

史上最牛×的户外装备知识大全【熬夜整理版】

33 条户外运动装备配置小经验

在网上其实很容易找到大量的户外知识，但是这里说的都是比较个人化的一些小经验，原本是是针对户外活动的，但对比较 ZN 的户外色驴应该也有参考价值。

1、(强烈推荐!)毛巾的另一种用途。就是最常见的纯棉毛巾，比较厚的那种。在剧烈运动之前贴身垫在背上，用来吸汗，结束后立即取出来，你会感到非常舒服，而且内衣变干的速度快多了。配合排汗内衣的效果更好，多带几条，可以多换几次。

2、廉价化纤内衣。曾经见到有人穿普通的保暖内衣爬山，恐怖!专门的排汗内衣最好，如果暂时还没有，那也不要穿棉织品，到地摊或者超市上找那种化纤(一般是晴纶的)内衣吧，虽然赶不上排汗内衣，但比针棉内衣强得多!

3、(强烈推荐!)拒绝牛仔裤。这个其实不需要多说了，但是我注意到还有很多新手穿着牛仔裤玩户外，大概一些人的观念里仍然认为牛仔裤耐磨结实。其实棉制品即不结实也不耐磨，物理性能也很不适合户外运动。一旦下雨、涉水或者大量出汗，你就知道牛仔裤的坏处了。赶紧脱了吧，那怕穿一条二十多块钱的化纤西裤都比它强。

4、鞋码的选择。几乎所有的教材上都说登山鞋的码子要大 1 到 1.5 号，我的体会不是这样，我穿鞋的体验从来是越穿越松，新鞋紧旧鞋松，早上紧晚上松，行进的时间越长越松。因此认为买鞋一定不要买大了，太大的鞋既不舒服又容易打泡，合脚才是最好的，当然前提是穿着厚袜子试鞋。

5、鞋带易散。这个小毛病比较烦人，其实用橡皮筋扎一下就解决了。或者用各种家电的电缆线上带的那一小节捆扎线也可以，捆得更牢固。

6、鞋垫打皱。鞋垫在鞋子里打皱的问题很多人遇到过，我有一个办法：用一块尼龙砧板(就是那种很薄、半透明、可以弯折的，关键是材料，类似就行)剪成鞋垫形状，然后和鞋垫简单地缝在一起，OK，彻底解决。此外，推荐一种超市里卖的所谓保健鞋垫，表面带颗粒的，牌子忘了，只要几块钱，比在户外店里花几十块钱买的鞋垫还结实。有人可能对它的颗粒心存疑惑，别担心，就是这颗粒才舒服。

7、冲锋衣的命门。只要质量没问题，冲锋衣的结构是严格防水的，不过它有个命门袖口，我见过的冲锋衣，袖口和袖子的连接处都没有压胶。淋雨时间一长，此处必然渗水。始祖鸟这个地方倒是设计得很好，可是太贵了，买不起，所以对这个问题暂时还没找到好办法，好在小臂出汗不多，衬个塑料袋对付一下拉倒。

8、(强烈推荐!)解放鞋。这实在是一个性价比非常高的东西。便宜，防滑性不错，体积小。你脚上的登山鞋再好，晚上宿营时总得换下来放松一下吧?几百块的涉溪鞋在溪流里却有个无法避免的毛病：鞋帮的网眼老是进沙子，倒是解放鞋挺顶事。(不过解放鞋保护性太差，穿时间长了脚痛)

9、(强烈推荐!)找路。除非你原本打算搞一次无人区穿越，从物资和思想上做好了自行开路的准备，否则，不管是暂时找不到路、还是打算抄点近路，都不要明显没路的地方强行穿越。这样做你不仅可能受伤，而且根本节省不了时间和体力，老老实实转身、继续找那条已经存在的路才是明智的。不信的话可以多试几次。

10、(仅供参考)行进节奏。看到比较多的说法是行进 30 分钟休息 5 分钟或者行进一小时休息 10 分钟。个人觉得这只能作为参考，每个人的体力和习惯不一样，适合的节奏也不一样，节奏比较快的，最痛快的走法是持续行进大约 3 个小时休息 20 分钟(水平移动)。此外，就几天的安排而言，最好第一天比较慢，第二天再回复正常。必须让身体适应一下，否则很难受。

11、(仅供参考)步幅问题。多数教材上说要用较小步幅迈步，我的体会不同，长时间的行进中习惯于用较大的步幅(比平时走路的步幅稍大)，这样感到更轻松一些。(因为减少了总的迈步次数，或许有利于减轻脚底的磨损?)

12、中途休息时不要脱鞋。长时间行进脚一定会浮肿，脱了鞋一旦再穿是比较难受的。

13、背包防水。登山包本身都有一定的防水性，防雨罩也是必不可少的有用东西。但是，如果你被雨水持续不断地淋过三四个小时以上，你就知道防雨罩也不是完全可靠的。防水袋虽好但是容量有限，推荐用大塑料袋(家电包装的那种，够大)包裹衣物和睡袋。溯溪活动这样做就更有必要了。

14、(强烈推荐)怎么装睡袋。绝大多数人都喜欢用压缩袋来装睡袋，错!这种办法早就抛弃了。睡袋反正放在最底层，不要额外包装，直接塞进背包里，然后上面该装什么装什么，只管使劲压。这样才能充分利用空间，装好的包内部充实，外观饱满。

15、GPS 与指南针。这个话题其实有点多余，因为已经有很多人谈过了。GPS 是个好东西，也很专业，可惜使用中的限制因素太多了：太耗电、太容易受天气和地形影响、反应速度慢。

很多人还喜欢携带军用指南针，比较流行的是 62、65 式。推荐定向越野用指南针（其实不是专业定向用的，是那种有机玻璃的，跟手机面积差不多的）。实际上军用指南针并不适合户外，偏重偏大，坡度计、里程计、速度盘、精确定向、测距等功能发挥不了太大用处，定向越野指南针轻巧简单实用，二三十块钱的质量就足够好了。

16、开路刀。狗腿当然很威风，但是对付山路上柔韧的荆棘和杂草，这玩艺儿实在老牛撵兔子有劲使不上。砍树当然不错，但是个人认为只要不是一年生草本植物都不应当动它们。我使用的是一把瑞典 ASE，长，细，薄，轻，锋利，开路非常好使。

17、水袋咀。鸭嘴兽水袋的吸管咀子是裸露的，容易脏，背包上肩时不小心还容易挤出水来弄湿后背。这个水管的吸咀是可以拔下来的，用装胶卷的塑料盒做个套子很容易。建议用富士的，白色半透明的比较醒目。

18、水壶。要亮骚、表明你是一头户外驴，LAKEN、SIGG 必备，要实用，军用套壶最好。性价比高，非常结实。LAKEN、SIGG 倒是轻了那么一点点，可惜一撞就瘪，瓶塞子又很容易滑丝，而且，你需要将一壶水保存一个星期再喝吗？当然，饮料瓶子也非常好。

19、不锈钢小口杯。超市有卖，7 cm 口径的比较合适，几块钱，用不坏。宿营时用这个，行进时用带吸管的水袋，搭配得非常好。不用时用小块挂挂在背包上，途中在溪流里舀水喝也很方便。

20、太阳镜。一般没必要，有顶带檐的帽子就够了，在山里实在没甚么晃眼的东西。冰雪地带太阳镜自是必不可少，不过那时你或许更需要一只雪镜，而且必须是防雾的。在低温条件下，不能防雾的雪镜基本上就是废物。

21、简易冰爪。也就是所谓的四齿冰爪，便宜，简单，只要几十块钱。DIY 水平高的可以自己做一个。这玩艺儿名字叫冰爪，但真正在雪山上没几个人用 4 齿的，倒是在一般的山路上，遇到路面非常滑的时候，这个简单东西可以起到关键作用。个人觉得登山杖都可以不带这东西一定要带。

22、灯箱布。地席这玩艺儿主要是冬天用的，防止冰雪天气帐篷底部和底面冻在一块。推荐到做招牌的小店里扯一点广告灯箱布替代，有几种颜色，很便宜，也很结实，缺点是比重大了点。

23、一次性桌布。低档餐馆里用的那种薄膜型的，超市有卖，便宜，轻，多用途。

24、zippo 打火机。很多人认为 zippo 跟户外有点挂钩，其实这玩艺儿在户外不好使，比一次性打火机差远了。还是把它留在家里，用一次性吧！而且要多带几个，放在不同的地方

25、地图保护。先复制一份（彩色打印最好），途中的标记作业就用这张图，然后到装潢店买一点玻璃膜，要无花透明的，或者到做招牌的小店里买一点转移膜（其实就是玻璃膜），把地图原件铺平粘上去，这份原件就变的即防水又结实。

26、劳保手套。现在劳保商店里有一种覆胶的手套，手套本身是棉线织的，手心和手指部分覆盖一层又厚又软的橡胶（橡胶多数是黄色的，也有白色的）。这种手套做工粗糙，但是防滑防扎性比任何劳保手套都好，带着也很舒适。

27、奶糖和巧克力。这两样东西用于临时补充体能有明显效果，途中一旦因为消耗过大、补给欠缺感到体力不足的时候，吃上几块，过个十来分钟就有效果，当然没感到体力不足时也可以吃。现在超市里有一种叫“干奶片”的奶制品，药片状的，也很好。

很多药房里还可以买到口服的葡萄糖冲剂，在水壶里和一点这东西也是个好办法。当然现在有专用食品了，能量棒什么的，没试过，不知道怎么样。

28、饮水。书上从来都说不要在感到口渴的时候才喝水，不管怎么喝，人体的需水量都是一定的，不渴也喝有浪费的可能。

29、不要准备太多吃的东西。其实你根本吃不完，这些东西有多少是进到肚子里发挥作用了的？咱们玩的是户外运动，不是组织晚餐会，也不是野外生存训练，咱们要去的地方有哪一处是真正的无人区？这些东西你只吃得了一部分，剩下的要么送给农民朋友，要么半道上供奉土地公公。记住：别把自己的背包当“超级市场”。

30、穿多少衣服睡觉。以前听说的经验是睡觉时穿多了反倒冷，穿少一点才睡得暖和。后来发现这根本就是错的！绝对穿多一点更暖和，如果你的睡袋温标不够高，最好穿着羊毛衫抓绒睡。当然，穿得太多睡袋会太紧，不舒服。

31、剪指甲。这个主要针对 MM。比较艰苦的户外活动中不要留长指甲，影响劳作，容易藏污纳垢，

还容易受伤。

32、脚部打泡的防治。鞋要合脚就不说了，如果行进途中发觉脚底不适，局部位置火辣辣的，那一般就是打泡的前兆，最好不要心存侥幸，赶紧在痛处边缘贴上足够厚的纱布胶布，改变一下脚底的受力。如果已经打泡，那么有必要把它扎破放水（老人教的办法是用一根马尾穿在水疱上），但是一定不要把水疱的皮剪掉，否则第二天走路你会疼死的！

33、高锰酸钾。这玩艺儿多用途。除了消毒，它还是催吐剂，万一吃了有毒的东西，化一点水和下去立马呕吐。此外，很少有人知道它还是一种非常有效的外用蛇药，可以迅速地中和蛇毒（对神经毒血液毒都有效）。被蛇咬之后立即捆扎、清除断牙，用小刀扩创（别太深！），然后把高锰酸钾粉剂填在创口（少量即可），片刻再继续其他急救。

户外旅行科学装包图解

装包的关键在于对装备的了解（体积、形状、重量），合理的布局以及最小的个体体积。实现最小的个体体积可以在购买装备时有所选择，也可以在收拾装备时加以控制。另外，多使用压缩袋、防水袋等分别为零散物件打包。（以下的方法主要针对内架形背包）

合理地分布重量

一般最好将背包的重量集中在臀部，以避免重量落在肩部或背部。而且无论你走在何种地形，尽量保持较重的物品靠近你的背部，重心保持在两肩之间。

走在普通的山路，可以让较重的物品放在背包的上层，这样有助于集中力量在你的臀部上面，这是身体能承受较重背负的部分。（如图一）

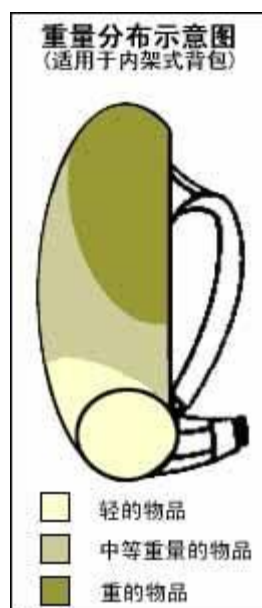
如走在崎岖难行的探险式路上，要用相反的策略，要把较重的物品放在背包主舱中部，这样使重量分摊到肩部和背部，使重心降低，较易保持平衡。（如图二）

拉紧所有的压缩带限制装备在背包内的滑动，滑动会令背包重心移动，易使人失去平衡。扎在背包外的物品要尽可能的少，否则会影响你行进时的平衡。保护好挂在外部的装备，不要让它们摇晃和互相碰撞发出咔嗒咔嗒的声音。如果你参加的是团队活动，要合理地将重量分配给其他团员，不要让自己无意间成为驮马，好节省体力。

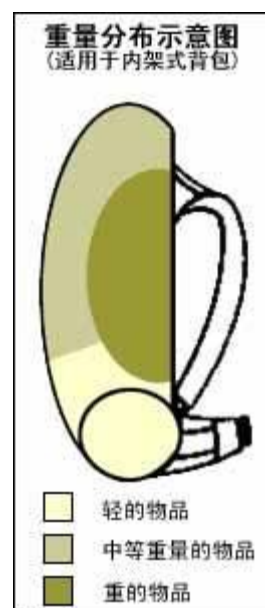
女孩子或者身材比较矮小的人不管是走在何种地形上习惯性将重的东西放在背包的底部。这也无所谓，毕竟采取何种的打包风格，最终取决于你自己，首要条件的是你自己要感觉到舒服和方便。确保一些物品放在能够轻易地拿出来的地方，而不用“翻箱倒柜”地找。像地图、指南针、[太阳镜](#)、防虫药、零食、水壶、头灯或电筒、风雨衣和背包雨罩等。

一般装包方法（仅供参考）

参考图片：



图一：用于普通山路



图二：用于崎岖地形

帐篷：帐篷分为帐、帐杆、地钉三个部分。购买时这三部分是卷在一起的，但装包时就不要原样装进去，因为长条型的帐篷使得包内的剩余空间变得很窄，不容易填装其它物品，并且不易于分配重量，保持背包重心在中间。

建议的方式是将帐像被子一样叠起，并用扁带收紧或用压缩袋打包，地钉也夹在帐中（地钉须带**防护套**才不会扎坏帐）。叠好的帐建议放在背包的最上层，这样比较符合露营的顺序。在营地经常是先搭帐篷再做其它事情，撤营时也是先收拾好帐篷里面的东西再叠帐篷。

帐杆沿着背包侧面靠近背部的位置放置（这时背包的隔层要放松，以使帐杆能插到背包底部）。帐杆可以外挂在背包两侧，但在走丛林时最好还是收在背包里面，这主要是为了更好的保护帐杆。

零散物品：零散的物品体积不均，重量质地各不相同，因而装填的方法也各不相同。对于软质地的物品（如帽子、手套等）建议用来填充大、硬、有形物品的间隙，对于硬质地，外形又不规则的小物品（如炉头等），建议放入套锅、饭盒等容器里，既省地方，又可以有效的保护这些小物品。随时取拿的小物品应放在第二层（帐篷下面），与食品放在同一个层面上。

水和食品：食品的装法与零散物品类似，位置也在同一层面上。至于水，它往往是所有物品中比重较大的一个，它的放置直接关系到背包的重心，进而影响到整个旅程。但每个人的负重能力不同，舒适感也不同，将水（一般是三升）放在背包中部，也就是第三层，这使得整个背包的重心在中部偏上，这样会有最佳的舒适性（个人体会）。检查你的燃料瓶是否拧紧，并且要放在食物的下面，即使一旦泄漏也不会污染食物。

衣物和睡袋：每次装包，总是第一时间把睡袋用压缩袋压缩后塞进背包的底仓。衣物尤其是冬天出行的衣物像抓毛绒、羽绒服等都具有很好的压缩性，可使用压缩袋打包放在背包下层，睡袋的上边。这样既可以将上面物品的重量尽量压缩衣物所占空间，又可以在需要时方便的从底仓取拿。至于应急的风雨衣，可以放在背包的顶袋，方便随时取用。

野外宿营必备装备清单

- 1、帐篷：北方或少雨的地方可以准备一个单层帐篷，可以抵挡小于 2_3 个小时，在雨季要选择双层帐篷，一般可以抵挡小雨 7_8 个小时。
- 2、睡袋：野外露营必备之物，有羽绒、晴纶棉、线织几种，根据天气选择吧。参考（十四）里的睡袋的种类
- 3、防潮垫：耐磨层有单层和双层之分，有平直面和蛋巢面、有可充气垫，根据你的要求选择。
- 4、炉具：在炉具的选择上有瓦斯炉和汽化炉、酒精炉等，在禁止野外用火的地方非常有用。
- 5、桶锅：一种专门为登山露营而设计的套锅，大、中、小三锅子套在一起，还附有小碗、汤匙及小茶杯。
- 6、水袋(壶)：野外活动不可或缺的装备，毕竟营地离水总有一段距离。
- 7、营灯、手电筒：夜行、夜宿都需要，必备，也可以选择头灯，非常方便。
- 8、燃料：如果你不想把炉具当摆设，记住带着它吧，打火机、防潮火柴也要带着。
- 9、食粮：野餐罐头、面包、方便面、饼干、必备。也可以带些大米，肉串、烤肉、零食等等。
- 10、刀：开路、切割、都离不开它，去比较荒野的地方就好带砍刀，平时带一把多用途的瑞士军刀。
- 11、铁锹：可选择带斧头两用锹，搭建帐篷、平整土地要比你徒手快上百倍，斧头可以砍些朽木枯树。
- 12、急救药品：如遇意外事件，至少自己可以先急救处理一下，不要让伤害加大。参看（十四）里的常备药品清单
- 13、附属装备：指北针、地图、眼镜、浮水衣、防蚊液、橡皮艇、冰桶、滤水器、望远镜、烤肉架等
- 14、背包：一般野营 2_3 天 50_70 升足以，一定要选择好一点牌子的、结实、舒适，背时间长了就知道了他的好处了。

