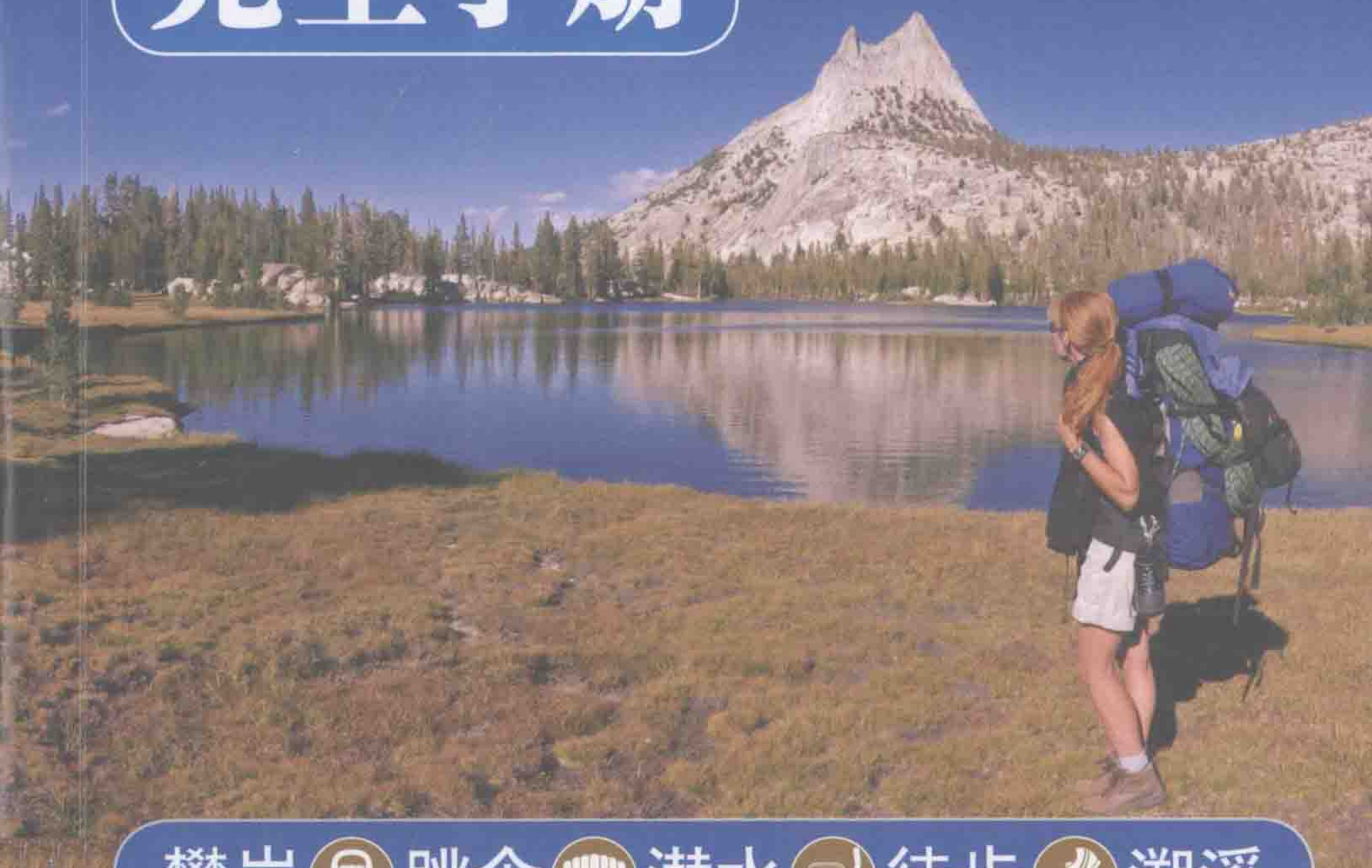


The Outdoor Self-help Handbook

户外自助

完全手册

恬小冰 编著



攀岩 🧗 跳伞 🪂 潜水 🤿 徒步 🥾 溯溪 🌊

让你尽情玩到HIGH!



