

全球背包客都在使用的自助游经典

背包客

自助游圣经


The Backpacker's

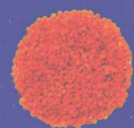
【英】休·麦克曼纳斯 / 著
陈婉荣 / 译

Handbook



★徒步、登山、露营、冒险手册

浙江科学技术出版社



附：

全国青年旅舍
一览表

生存手册锦囊





关于背包客

背包客定义

背包客又称驴友，英文叫做Backpacker，是由Backpacking一词演变而来，泛指三五成群或者单枪匹马四处游走的人，也就是背着背包做长途自助旅行的人。现在主要是指那群喜好登山、徒步、探险等寻找刺激的人，其目的在于通过四处游历认识世界、认识自我、挑战极限。

出自与引用

与背包客一词广泛运用的还有其他类似的词，例如“驴友”。“驴友”是旅游的旅的谐音，泛指参加旅游、自助游的朋友。这类朋友互称驴友。但现在更多的是指背包客，就是那种背着背包，带着帐篷、睡袋穿越、宿营的户外爱好者。因为背包旅行可以拥抱自然，挑战自我，锻炼毅力、培养团队精神以及提高野外生存能力，所以深受年轻人的喜爱。

作风与习惯

背包客提倡的是通过自助游的方式花最少的钱，走最远的路，看别人难以看到的风景。这种体验是贯穿于旅行全程的，一开始可能只知道一个大致的目的地，需要自己去寻找资料、计划线路、置办装备、估算行程时间、计算开销等等。背包客出去旅行，不仅仅是去某个地方看风景，旅途本身就是很重要的体验，其中的苦与乐自己体会。住不上旅馆，临时改变线路和行程，遇到道路塌方或山洪爆发而滞留在某个小镇，啃冷馍喝凉水，都可能是旅行的一个重要部分。

背包客

自助游圣经

【英】休·麦克曼纳斯/著
陈嫔荣/译

浙江科学技术出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

图书在版编目 (CIP) 数据

背包客 / (英) 麦克曼纳斯著 ;
陈斌荣译. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5341-3821-8
I. ①背… II. ①麦… ②陈…
III. ①旅游—基本知识 IV. ①G895
中国版本图书馆CIP数据核字
(2010)第070845号

原书名:
THE BACKPACKERS HANDBOOK
Copyright © 1995 Dorling Kindersley
Limited, London
Text copyright © 1995 Hugh McManners

英国Dorling Kindersley公司独家授权
版权所有 不得翻印
著作权合同登记号 图字: 11-2010-37号

背包客

THE BACKPACKER'S HANDBOOK

原著: (英) 休·麦克曼纳斯
翻译: 陈斌荣
责任编辑: 宋东 王巧玲

浙江科学技术出版社出版、发行

地址: 杭州市体育场路347号
邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61704
E-mail: sd@zkpress.com

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经销: 全国各地新华书店
开本: 889×1194 1/32
印张: 5 字数: 10千
2010年6月第1版 2010年6月第1次
印数: 10000
ISBN 978-7-5341-3821-8
定价: 29.80元

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系退换

重要声明

出版商对读者使用或错误使用
本书信息而引起的伤害、破坏、丢
失以及诉讼均不负任何责任。进入
私人领地前应取得许可。同时应遵
守各项土地、财产、植物、动物保
护的相关法律。

目次

引言 6

1

准备工作

首要事项	10
旅行地的选择	12
旅行时机	14
保持健康	16
锻炼身体	18
出发	22
与人交往	24
适应环境	26
了解隐患	28



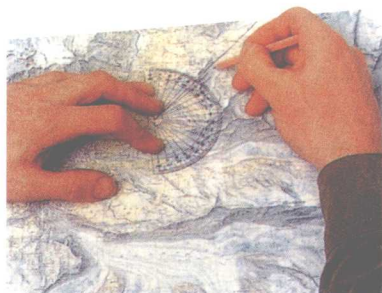
2

旅行用品和 旅行技巧

服装	32
鞋类	36
背囊和包袋	40
寝具	44
帐篷	46
烹调用品	48
便携式食物	52
饮水设备	54
宿营必需品	56
求生背包	58
修补	60
整装待发	62

