



健康时尚系列

YEWAI
YOUWAN

野外游玩



去野外游玩吧！睹山川之雄奇秀美，
听山泉之涓滴细鸣，置身于林海雪原风餐
露宿，体察野外之人生风味！

但是，勿忘在漫漫旅途中会骤降狂
飙暴雨、突遇蛇蝎毒蛰，给你带来诸多始
料不及的艰难险阻、伤病厄运。本书将教
给你如何防患与自卫，克服种种旅途困境
的对策，使你能顺利渡过难关，尽情领略
大自然赐予你的无穷乐趣……

日本大自然俱乐部 编

冯作洲 沈华 译

肖坤华 审校

西南财经大学出版社



YEWAI YOUWAN 野外游玩

日本大自然俱乐部
冯作洲 沈华
肖坤华

编
译
校
审



西南财经大学出版社

SHIZEN TO FUREAU YAGAI ASOBI

© NIHON NATURE CLUB 1999

Originally published in Japan in 1999 by NITTO SHOIN CO. LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

本书著作权合同已向四川省版权局登记。

登记号：图字 21-2000-003 号

责任编辑：吴定光 罗月婷

封面设计：郭 川

书 名：野外游玩

编 者：日本大自然俱乐部 译 者：冯作洲等

审 校：肖坤华

出 版 者：西南财经大学出版社

(四川省成都市光华村西南财经大学内)

邮政编码：610074 电话：(028) 7353785

排 版：西南财经大学出版社激光照排中心

印 刷：郫县科技书刊印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全 国 新 华 书 店 经 销

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：7.125

字 数：108 千字

版 次：2000 年 11 月第 1 版

印 次：2000 年 11 月第 1 次印刷

印 数：6000 册

定 价：15.00 元

ISBN 7-81055-660-6/G·23

1. 如有印刷、装订等差错，可向本社发行部调换。
2. 版权所有，翻印必究。

前 言

享受汽车野营乐趣的人与日俱增。

假日，既有人在河滩上烧烤，也有人在野营场地架起遍地开花般的色彩鲜艳的帐篷，男女老少各依其好，以野外游玩为乐。

本书系设想父母带子女去汽车野营。

这决非专业书，与其说是入门书，不如说是怀着尝试的心情而汇编成的一本书。

愿更多的人了解如此有趣的野外世界。



目 录

第一章 汽车野营的基础知识

服装·····	(3)
选鞋·····	(5)
雨与寒·····	(7)
帐篷·····	(9)
睡眠·····	(11)
灯·····	(13)
刀子·····	(15)
防虫对策·····	(17)
结绳技巧·····	(19)
观测天文气象的方法·····	(20)
出发前再一次检查·····	(22)

第二章 清爽空气中的露天烹调

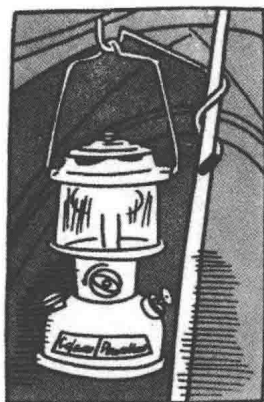
向野外烹调挑战·····	(25)
准备带去的烹调器具·····	(31)
备齐餐桌周围的物品·····	(33)



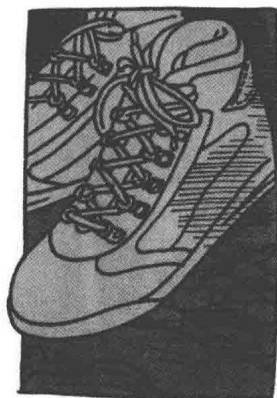
按目的选择野营火炉·····	(35)
安装炉灶与生火·····	(37)
各种各样的炉灶·····	(39)
野营地点的配置·····	(41)
掌握使用菜刀的技术·····	(43)
靠预先准备提高效率·····	(45)
无称也能计量·····	(47)
野外之王——烧烤宴·····	(49)
野外大派用场的方便物品·····	(55)
铝箔的实际应用·····	(57)

第三章 汽车野营寻求乐趣的方法

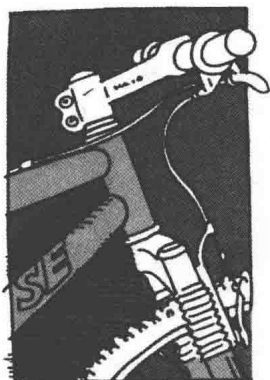
初次汽车野营·····	(61)
准备带去的野营器具·····	(67)
支帐篷的正确方法·····	(69)
舒适的帐篷生活·····	(71)
使用厕所方便·····	(73)



河上游戏丰富多采·····	(75)
与河中生物嬉戏·····	(77)
捕捉昆虫·····	(79)
春之星座与北极星·····	(81)
夏之星座与流星·····	(83)
秋之星座与神话·····	(85)
冬之星座与星的问答比赛·····	(87)
用饭盒烧饭·····	(89)
河鱼的烹调基础·····	(91)
烧饭,找点窍门·····	(95)
决心去野营·····	(97)
去野营的准备·····	(103)
爽快!洗澡与淋浴·····	(105)
林中树荫处吊床的挂法·····	(107)
出发去慢步旅行·····	(109)
稳步踏上大地·····	(111)
善于避汗的套装·····	(112)
背负物品,轻松为宜·····	(113)



