

# 日和 手帖



HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 8

2016

是  
时  
候  
去  
野  
外  
了  
！

"Facing the world's novel of the eternal, I feel that every moment is a new life." — Fernando Pessoa



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS







图书在版编目 (C I P) 数据

是时候去野外了! / 鲁本夫主编. -- 北京: 中信出版社, 2016.9  
(日和手帖; 8)  
ISBN 978-7-5086-6641-9

I. ①是… II. ①鲁… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 [2016] 第 206876 号

是时候去野外了!

主 编: 鲁本夫  
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)  
出版发行: 中信出版集团股份有限公司  
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)  
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16  
印 张: 10  
版 次: 2016 年 9 月第 1 版  
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号  
书 号: ISBN 978-7-5086-6641-9  
定 价: 42.00 元  
字 数: 176 千字  
印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究  
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。  
服务热线: 400-600-8099 服务传真: 010-84849000  
投稿邮箱: author@citicpub.com

日和手帖



HIYORI TECHO

BIMONTHLY - 8

2016

Feature

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 群访                                   |     |
| Outdoor Life                         | 010 |
| 生活方式                                 |     |
| 打包生活感受野外生机 没有城市的光影声色，在人迹罕至中接触自然      | 012 |
| 美国西岸野营之旅 野营是让人出离熟悉安全的方式之一            | 026 |
| 通过野外探索保持对世界的好奇 “Stay Wild and Free”  | 038 |
| 露营是我重置生活的机会 它让人生纷杂明朗起来               | 046 |
| 体验布鲁克林摩登大楼上的屋顶露营 不用离开城市，隔绝电子设备 15 小时 | 060 |
| 女子力野营 专属于女子的野营方式                     | 066 |
| 入门级野营装备指南 让野营变愉快的 16 件物品             | 072 |
| 野外是获得故事的最佳场地 露营赋予面对挑战的力量             | 074 |

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 人物                                     |     |
| 城市与户外的平衡 Morgan Phillips               | 094 |
| 如果找不到称心如意的那就自己做一个 Lisa Yamai           | 104 |
| 每辆野营车和帐篷都是一个星球 Stephanie Dietz         | 112 |
| 生于城市，安于荒野 Dave Freeman、Amy Freeman     | 122 |
| 让户外来到城市，把城市带到户外 冈部文彦                   | 130 |
| 在风、雨、雪的考验中找到的平静 Richard Gaston         | 138 |
| 登顶后的景观里，有在任何山脚下欣赏不到的风景 Miranda Leconte | 148 |

Regular

|      |  |
|------|--|
| 别册   |  |
| 日用即道 |  |

出版人 & 总编辑：鲁本夫

艺术指导：刘天洋  
平面设计：满满特丸设计事务所  
返祖

总编助理：兴晨  
编辑：兴晨

策划编辑：王菲菲，张云  
责任编辑：张云  
营销编辑：那珊珊  
海外编辑：林容（美国）  
姚佳利（日本）

Publisher & Chief Editor：Lu Bentu

Art Director：Liu Tianyang  
Graphic Design：MANMANTEAM Design Office Inc.  
Atavism

Assistant of chief editor：Xing Chen  
Editor：Xing Chen

Acquisitions Editor：Wang Feifei,  
Zhang Yun  
Responsible Editor：Zhang Yun  
PR Manager：Na Shanshan  
Special Correspondent：Lin Rong (USA), Yao JiaLi (Japan)

# 日和 手帖



日用即道 | 探索人与物的关系 | 全新生活品牌

日和手帖香薰烛台（安神助眠、振奋提神两款可选），在知日 Store、日和手帖微店有售。

淘宝店铺检索：**知日 Store**    微店检索：**日和手帖**



MIYORI TECH



# Feature



# Outdoor Life

兴晨 | Text

N

你习惯在什么季节去户外？

必备的装备有哪些？

露营的一天通常怎么度过？

让你印象深刻的一次户外经历是怎样的？

## George Turner

（乔治·特纳）

常住伦敦，探险爱好者



你习惯在什么季节去户外？

一年四季都会到户外活动。不同季节有各自独特的景观，感官体验也不一样，像魔法一样奇幻。

必备的装备有哪些？

帐篷，睡袋、睡垫，餐具、燃具，咖啡用具也不能少，助燃燃料、手电筒也非常重要。除了充足的食物和水，还推荐带上一本好书。在安静、清静的环境里看书，是在城市中难以得到的好时光。