化学工业出版社

恬小冰 编著

户外自助 完全手册



化学工业出版社

·北京·



本书系统地介绍了平地、山地、水面以及其他生活休闲的各类户外运动，同时，以简洁的文字生动形象地罗列了户外运动常见的短距离徒步、野外定向生存、登山攀岩、漂流溯溪、溶洞探险等户外项目，介绍了这些项目的起源与发展、主要装备、基本技能，以丰富读者的户外运动知识，重点讲述这些户外运动的安全防范与急救，为广大的户外运动爱好者在感受自然、享受户外生活时提供参考。

本书可供户外运动爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

户外自助完全手册/恬小冰编著. —北京:化学工业出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-122-14929-9

I. 户… II. 恬… III. 体育锻炼-手册 IV. G806-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166105号

责任编辑:周天闻

文字编辑:云雷

责任校对:吴静

装帧设计:IS溢思设计工作室

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张10¹/₄ 字数199千字

2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

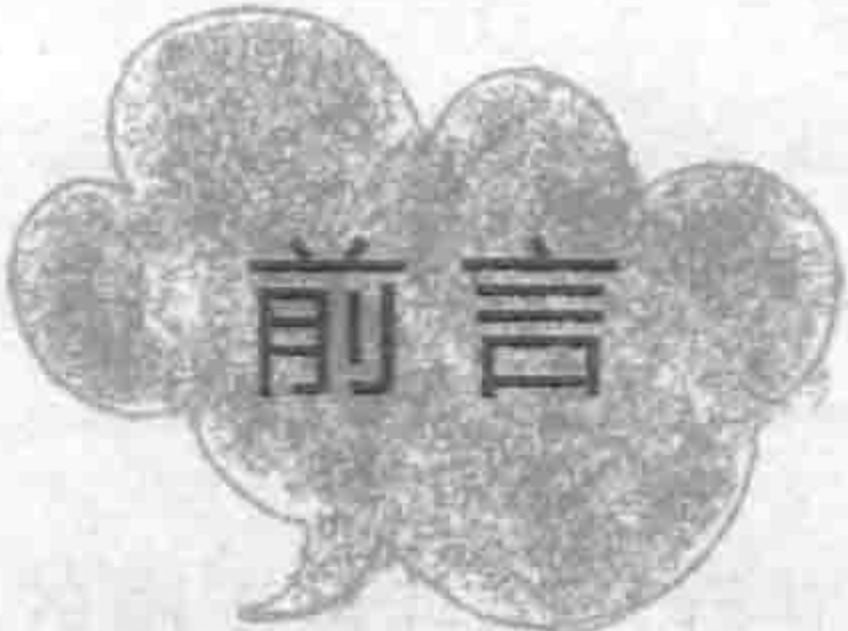
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究





前言

席慕容说：每个人年轻的时候，都该去一次西藏。

去远方旅行，每个人都有这么一个梦想。

每个人年轻时都是生机勃勃的，果断勇敢，爱憎分明，最爱新鲜事。只是随着时光的年轮踏进社会，漫步在人生的旅途，工作忙碌，社交活动频繁。在寂寞柏油路的钢铁城市里，越来越多蓬勃的心长成了一株株孤独的法国梧桐，被时光修剪得规规矩矩，漂漂亮亮，却失去了个性，日复一日在办公室里看日月窗前过往，外表光鲜亮丽，心里的失落却散了一地。

不必伤神时光这把“杀猪刀”的刀法锋利，其实，怀揣一颗旅行的心，人在哪里都是天堂。没有条件允许，走不了丝绸之路，攀不了珠穆朗玛，那就去参与户外运动吧。周末？与家人徒步行走在郊外，感受一下清新田野气息；体验花样蹦极的惊险与刺激，回味曾经年少轻狂个性叛逆的时光；或者，领略一把最时尚、最新鲜的户外滑草，与大自然来个亲密约会。休年假？太好了，叫上几个亲密伙伴，背着你们的行囊，带着梦想骑行去青海，想想碧蓝的梦幻的青海