3 在旅途中

享受野外生活的乐趣.....	66
出发.....	68
克服困难.....	70
绳子的用途.....	72
过雪地.....	76
涉水.....	78
船只.....	80
骑脚踏车.....	82
驮畜.....	84
阅读地图.....	86
使用指南针.....	90
定向技巧.....	94
确认方向.....	96
预测天气.....	98
设计路线.....	100
携带照相机.....	102



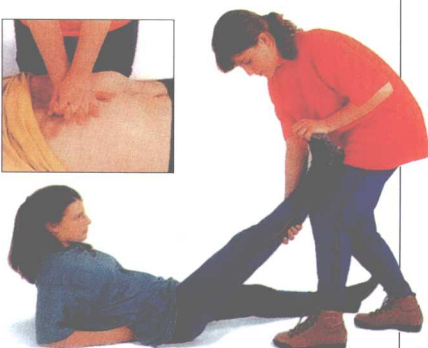
4 野外宿营

找水.....	106
选择宿营地.....	108
搭建帐篷.....	110
生火.....	112
野外就餐.....	116
准备食物.....	118
安全宿营.....	120
拆除帐篷.....	122



5 紧急措施

恶劣的气候条件.....	126
建造掩体.....	128
雪地生存.....	132
饥渴.....	134
迷路.....	136
求救信号.....	138
危险的动物.....	142
避免冲突.....	144



急救措施.....	146
索引.....	158

引言



在丛林中

在远离公路的丛林中行走。

与其他旅游方式相比，准备充分的背包旅行总是能让旅行者享受最大的自由，这也正是它最诱人的地方。包囊里备有所有必需品，旅行者就可以行动自如，不必再为食宿操心了。背包旅行者享受着自给自足的快乐，不论是穿越丛林，攀爬峭壁，还是拍摄野生动物，进行环球旅行，他们都可以自如地应付旅途中各种突发事件。

开阔眼界

选择轻巧实用的旅行用品，确保身体活动不受负重的影响。因为所有必需品都在肩上的背囊里，背包旅行者在行走方式上就有了多种选择，甚至可以选择骑车旅行或划船旅行。背包旅行者的旅途是惊险而刺激的，你可以孤身进入荒野之地，无需他人相助就能走出绝境，安然脱险。与普通旅游者相比，背包者，包括那些有特殊爱好（如钓鱼、攀岩、洞穴探险，甚至滑翔）的人，具有更开阔的眼界，他们所看到的风景与众不同。



在自行车上

如果路好，可以用驮筐替代背包。

合适的装备

背包旅行用品一般都比较贵，而且很难挑选。利用现代科技生产的野营设备具有质量轻、保暖、舒适、易干等特点。然而，应该注意的是：那些家用小玩意，虽然推销员声称它们

会使旅途生活像家庭生活一样舒适，但最好别买，因为它们虽然不重，但数量多的话，同样会加重负担。本书将教你如何临时准备旅行必需品。

背包族

不管你是去冒险还是去观光，你都必须制定具体的旅行路线，并了解旅行应该携带的必需品。携带的物品必须在你的体力范围之内，而且，那些重要的物品必须放在便于拿取的地方。每一个旅行者必须知道如何寻求保护，如何获取食物和水，如何利用指南针和地图定向定位，如何应付各种气候和各种地形。或许你并没打算要过沙漠、穿丛林，但有时你不得不面对这样的现实。而有时天气突变，你又不得不马上离开。



