

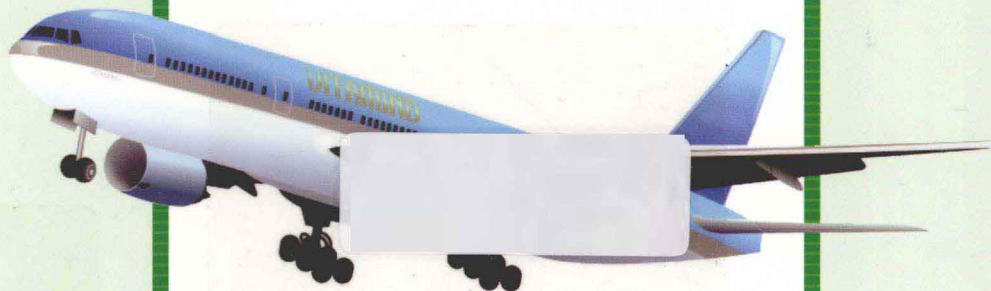
SHUYUNXINZHI
书韵新知

百科知识全书

旅游安全知识

一本通

李元秀/编著



意外伤害会对读者的健康构成很大的威胁。读者朋友外出旅游要注意和掌握旅游安全常识，避免意外伤害。磕伤、摔伤、吞食异物、高处坠落等，造成的伤害更是触目惊心。本书是针对读者群体编写的安全教育与知识读物，它模拟真实生活场景，生动地讲解旅游安全知识，让读者朋友增长安全知识，提高自救能力。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

SHUYUNXINZHI
书韵新知

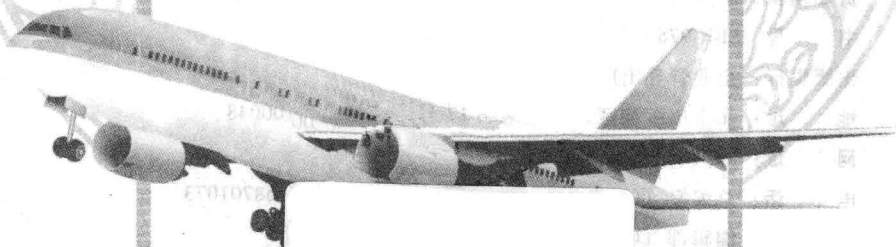
百科知识全书

旅游安全知识

一本通

李元秀/编著

藏书



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

旅游安全知识一本通 / 李元秀编著. —北京: 企业管理出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0375 - 4

I. ①旅… II. ①李… III. ①旅游安全 - 基本知识
IV. ①X959

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 105939 号

书 名: 旅游安全知识一本通

作 者: 李元秀

选题策划: 申先菊

责任编辑: 申先菊

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0375 - 4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.com>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68701073

编辑部 (010) 68456991

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京兴星伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 160 毫米 × 230 毫米 16 开本 13 印张 160 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



目 录

第一章 | 户外郊游安全知识

- 户外郊游常识 /001
- 季节郊游的注意事项 /006
- 郊游自我保护的方法 /012
- 户外野营时的常识 /022
- 户外郊游遇险自救方法 /036

第二章 | 登山旅游安全知识

- 认识了解登山运动 /046
- 登山旅游的准备工作的 /055
- 登山旅游的注意事项 /066
- 登山旅游安全常识 /071
- 登山旅游遇险自救方法 /077

第三章 | 户外徒步旅游安全知识

- 认识了解徒步旅游 /092
- 徒步旅游的基本常识 /096
- 徒步旅游的装备准备 /107
- 徒步旅游遇险自救方法 /115



第四章 | 随团旅游安全知识

随团旅游基本常识 /122

随团旅游的物品准备 /135

随团旅游需要注意的事项 /138

随团旅游遇险自救方法 /145

随团旅游的景点概述 /152

第五章 | 海滨度假安全知识

海滨度假基本常识 /169

海滨度假五种运动方式 /174

海滨度假的注意事项 /182

海滨度假遇险自救方法 /187

海滨度假的地点概述 /197



第一章 户外郊游安全知识

◎ 户外郊游常识

春暖花开时节，万物欣欣向荣。在钢筋水泥构筑的都市里生活的人们，脱下了冬日厚重的棉衣，甩去了积郁一季的沉郁之气，仿佛出笼的鸟儿，迫不及待地飞到郊外去踏青，和翠嫩的柳芽儿一样，急切地感受着春天的勃勃生机与洁净气息。

