

HUWAI LUYING ZHINAN

户外露营 指南



李相如 鹿志海 编著



金盾出版社

北京市专业建设—新专业—休闲体育
北京市专业建设—特色专业—社会体育

户外休闲体育丛书
主编 李相如

户外露营指南

李相如 鹿志海 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍户外徒步和露营的科学知识和相关技能,包括营地的选择、露营装备、营地生活、露营技能、紧急情况的处理等。作者结合自己多年的户外经验并参考大量文献,将露营面对的现实和可能遇到的问题囊括书中,力争让读者学有所用,使准备徒步旅游或要成为业余徒步爱好者的朋友们,能够一册在手,尽可得到实践的认知和行动的指导。

图书在版编目(CIP)数据

户外露营指南/李相如,鹿志海编著. —北京:金盾出版社,2014.5
(户外休闲体育丛书/李相如主编)
ISBN 978-7-5082-9233-5

I. ①户… II. ①李…②鹿… III. ①野营(军事体育)—指南 IV.
①G873-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037281 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:5.25 字数:130 千字

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会名单

主 编 李相如

副主编 鹿志海

编 委 (按姓氏笔画为序)

于 荣 李相如 李 婧 杜利坤 陈丽萍

单兆鉴 杨 琬 周林清 秦 梅 鹿志海

本册编写人员

分册主编 李相如 鹿志海

分册副主编 杜利坤

参编人员 李相如 杜利坤 钱俊伟 鹿志海

丛书主编简介



李相如 首都体育学院休闲与社会体育学院院长，教授，北京市教学名师，博士研究生导师，全国群众体育先进个人，北京市经济技术创新标兵，北京市学术创新团队带头人，我国全民健身和休闲体育专家。社会兼职：全国田径理论研究会副会长，中国体育科学学会体质委员会常委，中国休闲体育研究会秘书长，国家社科基金项目评议专家等。主持国家级、省部级及横向课题 30 余项。获得国家级、省部级科技奖、教学成果奖多项。主编、副主编专著、教材、译著 30 余部，发表论文 250 余篇。

分册主编简介



鹿志海 首都体育学院讲师、硕士。近年主编有《户外运动》《时尚体操与文化》《武术、体操、健美操》《体操游戏》等教材，参与编写北京市级精品教材《体能训练理论与方法》《学校体操》《时尚体操》等教材，发表期刊论文多篇，参与国家社科课题 2 项，负责、参与市局级课题 3 项，“国培计划”拓展课培训教师，“2013 年全国首届休闲体育师资培训班”主讲教师，国家高级体验式拓展培训师，具有多年户外实践指导经验，多次带领学生参加高校拓展运动会，并获得第一名、第二名的好成绩。

总 序

知识经济、信息技术和全球化的迅猛发展，使得人类的物质财富日益积累，人们生活水平得到了显著的提高，这为大众休闲时代的到来提供了有利条件。亚里士多德曾提出“休闲才是一切事物环绕的中心。”而未来社会，休闲也将成为人们重要的生活方式之一。据美国《时代》杂志预测，2015年前后，人类将有50%的时间用于休闲。西方国家将于2015年进入全民休闲时代，中国将于2020年进入休闲时代。

作为一种新的休闲方式，户外运动在我国迅速兴起并快步发展，利用闲暇时间进行健身的人们越来越多地投入到这项运动之中。作为一项回归自然，亲近自然，融休闲、健身、探险、娱乐于一体的运动项目，它以一种人类原始天性的方式，将自己置身于大山、丛林、沙漠、峡谷、江河湖海之中，使之成为了人们闲暇时最喜爱的活动之一。2005年，国家体育总局批准“户外运动”列为正式开展的体育项目。

改革开放30多年来，我国国民生产总值不断提高，人们的物质生活条件得到了极大改善，闲暇时间逐年增加，人们的价值观念也开始由工业社会物质财富的积累转变为信息社会表现自我、追求自我、张扬个性的新的积累，这推动了体育的发展变化和人类对休闲活动价值及意义的认识。在“十二五”全民健身计划目标任务中，明确提出了丰富全民健身的活动内容：广泛组织“骑车、登山、跳绳、踢毽、门球等群众喜闻乐见、简便易行的健身活动”。同时，在工作措施中指出，广泛开展全民健身活动，组织开展“户外运动、群众登山”等具有品牌特色、形式多样、丰富多彩的全民健身活动，通过活动形式和内容的创新，提高活动的社会化、科学化水平。