湖畔，尤其是周围的山上还开满了大片大片的油菜花，黄的、绿的和蓝的色块交织，美得跟毕加索的油画一样不真实，是不是很心动呀？

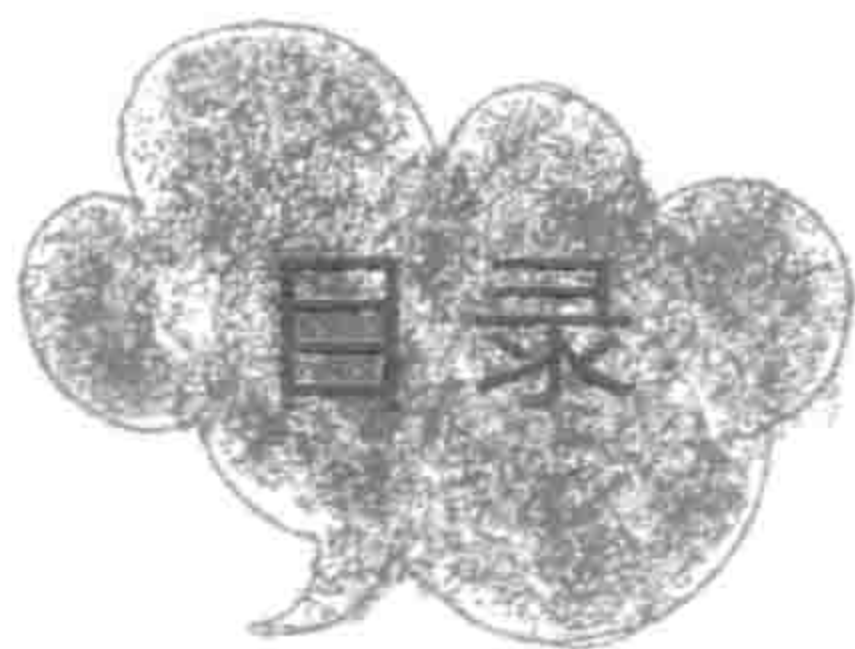
心动不敢行动，担心所有户外运动都太极限？缺乏探险经验，向往丛林穿越可望而不可即？只要你拥有坚忍的意志，剩下的困难请交给《户外自助完全手册》。对于初涉户外运动的朋友，它就是哆啦A梦的智能百宝袋，将为你详细介绍休闲性登山、水上漂流、低调滑草等各种户外活动，当然更有优雅滑水、丛林探险、悬崖减速等等户外运动的技术安全攻略。

现在你所要做的，就是赶快罗列你的探险计划，准备启程吧。

在本书写作过程中，得到了王娜、王颖、李蕊、刘晓佳、杨德兴、宋兰、晁妍、赵军、谭伟、马芊、李阳阳、郭勤、李婷、王兰、任跃、孙克、张艳、一羊、柯峥、张露等人的帮助，特此致谢。

恬小冰

2012年12月



目录

1 第一章 私想地图，地面上的户外运动



- 1.1 路短足长，徒步旅行前的安全准备 /2
- 1.2 背包天下，徒步穿越的安全技巧运用 /8
- 1.3 野外定向，你需要掌握的基本生存技能 /15
- 1.4 沙漠探险，绝境生存的安全自助锦囊 /24
- 1.5 极限丛林探险不得不学的生存秘诀 /32

39 第二章 炫目风向标，与山地有关的户外运动



- 2.1 崖壁蝴蝶，关于攀岩的特别提醒 /40
- 2.2 体验花样蹦极要知道的安全守则 /51
- 2.3 悬崖速降的装备认识和技术掌握 /58
- 2.4 洞穴探险的安全提示 /65
- 2.5 探索性登山，教你山间危险的识别和预防 /74
- 2.6 野战游戏，在模拟中培养团队精神 /84

93 第三章 花样繁多的水上户外运动



- 3.1 清幽寻梦，漂流的前期准备工作 /94
- 3.2 溯溪准备，武装到牙齿是你的义务 /101
- 3.3 瀑布曼舞，玩溪降，必须先学准溪降 /108
- 3.4 关于冲浪运动中的自我保护 /116
- 3.5 优雅滑水，请把握住水上飞翔的力度 /123

