



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



中国旅游地理协会

中国旅游出版社

野外旅行

野外旅行手册

编著者 王德明 王德明

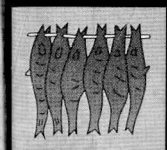
编著者 王德明 王德明



中国旅游出版社 中国旅游出版社 中国旅游出版社

中国旅游出版社

中国旅游出版社



美国国家地理协会

推荐读物

野外旅行

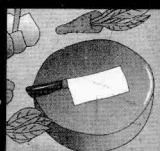
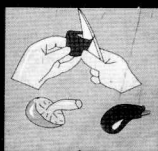
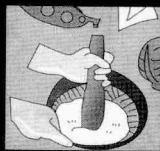
完全实用手册

布莱克·伍德 / 著

陈喜辉 喻滨 / 译

THE OUTDOOR LIFE
HANDBOOK

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

野外旅行/陈喜辉编译. - 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 编译

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

邮购地址:成都市一环路南二段七号

联系人:徐卉 联系电话:(028)5232660

3000 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 14.5 印张

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-104-01094-7/G·44 定价:25.00 元

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。

译 序

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》仍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,以及不知道该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往来代替切实的准备,从计划到用品装备,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行动,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。五、六两章提供了这方面的内容。

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,最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

一九九九年八月一日

目 录

译 序



第一章 准 备

第一 计划之准备

- 3/ 计划与研究 5/ 准备计划书 7/ 活动之企划
8/ 成员的招募 9/ 活动地的选择 10/ 日期的决定
10/ 召开讨论会 11/ 节目的考虑 12/ 经费的预估

第二 装备和用品之准备

- 14/ 各种生活资料的准备 15/ 不可或缺的装备
19/ 服装、装备的核对 19/ 鞋袜的选择与准备

第二章 行 动



第三 行动中的常识

- 24/ 行进中的步伐 26/ 特殊地形的行走 30/ 休息时间的选择
32/ 寻找方向和路径 37/ 察看地图 42/ 行进中的气候
47/ 行进中的意外伤害

第四 共同组队前进

- 49/ 共同行进要点 54/ 出发前有人因故不能参加怎么办?
55/ 如何处理领队因故不能参加的情况? 56/ 与不相识
的人组队 58/ 队伍中有人落伍时的措施 59/ 有人想
退出时怎么办 61/ 队伍显得很凌乱时的对策 62/ 女
性队员有所不适的情况 64/ 队员反抗领队要如何处理
65/ 怎样处理丧失领导资格的领队 66/ 领队遭遇意外变
故时的应对

第五 行进途中的困难

- 67/ 迷路是最容易发生的意外 70/ 发觉误入歧途时怎么
办? 72/ 面临地图上未记载的路线时的对策 73/ 桥
梁冲失的情形 75/ 地图遗失后怎么办? 77/ 比预定
行程落后的情形 78/ 如何跨越让人不安的难关 80/
不能按预计投宿时 81/ 目击其他队伍有困难时怎么办?

第三章 露 营

第六 露营常识

- 84/ 何为露营 85/ 露营场地的选择要素 86/ 寻找安全
的露营地 89/ 应付不测风雨的方法 91/ 享受露营乐
趣避免人多之地



第七 设营

- 92/ 帐篷的运用 97/ 不同的帐篷 107/ 搭盖帐篷的方
法和技巧

第八 营地生活

- 112/ 露营中的人际关系 113/ “方便”问题的处理
116/ 不用帐篷的露营 119/ 临时决定露营的情况

第九 舒适入眠的方法

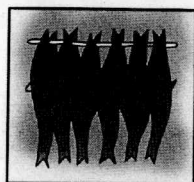
- 122/ 寒冷与睡眠 124/ 保温与御寒同样重要 126/ 如何
选择寝具 129/ 预防虫害的办法 130/ 安心入睡的
方法

第十 各式各样的露营

- 133/ 当日露营 134/ 公园露营 136/ 校园露营
137/ 瓦楞纸屋露营 140/ 森林露营 141/ 海岸露营
143/ 求生露营 145/ 家庭露营 146/ 朋友露营
147/ 田园露营 149/ 观察露营 150/ 汽车露营

第四章 饮 食

第十一 火



- 152/ 操作火炉的方法 154/ 生火的技术 155/ 燃火的技术
158/ 引火的用具 159/ 雨雪中也能引火

第十二 水

- 161/ 寻找水源与饮水 163/ 来之不易的水 165/ 饮用
水的过滤法

第十三 野外烹调

167/ 野外烹调的用具 169/ 装调料的用具 170/ 考虑菜单的十个条件 171/ 在野外用餐要边吃边煮 172/ 丰盛的烤肉 173/ 别具风味的烹调方法

第十四 富含自然风味的食物

177/ 路边的野草也可以食用 179/ 上山采集山菜
180/ 可食用植物 199/ 有毒植物 204/ 处理山菜的秘诀
206/ 山菜的烹调方式 208/ 野外采集菇类
210/ 可食用真菌 213/ 有毒真菌 215/ 多吃野生果实
216/ 可食用野果 222/ 可食用坚果 224/ 钓鱼与烹鱼
226/ 自然里的各式各样野味 227/ 野外烹调与酒
228/ 海鱼的特有美味 229/ 肉类的自然烹调方式

