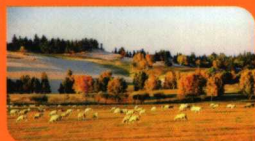


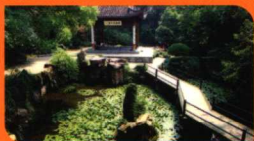
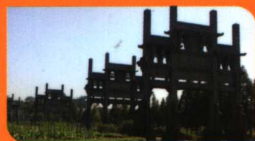
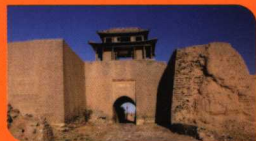
读图时代 游学馆

中国自助游

四季经典线路



四季经典线路
囊括中华美景

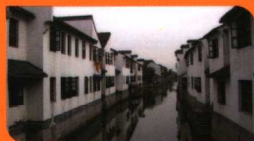
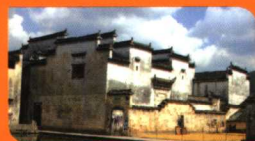


名家精美图片
享受轻松阅读

玩家亲身经历
信息丰富实用



贴心四季推荐
祝您旅途愉快



图书在版编目(CIP)数据

中国自助游四季经典线路/读图时代编.-北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(游学馆)

ISBN 7-5019-5364-3

I.中... II.读... III.旅游指南-中国
IV.K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第032903号

中国自助游四季经典线路

责任编辑:刘忠波

策划编辑:王恒中 责任终审:劳国强 责任监印:胡兵

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2006年5月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32开 印张:10

字数:278千字

书号:ISBN 7-5019-5364-3/K·052 定价:29.80元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729

传真:010-85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:010-85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60153S5X101ZBW

本书首次打破自助旅游图书以地区形式介绍当地景点，或简单推荐当地游程的单一方式。而是通过对一年四个季节的划分，来推荐实用并贴心的季节旅游景点线路行程。书中推荐了百条精选线路，涵盖中原、西南、西北、江南等区域的精彩景点，并把景点巧妙与季节结合，同时，配以几百幅的景点图片、上百张旅游地图以及围绕四季出游方方面面的旅游资讯，让读者一目了然，可以从容地根据季节特性有针对性地选择最恰当、最精彩的旅游方式及旅游景点。

特 别 提 示

我们一直致力于为广大的读者提供最全最新的旅游资讯，但由于本书的采编和出版存在一定的时间差，加之信息更新快，希望读者在发现我们的图书有不准确的资讯时，能及时反馈我们，以便我们在重印或再版时更正，如果由此给你带来的不便，我们表示诚挚的歉意。同时希望有实力作者积极投稿，谢谢。

我们的联系电话是：010—85119760

电子信箱：lzb020303@163.com

读图时代

www.dutotime.com

总 策 划：蒋一谈

脚本作者：黄 崧 罗国升 范欣伟 白 洁

内容总监：茅 翊

图片统筹：DuToTime

部分图片提供：ChinaFotoPress 朱乃正 于 怀

王 瑞 于 进 汤 涛 刘建明

肖 方 惠怀杰 孙克良 茅 翊

姚国坤 路传亮 曹国忠 邢延生

白 洁 姚 倬 张锦能 吴锡端

陈 锦 韩千钧

图文编辑：完颜先锋

整体设计：商子庄

印制统筹：画中画

设计监理：阿 壮

技术编辑：李全厂 刘绍莉 王立发

地图绘制：鸿 洋

户外用品：赛瑞特

全国旅游投诉电话

国家旅游局	010-65275315
北京旅游局	010-65130828
上海旅游局	021-64393615
天津旅游局	022-28359093
河北旅游局	0311-5814239
山西旅游局	0351-7325012
内蒙古旅游局	0471-6282653
辽宁旅游局	024-86230222
吉林旅游局	0431-5653030
黑龙江旅游局	0451-87010755
江苏旅游局	025-83418158
浙江旅游局	0571-85117419
安徽旅游局	0511-2821763
江西旅游局	0791-6269965
福建旅游局	0591-87535640
山东旅游局	0531-2963423
广西旅游局	0771-5529315
河南旅游局	0371-5905110
湖北旅游局	027-87124701
湖南旅游局	0731-4717614
广东旅游局	020-86681163
海南旅游局	0898-65358451
四川旅游局	028-86657308
贵州旅游局	0851-6818436
云南旅游局	0871-4608315
陕西旅游局	029-85260437
甘肃旅游局	0931-8826860
宁夏旅游局	0951-6723298
青海旅游局	0971-6159841



