

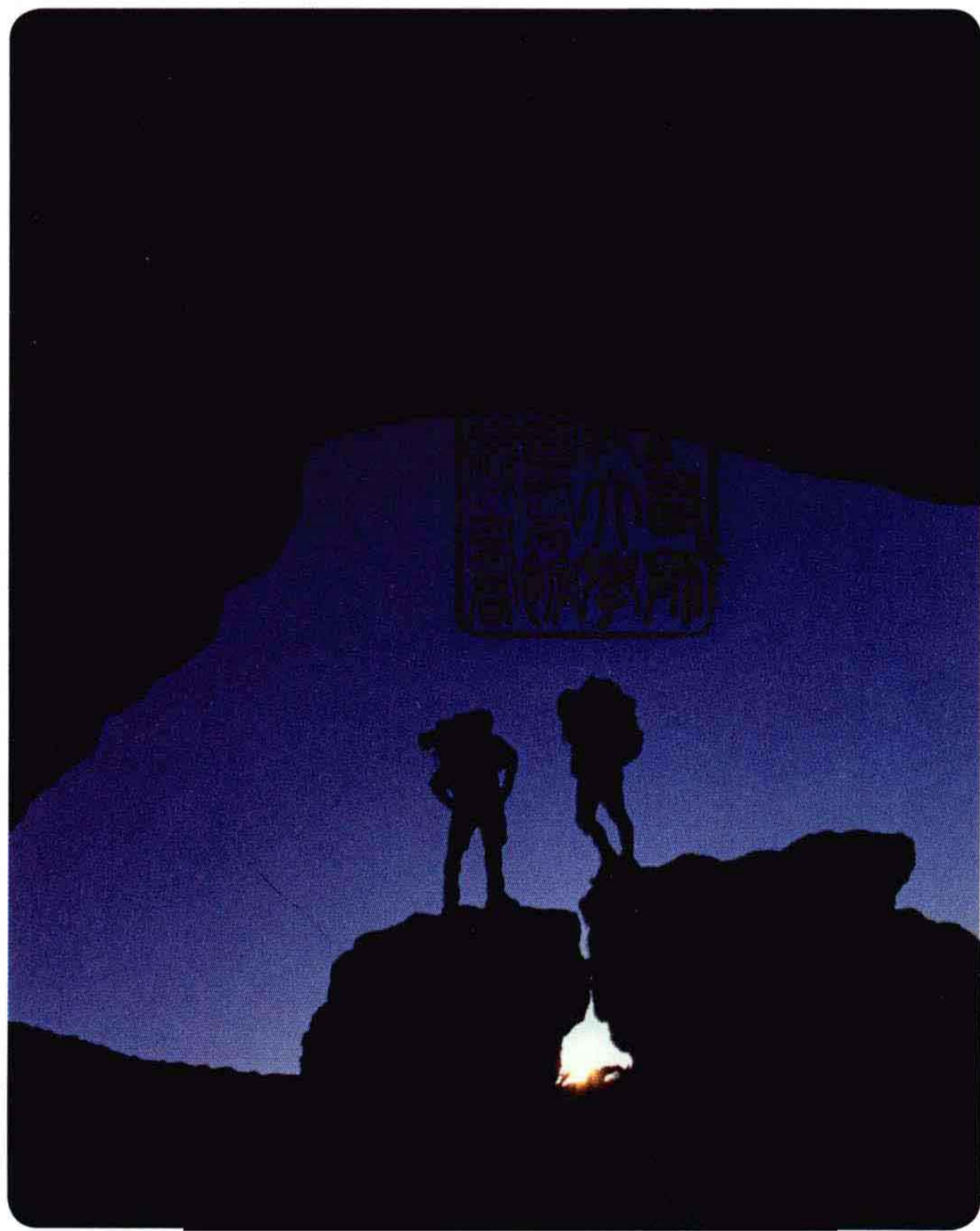
徒步旅行指南

从新手到高手的权威建议

[法] 埃里克·沙龙 著
柳玉刚 译

徒步旅行指南

【法】埃里克·沙龙 著 柳玉刚 译



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

徒步旅行指南：从新手到高手的权威建议 / (法) 埃里克·沙龙著；柳玉刚译. —上海：上海科学技术文献出版社，2012. 1
ISBN 978-7-5439-5128-0

I. ①徒… II. ①埃… ②柳… III. ①步行—旅游—指南
IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第256349号

Toute la randonnée

by Eric Charron

© MISSION Speciale Productions

*The Chinese translation rights were arranged through Divas International, Paris
(info@divas.fr)*

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only) ©
2012 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有，翻印必究

图字：09-2011-032

责任编辑：张 树

封面设计：周 婧

徒步旅行指南——从新手到高手的权威建议

[法]埃里克·沙龙 著 柳玉刚 译

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：上海海红印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：13.75