踏青：又叫春游、探春等。我国的踏青习俗由来已久，传说远在先秦时已形成，也有说始于魏晋。据《晋书》记载：每年春天，人们都要结伴到郊外游春赏景，至唐宋尤盛。唐代诗人杜甫就曾记载皇家游春踏青的盛景：“三月三日天地新，长安水边多丽人。”

千百年来，踏青渐成一种仪式，仿佛只有举行这种仪式，才真正拥有了春天。“逢春不游乐，但恐是痴人。”白居易的《春游》诗正是这种心境的写照。

随着时间的推移，踏青已经不再局限春天，闲暇的节假日，携娇妻幼子，伴花甲双亲，一起到郊外感受春光的明媚，何尝不是一件美事？或者与志同道合的友人，惺惺相惜的朋友，共同去野营，也会体会自然的美好，赋予感官和心灵无穷的活力。

郊游和野营都是人们接近大自然、陶冶情操、减轻心理压力的最佳方



式，越来越受到都市人的推崇。但户外隐藏着很多危险，一不小心就会发生伤病事件，甚至会致人死亡。所以，在郊游野营的过程中，一定要掌握足够的安全救助常识，以备不时之需。尤其是性格活泼好动的青少年，更要用心学习。

郊游出发前的准备

郊游活动的地点大都远离城市，到一些比较偏远、景色优美的地方，这些地方的物质条件有时会相应的差一些，因此在旅游之前一定要做好相应的准备。

一、出游之前一定要准备充足的食物和饮用水，但也不要过量，以免增加负担。

二、准备好帐篷、睡袋、睡垫、毛毯等晚上睡觉的用品。如果春天郊游，夜晚的气温还比较低，因此睡袋最好有防水外层，内充鸭绒，毛毯也应选择轻而保暖的羊绒毯。

三、准备好换洗的衣物，如果选在春季出游，还应多准备一些保暖的衣服，早晚天气较凉时，及时增添衣服。

四、准备好出游用的旅游鞋，女士出游时一定不要穿高跟鞋，所选的鞋子防滑性能要好一些，这样在登山时会更安全一些。

五、准备好手电筒和足够的电池，以便夜间照明使用。

六、准备一些常用的治疗感冒、外伤、中暑等药品。这样在遇到相应疾病时，可先进行紧急救治，延缓病情，争取时间到正规医院治疗。

七、此外，塑料布、绳索、多功能刀具、打火机等也需要准备一些，以备不时之需。

郊游安全“四要”

郊游是一项非常有益的户外活动，它可以使你心情得以放松，但是郊游的同时也伴有一些不安全因素。因此郊游之前应多看一些安全常识的书，做到安全出游。

一、郊游活动一般多是集体或几个人一起出行，这样对安全也有一个保障。因此，郊游时，为了你的安全，不要随便单独行动，应结伴而行，防止发生意外。

二、未成年人到野外郊游时，应该有成年人陪同。学生组织野外郊游

时，一定要有老师带领，这样会更安全一些。

三、野外郊游过程中一定要注意饮食安全。不要随便采摘、食用野蘑菇、野菜和野果，以免发生食物中毒。

四、野游时，一定要注意休息，只有晚上充分休息好，白天才能有充足的精力参加活动，对自己的安全也有一个保障。

适当补充运动饮料

郊游过程中，人们会出很多汗，体力消耗一般都比较大大，通过适当补充饮料可以弥补人体因运动量过大而损失的营养。

现在很多的运动饮料都是根据运动时生理消耗特点而配制，可以有针对性地补充运动时丢失的营养，起到保持、提高运动能力，加快消除运动疲劳的作用。

一、补充糖分

运动饮料中含有一定的糖分，糖是人体最经济、最直接的主要能源物质，它以糖原子的形式储存于骨髓肌和肝脏中。由于人体内的糖储备有限，运动时如因大量消耗而没有得到及时补充，肌肉就会乏力，运动能力也会随之下降。

