

旅行装备

(第一版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

全副武装去旅行



背包 帐篷 服装 炊具 摄影 卫生 药品 睡袋 户外 徒步 骑行
穿越 自驾 烧烤 野外生存

你知道吗？身后的背包是我的寄托和希望，也是我的梦想。在蔓蔓草原徒步着，在雪域高原魂往着，我是一个人，但有背包作伴，我不孤单。渴了有水，病了有药，有装备的旅行，我踏实着，一路前行，旅我的梦，行我的路，整个地球就在脚下，在我心中。足下有景，心怀大爱，我存在。



www.mafengwo.cn



装备点睛

旅行装备单品

背包、帐篷、睡袋、防潮垫、服装、鞋袜、帽子眼镜、摄影通讯等。

主题装备清单

海滨海岛、徒步穿越、自驾骑行、入藏高原、跨国出境等。

蜂蜂提示总结

露营注意、帐篷携带、选择服装、户外自助、野外生存、装备清单等。



窝 看着静静躺着的车，心中很舒服很平静

Catalogue

目录

04	旅行路上
05	旅行装备单品
06	背包
08	帐篷
09	睡袋
10	防潮垫
11	露营注意
12	炊具水壶
13	服装
15	鞋袜
16	摄影通讯
17	卫生药品
18	照明
19	刀具
20	野外生存技巧
24	海滨徒步烧烤
25	自驾
26	骑行
27	入藏高原
30	户外装备清单
31	户外技巧
34	蜂蜂总结
38	附：装备列表清单
39	附：主题列表清单

解读装备

——户外装备搭配技巧经典名句

什么是户外呢？其实很简单，户外是个很大的概念，不仅仅包括登山、穿越、旅行、探险等活动，应该说走出家门，参加各种各样的活动都应该叫做户外！所以参加户外活动的装备搭配也多种多样。

- 1、走出城市就是户外，所以，户外包括在田野里大便.....
- 2、户外，装备是很重要的。
- 3、户外，人比装备更重要。
- 4、户外，心情是最重要的。
- 5、户外玩的是心情，所以爬K2的人去讥笑湖边烧烤的人，是不对的。
- 6、在户外圈混，不知道GORE-TEX是很老土的。
- 7、GTX不是唯一的防水透气面料，他是市场和营销做得好。
- 8、GTX分好多种，也许你一年也用不到两次，但是，我有6件GTX的衣服。
- 9、GTX做成的衣服叫冲锋衣，但是老外听不懂，他们管这个叫硬壳。
- 10、如果不下雨，在户外用上GTX更老土.....
- 11、GTX不仅是防雨的，他也能防风。
- 12、防风更好的是软壳，而不是冲锋衣。因为冲锋衣不保暖。
- 13、防风最好的叫WINDSTOPPER，这也是GORE公司的。
- 14、如果你不需要保暖，那皮肤风衣也比冲锋衣舒服。
- 15、插个嘴：神衣你不能不知道，这是指MARMOT的一款防风抓绒，排汗功能强大，基本上玩过几年的人手一件。而且，价格并不贵。
- 16、GTX防雨绝对不如雨衣，但是雨衣在运动时穿会让你衣服里边也下雨。
- 17、如果你是兰博，那皮肤就是最好的冲锋衣。
- 18、兰博也会受伤，也会死.....
- 19、如果你要买装备，身上最重要的是鞋子。
- 20、GTX的鞋会让你的脚得到保护，绝对干爽。
- 21、如果不下雨，那GTX的鞋子绝对让你混帐的同伴哭出来。
- 22、强度不大的户外运动，高帮的鞋会让你不舒服。
- 23、所以，鞋子两双是基配，最好是非GTX的低帮和带GTX的中高帮。
- 24、夏天溯溪，任何一款越野跑鞋都比你的凉鞋要保护得更好，不同的就是凉鞋干得快，跑鞋不容易干。
- 25、即使带GTX的鞋子，还是会湿脚，因为水会顺着你的裤子流到鞋里。
- 26、所以，裤子是你个人应该购买的第二样装备。G不GTX无所谓，一定要防雨。
- 27、如果不下雨，就不要穿GTX的裤子。
- 28、强度很大的户外运动，除了高帮，你还得对鞋底有点选择，防滑和缓冲。
- 29、防滑和缓冲还有个工具，叫登山杖。他可以让你减少至少30%的气力。
- 30、登山杖如果不会用，它就不会让你省力。