定价: 29.80 元



定价: 28.00 元



定价: 22.00 元



定价: 26.00 元



定价: 22.00 元



定价: 26.00 元



定价: 26.00 元



定价: 26.00 元

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址: 北京市东长安街6号轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名: 读者服务部收
3. 邮编: 100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请填写明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

1. 开户行: 工商银行北京东长安街支行

2. 账号 0200053419014414793

3. 开户名称: 轻工业出版社发行部

4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

1. 特别注意: 每份订单加收5.00元邮挂投递费
2. 如询问优惠促销详情请致电: 010-65241695 010-85111729 或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

读图时代 游学馆

中国自助游

四季经典线路

 中国轻工业出版社

如何使用本书

线路示意图

提供沿线周边景点详细方位。

行程安排

将每天经历的景点分别列出,同时按照游览经历,讲述旅游体验及感悟。

线路七

昆明—大理—楚雄—丽江

推荐理由

1111111111111111

推荐理由
为您提供线路的精彩
导读，给您最充分选
择这条线路的理由。

特色景点

对整条线路的景点概括说明，追溯历史，沉淀文化，挖掘旅游的精髓部分，带您走进旅游的精髓。

线路综述

线路走向：线路的停留地点以及游玩景点，让您一目了然整个行程的走向。

气候状况：对游玩的季节气候、温度评估，让您的出行更放心。

出行装备: 根据当地情况及气候特性, 做出最适合的着装安排, 打点好行囊。

相关费用：对旅游景点的门票及相关的游玩项目列出相对的开支，让出行的费用更容易掌握。

特色景点

从烟花童年不散，草头四季常新的“春城”开始，一路走来这些山林、雪国和乡村都因“诗路”而有了诗意的景点，还有石林那“诗路”的“美丽传说，古老神奇的“火把节”。通过昆明，就大抵能领略出，有绿而透的梵净寺梦幻色彩的大观古城，梵净寺还在吟唱玉朵金花的悠扬，梵净寺部的民族风情景早已开始游

有各种专业

大理古城古朴而幽静，东临洱海，西枕苍山，城楼雄壮，风光优美。大理城的规模壮阔，原城增高7.5米，厚6米，东南西北原有四座城门，上有城楼。城中有一贯穿南北的大街，街边有各种专卖大理石制品、扎染、银器等名特产品的店铺和风味十足的

路德维希

[illegible]

二、

大野美代子著

100

到青城山一定要看云海日出。站在青城山顶，太阳还没有出来，一片片轻柔的青山就随薄雾冷清的云海包围，厚重的云彩正看清冷的天色，美丽的太阳就在这样的色彩中，犹如一个太阳的魂魄飘出云端。然后以很快的速度上升，几分钟后又钻入了更高的云雾里。整个天空就开始响起来。

旅遊點：

白雲寺 神定宅台邊 217 圖式

應付外國人。

● 作者：[美] 詹姆斯·C. 麦卡锡

如要延长时间可酌量加量。干
烘也可多烘一晚。青坎山除山上所
产各种山货、山野味、酸味菜、香
干菜、辣味山间菌类。

海
海
海
海

◆ 二龍天

本報專訊

漢書卷一百一十五
卷一百一十五

旅游贴士

交通：提供给您最便捷的交通方式，方便您的选择。

饮食：提供当地的风味小吃，让您的行程充满乐趣。

购物物：土特产的推荐，为旅游增添美好的纪念与回忆。

小提示：每天的温馨提醒，都将提醒您，今天应该注意或者需要留心的地方，帮助您度过一个更完美的旅程。

精美图片

切合线路景点
的精美风光图
片,让您提前预
知景点之秀。



序

当越来越多的人利用假期，去探寻名胜古迹，欣赏日落美景，感受小桥流水时……，旅游已悄然成为我们生活的一部分。因为有了对旅游的期待，让我们的生活更加充实，因为有了旅游的过程，让我们的心灵得到了放逐，也正是这些行走出游，让我们的视野更加开阔……旅游就是这样，带着它特有的魅力融进了我们的生活。