户外顶级装备——安全套和卫生巾！

1、安全套：

可以防水，把手机和数码相机以及胶卷之类的用安全套套上，然后把口子一扎，丢水里几天几夜都没有问题，你想想，连小蝌蚪都游不出去还怕水吗？而且手机来电话了你还能接听（仅限直板式），不过通话效果一般。注意事项：最好是计划生育指导站免费发放的那种。干燥没有润滑油，而且特厚效果非常好。

安全套作用不光是防水，当出现意外的时候，安全套可以装至少 1 升的水，也许着一升的水能让你获救；还有，被不知名昆虫，如蛇等有有毒动物咬伤，安全套扎动脉可以缓解毒性扩散；大面积创伤，可套在伤口避免感染；其实在家里边一样，有朋友为手或脚指的伤觉得洗澡不方便的话，套上洗，是不是方便多了？总之，套子在户外非常的有用！是必被品！

2、卫生巾：

在户外，卫生巾也非常有用！驴子的鞋穿了一天，肯定是脚汗答答滴，晚上睡觉前用塑料袋包好可以保证不被露水打湿。但鞋子里的潮气没办法除掉，第二天起来一穿进去鞋子潮潮的绝对不舒服。怎么办？这下安尔乐就派上用场了，睡前在鞋子里塞上两片，第二天鞋子就干燥了。借用一句广告词的说话就是：更干更爽更安心，护舒宝的卫生巾！另外，也可以直接把卫生巾当鞋垫使用，带小翅膀的更好，有利于稳固。

如果你摔伤有开放性创伤的时候，你会发现卫生巾是如此的好用，撒上药粉盖着伤口，消毒，止血！

户外拉肚子的话卫生巾也非常适用，当你面对这些情况的时候，就明白我说这话的道理了
祝贺安全套、卫生巾销量再创新高

户外旅行基本装备一览表

一、个人穿着用品：

（一）服装篇

- 1、冲锋衣裤(户外活动必备，防风、防水、透气、耐磨……)；
- 2、抓绒衣(含 WINDSTOPPER，主要是防风、保暖)；
- 3、排汗内衣(户外运动后保持身体干燥)；
- 4、快干衣裤(夏天出行的必备，裤管、袖管最好是可以脱卸的)；
- 5、羽绒衣裤(冬天出行或者去高原地带的保暖必备)；
- 6、其他个人衣物(一次性内裤、汗衫 T 恤……)

（二）鞋袜篇

- 1、徒步登山鞋(适应性强、耐磨、防水、最好是中高帮的，可保护叫脚踝)；
- 2、轻便运动休闲鞋(适合一般的郊游活动，或开车时穿)；
- 3、运动凉鞋(可当拖鞋穿，夏天徒步也可直接穿)；
- 4、排汗袜子(最好是 COOLMAX 料的，配合 GORE—TEX 鞋穿，可排脚汗，冬天可防冻伤)；
- 5、普通运动袜(棉的、穿着舒服就行)；
- 6、雪套(在雪地或者泥泞路段很管用)

（三）帽子、手套、眼镜

- 1、遮阳帽(圆边的、棒球帽式的、随便喜好，能挡太阳就行)；
- 2、抓绒帽(主要是保暖)；
- 3、薄手套(主要为了活动方便，比如可以拍照等用处)；
- 4、厚手套(主要是保暖的功效)；
- 5、眼镜(运动型的更好一点，主要功能是遮阳，也可以用来摆酷)

二、个人装备用品：

（一）背包篇

- 1、大背包(短途露营或者长途旅行的必备，以背着舒适且能承重为佳，45-80L 不等)；
- 2、小背包(短途旅行或长途备用，有一定的背负，15-30L 不等)；
- 3、腰包或挎包(长途出行时放随身小东西用，最好是可放水壶的那种)；
- 4、摄影包(根据个人需要，斜挎的比较方便取用镜头)。

（二）野营篇

- 1、睡袋(长途宜带体积小的羽绒睡袋，节省空间，还有就是根据季节的需要带)；
- 2、睡袋内胆(长途旅行不露营的话，只要带个防脏的抓绒或者棉的睡袋内胆就可以了)；
- 3、帐篷(普通露营的话，一般的防水抗风帐篷就可以了，长途远行的话建议带体积小的轻便的帐篷)；
- 4、帐篷地席(保护你的帐篷底面，免受磨损)；
- 5、防潮垫(普通的可以让你随时随地可以坐下躺下，冲气垫让你更舒服)；
- 6、铝膜地席(携带轻巧方便，必要是时可以作为摄影的反光板)。

（三）照明篇

- 1、头灯(可以让你双手腾出来，很方便)；
- 2、手电(作为备用的照明，还是比较可*的)；
- 3、营灯(在营地用或者在帐篷内用，效果很好)；
- 4、荧光棒(有一定的作用，就是不要乱扔，不环保)；
- 5、防风打火机(用处不小，应急时做照明不错)；
- 6、防水火柴(也是应急之用)。

(四) 炊具篇

- 1、炉头(让你在野外可以吃到热的东西，小资用品之一)；
- 2、气罐(配合炉头使用，注意携带安全)；
- 3、套锅(有灶台了，没锅可不行，烧饭、烧汤、煮面、煎蛋都*他了)；
- 4、小钢杯(环保用品，喝什么都可以，早上还可作为洗漱杯)；
- 5、烧烤炉(自驾车活动可以携带的腐化用品)

(五) 水具篇

- 1、户外水壶(可以有效的防腐，颜色比较酷)；
- 2、军用水壶(带一个饭盒，这点比较实用)；
- 3、水袋(野外穿越时或自行车旅行时比较管用)；
- 4、保温水壶(冬天出去，喝一口热水是一种享受)；
- 5、净水器(比较专业，对生活质量有要求的人士用)；
- 6、净水药片(携带方便，净水效果一般，但可满足要求)

(六) 通讯篇

- 1、手机(最常用的联系方式、信号最关键、在野外经常没用)；
- 2、对讲机(团队活动中很管用的装备，前后呼应，在一定范围内逛街也很实用)；
- 3、GPS(全球定位系统，专业的玩具，可以帮忙定位、定线路、防迷路)；
- 4、求生哨(携带方便，也可作为团队联系方法之一)

(七) 其他篇

- 1、登山杖(使用得好，可以节省 20%左右的体力，还可做为独脚架)；
- 2、洗漱包(用处不说了，井井有条而已)；
- 3、个人卫生(牙刷，肥皂，毛巾，牙膏，手纸，爽足粉，耳塞，防晒霜，唇膏，发热贴，指甲钳，净水器药品，个人药品)；
- 4、背包雨罩(不仅可以防水，长途的话，是防尘的理想工具)；
- 5、背包捆扎带(可用于背包外挂物件的固定，必要时可连接做保护绳)；
- 6、地图(无论是长途还是短途，都用得着的工具)；
- 7、小快挂(方便在背包上随便挂取小物件、毛巾、帽子、垃圾袋等)；
- 8、指南针(野外辨别方向、或迷路后寻找方向的有用工具)；
- 9、军刀(觉得男人身上都应该带一把，小到削苹果，大到砍数，都可以用)；
- 10、户外手表(可以测海拔、气温、气压、带电子罗盘、记时和闹钟等功能)；
- 11、头巾(即可擦汗，又可做围脖摆酷、御寒)；
- 12、防水袋(保护你的衣物，用品不湿，方便背包内的整理)；
- 13、证件袋(贴身放重要的证件或钱财)；
- 14、小型望远镜(增加你的视力所及范围)；
- 15、针线包(万一衣物坏了，缝缝补补总是要的)；
- 16、笔记本(记录你旅行的心情或帐务的需要)；
- 17、备用电池及充电器(很多东西用得到电池)；
- 18、充气枕(长途坐车或飞机时的理想伴侣)；
- 19、护膝，很重要，尤其负重时，有它对膝关节的保护才不会留下劳损的旧患；
- 20、药品(感冒药、消炎药、防晒霜、好得快、黄连素、止血绷带、创可贴、维生素药片、眼药水、红花油……根据个人的不同需要携带)；
- 21、备用食品(压缩饼干、巧克力、牛肉干、葡萄干、能量棒……)

最大限度的利用你的装备

1、泡沫防潮垫的用法：

泡沫垫比较宽大，很浪费背包的空间。若是打外挂，不利于溯溪，穿越，且影响背包的外观。个人认为：把防潮垫稍微卷起来，成筒状，然后放进背包里！放进背包以后，再旋转，使防潮垫撑到最大，大到把背包撑鼓为止！然后，把帐篷啊，套锅啊，衣物啊，等等再放进防潮垫的空间里。这样做，既可以节约地方，也可以把你的背包撑起来，外观上会更漂亮！再者，如果你的背包不防雨的话，防潮垫还可以隔一下水！这样，背包配套的防雨罩就可以把整个背包罩起来了。(注意：以上法子，只适合普通的防潮垫。如果使用的是加宽

的防潮垫,请把储物仓和睡袋仓的隔层的拉链或绳子打开,让防潮垫直接竖立在睡袋上面,不然,背包会很高!)

2、外帐的用法:

在简单的徒步活动中,本来是朗朗乾坤,却突然下起大雨了,可又没有备冲锋衣裤,身体和背包就要淋湿了,怎么办?个人认为:拿出外帐,打开,把外帐当雨衣用:把人和背包都裹起来,只露出两条腿,把透气窗口放在头部,眼睛从纱窗里看路面或是前方。如果还伴有大风,就再把风绳拿出来,捆在身上,免得外帐被吹跑。当然,如果不怕身体淋湿,只需把背包严密包裹起来就可以了。

在负重溯溪时,难免有落水湿身的危险。一旦睡袋被浸湿了,日子就不好过了!一般都是用防水袋把睡袋密封来防水。但有的驴子要是没带防水袋,则:拿出外帐,充分利用起防水性能,用外帐把睡袋包起来(注意:透气窗要包在最里层)。这样做,也可以达到防水效果。

3、脚套的用法:

一般,脚套是用来防水。但在穿原始次森林时还有另一个妙用:防蚂蝗!长时间在潮湿的地方走,会经常被蚂蝗偷袭,虽然穿了长裤,蚂蝗依然很狡猾的从裤脚里,或是钻透袜子,跑到腿上开宴会。这时候,可以把裤脚扎进溯溪鞋(个人认为高帮解放鞋最佳[平底的老式解放鞋抓地性能好,防滑,不是底版齿很深的那种])里面,鞋带子交叉以后,拉紧,把结打在脚后跟或是脚内侧。再把脚套拿出来,套在小腿上。把粘口胶这部分放在上面,即小腿肚子以上,把有挂扣的那端放在脚踝部位。尽量套到最紧的状态。因为蚂蝗可以钻透袜子或裤子,却钻不透防水性很好的脚套。

还有一种情况可以用到脚套:在有蛇出没的地方。蛇一般攻击的是踝关节到小腿肚子之间的部位,如果在这一段部位套上脚套,等于是把这一段部位多加了一层保护,蛇的牙齿说不定就咬不透了!(这法子不怎么高明,大家尽可以乱砸砖头过来!)

4、生火时炉头的用法:

在暴雨加雪的天气行走中休息的时候,如果忘带汽油,木柴又湿了,找根手腕粗的木柴,劈开,劈细(主要是烧里面没有被浸湿的心)。然后点燃炉头,把火力调到最旺,再聚集了一把劈开了的细木柴,放在炉头上面慢慢的烘干,直至冒烟,利用炉头的强大火力,一分钟即可使细木柴燃烧起来,再慢慢的添加劈开了的木柴,等火燃到一定的程度,再把炉头拿走。(这种引火的缺点就是容易使炉头的电子打火开关坏掉,以后使用炉头点火的时候,得用打火机才能点燃。所以这只是应急的笨办法)

5、防水袋的用法:

旱鸭子,在溯溪时遇见水潭,需要泅渡,可以把防水袋充足气,收紧袋扣,就可以把防水袋当救生圈用,人死死抱紧防水袋,并用一条细绳子捆在手腕上做牵引用,前面的人用力拉,旱鸭子就可以轻松过水潭了。当然,这有个前提:A,防水袋的防水性能必须要好,够大(35L以上),能够承受你的重量;B,泅渡时,身边必须有会游泳的人做保护以防万一。(敬告:充气枕头勿用!!另:此法子一般是用于探路或溯溪时对水位估计不足。)

6、内帐的用法:

若是在水边发现了美味的鱼却抓不到,偏偏你又想吃的要命,这时,可以把内帐撑起来,拉开帐门(双开门的内帐更好用),然后放在水里面,把鱼往帐篷里面赶,再迅速关上帐门,两个人抬起内帐的四个脚,鱼就在劫难逃了。呵呵~此法最好少用

7、废物利用:

夏天溯溪的时候,长时间浸泡在水里面,双腿会冰冷,发抖,但又没时间停下来生火取暖!此时,有个笨法子可解决一下燃眉之急:拉开裤子拉链,撒泡尿在自己的双腿上。这样子,会暂时缓解一下寒冷,使脚重新恢复知觉!(注:新创的笨招!另附:此法子只适用男人,女人切勿模仿!)

目前,只发现以上几种法子。至于安全套防水、卫生巾止血、背包做担架这类普遍的常识,以前发过有关的帖子,就不再罗嗦了!有什么不足的地方,请大家指正!

登山杖的种类和使用方法

登山杖真的可以让你的脚变的比较轻松吗?其实不是完全正确,使用登山杖必须要用正确的方式操作才能享受到登山杖带来的好处,在之后的叙述中我们会跟你解说如何正确的使用登山杖,但是在此之前,我们先说说使用登山杖的好处,让各位了解一下为何国外会如此盛行使用登山杖,甚至有网站特别研究登山杖对一般远足的好处!

使用登山杖的优缺点:登山杖的设计是为了提供个人活动时更好的稳定度,而且将作用在腿部的冲击力分散部分到手臂上;根据国外的研究报告显示,当下坡的时候,膝盖部分的受力在没有使用登山杖的时

候比使用登山杖的情形多出 22%，大腿肌肉消耗的能量也多出 21%。更别忘了找不到树干，它还可以做用防水布搭建雨棚的支杆

以下是有关于使用登山杖的好处和坏处，各位可以参考一下：

优点：减少膝盖的痛苦，增加上坡时的力量，增加整体性的耐力，容易通过土质松软的区域，增加身体的平衡性

缺点：增加户外活动的花费，增加身体能量的消耗，不方便用手做其它事情，属于技术层面的方法，如果操作技术不熟练则无法达到省力的效果

正确使用登山杖：

1、调整登山杖的长度：***一般三节式的登山杖有两节是可以调整的，开始先将登山杖全部旋松；***将靠近底端的支杆伸长到最大限制的长度，登山杖上面都有刻度可以参考；***手持登山杖站在平面上调整登山杖的长度，手臂自然垂下，以手肘为支点，将前臂上举到跟上臂成 90°，再将登山杖的尖端向下调整到接触地面；或者将登山杖头置于腋下 5~8 公分，然后将杖尖向下调整到接触地面为止；***将登山杖的支杆全部锁紧。***另一只尚未调整的登山杖比对锁定长度的登山杖调整到相同长度即可。***调整登山杖时不应该超过登山杖上所显示的最大调整长度，在购买登山杖时可先做长度调整以确定是否买到合适长度的登山杖。

2、腕带的使用：***一般人使用登山杖时都是紧紧地抓着登山杖的把手施力，以为腕带的作用只是让登山杖不会离开自己的手腕而已，如果你也是这样认为的话，那你就错了，腕带的重要性可是不亚于登山杖本身的强度！***我们在使用登山杖下坡时，登山杖所承受的冲击力应该藉由腕带传导到我们的手臂上；在上坡时，手臂的推力藉由腕带传到登山杖产生上坡的助力，所以我们的手腕穿过腕带时不应该直接从腕带上方伸进去抓住把手，而是应该把腕带拿起来，从腕带的下方穿入，将带子压在我们的手掌之中，然后再轻轻的抓住把手即可[请看附图]，透过腕带来支撑登山杖，而不是紧紧地抓着把手施力。如果有带扣，做些许的调整，记得不要影响到登山杖的操作。

登山杖的操作方式：

1、平地及平缓的上坡：就跟平常走路一样采取相同的节奏，右手臂在左脚向前同时顺势将登山杖往前带，但是杖尖不要超过身体前面，然后顶住地面向后推，左手跟右手交互做一样的动作。

2、较倾斜的陡坡：动作和平常走路一样，但是手臂要往前将登山杖的位置放在身体的前面，利用登山杖支撑身体往上，来减轻腿部的压力，必要时候可以同时利用两只登山杖来做爬升的动作，推身体往上的时候，手掌可以放在登山杖的顶部加强推的力量。

3、下坡：由于下坡的冲击力比较大，这时候就要利用登山杖来减轻腿部的负荷，因此登山杖的位置一定要放在身体的前面，而且必须要比前脚先着地才能达到分担力量的效果，因此身体一定会向前倾斜，这个动作并不是我们下坡的自然动作，所以需要经常练习，同时要自己感觉登山杖要放多远的位置，才能达到减缓腿部压力的效果，而且不会拖慢原来行进的速度和节奏。必要的时候，可以加长登山杖的长度，完全根据个人的感觉来做调整。

登山杖的使用是为了减轻腿部的压力，进而增加身体整体性的持续耐力，因此上述的使用方法并不一定完全适合每个人，只要觉得其它方法一样可以达到同样的效果，而且不会对身体造成任何伤害，做个改变也无妨。方法是活的，身体健康最重要，您说对吧！

户外必备——创可贴

几乎在所有户外运动爱好者的小药包里，都不会缺少创可贴的身影。套用一句广告词，背包客们常年在外，风吹日晒的，用了个创可贴，嘿！还真对得起这点儿伤！

我们都会经常用到创可贴，可是知道创可贴的正确用法的人还真不是很多。

由于创可贴的结构所限，一般只能用于较为表浅、伤口整齐干净、出血不多而又不需要缝合的小伤口，从而起到暂时止血、保护创面的作用。但应该注意，使用时间不宜过长。

常见到有人直接把创可贴覆在伤口上，这是绝对不正确的，非常容易导致伤口感染！先将伤口清理干净后，是创可贴使用前必不可少的一个步骤，在进行户外运动时，卫生条件较差，受伤几率较大，更是应该注意这一点。

另外，如果贴在伤口上的创可贴被水浸湿，要立刻更换，在户外的时候，这一点尤为重要，因为创可贴的吸收能力很好，如果置之不理，伤口等于直接泡在水里，反而成了细菌滋生的温床。现在，虽然市面上出现了一种防水创可贴，但是效果并不明显，尤其是贴在户外活动中最容易受伤的手关节部位，防水性能完全得不到体现。