131 第四章 陪云端眨眼，半空中的户外运动



- 4.1 安全跳伞，要胆大更要心细 /132
- 4.2 触摸滑翔伞，带上翅膀去流浪 /138
- 4.3 峭壁芭蕾，抱石运动的注意事项 /150
- 4.4 漫谈攀冰基本装备及安全防范 /158
- 4.5 潇洒溜索的自助安全攻略 /166

173 第五章 让心飞翔的路面户外运动

- 5.1 车轮武装，决定单车骑行美不美 /174
- 5.2 教你快速入门魅力无穷的卡丁车 /184
- 5.3 山地越野，安全体验摩托车户外的快乐 /189
- 5.4 揭秘安全基础的小轮车运动技术 /196
- 5.5 滑样年华，滑板初学的自助安全秘籍 /204



211 第六章 手心开蔷薇，悄然开始的环保户外运动

- 6.1 低调滑草，安全跌倒的动作要领你了解吗 /212
- 6.2 户外观鸟会，感受秘密栖息的快感 /217
- 6.3 素人采摘，体验拾荒的朴实 /225
- 6.4 玩转悠波球要做的安全预防 /231
- 6.5 城市探险，探索从零发现新大陆开始 /236
- 6.6 休闲垂钓，巧学技术很重要 /242



253 第七章 芳草故事，那些放松心情休闲户外运动



- 7.1 浪漫滑雪一定要学的安全手段 /254
- 7.2 玩转野炊，玩前验明安全要素 /263
- 7.3 激情露营，遭遇突发事件你该怎么做 /270
- 7.4 户外潜水，怎样预防意外事件 /278
- 7.5 初涉水下摄影需要掌握的基本技巧 /288



第一章

私想地图，地面上的户外运动



锦

绣时光，我们本应该像三毛那样，率性地在沙漠里流浪，然而梦醒方知格子间的生活才是主调。渴望自由又苦于没有足够时间？那就利用快乐的休息日来玩转各种户外运动吧，相信它们一样能照亮你大冒险家的梦想。

户外运动玩得高兴，安全问题最重要。要想快马加鞭“秒杀”各类户外活动不是靠臆想就能轻松掌握的，只有全面了解户外活动，掌握其技术，做好安全防范，你才能逐渐向一名户外自助的全能高手安全进阶，那么，现在一定要开始跟紧哦，我们一起来认识各类户外活动。

1.1 路短足长，徒步旅行前的安全准备

运动源起 徒步运动（trekking），在英文里就是艰苦跋涉的意思，徒步最早是源自欧洲阿尔卑斯山脉的一种休闲方式。20世纪初，徒步行走在欧洲和美洲的经济发达地区的国家逐渐兴起，并迅速赢得追捧；而在北美洲，目前有8000万人参与着徒步运动；全球越来越多的人喜欢这项几人结伴恣意行走在美丽大自然中的活动。

名词解析 徒步既不是通常意义的散步，也不是体育竞赛中的竞走，而是指有目的地在城市郊区、农村或者山野间沿着小路进行行走锻炼。徒步是户外运动中最为典型和最为普遍的一种，当然，根据行走区域和里程的长短，徒步又分为短距离行走和远足。

根据行走里程的不同，通常15～30公里内的徒步称为短距离行走，30公里以上里程的徒步称为远足。因为里程的限制，





短距离行走的区域通常都是以城市近郊、周围乡村或者环湖古道为目的地。

型索标签：惬意 休闲 轻松

活动强度：0.6级

危险系数：★★☆☆☆

视觉冲击波



出镜人：周炜

行走宣言：若想行走山与水，先为旅程做足准备

大四学生周炜很向往一场轻松的旅途，他渴望用自由的行走来排解繁忙的毕业考试和沉重的就业压力，迫不及待地准备周末和室友及联谊宿舍女生一起徒步到20公里外的城郊小寨去看美景。