当你背起行囊，准备出游时，是选择跟团还是自助？虽然自助，可以让游人按照自己的喜好随心所欲地游览，可以尽情掌握游玩的时间，但也因为自助的旅游形式，完全需要个人来安排旅游过程中的吃、住、行、玩等方方面面，所以让许多人望而却步。不过，现在一切都有了解决的办法，当你拿到《中国自助游四季经典线路》时，你会发现你的顾虑、问题将会迎刃而解。

《中国自助游四季经典线路》是首部鲜明区分四季的自助旅游书，它打破了以地区形式介绍当地景点，或简单推荐当地游程的单一方式，而是以线路的形式出现，同时又把线路融入适合出游的季节之中，为出游者提供翔实完备的线路及出游建议。书中囊括了近百条经典的自助线路，横跨了西南、西北、江南、中原等各个区域的特色景点，同时，配以几百幅景点图片和旅游示意图以及围绕四季出游方方面面的旅游资讯，让你一目了然，并且可以从容地根据季节特性有针对性地选择你最理想、最精彩的旅游之地。

四季旅游乐无穷 /7

自助旅游的出行装备	/8
享受完美的旅游假期	/11
自助出游的自我保健	/12

春季线路 /17

线路一	扬鞭跃马, 体会柔柔春意	北京—丰宁—坝上草原—孤石军马场	/18
线路二	塞北追忆, 感受远古的气息	北京—鸡鸣驿—黄帝城—康西草原	/21
线路三	赏花寻芳, 香气四溢	济南—泰安—肥城—梁山—菏泽	/24
线路四	民间风俗, 浓郁的文化之情	北京—平遥—西安—华山—壶口	/27
线路五	探乐山大佛, 登峨眉金顶	成都—乐山—峨眉—成都	/36
线路六	观工程奇迹, 感受幽幽青城	成都—都江堰—青城山	/40
线路七	苍山观洱海, 大理游古城	昆明—大理 (推荐: 丽江)	/44
线路八	荒漠之肺, 一片绿意盎然	银川—贺兰山	/48
线路九	天使之湖, 走进人间天堂	乌鲁木齐—天鹅湖	/51
线路十	莫干山探幽, 尽享竹海漫游	上海—湖州—莫干山	/56
线路十一	醉翁亭游记	南京—琅琊山—合肥	/59
线路十二	太极归来不看洞	芜湖—宣城—太极洞	/63
线路十三	感受九华仙境, 领略佛教名山	安庆—齐山秋浦仙境—九华山	/67
线路十四	闲雅至极, 世外桃源	上海—金山—南北湖	/70
线路十五	悠悠鉴湖水, 浓浓古越情	上海—绍兴—诸暨	/72
线路十六	体味原始纯美, 领略特色风俗	上海—杭州—黄山—婺源	/77
线路十七	嘉陵江源头探秘	西安—宝鸡	/84
线路十八	西游记奇景	乌鲁木齐—火焰山	/87
线路十九	青山绿水游	郑州—云台山	/89
线路二十	春季踏青	北京—黄崖关—喜峰口—潘家口	/92
线路二十一	太行传奇	北京—安阳	/94

夏季线路 /97

线路一	塞外明珠, 沙湖相接	银川—平罗—沙湖	/98
线路二	草原风情	西安—关山草原	/100
线路三	荡涤心灵, 感受宁静	西宁—青海湖	/103
线路四	太白积雪六月天	西安—太白山	/106
线路五	治沙工程奇迹	银川—沙坡头	/108

线路六	历史记忆,文明圣殿	西宁—嘉峪关—敦煌	/111
线路七	湖光山色,美不胜收	贵阳—红枫湖	/117
线路八	圣湖之旅	拉萨—羊卓雍措	/119
线路九	雄奇瀑布之旅	贵阳—龙宫—黄果树	/122
线路十	观赏独特水上石林	重庆—万盛石林	/126
线路十一	悠悠古镇情	重庆—中山古镇	/128
线路十二	清清山泉之旅	成都—赤水	/131
线路十三	人间净土	成都—泸定—丹巴—金川—马尔康—成都	/136
线路十四	轻松假日游	北京—雾底下村—灵山	/141
线路十五	生于自然,归于自然	北京—十渡—野三坡	/144
线路十六	海滨度假	北京—济南—青岛—长岛	/147
线路十七	感受宝岛风采	上海—崇明	/152
线路十八	清清爽爽	温州—仙居	/154
线路十九	触手可及的山水美景	杭州—桐庐—千岛湖	/158
线路二十	海中漫游,岛中仙境	宁波—舟山—普陀	/160
线路二十一	赏奇峰妙水	杭州—龟峰—龙虎山	/163
线路二十二	云雾缭绕的避暑胜地	上海—杭州—新昌—天台山	/165
线路二十三	海边休闲	北京—乐亭(推荐:鼓浪屿、北戴河、大连)	/171