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

乐不思属 D傻 露 蓝色的忧郁
大脚丫子 下沙博爱 江铺JUPM
革命着 上尉诗人 乐在路上

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有批评建议可留言给我们！





解读装备

- 31、丛林穿越，衣服要耐刮才是王道，千万别穿太贵的衣服。
- 32、帐篷不是越轻越好，但是太重的帐篷还是让你痛苦万分。
- 33、帐篷只是个让你遮挡风雨的可以睡觉的地方，不是极限的环境并不需要很讲究。
- 34、单层帐有两种，一种是贼便宜的，一种是贼贵的。
- 35、最轻的，可供睡觉的东西叫TARP，或BIVY。
- 36、TARP和BIVY在南方只能秋冬用，想让他使用于夏季，需要你动动脑子。
- 37、TARP在使用时，基本上都要搭配登山杖一起使用。
- 38、如果你准备走夜路，手电绝对比头灯好用，因为光从腰间射出去绝对比头顶上要更能照明路况。
- 39、如果你不走夜路，头灯绝对最合适，因为你不会在半夜帐篷里咬着手电到处翻找手纸，因为科学依据人在紧急时会咬牙切齿；牙齿倒不重要，憋坏了可要命啊.....
- 40、睡袋里最好的是MARMOT，但是-10度温标以上，其实不太需要MARMOT，因为价格非常贵。
- 41、值得懊恼的是，睡袋里的顶级品牌叫westernmountaineering、featheredfriends、nunatak。
- 42、顶级睡袋并不意味着好，而是意味着你只有在最极限的环境下，冻不死的睡袋。
- 43、如果你睡最好的睡袋，你还是冷，请戴个帽子。
- 44、睡袋再好，没有垫子也白搭。
- 45、垫子分发泡的和充气的。发泡的体积大重量轻，充气的重量大体积小。
- 46、充气的垫子比较舒服，但是万一漏了，那就是两片塑料皮。
- 47、发泡垫即使被刮得破烂不堪，但依然可以使用。
- 48、最好的户外软装备里，不能不提的就是激光裁剪和无缝贴合。
- 49、只贴合个口袋的不算好装备，但是会让这个装备看上去比较豪华。
- 50、最好的服装，可以让你找不到一条接线，比如MARMOT的09款软壳。
- 51、最好的背包，也可以看不到接线。。。比如始祖鸟的HR2。
- 52、好背包是穿在身上而不是背在身上的。
- 53、最近背包都流行带个水袋管出口。
- 54、背负长度也是最近比较流行的，可以调节幅度大的包基本都不是很舒服的包。
- 55、目前最最流行的是不能调节背负、基本没有背负的类似麻袋一样的包。
- 56、不要太迷信背包包括衣服上的防水拉链，雨大了一样渗水。
- 57、背包里，最好的面料叫Spectra，其次是VX系列，大力马，凯夫拉纤维基本是结实面料的混合用途，最常见的是杜邦公司的考杜拉。
- 58、考杜拉并不是结实的代词，但是价格却真是厚道，同时他也做涂圭面料的轻量化面料。
- 59、有很多品牌是国产的，但是拿到外国注册一下再回来，就四不象了。
- 60、国际品牌有很多也是中国生产的，但是他依然可以做得很好。
- 61、国内品牌同样是中国生产的，但是他居然可以把GTX做漏水，很不容易。
- 62、抓绒最好的是POLARTEC。虽然P分很多种，但是看到这个挂牌就买，基本不会错。因为你一定是初级玩家。
- 63、现在有很多人一玩户外就爬雪山，所以我还是要说说雪山装备。
- 64、羽绒服，如果有条件，不要买其他的，MARMOT是最好的。
- 65、雪山，裤子比上衣更重要，裤子一定要防水的，上衣不一定。
- 67、户外装备虽然不需要防水，但是一定要防风，如果条件允许，他一定是WINDSTOPPER，而且必须是软壳。
- 68、雪镜并不是普通的墨镜，除了阻挡XX%的紫外线外，还要可以阻挡XX%的光线。
- 69、因为紫外线是可以反射和折射的，所以眼睛周围最好不要漏光，溜近来的光线一样让你泪流满面。
- 70、防晒霜有指数的，它不一定让你晒不黑，但是一般会让你晒不伤。
- 71、不要担心你的冰爪在爬山时会刮坏你的裤子，我告诉你，一定会刮坏的。
- 72、登山时，全卡冰爪的比全绑的要牢靠。（还有GRS和前绑后卡的）
- 73、全卡的爪只能用在有卡槽的硬底鞋上。
- 74、登山时，前边齿要平，如果是力齿的，那是攀冰用的，不适合登山。
- 75、登山时，要武装到牙齿，所以，假牙。。。恩，没有关系。
- 76、手套也很重要，雪山上的高层风和暴风雪会轻易让你少几根指头。
- 77、手套要根据你登山的高度和温度，及使用范围来购买，你带个厚的连指手套，不会冷，但是没有办法操作器械了。
- 78、登山时，所有的东西都要用绳子连接起来，大到冰镐小到保温壶的盖子。
- 79、器械类你必须要学会怎么使用，精简是在明白的前提下，比如半扣可以取代下降器。
- 80、有多大肚子吃多少饭，尽量不要做能力以外的事。

