

美国国家地理协会
推荐读物

野外旅行

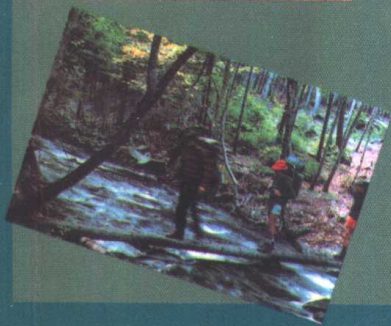
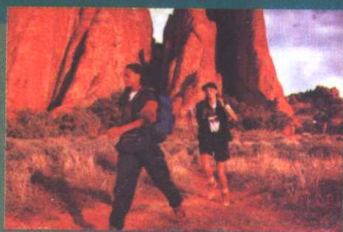
完全实用手册

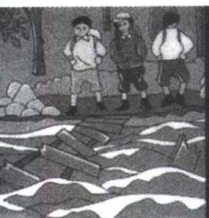
布莱克·伍德 / 著

陈喜辉 喻滨 / 译

THE OUTDOOR LIFE
HANDBOOK

中国轻工业出版社





美国国家地理协会
推荐读物

野外旅行

完全实用手册

布莱克·伍德 / 著
陈喜辉 喻滨 / 译



THE OUTDOOR LIFE
HANDBOOK

中国铁道出版社



图书在版编目(CIP)数据

野外旅行 / 陈喜辉译. -北京:中国戏剧出版社,1999

ISBN 7-104-01094-7

I. 野…… II. 陈… III. 旅游, 野外-基本知识 IV. F590.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35131 号

野 外 旅 行

布莱克·伍德 著

陈喜辉 喻滨 译

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京向阳印刷厂 印刷

300 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 10 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册

ISBN 7-104-01094-7/G·44

定价:18.00 元

寄语中国读者

在远古时代,野外生活曾经是人类生活的普遍状态,即使是城市化进程将大多数人带入城市生活的今天,也仍有相当多的人生活于野外,这当中,最常被提及的自然是地理(含地质)工作者了。

作为一名自然地理学家,尽管已经告别野外多年,仍深深怀念当年在野外工作和生活的日子。因此,有机会将这本《野外旅行》译为中文并介绍给中国读者,对我自己实在是一件颇富意义和挑战的事。这本《野外旅行》不仅唤起了我的美好回忆,更赢得了我所有同事的赞扬,而更为重要的是,它已在国外创下了惊人的销售量,承蒙我的朋友布莱克·伍德博士的允诺,这本书将可以同中国读者见面,在此谨致谢意。

对于我们这些常年生活在野外的地理工作者而言,野外生活乃是职业生涯的一部分,而对于绝大多数普通人来说,野外旅行生活仅仅是他们休闲假期的一部分,在缺乏职业训练的条件下,有时候满怀期望的野外之行却成了抱怨丛生的苦旅,因此,任何人在投身变幻莫测的大自然之前,都应拥有一定的知识、适当的训练以及各种必不可少的准备。

本书是为想到野外旅行,却又不知道该用什么方法,以及不知道如何才能使野外活动更加安全,更加活泼有趣的人所写的,这些方法和技巧其实并不是这本书发明的,但这本书将这些已不止一次地帮助了人们的各种野外活动的方法和技巧汇集到

了一起,成为一本实用又有趣的书。

首先谈及的是准备,临出发前不能用憧憬向来代替切实的准备,从计划到用品准备,没有良好的准备则肯定没有愉快充实的野外活动。喜好野外活动的人,要将准备工作程序化,这样才会有条不紊和避免挂一漏万。

相形之下,行动比较为人不重视,没有人会认为自己不会走路,但绝大多数人肯定并不善于在野外活动,尤其是如何与人在野外结伴行动。对于横亘或绵延于前的高山大川,你可以从本书中了解到亲近并征服它们的方法。

我们中国人常说“衣食住行”,在野外也同样如此,三、四两章着重详述了在野外的住和吃。不用说,野外充满挑战的生活是远比居家艰辛的,但也正因如此,野外生活才显得更别致和有趣,学习在野外条件下生活,包括如何生火做饭等,是一件绝对有益的事。

来到野外就是为了亲近自然,而不仅仅是为了一遂野外之行的夙愿,在野外嬉戏并仔细与大自然亲近共处,也是野外活动的重要部分。

安全永远是第一的,而一旦出现事故,必须立刻加以妥当的处理,后两章是有关安全和急救方面的内容,有助于你在野外的安全和增加你应变的能力与手段。

要说明的是,翻译过程中,酌情删节了一些与中国读者关系不大的内容,而又添加了若干符合中国情形的内容,从而使此书可以更具针对性,也更实用。

将要出门旅行的朋友,带上这本书!

译者 谨识

二〇〇〇年四月一日

亲近大自然

——代前言

忙碌、紧张的商业社会里,拥挤的人群、车辆、饱受污染的空气、嘈杂的噪音、狭窄的空间……都给人强烈的窒息感。因而每逢假日,总有许多人涌往郊外,投向大自然的怀抱,尽情放松自己,享受蓝天、绿野下的时光。

清新的空气、翠绿的草木,令人心旷神怡,置身其间,可以涤尽万虑,使平日疲惫的身心得到适当的调剂。若能邀三五好友,徜徉在青山绿水间,更将是何等开心的事!