疲劳程度取决于装行李的方法	(115)
看图的方法是生死的岔道	(117)
即使迷路,知道这些方法就 OK	(118)
突然发生意外	(120)
观察鸟	(122)
鸟图谱 1	(124)
鸟图谱 2	(126)
观察动物	(128)
大自然中的游戏丰富多采	(130)
林中自制乐器音乐会	(132)
制作可保存的食物	(134)
好吃的野菜	(136)
不用火柴生火	(144)
没有指南针也能识别方向	(145)
两家海边野营	(146)
带到海滨的物品	(152)
在海滨支帐篷的方法	(154)
不游泳,海滨游戏也快乐	(156)



爽快！海滨钓鱼痛快	(158)
海滨野营	(160)
鱼的处理	(162)
海岸烹调的乐趣	(164)
在水边一定要小心	(174)

第四章 简便野营

全家高兴去野外	(177)
现代舒适野营方法	(183)
欧美野营用的汽车牵引式住宅	(185)
体验野外运动	(187)

第五章 不惊不慌 应急治疗

应急治疗 1	(195)
应急治疗 2	(197)
应急治疗 3	(198)
应急治疗 4	(199)



应急治疗 5	(201)
应急治疗 6	(203)
应急治疗 7	(204)
应急治疗 8	(205)
应急治疗 9	(206)

附录 野营受困对策实例

到野营场,“满员!”遭拒绝.....	(209)
野营场选在杉木林中,患上花粉过敏症.....	(210)
到野营场支帐篷,怎的未能支起来	(211)
受蚊虫袭击,野营弄得太糟糕.....	(212)
选用睡袋不当,彻夜不能安眠.....	(213)
在河滩支帐篷,降大雨,连夜逃遁不安宁	(214)
大风刮走帐篷,半夜无家可归.....	(215)
帐篷里用提灯危险多,一氧化碳中毒,死神临近.....	(216)



第一章

汽车野营的 基础知识

投入大自然之前，有些事情需要了解。因为野外生活与日常生活不同，所以到野外就要有野外生活的智慧。记住这一点，姑且出发吧。



服 装

野外游实用的服装 流行式样是里外套装

野外游已成现代时尚,因此服装也设计为城市与野外两用。商店里为爱打扮的人摆满了式样繁多的服装。一般地说,野外服装流行式样基本上为实用型,既重视功能,又兼顾式样,且颜色鲜艳、质地精美。

善于控制温度

在没有空气调节器的野外,凭衣服调节温度。为此,多层次款式最为方便。试将衣服分为三个部分:贴身衣、内衣、外衣。

贴身衣既要保暖,又要保持干燥。外衣应该是隔热防风性强,能向外散汗的。鉴于气温与暖气流的变化,内衣宜重叠穿两件衬衣或衬衣与毛衣合穿。

平常,有时脱衣服,有时加添衣服,穿着应有利于行动方便快捷。

●帽子

皮肤被晒黑容易引起疲劳。湿度低的高原固然很舒适,但是阳光照射却很强烈。

夏天的帽子,以冷色系列,且有网眼通风好的为宜;冬天应着重防寒,宜用护耳保暖。

●手套

仅从保护手来说,粗白棉线手套就足够了。如果戴上用氯丁橡胶制成的手套,既能防水又能保暖,就更方便。

●贴身衣服

用聚丙烯和聚脂纤维等活性化学纤维制成的贴身衣,透气与保暖性均优越。

●太阳眼镜

在阳光照射强烈的地方,应戴太阳眼镜保护眼睛。但一旦遇到低劣品,就会伤害眼睛,所以应找专家咨询后再去购买。



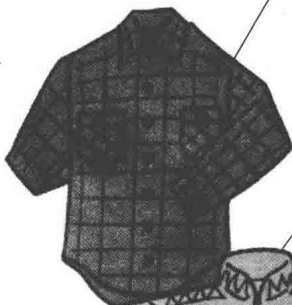
●毛衣

天冷时,把毛衣穿在上衣和衬衣之间。毛
绒衣的长度要遮住腰部,这样穿着舒适,又便
于行动。



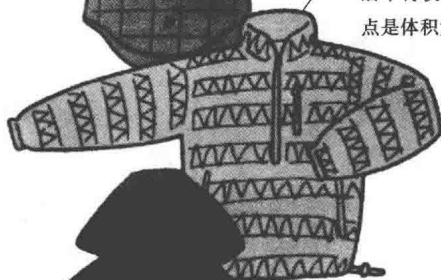
●衬衣

天气暖和时,穿粗斜纹蓝布衬衣,天冷
时,加添毛衣,根据户外的气温,两件重叠
穿,便于调节体温。



●绒头织物

近来流行绒
头织物材料制成
的服装。它轻便、
保暖性强、沾湿
后干得快,但缺
点是体积大。



●夹克上衣

夹克上衣的衣服
口袋多又自带帽子,因
此穿夹克
上衣非常
方便。尺
寸应大一
个号码,
才能遮住
腰部。



●外衣(风雪大衣和夹克上衣)