创可贴使用守则：

- 1、创伤严重、伤口有污染者，应到医院进行治疗。在对伤口进行清创处理以前，不可使用创可贴。
- 2、深而窄的伤口，如铁钉、刀尖扎伤等，不能用创可贴包扎。止血后应当使伤口暴露，以防破伤风菌感染伤口，如有必要应该在医生指导下注射破伤风血清。
- 3、创面不干净或伤口内有异物时，不能直接用创可贴一贴了之，应先清创或取出异物后再做消毒和包扎。
- 4、水、火、烫伤后出现的溃烂、流黄水也不能用创可贴来贴，以防分泌物引流不畅而继发感染。
- 5、对皮肤轻度擦伤、仅有少量出血者不必使用，用碘酒或乙醇涂一下，就能起到预防感染的作用。如果不放心，可以再用紫药水薄薄地涂敷一层。
- 6、已污染或感染的伤口，创面有分泌物或脓液的伤口也不能使用创可贴。
- 7、新式的创可贴一般在贴胶上面都做了特殊处理，可以防止揭下来的时候撕裂伤口，如果怕撕下创可贴的时候伤口疼痛，可以用电吹风调至低温档，对着创可贴吹上30秒，就可以轻松撕下来。

创可贴的另类妙用：

常在户外走，哪能不受伤。创可贴除了可以护理小规模的伤口，还有许多另类妙用，这些恐怕你还不知道吧：

- 1、戴眼镜的朋友，如果不小心眼镜腿断了或者连接处的螺丝丢掉，可以用创可贴把眼镜腿和眼镜连接起来，短时间内使用上没有任何问题。
- 2、帐篷或睡袋破了小口，没有修补胶的时候可以暂时用创可贴贴上，防止帐篷漏水或睡袋漏绒。
- 3、可以将塑料卷成漏斗状，撕下创可贴中间的敷料放在漏斗中间，过滤掉水中的杂物。
- 4、晕车的朋友，上路之前随便找个小饭店要片生姜，用创可贴贴在肚脐上，预防晕车好用的很。
- 5、刚买的鞋子不合脚，可能脚后跟的部位会卡脚，贴一片创可贴在鞋后帮上，卡脚的情况会缓解很多。
- 6、气候过于干燥手指和指甲结合的位置经常会裂开，疼痛难耐，剪下创可贴带有粘胶的部分，直接将裂缝的地方盖住，贴好，可以立刻止疼。

（九）睡袋的基本知识

一、睡袋的分类

1、按材料分棉睡袋和羽绒睡袋，棉和羽绒各自的优缺点：

。棉睡袋优点是价格便宜、在轻微受潮的情况下依然有一定的保暖作用；缺点是重、包装体积较大、同重量情况下保暖性比羽绒睡袋差

。羽绒睡袋优点是轻、包装体积小、保暖性好；缺点是价格较高，受潮后严重影响保暖性能。

2、按形状分为妈咪型、信封型、混合型，各自的优缺点：

。妈咪式睡袋优点是同等温标情况下压缩体积小、重量轻、保暖性好；缺点是睡觉时内部空间较小，不是很舒服。

。信封式睡袋优点是内部空间较大，睡觉时比较舒服；缺点是体积大、重量大、保暖性差。

混合型实际上是妈咪式与信封式的结合，各种优缺点都介于前两种之间。

二、如何选择睡袋

1、根据自己的身材挑选睡袋：太小的睡袋会太紧，不能转身，不舒服；太大的睡袋里面空空的，会影响保暖性。

2、注意睡袋的温标：

一直以来，睡袋的挑选最主要的数据就是温标。温标分为三个数据：极限温标（即最低的温标，使用蓝色温度条）、舒适温标（这个温标有些厂家也分为高低两个温标，使用蓝色到桔色温度条）、最高温标（使用红色温度条）。需要说明的是温标仅仅是一个相对概念，睡袋产品没有行业协会，没有行业标准，国内没有，国外也没有，一些大的品牌商和研究机构根据实验室试验和野外经验，对自己的产品标定温标。这个温度只具有参考意义，他会因人而异，因环境而异。通常来说，厂家给出的温标是在比较理想的环境下、体质较好的人测出的，在选择购买时应该注意这一点，应保守一些。睡袋的温标一般有三种分法：

。只标注一个温度，通常情况下，这个温标是此睡袋的极限温标。如果低于这个温度使用，可能会发生危险，而这款睡袋的实际舒适温度是多少，因人而异。

。标注两个温度，通常情况下，是此睡袋的极限温标和最高温标（或极限温标和舒适温标）。最高温标一般来说是指在此温度下正常使用会太热。

。标注三个温度，即极限温标、舒适温标和最高温标。

三、 睡袋的使用注意事项（即如何让睡袋更保暖）

- 1、 到达营地后扎好帐篷就把睡袋先打开，让睡袋处于蓬松状态。
- 2、 使用睡袋中，注意保持干燥。
- 3、 配备一条质量较好的防潮垫，这一点非常重要，常野营的人都有体验，如果寒气从地下直达背部，那种寒冷是难以承受的。
- 4、 有条件的话睡前喝杯热的流质饮料，牛奶果珍热开水都可以，或做些简单的热身运动，使身体发热。
- 5、 穿一套长的保暖内衣和干净的干袜子会有效的增加保暖效果。
- 6、 当睡袋保暖程度不够时可以穿更多的衣服，或把衣服和其它物品覆盖在睡袋上，柔软衣物如抓绒衣也可以塞在睡袋里填充睡袋与人体之间的空隙。
- 7、 和更多的人挤用一个帐篷。
- 8、 在保障安全的情况下，在帐篷中点汽灯或炉子。
- 9、 在使用睡袋时，将帽子收紧、脖子处的隔断收紧，在脚下覆盖、包裹衣物，以达到更加保暖的效果。
- 10、 在极端的环境下（指特寒冷睡袋温标不够时），可使用非常手段。在身上包报纸、塑料袋，或将睡袋再套在背包中使用，肯定不会舒服，但可以增加保暖性。
- 11、 没有帐篷的特殊环境下使用睡袋，可挖长形地坑烧篝火，填埋后睡在这个位置上，可暖和些。
- 12、 还有些方法，比如把石头烧热后服衣服包着（当然得是棉布的衣服）放在睡袋里当暖袋用的。我自己没试过，不敢乱说。

四、 睡袋的维护

- 1、 棉睡袋可以洗涤
- 2、 羽绒睡袋尽量少洗
- 3、 平常不用时不要装在压缩袋里，应取出以蓬松状态保存

（十）防潮垫的基本知识

一、 防潮垫的分类

- 1、 橡胶充气床：舒适、便宜；重、吹气费力、不易携带。基本被淘汰
- 2、 单层化学发泡垫：便宜、轻；保暖性差、舒适性差、不耐用。基本被淘汰
- 3、 双层化学发泡垫：便宜、相对较轻、耐磨；有味。适合租用。
- 4、 物理发泡垫：价格适中、保暖好、防潮性好、无味；体积稍大
- 5、 自充气垫：体积小、保暖性好、防潮性好、易携带；重量大、冬天使用充不足气得补气

二、 如何选择防潮垫

现在的防潮垫基本就是发泡防潮垫与自充气垫两种。发泡防潮垫轻、便宜，但不能压缩体积，比较大，通常需要挂在背包外面；而自充气垫能压缩到很小放进背包中，但重量较大且价格较贵。至于该如何选择防潮垫，完全看个人的经济承受能力及使用的环境来定。对于发泡防潮垫，在选择时还应该考虑一下垫子的形状，搓板型、蜂窝型之类有沟槽设计的垫子效果会比较好。

三、 防潮垫使用注意事项

- 1、 最好配合防潮垫套使用，可以更好的保护垫子
- 2、 地席不可代替防潮垫的功能
- 3、 在背包上外挂时最好是竖挂
- 4、 防潮垫可代替地席或地布的作用

四、 防潮垫的维护

- 1、 使用时得注意地面是否平整有石子或树枝之类的异物
- 2、 因为是易耗品，使用时得小心，特别是自充气垫，扎破后很麻烦

（十一）关于背包的选购和其他基本知识 之一

一般选购内藏式背包，先观看背包的结构设计必须具备基本的下列事项：

背包底部是否双层，如此可增加背包的耐用度。背包顶部的延伸袋必须可再向上延伸，同时延伸袋须能密封。背包外侧的紧缩带须能紧缩背包体积，防止摇晃。背包侧袋须方便拆装。背包须有牵引环与冰斧环提供携带冰爪、雪鞋…等其它物品。背包的耐用度是否合自己需要。

背包的防水处理程度。万一拉链故障是否可继续使用。背包须用防水套，虽然背包有防水处理，雨水依然会从缝合线，口袋顶端或拉链缝合处渗水。

检查外观后，再背起背包面对镜子，注意下列事项：

背包骨架必须高于肩膀 2~4 寸，上袋不得超过肩膀 5 或 6 寸，否则重选一个背包。背负时腰带的中心点要处于坐骨中央，腰部垫片尾端彼此不要靠太近且无垫片的部份不可摩擦肚子，不要选太紧的腰带。调整肩带固定点，肩带的曲线须贴紧背负者的背部，肩带约低于肩膀顶部 2~3 寸，且双手抓紧肩带尾端，拳头须低于腋下。头部不能撞击到背包顶盖，不能阻碍带头盔。胸带必须能帮助背负者能渡过困难地形。

背包的选择

只要是隔宿的登山活动就需要大背包，前人曾说你的家就在你的背上，举凡吃的、喝的、用的、睡的所有家当都放在这么一个背包里。大背包依照外形可分为内架式（即俗称直式背包）及外架式（俗称铝架背包）两大类；直式背包主要依赖背包内部靠近使用者背脊的架子支撑、其内支架会随使用者骨骼而弯曲、只要打包得当，整个背包重心会随使用者移动，十分符合人体工程设计。

铝架背包表面积大且一般部设计不良、往往一负重就令人腰酸背腰肩痛，更别说是钻箭竹林或穿越其他困难地形了！但是铝架背包隔间良好且大小口袋多、整理打包起装备来十分方便是其优点。

直式背包在我国有进口及国产两种价位，建议购买容量介于 60-80 公升大小之间，进口价位介于 1500 元左右，而中产货则从 200-500 元不等。进口背包都有使用保证且每年都有不同程度的改款或创新。国产背包并无提供使用保证且大多抄袭国外名牌背包之外型，品质不稳定而小状况频繁是其缺点。

铝架背包较不适用于登山或长程纵走，如果只从事于露营或开阔地形的健行路线倒也是不错的选择。市面上可选择的铝架背包绝大多数是国产货，价位介于 200-500 元之间。另外市面上有少量进口美国制外架背包标榜著[有直式背包的舒适性又兼具铝架背包的便利性、价位在 2000 元上下，有兴趣者不妨一试。

注意！使用大背包一定要有防雨、水的措施，可加罩防水背包或在背包内作防水处理。挑一款你得意的户外运动背包对于酷爱户外运行的人来说，几乎没有什么比拥有一个舒适美观实用的专用背包更为重要的了。不管你是激流探险，野外考察，荒原摄影，溪边垂钓，山川游览。 。 。 。 。 。

户外背包的特征种类

户外背包的特征

- 1、背包使用的材料经过防水处理，而且十分耐磨。
- 2、背包的背带宽而厚，并且有分担背包重量的腰带。
- 3、大的背包都有支撑包体的内铝架或外铝架，小的背包背部都有支撑包体的硬海绵或塑料板。
- 4、背包在标牌上往往写明用途，如 MADE FOR ADVENTURE（为冒险而设计）、OUTDOORPRODUCTS（户外专用产品）等。

户外运动背包的种类

1、登山包

两类：一类是体积在 50—80 升之间的大背包；另一类是体积在 20—35 升之间的小背包，也称“突击包”。大登山包主要用于登山中运输登山物资，小登山包一般用于高海拔攀登或突击顶峰。登山专用背包是为应付极端环境的，制作考究而独特，一般包体瘦长，包的背部按人体自然曲线而设计，使包体紧贴人的背，以减轻背带对双肩的压力。这类包都经过防水处理，即使在大雨中也不会漏水。此外，登山包除用于登山，在其它探险运动（如漂流、穿越沙漠等）和长途旅行是也被广泛使用。

2、旅行包

大旅行包与登山包相似但包体形状不同，旅行包的正面可以通过拉链全部打开，非常利于取放东西，不象登山包通常是从包顶的顶盖将物品放入包内的。小旅行包种类繁多，一定要选择背着舒适的，而不要只注意外观。

3、自行车专用包

分为挂包式和背包式两类。挂包式既可背着，也可将包挂在自行车前把或后货架上。背包式主要用于需要高速度骑行的自行车旅行。自行车包上都带有可反射灯光的反光条，以保证夜间骑行时的安全。

4、背架包

这类包由包体和外置的铝合金架子组成。用来背负体积较大，不易装入背包的物品，如摄影箱、煤气罐等。另外，许多背包在标牌上也往往注明适合于哪些运动。

(十二) 关于背包的选购和其他基本知识 之二

背包种种

外观设计

早期背包的背负系统设计不当，常令登山者於攀登过程，肩膀酸疼或痉挛或手指麻痹酸疼，相反的今日背包设计，不仅舒适，即使背负三十公斤的重量宛如二十公斤的感觉，同时背包的材质也从帆布发展到尼隆布与铝合金骨架。

依据不同的登山路线，登山者最好拥有两种不同型式的登山背包：

(一) 大背包：多日宿营活动，此种背包的骨架（即肩膀到臀部）设计分内藏式与外架式。

(二) 软式背包：单日往返的郊山与攀岩活动。

骨架外架式背包

早期的背包均为此形态，骨架的架构为H型，背负系统仅依赖厚实肩带，造成背负者登山行进间背包的骨架易摇晃，遇到剧烈活动路线如躡行於箭竹林的中级山活动路线、攀爬裸岩的溯溪活动、跳跃於裸岩堆的高山长程纵走活动，身体不易保持平衡，同时搭乘多种不同的交通工具於运输过程易衍生许多困扰，例如不适合乘坐拥挤的公车、搭乘计程车易被拒载或海外旅行搭乘飞机都会造成困扰。

目前外架式背包的背负系统分为 1. 肩带，2. 胸带，3. 腰带，结合背负者和背包并分散背负重量，虽然多数外架背包有许多小侧袋提供置放物品，但坚实外架式的背包骨架载重的重心通常高於肩与腰，如此它的负重中心点造成背负者为保持平衡而向前倾，同时外架式背包的坚硬骨架会降低行进间的旋转空间且重心点较高造成行进过程难保持平衡。

外架式背包背法是先调整腰带，再调整肩带，肩带顶部的固定点须和肩膀同高，肩带的间距不可令脖子不舒服且肩带环扣须紧扣骨架，不可任意於滑动，腰带须对准臀骨（坐骨），腰带垫片须紧绕坐骨位置，腰带末端无须相交於前端，腰带须能上、下调整，尽量不要使骨架下方的横竿碰触後背。

如果肩带架设过高会使重心移到身体前方，或是肩带架设太低，重心完全由肩带负荷，腰带不会分担任何力道，会造成行走期间，背包摇晃，肩带会有一个调整重心的装置连接於骨架，它必须低於背负者的肩膀高度，调整的方式是一个耳朵型，恰好再锁骨前方，此装制须绑紧将重量转移到肩膀，否则易将重心移到腰部。

内藏式骨架背包

当你到登山器材店选购内藏式骨架背包，通常会被色彩艳丽、大小体积不等的林林总总的背包看的眼花撩乱，不知从何选起。

此背包的骨架材质为铝合金或碳纤维，背包的骨架分可调式与不可调式，骨架包被塑胶套，目的是保护背包布料与支撑脊柱，并使背包直立，背包外观为流线形设计，虽然此种背包的售价比较高，此种背包比较能贴紧背负者身体，即使行走於中级山…等，均能使你的身手矫健，身体易保持平衡，行进间不易被树枝勾倒，但此种背包装填失当会使你身体弯曲角度大於外架式背包。

好的肩带设计可以使重量分置於双肩，腰带的厚垫片须松紧刚好撑靠於腰部，同时可以把背包的重量有效的传递到骨盆，背包後侧最好有聚乙烯的垫子让背包可以贴紧背部，同时背包内的营柱或锅组等物品不会突出另背者不舒服。

软式背包

属多用途背包，轻装单攻、单日的郊山或攀岩活动，开口设计为顶端与水平两种，顶端开口的背包，物品装填与取拿较不易，水平式开口的背包的耐用度，则视背包拉链的耐用度，所以最好选择粗齿厚的的

拉链，水平式开口较大，易装填与取拿物品，目前亦有合并两者设计的背包。

郊山攀登，若是亲子同行最好选用 45~55 公升的背包，若是自行前往以 25~35 公升左右的背包，雪期是以 35 公升，夏季是 25 公升，此种背包最好是无侧袋，虽然有些人喜欢将小物品如地图，手套、食物置於侧袋，但行进时有侧袋的背包较难攀登，非雪期使用有半圆形拉链的背包装填能置放整齐与稳定攀登，背包不会摇晃。

背包装填

装填背包并非将所有物品全扔入背包，而是要背的舒服，走的愉快。

一般重的物品置於顶部，让背包的重心高些，如此背负者於行进过程的腰才能挺直，然中级山的重心须置低些，让身体能弯曲蹯行於林木间，或是行进於裸岩崩壁的攀爬地形，攀登（攀岩背包）期间的背包装填重心接近骨盆位置，即身体旋转的中心点，此防止背包重量移到肩膀，健行过程，背包装填重心可高些贴紧背部。

重量较重的器材置於上端且靠背部，器材如：炉具、炊具、重的食物、雨具、与水瓶、重心点太低或远离背会使身躯弯身行走、帐篷须使用伞带绑於背包顶端、燃料油与水须分开置放避免污染食物与衣物，次重物品置於背包中心和下方侧带，如备用衣物（必须用塑胶袋密封且用不同的颜色标识带子如此易辨认）、个人器具、头灯、地图、指北针、相机，轻的物品绑於下方，如睡袋（必须用防水袋密封），营柱可置於侧袋，睡袋或置於背包後方背包须准备长带绑一些物品，如三脚架、营柱或置於侧袋。