字 数：275 000

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

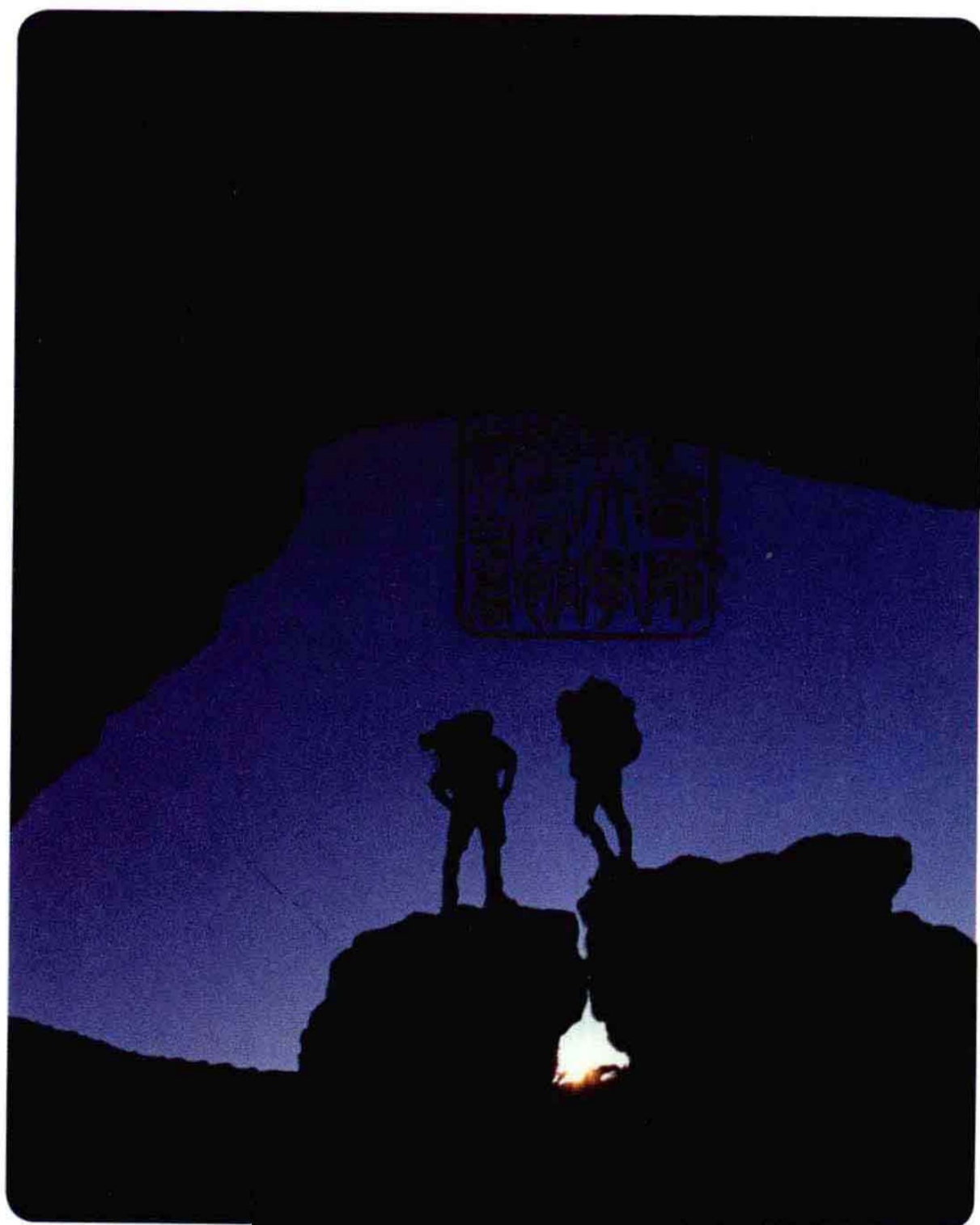
书 号：ISBN 978-7-5439-5128-0

定 价：58.00元

<http://www.sstlp.com>

徒步旅行指南

【法】埃里克·沙龙 著 柳玉刚 译



上海科学技术文献出版社



目 录

徒步旅行	004
器材	020
辨别方位	064
行走	098
徒步区域	110
气象	142
荒野	148
预防不测	162
徒步的准备	188
世界各地的徒步目的地	216
实用信息	218
作者感谢	219



徒步旅行

■ 有益于大脑的运动

徒步是一种耐力运动。人们可通过经常性运动来锻炼耐力。这样,就可以轻松地徒步旅游。

一些旅行社专门组织徒步旅游,在其宣传册中提出了实用性建议,提醒徒步者要具备一定的身体条件。

在此基础上,如果您偶尔进行体育锻炼,您可在比较平坦的地区每天步行3至5小时。

如果您经常从事体育运动,比如每周两次网球训练,周末打一场比赛,那么,对于您来说,徒步6至8小时毫无问题。

如果您从事专门的耐力训练,比如每周几次在上坡路段跑步,或骑自行车长途跋涉,或远距离滑雪,那么,您就可以进行多日徒步旅行,在地势落差达到或大于1000米的山区每天轻松地步行10至15小时。

