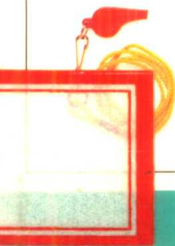


101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

101



野外旅行要诀



湖南文艺出版社

101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

野外旅行要诀

总策划、主编：曾果伟 社长
策划、责任编辑：许涌 副编审

101 好日子丛书告诉我们：

提高生活质量
讲究人生品味
过好家居日子

把最深奥的难题简单化
把最繁杂的事情条理化
把最平凡的生活完美化

ISBN 7-5404-2071-5
Z·49 定价：12.00 元



A DORLING KINDERSLEY BOOK
WWW.DK.COM

ISBN 7-5404-2071-5



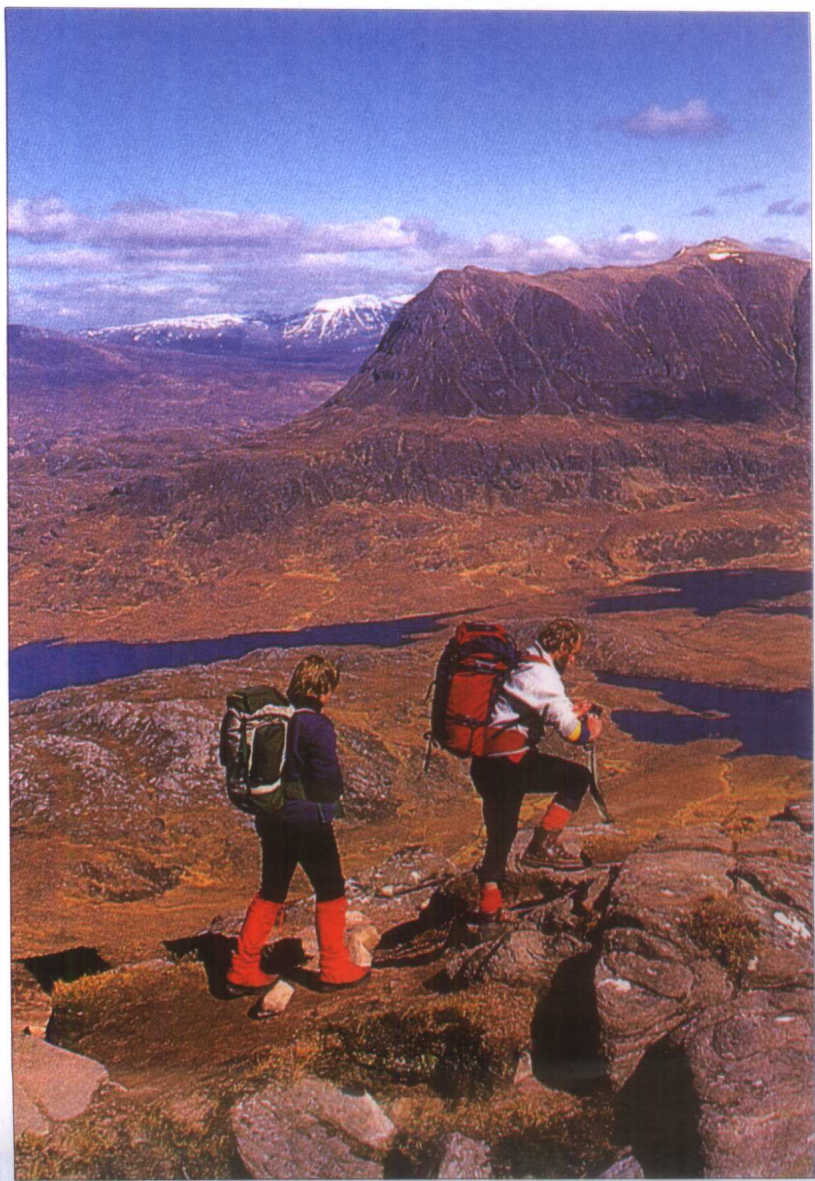
9 787540 42

G895
M284

101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

野外旅行要诀





188471

子丛书·101 好日子丛书

野外旅行要诀

原著：Hugh McManners

译者：易见等

QJ11/07



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW. DK. COM

著作权合同图字：18-98-040 号

101 好日子丛书

野外旅行要诀

TRAIL WALKING

原著：Hugh McManners

译者：易 见等

Copyright © 1998 Dorling Kindersley Limited, London

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.25

印数：1-10,000

ISBN 7-5404-2071-5

Z·49 定价：12.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—11

旅行准备

- 1.....野外旅行
- 2.....选择同伴
- 3.....路线情况
- 4.....身体状况
- 5.....安全第一
- 6.....掌握天气情况
- 7.....过夜