随着国家对全民健身关注程度的加大，人们参与体育锻炼和休闲活动的意识增强，亲近自然，走向户外成为人们新的生活方式。户外运动成为人们释放工作压力的有效途径和健身的重要组成部分。户外运动与休闲相辅相成，户外运动拓展和丰富了休闲旅游的内容，是心智和精神上的一种交融。从“到此一游”，到挑战自我、体验大自然、高峰体验、成就感等户外运动情感体验的转变，不仅暗示着面临休闲时代人们休闲方式的转变，更契合人与自然、人与社会的和谐等户外运动所具有的特点。户外运动不仅是休闲时代的重要内容，更是休闲时代体育发展的趋势。

可以感觉得到，一个面向大众的绿色休闲体育时代正在向我们走来。

可以预言，拥有一种适合自己的体育习惯已成为个人与社会和谐发展之必然。

全民健身时代已经到来，我们已经在路上。作为公众休闲生活的重要组成部分，作为一种健康的休闲方式，户外运动的发展备受瞩目。

基于此，本套系列丛书以“通俗性与知识性相结合”、“常识性与技能性相结合”、“科学性与可操作性相结合”为编撰理念，力求为喜爱运动健身的人们提供适合自己的、易于接受的、可操作性强的系列户外体育运动范本，为全民健身、共创美好未来奠定坚实基础。

作为关注全民健身发展、注重休闲体育发展、将休闲体育带进社区和农村的先发体育院校，首都体育学院休闲与社会体育学院抓住时代发展的机遇，充分发挥体育院校的特色和强势，组织了一批体育实践丰富、群众喜闻乐见体育项目的专家和教师共同打造了《徒步运

动手册》《户外露营指南》《跑酷运动入门》《休闲潜水入门》《教你学滑雪》系列体育丛书。他们站在全民健身与社会发展的前沿来思考本套丛书的编写，书中凝结了他们的智慧、心血和汗水。我们有理由相信，本套丛书的面世，将为我国户外运动的发展提供一套通俗易懂、普及体育科学知识与技能的指导读本，并将为进一步推动全民健身活动的深入发展，做出我们应有的贡献。

本套系列丛书是北京市专业建设—特色专业—社会体育和专业建设—新专业—休闲体育资助项目，丛书在编写和出版过程中，得到了金盾出版社的大力支持和推荐出版，同时还得到了诸多专家学者的热心指导和大力支持，并参考和引用了许多专家的观点和相关文献，在此一并致以由衷的感谢。

丛书主编 李相如

编写说明

与世界上大多数国家相比，中国可谓疆域辽阔、景色迷人。我们在周末、假期，或三五成群，或集体结队，到高山，到旷野，到丛林去徒步露营，暂时抛却钢筋混凝土的压抑，逃离都市的喧嚣，去收获难得的无拘无束，酣畅淋漓地享受大自然的一切，此刻，我们找到了自我，觅得了知音。我们喜欢大自然赋予的阳光、雨露、山水、空气，以及那份难得的宁静和透彻心灵的美好。在自然中放飞自己，在户外运动中结下友谊。

如今的徒步与露营日益盛行，我们比以往更喜欢接触山脉、旷野，得到新鲜的空气、身心的愉悦与锻炼。然而，户外运动的风险也是真实存在的，而且风险被低估所带来的灾难更是触目惊心！因此，它比以前更加要求我们具备特殊的装备和技能，了解远足者在户外紧急救援的知识，增加天气骤然变化时自我保护的经验等。这些户外的知识和技能，对每一位爱好者是非常重要的。

山区远行，没有固定的规则和规律可循，但拥有良好的知识、技能储备和风险意识是不可或缺的，也是任何东西都无法替代的。了解风险、知晓如何减小乃至规避风险，是安全的重要保证。在户外，我们不可轻视任何一次活动的风险，要时刻提醒自己注意安全。随着户外次数的增多，如果从未遇到风险，那就更要嘱咐自己做好详细的科学计划和充分的准备，以免因疏忽大意而造成不良的后果。