秋季线路 /179

线路一	北国奇观	西安—柞水溶洞	/180
线路二	青海的西双版纳	西宁—孟达天池	/181
线路三	心与鸟儿共飞翔	锡林浩特—达里诺尔湖	/184
线路四	哈萨克风情	乌鲁木齐—南山	/186
线路五	雪峰碧水	乌鲁木齐—天池	/188
线路六	蒙古草原风光	呼和浩特—辉腾锡勒	/190
线路七	访蜀中名山	重庆—金佛山	/193
线路八	玉水金盆,石破天惊	贵阳—平塘	/196
线路九	赏红叶,泡温泉之旅	成都—米亚罗—成都	/199
线路十	九寨风情游	成都—九寨沟—黄龙—都江堰	/202
线路十一	人间最后的净土——香格里拉	成都—亚丁—稻城	/209
线路十二	奇山异水游	天津—涞源	/218
线路十三	原始森林游	太原—芦芽山	/221

目 录

线路十四	北国江南游	北京—白洋淀	/223
线路十五	红色圣地游	北京—西柏坡—天桂山 (推荐: 井冈山)	/226
线路十六	青青草原游	北京—承德—木兰围场	/230
线路十七	游走蒋氏故里	宁波—溪口	/235
线路十八	秋色三山雨, 江流六代烟	上海—苏州—无锡—南京	/237
线路十九	尽情享受秋色	温州—楠溪江景区—雁荡山	/241
线路二十	略知三国一二事	杭州—富阳—龙门古镇	/245
线路二十一	梦回水乡	上海—角直—周庄—同里—南浔—乌镇—西塘	/247

冬季线路 /253

线路一	金色沙漠游	北京—天漠	/254
线路二	冰雪天地游	北京—京东大峡谷	/256
线路三	激情雪上游	北京—南山滑雪场	/259
线路四	长城赏雪游	天津—北京—箭扣	/260
线路五	北国冰城	北京—哈尔滨	/263
线路六	名山古寺游	天津—盘山—清东陵	/266
线路七	西夏古国的文明	银川—西夏王陵	/268
线路八	寻访藏传佛教圣殿	兰州—拉卜楞寺	/271
线路九	革命圣地游	西安—延安	/274
线路十	瀑布奇观之旅	西安—壶口瀑布	/276
线路十一	中华文化瑰宝	兰州—麦积山石窟	/279
线路十二	南国雪景	重庆—仙女山	/282
线路十三	摩崖石刻的瑰宝之旅	重庆—大足石刻	/284
线路十四	川南特色古镇游	成都—铁佛古镇—云顶寨—成都	/287
线路十五	畅游蜀南竹海	成都—宜宾	/290
线路十六	雪山温泉奇景	成都—海螺沟	/293
线路十七	尽收冬季的湖光山色	南京—扬州—镇江	/297
线路十八	感受太湖的晶莹剔透	苏州—太湖—苏州	/300
线路十九	婀娜民俗风情游	杭州—金华—武义—景宁—泰顺	/304
线路二十	冬季的古村落	芜湖—宏村—西递—徽州—屯溪—婺源	/312