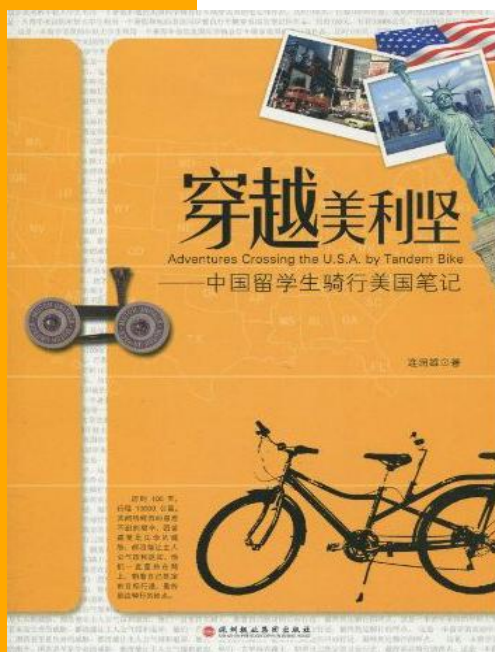


- 81、户外装备你向别人推荐它好的时候，一定要能说出它好在哪。拥有很多好装备但从不使用、不知道如何使用、不会搭配的人，是悲哀的人。
- 82、TNF说他服装用料扎实，MHW笑了；MHW说他睡袋做得好，MARMOT笑了；MARMOT说他背包做得好，DANA笑了；于是MARMOT把DANA和谐了，再说他背包做得好，DANA哭了，OSPREY笑了；OSPREY说他只做背包，技术最好，始祖鸟笑了；始祖鸟说他软壳做得好，猛犸象笑了；猛犸象说他抓绒做得好，PATAGONIA笑了；PATA说他冲锋衣做得好，HAGLOFS、MARMOT、猛犸象、始祖鸟等全笑了.....所以说，户外用品是术业有专攻，此消彼长，只有最适合你的装备，没有最好的装备。
- 83、以上的文章，看一遍就全懂了的人，是装备狂。
- 84、以上文章，看几遍才懂的人，那就千万不要沉迷于装备，多利用装备多玩才是王道。
- 85、怎么看都有些看不懂这个文章的，你是新人，买装备一定要理智。



旅行路上

推荐 阅读



作者 连润雄

出版社 深圳报业

出版年 2010-3

推荐阅读：穿越美利坚——中国留学生骑行美国笔记

这是一本留学美国的年轻大学生利用一个暑假和他的美国同学骑自行车横穿美国的笔记体作品。历时100天，行程10000公里。其间所经历的意想不到的艰辛、困苦甚至是生命的威胁，都没能让主人公气馁和退却，他们一直坚持在路上，朝着自己既定的目标行进，最终到达骑行的终点。

内容简介

我为什么要踏上骑行横跨美国的旅程？我为什么要在旅行结束后写下这本书？我们有时候觉得走过的一段路是对自己的一个证明。“我走过了”可以当成一个结果，通过证实曾经有过这样的勇气与能力，让别人与自己对未来依然可以拿出如此的魄力抱有信心。谁都需要经历过的一些成功的经验来提供给自己一些积极的心理暗示，这是曾经亲历过的路程对未知未来的影响之一。

目录

前言 路的尽头有什么 01 没有理由拒绝的计划 02 一杯水的感悟 03 西雅图就像一杯咖啡 04 GUEMES ISLAND 05 火红色的骑行服 06 小子，叫我们的单车“爷爷” 07 我喜欢你的鞋 08 背对温哥华 09 “爷爷”病逝 10 新坐骑 11 时速60公里闯红灯 12 美丽的太平洋海岸 13 升华在奥林匹克群山 14 日行176公里 15 我们不是铁人我们是普通人 16 流连赌场 17 听取蛙声一片 18 中国菜情结 19 渔夫小镇 20 通过22公里的危桥 21 寻找四叶草 22 同伴 23 水斗火

带上音乐去旅行：Traveling Light 轻装前行

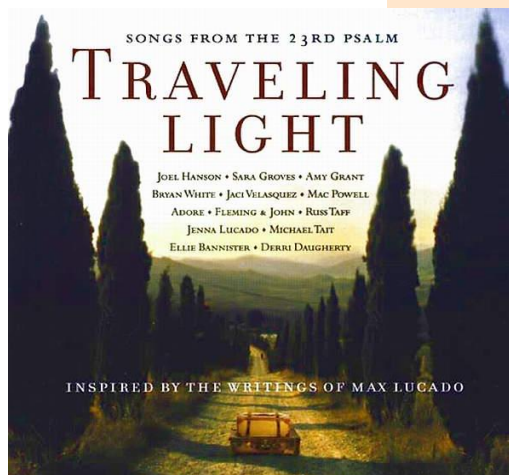
歌词

Well I was doubling over the load on my shoulders
Was a weight I carried with me everyday
Crossing miles of frustrations and rivers a raging
Picking up stones I found along the way
I staggered and I stumbled down
Pathways of trouble
I was hauling those souvenirs of misery
And with each step taken my back was breaking
'Til I found the One who took it all from me

Down by the riverside(Down by the riverside)
I laid my burdens down,
Now I'm traveling light
My spirit lifted high(I found my freedom now)
I found my freedom now
And I'm traveling light
Through the darkest alleys and loneliest valleys
I was dragging those heavy chains of doubt and fear
Then with the one word spoken the locks were broken
Now He's leading me to places
Where there are no tears

Joel 是一个优秀吉他弹奏者,在与 Sara Groves合作前发行过两张专辑《broken》和《Interview》。Joel Hanson与 Sara Groves合作的第一支单曲就是《Traveling Light》