体能锻炼可以改善人的行走节奏,即不间断地更快和/或更长时间地行走。

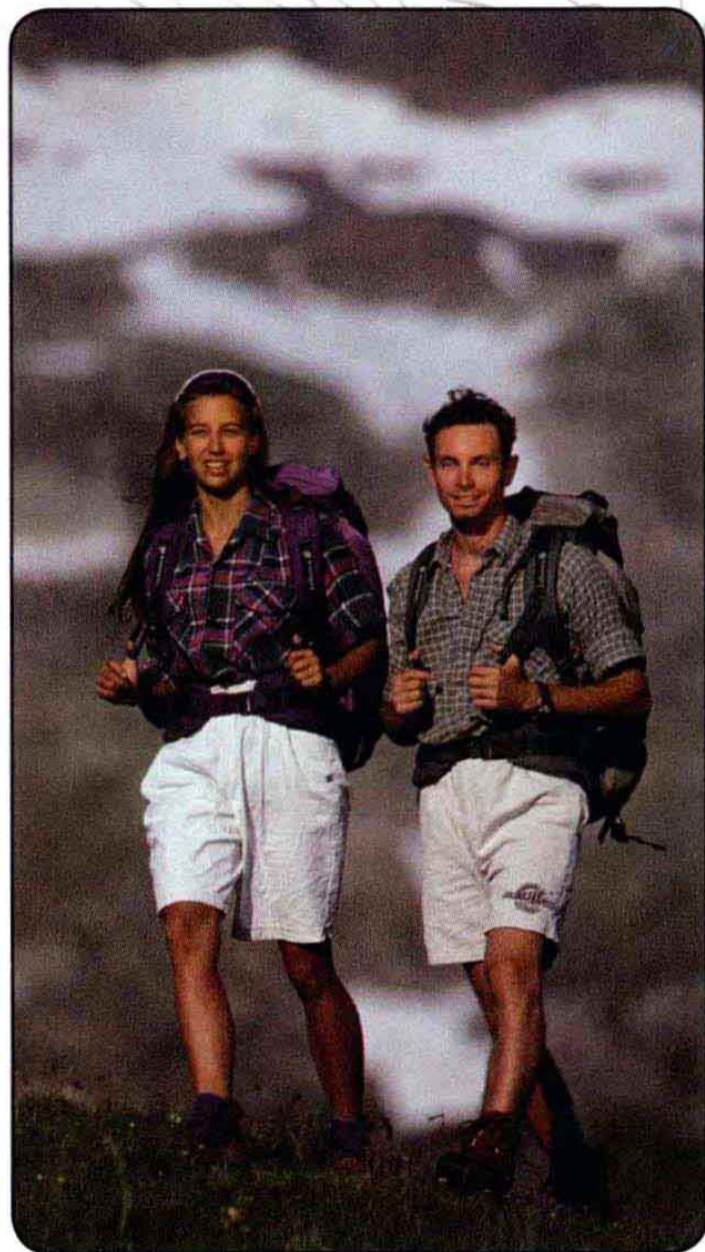
■ 节奏与呼吸

每个徒步者都有自己的步频,这种节奏可以通过训练得到改善。一些徒步者疾步如飞,其他人碎步小跑才不至于落伍。另一些徒步者虽然行走速度很快,但他们却具有这种超凡的能力,使您可以在跟随他们的过程中得到锻炼。

每个徒步者都按照自己的节奏行走,徒步者团队经常需要稍作停顿,以等待落伍者。前方出现岔路时更是如此。

不要忘记让赶上来的落伍者稍事休息,以免过度疲劳,使朋友间本来美好的时光变成可怕的回忆……

行走时不要气喘吁吁。行进速度是否适当,以同伴间能够交谈为准。否则,应减慢速度。如前所言,徒步是一种耐力运动。成年人每分钟心跳不能超过140次。否则,人体将出现抵抗,肌肉会产生大量乳酸,并迅速失去力量。



呼吸困难

上坡时,如欲赶上训练有素的同伴,您可能步频失调,导致呼吸困难。

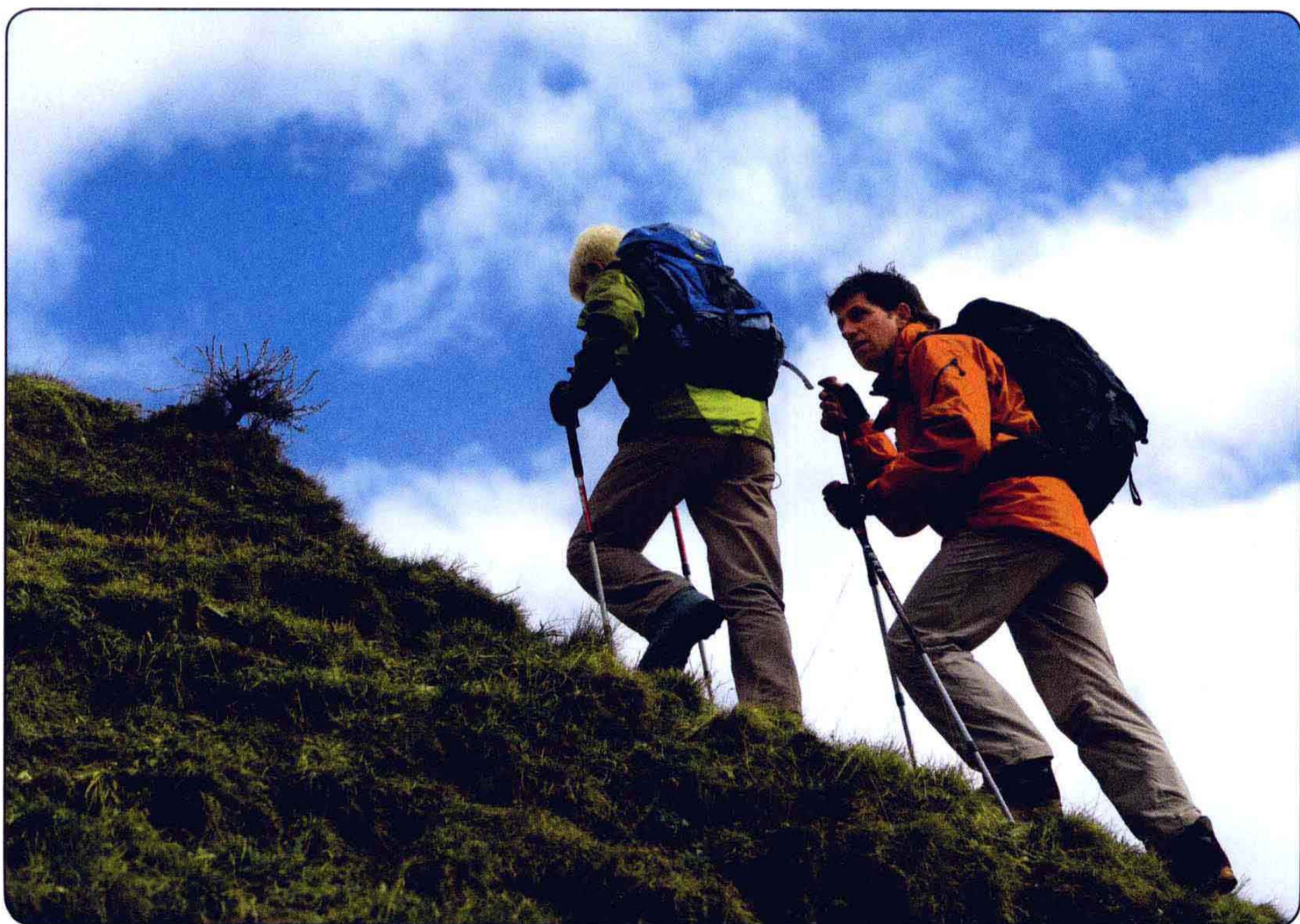
此时,您应停下脚步,稍事休息,少量饮水,可趁机欣赏一下周边的美景。但不要坐下,因为背负行囊重新站起会耗费更多体力。可休息到心跳恢复正常节奏为止。

为等待落后的同伴,可长时间休息,也可吃些小点心。此间,您可以放下背包。每小时可休息几分钟,但时间不宜过长,不能超过行走的时间。

呼吸困难时,人会自动改用口腔来呼吸,通过吸入更多空气来满足身体器官对氧气的大量需求。这是一种本能反应,通常发生在那些长时间坐姿工作的人身上。这不是一种好习惯,徒步锻炼可以轻松地将其改正。