四季旅游乐无穷

景物总是在一年四季表现出别样的美丽，而有些景点则又有特殊的季节性，只有在某一特定季节和时间才会呈现出最好的景致。

有人曾把观赏山水景物总结为“知情、当令、应时”六个字。这六个字是指了解胜景的历史典故、风光特点以及知道什么季节、什么时间游览最为相宜。

选择最佳的旅游季节、最宜人的气候环境、最适宜的地方，达成你出游的最好愿望。

春季旅游

春暖花开正是外出旅游的好时节，这时的大江南北，山水尽秀，满目春色，刚长出的嫩叶、冬眠苏醒的动物、小鸟的叫声……都会使你从冬季的疲惫中释放出来，打开你冬眠的心窗，带着家人或相邀朋友，追随春天的脚步，感受“春暖花开我先知”的意境，定会成为你铭心的记忆。春季的气候清爽、干净，非常适合出游，或者登上那气势恢弘的万里长城，或走进温情脉脉的江南水乡，或踏上那经过岁月风雨磨砺的街巷……看青山、流水，听山歌、鸟鸣。春季，万物万景早已换上了新的装容，就这样等着你的探访，去感受大自然的气息。

夏季旅游

夏季是酷暑的，也是闷热的，然而夏季也有独特的一隅。

或走访江边的山里人家，和他们一起日出而作，日落而息，享受着悠然的自得；或到花城欣赏那怒放的花朵，感受尤为天下奇的精彩；或来到避暑山庄，选择避暑的旅游，不仅可以饱览秀丽风光，还可以享受大自然赐予的清凉与惬意；或者就完全把自己融入山水之中……体味夏季的所有美景，峡谷、清流、飞舟，这一切的一切都会抹去夏日的烦躁和不安。

秋季旅游

金秋十月，丹桂飘香。

秋季，天气已由晴热转为秋高气爽，借风轻云淡之际去踏访青山，荡游江湖。秋天是收获的季节，稻田橙黄，瓜果飘香，在这样的时节，走进园子，摘下一颗颗饱满的果实，品尝丰收的幸福；秋天也是一年中色彩最丰富的季节，走进草原深处，看那五彩斑斓的壮美景色，给心灵一个放飞的空间；晚秋时节，枫叶透红，挂满枝头，我们挽着爱人的手臂，与金秋的大自然做一次最深情的拥抱……秋天，就这样在浓浓的色彩中，讲述着一个又一个故事。

冬季旅游

冬季，北风呼啸，满天飞雪，冰雪剔透的世界令人神往。松树上挂着晶莹剔透的积雪和冰凌，而河中的细流在冰下出奇而安静地流动。与风和日丽、气候宜人的春、秋季相比，冬季旅游似乎有些让人胆怯。但是，寒风呼啸、滴水成凌的冬日外出，有两个“地方”堪称远足佳处，一是观雪景，二是泡温泉。在滑雪场的缆车上可以欣赏黄昏的夕阳，在高温的泉水中浸泡，感受冬季的无限情趣。

自助旅游的出行装备

自助出游的服装准备

出门旅行衣服也许要算是最主要的行李组成部分了，为了旅途轻松，大可不必大包小包带着奔波，应该根据不同季节、不同地点、不同气候尽量地精简行李。

● 衣

在着装上要轻便、大方、舒适。衣裤不宜过于宽大或窄小，以免影响走路。

夏季出游，由于早晚温差较大，除带上随身的换洗衣服外，最好再带件夹衣或绒衣。

冬季出游，必须带上毛衣、棉衣、风雪帽、棉手套等。春、秋两季外罩一件纯棉或纯毛宽松外套或一件防风衣就可以了。

带着孩子出游，一定要多为他准备一些换洗的衣物。

● 裤

裤子的耐磨程度至关重要，一般出游时，牛仔裤是不错的选择，但要注意不要穿很紧身、立裆很短的牛仔裤：那会使你行动不便，坐卧也不舒服。宽松式的牛仔裤和棉制的休闲裤都会使你的出游舒适和潇洒。所以选择它们是不会错的。

孩子的裤子选择最好是运动裤或宽松的休闲裤。需要注意的是，即使是盛夏，女孩子也不要穿裙子，男孩子也不要穿短裤。这主要因为野外各种虫子较多，男孩子爱爬山或是钻树林，各种带刺的植物也会对皮肤造成伤害，所以应尽量减少皮肤的裸露部分。

● 鞋

旅游穿的鞋要轻便、透气、防滑。走路以布鞋为最佳，爬山以橡胶底的鞋为最佳，千万不要穿新皮鞋、硬底鞋、高跟鞋。一般外出旅行，还是多选择穿旅游鞋、运动鞋，行动起来比较方便，穿起来也很舒适，并且便于长时间地行走。