适合男、女的背包并不一致，因为男生的躯干上半身较长而女生的上半身躯干较短但腿较长，谨慎选择自己合适的背包，装填时男生的重物置高些，因为男生的重心位置接近胸腔，女生则低些重心位置接近腹部，重的物品尽量贴紧背部，让重量高於腰。攀登（攀岩背包）期间的背包装填重心接近骨盆位置，即身体旋转的中心点，此防止背包重量移到肩膀，健行过程，背包装填重心可高些贴紧背部。

燃料油与食物须分开摆置，注意炉具或锅组的装填不要令背部不舒服，锅组於雨天置入帐篷内要擦拭乾淨。

背包维护

宿营期间，背包要关紧避免如黄鼠狼、老鼠等小型动物盗粮，入夜须使用背包套覆盖背包，即使晴朗的天气，露水依然会沾湿背包，雪期，可用背包作为雪洞的门，若蹯行或爬行於树林、灌木林，装填背包调低重心较适合，宿营可将空背包置於脚下套於睡袋外，绝缘於寒冷的地表改进睡觉的温度回来必须将背包清理乾淨。若太脏可用中性的清洁剂清洗背包再置於阴凉处风乾，但避免曝晒太久，因为紫外线会伤害尼龙布健行过程依然要注意基本的保养，背包被划破就要即时缝补要选用较粗的针线是专门缝补椅垫的针具须缝牢，尼龙线可用火烤断。

收藏背包须是阴凉、乾燥的环境，避免发霉损害背包布外层的防水镀膜，平日检查主要支撑点，如腰带、肩带，背负系统的稳定性，避免垫片恶化或硬化而不知，拉链该换就要换，不要等到东西溜出背包才补救。

背背包

这里指的是容积在 50 升以上的大型背包。放物品时，要把不怕磕碰的重物放在下部，放好后最好是背包可以独立。将腰带拉紧，使胯部受最重力，肩带要放松，使肩带顶端呈 45-60 度角。这样行走起来好象没背东西一样，非常轻松。如果重物较多或全是重物，可以平均放置。要将胸带扣上、拉紧，使背包者没有后坠感。

行军时双手拉着肩带与背包之间的调节带。身体略前倾，这样行走时的重力实际上是在腰、胯部位，背部无压迫感。遇到突发事件，上肢可灵活处之。在物品多得背包内装不下时，可将帐篷、睡袋、防潮垫等放在背包的外部，使用外挂带固定。地形不同外挂部位也有区别，比如钻丛林，就不要向高处发展。

背重包上肩也有技巧。把背包放在一定高度，双肩进入肩带。身体前倾，靠双腿站立起来，这是比较方便的办法。如果在无高处可放的地方，用双手将背包提起。放在一膝盖上（面对背带）。然后一手控制包，另一手抓肩带迅速转体，使一臂进入肩带，这样另一臂进入就容易多了。

在通过急流、陡峭地段时，必须有绳索保护。在无保护通过时，应放松肩带，打开腰带和胸带以便万一出现危险时，能以最快速度使人包分离。

（十三）帐篷—写给入门者

也许，我们的第一次露营便是从拥有第一顶帐篷开始的……

80年代较流行的是“充气”式，帐篷的骨架是直径为10cm的管道，充气后就OK了，防雨和防水性无可比拟。

90年代，见的最多的就是金属材料的支架式的了。形状有三角、蒙古包、棚式、蜗牛几种样子。

一般来说，三角型的是最古老的样式了，但是一般比较重。蒙古包最常见。

在挑选蒙古包时，最好要把帐篷支好，观察整个帐篷各部分有无特别受力的部分，主要是指棚布局部是否过于紧张、受力，好的帐篷是应该各部分均匀受力。缝线处应该经过压胶，你轻折缝线处，可以看到沿缝线部分有压胶的感觉。这很重要，否则雨水会由针眼渗入。

在防雨方面，两层的要比单层的更可靠。主要还是讲究做工，你要像一个女人一样的仔细挑选针脚，接缝。再设想一下，假如一滴雨水从顶一直流到地面，是否会在某处堆积，如果是这样的话，即使再好的面料，也有可能渗水。

对于帐篷，第一要素是要防雨。（当然，对于高山帐篷，是抗风性，防雨方面要差一点。）

对于帐篷底，一般较多的是类似于“编织袋”底，“PU”涂料，多见于低端产品。这种防潮性还是很好的，只是反复折叠后，有些部分会破损，也比较重一些，要注意保存。另一种是类似“牛津底”，反复折叠后不太会破损，但是很多禁不起“渗压”，也就是睡在较潮湿的地方，底会潮，要特别的注意。也许我这一观点很多人不会赞同。

外帐是防雨的主力军，密度较高，好的是有涂层，但贵一点。或者是用Gore-Tex和别的**-Tex材料，就更昂贵。如果外帐是能够到地面，有一点裙边的话，会更好些，依靠内外帐的空气，形成隔热层，也有一定保暖的作用。好象有一种面料是“防紫外线”的，实在可笑！且不说是否真有那功能，我们出来，要的不就是紫外线吗？

抗风性来说，大概是杆越多、帐篷越低，效果越好，这就是为什么“高山帐篷”总是比较小和低，一般也就在100-120cm左右。

销售商通常把帐篷分成三季和四季。我不认为它是性能的指标，也未必能充分说明用途。因为，顶级的帐篷是有专业的区分。

顶级的高山帐篷往往是单层，透气性很好，以免人体呼出的气体在内壁凝成水滴。而且防雨性也不是最好，它考虑的是因为环境雪较多，雨较少。

顶级的湿地帐篷，棚底是像“充气船的材料”一样，我也不知道具体的材料。

我的建议是：如果你是一个初级玩者，就买一个300-500左右的双层帐篷，可以是200*200大小的，可以有更多的人和你共同参与。如果你希望能够常常出去，就买一个两人的150*220的，比较轻便，也可以捎上你的女友，足够了。如果想“一步到位”，不管是从用途和质量上说，凭个人收入是很难做得到。

重要的是走入自然，锻炼我们的体魄和精神。这才是野外运动的灵魂，我反对追求品牌，把城市中的观念带入到这一运动中来，即使我提到过The North Face这个牌子，它也不过是个户外运动用品的品牌，以挑剔的眼光来看，也不够专业。一次户外野营，1000的专备就应该满足需要了，2000元应算高级的。如果你有更多的预算，可以买一副50-60米的登山绳，也许在危险时能用上。

我始终不认为购物能让你在户外运动中获得快乐。永远要记住，你现在花一大笔钱购买你用不上的东西，5年后它们就成了一堆烂货。大不了你再买一个嘛。一位疯子对我说，最好的极地手套是戴着能够拾起一枚纽扣，你需要吗？

高山帐篷

Ve25: 外帐 264×213×124CM, 内帐 213×213CM, 重量约为 4.7kg。标准配置为美国“EASTON” 7075 铝合金, 直径 8.5MM 的撑杆, 共 5 根。但有时经营商会配玻璃纤维杆, 在撑杆强度上大打折扣。

Mount24 (又名: Mount Tent) 都是 The North Face 在高山帐方面的典型产品, 重量约比 VE25 重 1kg 左右。国内登山者较多使用。主要是价格能承受、能够买得到、还可以用, 三方面因素。其结构为穹顶 (geodesic dome) 结构, 再准确点叫“多面穹顶”, 说白了就是蒙古包形。The North Face 较新的产品是“Northwind”, 是 The North Face 经典产品“Westwind”的新版, 是通道结构的, 不打地钉立不起来。为了给穹顶结构让路, Westwind 停产了一段时间, 现在推出 Northwind, 重走通道结构的路子。我的看法是: 两种结构有差

别，但不是本质上的，除非用更高强度的材料。

要说明的是，帐篷抗风和固定绳拉的好坏直接相关；和帐篷的整体强度有关；和帐篷对应的风向有关。需要什么买什么，应该是正确的“购物观”吧。100多块的现在没有用过了，也不敢乱说话。入门，我想说明的是，未必需要昂贵的器材，还是要“根据需要选购自身装备”。

说到高山，我不主张入门者在没有很多经验的情况下进入海拔较高，地形复杂的山地，甚至去冲顶，即使你有强健的身体！登山是需要很全面技术的运动，不仅是装备的问题，凭勇气是不行的。户外运动（因为是入门嘛）是让我们走入自然，进入山的怀抱，感悟大自然变化，化解人生悲苦，获取生命的力量。希望入的是这道“门”。不要谈“征服”，不要把登山作为竞技运动。

谈征服？人类丑恶本性暴露无疑。

帐篷-3

正如 GORE 公司对 GORE-TEX 的介绍一样，防水、防风和透气。却没有提到防火，而 BIBLER 声明其用于透气型帐篷的材料“ToddTex”是“唯一”通过美国和加拿大火焰阻燃标准的。

按照 bible 的介绍，“ToddTex”是由三层，尼龙做外层，聚脂结合膜做里，中间起作用的是一层“扩展聚四氟乙烯”“聚四氟乙烯，又称 PTFE，是在所有人工合成的高分子材料中耐高低温、耐强酸碱、耐溶剂性最好的疏水性材料，其制品可在许多极端恶劣的环境下使用，因此又被称为“塑料王”。聚四氟乙烯 (PTFE) 微孔过滤膜是通过将非溶剂法生产的膜再拉伸而产生的，具有肉眼看不见而实际存在的，大小介于 0.1-10 微米的均匀微孔，它可用作医药消毒、过滤、化工防腐、空气过滤及液体过滤装置中的过滤膜，能滤除小到 0.01 微米的生物，这样一来就可保证除去细菌、病毒等有害物质。（写帐篷到这个程度，我是不是有点过分？！）。这样说明后，ToddTex 很适合做帐篷面料的，也从一个方面看到 bibler 的品质。gore 在防火、隔水方面使用的是一种叫“CROSSTECH”的材料，但关于禁止使用 GTX 做帐篷的声明并没有看到。本人在 U. K IRC 就使用过 GORE-TEX 面料制作的帐篷，由 Phoenix 提供。同时，在 GORETEX 炒得如此火爆的时候，却少见使用，可能有一定道理的。如 Garuda 使用的是“ByroTex”。

而且，瑞典的 HilleBerg 认为不一定需要使用**tex 材料，双层帐通过良好的通风设计，同样能够满足要求，内帐不结露。不过，各制造者从自身掌握的技术、专利来对产品进行宣传，谋求更大的市场，这一点是应该注意的。

想说明一条，选择帐篷确定自己用途，量力而行，bibler 美国人都在喊贵，通常认为这是它唯一的缺点。其实，我很希望有关于国内产品的讨论，或者可以给希望购买者一点参考的意见。

Tempest23 是一款奇怪的产品，因为在 TNF 的产品目录中没有，而且我从来没有见到过在北美有关于 Tempest23 的评价，包括在一些丰富的评论杂志和网站。但是，在国内却可以看到。

帐篷(4)-材料

国内的帐篷并不是做不好，主要是质量控制和材料选用上差别较大，而且细节处理粗糙，对于挑剔的环境和挑剔的使用者自然也就看不上，不过如果你不是“挑剔”的话，是可以使用的。

对于棚布来说，“基料”基本就是尼龙和棉布，外部有防水涂料或者没有。

我们关心的是织物的密度，似乎可以更结实，更防雨。一般情况下也是这样的。可以有这样的一个介绍，已经是我们所能了解的详细情况了。

“190T 尼龙 PU 防水涂层接缝处压胶 内帐：防撕尼龙，底部 217T 尼龙 PU 防水涂层接缝处压胶”那么现在我们就来分析一下，它说明了些什么。

190T 是指尼龙布的密度，采用的是纺织材料标示线密度的通用制（特克斯制）。究竟是怎样的一个密度呢？一件合格的羽绒服应该是 230T-250T，以 250T 为佳，拍打后有绒毛飞出，密度一定在 230T 以下。一般的雨伞是 150T，这样一个说明相信您应该有一个基本的概念了。为了更好的防水，采用防水涂料或者干脆是复合材料（**TEX）。

尼龙，大概我们太清楚了，是这样嘛？聚酰胺纤维又称尼龙（Nylon），主要是尼龙 66 和尼龙 6 两种，国内定名为锦纶，即锦纶 66 和锦纶 6。尼龙纤维开发和投入工业化生产都较早，由于其耐磨性、回弹性好，于 70 年代曾居世界合成纤维首位。但以后由于聚酯纤维其穿着性能优于尼龙，逐步取代了尼龙，现在世界范围内尼龙仅占合成纤维的 20%。而平常看到一些很柔软的材料就是聚酯纤维，在帐篷上也是这样。并且尼龙的原料有长丝和短丝之分，制造方法的区别。甚至需要“改性”，比如说的纳米尼龙（NC-Nylon），都影响着棚布的

质量。

看到这里,也许已经是一头雾水了,也许厂家要的就是你不明白。

再来看看“PU防水涂层”。PU(聚氨酯),这可是一个大类,用处嘛,太多了,国防,汽车,建筑,木地板,家具,甚至避孕套。好的PU涂层是不会渗水的,没错!消防水带的衬里就是PU。聚氨酯(PU)按其原料可分为脂肪族和芳香族聚氨酯,芳香族聚氨酯遇日光紫外线会泛黄分解,只能用做室内涂料,而脂肪族聚氨酯涂料防紫外线、抗水解,室内外均可使用,但脂肪族聚氨酯原料价格较为昂贵。聚氨酯就其涂料形式来分,又可分为水性分散型和溶剂型聚氨酯,水性聚氨酯无毒安全、保护环境已成为世界先进国家的标准涂料之一。不过国内鲜有生产,绝大多数为低档产品,产品几乎均为溶剂型(油性)且为低档高毒性TDI系列芳香族聚氨酯涂料(室内型)。抗紫外线是有这个意思在里面吧。看来,这篇文章对家居装修同样有易。

最后,还有“压胶”,这个东西对机械有很大关系,GORE-TEX制品对压胶有着苛刻的要求。国内一家在深圳,另一家好象在南京。

终于写完了。为什么要写那么复杂呢?只是给入门者对帐篷的挑选最后个建议:实际使用者的口碑。

(十四)购买头灯的几点建议: 1、最好是买用灯泡的那种,接着就是在黑暗的地方试灯,灯光要白,聚光要好,或能调整聚光的那种。

2、至于防雨是一定要的,因为出门后天下不下雨就由不得你了,能不能潜水就看个人的使用范围了。

3、如果想买LED的那种,我说一种检验方法:一般都是装三节电池的,你先装上两节电池,把第三节用钥匙短接,看亮度如何,能正常亮的就是带升压电路的那种。

4、带升压电路的头灯优点是:光照亮度均匀持久(相比无升压电路的头灯来说),而且照明时间比较长(名牌[AA]电池约30小时左右),作为营灯(就是指在帐篷里用)比较理想;

5、带升压电路的头灯缺点吗就是:此类头灯防水性能差(大部份都不防水)。

6、如夜晚登山的话,最好是用灯泡的那种头灯做主光源比较理想,因为它的光照有效距离至少的也有10米(2节5号电池),而且也有6~7小时的正常亮度,并且大部份都能防雨,再带上两节备用电池一个晚上都不用担心了(别忘记带一个备用手电筒,在换电池时使用)。

(十五)选购睡袋八大步骤 1。 形状—

依形状分类可分方形和人形;方形的内部较宽敞,使用比较不会有束缚感,同时可以打开当被子盖;人形的保暖性比较好,具有双重隔间的睡袋则保暖性更佳。

2。 材质—

依材质而言,可分羽绒、羽毛、人造纤维、人造羽毛四种。羽绒、羽毛保暖性佳,人造羽毛制品以中空棉制成保暖性佳,人造纤维则以压克力棉纱制成者较佳。

3。 触感—

选购羽毛睡袋以手触摸;羽毛梗宜细又柔软,摊开膨胀得越大越好,收起来越小越好。

4。 人工 VS 天然材质

羽毛睡袋与人造中空纤维睡袋之差异在于

a. 羽毛再同一保暖度下,其可压缩携带之体积较小。

b. 人造中空纤维睡袋在不小心被淋湿后,拧干仍具保温效果,这是天然羽毛睡袋所无法比拟的。

5。 季节及用途—

睡袋选购要注意是使用在哪类户外活动,以及哪一季节;表层布、内层布使用材质各有不同,要多认识产品各种说明,才能综合判断。

6。 保养—

若遇到好天气应把睡袋翻过来在阳光下曝晒1小时。

7。 安全—

多数睡袋属易燃物,沾不得火星,使用时应注意防火及远离水源。

8. 存放一

睡袋不用时，应速开挂在干燥的衣柜内存放，不宜卷起装在袋中，并尽量减少挤压成一团的时间。

睡袋清洗方法

我们诚恳地建议您，使用过后的睡袋在家里自己洗最安心也最省钱。清洗步骤及注意事项：

1. 将睡袋浸泡在温水里，水温请勿高过摄氏 30 度。
2. 选用羽毛专用清洗剂。
3. 请轻轻搓揉拍打，不要扭转。
4. 洗净后，请用清水彻底冲洗干净，直至无肥皂泡沫为止。
5. 冲净后，稍将水分压出，并将睡袋平躺放置通风良好处做

“阴干”处理。

6. 阴干过程里，请不断翻动睡袋，避免羽毛或各类合成纤维揪结影响睡袋膨松度。
7. 处理过后之睡袋，可再放回睡袋储存袋或置衣间内以便收藏，炳期待下一个假期的来临！

（十六）关于冲锋衣的洗涤方法

冲锋衣最重要的是不要用洗衣机洗，而用手洗，否则在洗衣机的强大压力下防水层会和基布分离，冲锋衣往往是穿很长时间才洗一次，不介意用手洗一次。

冲锋衣易脏的基布都是化纤材料，很容易去除污渍，用皂液或中性洗衣粉泡二十分钟左右，较脏的地方用软刷或海绵擦一擦即可干净，清洗后不用拧，直接挂衣架凉干即可。这种方式并不复杂。

冲锋衣每洗一次，防水的功能就会丧失一次，所以建议每次晾干后将衣物喷上防水剂。

另附上几种化纤织物的洗涤方法：

涤纶织物：

先用冷水浸泡 15 分钟，然后用一般合成洗涤剂洗涤，洗液温度不宜超过 45℃。领口、袖口较脏处可用毛刷刷洗。洗后，用清水漂洗干净，置阴凉通风处晾干，不可曝晒，不宜烘干，以免因热生皱。

