

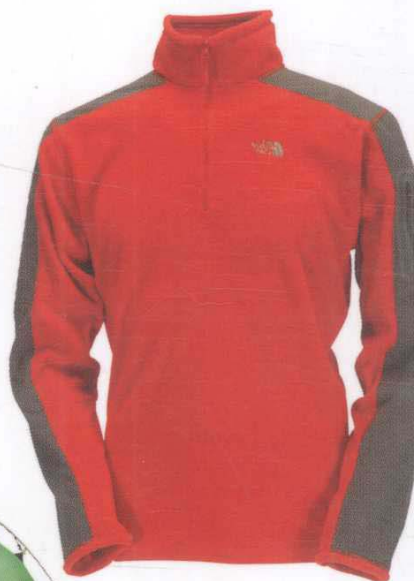
户外那些活儿



背包族户外旅行手册

享受户外的乐趣，就来做“那些活”吧

李雷 主编



爱上户外旅行的N个理由



冒险让人生更精彩
挑战极限，超越自我
改变沉闷的生活节拍
学习野外生存技能
享受自由的呼吸
体验许多的“意外”
欣赏截然不同的美景

图书在版编目 (CIP) 数据

户外那些活儿 / 李雷主编. — 北京: 中国铁道出版社, 2010.11

ISBN 978-7-113-12028-3

I. ①户… II. ①李… III. ①体育锻炼—基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第196637号

书 名: 户外那些活儿

作 者: 李雷 主编

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 刘 钢

编辑助理: 聂浩智

版式设计: 知路图书

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社

(北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 288千字

书 号: ISBN978-7-113-12028-3

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者,
请与本社读者服务部调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电: (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电: (021) 73187



户外那些活儿



李雷 主编

背包族户外旅行手册

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

在户外，做真人

背上背包，踏在苍茫的大地上

呼吸着清新的空气

享受着无比的自由

感动的是大自然的无限魅力

感受到的是喧嚣的城市中没有的安宁

冒险的精神，不过就是体验挑战极限的瞬间

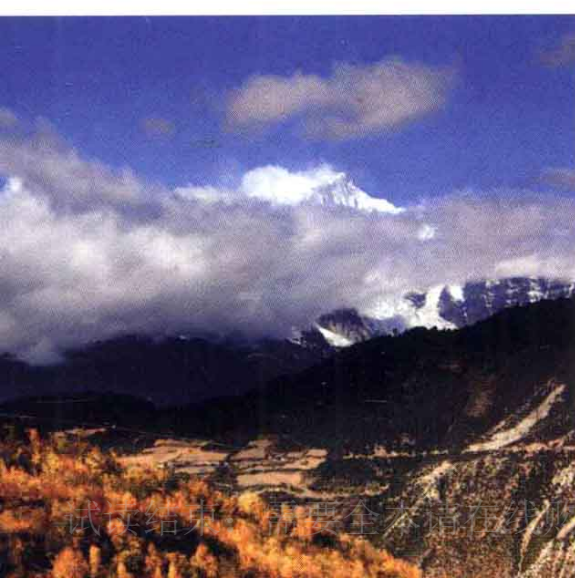
那种刺激，那种从所未有的快乐

淡淡地，静静地，萦绕心间

放下压力，懂得放纵

那就是旅行的幸福

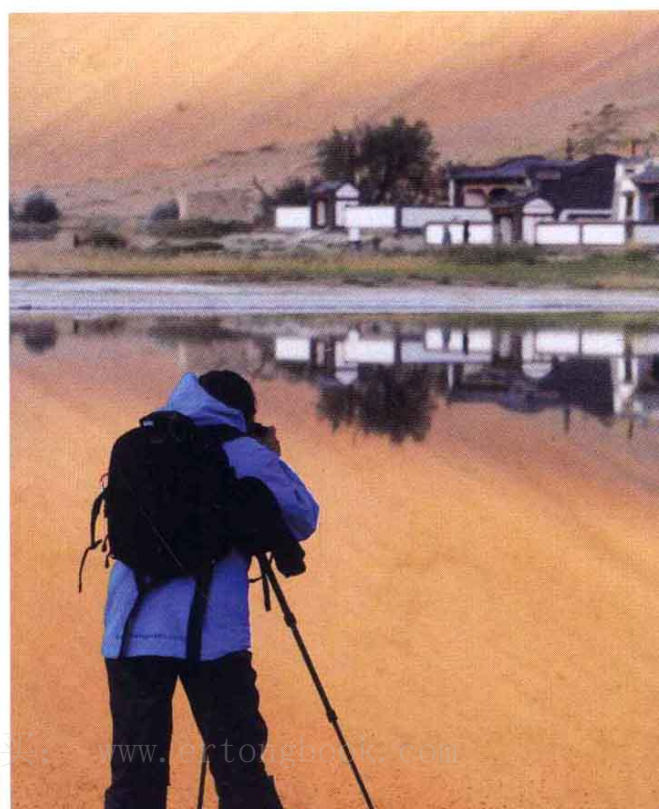





爱上户外旅行的N个理由

- 冒险让人生更精彩
- 挑战极限，超越自我
- 改变沉闷的生活节拍
- 学习野外生存技艺
- 享受自由的呼吸
- 体验许多的“意外”
- 欣赏截然不同的美景

.....