运动鞋要选有部分网布和气眼的。网布和气眼都有利于透气和排汗，可以解决在户外活动中因行走时间长而使脚出汗的后顾之忧。鞋的大小以略宽松一些为佳，不要太紧。

● 帽子

去高寒的地方一定要带帽子，因为人体50%以上的热量是从头部和颈部散失的。寒冷和风大的地方最好用带护耳的帽子，把顶部的绳松开拉下来就可以当围脖用。

夏季出外旅游，戴一顶太阳帽也是必不可少的。太阳帽的选择应注重实用，为了有效防止紫外线，不让皮肤直接受阳光曝晒，最好选择一顶宽边太阳帽。



自助出游的物品清单

自助出行要带的东西可真多，先为出行拟出一张清单，然后“按图索骥”，以免出发前忙乱不堪。

● **行李包：**应选择结实、耐用、防水材料制成的包，最好大、小各带一个，大的以能装下所携带的物品为最佳；小的随身携带。

● **衣服：**最好以两套为宜，身上穿一套，包里放一套，以便换洗。若要到温差比较大的地方旅行，还应多准备御寒的衣服。若旅游目的地的温度很高，则应带一两件既能套在里面又能单独穿在外面的衣服。

● **护肤品：**防晒霜——夏季出游带一瓶防晒指数适当的防晒霜是明智的选择。

冻疮膏——冬季出行带一瓶冻疮膏可派上大用场。

护手霜——既可保护皮肤，又能防冻，可使出行更加顺畅、舒适。

“蚊不叮”、花露水等——夏季蚊子多，为摆脱蚊子的骚扰，一瓶“蚊不叮”或风油精也是不可缺少的。洗澡时在水里滴上一两滴风油精或花露水，效果更佳。

● **证件：**身份证等各种相关的证件必须带齐。

● **日杂用品：**地图、车船时刻表、毛巾、牙刷、茶杯、水壶、小刀、指甲刀、开罐器、针线包、剃须刀、卫生纸、照相机等用品也尽量带上。

● **雨具：**晴雨两用伞。这些物品既可遮雨，又可遮阳。根据旅行时间长短和旅游目的地的天气情况决定是否带上。

● **食品：**主要供出门时在吃饭不便的车船上享用，还可适当带一些水果、饮料和茶叶等。

当然，以上只是旅行时所要带的主要物品，出发时还要根据实际情况做一些取舍。

自助出游的小药箱

个人药品是大部分人旅行时行囊中的必备品。医学专家提醒家长们，旅行时如果孩子最好请医生专为孩子开一些退烧药、止泻药、止痛药及感冒药等一般常用药品随身携带。

晕海宁	【用途】防治晕车、晕船、晕机
A.P.C 或 解痛片	【用途】退热，止痛(感冒、牙痛、头痛、关节痛等)
板蓝根冲剂	【用途】防治感冒
伤湿止痛膏	【用途】祛风除湿、化淤止痛
护创膏	【用途】包扎外伤性开放伤口，止血和防止感染
红药水	【用途】皮肤消毒
绷带、胶布	【用途】外伤时包扎(胶布还可治疗冬天皮肤皲裂)
清凉油	【用途】防暑、醒脑、止痒
红花油、白花油	【用途】用于蚊虫叮咬、跌打损伤、无名肿毒
甘油	【用途】防治皮肤皲裂或冻疮
云南白药	【用途】用于跌打损伤、外伤出血、月经不调等
黄连素	【用途】用于痢疾、肠炎、腹泻等。



户外宿营

在自助游时，户外宿营是一种非常浪漫的、令人精神振奋、情绪激昂的生活体验。但常因旅行时准备得不充分，以致留有遗憾，没能体会到户外野营的乐趣。

实际上，只要懂得户外野营的技巧，并运用正确的宿营设施，野外宿营会带给你很多惊喜！



● 选择营地的注意事项

户外宿营时，合适宿营地点的选择，应始终把安全放在第一位。找到你认为安全、舒适的地方，然后搭起你们的帐篷。

1. 取水：水，至关重要。但要记住，要尽可能在宿营地的上游取饮用水，并提醒水源要绝对远离动物的饮水处。

2. 搭帐篷：选择干净的水平地面来搭建帐篷，水平地面会让你睡得非常舒服。

3. 生火：生起火焰，是驱赶蚊虫以及一些野外动物的最好方法；但生火的地方要与帐篷的距离适当，以免引发火灾。

4. 清洗餐具：如果准备野营，就要事先准备清洗餐具的桶，把餐具放入桶中清洗之前，要记住，千万不能把留有残余食物的餐具放入水中直接清洗，这样既会污染水质，而且也非常容易把动物吸引过来。