第十五 食物准备计划及其他

230/ 要有完善的食物计划 232/ 饭后一定要收拾干净

第五章 娱乐

第十六 营火晚会

第十七 集体游戏

240/ 以双人组前进 241/ 变换姿势前进 241/ 盲目接力赛
/242 出题接力 242/ 大风吹 242/ 一起坐下
243/ 心领神会 243/ 小心车辆 244/ 传送物品
244/ 利用杂志的游戏 244/ 利用空罐子的游戏



- 245/ 汽球游戏 245/ 指南针游戏 245/ 警察抓小偷
246/ 牵手捉迷藏 246/ 碰球游戏

第十八 夜间游戏

- 248/ 利用月光 248/ 侧耳倾听 249/ 静观星座
249/ 夜间采集标本 250/ 影子游戏 250/ 发现敌人
250/ 听觉测验 251/ 视觉测验 251/ 嗅觉测验
252/ 触觉测验 252/ 紧急集合 252/ 循声前进
253/ 胆量测量 253/ 观察夜间地形 254/ 同步前进

第十九 少数人的游戏

- 254/ 火柴占卜法 257/ 用脸猜拳 258/ 输送带
258/ 神来之笔

第二十 魔术

- 259/ 会滴水的卫生筷 260/ 四张 A 牌 262/ 剪断后又
复原的绳子 263/ 绑在铅笔上的绳子 264/ 会移位的
橡皮筋 265/ 会逃亡的橡皮筋 266/ 翘翘板丝带
268/ 你手中的牌到此结束

第二十一 冒险刺激游戏

- 269/ 冒险刺激游戏实例

第二十二 野外收集

- 271/ 矿物的收集 274/ 植物的收集 276/ 古物的收集
277/ 动物的收集 278/ 其他收集

第六章 自然观察



第廿三 观察大自然

280/ 自然观察的种类 281/ 自然观察实例

288/ 观察的准备

第廿四 野外摄影之准备

290/ 基本设备 293/ 特殊情况下的摄影设备 293/ 滤

镜 296/ 保护设备 297/ 电子闪光设置

第廿五 自然界的生息要素

300/ 太阳和大气 305/ 夜空 307/ 摄影无形的东西

309/ 水和自然过程 315/ 土壤和自然景色

第廿六 自然物的摄影

321/ 拍摄植物及其功能 326/ 鸟类 330/ 昆虫

332/ 两栖动物 333/ 鱼类和其他水生动物

第七章 安全



第廿七 气候变化下的安全

338/ 气候变化所造成的危险性及其因应措施 341/ 在露
营地遇天气恶化 345/ 在行动中遇恶劣天气 346/ 遇

上台风来袭 348/ 山中属晴天,但天气预报称坏天气

349/ 已接近宿营地却因天气恶化而前进受阻 350/ 在最

- 初的行程,天气却已恶化 352/ 临近终点而天气变化
353/ 在危险地带天气变化 354/ 降下不合时节的雪
356/ 恶劣天气下的露宿

第廿八 应急常识及训练

- 359/ 绝对必备的野外活动基本知识 361/ 为应付紧急事
态所实施的训练 367/ 培养适合野外活动的性格 368/
收集相关信息的技术 370/ 排除错误的知识

第廿九 应急安全方法简介

- 373/ 迷路时要走回原地再作打算 374/ 避免雷击的方法
375/ 天黑之前未达目的地怎么办? 375/ 独自走散时该
如何? 376/ 酷寒难耐的因应办法 377/ 事先让猛兽
知道我们的存在 377/ 脚底起水泡须把水分挤出 378/
避免陷入危险状况的重点 379/ 露营的安全 381/ 求
救方法

第八章 急救



第三十 急救与医疗

- 386/ 昏迷时的急救 393/ 出血时的救治 397/ 伤口及
包扎 401/ 烧伤的救治 403/ 骨折的救治 408/ 扭
伤与脱臼的救治 409/ 轻伤的救治 411/ 移动伤员

414/ 危险的蛇 416/ 昆虫咬伤不可大意 419/ 常见性
身体不适 420/ 传染病的救治 423/ 气候温暖区域疾
病

第卅一 自然疗法

第卅二 药用植物

第卅三 特殊旅行时遭遇不测怎么办?

437/ 开汽车外出时 439/ 乘飞机旅行时遭遇空难



注意 章八第

第一章

准 备

- 第一 计划之准备
- 第二 装备和用品的准备

必须尽可能想象在野外各种将会面临的境地,以便准备相应的技能和装备。要携带适宜的装备并尽可能仔细地做好计划。

你如何装备自己可能就已决定了你将会成功还是失败。打背包时许多人最初总是装得太多,而最终受罪的还是自己,这类令人恶心的经历会使他们知道应该如何做,但事实上这类情况完全可以事先避免。当你艰难地背负巨大笨重且充斥着过剩物品的背包时,却在遭遇麻烦时幻想若曾带上手电筒或开瓶刀会有多好,这时就不仅仅是好笑了。物品的选择要合理,但这是一件并不那么容易的事。

确认自己能胜任计划中安排的一切。个人状态越好,完成计划就会越容易,也更能使自己心情愉快。如果是去登山,在出发之前应多做一些有规律的训练,去时别忘穿上你的登山靴,平时还要多锻炼步行能力,训练时背上装满沙子的背包,让肌肉进入状态!身体健康状况是装备之外的另一类决定性因素。你是否能肯定自己的体能状况适合这项任务呢?是否为之完全作好了准备?拥有完成任务所必需的装备吗?出发前应消除所有烦人的包袱轻装上阵。