双脚踏过的地方
是雪山，草地，沼泽，或是沙漠
是遗留的足迹
还是带不走的回忆
是满山绿茵中的营地
还是我们刻下的痕迹
当我回头凝望
看到的是一张张的笑脸
还是一个美丽的身影
再或者，是那神奇的大地
赐予的生命续写的故事
我们的故事
他们的故事
还是一个未完的开始……

永远的印记

珍爱大自然

当眼眸滑过苍茫的大地
当大地遗留下我们的足迹
证明的是，曾经到过的地方
我们感受过这样的美好
大自然告诉着我们千百年不变的定律
它承受着我们的抚慰
带给我们的是无尽的美好
永不变的是那般绚丽的风景
只要我们懂得珍惜





野外行走六大规律

- 保持良好心态，制定合理行程
- 按照自己的速度、节奏来走
- 随时知道自己的位置与方向
- 多吃多喝，不吵不跳
- 经常停步赏景，偶尔离开正道
- 走小路而不走平坦的公路



- 脚上贴块医用胶布防起泡
- 带壶加盐的清茶水更解渴
- 热水泡脚，缓解疲劳
- 适当绕路，寻找乐趣
- 带两根登山杖，便利多
- 每走50分钟休息10分钟

野外行走の小花招



野外行走9项注意

野外行走9项注意

- 雨天行走：将鞋带系紧，以免碰到泥坑将鞋子粘脱。在泥坑里爬坡时最好用上鞋爬或手杖。
- 上坡路：提步要自然，不要提膝过高，步幅不要过大。如遇到陡峭山路，应避免直线攀升。
- 下坡路：把鞋带系紧，有节奏地慢走。若斜坡太陡，最好采用“之”字形下去或侧身而下。
- 徒步渡河：当摸不清河水深浅时，用一根与自己身高差不多的木棍在前探路。避免光脚。
- 过草丛灌木：应穿长袖衣服、长裤，小心观察路线及走向，跟随前面的人保持一定的距离。时刻留意四周，利用树



枝拨开草丛荆棘，以减低受蛇虫等侵袭的危险。

● 过碎石地：先试探石块是否稳固，要避免一下子用力踩在石块上，这样容易失去平衡而滑倒或受伤。

● 过独木桥：脚步跨开同肩宽，眼睛看前方一米处，以外八字迅速地走过。

● 过吊桥：最好是一个个过，同时要有节奏性。如果有恐高症，不要向下看。

● 过栈道：不要突然转身或下蹲，以免背包碰到岩壁把自己抵出道路。正确的方法是面向岩壁慢慢地侧身移动。

2010年，中国国旅玉树抗震救灾活动



原书空白

原书空白

目录

CONTENTS

准备篇

有备 则无患

关于旅行·····	16
旅伴的选择·····	16
旅行地的选择·····	17
户外运动的类型·····	19
人的准备·····	21
身体条件·····	21
与人交往·····	23
适应环境·····	24
了解隐患·····	26
食物·····	26
饮料和游泳·····	27
其他隐患·····	27

装备篇

打点行囊中的家

行李装备·····	30
服装·····	30
鞋袜·····	32
帽子、手套·····	33
太阳镜·····	34
器具装备·····	36
摄影器材·····	36
帐篷和卧具·····	38
照明·····	40
炊具·····	41
水壶·····	42
通信工具·····	43

背包·····	45
包的选择·····	45
求生背包·····	46
装包·····	48
其他装备·····	50
必备药品·····	50
备用食物·····	52
日常用品·····	54
其他杂物·····	55

行走篇

敢问路在何方

为什么要去户外·····	58
野外旅行的意义·····	58
野外旅行的乐趣·····	60
复杂地形任我行·····	62
雪地·····	62
涉水·····	64
山地·····	66
沼泽·····	67
丛林·····	68
沙漠·····	69
引导指向·····	72
使用手持式GPS·····	72
使用地图·····	73
使用指南针·····	75
利用自然特征定向·····	76
设计路线·····	77
预测天气·····	78
动物测天气·····	78
现象测天气·····	80

野营篇

在大自然中奢华地睡去

选择宿营地·····	84
按季节选择·····	84
按地理环境选择·····	85
选择能不留痕迹的地方·····	87
组建宿营地·····	88
营地的布置·····	88

搭建帐篷·····	90
厕所的修建和维护·····	92
安全宿营·····	93
宿营常识·····	93
应对天气恶化·····	95
冬季安全宿营·····	96
拆除营地·····	98
清扫营地·····	98
拆卸帐篷·····	100

野炊篇

吃的就是乐趣

找水·····	104
寻找水源·····	104
水的净化·····	107
饮水·····	108
生火·····	110
燃物·····	110
火堆·····	111
取火·····	113
野外就餐·····	114
烹饪·····	114
食物的保存·····	116
觅食·····	117
可食植物·····	117
可食水果·····	118
狩猎·····	120
捕鱼·····	121
食物中毒·····	123
一般性中毒·····	123
毒蘑菇中毒·····	124

驴行地篇

畅游极美天堂

高山之路·····	128
黄山·····	128
五台山·····	130
华山·····	131

雪山之路····· 132

西岭雪山·····	132
梅里雪山·····	134
玉龙雪山·····	136

沙漠之路····· 137

沙坡头·····	137
乌尔禾魔鬼城·····	138
阿拉善巴丹吉林沙漠·····	139

古道之路····· 141

唐蕃古道·····	141
夏特古道·····	143
茶马古道·····	144

森林之路····· 146

轮台胡杨林·····	146
西双版纳热带雨林·····	148
天山雪岭云杉林·····	149

经典之路····· 150

虎跳峡·····	150
墨脱·····	152
喀纳斯湖·····	154

附录

中国驴行地·····	156
中国户外网·····	158
常用电话·····	164
旅游通讯录·····	165
驴行记录·····	167
记录页·····	172



第一篇
PART ONE



准备篇

有备 则无患