腈纶织物：

基本与涤纶织物洗涤相似。先在温水中浸泡 15 分钟，然后用低碱洗涤剂洗涤，要轻揉、轻搓。厚织物用软毛刷刷洗，最后脱水或轻轻拧去水份。纯腈纶织物可晾晒，但混纺织物应放在阴凉处晾干。

锦纶织物：

先在冷水中浸泡 15 分钟，然后用一般洗涤剂洗涤（含碱大小不论）。洗液温度不宜超过 45℃。洗后通风阴干。

维纶织物：

先用室温水浸泡一下，然后在室温下进行洗涤。洗涤剂为一般洗衣粉即可。切忌用热开水，以免使维纶纤维膨胀和变硬，甚至变形。洗后晾干，避免日晒。

（十七）塑料购物袋在户外运动中功能强大

塑料购物袋对于大家来说是再熟悉不过的了，但是在户外活动中你会带上它吗？你知道在户外活动中塑料购物袋还有什么其他的功能吗？下面就给大家交流一些塑料购物袋在户外活动中的使用方法。需要说明的是绝大多数塑料购物袋材料本身不可降解，户外使用后不可丢弃。

1、包裹物品，将小件物品，比如：手机、手表、卡片照相机、药品等分别放入购物袋经反复折叠包裹后用橡皮筋匝好，这样能够比较好的起到防水、防潮的作用（放入水中几分钟保证不渗、不漏）。

2、在露营地可根据需要将购物袋做为提水和存水用具，放置于凹处或者挂在高处。

3、可作为淋浴水袋，将购物袋装满水挂在合适的高度后戳一小洞，根据需要还可用炉头烧上一点热水调配合适的水温，此法非常方便、实用。

4、露营时用做夜壶，方便完了扎紧袋口后放置于帐篷外门厅处，以备再次内急使用。

5、沙漠地带露营可根据需要替代地钉将购物袋装沙后分别埋入帐篷四角浮沙下，用于连接防风绳固定帐篷。在风力加大时还可系在帐篷上，利用重力增强帐篷的稳定性。

6、系在树枝等物体上做为路标，随风飘动非常醒目（后队要回收好，不要遗留在户外）

7、收集户外垃圾。

购物袋重量可忽略不计，且携带方便，能够给大家的出行带来许多便利，如有未尽之处请大家补充。为了在户外活动中最大程度的发挥装备的多功能性，希望大家都能够将自己平时积累的实用的装备（物品）使用经验、小窍门都贴出来与大家共享，为户外出行减负。

（十八）浅谈户外背包的细节功能

背包---可以说是户外活动中的必备装备。无论你参加什么样形式的户外活动，你的身上总会有一款适合你活动需要的背包。做为户外活动最普及装备之一的背包产品。由于它们各自不同的使用要求，因此决定了它们彼此不同的“身材”和“相貌”。那么，作为它们使用者的我们，是否真正的了解了它们真实的面貌呢？

户外装备顾名思义是针对户外活动所设计、生产的装备。不同户外活动方式有不同的针对性设计，清楚的了解你所进行的户外项目的特点和需要，是每个选择户外装备的朋友必须事前就要了解清楚的。户外装备是经过特殊设计与生产工艺制作的。它以应对恶劣的户外环境所生产的。户外装备的特殊之处就是它独特制作工艺和设计，很多看似平凡的东西，其实初衷都是由众多使用者在无数次应用中得出的宝贵经验而来的。这其中所包含的故事不一定是我们这些经常使用它们的人所能体会了解的。

作为户外装备，我们在户外活动中常用的背包算是我们接触最多的户外产品了。它们在具体的使用功能、制造工艺和材料上与我们平常生活中使用的运动背包有很大的不同。随着设计理念和工艺水平的不断发展，当年清一色笨重的帆布军用背包早已变为各色背负、多种面料的专项用途产品。在当前的户外市场上，背包是产品种类最多、针对性和功能性最全的产品。在特点上它们有强调轻量化的、有强调结实耐用的；容积上的有小容量和大容量之分；功能上的有登山的、徒步的、攀冰的、探洞的，还有骑车用的等等。现在的户外背包已经不简简单单是我们背负装备的工具，在特殊情况下它甚至可以变身为保暖的睡袋或是救死扶伤的担架。户外产品的精髓就是满足人在户外活动中的需要。而这种把需要转化为设计的工作正是生产厂商门孜孜不倦去追求的。随着科技水平的不断发展，材料和制造工艺的日新月异，背包在细节的设计上被赋予了更多的功能。厂家在有限的空间里，尽量从使用者的角度出发，对背包的细节进行了众多的处理。使背包功能更加多用途化，让使用者的操作更加方便化。

我所跟大家谈的户外背包。主要是针对大家经常使用的大容量背包为主。从整体上看，这类背包可分为头包，背负，包体三部分。那么我就根据自己接触过的背包产品，来按这三部分顺序来聊聊。

一、百变头包

头包可以说是背包细节应用的最平常的地方了。差不多各个厂商都会在它上面做些文章。根据我接触过的背包产品来看，顶包的细节设计基本表现在包内零件和顶包整体利用上。对于前者来说，工艺相对简单，多是在包配置有绳带和锁扣。方便使用者存放证件，钥匙或是眼镜盒类的小件物品，既方便又安全。这里值得一提的是 Granite Gear（花岗岩）的设计，它在采用 3D TEPEX 背负技术的产品顶包里配置了一个尼龙小袋，内有背包的插扣和背负零件，为使用者提供了背包易损件的备份。这在远离后勤补给性质的户外登山里是非常有用的。对于包的整体利用来说，我个人认为又分为头包内部功能和整体功能利用。包内功能是指厂商把头包仓内设定赋予专项功能，如 OSPREY 的 AETHER75 的顶包，其被设计为可容纳 3 升水袋的隔仓，并专门设置了水袋水管出口。十分方便使用者补给需要。从整体上看，不少品牌的背包把顶包设计

成腰包款式，以用来拓展背包的使用功能。这类设计主要是以腰包的腰带设计划分；一种是将顶包直接做成腰包式样，包括腰带在内的所有配件都做齐，使用者直接将顶包从背包主体上拆下，即可当腰包使用。这类设计多出现在老款背包上，如我用过的一款 BLACK YAK 的 TORNADO70 背包，其顶包设计就是典型的代表，这种顶包方式由于背包本身增加了额外的扣带，在打包时会造成一定的不便，背包的整体的重量也有一定的增加（这类设计在现在轻量化背包潮流的产品中已很少见）。另外一种设计是组合式，即顶包通过与背包其他部件的组合（多为背包腰带）来合并成腰包。如 DANA DESIGNE BOMB 和 OSPREY AETHER75 的顶包，就是这种设计的典型代表，使用者只需分别将背包顶包与腰带拆下后，将腰带插入顶包内部的固定带中即可组装成一款重装腰包。这种设计的好处在于可以减轻背包的整体重量，更可以充分利用背包的其他部件（携带时舒适、牢固），在背包设计模块化盛行的今天，其目的很容易实现。

二、包体上的十八般兵器

背包在整体最主要的部分就是包体了，它也是体现细节功能的最主要舞台。下面就简单谈谈我们比较常见的三个设计。

1、从包体的上部来看，目前比较普及的就是头窝设计了。这种设计一般出现在大容量的背包上，它的原理就是在人体头部相对于背包的位置上，利用材料的立体结构形成一个凹陷的空间，以便在使用时头部活动更加方便自如。我自己用过的背包中头窝一般来说分为两种，A 依靠对包内收缩带的调节形成头窝结构（如 OSPREY）。B 利用特殊的材料来制作成凹陷结构（如 CERROTOREE）。头窝的作用体现在：登山时，由于地形坡度的原因，背包会经常处于前倾状态。尤其是大角度向上攀登时，大容量背包由于体积和长度的问题，很容易对使用者的头部活动造成障碍。因此，头窝的设计就显得非常实用了。需要说明的是，一个方便的头窝在很大程度上与使用者在打包时对相应位置的处理有着很大的关系，关键是尽量在此位置放置柔软的东西以方便头窝的形成。合理安排包顶的装备，好好解放你头部的空间。

2、相信不少朋友当初刚参加户外活动时最头疼的就是打包了。看着一包的装备怎么收拾也不是，包装的歪七扭八，不是上面鼓个大包，就是下面空个大坑。早期的我接触的大多数背包都是采用上下纵向收缩的方式。在装载不规则外型或装少物品时，打包时处理起来非常麻烦。而目前背包产品中广泛采用的束衣结构收缩方式很好的解决了这类问题。这种设计主要是在打包前充分放松包体，在填充满物品后全方位收紧拉带，对包内物品施以压力，以达对物品固定紧缩的效果。这种设计在背包装载物品多或少的情况下都可以让你把包整理的整齐划一。不仅外观漂亮整洁，而且活动中也不会产生包内物品晃动的现象。

3、在使用背包时另外一个比较麻烦的事情就是去放置物品了。当你在野外活动中想找件物品时，要么你有好的耐心，打开背包一样样的翻找；要么你有好的记性，对包中的物品位置了如指掌。不过遗憾的是，这两种办法最终还是需要花点时间打开背包来寻找。但是，也许就是这短短的几分钟里，一场突如其来的大雨已经把你浇成了落汤鸡；也许一股突降的寒流已经让你喷嚏留涕了。。。。。随着户外产品的人性设计，即时取放设计已经让我们对这些问题迎刃而解。我们就以即时取放系统（INSTANT ACCESS SYSTEM）的典型代表花岗岩背包来给大家说明。花岗岩大多数款背包包体上都具有一个很典型的外观，即双向双拉链的前脸，它的内部是由两个侧翼和几根固定带所组成。当使用者取放物品时，只需将前脸打开，松开包内的固定带。就可以十分方便、快捷地找到自己所需物品。而不必把其他物品也折腾出来。这样一来，使用者在装包时对物品的处理就会简单许多。只用将物品分类整理好就可以，而不用事先就要考虑自己好装备使用顺序，发愁什么该放上面，什么该放下面。让你轻松自如的来处理各类繁杂的装备用品。

4、背包的基本功能就是作为各种装备的移动载体。因此，对于一些外型特殊的物品就要有针对性的运输方法。而背包宽阔的包体就为这类特殊物品的携行提供了方便的平台，我们通常在包体上看到的各类扣袋和兜网就是这种携行设计的典型代表。根据位置的不同，这些携行设计大致可分为：包顶，包身，和睡袋仓等几个位置。其中如包身和睡袋仓外部可以捆扎各类大型装备（防潮垫、帐篷等）和技术器材（冰镐、绳子等）。对于那些技术型背包来说，有的还特别安排有携带冰抓和头盔的附件设计（如 DANA DESIGNE 的 BOMB 和 CERROTOREE 的 PORTER ICE35）。而包体两侧兜网的功能相对来说就比较多用化了。一般说来，兜网可以用来装载诸如水瓶或一些杂物。这里跟大家谈两个比较有趣的细节：一是双开口兜网，既是在兜网正上方

和靠近使用者一侧各有 1 个开口（如 OSPREY AETHER），这样不仅增加物品储存数量，而且使用者在运动时不用卸包就可以十分方便的回手来取放兜网中的物品。二是采用的弹性兜布材料，这种材料避免了以往背包满载状态时，减少兜网储存空间的尴尬。即便在背包容量满载时，依旧让你方便地携带如保温壶类的大型物品。比如像 Granite Gear TALUS 两侧兜布就使用的是弹性材料，它采用了 DURASTRECH/VAPEX LAMINATE 材料，具有柔软、弹力、不起球，抗磨损和抗划伤的特性。

三、见缝插针在背负

背负系统就面积来说是背包整体中可以发挥其他附属功能最小的地方。由于背负系统在背包整体中与使用者应用的重要地位，所以基本上不会在它上面安排大型装备的携行功能。一般只在背负系统中的腰带和肩带位置上面安排各扣带零件来扩展其他用途。

如腰带上最常见的几项扩展用途：

- 1、 背包腰带上可储存手机和相机类小型物品的口袋；
- 2、 背包腰带上用于携带技术器材的绳带（一般外覆耐磨材料）；

如肩带上最常见的几项扩展用途：

- 1、 可以当做口哨使用的双重用途胸口
- 2、 肩带上用来固定水袋水管的卡口；个人感觉这是考察一个背包细节细致的最好体现。由于水管在户外活动中会随肩带不停运动，如果卡扣是固定式的，很容易造成水管脱出。因此细心的厂家会将这点做成活扣（在成本及做工上与固定式有相当的差别），以便在不影响水管使用的前提下，始终保持其固定位置。
- 3、 长距离徒步中，肩带上用以减缓疲劳的碗带
- 4、 两条肩带上用来挂带各类物品的环扣

以上就是我简单整理的一些关于背包在使用时的功能设计。其实，背包上还有许许多多值得我们去了解开发的功能。上面这些只是冰山的一角。对于装备来说，想要更好的使用它们，就需要我们在更多的环境、更多的活动中去了解自己的需要，去认识它们的用途。根据几年来的观察和对身边山友的了解。在普通形式的户外活动中，没有烂装备，只有懒的使用者。要想发挥好手中的装备功能，那你就去好好的用它，去了解它。这样，才能让你的装备体现他们应有的价值。

（十九）户外登山鞋的分类

户外鞋是以其不同适应性来分类的，不同系列适合不同的运动和地形，比较常见的户外鞋大致可以分为五大系列：

A. 登山系列：

登山系列又可分为高山靴和低山靴。高山靴亦可称重型登山靴，这款靴子为登雪山而设计，靴底通常采用超强耐磨的 Vibram 橡胶做大底，内衬碳素板，具有很强地抗冲击力，可装冰爪，靴帮设计很高，一般在 20cm 以上，靴面采用硬塑树脂或加厚牛皮、羊皮缝制，内衬保暖鞋套，适应复杂恶劣的积雪、坚冰、岩石混合地形，可以有效保护你的双脚。低山靴亦可称重型攀登鞋，这类鞋使用目标是海拔 6000 米以下的山峰，特别适合攀爬冰壁或冰雪混合的岩壁，大底用耐磨 Vibram 橡胶，中大底间衬有玻璃钢纤维板，鞋底很硬，抗冲击力很强，攀登时有足够的支撑力，鞋面用加厚的（3.0mm 以上）整张牛皮或羊皮缝制，为了增强防水透湿效果，常用 Gore Tex 或 SympaTex 作衬里，中间夹保温层。鞋帮高通常 15cm—20cm，在复杂地形条

件下可有效地保护双脚减少伤害，部分款式设有冰爪结构，没有固定结构的可用**式冰爪。比重型登山靴轻，卸下冰爪行走比重型登山靴要舒适。

B. 穿越系列：

穿越系列亦可称为远足系列，设计目标为低山、峡谷、荒漠、戈壁等较为复杂的地形，适应中长距离负重行走。这类鞋结构特点也属于高帮鞋，鞋帮高度通常在 15cm 以上，具有较强的支撑力，可以有效地保护踝骨减少伤害。大底选用 Vibram 耐磨橡胶，专业品牌在大底和中底间还设计尼龙板支撑，以增强鞋底的硬度，可以有效地防止鞋底变形，并增强抗冲击力。鞋面常选用中等厚度的头层牛皮、羊皮或皮革混合鞋面，革面部分选用杜邦超强耐磨 Cordura 面料，相比登山系列要轻的多，柔韧性较好。为了解决防水问题，大部分款式选用 Gore Tex 材料作衬里，也有的用油皮防水，这类鞋可以在踝骨以下水面或雨中行走。

C. 徒步系列：

徒步系列亦可称轻型登山鞋，是户外运动中比较常用的品种。设计目标为中短距离负重较轻的徒步，适用于较为平缓的山地、丛林和一般郊游或野营活动。这类鞋的设计特点鞋帮 13cm 以下，有保护脚踝的结构。大底采用耐磨橡胶，中底用微孔发泡及双层加密橡胶，高档品牌的鞋底设计有塑板夹层，有较好的抗冲击力和减震作用，鞋帮有全皮、革面或皮革混合材料。部分款式有 Gore Tex 衬里，也有的款式不作防水处理。中帮鞋的优势在于质轻、柔软、舒适、透气性好。在地形不复杂的环境里行走，中帮鞋应优于高帮鞋。

D. 运动系列：

户外鞋的运动系列通常又被称为矮帮鞋，其设计目标为日常穿着和不负重的运动。耐磨橡胶大底使你永远不用担心鞋底的磨损会影响使用，富有弹性的中底既可减轻地面对脚的冲击，又可缓解体重对脚的压力，高档的矮帮鞋通常也会有龙骨设计，不仅可有效地防止鞋底变形，亦可增强鞋支撑力。紧缩的鞋面设计使你感觉鞋就象长在你脚上一样。这类鞋常用配皮鞋面或尼龙网面，因而质地更轻，一双鞋常不足 400g，且有很好的柔韧性，目前在一些欧美国家，这个系列是最常用、最畅销的一个品种。

E. 溯溪系列：

溯溪系列亦可称为户外凉鞋，常采用网面或带编结构设计鞋帮，大底采用耐磨橡胶，有柔软的塑胶内底，鞋底鞋帮都选用不吸水材料。适应于炎热季节溯溪和多水的环境，由于选用不吸水材料，离开多水环境很快可以干燥，从而保持行走中的舒适。

野外各种严酷的环境对爬山鞋提出了许多特殊的要求，不同的运动项目也使爬山鞋更加细化，出现了更多的种类。防水性是现代爬山鞋的首要功能。很多专业背包族选择购买爬山鞋也正是看中了爬山鞋的这一功能

h（十九）户外登山鞋的分类

户外鞋是以其不同适应性来分类的，不同系列适合不同的运动和地形，比较常见的户外鞋大致可以分为五大系列：

A. 登山系列：

登山系列又可分为高山靴和低山靴。高山靴亦可称重型登山靴，这款靴子为登雪山而设计，靴底通常采用超强耐磨的 Vibram 橡胶做大底，内衬碳素板，具有很强地抗冲击力，可装冰爪，靴帮设计很高，一般在 20cm 以上，靴面采用硬塑树脂或加厚牛皮、羊皮缝制，内衬保暖鞋套，适应复杂恶劣的积雪、坚冰、岩石混合地形，可以有效保护你的双脚。低山靴亦可称重型攀登鞋，这类鞋使用目标是海拔 6000 米以下的山峰，特别适合攀爬冰壁或冰雪混合的岩壁，大底用耐磨 Vibram 橡胶，中大底间衬有玻璃钢纤维板，鞋底很硬，抗冲击力很强，攀登时有足够的支撑力，鞋面用加厚的（3.0mm 以上）整张牛皮或羊皮缝制，为了增强防水透湿效果，常用 Gore Tex 或 SympaTex 作衬里，中间夹保温层。鞋帮高通常 15cm—20cm，在复杂地形条件下可有效地保护双脚减少伤害，部分款式设有冰爪结构，没有固定结构的可用**式冰爪。比重型登山靴轻，卸下冰爪行走比重型登山靴要舒适。