带上
音乐
去旅行



表演者 Joel Hanson & Sara Groves

风格 流行原创乡村

发行时间 2006年07月



旅行装备单品

mafengwo.cn



攻略编辑组



旅行与装备



户外装备



旅行装备单品之背包篇

登山、野营、出外郊游，最不能缺少的东西就是背包。它可以携带很多东西、解放双手，保持身体平衡，使得行程更加安全舒适。然而如何在大大小小、形形色色的背包中找到适合自己的，却也不是那么容易的事情。



分类

背包，一般分为**徒步包**和**登山包**，通俗讲就是**轻型包**和**重型包**。轻型款背包适合徒步、野营、短时间穿越活动，自重轻、设计简洁，在负重不超过四、五十斤时是个很好的选择。重型款背包适合高海拔登山、长途穿越等活动，设计上更多的考虑负重状态下的背负性能，但往往会自重较大。

容量

户外背包通常分为不同的容量，以升（L）为计量单位，15L、30L、45L、60L、70L的不等。但是，买多大的包不能光看容量和号码，还要看多大的**背负系统**(suspension system)是最合适的。背负系统跟各人的躯干长度（torso length）直接相关。

一般来说，躯干长度小于45公分的适合小号的包，躯干长度在45-52公分之间的适合中号的包，如果躯干长度在52公分以上，那么应该挑一个大号的包。【注：躯干长度指的是从第七块脊椎骨（就是脖子和肩膀交接处最突出的那块骨头）到和胯骨平行的那块脊椎骨之间的距离。】

45升以上的背包至少会有五个可以调节的松紧带，而且分别有不同的功能。比如腰带，肩带，胸带，背包压缩带，重心调节带等。每一个带子在不同的情况下需要调节到最合适的程度，这样可以为旅途减轻负重感。

现在有些背包采用“弹性容量”设计，因为旅途中的粮食与燃料这类消耗品随活动时间的增加而减少，为了不影响背包的紧实和平衡，这种设计可以使在活动数天之后的背包依然能打得结实，也使得这种背包可以适用于不同的活动领域。一般而言，中小型背包并不需要此项设计，而且也没有人这样设计，如果要改变其容量大小可以由加装侧袋或调整压缩侧带来调整。

材质做工

当然，户外用品是一分价钱一分货，通常质量好的背包价格也不菲。选购时在材料、做工、设计上也有很多讲究，甚至面料、拉链、扣件、织带、腰带或肩带的衬垫等，都有不同的生产厂家和品牌。另外，一款好包在设计上多是人性化的，这一点，需要仔细试背体会。一款合适的背包，会使你的旅途更加的顺心愉快。

就**背包面料**来讲，选择时需要考虑耐磨程度、防水科技程度、面料轻重程度、防撕程度、柔软程度及防UV程度等（防撕布料多为网格形；一般的背包不具有防水功能，需要配防雨罩；耐磨的材料多用在背包底部，接触地面和山石最多的地方，双层背包底部可增加背包的耐用度）。

目前常用的为“**尼龙**”及“**Cordura**”两种。帆布虽然较耐磨，但容易受潮、湿了不易干燥且质量较重，所以已经很少使用。尼龙布质量较轻，不会吸湿、发霉，干燥快，强度也不错，缺点是不耐磨且怕火。Cordura布是一种合成尼龙布，但它在耐磨及强度上的表现比尼龙更好，同样也不会吸湿、发霉或沾黏雪花，而且快干，但比尼龙稍重。

做工上要看缝合强度。包括肩带腰带和包体的缝合，包盖和包体的缝合，提环和包体的缝合，面料之间的缝合、外挂带和包体的缝合等。关键部位的缝合线一般是多道，多重保险。

配件质量

配件包括腰扣、所有拉链、织带和扣件、包盖和包体扣件、外挂带扣件等。

比较有名的拉链商有**YKK**和**YBS**，通常认为**YKK**的拉链为上品。户外背包拉链全都是金属的，一般登山包上用的拉链都是**5号**和**8号**的。背包的好坏与拉链的关系非常大。

织带一般有**Nylon**和**Poly**两种。Nylon的织带质量好，手感软，只有极品包才用它。大部分包上都用Poly的织带。织带的承重能力非常好，所以一般用来连接背带的下飞子，用作侧拉带，腰带等位置。织带一般与挡扣或插扣配合着用。

所谓**塔扣**就是一面是毛毛一面是钩的那种料，两种料可以粘在一起，一般是尼龙的。用在包口或其他位置。利用塔扣可以设计一些方便地拆卸的挂件。

背包上的松紧带、松紧绳和绳子一般是**PP**的。用在包的缩口或其他位置。

塑料板是登山包不可缺少的东西，一般用在后背上，防止包内乱七八糟的东西硌着后背，其他部位也用。一般是**1M**和**3M**不一，有半发泡和不发泡之分，如果是发泡的PE板，在上面可以看见有一些小孔，发泡程度越小硬度越大。

铝条是一般内架式背包不可缺少之物，有一定的弯度，是背负系统的组成部分，由于它的弯度可以把背包的重量转移到臀部以上。

比较有名的户外背包的品牌有

Gregory, DanaDesign, ArcTeryx, MountainSmith, Ospray, Karrimorr, Vadue, JackWolfSkin, Lowe Alpine, TheNorthFace, BP, 始祖鸟 (Archaeopteryx), Columbia, Salewa, Nikko, Granite Gear, Kelty, PuerLand, Le Mont, Kingcamp, Toread, K2等。