请记住，无论有多么丰富的户外经验，多么精良的装备，多么强壮的身体，多么英勇无畏的精神，我们都要尊重自然、敬畏自然、

关爱自然，牢记和遵守户外活动的规律。

本书作者结合自己的户外实践经验，介绍了户外徒步和野外露营的相关知识、经验、装备、技能和技巧，以及经常会遇到的问题和解决的方法等，力争让读者读有所知，学有所用。本书内容丰富、目的明确、设计新颖、注重实践，如果您正准备出外徒步旅游或要成为业余的户外爱好者，那么本书定会成为你通俗易懂的行动指南和备忘录，你将会从书中囊括的知识中受益匪浅。

在本书的编撰中，我们不仅突出了自身的经验实践，也阅读、参考和引用了大量相关文献，表明本书是汇集户外前辈和同行们的共同智慧创造完成的。本书在撰写过程中，李相如、鹿志海负责撰写并统稿、校正工作，杜利坤、鹿志海进行了示范，杜利坤完成了对本书资料的收集和插图的绘制，北京大学钱俊伟老师和北大教职工户外协会给予了帮助，在此致以由衷的感谢！户外还有许多理论和实践问题尚需不断探索，加之作者团队的水平所限，如有不当之处，请读者给予批评指正。

李相如

目 录

第一章 露营概述	(1)
第二章 露营装备介绍	(5)
第一节 帐篷	(5)
一、帐篷的选择	(6)
二、帐篷的结构	(7)
三、帐篷的支撑方法	(10)
四、选择使用帐篷注意事项	(11)
五、保养	(12)
第二节 睡袋	(13)
一、睡袋的形状	(13)
二、填充物	(14)
三、睡袋的选择及保养	(15)
第三节 防潮垫与枕头	(15)
一、防潮垫	(15)
二、枕头	(18)
第四节 地席、坐垫、吊床	(19)
一、地席、坐垫	(19)
二、吊床	(20)
第五节 炊具和餐具	(21)
一、炊具	(21)
二、饭盒	(22)
三、炉具	(22)
四、其他炊具	(25)

第六节 水袋	(26)
一、使用水袋的好处	(26)
二、水袋的选购	(27)
三、水袋使用注意事项	(28)
四、水袋的清洗	(28)
第七节 照明装备	(29)
一、头灯	(29)
二、手电	(30)
三、野营灯	(33)
四、备用灯泡	(33)
五、电池	(34)
第八节 装备的选择、购买与使用原则	(34)
一、装备选择原则	(34)
二、装备购买原则	(36)
三、装备使用原则	(37)
第三章 露营的技能	(39)
第一节 露营地的选择、建设与管理	(39)
一、营地选择	(39)
二、营地建设	(41)
三、营地管理	(44)
第二节 帐篷的架设与撤收	(45)
一、帐篷具体搭建步骤	(45)
二、墙壁型帐篷的搭设方式	(52)
第三节 紧急露营地的搭建	(53)
第四节 火的引燃与火灶的搭建	(56)

一、收集点火材料(燃料)	(56)
二、不同条件下生火的方法	(57)
三、建造野炊炉灶的方法	(58)
第五节 野外寻找水源与用水	(62)
一、寻找水源	(62)
二、水的净化与消毒	(63)
第六节 天气的预测与观察	(67)
一、天气变化的征兆	(68)
二、观测云层预测天气	(68)
三、观测雾气预测天气	(71)
四、观察动物预测天气	(72)
五、其他预测方法	(74)
第四章 营地生活	(75)
第一节 点燃篝火	(75)
第二节 营地野炊	(78)
一、蒸煮食物的方法	(79)
二、烧烤食物的方法	(80)
第三节 野外菜单与饮食	(83)
一、菜单搭配	(83)
二、营养宝典	(84)
三、能量棒 / 能量胶	(86)
四、功能饮料	(88)
第四节 营地卫生	(90)
一、环境保护	(90)
二、修建厕所	(91)

三、营地健康·····	(92)
第五节 营地活动策划·····	(93)
第六节 营地节目推荐·····	(94)
一、营地集体娱乐节目·····	(94)
二、拓展活动项目·····	(94)
第五章 露营地介绍·····	(107)
第一节 北京周边十大徒步露营地·····	(107)
一、灵山——体会在北京最高的地方露营·····	(107)
二、响水湖风景区——枕着长城睡一觉·····	(108)
三、白河堡水库——浅滩湖畔好露营·····	(110)
四、十三陵水库——碧草连天美梦多·····	(111)
五、黄松峪水库——不为大多数游人所知的地方·····	(112)
六、九谷口自然风景区——北京最大的野外露营区·····	(113)
七、喇叭沟门原始森林公园——在森林中入睡·····	(114)
八、云蒙山自然风景区——露营忆起战争岁月·····	(115)
九、司马台水库——怀旧体验露营地·····	(116)
十、天漠——领略沙漠孤烟美景·····	(117)
第二节 北京周边十大汽车露营地·····	(118)
一、平谷“桃花深处”房车露营地·····	(118)
二、怀北国际汽车营地·····	(120)
三、北京国际汽车露营公园·····	(121)
四、凤凰岭田园王姐果园露营地·····	(123)
五、密云南山房车小镇·····	(124)
六、北京房车露营公园·····	(125)
七、房山十渡仙龙岛露营地·····	(126)