B. 穿越系列：

穿越系列亦可称为远足系列，设计目标为低山、峡谷、荒漠、戈壁等较为复杂的地形，适应中长距离负重行走。这类鞋结构特点也属于高帮鞋，鞋帮高度通常在 15cm 以上，具有较强的支撑力，可以有效地保护踝骨减少伤害。大底选用 Vibram 耐磨橡胶，专业品牌在大底和中底间还设计尼龙板支撑，以增强鞋底的硬度，可以有效地防止鞋底变形，并增强抗冲击力。鞋面常选用中等厚度的头层牛皮、羊皮或皮革混合鞋面，革面部分选用杜邦超强耐磨 Cordura 面料，相比登山系列要轻的多，柔韧性较好。为了解决防水问题，大部分款式选用 Gore Tex 材料作衬里，也有的用油皮防水，这类鞋可以在踝骨以下水面或雨中行走。

C. 徒步系列：

徒步系列亦可称轻型登山鞋，是户外运动中比较常用的品种。设计目标为中短距离负重较轻的徒步，适用于较为平缓的山地、丛林和一般郊游或野营活动。这类鞋的设计特点鞋帮 13cm 以下，有保护脚踝的结构。大底采用耐磨橡胶，中底用微孔发泡及双层加密橡胶，高档品牌的鞋底设计有塑板夹层，有较好的抗冲击力和减震作用，鞋帮有全皮、革面或皮革混合材料。部分款式有 Gore Tex 衬里，也有的款式不作防水处理。中帮鞋的优势在于质轻、柔软、舒适、透气性好。在地形不复杂的环境里行走，中帮鞋应优于高帮鞋。

D. 运动系列：

户外鞋的运动系列通常又被称为矮帮鞋，其设计目标为日常穿着和不负重的运动。耐磨橡胶大底使你永远不用担心鞋底的磨损会影响使用，富有弹性的中底既可减轻地面对脚的冲击，又可缓解体重对脚的压力，高档的矮帮鞋通常也会有龙骨设计，不仅可有效地防止鞋底变形，亦可增强鞋支撑力。紧缩的鞋面设计使你感觉鞋就象长在脚上一样。这类鞋常用配皮鞋面或尼龙网面，因而质地更轻，一双鞋常不足 400g，且有很好的柔韧性，目前在一些欧美国家，这个系列是最常用、最畅销的一个品种。

E. 溯溪系列：

溯溪系列亦可称为户外凉鞋，常采用网面或带编结构设计鞋帮，大底采用耐磨橡胶，有柔软的塑胶内底，鞋底鞋帮都选用不吸水材料。适应于炎热季节溯溪和多水的环境，由于选用不吸水材料，离开多水环境很快可以干燥，从而保持行走中的舒适。

野外各种严酷的环境对爬山鞋提出了许多特殊的要求，不同的运动项目也使爬山鞋更加细化，出现了更多的种类。防水性是现代爬山鞋的首要功能。很多专业背包族选择购买爬山鞋也正是看中了爬山鞋的这一功能。

(二十) 野外露营

帐篷露营是野外旅行、登山探险等各种户外活动的主要宿营方式，也是值得积极提倡的宿营方式。它的特点：首先是最贴近自然，没有什么方式比睡帐篷更加贴近大自然了，想想你身下就是大地而不是什么席梦思、钢丝床及水泥地，打开帐门就是自然界的一切，没有任何混凝土建筑遮挡你的视线，这才是真正的回归自然；其二、它是随遇而安的家，只要脚下有三平方米的平地，就可以扎下一顶足够二人而居的“家”，而一顶最轻的帐篷仅 1 公斤左右，只要有它在身旁，就有了遮阳、避风避雨的屋了，还可以帮躲避风雪、寒流等，它是我们野外旅行的亲密伴侣，有了它我们就可以安心的旅行；其三是经济的宿营方式，在外旅行，最节省住宿费用的就是住宿帐篷，可以算一下：一顶好的帐篷应当在 450 元左右一顶（可住 3 人），爱惜的使用至少可用 50 次（晚）以上，那么一次的人均成本仅为 3 元左右，3 元一晚的房费了不是很便宜吗，因而住宿帐篷既划算又卫生。

露营营地的选择

宿营营地的选择及其建设是关系到全部人员休息的大问题，在营地的选择很讲究，以下是注意事项：

近水：露营休息离不开水，近是选择营地的第一要素。因此，在选择营地时应选择靠近溪流、湖潭、河流边，以便取水。但也不能将营地扎在河滩上，有些河流上游有发电厂，在蓄水期间河滩宽、水流小，一旦放水时将涨满河滩，包括一些溪流，平时小，一旦下暴雨，都有可能发大水或山洪暴发，一定要注意防范这种问题，尤其在雨季及山洪多发区。

背风：在野外扎营，不能不考虑背风问题，尤其是在一些山谷、河滩上，应要选择一处背风的地方扎营。还有注意帐篷门的朝向不要迎着风。背风同时也是考虑用火安全与方便。

远崖：扎营时不能将营地扎在悬崖下面，这样很危险，一旦山上刮大风时，有可能将石头等物刮下，造成伤亡事故。

近村：营地靠近村庄有什么急事可以向村民求救，在没有柴禾、蔬菜、粮食等情况时就更为重要。近村的同时也是近路，即接近道路，方便队伍的行动和转移。

背阴：如果是一个需要居住两天以上的营地，在好天气情况下应当选择一处背阴的地方扎营，如在大树下面及山的北面，最好是朝照太阳，而不是夕照太阳。这样，如果在白天休息，帐篷里就不会太闷热。

防雷：在雨季或多雷电区，营地绝不能扎在高地上、高树下或比较孤立的平地上。那样很容易招至雷击。

建设营地

营地选择好后即要建设营地。尤其是有一定规模的野外露营地，整个营地的建设就尤为重要，分以下一些步骤：

平整场地：将已经选择好的帐篷区打扫干净，清除石块，矮灌木等各种不平整、带刺、带尖物的任何

东西，不平的地方可用土或草等物填平。如果是一块坡地，只有坡度不要大于 10 度一般都是可以作为露营地。

场地分区：一个齐备的营地应分帐篷宿营区，用火区，就餐区，娱乐区，用水区（盥洗），卫生区等区域。第一个先落实宿营地。用火区应在下风处，距离帐篷区应在 10~15 米以上，以防火星烧破帐篷。就餐区应就近用火区，以便烧饭做菜及就餐。活动及娱乐区应就餐区的下风处，以防活动的灰尘污染餐具等物，并距离帐篷区应在 15~20 米，以减少对早睡同伴的影响。卫生区应在宿营区的下风处，与就餐区、活动区保持一定的距离。用水区应在溪流及其河流上分别上下两段，上段为食用饮水区，下段为生活用水区。

建设帐篷露营区：如有数顶帐篷组成的帐篷营地区，在布置帐篷时，应注意：第一，所有帐篷应是一个朝向，即帐篷门都向一个方向开、并排布置。二，帐篷之间应保持不少于 1 米的间距，在没有必要的情况下尽量不系帐篷的抗风绳，以免绊倒人。三，必要时应设警戒线（沟），在山野露宿有可能会遇到威胁性的动物或者坏人的攻击，当然，这种可能性很小。可以在帐篷区外用石灰、焦油等刺激性物质围帐篷区画一道圈，这样可以防蛇等爬行动物的侵入。或者用电子报警系统等办法。

建设用火就餐区：就餐同用火一般在一块儿或是相近的地方，这个区域要与帐篷区有一定的距离，以防火星烧着帐篷。烧饭的地方最好是有土坎、石坎的地方，以便挖灶建灶，拾来的柴禾应当堆放在区外或上风处。就餐区最好有一块大家围坐的草地，“餐桌”可以用一块大平石或者就在地上。“餐椅”同样用石块最好，或者席地而坐，由于地气对人体有害，故可以用各自的睡垫或气枕头代用一下，不要怕麻烦，至少要用雨衣或塑料布。多数就餐时间已经是天黑的时候了，应当考虑照明的位置，不论是用汽灯还是其他方式照明，灯具应当放在可以照射较大范围的位置，如将灯具吊在树上、放在石台上或者做一个灯架将其吊起来。

建设取水用水区：用水、取水一般都在水源处，盥洗用水与食用水应分开，如是流水，食用水应在上游处，盥洗生活用水在下游处。如是湖水即同样要分开地方，两种用水处应当距离 10 米以上。这种划分是出于卫生的需要。另外，取水要经过的河滩地带乱石灌木等物较多，没有小路可寻，故应当在白天的时候注意清理一下，不然晚上取水时就不方便了。

建设卫生区：卫生区即是队员们解手方便的地方，如果只是住宿一晚，可以不必专门挖建茅坑，可以指定一下男女方便处即可。如果队员人数多或者住宿天数在两天以上，即应当挖建茅坑，临时厕所应建在树木较密的地方，就不用拉围帘了。更要注意不能建在行人常经过的地方。如果附近的溪流多，可以将厕所建在溪流上，在小溪上搭两根大木头，要建平稳并有安全感，大家即可在上面大小便，并将大小便直接排入溪流中，不用担心会污染河流，小量的粪便会被河流中的生物分解或被自然净化。如果已建了卫生区，大家的大小便就应该在修建的卫生区里进行，而不应满山排泄，而大煞风景。

建设娱乐区：娱乐区可以在就餐区，待就餐以后打扫出来即可，如果场地大，也可以单独划出一块地，只要场地平整即可，同时场地里绊脚、碰头（矮树）的东西要少，因而要进行一般性的清理，在玩一些游戏时应在一个划定的圈子里拉上保护绳，以免不注意发生意外事故。

野外气象小知识：

在户外旅行应当知道些气象的基本知识，其实以前也讲过些有关内容。一旦到了户外，就只有听天由命，我们只能认识自然，而不能左右自然。旅行中除了遇到雷雨、大风雪等情况应当停止、休息外，其他情况均可以继续行动。而在野外露营就需用多考虑一些气象问题：

防雨：防雨是露营气象考虑的重要问题，如果判断当晚有可能下雨，应当对营地及帐篷进行必要的防雨处理，除选择好营地外，需要挖泄洪沟，加固帐篷并增强防雨性能，如可以在帐篷外加盖防雨塑料布、雨衣等，将各种旅行用品放置在帐篷中等。防雨应在扎营前观察天气变化情况，经常外出旅行多观察多积累经验就会掌握是个大概。

防风：风向对应扎营比较重要，关系到帐篷门、炉灶口开向及营地各区域的整体布置问题。这须要了解一些地形气候知识，在大湖泊边扎营，其风向是早晚相反变化，白天，地面温度上升快，风向是向陆地刮；夜晚，地面温度下降快，风向向湖区刮。故应当将帐篷门背风开，而炉灶口应向风开。在炎热干燥的山区同样有相似的情况，白天，由于山谷（谷地）气温上升慢于山坡（山顶），呈上升气流，即谷地向上刮风，而夜晚则呈下降气流，风向谷地刮。故在山谷中扎营时应当事前考虑这种情况。研究风向及风力，对应户外运动比较重要，有条件的可以带上一个风向风力表，或根据下表查知风力，在记日记时不妨记录一天最大的风速。

气温：气温对应户外旅行同样重要，我们应当学会气温管理，即掌握在什么季节、什么地区的气温变化及规律，并在此基础上的装备、服装配置。学会对气温及变化有一个较为准确的直觉判断，这就要经常携

带一个气温表，经常性的对照观察、体验。一日之中，一般在下午 2 点为当日最高气温，为其峰值；而夜里 2 点~3 点是最低点。这一日之间的温差叫日较差，日较差的大小与地理纬度、地形、季节、天气状况等因素相关，一般说来，低纬度比高纬度地区、内陆比沿海地区、晴天比阴天、盆地比平原、荒漠比林地的日较差大。在森林中，由于森林的储存功能，日较差小，林中要比无林地气温低 $0.7^{\sim}2.3^{\circ}\text{C}$ ，夏季低 $8^{\sim}10^{\circ}\text{C}$ ，冬季低 $4^{\sim}5^{\circ}\text{C}$ ，同时森林中的湿度也较大，故在森林中露营应当注意这一问题。

住宿溶洞

在南方大部分地区的野外，常可见到各种形式的山洞，旱洞、水洞、穿山洞、复合洞等，住宿溶洞是野外旅行最为常见的方式之一。我们的祖先就是从住宿溶洞开始了新的地面生活。可见住宿溶洞是安全、方便、温暖、避风避雨的好地方。住宿溶洞应当注意以下几点：

通风：首先要察明该洞是否是通风的溶洞，而不是一个死洞。保持空气的流通很重要的，可以点一支香烟察该洞是否通风，只要烟向洞中或洞外单向的飘动即说明此洞是通风的。

浅住：洞多是比较深的，从安全的角度出发最好将营地安排在距离洞口较近的地方，以方便撤营及转移。

水情：在确定一个溶洞可否住宿时，应先弄清此洞的水情，多数的溶洞都有流动的地下水在活动，有个别的地下水水情复杂，尤其在雨季就更应当注意，选择的住宿地应当干燥，上无滴水。

其他在溶洞住宿应当注意：不少的溶洞多有蝙蝠、燕子等动物栖息，因而入洞住宿最好少惊动它们，或者换一个洞。如果对洞穴探险没有经验应当在洞中少活动，单人活动应当禁止；在洞中住宿可以不用支搭帐篷，只需铺上各种睡具即可，如果有蚊虫可以烧烟驱赶。

露天宿营：

露宿是对我们野外生活的一种锻炼和考验，同时也是一种难得地生活体验。在没有雨水、大风、风雪及霜的天气，完全可以试试在露天下露宿的方式，不用支搭帐篷等任何遮挡物。露宿可以选择一块大树下，铺上塑料布、防潮垫，再放上睡袋，睡袋上可以再罩上一块塑料布，或者在睡具的上方简单的挂一张防雨布，露宿主要的问题就是防露水及蚊虫的侵袭，可以在睡袋的头套处罩一层纱网，以防蚊虫，或连夜的烧烟火，燃烟可以防止霜降，减少露水，在一些农村可以看到农民这样做为减少霜降。当然，雨季、冬天就不要露宿。另外，注意不要在水边、草木密集的地方露宿，那些地方蚊虫多，也不安全，同时，在露天露宿一般气温比帐篷里低 5 度左右，故要多加衣物，以防着凉。

另一种露宿的方式就是用吊床，吊床的优点是不会被地上的动物袭扰（如蛇等爬行动物），并在一些潮湿的地带很适合，用吊床要在睡袋下垫防潮垫，并在吊床上方挂一张防雨布。有一种吊床式帐篷即有防雨蓬，同时还有防蚊虫的纱帐，很适合丛林宿营。

雪屋：在大雪纷飞的雪天，如果雪地的雪比较厚实，就可以用雪做一个简单的雪屋，这在东北地区的农村，猎人们就熟悉这种办法。建盖雪屋必须要有比较压实的雪，再用铁铲等物切割建盖，由于篇幅所限，本书不过多的研究特殊条件下的露营方法。

野外作息：

合理的户外作息安排是保障身体良好状态的重要途径，常常会由于激动、兴奋等原因，大家在篝火旁一聊就没完，或者进行一些娱乐活动，从而影响正常的休息。这要特别注意，因为大家活动了一天，身心都比较疲劳。这时队长应当规定统一的作息时间表，如不超过夜间 12 点休息，早上不超过 7~8 点起床，尤其要强调要统一，不能因个别人而影响整体

（二十一）户外出行经验

- 1, 出行必带拖鞋, 提着登山鞋上车。充分的放松双脚, 恢复脚力。注意的是别忘洗脚。
- 2, 水袋的水比水壶的水更耐喝。驴行徐徐一小口, 既润喉又不会脱水口渴, 也不误行走。
- 3, 永远多备一双干袜子, 潮湿的袜子很容易把脚磨出水泡。
- 4, 装备重量不超体重的三分之一。
- 5, 饭前 20 分钟是身体补水最佳时间。

- 6, 你在家中不爱吃的食物在山中一样不爱吃。只带喜欢吃的。
- 7, 靠着背包 45 度休息比解下背包休息更省力, 后者要再费一次腰肌力。
- 8, 人的热量从食品中来, 肉品比面品有更多的热量和能量。冬天吃好再睡。
- 9, 驴行中隙决不用凉水冲头。(危险!)
- 10, 备块大蒜作用多。
- 11, 行进中不拼力上窜和下跳。调好呼吸, 匀速行进。
- 12, 汗湿背时别解包站风口, 背部着凉最易感冒。
- 13, 温开水和睡眠是治感冒的最佳良方。
- 14, 凉水冲脚也比汗脚睡觉更暖和。
- 15, 包侧装水比胸前挂水更省力。
- 16, 除了主副餐行动餐, 永远备有应急干粮。不到断粮力尽绝不动用。
- 17, 真诚友善对待你的队友也是对自己安全的负责。
- 18, 领队不是万能的, 但尊重领队有时也是对其他队友的尊重。领队队友和你一样, 仅是一个 户外爱好者, 他们不欠你什么。
- 19, 个人情绪和过多的抱怨很多时候得到的是鄙视。
- 20, 你崩溃的时候只用对自己说-----山不会长, 而我脚步是无限的。
- 21, MM 只要不吝啬自己的笑容和赞美话, 你的求助都会得到热情回应。

22, 面对危险时首先是冷静, 惊慌和恐惧对你毫无用处。

(二十二) 优秀驴子所具备的十大素质

团队

你不是来旅游的, 你和你的同伴是一个团队。你需要他们的协作与帮助, 而你也付出你的。

平等

AA 不仅仅是费用均摊, 一切工作, 烦琐的事情和体力劳动, 风险。都是均摊的。你没可能袖手旁观。

环保

保护一切自然与人文环境是每一个人的责任。带走你的垃圾, 也请尽可能带走别人留下的垃圾。请不要在户外使用任何化学清洁用品。

信赖与服从

你必须信赖你的同伴和你的领队。团队的秩序依靠所有人来维系, 这一切活动安全的基本准则。如果你质疑你的团队或者领队, 请选择离开

体谅

体谅你的同伴，在你快乐的同时，不要影响他人的生活。在寂静的夜里喧闹的人群，请远离在帐篷中休息的同伴。

忠诚

永远保持对你同伴的忠诚，无论饥恶，疾病，痛苦，寒冷。不要轻易放弃你的同伴。

进取

知识和技能是你生存的依靠，永远不断的学习。进取。

宽容

宽容是与博爱为维系团队间纽带的润滑剂

热心

他要关心遇到的每一个人，无论他们的职业，地位，关心他们的生存，用自己的技能去帮助他们

适度

户外是一种生活，也同样是一种爱好。但不要忘记你的家庭和朋友。一切要适度

（二十三）户外驴圈中的三不借

一、“水不借”