选择:既要防风性和防水性强,又要具有透气性
和透湿性。材料正在向由聚四氟乙烯加工、其上开有
无数小孔的塑料薄膜等新材料发展。

●裤子

最要紧的是,裤子应能保证腿脚
活动方便。平绒裤、弹力裤和登山裤
更适用。

选 鞋

不管什么事,基础是大事。选鞋要严格。

在大街上行走和行走在山林原野虽然都是“走”,但其内容却截然不同。当然,鞋作为走路工具,种类也不相同。如果穿不合适的鞋,难以在山上行走;而如果鞋子合适,路再难走,也会心旷神怡。光凭一双鞋,就能改变野外的世界。因此,选鞋很重要。

脚下问题不容忽视

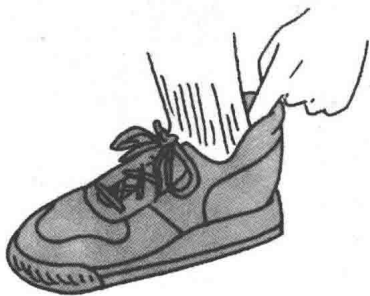
从吃烤肉一日游到正式登山,野外游种类繁多。按其用途,所携带的物品和服装会有所不同,因此鞋子也应按野外游的不同种类加以选择。

所谓穿惯了的鞋,在街上走和在山上走是不相同的。穿着平时的鞋像在街上那样轻快地走,在山上立刻就会感到疲乏。欲在山上行走,就要穿为慢步旅行而制作的专用鞋。

在野外,活动范围不会是平坦的柏油马路,而是泥泞路、砂石路和岩石路。若要迈开步子行进,就需要有鞋这种稳定而重要的工具。只有到专门的商店去边问边选,才能买到适合自己的鞋。

●不穿上试一试,就不知道

傍晚时选购新鞋最为恰当,因为在一天的疲劳之后脚会肿胀,这时选的鞋才合适。在山上大多重叠穿两双袜子,所以以脚尖抵达鞋头,在鞋后跟空隙处能伸入一个手指头为宜。

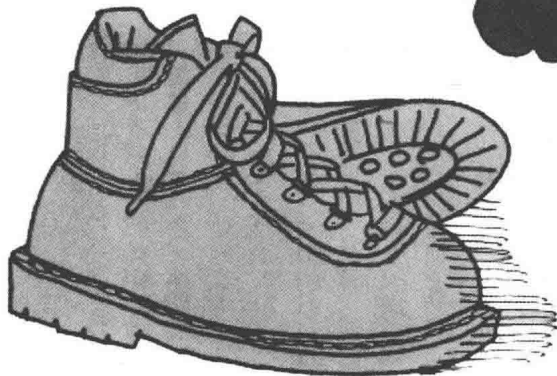




●徒步旅行一日游

徒步旅行宜穿布鞋。

如果脚底在水洼沾上水就会消耗体力，所以上山前应抹上防水漆。洗鞋时，用刷子沾水刷鞋底，海绵沾水洗鞋面。阴干后用石蜡系列防水漆涂抹放置。



●正式走山路

专供慢步旅行时穿超过一公斤的硬皮鞋，虽不舒服却很坚固。除冬季登山之外，其他三个季节都适用。当然，如果雪量小，就不在话下。走过山路，用刷子沾水洗鞋，阴干两天。如果抹上皮革油，就可长时间放置。

●轻便走山路

柔和轻便的仿麂皮制的慢步旅行鞋最适合两三天山地旅行。因其鞋底薄，地面凹凸不平会直接影响脚，故选择这类鞋时应特别注意。可用湿布擦拭，阴干、涂防水漆后放置鞋柜。

雨 与 寒

防雨与御寒，有备无患

行动会因下雨受到限制，手脚冻僵就什么也做不成。须谨防“山上天气易变”，然而肌肤对大自然的雨、寒、风的感触却会成为一种享受。

为避免可怜境遇而采取的防雨与御寒对策

下大雨时，若身旁有帐篷就可避雨，若那时正在山上慢步旅行，就只能淋雨了。

衣服和头发淋湿后，体温下降，动作迟缓，后果堪虑。

野外活动时，要考虑到最不利的情况去选择工具和衣服。

选择上衣，首先应注重防水防湿性，其次是汗蒸发的气体能外散。

能满足这两个条件的上衣是由聚四氟乙烯加工，其上开有无数小孔的塑料薄膜等新材料制成。价钱不菲，但物有所值。

一张报纸御寒

风和雨确实都会影响体温。风速每增加1米/秒，体感温度就下降1度。考虑御寒时，应防风吹头部。

随身携带的衣服再多，寒冷时除加衣外也应在汗衫和衬衣之间环绕腰际和腹部包一层报纸，这样可预防腰部着凉。