通过鼻腔深呼吸通常是最有效的呼吸方式。从事瑜伽运动的人谙熟此道。远距离滑雪比赛中,从海拔 1 700 米开始,运动员便会感受到海拔高度对呼吸能力的考验。对于普通徒步者,呼吸困难首先出现在海拔 2 500 米左右。放慢脚步才能缓解呼吸困难。

在高海拔地带,身体不适最初表现为恶心和头痛,通常称作“高山反应”。此时,必须停止前进,立刻下山。否则,可能出现更加严重的并发症。所幸的是,欧洲的高海拔山区都是专业登山运动员的活动场所,徒步旅行者很少涉足。因此,关于高山反应的问题我们将在旅游的章节里加以介绍。



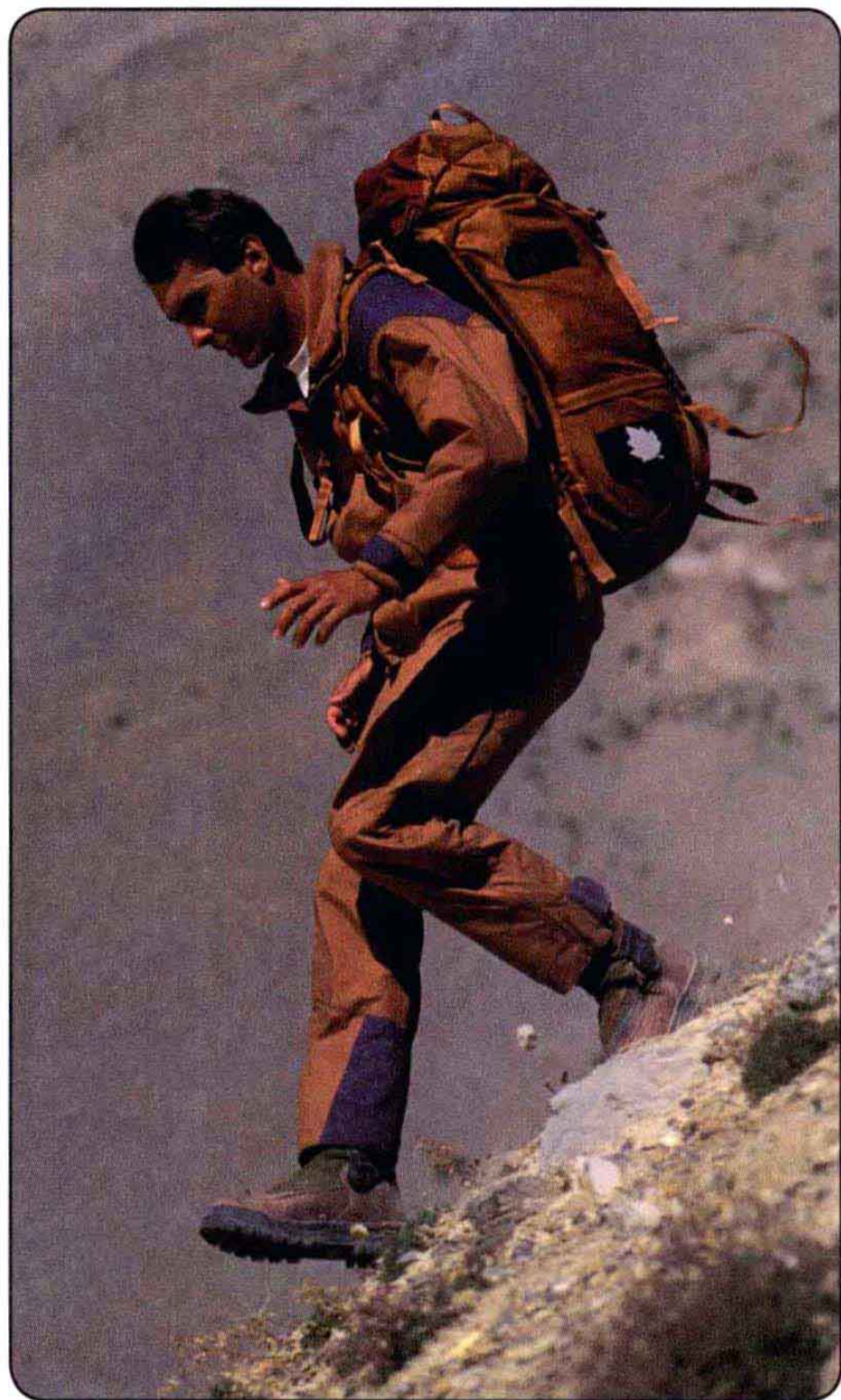
■ 上山与下山

与骑自行车一样,步行者使用好几种齿轮传动比。在平地上,步行者以脚跟先着地的方式行走。当路上出现岩石时,步行者则脚掌先着地,以获得有效的推进力。

骑自行车上坡时改用小齿轮,徒步上山也应小步前进。可加快步频以加快行进速度。每走一步,步行者都要撑起身体和装备的重量。小步行走比大步行走更省力。因此,遇高坡时,之字形攀登,循序渐进,远比大跨步翻越更加省力。