户外活动水是非常重要的，重要到何种地步，电影里小说里常常有所阐述：那口渴的表情，那干裂的嘴唇，那传递着谁也舍不得喝的一水壶，那危急时刻像甘露般珍贵的一口水……

因为重要，因此一般情况下，每一位老驴都会根据路程来控制自己水壶的水量，永远不让自己的水壶断水。而菜驴就缺少经验了，有的竟然敢不带水壶就上路，有的上路没喘气多久就猛灌水，有的干脆自己的喝完了就向别人讨水喝：“大哥~水借我喝一口……”

驴圈里“水不借”的规矩你懂吗？不卫生是一方面，你的口水我可不想品尝；自救更是重要的一方面，深山老林里买矿泉水还？到哪买去！你一借就难还了知道吗！

带矿泉水的水壶上路不行：一是太薄了，乱枝碎石很容易就划破了它；二是经不起开水烫，到营地时要补给开水就不行了，一烫就瘪。

所以，每一位驴友出行时，务必要带上自己的专业水壶（硬塑料水壶、铝制水壶），还要非常注意自控好水壶内的水量，绝对不能缺水哦！

二、“光不借”

户外活动的光源包括这样几种：手电、头灯、蜡烛、火柴、化学热力带和罐装点热器等，这些都是消耗品，可想而知一般情况下是不借的，公用装备除外。而菜驴就缺少经验了，白天觉得手电多余，夜晚一来事就向别人借：“大哥，我急死了急死了，手电快借我用一下……”

驴圈里“光不借”的规矩你懂吗？这种借能还吗？我电池只带那么一节，耗完了电怎么办？野外黑灯瞎火的，到哪买电？“买不到电就充电嘛。”去你的大头鬼吧，插到你的鼻孔里去充电哦！

所以，每一位驴友出行时，务必要带上自己的专业光源（手电、头灯、电池），而且开关要牢靠，以防放在包中被无意打开。

所有的光源，都要注意防潮，放在防水袋中是非常明智的！

三、“睡袋不借”

过去开玩笑不是说嘛：除了老婆不外借其它随便，现在我郑重加一条：睡袋不外借。大家可以想想，暴走一天了，常常没有水擦一擦身子、洗一洗脚，就得钻进睡袋里挺尸了，自己的汗臭味臭脚臭就算了，别人的那还了得？而菜驴就缺少经验了，觉得买个睡袋划不来，就向别人借：“大哥，我是**，明天我去野营，睡袋借我用一下……”

驴圈里“睡袋不借”的规矩你懂吗？这种借能还我本来面目吗？还给我时多了臭气不好，熏得我老做恶梦！

多了香气也不好呀，熏得我老做邪梦！再说了，谁知道你那臭体香体的有什么传染病、皮肤病、艾艾病，那的确是非常不卫生的。

所以，每一位驴友出行时，务必要带上自己的睡袋，哪怕带上最薄的最便宜的那种双面绒睡袋也行，这样把别人的被褥、大衣压在上面，别人也就不生闷气了。

大家都知道“三不借”就好办了

各个圈子都有各个圈子的规矩，驴圈里的“三不借”规矩你知道了吗？这三不借就是：水不借、光不借、睡袋不借。

有老驴脸皮薄，当朋友开口向他借水、借光、借睡袋时，总不好意思推脱，特别是漂亮MM开口时更难以拒绝了，其实心里十二分不愿意呢。

有菜驴经验浅，当开口向朋友借水、借光、借睡袋时嘻皮笑脸的，就像向人借一张纸似的轻飘飘样。

现在好了，你也知道了，他也明白了，大家都晓得“三不借”就好办了：各个圈子都有各个圈子的规矩，驴圈里的“三不借”是规矩哦！知道了规矩就要守规矩了，不要犯规哦！

当然，紧急情况下例外。

（二十四）户外自助 50 技之一

技巧 1： 如何挑选

把你所有计划要带的东西收集起来，把它们放在一个房间里，然后想象它们都装在你的包里。哇，这时可以执行第一条：凡是不知道该不该带的东西都别带。这样你的包会变得更紧凑。

技巧 2： 如何装包

轻的装备放在下面，重的放在上面。因为任何人在走路时都会向前微倾，这样就把重量集中在你的臀部而不是你的肩膀上。在底部可以放你的睡袋（睡袋有睡袋套，也可以用塑料把它包起来，这样万一你掉在水里或你的独木舟进水就可以防止被浸湿）。然后是当天你不用的衣服：内衣和袜子，鸭绒衣等。接着是你的睡垫，应该放在里面而不是绑在外面。然后是你的帐篷和防雨布。然后是野炊用品：炉子，油，壶子，杯子和勺子，滤水器和急救包。然后——在靠近顶端的地方——你的食品。恶劣天气的衣服放在最上面。最后拉紧口袋绳子。

技巧 3： 让包又薄又高

而不是又矮又厚。这就是那些背包带的用处——扎紧它们，用膝盖来压紧它们（当然不要弄坏了里面的东西）装包

技巧 4： 避免悬摆的物件

当你走路，这些东西的摆动会耗费你的体力。那哪些附在你腰带和肩带上的可爱的小包呢？其实它们是沉重的累赘。当你需要防晒霜和胶卷时，花不了你多少时间把它们从你的背包上层口袋中取出来。唯一的例外是辣椒水喷洒剂。它应该在你触手可及的地方。

技巧 5： 把你所有的食品都放在防水包里

当你在晚上把你的补剂藏在远离动物的地方时，你用不着到处乱找这些零碎的东西。至于午饭和小吃，分别用塑料包好放在食品袋里，这样在休息时可以轻易拿出来。

技巧 6： 把你的水壶放在包里

不要吊在屁股上，会被太阳晒热的。

技巧 7： 防虫剂

喷洒一些在你的劲后和你身上一些暴露的地方。在蚊虫肆虐的季节，还可以喷一些在你的袜子上和裤子的根部上，因为这些小虫虫会从一些长得比较矮的植物上而不是从树上爬到你身上来。喷洒一些到你的手背上而不是手掌上，然后擦在脸上。听上去蛮怪的，因为这样可以让你害虫远离你的眼睛。还要在你的帽檐的下边喷洒一些。

技巧 8： 放松点从但是要有节奏

开始时慢点，让自己的身体慢慢热起来，然后找出你自己的行走速度。

技巧 9： 早点抵达

不管你去哪，应该在中午时到，并在其它人陆续抵达前及时地找到露营地点。你有足够的时间来支撑帐篷，并在入睡前晒干睡袋。你可以小憩一会儿，随便走走，四处探探，或者手拿一杯茶，好好欣赏一下眼前宜人的风光。

技巧 10： 让大家在一起

技巧 11： 当你感到疲惫时，你同时也又饿又渴

所以在你休息时，你也要补充食品和水分（当然要开开心心）。不要在你的身体出现不适反应时才这样做。

技巧 12： 晚上不要喝茶

不管是不是含咖啡因，大多数茶会让你晚上爬起来撒尿。

技巧 14： 用有拉链的袋子装使用过的纸张

人有三急，最好把你的排泄物用旧纸张包起来，并装在有拉链的袋子里，然后在下一个垃圾处理地点（生火点或者简易茅坑）把它们倒出来，而不是就地掩埋。动物喜欢挖人类的粪便（啊，嗯，唔）并把纸张弄得到处都是。

技巧 15： 是不是真的要篝火

在野外最好不要生篝火。因为如果我们不生火，这些木材足够供养一些有机生物，而它们又是在生物链中一些更高级别生物的食品。点一堆火你得收集木材，生火，把自己熏得眼泪水直流，最后浑身一股烟味去睡觉。但是如果你又冷又湿，这就有必要生一堆火了。或者当有重要的事情要当晚讨论时，大家可以围火而坐。

技巧 16： 有 GPS?

你在哪？走了多远？你走了多快？路过了什么地方？何时天黑？类似的问题 GPS 比指南针有用。

技巧 17： 哪里买地图？

大的书店和专业的书店，还有可以在网上查找

技巧 18： 很多地图没有详细的细节。

这时就要靠 GPS 了来确定你精确的位置了。而且以后还可以借给朋友用。

技巧 19： 检查数据

当你的 GPS 接受了一份地图，别忘记设置这份地图。

技巧 20： 隐性眼镜

旅行时戴眼镜得忍受眼镜框摩擦和雾气，所以最好戴隐性眼镜。

技巧 21： 你不需要的

牙膏（但是你需要牙刷和丝线。）

一块肥皂（一点洗洁精也可以）

一块毛巾（风干的就可以了）

折叠饭盒和镜子

技巧 22： 小吃和午饭

高能麦棒，牛肉干，奶酪，饼干，干果，乳酪，馒头，果酱，花生油，糖果条。不要沙丁鱼和罐头。他们容易把东西弄脏。蜂蜜也不用带。

技巧 23： 正餐

速泡汤和面条，还有一些干化的食品。都是一些袋装的和不用再烹饪的食品。倒水时注意，要倒比说明上的水多，因为这些东西很耗水。这些食品的成分中都有蔬菜，而且容易带，还可以长时间不会变坏。记住：双份装的干化食品只能解决一个人的饥饿问题。

技巧 24： 早饭吃豆类食品和米饭

把速溶黑豆片或黑斑豆片放入杯中，混上同等量的速溶米饭，用一个小的塑料瓶装一些沙拉和几块奶酪。最上面再放一些玉米片。这样就有一份非常可口的早饭了。它能提供你接下来几个小时里足够的热量。

技巧 25： 壶里只放水

我的壶只用来煮水，然后再倒到速溶汤，豆类品和米饭，热巧克力等里：这样可以减少油的消耗，而且喝完了也不用特别清洗。

技巧 26： 你所要用的餐具是杯子和匙子。

除非你象我一样喝些糊状的东西，否则你需要刀和叉、特弗笼的平底锅等很多东西。

技巧 27: 使用煤气炉

技巧 28: 回到老路上

如果你发现了一条你喜欢的小路，要不时回到老路上，否则很容易迷失。

技巧 29: 找一个好地方

因为在野外或者在海拔高的地方，你很难入睡，一个方法是多服一点安眠药片。

技巧 30: 戴御寒帽

即使不是秃子也戴。还有戴一双薄手套也有用。

技巧 31: 戴耳塞

野外的各种声音可难会令你难以入睡，可能还有别人的呼噜声，所以不妨戴耳塞。

技巧 32: 最佳的安营地点

a. 平而干

b. 离小溪或湖泊比较近。这样就比较容易取水。

c. 必须大大高于水位线，以防水位半夜里上涨。

d. 在树林里。这样不但可以挡风，还有地方绑防雨罩，但不要选枯死了在树旁，以防倒下来砸到。

e. 帐篷与帐篷之间有一定的距离，以防被别人的酣声吵到

f. 附近有厕所的地方，既方便又卫生

g. 远离灯光和噪音

h. 和你喜欢的人在你喜欢的地方 :

技巧 33: 4 人一组在七日中所需要的东西

1 个炉子，6 个炉架，2 个壶，1 块防雨布，1 个滤水品，1 个水袋，1 份地质地形图，1 把多用途工具，1 个急救包，1 本自然历史书，1 本户外书，1 个 GPS，1 个指南针，2 要吊食品的绳子，1 个挖简易茅坑的铲子。

技巧 34: 个人必备 14 样东西

1 个口哨，1 把瑞士军刀，打火机，头灯，食品，水，有边帽，防晒霜，太阳镜，小型急救包，手帕（用来擦拭物品和当包扎布用），恶劣天气的衣服，药品（千万别依赖别人），卫生纸。

技巧 35: 指南针如何？

愿意的话带一个，但是没有多少人知道如何正确使用。

技巧 36： 雨伞

在细雨蒙蒙的时候，这个英国人的习惯还在有用的。你可以买那种小的，插在包上，这样可以让你的包避免打湿，而且还可以空出手来。（个人建议带雨衣而不是雨伞，本人使用的是一个加大的自行车雨披，带后摆的那种，雨天时可以遮住背包，非常使用）

技巧 37： 花尽可能多的钱在你的帐篷上

你付出多少，你就得到多少。记住一句著名的探险家讲的话：在山区里，最好的也不过刚刚好。

技巧 38： 晚上把帐篷的门打开来

关上帐篷的门不但容易在帐篷里面积水，水珠还会结在睡袋上。所以在夏天带上可以挡住 0 度的睡袋。然后保持空气流通，当然要拉上纹帐。（尤其是在山区里）

技巧 39： 带上防雨布

我总是带一个 7X9 英寸大小的防雨布。每个索扣上绑上一根 12 英寸长的绳子 {共四根}，并用一根 30 英寸长的绳子绑在树当中当帐脊。

技巧 40： 如何穿着

明智的穿着

1. 柔软的尼龙 T 恤，感觉象棉的但更舒服；
2. 不会发出臭味的 POLYPRO 内衣
3. 中部有拉链的裤子
4. 底部有拉链，可以罩着你的鞋子的防水裤
5. 女士运动上装（女士所用）
6. 抓绒衣
7. 有绳子的帽子
8. 防水鞋

技巧 41： 笨拙的穿着

1. 牛仔服（湿了时很可怕）
2. 发出臭味的 POLYPRO 内衣

3. 任何紧身服

4. 袖口很紧的裤子——适合攀岩，但不适合徒步

技巧 42: 雨具

穿上一层厚厚的抓绒衣很有用。下雨时，我总是穿上丝绒杰克，如果是滂沱大雨，我就会穿上粗呢大衣，当然我会出汗，但是丝绒衣会吸干它们，我可以保持温暖。

技巧 43: Gore-Tex 袜子

在你一般的袜子外面套上一双 Gore-Tex 的袜子，可以保证的你的脚步不进水

技巧 44: 处理，煮或者过滤

当你煮水时很多有害的生物都会被杀掉。所以在用前不用特别过滤，也不用让水开上五分钟。我个人使用过滤水而不是经过化学处理过的水，虽然化学处理过的水更好而且可以减掉过滤器的重量。

技巧 45: 用水袋去小溪里打水而不是用壶直接去打水。一个好的水袋很轻，可以装 10—20 升的水。

技巧 46: 如果你在野外不得不用水来清洗，请把水带到营地而不是把东西拿到水里去洗。同样你洗脸刷牙洗澡应该这样 {这想这一点我们应该注意，避免了污染整个水源。如果我们在岸上用，水再渗到地里去，经过自然过滤，再汇合到水里时就过滤得干净多了}

当你找到了一个非常完美的地点

技巧 47: 把它作为营地

早上起来时把昨天的衣服和睡袋都摊开来，然后再出去，等你回来时就可以好好的睡一觉了，{当然要注意天气不会变坏}

技巧 48: 带小孩子

这可是个大问题，除非你是一家人出行，否则没有任何人愿意帮你照顾小孩，而且危险性也太大了

技巧 49: 好好把一切都想一下

想一下你花了多少时间在室内，在一个没有季节的办公室里，在电话旁，在电脑前。然后想一下你离开它们多久了。因此每天花半个小时或者一个小时去享受一下你所努力获得的。舒服地呆在在一个风光无限的地方，然后按照一个著名的加拿大自然学家所讲的：静静地坐在自然世界里，忘了你在那里，你会看见，听到和感觉到一些让你惊奇和快乐的东西。这时你就知道你到家了。

怎么感觉只有 49 个

(二十七) 户外活动的生姜妙用

治牙痛：当发生牙痛时，可取生姜一片，咬在痛处，能迅速缓解疼痛。如有必要，隔段时间换一块，效果会更好。

防冻疮：容易发生冻疮的皮肤，可用生姜汁反复涂擦，增加抗寒能力，避免引发冻疮。

治关节疼痛：口服适量生姜，或用生姜汁涂擦患处，均能改善关节活动能力，明显缓解疼痛、肿胀、僵硬等症状，且无任何副作用。

防晕车、船、飞机等：为避免乘车、乘船、乘飞机时，发生头晕目眩、恶心呕吐等症状，可在出发前嚼生姜服下，再含一块水果糖。

治伤风感冒：将生姜切丝，加入红糖煎汤、趁热服用后，盖上被子发汗，一般都能很快痊愈。

治外伤出血：将生姜烧焦研末，对伤口消毒后，撒于患处，可迅速止血，减少疼痛。

治胃寒痛：将生姜洗净切片，以醋浸泡一昼夜，用时取适量加红糖开水冲泡，当茶饮用。

治烫伤：将生姜捣烂取汁，用药棉蘸取涂擦患处，有消炎除泡、促进结痂的用处。

治中风休克：取生姜汁一杯，白矾 5 克，用时先开水冲化白矾，再兑入姜汁，然后灌服。

（二十八）旅行途中奶、盐、姜的作用

人们在外出旅行时，往往觉得身在外地，没必要讲究很多，其实不然，有时候往往一些不注意的细节就能影响整个旅程。适当的注意还是有必要的，根据经验写点小常识。

收拾行囊的时候，不妨顺手将几盒牛奶、一小包盐、几块姜装进背包，这些不占地方的小物品，在旅途中可能会帮上大忙

到了一个新环境，因为舟车劳累，人不免有些疲惫，胃口也很差，面对当地的美食，可能也无心享用，最好喝一杯牛奶，牛奶中含有丰富的蛋白质，能够迅速的被人体吸收，补充身体的能量，恢复体力，有充足的精力爬山涉水。另外牛奶可以稳胃、养胃，在品尝麻辣佳肴之前喝点牛奶，可以避免受到麻辣的刺激而引起胃肠道的不适

外出旅行，当地的水果是一定品尝的，因为没有洗涤剂，洗水果时不免有些不放心，这时，盐将派上用场了，清洗水果时如果加点盐，消毒的同时还能充分溶解水果表面的农药。如果在天热的时候，多数人喜欢光着脚穿凉鞋，走了一天的路，脚上自然是沾上了不少灰尘细菌，晚上用盐水泡泡脚，解乏杀菌一举两得。此外，盐水还能败火，如果因为上火牙龈出血，咽喉肿痛，用盐水漱漱口，也会让火气降下来