页码 12—17

旅行装束

- 8.....分层穿衣原则
- 9.....双 P 系列
- 10.....保持凉爽
- 11.....保持干燥
- 12.....保持暖和
- 13.....选择鞋子

- 14.....试鞋
- 15.....靴子的清洁方法
- 16.....选择袜子
- 17.....鞋罩和鞋箍
- 18.....爱护你的脚

页码 18—31

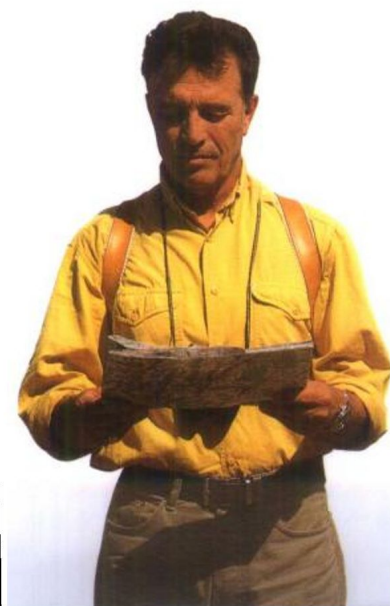
旅行装备

- 19.....选择装备
- 20.....各种类型的包
- 21.....熟悉背包
- 22.....装包
- 23.....腰包
- 24.....选择睡袋
- 25.....睡觉用品
- 26.....选择帐篷
- 27.....炉子
- 28.....燃料
- 29.....餐具
- 30.....便携式食物
- 31.....食品储藏
- 32.....饮水设备
- 33.....有用的工具
- 34.....灯
- 35.....个人卫生
- 36.....急救箱



辨别方向

- 37 熟悉地图
- 38 计划路线
- 39 测定距离
- 40 估计全程时间
- 41 指南针的原理
- 42 如何使用指南针
- 43 确定位置
- 44 没有指南针时如何辨别方向
- 45 根据太阳辨别方向
- 46 星星导航



- 47 全球定位器
- 48 使用望远镜
- 49 坚持记录



页码 42—51

山路行走

- 50 走有标记的路线
- 51 不要离开路面
- 52 保护野外环境
- 53 统一速度
- 54 稍作休息
- 55 便餐
- 56 天气观察
- 57 步行的技巧
- 58 湿涝地
- 59 艰苦地带
- 60 野外行进的技巧
- 61 如何安全涉水
- 62 单独涉水
- 63 集体涉水
- 64 三种有用的绳结
- 65 迷路
- 66 螺旋式搜索



页码 52—13

夜间宿营

- 67 选择营地
- 68 搭建帐篷
- 69 帐篷的内部安排
- 70 生火用的材料
- 71 搭建火堆并将其点燃
- 72 雨天点火物
- 73 点燃高压炉
- 74 净化饮用水
- 75 做饭
- 76 睡前饮水
- 77 准备早餐
- 78 安全宿营
- 79 营地内的害虫
- 80 清扫营地
- 81 熄灭火堆
- 82 拆卸帐篷



页码 62—13

个人安全

- 83 在山路上行走时应留神
- 84 危险动物
- 85 动物咬伤
- 86 昆虫叮咬
- 87 危险的植物和伞菌
- 88 水疱
- 89 清除异物
- 90 扭伤和断肢
- 91 外伤引起的出血
- 92 休克
- 93 烧伤和烫伤
- 94 高温引发的病症
- 95 晒伤
- 96 抽筋
- 97 呕吐和腹泻
- 98 抗寒
- 99 体温过低
- 100 昏迷的病人
- 101 急救措施



索引 70

编后记 72

旅行准备

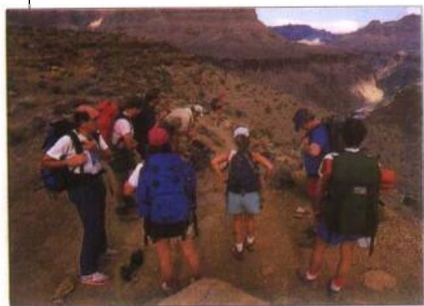
1 野外旅行

在各种野外探险活动中,没有比在荒凉的山道上跋涉更有意义。清新的空气、山地的景色以及同行者的陪伴都对身体十分有益。同时,还能感受到一种挑战的兴奋:即使是最富经验的旅行者,去看看下座山上有什么或是在一条无人走过的路上行走都会有冒险的感觉。



探险精神

穿越陌生地带既是挑战,也是冒险。



交流经验

结伴旅行让队员能相互交流关于山路的经验。

2 选择同伴

单独旅行清静而安宁,结伴旅行则更安全。最好的办法是与朋友一起走:陌生人往往不负责任或不可靠。某些旅行协会中常有一些经验丰富的人,因此加入其中旅行是一种安全的方式。一旦加入了某支陌生的队伍,必须尽早与每位队员交流。