## 露营的一天通常怎么度过？

白天的大部分时间会徒步或是攀岩，体力将近耗尽的时候就会驻地扎营。把帐篷和装备等一切安顿完毕后，我会用篝火慢慢煮食物，因为露营是一个需要用心体会的过程，而不只是匆忙。

## 让你印象深刻的一次户外经历是怎样的？

一年春天，我在冰岛攀登了海拔 1 000 米高的山峰，温度在零下 20 摄氏度左右。当我爬到山顶时，太阳刚好出来，我在风平浪静里看到了有生以来最美的日出。

## 徐虎

男士生活方式 Tigerhood 创始人



## 你习惯在什么季节去户外？

春天、秋天会比较多，冬天到户外的频率相对较低，但也时常去。北京的夏天虽然热，但是山里还是凉快的，尤其是下过雨后的景色很好。所以总体上，野营没有太多季节上的限制。

## 必备的装备有哪些？

我喜欢 cool camping（酷露营），竞技含量比较少的野营，很少背着个大包在艰苦条件下野营。我会穿一套户外服装，携带帐篷、水壶等。我喜欢带一个小型的户外音响，它充电方便，可以维持一整天，最重要的是，它可以录下大自然的声音。

## 露营的一天通常怎么度过？

对我来说野营不一定要去很远的地方，可能会去城市周边，和朋友一起钓鱼喝酒，用带上的餐具一起做吃的。这是一种把户外的状态带到城市的感觉。

## 让你印象深刻的一次户外经历是怎样的？

一次和一群做自由职业的朋友去莫干山野营。大家来自不同城市，从事不

同职业。依然是户外生活城市化的感觉，我们自己带了威士忌、音响和烧烤用具。虽然大家经历了工作日的忙碌都很疲惫，但我们出来野营不是为了挑战身体极限，寻求刺激。我们一群固定的朋友，来到莫干山，一起做烧烤、喝酒熏陶氛围，在这过程中大家各自分享和倾诉生活中的困惑。天黑时，山里很静，我们一起点燃篝火。在山里没有网络，生活比较单一，这给我们提供了一个静心思考的环境。野营不仅仅是放松休闲，也让自己从城市生活的忙碌中找到一个出口，这是露营中很重要的收获。

## Jeremy Koreski

（杰里米·克雷斯基）

环保摄影师



## 你习惯在什么季节去户外？

对于季节，我没有特殊的区分。一年四季我都会外出野营。尤其是在冬天，到处都可以看到、感受到清新的景色和空气。

## 必备的装备有哪些？

保温性能好的帐篷和睡袋，日常用品会照常带着。还要带着我的相机，每一次野营我都会记录下来。

## 露营的一天通常怎么度过？

通常每次野营，我早晨 5 点就起床了，冲好咖啡一边走路一边喝，为接下来一整天的活动提神。到了野外我会根据做好的调研，寻找那些我好奇的风景和事物。接着支帐篷，开瓶酒，睡过午觉后起身回家。

## 让你印象深刻的一次户外经历是怎样的？

我最难忘的户外体验是在加拿大托菲

诺潜水。在水下的 45 分钟里，我被几只白鳍豚围绕，它们在我身边穿行，我感受到了它们对人类的友好和信任。

## Callum Snape

（卡勒姆·斯内普）

班夫探险家



## 你习惯在什么季节去户外？

在不同的季节里，我会给自己安排不同的户外活动。夏天和秋天，我选择徒步、划独木舟和皮艇，并在野外露营。春天和冬天我选择滑雪，我喜欢穿滑雪靴。

## 必备的装备有哪些？

不同的镜头、无限供应电量的电池、Induro 三脚架、Nemo Sonic 的睡袋、Nemo Dagger 2P 的帐篷、食物和水。

## 露营的一天通常怎么度过？

若是在外露营，我通常会在日出前睡醒，吃点儿零食，接着在周围走走、看风景，有时会路过湖泊。回到帐篷里差不多就接近中午了，我会用小型的燃气炉做些简单的食物。下午，我会循着早晨遇到的湖划独木舟。太阳下山前徒步回到营地准备晚餐。在夜晚看到的星星和在城里看到的不一样。