用途选择

大背包，短途露营或者长途旅行的必备，以背着舒适且能承受为佳，45-80L不等。

小背包，短途旅行或长途备用，有一定的背负，15-30L不等。

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。

摄影包，可选择具备户外功能的专业摄影包，根据个人需要，斜挎的比较方便取用镜头。

背包雨罩，不仅可以防水，长途的话，是防尘的理想工具。

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。

小快挂，方便在背包上随便挂取小物件、毛巾、帽子、垃圾袋。

压缩袋，可以用来装帐篷、抓绒衣、羽绒服等膨胀、柔软的物品，可以减少这些物品在装包时所占的体积。



旅行贴士

如何才能选择一款好用的背包呢?可以从以下几点考虑:

A.根据装载物品的数量选择背包的容积

以北京周边2日宿营活动为例.由于2日宿营所携带的东西比较多,需要携带的帐篷,睡袋,防潮垫,食物,水等.所以2日宿营活动选择一个30-40升左右的背包,就足够了。

B.根据背包的用途来选择背包

同是登山包,其用途却不尽相同。如专门为攀岩活动设计的攀岩包,一般不设计硬支撑,为的是便于随身而曲,外挂点比较多,以利于搬挂器材,有的款式还专门装配了整理器材的垫布。而为骑行设计的自行车系列包,更多地注重了骑行特点,具体可分为背行包、驮包等,有登山冲顶的冲顶包,这些背包并不适合,登山、探险和林地穿越活动,各类背包都有其独特的适用范围,购包最佳选择是专包专用。

C.根据身体选用背负系统的尺码

背包的背负系统都有特定的适用范围,可调式背包虽适用范围较大,也不是无极限的,所以,选背包选好背负系统的尺码非常重要。什么样的尺码为合宜呢?一般说背包的腰部受力点应在尾骨上方的腰窝上,肩带的支点应大体与肩平略低于肩部,这样才便于受力带的调整和受力,背起来才舒服。而背部尺码过大会产生下坠感,反之则会有上纵感,使腰部受力不到位。合适的尺码调整后,背包会自然贴在背上,很舒服。

包分为几种,一般15L——25L为单日用包,也可以作为大包的副包。25L——50L,作为短线一日两日使用。一般非露营的话,30L以下即可,露营的话,一般在35L以上。50L——80L为长线背包,或者两日以上露营,女生建议50L——60L即可,男生根据自己的体力情况选择60L——80L的背包。女生因为生理结构与男生不同,因此建议买相对应的女款背包,自己舒服,样子好看。

如果是买第一个包,建议先买一个25L——50L。即可以满足非露营的腐败旅游,也可以轻量化的两日露营。然后在买小包,大包,冲顶包,腰包,以及其他专业用途包。

综合来看,首先选择一个背包要看,价格,用途,装载的东西多少,背负系统的选择.还是以北京周边2日宿营活动为例.由于需要携带的帐篷,睡袋,防潮垫,食物,水等,所以选择一个30-40升的背包。

推荐OSPREY KESTREL 38,俗称小鹰38,户外活动的街包,使用人数众多,价格相对便宜一些.舒适负重大概在10-15公斤.参考价格:500-800元

推荐gregory的Z35-R,轻量级负重型背包,相对于小鹰38价格高一些.舒适负重大概在10-18公斤.参考价格:900-1400元
购买背包推荐去户外店试背以后再购买。

背包的背法

背包上肩与下肩是使用大背包的基本动作。

较常用的上肩方式有:双脚站弓箭步,双手提住肩背带将背包提到前脚的大腿上,一支手先穿入肩背带上肩以单肩撑住背包,随后另一支手亦快速穿入另一边的肩带完成背包上肩的动作。

另一种常用的上肩方式为:将背包拖到较高的地方,人只要稍为蹲下便可将双手同时穿入肩背带,站起后即完成上肩动作。

完成上肩动作后不要着急前进,应对背包的各种调整带作适度调整,以最舒适的背负状况前进。

背包下肩则属反向动作,放下背包时应轻轻放下,重摔很容易损坏背包。第二种上肩方式不但省力,而且可以作为不放下背包的短时休息,我们在半路休息时常会将大背包靠在路边较高的地方。以方便上下背包或不放下。

背包的装填原则

背包装填不良会影响使用的方便性和舒适性,或造成重心偏移和背包损坏。因此,装填背包时除了先将各种物品依用途分类外,还要注意两点:一是左右平衡重心稳固,二是存取方便。

1、质量较重的物品放在中上部且尽量靠近背部,可使重心紧靠背部以免有被后拉的感觉。体积大、质量轻的物品可以放在最底下,这样不影响重心;另外由于重物压在上面,所以使用一段时后背包会较为密实。

2、坚硬物品不要放在贴背的部位,否则如果是内架背包,则会直接顶到背部而很不舒服,甚至跌倒时会伤到背部;如果是外架背包,则因坚硬的物品与背架仅隔一层背包布,则很容易把背包布磨破。