3 路线情况

一张好的地图必不可少。通过它，你能了解地面的概况，便于计划线路，测定位置。出发前，确保你

的地图是最新出的（见第 37 条），比例合适而且你熟悉图解。



一般旅行地图
的比例尺是
1:50000



简易地图标明当
地的路线情况



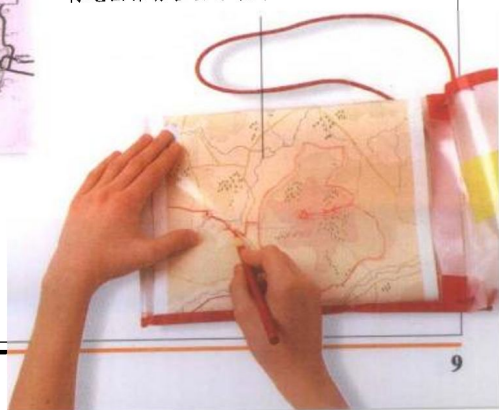
△官方地图

官方地图从比例尺到内容千差万别，但都能提供地形情况及其它地理特征，当地的道路状况通常也包括在内。

△地方地图

地方地图常常只有薄薄的一页，介绍某些特殊的去处。它们能提供关于一些有趣的自然景物和路旁野生生物的情况。

将地图保存在防水袋中



4 身体状况

即使是最好的旅行者，背着包在荒野地带长途跋涉也十分辛苦。因此，计划的行程和速度必须在同伴和自己的能力范围内。

增强适应性

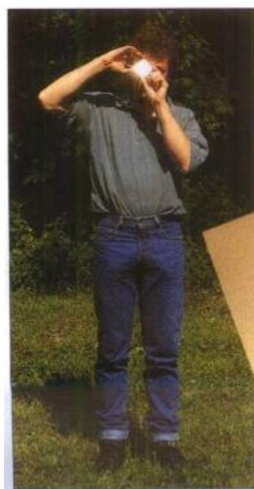
伸展练习能增强身体的柔韧性，增氧运动如游泳可提高心脏和肺部的功能。



腹部锻炼能增强身体的适应性

5 安全第一

旅行中首先要注意安全。每次出发之前，应该让人知道你现在何处，将走多远，同伴共有多少。随身携带一个紧急信号发射装置，以便身处困境时，救援者能知道你的位置。



△反光器

反光器就是一个能反射太阳光线的平面，通过闪光引起他人注意。



闪光经小孔对准救援人员



△哨子

三声哨音(长, 短, 长)表示需要救援。

闪耀的灯光在黑暗中是一种有用的信号

发射信号

携带一个信号发射装置兴许能帮助挽救一个人的生命。

△频闪光

频繁的闪光在3公里(2英里)以外都能看见。



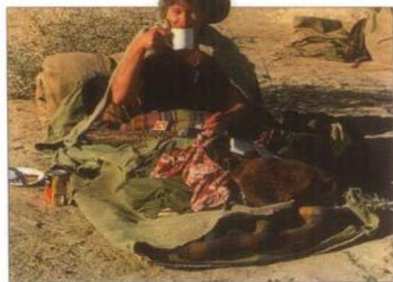
收听暴风雨预报

8 掌握天气情况

旅行前先找到最近的天气预报。报纸、电视、收音机、因特网、地方气象站和国家气象站均能向你提供一份最新的天气情况。

7 过夜

白天步行一天后，日落前开始休息。如果在野外过夜，必须选定好地点，营地附近应该有水供应，有厕所。有些旅行者选择将车停在营地附近，然后走一小段安全的夜路到达营地，黎明时在这里为下面的行程做准备。