刻意安排度假投入大自然的人愈来愈多,换句话说,大家对户外活动愈来愈关心。本书是为想到户外活动,却又不知道该用什么方法、该准备什么工具而感到不安的人,以及不知道如何才能使野外活动更加安全、更加活泼、快乐的人所写的。

在愈来愈现代化的都市里,按照计划表来四处活动已是件令人感到习惯的事,但是,偶尔跳进大自然的怀抱里,略为放任一下自己,更能使你获得令人难忘的回忆。

这种期望也许是源于一种无拘无束的豪放心情;也许是源

于想要重新发现自己,能够以轻松的心情欣赏路旁的花草的快乐;无论如何,能够和大自然做心灵的交流者,才能领略这种情趣,同时,这也正是吸引我们踏入大自然中的兴趣所在。

投入大自然怀抱的方式所在有多:三二好友,青春作伴去露营是其一;志同道合,不畏艰难去探险又是其一;其他如远足、如垂钓、如狩猎、如海滨休闲,无一不将人带入难忘的时光中,顿忘俗虑。

就说登山吧,所谓“无限风光在险峰”,人类对高山的挑战是永无止境的。海拔八千米高峰去无氧登顶、攀登喜马拉雅山的岩壁、单独登顶等以前想像不到的事情,现在都已变成事实。愈了解山,便愈知其中美妙以及自然世界的辽阔,因此,人们乃不断奔向高山,征服更高、更险的山峰。

又比如露营,是在大自然中与伙伴共同协力,透过野营生活,体验各种原始经历的活动。善用每一个成员的特性,享受各种不同的乐趣,在被丰沛的自然气息包围的海岸、林间所过的露营生活将充满了新奇的惊喜。每一个场面都将是新的发现、新的创意,从而使参加的成员领略共同学习的趣味。

自古以来,人类就在大自然中,以个人的智慧相互合作,藉此满足衣、食、住等各种需要,接受大自然的恩惠,与大自然同生共存。现在,不论文明、文化如何进展,顺应大自然、亲近大自然、了解大自然,将其伟大与美丽随人类的绵延一道传于后世,是永不改变的重要主题。

野外活动,就是人在周密的计划与准备下,接受自然、理解自然、与自然调和的最好机会,也是创造生命活动的喜悦,直接体验与他人同甘共苦的快乐,树立健康、开朗的人生观的良好时机。

可与大自然共存的野外活动,有如下的意义存在。

1、理解自然的博大深厚以更加明白和自然共生共存的意义

通过在高原、森林、山岳、海岸的生活,直接体验自然的美丽、壮伟、严肃,亲近自然,以加深对于自然的理解,明白同自然协和共处,以便与自然取得共生共存的重要。

2、取得人与人之间的相互理解、协调

参加野外活动的人相互合作,共同生活,一起搭帐篷、一块生火做饭、一同登山、观察自然。通过自然在其中所作的沟通协调,使人与人之间取得共鸣,建立深厚而丰富的人际关系。

3、透过独立生活,学习生存技能

在多姿多彩的自然之中,一面保持并增进自己的健康,一面过着独立的生活和进行野外活动,集团中的每一个成员,可以通过多种实践活动,加深对日常生活的体认,学习基本的生存技能。

4、实践创造性活动培养创造能力的场所

露营村的设置、饮食的菜单与调理、结绳与工艺、动植物的观察,野外生活中的一切,都需要在自然中灵活运用创意技巧,并以自然为活动场所。与伙伴们的协力合作,经历丰富的野外生活,可进行富于实践的创造活动,培养自身的创造力。

5、心与心交流的场所

无论你年轻或年老,在大自然中,与同行者并肩唱歌、游戏、跳舞,在营火边交谈,将成为终生难忘的回忆。在人际关系日趋淡薄的现代社会中,这是一个以恢复人性为目的的休闲活动,是修复人与人、心与心之间隔阂交流的桥梁,也是共同相伴度过丰富人生的桥梁。

当然,如果是突然踏进大自然的环境中,恐怕也不易很自然

地融入其中。因此,我们必须先学习一些在大自然的环境里活动时所需最低限度掌握的知识和技巧。

学习了这些知识和技巧,往后,大自然本身就会成为你的最好导师。翻山越岭,悠然地和大自然谈话也好;在溪流里钓鱼也好;划着独木舟,沿着河流漂游享受大自然的脉动也好,当你尽情地陶醉于其中时,大自然一定会成为你最好的朋友。