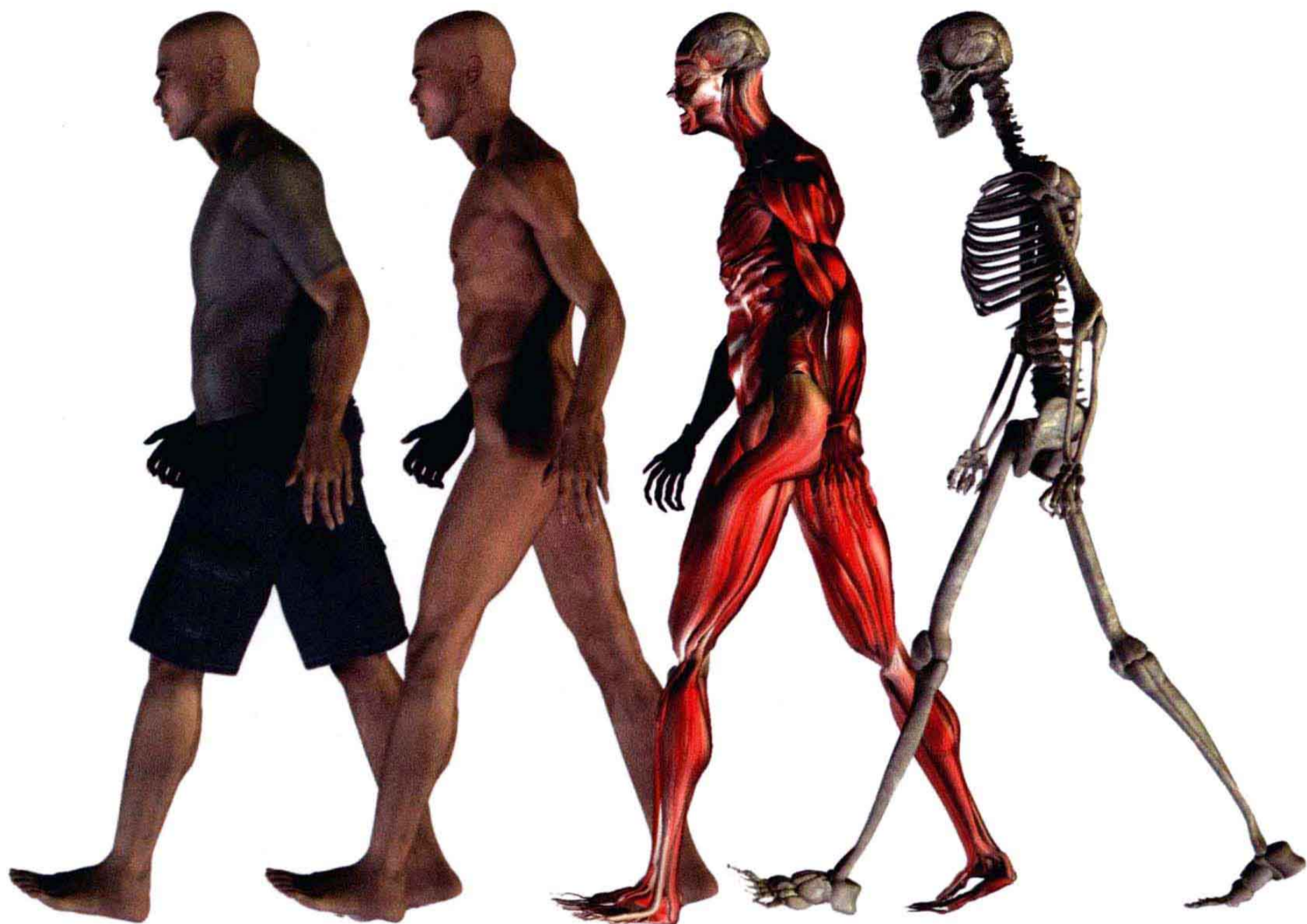
下陡坡时,应小心选择落脚点。可踩在石块或树根上,然后轻轻移动身体重心,以减轻足部的压力。下山非常需要大腿肌肉的力量。

下缓坡时,步行者可脚掌平行着地,信步而下。若地面较平坦,还可小跑,但须控制好速度。



上山小步攀登

下山拉好缰绳



■ 千里之行始于足下

近年来,徒步者中开始流行使用手杖,手臂和上肢也加入到推动力的行列。尽管如此,人的两腿仍然是行走的第一工具。然而,只要稍微留意便不难发现,给手杖包上铁头,手杖杆刻上度假村的名字,此种做法早已有之。

腿部的两条主要肌肉称为拮抗肌,分别叫做屈肌和伸肌,其作用截然相反。正如其名所言,伸肌用来伸展两腿。上坡时,小腿的两对腓肠肌和大腿粗大的四头肌(股直肌、股内肌、股外肌和半腱肌)起主要作用。下坡时,它们起到减速作用。

徒步需要这些肌肉的运动,也使这些肌肉得到了锻炼。

徒步也需要腿部关节,特别是膝关节的运动。韧带是膝关节周围起固定作用的组织,徒步可增强韧带的能力。大腿肌肉,特别是四头肌,也起相同作用。那些膝关节薄弱的人需要锻炼这些部位。