人体大脑90%以上供能也都是来自血糖，血糖量的下降会使大脑对运动的调节能力减弱，同时也会产生疲劳感。

选用运动饮料补充糖分时，最好是以低聚糖的运动饮料为主，这种饮料有助于补充血糖，使大脑和肌肉在运动时不断吸收糖分，从而提高耐力，延续疲劳并加速运动后的恢复。低聚糖饮料还有利于降低运动中血乳酸水平，增加肌肉力量和做功量。

二、补充电解质

人们在运动中，出汗会导致钾、钠等电解质大量丢失，这也是引起身体乏力的主要原因。电解质丢失还会导致抽筋，运动能力下降。

很多饮料中的钠、钾不仅用于补充汗液中丢失的钠、钾，还有助于水在血管中的停留，使机体得到更充足的水分。

如果饮料中的电解质含量太低，则起不到补充的效果，太高，则会增加饮料的渗透压，引起肠胃不适，并使饮料中的水分不能尽快被机体吸收。

三、利于吸收

饮料中的水及其他营养成分尽快通过胃，并被充分吸收，需要饮料的



渗透压要比血浆渗透压低，即低渗饮料。

饮料中糖的含量和电解质的种类及含量都直接决定饮料的渗透压。营养丰富的运动饮料即使含有多种糖、无机盐等，仍能保持低渗透压。

运动饮料无碳酸气、咖啡因，无酒精，更有利于人体吸收，且对人体没有任何影响。饮料中的碳酸气会引起胃部的胀气等不适，大量饮用碳酸饮料有可能引起胃痉挛甚至呕吐等症状。咖啡因和酒精有一定的利尿、脱水作用，更会进一步加重体液的流失。此外，二者还对中枢神经有刺激作用，不利于疲劳恢复。

四、高血压者慎用

轻松的运动本身对健康确实有益，但患有高血压的人运动后引用运动饮料会使血压升高。因为高血压病人必须限制食盐，食盐中含有致使血压上升的钠，运动饮料含钠量较高，高血压患者饮，之势必使血压升得更高。

运动饮料对正常人和低血压者不会有问题，而高血压患者在运动中不加选择地饮用运动饮料，极容易诱发中风。所以，高血压患者不宜多饮运动饮料。

郊游野炊要讲卫生

野炊是郊游时不可缺少的一个活动项目，无论是全家老小还是同学挚友，一起去郊游野炊实为一件快事。然而，在野炊的欢乐情趣中，如果不注意卫生安全，很容易染上疾病，这不仅会影响你的健康，也影响郊游心情。因此，郊游野炊时一定要注意卫生安全。

一、少吃烧烤类食物

野炊时，很多人都喜欢带上一个一次性的烧烤炉，这样就可以在野外自己架火，享受一次美味烧烤。有些人一想到那些烤鱼片、鸡翅、羊肉串等烧烤类食物，就会垂涎欲滴。

其实，烧烤类食物最好还是少吃，尤其是在野炊时，这类食物很容易引起肠胃不适。另外，吃烟熏火烤食品对人的身体也不好。

大量研究表明，食物经过烟熏火烤以后，可以生成多环芳烃。这种多环芳烃主要是来自食物本身焦化的油脂，还有一部分来自熏烤时的烟气。烟熏火烤食品中还有一些亚硝胺化合物，这些物质都对人的身体都一定的害处。

野炊主要是为了享受美好的大自然，如果刚出门不久就患上了疾病，那就得不偿失了。

二、注意饮水

野游尤其是到山林中游玩，有时就会发现一些山泉。这时应该向当地人打听，确认水是安全的再喝，千万不要自作主张，觉得很干净，喝了没什么问题。

野外的水源，有的看上去的确很清澈，但实质上这些地方的水很容易被病菌污染，如果喝了这样的水，就容易患上肠炎等疾病。

三、注意食品卫生

外出野餐时，人们都要准备一定数量的食品，很多人都会准备一些方便的食品，如卤菜、熟食等。

野游时一定要注意这些食品的卫生安全状况，很多食品在天气比较热时容易坏，吃了这样的食物同样会生病，卤菜、熟食类食品最好当天购买，如前一天购买放在冰箱内，出门前也应加热后再带走。