## 让你印象深刻的一次户外经历是怎样的？

一次在美国亚利桑那州北部的大峡谷，我和 20 个朋友到那里野营，并在那里过了生日。他们秘密地为我带了蛋糕，其中一个印度朋友和他的妻子为我用印度传统方式送上祝福。我在流星下许愿，凌晨 3 点和大伙儿一起徒步来到峡谷底部，遇见了哈瓦苏瀑布，这是世界上最美的地方之一，也让我度过了一个难忘的生日。

# 打包生活感受野外生机

012

## 没有城市的光影声色，在人迹罕至中接触自然

生于马德里的法国摄影师 Alex Strohl（亚力克斯·斯特罗尔），以珍惜真实，抓住镜头前的真实瞬间为人所知。他的工作、生活和旅行三者之间密不可分，也常常过着游牧式生活，在野外露营。

Alex19岁就开始旅行。“没有那些城市的光影声色，在人迹罕至的地方跟自然亲密接触，坐在静谧的湖畔，经历野外的天气，感受野外的生机，观察野生动物，我迷上了这些。”

他常常跟伴侣 Andrea Dabene（安德莉亚·达贝内）或其他朋友一起旅行，但也享受独自拍摄的时候。他说摄影必须思考构图和主题，这本身就是一种挑战，所以独处的时间非常重要。而独自一人往往会增加他跟自然的联结，这样的时刻让他珍惜。

打包行李对他来说已经是一件轻松平常的事情。“当你知道自己需要什么，你能适应各种气候、各种季节，打包就花不了什么时间。”对他来说，从来没有过不带相机出去的经历。除相

采访 | 摄影 | Interview & Text  
张峻 | Edit  
Alex Strohl | Photo

法国摄影师，生于马德里。以抓住人所面临的真实瞬间为特点，他的工作和生活方式线条模糊。

PROFILE  
Alex Strohl

日出前骑行出发，出发前最后查询一下天气预报。以每小时25公里的速度奔向目的地，在困难下走过的旅程更难忘。



N

在一千七百多米高的山上扎营。





N

机以外，就是看情况打包了，比如有没有车，是徒步还是坐其他交通工具，要不要过夜。他最喜欢 Nemo Tenshi 的四季适用双人帐篷、冬用 Sonic 羽绒睡袋、夏用 Nocturne 30 羽绒睡袋、Jetboil 的野外炊具，还有 Larabar 的营养棒作为零食。

他认为对一个摄影师来说，抓住第一缕阳光太重要了。工作的时候，他会早早醒来，跟 Andrea 做早餐，想好过一会儿拍什么。等拍完照片回去就差不多是室内办公时间，他会处理邮件，编辑照片，研究下一个拍摄地。如果工作量大，晚上很可能会再回到拍摄地。到了晚餐的时候，他就会让自己完全放松。“工作、生活的平衡和一定的生活结构，对一个自由职业者非常重要。”

Alex 和 Andrea 一起去过各种遥远荒僻的地方，在旅行中形成了默契。在星空下野营，他们也会一起做一顿大餐，享受那样的时刻。他们一起建立的生活方式，就是不断追寻新的、珍贵的记忆。

生活在路上给人自由的感觉，不断地移动，不被束缚，不被重复，时刻保持着新鲜感，生活也因此有弹性。经历构成人生，但弹性生活难以建立生活规律，偶尔让他感到疲倦。对生活的长期规划因不断的移动状态而难以长期维持。他说：“要在旅行和享受一个特定地方这两种生活之间找到一种平衡，很重要的就是建立起一种生活习惯，不然生活会变得一团混乱。但每当熟悉一个营地，就会有一种很棒的归属感。”

现在，Alex 和 Andrea 定居在蒙大拿州的怀特菲什（Whitefish），他们打算建起第一座自己的房子。Alex 说：“尤其是靠近我最喜欢的地方——冰川国家公园（Glacier National Park），这是一种额外奖励。”

Alex 说：“我从大自然和旅行中得到太多。人们往往把人生搞得过于复杂，其实最重要的就是跟志同道合的人一起，找到并去做你喜欢的事情。这听起来似乎很老套，但却是至理。简单一点儿，想做就做，打包你的车，走出城市，找一个附近你从没去过的地方，跟朋友或家人待几晚。记住，同行的人其实比所处的地方更重要，一起真正走出去感受这个世界更重要。”