很多人在旅途中知道用生姜开防止晕车，其实，生姜还是治疗烫伤的良药。如果不小心被烫伤，无论是热水还是火造成的，不管是水疱是否溃破，都可以将生姜汁敷在水疱上，几次就可以让水疱愈合。到了异地，感到水土不服时可以口含生姜，恶心反胃等不适也会很快缓解

（二十九）野外生存知识之一

人体与水：

人体的 75%左右是由水组成的，身体缺水会直接影响到人体循环系统、消化系统、排泄系统、肌肉系统的功能。而间接的影响更是涉及到人体功能的各个环节，通俗的讲，水的代谢可以调节体温、消除体内杂质与毒素，体内所含水分过低，肾功能会被破坏。

正常人每天的水分消耗为 2—3 升，呼吸蒸发的水分有 1 升，1—2 升的水分会随尿液排泄而流失，而天气干燥炎热则会由于流汗增加 1—2 升的水分消耗。水分补充不足时人首先会感到疲倦，脉搏变快，反应迟钝，进而脱水症状出现，如口渴、呼吸急促、脸色苍白、虚弱无力、痉挛等。

在高原进行户外运动时，水分的摄入以每 15 分钟补充 250 毫升为宜，流汗过多还应注意补充盐类和糖分以维持体液平衡，要记住体液减少并不会影响到流汗量，所以及时地补充水份是最好的选择。你可以控制运动量或选择阴凉的地方减少流汗，但不要限制饮水。

野外水源的寻找和获得

野外活动中，水的需要必须首先考虑，行进中不要等水用光了再去找水。掌握这方面的常识加上敏锐细致的观察力，在野外就不会为水的问题所困扰。

水是往低外流，所以在山谷低地，一般较易找到水源。在干枯的河床而有绿色职务旺盛生长的地方挖掘，应该可以发现水源。在高山上寻找水源则应该沿着岩石裂缝去找。

动物能为你寻找水源提供一些有用的制导。草食性的哺乳类动物像羚羊、鹿、牦牛等和谷食性的鸟类如雀、

鸽类不会远离水源而生存，它们早晚都要饮水，应留意它们的踪迹。鸟类急于解渴时会径自低飞，饮足水后则会停在附近跳来跳去。水鸟不喝水也能保持长时间远距离飞行，所以看到水鸟并不意味着周围就有水。昆虫也是提示水源的好向导，有资料表明，蜜蜂不会把它们的家建在距离水源超过 6500 米的地方，而大多数昆虫会在离水源 90 米的范围内活动。

除了利用地表水源外，雨露收集也是获取水源的便捷方式。雨水收集很容易，可直接用容器接，如想短时间内多收集的话，就要尽量增大接收面积，铺开一块塑料布或帆布就行，注意将四角吊起或先挖一浅坑再铺，这样接收的雨水就不会随处流淌了。在丛林中时，可采用下面的方法手机沿树干流淌的雨水：在树干上挖一小孔，斜插入一小竹筒，在表面张力作用下，流经竹筒附近的雨水就会向竹筒汇聚并沿竹筒留下，在竹筒另一端下置一容器接着就行了。或者用绳索或长布条绕树干缠数周，留一小截墮下置于容器中，雨水就会沿绳索或布条流入容器。露水的收集在日夜温差大的地区通常都很有效。利用露天放置的金属体能很方便的凝聚露水，或利用表面光洁的石头（卵石最好），在地面挖一浅坑，铺上帆布或塑料布等不渗水的物质（宽大的植物叶子，尼龙衣料也可）再在上面排一层卵石，露水就会在石头上凝结，然后沿石而下聚集在石头上。

还有一个获得水资源的有效途经就是绿色植物。有些植物自身的结构就适合储存水份，像竹类中空的节间或香蕉树家族植物叶茎的基部都可能存有水。植物的蒸腾作用也能为你提供水分。用一个透明塑料袋套在枝叶浓密、生长旺盛的嫩枝条上，袋口朝上扎紧，则树木根须从地下若干米处吸取的水分就能源源不断地通过表面蒸发并冷凝在你的袋中供你享用。有些植物及其果实富含水分并可食用，如果你有一定的植物学知识并能辨别的话，也可通过他们来补充水分。

记住在野外获取的水，为保证清洁和卫生应进行沉淀和消毒，常用消毒方法一是煮沸，二是用药片消毒，一般携带的急救药中应备有此类药品。长时间缺水，一旦找到水源，千万不要豪饮。

宿营地的选择

宿营地的选择有几个最重要的原则，一是安全、二是方便、三才是考虑舒适性。理想的宿营地应背风、向阳，而且附近有可利用的充足水源。不要选择山顶的开阔地，这里风很大，山谷低会聚集下沉的冷空气，潮气很重。山腰的平地是接纳雨水的好地方，但和潮湿，不宜选做营地。在山崖下宿营要防备落石和雪崩，如果不能保证安全，最好另择其地。营地安扎在距水源太近的地方，易受蚊虫和前来饮水的野兽骚扰。在河流或小溪边扎营，尽管选择高一点的地势，流水声或许对你的睡眠没什么影响，但会掩盖周围环境里的异常响动，而且突降的大雨顷刻间会让溪流或河水暴涨，对安全造成极大威胁。河流的上游如有水库电站，同样需要防备。因为上游水库开闸放水引起的河水上涨更是毫无征兆的。

最后，察看一下周围有没有蜂窝，如果是在人迹罕至的地方宿营，还要注意营地不要选择在野生动物饮水的必经之路上。

安营扎寨

选好了营地就可以安营扎寨了，扎营时厕所应安排在整个营地的下风处，向上依次是厨房、仓库、宿营帐篷，要学会统筹的安排时间，如厨房建好后，先支起炉灶，这样在大建其他帐篷的同时，就可以烧开水。当整个营地建好时，水已烧开，可以饮用并开始做饭了。

宿营帐篷的搭建要注意，帐篷的入口要背风向阳，所有帐篷的朝向应一致。帐篷的周边或四角用地钉固定好，如有可能的话再用大石块压住。为防止下雨时帐篷泡在水里，聚在帐篷的四周挖一道排水沟。

中暑的防治

高原日照强烈，昼夜温差大，如在阳光下剧烈运动或在温热无风的山林中活动量较大，身体内产生的热量无法靠流汗散发出去的话，人就会中暑。

中暑的症状为：头痛、脉搏快而有力，脸色燥红，体温升高，过后或许会很快失去意识甚至导致意外。发现有人中暑，应尽快抬至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水漫湿患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体，患者清醒时应给他喝一些凉开水，体温正常后，将湿衣服换下。

水疱的防治

长时间的徒步行走或登山很容易在脚上磨出水疱，所以出门时最好穿与脚磨合管；惯了的登山鞋。在水疱出现后可用消过毒的针穿上一根头发，针刺破水疱后用手轻按患处，使液体随着头发流出，用创可贴或干

净的纱布包好。

（三十）野外生存知识之二

雪盲

冰雪地或水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境里数小时，即可造成雪盲。雪盲会造成视力的短暂消失，其症状为：对光线敏感不停眨眼，眼中似有砂子，疼痛、眼睛发红、流泪。若发生雪盲，应以眼药水洗清眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冷镇，减少用眼，尽量休息。

记住不要热敷，高温会加剧疼痛。良好的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常需 5—7 天。

冻伤及其处理

寒冷天气里，身体的组织的末梢（手、脚、耳、鼻等处）由于散热较快而血液循环又不畅，容易出现冻伤。

冻伤按其严重程度分为四度：

一度冻伤及皮肤表层，患处刺痛并渐感麻木，皮肤僵硬苍白或出现蓝色斑点，恢复温度后会有充血和水肿现象。

二度冻伤达真皮层，患处红、肿、痛，数小时后会起水泡。

三度冻伤深达皮下组织，患处皮肤呈青紫、紫红或蓝色，皮肤会逐步变黑、坏死。

四度冻伤是最严重的冻伤，肌肤甚至骨都受到损害，皮肤呈紫黑或青灰色，随即组织坏死，可能导致截肢。

冻伤可伴随着失温现象，急救时应先处理后。单纯的冻伤可按下述方法救治。可用体温温暖，但对三度以上的冻伤者施温者要注意时间不能长。一般为 30—40 度的温水浸泡患处或以温毛巾热敷，水温不能高，也不可用火烤使患处温暖，患处受热过快会产生剧痛。当患处恢复血色和知觉后停止复，在患处涂上冻伤药膏，然后用纱布或质地柔软的衣物轻裹患处。特别注意不可摩擦或按揉患处，也不要挑破水泡。有很多人以为用雪擦拭患处可以快速升温，其实这是一种错误的做法，冻伤部位处理后不宜暴露于寒冷中，要注意保暖，更不要以解冻的脚走路。

冻伤的预防

风雪天外出戴上手套、防寒帽，防寒帽最好是能护住耳朵的，否则应戴上耳朵罩；保持脚部的温暖干燥，袜子湿了及时更换；风大时停止活动，找个避风的地方休息；经常按摩揉搓易冻伤不为以促进血液循环；在高海拔地区，由于空气稀薄，组织缺氧和血液循环不畅更易导致冻伤，此时能吸氧补充则为最佳。

失温

是指人体内部产生的热量不足以弥补身体散失的热量，而导致的体温下降。在恶劣的天寒或风雨条件下历时太久，特别是当人筋疲力尽或衣服湿透的情况下易发生失温。一般当体温降至 35℃ 以下时，则进入了失温状态。失温的症状表现为：烦躁、感觉寒冷、反映迟钝，剧烈而无法控制的颤栗、行动不能协调、走路跌撞欲倒、脉搏减缓、头痛、视觉模糊、心跳慢，呼吸细弱。失温救治的原则是防止患者继续丧失体温，协助患者获得正常体温。对失温患者首先将其移至温暖处，脱掉潮湿的衣服（不能全脱光，边脱边换，换以温暖干燥的衣物，用睡袋裹住身体。患者清醒时可让其饮用热饮，食用含糖高热量的食物。若患者失去知觉，可用热水袋放在患者腰背部，胃、腋窝、后颈、腕部、裆部，这些部位血液接近体表，可以将热量带入体内。

切记不能给患者喝酒，酒精会使体表血管张开加快体内热量散失。

山地行走

徒步穿越山岭，可以河流为参照物，但还有其他选择的话就最好不要沿着河边走，水能穿过的地区部一定你能轻松穿越，有时甚至是几乎不可能的。如果不是高山，沿着山脊潜行，开阔的视野有利于你把握方、选择路线和宿营地，但要时刻注意所携带的水的消耗，以便及时安排下山补充水，毕竟在山脊上发现水源的可能性要小得多。不要等水用光了再去找，这会让人的旅行变得十分被动。当注意到河流变宽，河谷的地势趋于平缓时再回到河流边来。

丛林跋涉

在人不多至的丛林中跋涉，有时很难找到一条现成的道路。有的只是从生的灌木和四处蔓延的藤类植物，

你只能靠你手中的砍刀（这在登山等野外活动中是必备工具）辟出一条路来。开路的人要特别留意不要触动灌木丛中的蜂窝，对有巢的灌木丛绕道而行。砍掉的枝藤弃于两旁，确定不会反弹回来，砍后的断口折向外，以免伤着后面的同伴。行进中两人间保持一定距离，2—3米为佳，这样相互之间既有照应又不至因短暂驻足影响别人。在丛林中行走，膝盖以下是最容易受到伤害的地方，所以最好将裤脚扎起，以免被刺丛挂伤和被蛇虫叮咬。

如果没有向导和其他确定方向的参照物，行走一段时间后应取出指南针确定一下方向。

如何对付蚂蝗：

蚂蝗分为旱地蚂蝗和水蚂蝗，蚂蝗吸血的同时分泌一种抗凝素，使伤口血流不止，其实蚂蝗并不可怕，发现有蚂蝗叮上时，可用手沾上唾液把它拍下来或用烟头烫，切记不可手扯，然后伤口用创可贴贴上即可，行至蚂蝗出没的地带，应将裤脚扎紧，有脚上、手上涂一些有刺激气味的药品，也可以有效的防止蚂蝗叮咬。

（三十一）高山病及其防治之一

一般人员对高山适应能力：人们生活在海平面上的标准大气压力 760mm 汞高也就是一个 ATA，空气是由氧气氮气等气体组成的混合气体，其中氧气的含量是 20.95%，随着地势的增高，其气压也逐渐降低，肺泡内的气体，动脉血液和组织内氧气的分压也相应降低。

当人们从平原进入高原地区时一般人需要 2-3 个月的时间，慢慢适应当地的低氧环境，使人们能在这种环境下生存，并能进行一般正常或接近正常的脑力及体力活动，但一应的临界限度。如果人不能适应高山低氧环境则要发生高山病，如高原性心脏病，高原性细胞增多症，高原性高血压，高原性低血压。

高山病高山病形成的原因是由于高度愈高，空气愈稀薄，气压就愈低，因此人体所需要的氧气压力也随之降低，但是人体所需要的氧气含量仍然不变，为使血液中维持人体所需之含氧量，故必须增加红血球的含量，但人体自动增加红血球之含量需要几天的时间，因此在刚进入山区时，会因为高度突然增高，人体来不及适应，而产生体内氧气供应不足的情形，高度愈高，过渡时间愈短，产生的反应就愈剧烈，这种生理反应一般称为[高山病]。

▲高山病的症状有：呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不宁、精神亢奋、思考力、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。

▲预防的方法有：登山上升的速度不宜太快，最好步调平稳，并配合呼吸，同时要视坡度的急缓而调整，使运动量和呼吸成正比，尤其避免急促的呼吸。上升的高度应逐渐增加，每天攀爬的高度应控制，以适应高山气压低，空气稀薄的环境。行程不宜太紧迫，睡眠、饮食要充足正常，经常性地作短时间的休息，休息时以柔软操及深呼吸来加强循环功能及高度适应，平常应多作体能训练以加摄氧功能。



超强力！进口 Q3 LED 警用强光手电筒 强光
电筒 充电手电筒 3000 促销价:55.00 元

[查看商品详情](#)



3W 超亮 LED 小手电筒 白光 led 手电筒(5号 1
节) 49g 批发 4.5 元 促销价:5.00 元

[查看商品详情](#)



骆驼情侣款高帮户外(徒步鞋)登山鞋贴钱促销
疯抢中 1695 促销价:168.00 元

[查看商品详情](#)



正宗 3W 充电强光手电筒套装 远射王 三挡切
换 终身质保 送布套 促销价:38.00 元

[查看商品详情](#)



正品 ASIKA 鲨鱼 C2 10X42 超清晰高清微光
夜视双筒望远镜 皇冠下杀价促销价:125.00 元

[查看商品详情](#)



鹰岩户外用品 8011 正品 CAMEL/骆驼 纯牛皮
防水户外徒步鞋登山鞋 促销价:266.00 元

[查看商品详情](#)



[火爆! 高品质水晶鞋盒/塑料鞋盒/透明鞋盒/水晶鞋盒 84 克 亏本价促销价:1.42 元](#)

[查看商品详情](#)



[三皇冠/特价/视频介绍户外旅游运动包双肩背包 登山包 40L-50L 促销价:159.00 元 查看商品详情](#)



[户外登山服饰 TAD 鲨鱼皮潜行者软壳 V4.0 第四代 保证质量 送贴标促销价:225.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[秋冬季新款男士户外冲锋裤/抓绒内胆压胶防水/男裤/保暖棉裤促销价:218.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[当天发货 暴风 2 号/冬季时尚必备户外两件套冲锋衣/外套/防水/保暖促销价:398.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[预售 鹰岩户外用品 801 正品伊凯文三层压胶防水两件套男款冲锋衣促销价:439.00 元](#)

[查看商品详情](#)



秒杀! 零利润真情回馈 质量超好防水防风两件套女款冲锋衣促销价:160.00元

[查看商品详情](#)



100% 正品美国骆驼登山鞋 1695 骆驼牛皮户外鞋 增高鞋骆驼男鞋棉鞋促销价:118.00元

[查看商品详情](#)



微光夜视 正品 ASIKA 鲨鱼 W6 8x42 10x42 专业防水 高清双筒望远镜促销价:398.00元

[查看商品详情](#)



日本极端 100周年纪念鱼饵 (数量非常有限) 促销价:9.90元

[查看商品详情](#)



冲冠 特价 美国顶级多功能 户外三穿冲锋衣 无条件退货促销价:158.00元

[查看商品详情](#)



100%好评 推荐 polartec 面料保暖内衣抓绒衣套装黑色 盒装促销价:98.00元

[查看商品详情](#)



[BECK 公羊手工皮鞋 纯牛皮 登山徒步鞋户外休闲鞋 H2688 三色 预售促销价:258.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[\[超高性价比\]热卖爆款 TNF 北脸登山包户外背包双肩包 40-50L 促销价:128.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[2010 款指南针手电筒 强光手电 充电手电筒 加长 CREE Q3 手电促销价:36.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[海竿套装 银鲨 2.1 米套装海竿特价优惠买套装送渔竿促销价:58.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[自由兵 3P 攻击腰包 三用魔法户外腰包 肩背/腰挂 运动腰包促销价:35.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[8071 男女款士特价专柜正品户外透气防水防滑鞋户外鞋徒步鞋登山鞋促销价:168.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[100%正品美国骆驼登山鞋 骆驼户外鞋 1695 骆驼男鞋 1655 骆驼女鞋 促销价:98.00 元](#)

[查看商品详情](#)

Mr.Love 淘鞋商城

100%好评登山鞋
专柜正品, 假一赔命



美国骆驼1575-2375 秒杀价88元.

[2010 新款美国骆驼男女士户外登山鞋休闲运动鞋保暖鞋 1575 正品包邮促销价:88.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[双皇冠信誉 户外服饰 TAD 鲨鱼皮潜行者软壳 V4.0 第四代 绿色冲锋衣 促销价:225.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[最火爆秋冬款三层压胶/女冲锋衣两件套冲锋衣/女士/06 促销价:398.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[月销千件 25 元特价快乐淘宝全新双肩旅游背包登山包运动包 五色 促销价:25.00 元](#)

[查看商品详情](#)



[户外装备 原单正品 MECHANIX WEAR 海豹手套 户外手套 黑底白字热卖促销价:38.00 元](#)

[查看商品详情](#)