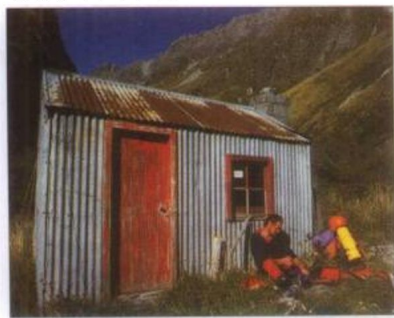
露天过夜

如果晚上在露天过夜，必须选择一块远离自然危害（比如干涸的溪谷遇到下雨就会涨水）的平地。



露天搭营过夜

在营地上，将噪音降低到最小的程度，并留意其他宿营者。看看营地是否需要预订。



山上的临时营房

山中的临时营房提供了躲避风雨的场所，营房中常有床、火炉甚至应急物资。

旅行装束

8 分层着衣原则

最好的织物能防寒,却也会让热量和水分从体内流失。多穿几层薄衣相对于只穿少数几层厚衣能更有效地保留肌肤周围的空气(将被身体温暖)。

- 温暖的天气穿棉质内衣,气温在 0℃ 以下穿保暖内衣。
- 裤子由弄湿后能迅速干燥的布料制成,穿上后应能自由活动。

外衣的帽兜
可保护头部



△贴身内衣

这一层衣物紧贴身体,应由吸汗的衣料做成,可以是棉质汗衫或保暖化纤。

△第二层

这一层衣物应稍宽松,但脖子和手腕处要紧,起保护作用。它可以是带领套子的T恤或是拉链式开领衫。

△第三层

这一层的衣物可以是羊毛套衫或羊毛夹克。

△外套

这一层应穿一件夹克,可以防水或防风或者两者皆可。夹克应能敞开以防止过热。

9 双P系列

这种户外装束的精彩变革是配套衣服的发展。在双P系列中,衣服总共只有两层:贴身层是纤维绒,外

层是帕特克斯。纤维绒能保暖,即使雨天也是如此,而帕特克斯能防风雨并且透气,因此能提供保护。

10 保持凉爽

在炎热的环境下,服装应该轻便并且遮盖全身。穿短裤和短袖衫虽然凉爽,却让一部分身体受到紫外线的辐射而毫无保护。



宽边帽使头和脖子不受太阳照射

太阳镜保护眼睛,使眼睛不受紫外线伤害

贴身内衣是轻便的棉质T恤

第二层是轻便的衬衫

外衣是轻的防风夹克

宽松的棉料长裤

轻的、透气的靴子,有较重的鞋跟,用于支撑

颈部保护▷

在帽子里放上一块小毛巾保护颈部,使其不受太阳伤害。



11 保持干燥

带上雨衣能帮助你在雨天保持干燥。确保雨衣能从头到脚遮盖全身并且穿着舒适。下雨时迅速穿好雨衣,雨停后立即脱下。



帽兜会限制视觉和听觉,因此只适合在大雨或暴风中使用

休息时将夹克的拉链拉上,旅行时拉开拉链让衣服透气

在雨中,将所有衣服口袋的拉链拉上,防止水从夹克上流进口袋

下瓢泼大雨时要穿上防雨罩裤

透气的雨衣

雨衣不仅要能够防止雨水渗入衣服,而且应能让汗水散发,这一点很重要。

完全防水的靴子会导致脚部过热;鞋罩是一种较好的选择

12 保持暖和

寒冷时,根据分层穿衣原则做是重要的(见第8~9条)。如果觉得太热,就敞开衣服或者脱下它,因为汗水会使衣服的隔热性减弱。

内层的手套防止手粘在结冰的物体上

将上身开衩的滑雪服穿在长裤上面,两者在腰部重叠

头部保护

在冷、湿或起风时,体内近一半的热量将从头部流失,因此,戴一顶帽子能有助于保存热量。



雪盲

雪能将紫外线反射到人的眼睛,戴上合适的眼镜能保护眼睛。

手套的层次

分层穿衣的原则同样适用于手套,在厚的手套里面戴上一双薄手套。

巴拉克拉帽保护头、脸的大部分和脖子

将巴拉克拉帽套在高圆翻领衫上

保暖背心和吸汗的长内衣

绒质呢子衣能够吸汗并且保留衣服内的热气

带帽子的风雪大衣应该防水并透气

雪地靴包括一个防水的塑料外壳和保暖的衬里

将手套连在一起



13 选择鞋子

选择鞋子时,要考虑地域、行程以及所携带的物品等因素。如果打算宿营,则在到达营地后换上一双休闲鞋。

▽皮靴

这种厚重的靴子适合远距离行走。它们有耐用的鞋底并且能保护脚踝。



▽越野鞋

可以穿它在条件较好的地区短距离行走,也适合在营地地上穿。



▽凉鞋

如果不走太远的路,热天穿凉鞋很好,但它对脚不能起到支持和保护作用。



△布靴

短距离行走时穿布靴较好,但道路必须平坦。布靴能迅速干燥。

△沙漠靴

靴底不易磨损,靴面由柔软的羊皮制成。

△雪地靴

虽然它用铁钉防滑,但很笨重,使脚十分僵硬。

14 试鞋

穿鞋走远路前应该先试穿。若有可能,在出发前先穿上新鞋在家的附近走一走。如果时间仓促,将鞋浸入水中后再穿上,直到鞋子变干。旅途中,每天检查几次脚,注意任何不适的感觉,防止它恶化(见第18条)。



蜡

防水处理

皮靴应在穿的过程中逐步进行防水处理。防水处理材料可用硅酮类喷液或蜡。



硅酮类喷液