在冰雪地上
在冰雪地里，背包族也能搭起帐篷。

单独行动

背包族的独立意识强，并能自如地应付各种突发事件。随机应变的你会觉得旅行生活比居家生活更有趣。



高山之上

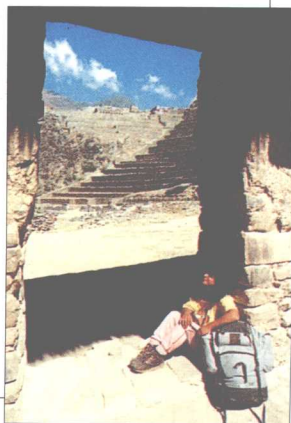
登山人员务必将所有重要器具和装备带在背囊里。

紧急措施

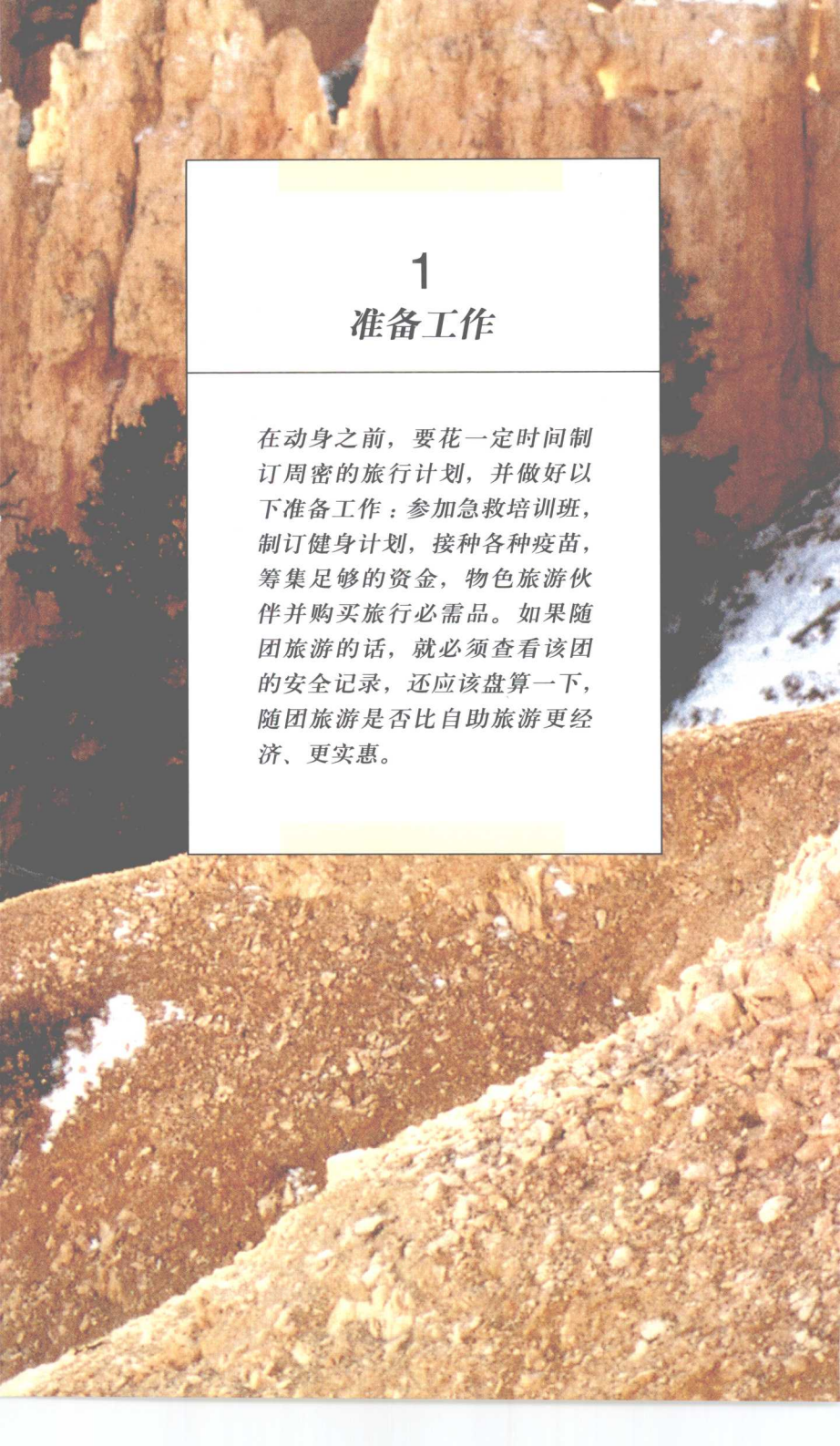
背包旅行具有冒险性，存在一定风险。本书介绍了应付各种困境的办法，以及一些急救措施。