四、不要食用野菜

无论是春季野游还是秋季郊游，山林里都会有一些城市中比较昂贵的野菜，但是不认识的人千万不要轻易食用这些野菜，那样会引起中毒。

春季，山林中有各式各样的山野菜，这些山野菜有一些是有毒的，不能食用。秋季，风景区的山边、草丛、树林中常有野蘑菇。有一些游人见了往往情不自禁地去采摘，或烩菜，或烧汤，味道确实鲜美。然而，因误食有毒蘑菇导致中毒者也不少见，若中毒严重，处理不及时还可导致死亡。因此，野炊时一定要不要轻易采摘野菜。

五、注意消毒

外出郊游野炊时，还应注意个人卫生和环境卫生，最好随身携带消毒纸巾供擦手和已经消毒过的餐具，这样可以更好地保障你的健康。

另外，野餐过后还要注意保护环境，不要乱扔瓜皮果壳、饮料瓶罐、食物的包装袋等，还要及时将野炊用火扑灭，防止发生意外。

儿童郊游安全第一

“五一”、“十一”期间，孩子们都喜欢外出郊游。由于郊游对于孩子们来说都比较新鲜，因此一到郊外，他们往往会放松，安全观念也会下降，而郊游时地形一般又很复杂，因此儿童发生危险的系数也就随之增



大了。

儿童郊游最好是学校统一组织，学校为了更好地确保安全，事先还要对活动路线、地点进行勘察，并制定好活动纪律。学校组织出游时还要确定好相关的负责人，这样可以更好地确保安全。

学校组织郊游时，最好要求参加活动的学生统一穿校服，这样目标明显，便于互相寻找，防止掉队，也便于老师照顾学生。

郊游登山时要选择比较安全的线路，并且最好是几个人一起前进，这样相互之间会有照顾，也更能确保安全。

郊游时，很多学生都拍照留念，这时注意不要到悬崖或陡峭山边，以免发生危险。

郊游时，老师要时刻提醒学生不要随便采摘山上的野果，这些野果中有一些是有毒的，吃了以后会中毒。

◎季节郊游的注意事项

春季郊游“五注意”

春暖花开，正是郊游的黄金季节，喜欢到大自然里放松的朋友们当然不肯错过这美丽的春色。此时，可以呼朋唤友集体出动，也可独自一人踏上行程，但无论怎样都要注意春游的安全，那么春季野外活动应注意什么呢？

一、穿着

春季野外郊游时，一定要穿耐磨且比较宽松的长衣长裤，这样才能防止丛林中的灌木、藤条等的划伤，更好地保护皮肤。

春季出游时，有时就会出汗，因此一定要穿柔软、透气、吸汗的内衣。但是在野外宿营时，千万不要穿着汗湿的内衣入睡，这样容易受潮湿。出游之前可多带几件内衣，这样可以及时地换洗。

春游时，应穿舒适的厚底鞋和厚袜子，这样可以保证长途跋涉脚上不起泡。春游时，千万不要穿高跟鞋或塑料底鞋，这样的鞋容易使人滑倒或扭脚，有一定的危险性。

春天的气温变化比较大，山里的昼夜温差更大，因此夜间一定要注意增添衣服，以防感冒。春季出游时不妨带上毛衣或者马甲，它们的保温效

果都比较好。

春季山里天气变幻莫测，因此还要带上雨衣，雨衣除了能防雨，还可以抵御山风的侵袭。

二、饮食

出游时，运动量比较大，人们经常会感到口渴，很多人在家口渴时，可能会一口气喝很多水。但在出游时，不要忍到极渴时暴饮，这样容易伤肺。

出游口渴时，可以在感到干渴时就喝上一口，然后含在嘴里慢慢咽下，等到干渴时再喝一口，这样可以有效缓解口渴。

如果到山里登山郊游，有时就会遇到山里甘甜的泉水，这时可以用随身携带的水壶瓶盛上一些，以备不时之需。

春季郊游时一定要注意食物的选择，一般应选择热量高、重量轻、体积小、最为常见且简单实惠的食品就是军用的压缩饼干和罐装食品，这些食品的营养价值还比较高，是出游的理想食品。