八、延庆县野鸭湖湿地汽车露营基地·····	(128)
九、十三陵水库匹克尼克露营地·····	(129)
十、北京汇通诺尔狂飙乐园汽车露营地·····	(130)
第三节 2013 中国最受欢迎的十大露营地·····	(132)
一、北京“桃花深处”汽车营地·····	(132)
二、苏州凯普房车露营地·····	(132)
三、北京怀北国际汽车营地·····	(133)
四、广州伍兹营地·····	(134)
五、大兴安岭房车露营基地·····	(134)
六、港中旅密云南山房车小镇·····	(135)
七、青岛蓝凤凰金沙滩汽车露营地·····	(136)
八、福建漳州火山岛汽车营地·····	(137)
九、天津龙源马术汽车露营地·····	(137)
十、山东曲阜石门山自驾车露营地·····	(138)
第六章 紧急情况处理·····	(139)
第一节 疾病困扰·····	(139)
一、食物中毒·····	(139)
二、中暑·····	(139)
三、“上火”·····	(140)
四、腿脚肿·····	(140)
五、腹泻·····	(141)
六、花粉过敏·····	(141)
七、热昏厥·····	(142)
八、高原反应·····	(143)
第二节 动物侵扰·····	(143)

一、遇蛇·····	(143)
二、遇到野兽·····	(144)
第七章 露营知识问答·····	(145)
第一节 常见意外·····	(145)
一、独自走散怎么办·····	(145)
二、天黑之前未到达目的地怎么办·····	(145)
三、脚底打泡怎么办·····	(146)
四、地图遗失怎么办·····	(146)
第二节 露营常识·····	(146)
一、如何更简单地扎帐篷·····	(146)
二、露营须谨记的安全知识有哪些·····	(147)
三、露营的必备物品有哪些·····	(147)
四、野外露营如何防蛇·····	(148)
五、露营时，睡袋怎样会更暖和些·····	(149)
参考文献·····	(150)



第一章 露营概述

露营（英文 Camp），从英文 Camping 演变而来，源于古罗马卫戍部队“驻扎地”的名称。近代露营活动发源于 1860 年的美国，最开始是一群教育界人士为了让当时青少年的人格发展更加健全，作为亲近自然的一种方式，倡导和组织青少年到野外生活。

20 世纪 50 年代，美国的 Camp 文化传入欧洲，被许多欧洲人所喜爱。浪漫的欧洲人更加提升了露营亲近自然旅游休闲的户外生活品质，特别是在法国南部的地中海沿岸地区，相继出现了一些高级度假胜地。不过由于海滨度假区的住宿花费昂贵，人们于是采用“露营”这种低消费的住宿方式，既满足了体验高级度假区情趣娱乐，而住宿费用又大大减少，因此露营文化之风在欧洲快速传播，并且随着欧洲人社会保障系统逐步完善，节假、年假、休息日的增多而逐步融入到平常人的休闲旅行生活中。“世界之大，只要有一个帐篷，处处皆是我的别墅！”

在中国，随着人民群众物质生活水平逐年改善，从水泥大厦林立的都市生活环境奔向自然生活环境，追求更高层次的精神需要，成为一种必然。特别是 2000 年后，露营群体更是获得蓬勃发展，无论是初涉者或资深人士，都可以找到一个适合自己的自然之地，搭个帐篷，感受无人打扰、自由自在的野外美景生活。可以预见，随着参与人群越来越多，我国也必将像欧美国家那样，诞生越来越多的专业露营基地。

露营的活动过程包括出行准备、驾车旅行、沿途观光、露宿营地、篝火野炊、竞技娱乐、狩猎垂钓（不受法律保护的动物、鱼类），还包