● 户外宿营的必需品

1. 瑞士军刀：不仅能帮助你切割食品，甚至在进行搭建帐篷、厕所等工作时，也能用得上。

2. 手电筒：这也是户外旅行必不可少的一样工具。但要选择那些体积小，但光束强的手电，最好还能有防水功能。

3. 防水火柴：打火机因为内部气体的危险性，所以建议不要带。而是选择火柴，在火柴头上加一层蜡以保持干燥，户外的烧烤就需要火柴。

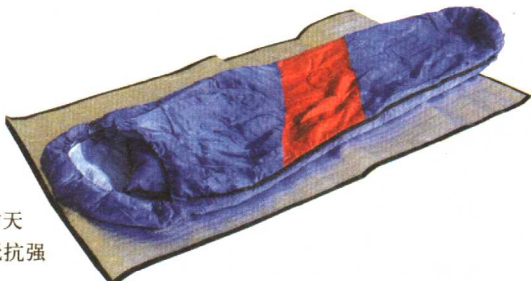
4. 洗漱用品：户外野营尤其应当注意个人卫生，洗漱用品可不能少。

5. 其余还有肥皂与肥皂盒、指甲刷、镜子、剃须刀、润肤霜、药物流发水、梳子、牙膏、牙刷、毛巾（用途很多，可以剪成小块擦汗）、洗漱袋、儿童润肤霜等。

● 不同季节帐篷的选择

1. 夏季：单层，相当通风。它可以抵挡小雨，通常顶盖为通风的纱窗网，底层为尼龙布，有外帐。

2. 其他三季：一般是除了雪天以外均可使用的帐篷。它可以抵抗强



风，而且帐篷内部的湿气可以透出。同时，这种帐篷适用于三天至一个星期的活动，选择地点最好是森林或者不会过分暴露的开阔营地地形。

● 帐篷的搭建

1. 首先选择平整的地面，然后把帐篷铺好，帐篷的门一般朝向背风的方向。

2. 把各个边角的帐篷钉按压进地里，尽可能按压钉子，确保牢固。

3. 按正确的顺序把支柱装好，帐篷后面的孔眼应穿过支柱。

4. 把后支柱竖直，并把其系绳固定在地上，然后按此步骤安装长的支柱并系紧帐篷绳子直至两根支柱都笔直竖起。

5. 把帐篷罩盖在较短支柱的顶部，然后把帐篷罩拉至帐篷顶端和长支柱的顶部，并把帐篷罩前端固定。

6. 把帐篷罩的门帘拉上，盖在帐篷前面的系绳上。



享受完美的旅游假期

旅游意味着可以远离喧闹的城市，去体会那种游牧式的简朴生活。可以自行选择未知的甚至是富有冒险性的路线，让你获得一次难忘的、充满挑战又令人愉快的生活体验。

旅游留点纪念

旅行时，能够用DV记录下美妙的瞬间，能够用摄像机拍摄下丰富的记忆，当然也能用日记记录着每天的经历、抒发自己的感悟。准备信封、明信片等，在旅游目的地寄给自己或朋友，也是一个难得的纪念！

携带相机

携带何种类型的相机，在很大程度上取决于所带行李的多少。

1. 轻便袖珍的数码相机便于携带，适于拍一般的旅游照片但电池易耗尽；如果要拍质量较好的照片，选择人工调焦的半自动单镜头反光相机则比较可靠。关于镜头：一般选用两只变焦镜头，一个小型闪光灯即可。镜头规格为28mm~85mm、70mm~200mm。

2. 使用胶卷的相机，胶卷要带足，避免因遇到好景而胶片用完。数码相机的电池存储卡要有备用。

3. 携带的摄影器材要少而精，以够用为准，这样可以减轻随身行李的重量。可以带相机、遮光罩、闪光灯、三角架、定焦或变焦镜头，再加上紫外线滤光镜及其他滤光镜。