3、背包左右放置的物品重量应该相仿,以免重心偏向一边。雨衣、饮水及当日使用的东西应该放在最上面或最容易取得的地方。

4、有使用物品分类袋的观念:将同类物品或同时使用的物品放在同一袋中以方便取用,零散的小东西更该如此。

5、养成定点放置的习惯:不但整理背包较快,而且即使摸黑也能在背包中摸出想要的东西。

6、尝试改变装填方式,尽量减少不必要的背包外吊挂,否则,不但会影响行动安全而且也不美观。(背包装填示意图见下页)

帐篷的搭法

帐篷主体由布幕、支柱及垫子组成。各种帐篷用法不一样，这里介绍一下普通帐篷的搭法。

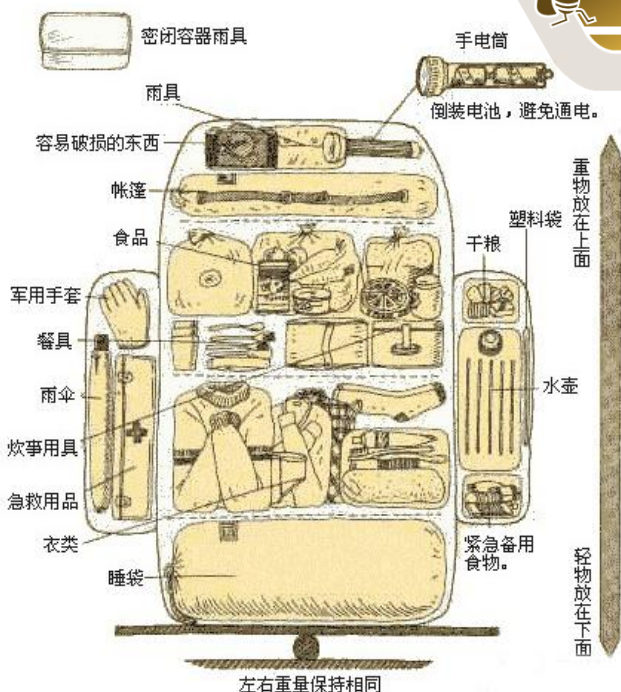
首先**选择营地**，把帐篷的内帐平铺在地上(一般是内帐，但也有些先把外帐支起来在钻到里面挂内帐的，如Eurohike，原则是要穿帐竿的那层)，把折叠的帐杆取出来，一节节拉直，接成一根长杆，按照说明书上的说法穿进帐篷上面的帐杆套里，常见帐篷是十字穿法。

两根杆都穿好后，把每根杆的一头插进帐篷角上的小孔里，然后两个人同时拿住活动的两个头，把杆往里顶，让帐篷拱起来，一直到能把这边的头也插进小孔里，插进去后，帐篷的形状就成了，把帐杆的交叉处用绳子栓一下，你就可以一个手举着这个庞然大物(其实很轻的)先照张相了。然后**选好门的方向**，就可以把帐篷固定在地上了。用地钉，钩住四角的环境插进土里，要让帐底伸展开，整个帐篷紧绷绷的。

现在开始**挂外帐**，把外帐打开，蒙在内帐上，要注意**内帐、外帐的门可要朝一个方向**啊，四个角挂在内帐的四个角上(在插帐杆的位置附近，你可以找到挂的地方)，也有的是把外帐的四个角也用地钉钉在内帐四角附近，看看外帐是否还有挂环可以钉地钉，要让外帐也紧绷绷的，和内帐没有贴着的地方，这样下雨的话，内帐才不会湿，而且由于呼吸，早晨外帐上会结一层露或霜，不贴着也不会弄湿内帐，不过也有不好的帐篷霜会结在内帐的啊，那样的话，早起一动，帐篷里就要下雪了。当然，要天气好，不挂外帐也挺舒服的。

外帐上还有一些**绳子**，是用来加固帐篷的，没有大风一般可以不拉，不放心最好拉上，也用地钉，几根绳子用力均匀地拉好。早晨起来，若天好，最好不要立即收帐篷，稍微晾干一下，要是淋了雨，回家一定要**记着摊开晾干**，否则会发霉的。收帐篷先拆外帐，把内帐的地钉拔掉后别急着拆帐杆，把门打开，帐篷举起来抖抖，把里面的土倒掉，然后放在地上，把两根帐杆都摘下一个头，这就可以把帐篷铺平了，把帐杆从一头推出来，**别拉**，帐杆是插起来的，一拉就散了。最后把帐杆折叠起来，内外帐收好放回袋子，注意别丢地钉哦。

背包装填示意图



旅行装备单品之帐篷篇

帐篷

帐篷有**穹顶型帐篷、营房帐、自支撑帐篷**。一般各个厂商都是按照帐篷可以容纳的人数来对帐篷进行分类的，如单人帐，双人帐，三人帐等等。

不过，户外运动的帐篷主要分为两大类：**三季帐篷和四季帐篷**。

三季帐构造简单，重量较轻，适合于春夏秋三季的户外活动，内帐多由纱网构成，帐篷透气性较好，不足之处是抗风抗雪压不足，不应在高寒或者高海拔地区使用。四季帐，外帐多了个雪裙，防风、保暖性得到提高。