出游时还可以携带一些大饼、火烧、牛肉、鸡蛋、巧克力、黄油、葡萄糖、牛肉干、纯牛奶、果丹皮、花生米等食物。另外，出游的运动量会增大，这样就使人们的食欲大增且口味加重，所以果酱、辣酱、肉酱、色拉酱必不可少。

出游时正是野菜生长的旺盛期，但是对于不熟悉野菜的人，千万不要随便采集食用，这样会发生食物中毒，后果非常严重。

三、安全行走

春季是万物复苏的季节，这时候山林里的很多动物也都开始活动，尤其是山上的蛇虫，会经常出没在潮湿、草密的地方。因此，行走时最好是找一根棍子，这样边走边打草驱蛇、驱赶害虫。

在山林中行走时，除了要注意草丛，还要注意一些矮小的树枝，尤其是一些丛生的灌木，这些灌木里有很多小马蜂窝，行走时要特别小心，不要捣破马蜂窝，不然后果很严重。

行走时要注意安全，休息时也不能忽略。中途休息时，不要在杂草丛生且有污水的地方坐卧、晾晒衣服或物品，应选择草少、干燥、阳光充足的地方，这些地方不仅适合休息而且更安全。

四、注意用火

春季气候比较干燥，是火灾的多发季节，因此春游用火时一定要注意



安全。春游时最好是不要吸烟，吸完的烟头要处理好，以免引发火灾。

野外生火要特别注意，不要在禁火区生火。生火时要在避风处的空地上挖一个直径1米、深35厘米的坑，且保证坑的四周没有干枯的树枝和干草。

生火处最好靠近水源，并准备一些泥土以备灭火。离开前，一定要仔细检查生火处，确保火堆彻底熄灭。

五、注意环保

出游是为了更好地享受大自然，但是在出游时一定要不要忘了环保，要注意保护好美丽的自然环境，这样下次出游时才会再次欣赏到美丽的景色。

出游时，要及时将自己带进大自然中的各种食品袋、包装纸、吃剩的食物及残渣废弃物收集好，装进塑料袋中，统一扔到垃圾桶中，不要随处乱扔。

夏季郊游“六注意”

进入夏季，旅游的人逐渐多起来，旅游注意事项已成为游客比较关注的问题。夏季郊游时衣、食、住、行等一系列问题都应该注意。

一、外出旅游穿着要求舒服，比如说鞋，最好不要穿过硬的皮鞋，特别是新鞋，以防止磨出血泡，影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳。

二、外出时，最好戴一顶遮阳帽，或使用防晒伞，因为夏天阳光强烈，紫外线的长波对人的皮肤伤害很大，长时间阳光直射会让人感到头晕，皮肤也会被晒裂，严重时还会引起各种皮炎。

三、外出旅游因出汗较多，水分消耗较大，所以饮食上应多食汤食及清淡食品，最好多吃新鲜蔬菜、水果，可适当配些瘦肉，尽量少食油炸、油腻食品，以防引起消化不良。

四、外出郊游时不要看到觉得清澈泉水，就随便乱喝，因为有些泉水中有害物质超标，有的地方污染也很严重，饮用后对健康不利。

五、住宿时应选择通风透光不潮湿的旅店，有条件的选择有星级的宾馆，睡觉前最好洗个热水澡，泡泡脚，如果走路过多还应搓搓脚心和按摩一下小腿以加强血液循环，睡觉根据室内温度调整空调档，最好不要整夜开空调。