参观纪念碑

并非所有的人都能一睹古老建筑的风采，但勇敢的背包族可以。







1

准备工作

在动身之前，要花一定时间制订周密的旅行计划，并做好以下准备工作：参加急救培训班，制订健身计划，接种各种疫苗，筹集足够的资金，物色旅游伙伴并购买旅行必需品。如果随团旅游的话，就必须查看该团的安全记录，还应该盘算一下，随团旅游是否比自助旅游更经济、更实惠。

首要事项



制订旅行计划应越早越好。在旅行之前应安排好手头工作，避免时间上的冲突。同时，要预留足够的时间来办理护照、签证等。



证件

有些地方不要求办理护照或签证。但有些地方却要求严格，手续繁多。办理证件时，可能需要以下资料：介绍信、一定尺寸的照片、出生证明、接种证明、财产或职业状况证明、回程机票等。办

理这些证件往往要花很长时间。申请前，应该弄清楚旅行所需的证件以及办理这些证件所需的时间。有些国家要求本人亲自去其大使馆办证。总之，在出发前必须备齐所有证件。



机票

包括各等级的标准票（头等票、商务票和普通票）、优惠票（须提前预订并且不能退票）以及包机票。另外，还有可以中途停留的环球机票。

包机一般都比较拥挤，易晚点，或起降时间不合适，但价格比较便宜。如果身边行李多又想省钱，你可以购买允许携带重物的机票。



外汇

由于外汇存在黑市交易，因此，一些国家要求你通过正规渠道兑换外汇并出示兑换证明。同样，某些商品在各国间存在差价，一些国家为防止过境游客从事投机买卖，在其离境时，要求出示旅途中

未进行交易的证明。因此旅行者应将随身所带物品列一清单，按顺序编号，注明购买时间、地点以及价格，并由本国海关签字证明。这些证件有助于回答外国海关验关时的质疑，有助于处理偷窃事件或保险索赔。



医疗

在动身前应接种疫苗，接种的种类因地而异，注射疗程通常为几个星期。同时必须进行口腔检查。并且不要忘了办理相应的医疗保险，

因为在外国治病一般都比较贵。重病须回国治疗时，医疗费更加昂贵。办理医疗险历时长且需要进行体格检查，假期险则很容易办理。



健康训练

锻炼可以增强人的体质。背包旅行需要消耗大量的体力，因此，在动身前须进行锻炼。长期从事办公室工作的人，不宜马上进行背包旅行。须先锻炼身体，再练习穿靴走路，

背负重物。锻炼应循序渐进，时间至少为三个月。急于求成不但损害身体，也会把旅行搞糟。锻炼还便于知晓自己的体力极限，从而了解自己的体能状况。



户外衣着

旅行服和旅行靴可根据旅行地的气候和地形来选择，还可以向有旅行经验的人请教。内衣裤最好在正规的服装店购买，风衣和雨衣、雨

靴、轻便的丛林服或晚上在沙漠里穿的保暖衣，价格都很贵，最好去专业用品店购买。旅行靴应提前几个月购买，并在旅行前试穿。



定向用品

偏远地区的地图很少见，应早做准备。出于安全考虑，一些国家严格控制地图的发放，有的国家只有过期的地图。遇到合适的地图就要尽早买下，因为旅行地有时买不

到地图。购买森林指南针，在居住地附近进行定向练习，熟练掌握指南针的用法。如果旅行地离公路较远，还可以购买棱镜罗盘（见第 91 页）。



露营用具

先借别人的露营用具试用，然后再决定到底该买哪些东西。把商店里所有与露营有关的用具一一过目，根据营业员的介绍以及自己的经验挑选合适的用具。在季末打

折时，可以买到质量好又便宜的露营用具。记住：飞机上不能携带燃料，因此，购买野外炉具时应选择在目的地能买到燃料的那种。



旅行团

如果背包旅行团的每一个成员都有自己的特长，可以互相帮助，那是最好不过的了。队员介绍应详细地列出每个队员的特长和爱好。这样不仅能将队员团结起来，还可以在急救、登山、旅游用具、

