木筏，并命名为“康提基”，然后与5个同伴从秘鲁的卡里奥穿行8000千米，历时101天，最后到达波利尼西亚。此后，海尔达尔被刻画成“康提基”的形象。

最大的古代文明的发现

在19世纪20年代晚期，逃兵查尔斯·马松在他的探险之旅中发现了世界上最大的古文化遗迹——印度哈拉帕的印度河谷文明。1920年，拉伊·马哈杜尔·达亚·拉姆·萨尼在此处遗址进行了大范围的发掘，结果表明此处文明可追溯到公元前3300年。在摩亨朱达罗发现的第二处遗址显示出哈拉帕人所使用的砖块尺度相



同，重量标准都一样，而且还表明出曾有5万人在这里活动。更近期的发掘显示此文明的范围比想像中还要广，它沿着瑟勒斯活蒂河的两岸伸展并超过它的范围，西至巴基斯坦的俾路支，东到印度的北方邦，南抵印度的孟买。此文明的大部分城市现仍需进一步发掘，它的文字尚无人能辨识。

拥有最多代冒险者的家族

1999年1月，雅克·皮卡德与他的儿子贝特朗告别。在此之后，他成功地进行了一次乘气球的环球旅行。雅克和贝特朗代表了一个著名的冒险者家族中的第二代和第三代。雅克的父亲奥古斯特·皮卡德在1931年5月首次成功地完成了进入平流层的气球飞行。此次飞行，升到了德国奥格斯堡上空15 785米处。随后，他又成功地进行第二次升空，并且继续修造一个深海潜水器——这是一种能够沉入海底的改进型潜水艇。1960年1月，雅克创下把深海潜水器定位在水深10 911米处记录，实现了他父亲梦想。

最快的沙漠穿行

1998年，摩洛哥冒险家穆罕默德·阿汉萨尔在16小时22分20秒的时间内完成了马拉松沙漠越野长跑。此项马拉松长跑自1986年起每年举行一次，长跑持续6天。参赛者必须穿越日常温度高达49℃，跨度达220千米的撒哈拉沙漠。选手们随身携带食物、衣服、一个睡袋和一个急救药箱，还要自己野炊。完成马拉松长跑的最年轻的人是一个16岁的男孩，最年老的是一个76岁的老人。1999年4月，来自27个国家的584人参加了此项马拉松长路。

最长的皮船之行

1976年，为了证明中世纪文学中的由圣·布伦丹完成的新世界之行是可行之举，英国冒险家蒂姆·塞韦林开始了他的行程。根据文中所示，他用橡树皮把牛皮硝制成皮革，并把皮革伸展拉开，



罩到一个木制龙骨上，再用皮线将其缝制成一条皮船。皮船载着蒂姆和他的船员们，从爱尔兰共和国克里郡的特拉里海湾到加拿大纽芬兰的海岸，历时13个月，历程7240千米，中途停留外赫布里底群岛、法罗群岛和冰岛。

空越大西洋的最快单人划行（从东到西）

1969年12月~1970年7月，西德尼·亨得尔斯（英国）单人划行，从加那利群岛的拉斯帕尔马斯到西印度群岛的安提瓜，行程6115千米，历时73天零8小时。

来自日本的孤胆英雄

1978年3月6日~4月29日，世界著名探险家、日本登山运动员植村直己，依靠一架雪橇和17只北极狗，一个人单独在北极生活了55天，把足迹留在北极的中心——北极点，取得了十分宝贵的北极资料，得到全世界科学界的热烈赞扬。

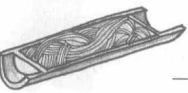
（2）中华篇

中国最伟大的探险家余纯顺（1951年12月~1996年6月）

1988年7月1日，他开始了孤身徒步全中国的探险旅行，行程大约4万多千米，足迹踏遍23个省、市、自治区，访问过33个兄弟民族，发表40万余字的游记，拍摄照片8000多幅。他成功完成了人类首次孤身徒步川藏、青藏、新藏、滇藏、中尼公路全程及征服“世界第三极”的壮举。1996年6月13日，他在即将完成徒步穿越新疆罗布泊全境的壮举时，不幸在罗布泊遇难。

沙漠奇葩

三毛本名陈平，浙江定海人，1943年3月26日生于四川重庆，1991年1月4日清晨去世。和这里提及的其他人也许略有不同，她没有什么征服的壮举，可是很多人是看了她的书后开始渴望探险与流浪的。



她远渡重洋，居住荒漠，以中国人特有的广博的同情、侠义的精神，以东方女性不常见的潇洒诙谐，生动记述了她壮阔的世界之旅的见闻和感受。

感怀三毛，感怀天空里流转的那片云。

中国历史上第一位职业探险家刘雨田

1942年2月26日生于河南省长葛县，原是新疆乌鲁木齐铁路机关的一名干部。面对外国人的挑战，1984年5月，他毅然舍弃一切，开始徒步万里长城，经过一年多的艰苦跋涉，成为世界上第一位徒步万里长城的人。之后，他又徒步丝绸之路、黄土高原、新疆罗布泊，攀登各拉丹冬和昆仑雪山，考察神农架野人、喜马拉雅雪人、绒布冰川，沿喜马拉雅和雅鲁藏布江旅行，试登珠穆朗玛，三次穿越死亡之路塔克拉玛干、古尔班通古特等五大沙漠。至今他已完成43个考察旅行探险项目，足迹遍布祖国大陆的山山水水，世界数百家报刊、杂志、电视台报道了他的探险事迹，人称“20世纪罕见的旅行家和探险家”。

著名探险摄影家吕玲珑

林海苍茫，岩壁陡峭，江水湍急，沟壑纵横，一位自谓为“疯狂汉子”的人背负着沉重的背囊，经年累月风餐露宿地穿行其间，不时举起手中照相机，默默摄录着圣洁晶莹的珠峰倩影、羊卓雍措神湖的山光水色、藏北草原上的牧羊、南疆大漠中的驼队以及古格王国遗址的神秘和嘉裕关隘的雄姿。

在摄影这块园地里耕耘20余年，吕玲珑可谓收获甚丰，却又几乎名不见经传。自80年代初他的一幅题为《小屋》的九寨沟风光摄影作品在国际上获奖后，他就再未参加过任何影展。不少全国性大型摄影刊物曾多次向他索稿均被婉拒，自然便与各类大奖的桂冠无缘。

他当过兵，原是某科研所干部，辞职从影多年却从不言商下



“海”，至今仍家徒四壁。可以说他十分贫寒却又十分富有。除了家中那些耗尽全部积蓄购置的价值数十万的摄影器材，就是成箱成摞分类齐整、美丽得令人目眩、精致得令人叫绝的摄影佳作。随便挑上几张，在国外都可卖到上万美元。但在他的价值天平上，这些被他视同生命的作品岂能用金钱来衡量。

当代徐霞客陈亮法

他是徒步中国的第一人，1964年4月出生于江苏省，1994年1月29日，他没与家人告别，在连云港市购买了徒步行走的必需品后，决定从连云港出发，1994年2月1日，他背起装有帐篷、指南针、地图、食品等重达25千克的背包，开始北进，踏上了徒步中国的第一步。用了8年多的时间里，徒步走过24个省、市、自治区，行程5万多千米。

2 衣