因为是第一次组织徒步行走，没有经验，周炜决定罗列出详细的活动方案，室友们却不以为然，徒步行走嘛，这么简单，根本没有技术可言，有什么好准备的。这么简单的事有谁做不好？周炜转念想想也是，这么短的行程又不是“两万五千里长征”。

周末，热闹非凡的15人小团队浩浩荡荡地出发了，按常理“出牌”的室友A只带了几包饼干和两瓶水，个性安静心细的G的双肩包塞得看不到一丝缝隙，队员们叽叽喳喳，30分钟的新鲜感一过，女生们干脆停下来聊天喝水休息吃零食，接下来的旅程里，大家行程时快时慢，时跑时停，行走不断因为各种原因暂停。好不容易走了三分之一的路程，小A漂亮华丽的鞋子断了底，C美女修长的手臂被昆虫叮咬了三个红包，突发事

件不断，周炜挠头抓耳，不知所措，暗自悔恨怎么就没做好出发前的完全准备。还好有G，不慌不忙地从背包里拿出备用休闲鞋递给A，掏出驱蚊虫的药膏仔细涂抹在C的手臂上，整整6个小时，灰头土脸的小分队总算来到目的地，还没来得及拾起力气去欣赏清新的田园美景，一场细密的小雨就扫兴地从天上洒了下来。

就这样，因为徒步前的大意，本该恣意享受周末之旅的这群小青年在灰暗的天气里败下阵来。

➔ 资深达人发言

不要以为短途行走就不需要技术，短距离徒步行走不只是腿部运动，而是全身运动，昙花一现的一次徒步只能得到疲惫，长期坚持短距离徒步才会逐步增强你的体魄和耐力，当然更能为你日后哪怕心血来潮的徒步山地丛林打下坚实基础。

户外课堂 ➔ 短距离徒步出发前，你需要准备什么

1. 背包：短距离的行程也需要背包，以背着舒适且能承重的双肩包为佳，小型背袋也可以。背包以15~30升的空间为最佳，因为短距离徒步行走不是长途跋涉，所带的物品自然不会太多，容积30升的空间足够装下你所需要的一切，太大的背包反而成为累赘。背包是入门级的户外基础装备，较之同一档次的户外品牌，最近流行的“极地”品牌的背包是个很好的选择。





2. 服装：防风、防水、透气的运动装是户外行走的最佳选择，当然，依据个人喜好和习惯你也可以选择休闲舒适的衣服。除此之外，最好再准备一件起绒外套，这主要是用于防风、保暖和应付突变的天气。

3. 鞋子：合脚的、防滑的鞋子会让你在山野道路行进过程中轻松很多，如果没有专门的徒步登山鞋，选择厚底运动鞋也是非常不错的，只要耐磨、防水即可。若是中高帮款式则更佳，这样无论你走在乡间小路还是泥泞曲折的山路都可以很好地保护到脚踝，防患于未然。徒步去野外都是需要长时间走路的，为避免疲劳受伤，最好别穿新鞋子，尤其是走石头路、山坡路，脚趾很容易受伤。艾高（AIGLE）作为法国户外品牌，设计的鞋子新颖、简洁，掺入了很多时尚元素，风格偏于休闲，带有法兰西式的浪漫，最主要是安全方面值得信赖，要是你感兴趣，不妨多关注一下。

4. 帽子：徒步用一般的运动帽就好，帽子的主要功能是遮挡阳光，当然，若是选择那种宽檐帽更好，它不仅有效地遮挡阳光，还能适时挡风防雨。

5. 眼镜：我们所说的通常是墨镜，它也是用来遮挡阳光的，特别是攀爬山坡时，太阳的直射往往会让你睁不开眼睛，这时佩戴一副墨镜很有必要。

6. 药品：藿香正气液或胶囊、云南白药、感冒药、清凉油（风油精）、创可贴、绷带、止血带、纱布、止泻药、防蚊喷雾也是出行时必须带的。另外，去野外和山区，南通蛇药片一定不能少，去湿地湖泊带上驱蚊防虫的药膏或者喷雾最重要。总之，根据你去的区域和你的需要去准备，而且这些都要放在很