照相及其他方面做到资源与经验共享。和陌生人结伴旅游是不明智的，在关键时刻，陌生人往往不可靠，旅途中你也会觉得孤单寂寞。如果你已经和陌生人结团旅行，就应尽早和他们交谈、沟通。

旅行地的选择

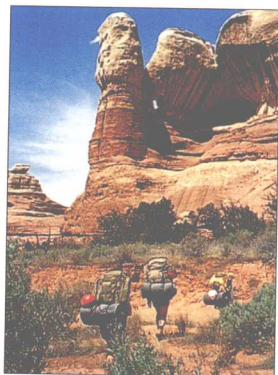


只有在出发前对旅行地进行了全面的调查并有明确的旅行目的，旅行才能达到预期的效果。只有带足了必需品，背包旅行才可以让你获得最大的自由。有了明确的活动内容，你就可以开始寻找最佳的活动地点。



雪地跋涉

一些滑雪胜地规划良好，有雪道、滑雪用具和导游。而某些地方只能完全靠自己了。



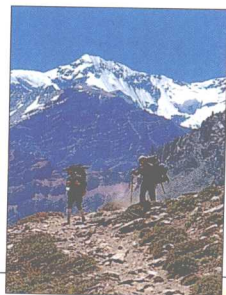
徒步峡谷

在一个风景怡人的地区徒步行走会觉得惬意。出发前，找去过该地的人听取意见。因为即使是跟团旅游，导游也会有弄不清路线的时候。因此，应该完整详细地了解旅行计划，在没有把握时，放弃该计划。



水上探险

一些国家有良好的水上探险设施。出发前要全面检查船只、装备及救生衣。



翻越山脉

查找山脉的有关图片。谨防高原反应，旅行用品要随身携带。



攀岩

背着沉重的背包进行攀岩十分费力。因此出发前应进行大量练习，学习使用各种应急设施。



骑车登山

在一些权威出版物上，可以了解到哪些路线便于骑车旅行，哪些路线禁止骑车登山。



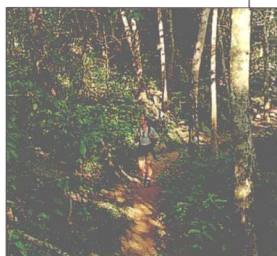
岛屿旅行

乘船进行岛屿旅行最适宜于背包族。但应带上淡水 and 防风衣物。



登山运动

喜马拉雅山脉的某些地方可以提供良好的登山设施。但去的人多，有时很拥挤。



穿越丛林

在热带雨林行走，可以欣赏到美丽的风景，看到珍禽异兽、瀑布和泉水。

沙漠骑车

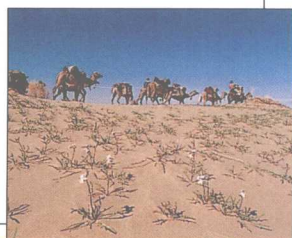
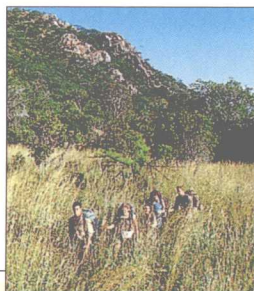
沙漠荒无人烟，旅行者应提前掌握大量资料，准备好旅游用具，并找当地居民了解情况。能否在沙漠里找到水源是沙漠旅行成功与否的关键因素。因此，在水源之间跋涉时不要采取任何冒险行动。