为增强膝关节韧带的能力,可在凸凹不平的地面上行走,并尽力保持平衡。

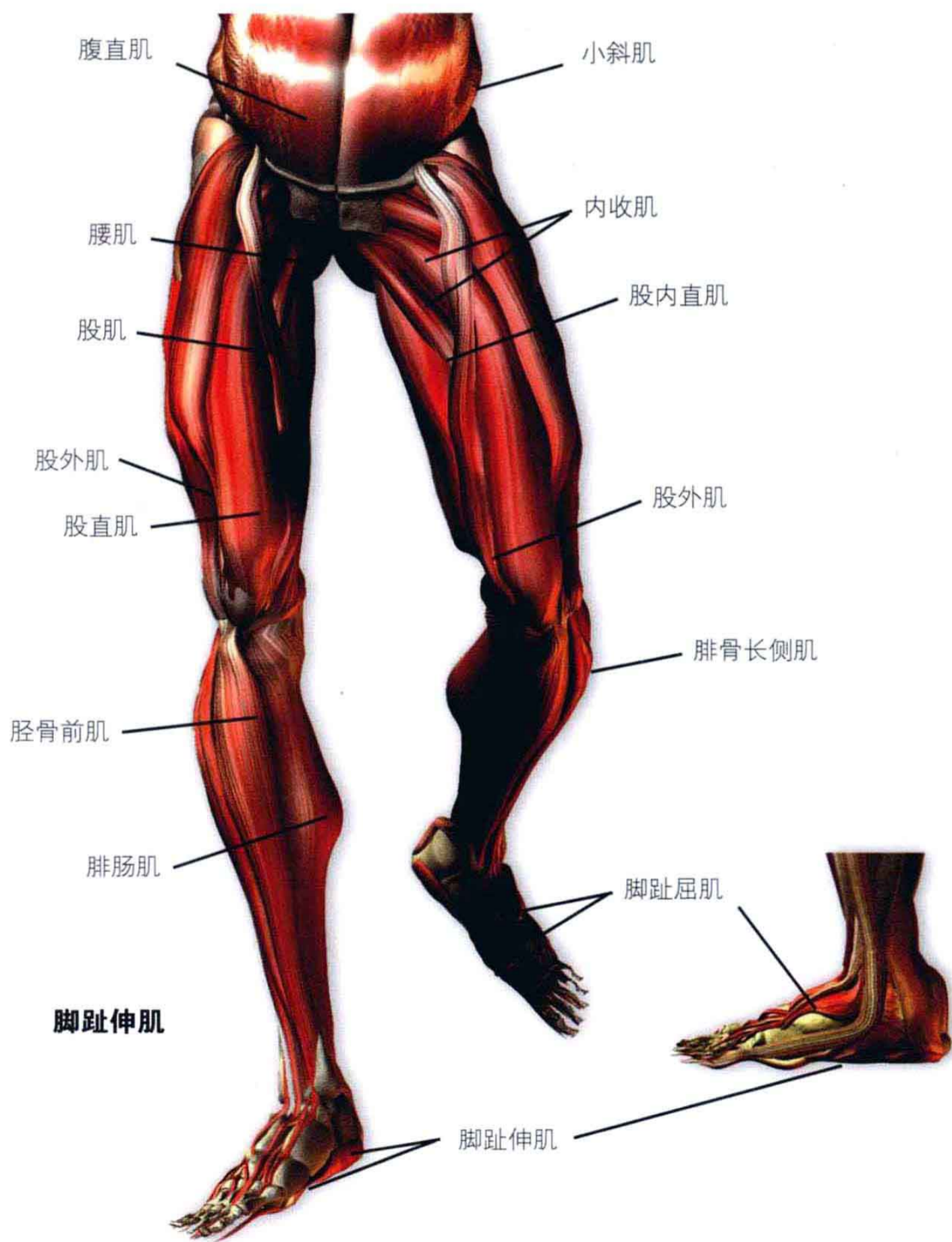
半月板是两块新月状软骨,位于胫骨上方。在常年负重行走者中,由于外力冲击,半月板可能受到损害。为预防半月板损伤,下坡时可使用手杖,让手臂分担腿部的受力。

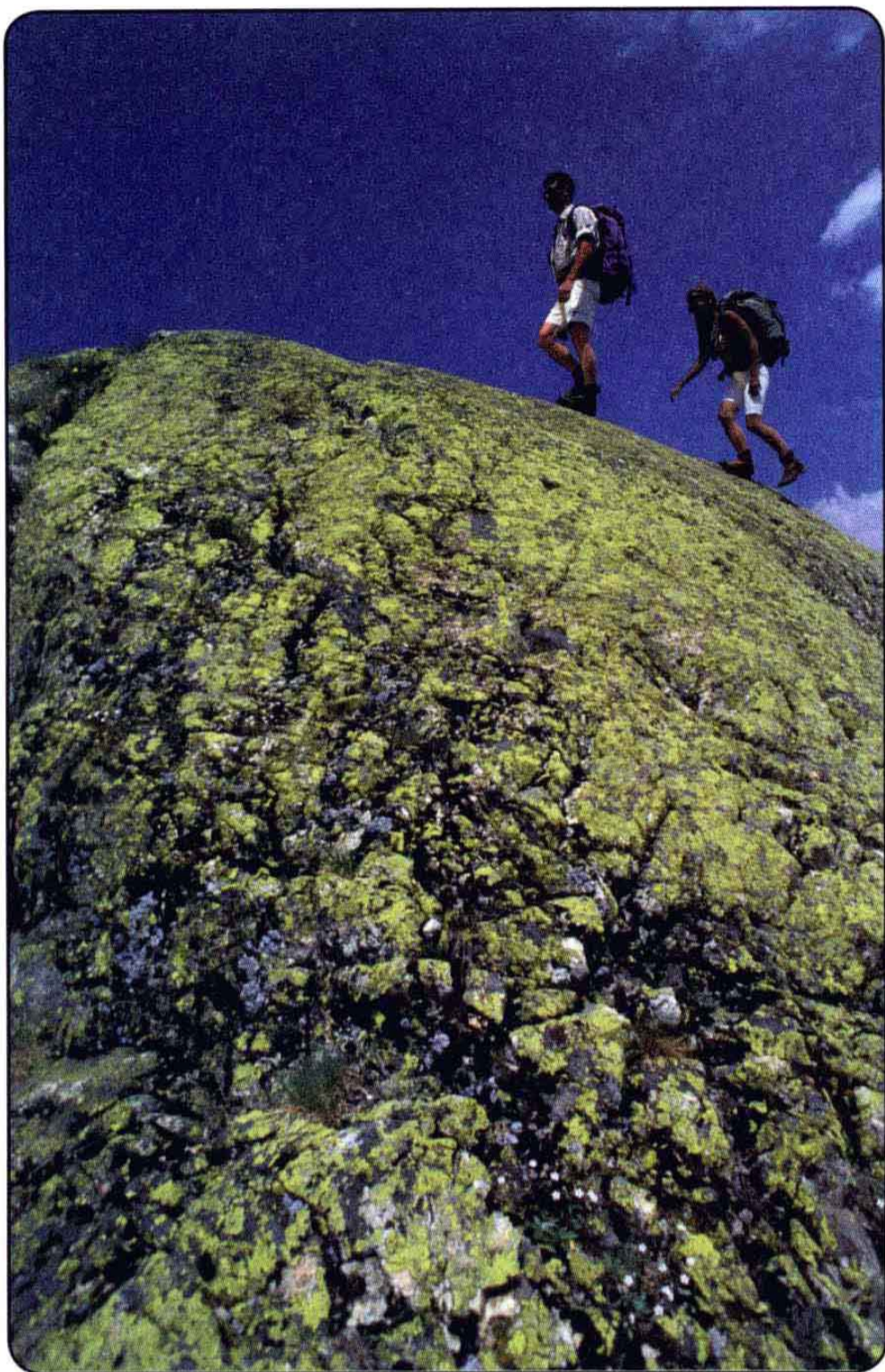
两脚

徒步者的两脚既构成了与地面的联系,又是推进力的第一工具。在平坦的地面,徒步者的脚跟先着地,脚外侧随后着地,大脚趾弯曲。趾骨与胫骨间有一条肌肉相连,这条肌肉收缩造成了这种弯曲。大脚趾完成推进过程,保持肌肉的平衡。