六、游泳是夏日旅游中不可缺少的运动项目，但游泳时一定要注意选

择水质，注意防晒，免得损伤皮肤，甚至诱发一些疾病。

冬季野营前的准备

一、帐篷

冬季野营时应选择能在四季使用的专业帐篷，这种帐篷的材质较硬，能支撑积雪与强风。

双门式的帐篷，还可以方便在恶劣气候条件下进出营地，此类帐篷设计考虑了雪期的器材取放问题与内外帐篷空间问题，非常适用于冬季野营。

二、睡袋

睡袋是在户外宿营和旅行时必不可少的装备。睡袋种类繁多，各有特点，适合不同的用途。

根据用途不同，一般可将睡袋分为两大类，一类是较薄睡袋，用于一般的旅行或露营，这些睡袋大都在春夏秋三季使用。

还有一类睡袋用于较寒冷的环境，甚至是一些探险活动，这类睡袋一般被称为专业睡袋。普通的睡袋价格相对便宜，用途广泛；专业睡袋在设计 and 材料上都非常考究，价格也相对较高，但如果去高海拔地区旅行，缺少了专业睡袋是不行的。

三、保暖物品

冬季野营前一定要准备好必备的保暖物品，这样在野营过程中才不会受冻。冬季野营时，一定要准备好防寒的帽子、羽绒服、保暖衣裤、干燥的袜子、防寒手套等物品。

四、备足食品

冬季野营时，一定要备足食品，这样可以在野营时及时补充热量。冬季野营可适当多带一些热量较高的食物，如巧克力、牛肉干、能量棒等食物。

五、其他物品

(一) 药品

冬季野营时，一定要备一些感冒药、消炎药、防冻霜、黄连素、止血绷带、创可贴等户外活动经常要用到的药品。

另外，个人如果有什么特别需要准备的药品，一定要准备齐全，以免在野营的过程中缺少，引发意外。



（二）个人卫生用品

冬季野营时，个人用品一定要带齐全。牙刷、肥皂、毛巾、牙膏、手纸、防冻霜、唇膏等，都要带上，因为冬季比较寒冷，购买有时会比较难。

（三）地图

冬季野营时，尤其是冬季到山林中野营，最好是带上地图。冬季雪比较大，白茫茫一片，很容易迷路，因此，为了确保安全，最好要带上地图。

（四）指南针

指南针是冬季野营时辨别方向或迷路后寻找方向的有用工具。冬季野营还容易迷失方向。因此，出发前最好带上指南针。

冬季野营的注意事项

一、注意保暖

冬季野营时，一定要注意保暖。到达营地后，首先换上羽绒服、保暖衣裤、干燥的袜子、防寒手套等。羽绒服冬季野营时的必备品，因此一定要选择保暖性能好的，这样在野营时才不会受冻。

二、帐篷搭建

冬季野营时，扎营最好选择朝东向，这样日出就可以让帐篷晒到太阳，保持帐篷的温暖。另外，开阔地或溪谷不适合扎营，因为冷空气在晚上会凝聚于此，在此宿营会感觉到非常的寒冷。

（一）注意风向

北方冬季风大，山里更是如此，因此在搭建帐篷时，要注意风向，保证安全。一般的帐篷包括外帐、内帐、帐杆、防风绳、地钉几个主要部分，有的帐篷可能没有内帐，也有没防风绳的。

冬季搭建帐篷时，尽量把迎风面小的一面顺风搭建，有的帐篷形状为四方形，这时就要注意不要把风口对着帐篷门。

（二）打好地钉

帐篷支撑好以后，如何打地钉很关键。冬季土都被冻上了，因此最好用的还是“长铁钉”，铝质的不好使。

打地钉时，要让内帐每个角都绷紧，地钉要斜着打入地下，地钉和帐篷的角度成锐角，这样地钉像钩子一样牢牢的将帐篷按在地上，防止被

拔出。

冬季在非常地带，一般帐钉在冻土上都钉不进去，这时需要带3寸以上的普通木匠用的铁钉或者钢钉，如果实在嫌重，地钉又多，带一根也行，找好位置钉进去用钳子或者冰镐拔出来，再下铝地钉。