帐篷可以在空旷的野外给人们提供一个私密的空间，别看仅仅是简单的几片尼龙布所包裹起来的一个密封的小空间，就可以让人拥有踏实、放心的感觉。

挑选帐篷时，一般要求防水指数要好，建议在1500左右或以上。不登高山的话，从实用角度来看，防风性能可不着重考虑。注意重量，3kg以上不予考虑，现在都是玻璃纤维或高标号的铝合金帐杆，一般在2.5kg左右；**建议不要买单人的**，因为双人帐重不了多少，且集体活动时可帮助同组人减轻负担。

在做工方面，高质量帐篷每英寸的**针脚密度**远远大于折扣商店里的普通帐篷的缝线针脚密度，而且对针脚缝线进行了贴胶防水处理，这就保证了帐篷的强度。

另外，帐篷的**透气性**也非常影响其舒适度。廉价的帐篷往往在外帐上采用大面积的尼龙涂层，而这种材料的透气性很差。因此，如果你在闷热的夜晚使用这种帐篷的话，你绝对会在里面热的汗流浹背的。

旅行贴士

搭帐篷注意事项

搭帐篷时不要过急，毛手毛脚的很可能会把帐篷杆折断——尤其是天冷的时候玻璃钢很脆，最好是携带一20公分左右的金属管备用。为了防止帐篷底部被扎坏，在搭建前要把地面上的树枝草根等清理一下。

在拉固定绳的时候，为避免他人不注意摔倒，可以在上面栓上一红布条提醒别人注意。

养成即使没风的时候也打好地钉的习惯，否则起风后空帐篷很容易被风吹跑。

在风很大的时候，如果要留下空帐篷，最好将帐篷放倒，在上面压上重物防止帐篷被风吹坏。

如果早上时间允许，最好等太阳出来以后将帐篷晒干在收，干的帐篷和湿帐篷在重量上会相差很多。

专业户外帐篷品牌主要有：

帐篷品牌的选择？

TIPS

ACME (阿珂姆)，ALPEX (雪山飞狐)，ALPS (阿尔卑斯)，anemaqen (阿尼马卿)，Atunas (欧都纳)，Bibler, Big Agnes, BIGPACK (派格)，Black Diamond (黑钻石)，BLACK YAK, Camper, CAMPLAND (凯梦来)，Columbia (哥伦比亚)，DANA DESIGN, DOITE等。

顶级：MSR、Mountain Hardwear、The North Face、Sierra Design

一级：Luxe 二级：杜高迪、雪狼



帐篷的防雨抗风



我们外出会遇到的天气问题一般就两种：下雨和刮风。稍微好些的帐篷对付下雨都是没问题的；但对付刮风就另当别论了。很多国外的高档的帐篷也就是在这方面作文章，尤其是高档的登山帐篷，为了加强抗风性能又不至于重得让人背不动，甚至舍弃了防水的功效，当然这也是因为在高山上不会下雨只有雪。

抗风性能最好的帐篷莫过于登山用的高山帐篷。它能抗多大的风？举例，很著名的The North Face经典的**Mountain 24**（又名：Mount Tent）在风洞中能够承受85mph的气流而不倒塌。

如何实现帐篷的抗风，首先是它的设计外形是否符合空气动力学。通常的帐篷外形分为圆顶式和通道式，两者比较而言，圆顶式的帐篷高大、宽敞，通道式的帐篷比较矮小、狭长。虽然矮小狭长意味着住起来不舒服可一旦刮起大风来，它的受风面积小，而且首尾都有向外延伸的门篷设计，尤其是在与风向平行搭建时抗风就十分优秀了。

保证帐篷防风的另一大关键是帐篷的整体强度。支杆的材料通常是玻璃纤维和铝合金，毋庸置疑当然是**铝合金**的支杆强度更高了，而且支杆的数目越多则帐篷的整体强度越高。

还有就是帐篷的地钉（stake）和拉绳等要充分发挥作用，能大大加强帐篷的抗风能力。

在风中搭建帐篷是件很痛苦的事情，要**尽量利用天然的屏障**，如山体的避风处，巨石的后面等。在冰雪地区还可以考虑，先挖一雪坑，然后将帐篷搭在雪坑中，再利用挖出的雪在帐篷的受风面堆砌一放风的雪墙。搭建的过程中避免飘飞的帐篷被吹走，要用大石块或是背包等**重物把它压住**。不幸的是单人在风中搭帐篷，那绝对是种考验。

如何维护及保养帐篷？

TIPS

帐篷使用后清理、维护亦很重要，它关系到帐篷的使用寿命，也直接影响着以后的使用，清理帐篷应按以下程序进行：

- 1、清理帐篷底面，擦净泥沙，如有污染用清水轻微擦洗。
- 2、晾晒帐篷内外帐，待其恢复干燥后再收起来，如来不及将帐篷晾干，切记一定不能久存，以免着色和霉变，一有条件，立即晾晒。
- 3、清理撑杆的泥沙。
- 4、检查帐篷附件及完好程度。
- 5、不宜用洗涤用品清洗以免影响防水效果。
- 6、最好不要折死褶，时间长了褶皱处容易漏水。