屈肌和伸肌在足弓下交汇。徒步者微弯大腿,压平足弓,迈出一大步。屈肌和足弓所受压力带来大腿伸肌的反作用力,使徒步者向前运动。





在凹凸不平的地面上，譬如走在树干上或踩着石块过河，徒步者须保持平衡。

在此情况下，徒步者的足弓首先着地。屈肌和伸肌将此压力传递给肌肉系统。肌肉系统协调身体各部位，以保持站立状态。

在此种地面行走，建议您穿矮跟的徒步鞋。

这种鞋跟可以使足底完全踩在障碍物上，避免滑倒。洞穴专家常穿胶靴攀岩，其原因除附着力之外，更主要的是这种胶靴有鞋跟。

徒步者须解决的另一个问题是下坡。

首先，我们需要了解身体平衡的基本规则，即身体重心保持在肚脐之下。

两个足底构成“支撑面”。若身体重心不在此支撑面之上，身体便失去平衡。

下坡时，如脚跟先着地，重心在后，由臀部支撑身体的重量，则不易保持身体平衡。

因此，下坡时应足底着地，弯曲两腿，使骨盆与两脚位于一条线上。使用手杖可增加支撑面积，两脚与手杖的支撑点构成四边形。

如背负沉重的行囊，为减轻下坡的压力，可身体前倾，把手杖支撑在身前较远的位置。足部的保护非常重要。徒步前应仔细修剪趾甲。趾甲过长，下坡时易受到鞋前部挤压，痛苦难当，甚至耽误行程。