冬季野营时，需要带的物品有很多，很多人都会为带这么多的物品而犯难，这时可以少带一些地钉，搭建帐篷时找一些地钉的替代物。

没有带地钉时，可将一些物品拴在防风绳一端，埋在雪里或者沙子里，雪很快就会冻硬，很结实，这样就可以代替地钉，但是采用这种方法，转天取出时会比较费力。

有石头的地方，可以绑在石头上替代地钉。如果地面冻的不硬，或者其他季节也可以用树棍做地钉，一般将木棍截成等长段，一头削尖，在山里要多少有多少，然后将这些木棍打入地里，这也是很好的地钉。因此，很多时候野营时可以不带地钉。

（三）系好防风绳

冬季野营时，一定要系好防风绳，这是因为冬季的风比较大。防风绳以帐篷为圆心，放射状打入地钉，一定要绷紧绳子，这样可将帐篷牢牢地按在地上。如果风大不放心，可在地上打地钉处挖一个小坑，将帐钉斜着打在“小坑里”再填土埋上，这样就可以更好地防止被拔出。

另外，在有树木的地方扎营时，可将防风绳拴在树上代替地钉，这样可以更好地防止风大拔出地钉，也更安全些。

（四）绑好帐杆绳

外帐搭建好以后，整个帐篷的外部工作已经做完了，这时有很多帐篷的外帐内侧有和帐杆固定的栓绳。因此要从内部和帐杆绑紧，这样会使你的帐篷抗风性能更好一些。

此时你的帐篷每个面都应该是绷紧的，如果不是，可再次调整地钉，确保帐篷的面绷紧，这样你的帐篷在抗风性能上就可以达到最佳。

三、睡觉时要防寒

冬季野营，睡觉时一定要注意安全，这是因为冬季比较寒冷，可能会因寒冷引起冻伤。冬季野营时，一定要选好睡袋，睡袋有很多都是春夏秋冬三季都可使用的，也有一些是专门为寒冷地带所设计的，但是这种睡袋比较贵，很多人都选用三季睡袋，利用三季棉睡袋如何抗低温呢？在这里介绍一些保暖的方法：



冬季野营时，选用三季睡袋保暖的方式无非就是改变隔热层和热源。隔热层的薄厚直接关系到睡袋的保暖效果，保暖层越厚，保暖效果就越好，也就越暖和。人体本身就是热源，但是在冬季野营时，可增加热源，这样就可以更好地抵御严寒。

增加热源的最简单实用方法就是自制热水袋，一般可用水袋水瓶等物品，灌上热水就可以了，但是注意热水的温度不要太高，很多水瓶怕烫，容易使水瓶炸裂。灌好热水的水瓶既可以增加热源，也方便在夜晚起来饮水。

为了更好地抵挡严寒，冬季野营时，可多带一条轻薄的床单，这样在钻进睡袋后，可将床单连睡袋一起罩住，这就等于在帐篷内又加了一个“小帐篷”，这样你就又多了一个隔热层，可以很好地帮助你保存身体热量，具有很好的防寒效果。

冬季野营时，要利用你所有的物品抗寒，晚上睡觉时可穿着绒衣、袜子，并将其他所有的衣服都盖在睡袋外面，最好在身体下面也垫上几件，冬季野营时可将羽绒睡袋防潮垫，垫在颈部以下臀部以上，背包可以套在脚部，也可以放在防潮垫下面，增厚防潮，也有很好的保暖效果。

另外，冬季野营时，睡前可以饮用一些热饮料如牛奶、热巧克力等，这样可增加身体的热量，更好地抵御寒冷。睡前最好吃一点板蓝根，预防感冒，增加身体热量。

很多人在冬季野营时，黎明前都会睡不着，此时还会感到口渴，这时可先喝口水，将衣物置于睡袋内的温暖衣物穿上，或是将睡袋置于身上，然后吃一些高热能的食物，再喝一些水，如此就很容易入睡。出现难以入睡现象，主要是因为此时体内脱水，身体感到冷。如果还是睡不着，可以用头灯看些书，以利于入睡。

◎郊游自我保护的方法

防止为花粉过敏

春季，天气转暖，万物复苏，随着气温的不断升高，很多花和树都开始开花，这些花都特别好看，也非常诱人，很多春游的人都喜欢与花为舞，然而在不知不觉中有些人却因花粉而过敏。