越来越多的人走进大自然，去亲近自然，感受自然
从而体验生命的本质和挑战乐趣。

但大自然是变幻无常的，

要想探访她的神秘，

仅凭对她的热爱是不够的，

既要掌握她的规律，同时还要熟悉

在野外的生存知识，

才能真正体会到其中的挑战和乐趣。

目 录

亲近大自然——代前言

第一章 准 备

第一 计划之准备

2/ 准备计划书 4/ 活动地的选择 4/ 成员的招募 5/ 日期的决定 6/ 具体准备 11/ 项目的考虑 7/ 经费的预估

第二 装备和用品的准备

8/ 各种生活资料的准备 9/ 不可或缺的装备
13/ 服装、装备的选择

第二章 行 动

第三 行动中的常识

- 18/ 行进中的步伐 20/ 特殊地形的行走
23/ 休息时间的选择 24/ 寻找方向和路径
27/ 察看地图 29/ 行进中的气候

第四 行进途中的困难

- 32/ 迷路是最容易发生的意外 36/ 发觉误入歧途时怎么办?
37/ 面临地图上未记载的路线时的对策
39/ 桥梁冲失的情形 40/ 地图遗失后怎么办?
42/ 比预定行程落后的情形
43/ 如何跨越让人不安的难关 45/ 不能按预计投宿时
46/ 目击其他队伍有困难时怎么办?

第三章 露 营

第五 露营常识

- 50/ 何为露营 51/ 露营场地的选择要素
51/ 寻找安全的露营地 55/ 应付不测风雨的方法
57/ 享受露营乐趣避免人多之地

第六 设营

- 58/ 帐篷的结构 62/ 不同的帐篷 69/ 搭盖帐篷的方法和技巧

第七 营地生活

- 73/ 露营中的人际关系 74/ “方便”问题的处理
76/ 不用帐篷的露营 80/ 临时决定露营的情况

第八 舒适入眠的方法

- 83/ 寒冷与睡眠 85/ 保温与御寒同样重要
87/ 如何选择寝具 90/ 预防虫害的办法
91/ 安心入睡的方法

第九 各式各样的露营

- 93/ 当日露营 94/ 公园露营 95/ 校园露营
96/ 瓦楞纸屋露营 98/ 森林露营 98/ 海岸露营
99/ 求生露营 100/ 家庭露营 101/ 朋友露营
102/ 田园露营 103/ 观察露营
104/ 汽车露营

第四章 饮 食

第十 火

- 106/ 操作火炉的方法 108/ 生火的技术
109/ 燃火的技术 111/ 雨雪中也能引火

第十一 水

- 113/ 寻找水源与饮水 115/ 饮用水的过滤法

第十二 野外烹调

- 117/ 野外烹调的用具 118/ 考虑菜单的十个条件
120/ 在野外用餐要边吃边煮 121/ 丰盛的烤肉
122/ 别具风味的烹调方法

第十三 富含自然风味的食物

- 126/ 路边的野菜也可以食用 128/ 上山采集山菜
129/ 多吃野生果实 131/ 可食用野菜及野果
144/ 有毒植物 146/ 处理山菜的秘诀
150/ 野外采集菇类 152/ 可食用真菌 155/ 有毒真菌
159/ 钓鱼与烹鱼 162/ 自然里的各式各样野味
163/ 野外烹调与酒 163/ 海鱼

的特有美味 165/ 肉类的自然烹调方式

第十四 食物准备计划及其他

166/ 要有完善的食物计划 167/ 饭后一定要收拾干净

第五章 娱 乐

第十五 营火晚会

第十六 集体游戏

172/ 盲目接力赛 172/ 出题接力 173/ 大风
吹 173/ 心领神会 174/ 传送物品

第十七 夜间游戏

175/ 利用月光 175/ 侧耳倾听 176/ 静观星
座 176/ 嗅觉测验 176/ 触觉测验

第十八 冒险刺激游戏

178/ 冒险刺激游戏实例

第十九 野外收集

180/ 矿物的收集 182/ 植物的收集 184/ 古
物的收集 184/ 动物的收集 185/ 其他收集

第二十 观察大自然

187/ 自然观察的种类 187/ 自然观察实例
195/ 观察的准备

第二十一 野外摄影

196/ 基本设备 198/ 特殊情况下的摄影设备
199/ 滤镜 201/ 保护设备 202/ 电子闪光装
置

第六章 安 全

第二十二 气候变化下的安全

206/ 气候变化所造成的危险性及其因应措施
209/ 在露营地遇天气恶化 213/ 在行动中遇恶
劣天气 214/ 遇上台风来袭 215/ 已接近宿
营地却因天气恶化而前进受阻 216/ 降下不合时
节的雪

第廿三 应急常识及训练

219/ 绝对必备的野外活动基本知识 221/ 为应付紧急事态所实施的训练 225/ 培养适合野外活动的性格 226/ 排除错误的知识

第廿四 交通安全

229/ 乘坐飞机的紧急应对 230/ 火车意外
230/ 汽车事故 230/ 轮船安全

第廿五 应急安全方法简介

231/ 迷路时要走回原地再作打算 232/ 避免雷击的方法 232/ 天黑之前未达目的地怎么办?
233/ 独自走散时该如何? 234/ 酷寒能耐的因应办法 234/ 事先让猛兽知道我们的存在
235/ 脚底起水泡须把水分挤出 236/ 避免陷入危险状况的重点 237/ 露营的安全 239/ 求救方法