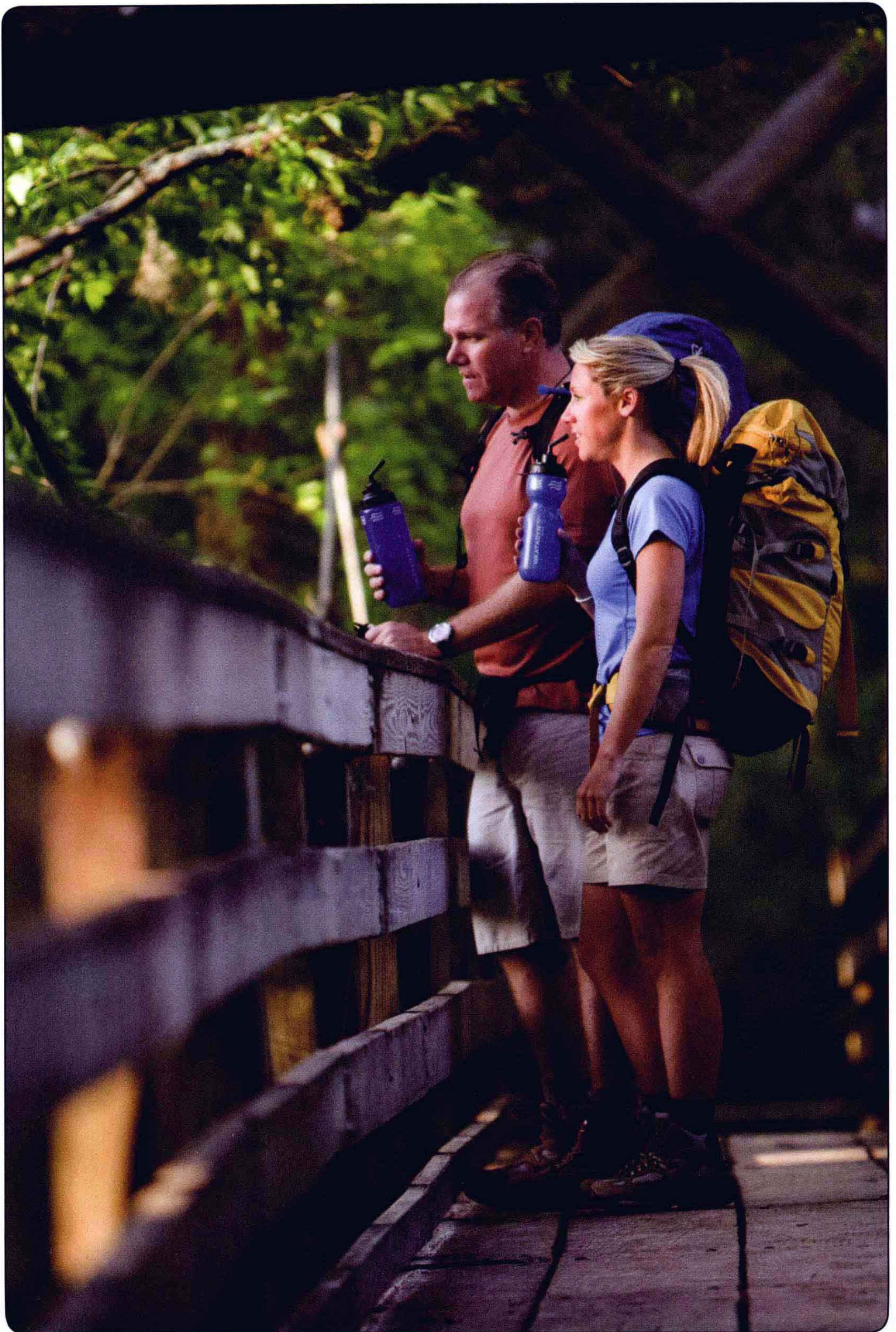
此种挤压可造成趾甲脱落和水肿。

长休时，可脱下鞋袜，并取出鞋垫晾晒。如地面适合，可赤脚行走几步，使两脚得到放松。

晾晒鞋垫可避免脚底打泡，抑制霉菌生长或产生臭味！最后，如条件允许，晚上可洗脚并擦干。

如身体重心不在支撑面之上，身体便失去平衡。



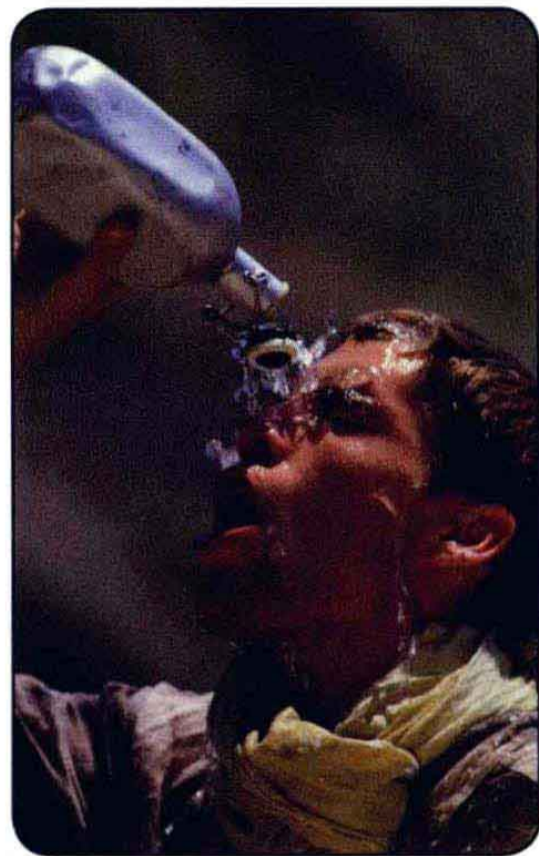


■ 饮水

人体的60%为水。休息时,人体每天消耗2至3升水,可通过饮水和日常食物补偿。运动时,身体发热,出汗可散发多余的热量。因此,我们的身体会失去几升水,若不补偿,则可出现脱水现象。事实上,不论多少,水分缺失都可影响体能。1%的水分缺失可造成体能下降10%。脱水可造成抽筋、腱炎和肌肉酸痛。

严重脱水可造成血液黏稠,加重心脏负担,由此带来生命危险。由于毛细血管难以给身体器官提供水分,缺氧使身体器官难以排除毒素。

正确地饮水可给身体降温,还可预防中暑。为避免脱水,徒步前、徒步期间和徒步后,应经常性地少量饮水。



几种偏见

酒精不会使身体升温。啤酒并非理想的补水饮料……

尽管许多专业运动员和大公司赞助商大肆宣传,但苏打水之类的含糖发泡饮料非但不能给人的肌肉补碳,还可对身体造成损害。

咖啡和茶都有利尿作用,不宜过量饮用。尽管如此,不必遏制个人爱好。虽然清水是最佳饮料,但其他饮料,譬如果汁、糖浆、茶水、可口可乐或啤酒,只要不长期饮用,不会对身体构成危害。晚餐喝汤大有益处,除汤里含有的水分外,还可补给白天运动中因出汗而



损失的矿物盐。天冷时,饮一杯保温瓶里的热药茶也是很好的补给方法。

每当经过水源时,一定要将水壶灌满。但自然界的水源并非都得到监控,水质难以得到保证。因此,应进行必要的过滤和消毒。

脱水的征兆

- 口渴:当感到口渴时,已经出现了脱水。
- 心跳速度加快。
- 体能下降,伴有肌肉酸痛、抽筋、呼吸困难、两腿发沉、感觉疲劳……
- 尿色变深。

■ 食物

食物是人类获得和恢复体能的主要能源。虽然这个道理众所周知,但有必要加以强调!

我们应对徒步运动的能量补给有所了解。营养学家把人体所需的能量称为千卡(kcal)。人运动时,大约需要3 000千卡/天,如果在寒冷的天气中徒步运动,则需4 000千卡/天。这些能量的摄取来自于一天的食物,甚至前一天的食物。

葡萄糖	100
棍子面包	95
炸薯条	82
华夫饼干	81
白面包	80
玉米片	79
菜、豆泥	77
蛋奶星星	77
苏打水	72
白糖	72
薯片	70
巧克力	70
面包干	68
果酱	66
花式面包	66
甜瓜	65
粗粒面粉	65
菠萝	64
香蕉	63
胡萝卜	61
白米	61
葡萄	61
白面食	57
谷物	54
麸皮面包	49
糙米	41
豌豆	41
橙子	41
李子	39
苹果	38
柚子	26
熟扁豆	22
蔬菜	15以下

食物血糖指数。该指数与人体器官对各种碳水化合物的吸收速度相一致。

根据营养的化学结构,营养学家把食物分为三类:

1. 蛋白质 构成我们的细胞,换言之,恰如构建我们人体的砖块。

消化1克蛋白质可产生4千卡热量。

蛋白质主要存在于肉、鱼、鸡蛋、某些豆类(青豆、黄豆、扁豆)和干果中。

2. 脂肪类 主要存在于含脂肪的食品(黄油、油、干果、奶制品)中。脂肪可以储存,当人体器官需要时,可以从中汲取。如果这种储存未被利用,人体显然会发胖。

消化1克脂肪可产生9千卡热量。这种能量主要用于抗寒。

3. 碳水化合物(糖类) 是人体的燃料。消化1克碳水化合物可产生4千卡热量。碳水化合物分为两类:

块糖,如白糖、巧克力、果糖或蜂蜜。当人体感到饥饿或乏力时,它们被人体器官快速吸收,可立刻产生人体所需的能量。

然而,如果这些碳水化合物没有被消耗,人体细胞便将其转化为脂肪!

由于儿童偏爱甜食,往往形成食物依赖(如同毒品,最终无法戒除)。因此,食品工业中大量使用的糖类是肥胖症的罪魁祸首。

糖是人体器官的出色燃料,主要存在于麦片、面食、大米、面包、粗粒面粉中。它们可以原状储存,给人体长时间提供能量。

可在徒步的前一天或更早时间大量储存糖类。与朋友共享“意大利面条”,既可增进友谊,又能为徒步提供能量。

同理,大量运动后,应注意补充消耗的能量。