过草地

春天是进行草地旅行的最佳季节，但随着时间推移，温度逐渐升高，进入季风时期，草原旅行会变得困难重重，甚至无法进行。

骑骆驼

这是一种独特的旅行方式，许多人（澳大利亚人除外）得知可以骑骆驼游沙漠时都觉得很惊奇。



旅行时机



虽然具体的旅行时间往往由个人自主决定，但也应当注意旅行地的时事变化，并了解当地的气候、文化背景以及政治形势等。

气候因素

一般只需关注目的地在你旅行期间的温度变化（白天和黑夜）和雨水情况，对某些特定地区，

还应了解其具体的气候变化情况。

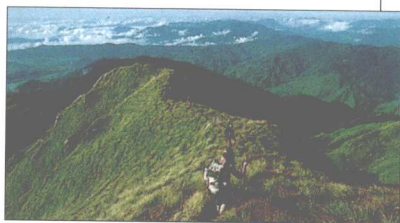
雨季

南风带来长时间的降雨和潮湿的季风气候。西南季风从非洲半岛一直刮到印度和赤道附近的东南亚地区；东南季风从南大西洋刮来，由西北方向进入亚洲。



多风季节

台风和飓风是从赤道南北地区吹来的循环风。夏季台风多出现在大西洋和中国海，而冬季飓风则主要出现在加勒比海和墨西哥海湾。



可见性

季风过后天气一般会好转，并持续好几个月。这一段时间是旅行摄影的最佳时机。

海拔

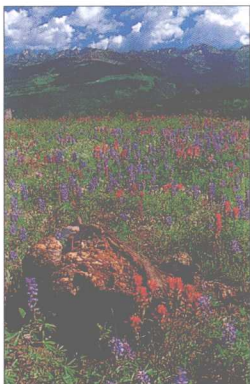


在炎炎夏日，高空空气稀薄，太阳直射，空气干燥，容易导致人体脱水。如果你有心脏或呼吸道方面的疾病，最好选择冬季旅行，并避免乘飞机前往高海拔地区。

自然美景

到一个国家旅行，最好选择该国的一些特殊的或美好有趣的

日子出门，此时，当地人通常会热情接待来访的客人。



山花烂漫

与白雪皑皑的世界相比，刚刚修整过的草坪和烂漫开放的山花能带来更多感官上的享受。夏天上山游玩时，还可以乘坐架空滑车。



秋色怡人

美国东北地区以美丽的秋叶闻名。但是，由于前去观赏的人太多，住宿和其他设施可能供应不足。



动物迁徙

观看动物迁徙的壮观场面可能是背包旅行中最精彩的时刻，但兽群大规模迁徙时，旅行者最好坐在车内观看。

社会因素

预订机票前，应先了解旅行地的时事。应避免去战火纷飞的

国家旅行，而正在举行庆典活动的国家则欢迎旅游者前往。



宗教

一些宗教活动，如穆斯林国家的斋月，不仅要求信仰者吃斋，同时，也会要求旅游者进行斋戒。



节日

在重大节日里前往旅游是件很惬意的事，但旅游费用比平时要高，而且食宿也是问题。



内战

如果想去旅行的国家正发生内战，千万不要冒险前往。因为随时有被当做人质或被抓的危险。

保持健康



旅游期间，保持身体健康是最主要的。动身前，应做口腔检查和体格检查；检查接种疫苗是否有效；参加急救培训班；携带治疗小病的急救箱。

标准急救箱

在旅途中，采取适当的急救措施能挽救生命、稳定病情。急

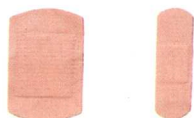
救箱里须有安全别针，以固定衣物和急救绷带。



织丝绷带 纱布绷带 纱布敷料

绷带

可以利用绷带捆扎衣物、包扎伤口或绑住断肢，防止再度受伤。



四肢用
创可贴

手指或足趾
用创可贴

止痛药

预备一些止痛药。



剪刀

尽量选用质量好的剪刀。

膏药

膏药能防止伤口感染。可用胶布将膏药贴于患处以防止滑落。

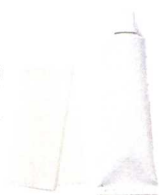


安全别针

可以用别针来固定绷带或作临时缝针。

抗菌剂

用消毒布清洗伤口，抗菌剂能促进伤口愈合。



消毒布 抗菌剂

三角绷带

大块绷带可当做悬带来支撑骨折的手臂。

纱布团

纱布团可以吸干伤口的血。



鸡眼帖

鸡眼帖与脚帖

鸡眼帖或脚帖可以防止水疱恶化。剪下脚帖，贴于痛处，用胶布固定。



脚帖