容易快速拿到的地方，用得上的时候你就会感到庆幸的。

7. 防晒霜：在夏天户外徒步，因为日光直射很容易烧伤皮肤，特别是皮肤相对娇嫩的女性一定要携带和涂抹防晒霜，这样能最大程度地避免皮肤晒伤。

8. 食物与水：以体积小、重量轻、营养高、实用方便作为所携带食品的基本原则，像鸡蛋、面包这样容易损坏的食物要放在背包最上面。饮品选择快速补充能量的葡萄糖成分或运动饮料都可以，如果你要去的地方水可以随时买得到，那就不必准备了，若是你不确定还是要带上一些，有备无患。

编者
推荐

国内最佳徒步行走地点推荐

最圆满的趾尖圆舞——北京平谷国际徒步大道

冒险等级★☆☆☆☆

人文指数★★★★☆

上榜理由：这是国内首条国际标准的徒步大道，分10公里、20公里、30公里三个级别。大道起点为南独乐河镇北寨村，终点为熊儿寨乡花峪村，沿途的村庄较少，主要以盘山公路为主，按乡村三级公路标准建设，路宽7米多，全长40多公里。国家4A级景区石林峡和京东大峡谷、三羊石火山等分布在大道周边，沿途山花烂漫、树木葱葱，绿色植被高达85%以上，且该大道以旅游观光为主，所以很少有车辆通行，是徒步者亲近自然的绝佳场所。





体验极致的浪漫——漓江

冒险等级★☆☆☆☆

人文指数★★★★☆

上榜理由：桂林山水甲天下，桂林是外国游客最向往的中国旅游风景区之一。只可惜国内大部分人去桂林都是跟旅行团走，往往旅游结束后对桂林依然很陌生。现在好了，一条能够详细了解桂林山水的旅游线路——漓江徒步旅游线，逐步被越来越多的人接受和尝试。徒步漓江，从阳朔漓江杨堤码头出发，到达兴坪，十几公里的路程，一天之内可以轻松完成，沿途零距离接触漓江山水，感受阳朔乡土民情，不是一般的美。

浓纤华美总相宜——四姑娘山

冒险等级★☆☆☆☆

人文指数★★★★☆

上榜理由：四川的风景很美丽，对于喜欢徒步的达人而言，有一个地方你绝对不能错过，那就是中国的“阿尔卑斯山”——四姑娘山，它具有秀美的南欧风光，距离中心城市较近，徒步的难度并不大。徒步线路的起点可以从日隆出发，途径长坪村口、垭口、毕棚沟，选择在这里徒步不仅在悠闲中锻炼了身体，行走之中，周围的美丽景致也尽收眼底。

1.2 背包天下，徒步穿越的安全技巧运用

运动源起 穿越是由徒步运动派生而来的，户外运动在刚刚兴起之时只是作为少数人寻求刺激、挑战自身极限的游戏。但随着时间的推移和经济的发展，在环境状况日趋恶化和工作竞争日渐激烈的情况下，越来越多的人开始拿出一些时间和精力全身心地远足，只身带上背包去远方，他们厌烦了城市的喧嚣和拥挤，受够了汽车排放的污浊的尾气，渴望放松自己在竞争中紧张的心情，希望疲惫的心灵得到休憩，不断远足中倍增勇气与对生命的热爱。

最近几年来，徒步穿越在我国开始成为一种时尚。因为徒步穿越接触面广，沿途可以观察和学习到许多有益的东西，增长知识，而且身体在无形中得到很好的锻炼，若是团队穿越还可以培养队员艰苦奋斗、团结互助的精神。

名词解析 徒步穿越也称远足，行走里程相对短途行走要长得多，一般至少是30公里以上里程才能称得上远足。另外，徒步的区域大多风光宜人，地形简单，住宿方便。典型的野外徒步穿越，则是在穿越者比较陌生、地形复杂多样、具有神秘感的地域进行，对徒步穿越者来说也是对自我的挑战。

型索标签：神秘 陌生 挑战自我

活动强度：1.0级

危险系数：★★★☆☆