睡袋清洗方法

TIPS

诚恳建议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，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纠结影响睡袋蓬松度。
- 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，期待下一个假期的来临！

睡袋

户外露营住帐篷的话，一般都会携带睡袋。睡袋，顾名思义，就是睡觉用的袋子，使用时将睡袋拉链打开，身体放进睡袋里，手臂放在外面，睡袋头部不收紧。目前市场上绝大部分的睡袋都有**舒适温度**和**极限温度**的标识，买的时候可以查看清楚。

睡袋填充物主要有**羽绒**和**化纤棉**，羽绒又分为鸭绒和鹅绒，同等条件下鹅绒的保暖程度稍高于鸭绒。

羽绒主要有3个**性能指标**：一是填充重量，指填充羽绒的净重量；二是含绒量，用百分比表示。鸭绒一般最高含绒量在85到90，鹅绒的含绒量可达90到95；三是绒的膨胀度，羽绒的膨胀度越高，绒的保暖性能越好。一般国产鸭绒的膨胀度在450左右，国产鹅绒的膨胀度从450到600。美国进口的安蒂斯山地鹅绒含绒量可达95左右，膨胀度最高达到700到800。

化纤棉的种类很多，质量参差。最普通的喷胶棉，到四孔棉，七孔棉，3M棉，POLARGUARD 3D/HV棉等。填充密度用每米方克重表示，如260克/米方，320克/米方。

此外还有**单层的抓绒睡袋**，抓绒睡袋使用抓绒（fleece）缝制而成，可以单独作为**夏季睡袋**或**卫生睡袋**。也可以配合其它睡袋在冬季使用，以增强保暖效果。根据经验来讲，一个-3度的睡袋，加抓绒睡袋后保暖效果可达-10度左右。

睡袋的**内外面料**也非常讲究，外用材料要选择防水透气的，羽绒睡袋内衬材料通常要求200T以上为宜，否则，个别毛会穿出。使用时，最好穿内衣入睡，将皮肤与睡袋内衬隔离开，这样做也比较保暖。

睡袋的**外形和设计**也很影响舒适度。常见的睡袋有3种形状，妈咪式，信封式，混合型。妈咪式又叫mummy式或木乃伊式，这种睡袋肩宽脚窄，肩部宽度一般75到85公分，脚步宽度45到55公分。妈咪式睡袋是同样重量下能够达到最好保暖效果的睡袋形状，适合寒冷季节使用；信封式睡袋顾名思义，肩部和脚部一样宽，像个信封，这样的睡袋比较宽松，适合夏暖季节和体形宽大的人士；混合型睡袋式前两者的结合，脚部宽度在55到65公分。现在国际流行的睡袋是小方帽，人体流线型（最宽的部位不在领口，而在肩部）。

比较人性化的睡袋还有以下这些功能设计：

- 双拉头的拉链；
- 拉链防夹带（拉链内侧一层薄而硬的PP带，防止拉链吃布）；
- 拉链防风夹层（拉链内侧的棉质防风夹层，防止冷风从拉链进入）；
- 胸领（或叫隔断领，收紧领），收紧后可防止冷空气从脖颈进入；
- 口袋；
- 左右拉链的设计，同款型的睡袋分左右拉链，可以拼合成双人睡袋；

睡袋的尺寸分L、M、S等不同号码，以方便不同身高的人士。

睡袋的使用和保养关键一点是要注意保持干燥，不然，很影响其保暖性。使用时一定要搭配防潮垫，尽量减少洗涤次数。羽绒睡袋洗涤忌用碱性洗涤剂，忌拧绞，忌火烤烘干。每次使用后，都要晾干再收起来。

推荐几个睡袋品牌：

- 顶级：Marmot、Mountain Hardwear、The North Face
- 一级：Camp、high rock、shehe



防潮垫

睡袋通常需要与防潮垫一起使用，一张好的防潮垫能有效地将睡袋与冰冷潮湿地面分开，而且还具有防硌和保暖的功能。市场上卖的有**充气垫**、有**铝膜防潮垫**，各有优缺点，价位也不同。购买时需要根据式样、形状和长度来选择。**充气式效果比较好。在雪地上需用两张普通防潮垫。**

防潮垫的主要类型：气床垫、自充气垫、半封闭气室防潮垫、封闭气室防潮垫、地席、地布。选择防潮垫需要考虑的因素有**绝缘性**（隔绝身体与地面热交换的能力）、**舒适性**、**重量**、**体积耐用性**等。

另，支帐篷时，可垫一层帐篷**地布**。地布的材料一般是210D或420D的牛津布，带涂层，主要用作帐篷地布，可以保护帐篷底部，并帮助防潮。也可以用作野餐垫，坐垫，遮阳篷或帐篷防雨外罩。尺寸一般和帐篷底相仿，2米×1.5米或2米×2米。

地席一般是薄层的发泡材料复合一层银色的铝膜，厚度只有半个厘米左右，干净卫生，防潮保暖。但是由于厚度薄，舒适防硌效果不如防潮垫。地席的宽度一般在1米到2米，适合多人使用，也可铺在帐篷内使用，也适合单独用来野餐，休息等。**铝膜地席**不但携带轻巧方便，必要时还可以作为摄影的反光板呢。

考虑体积和重量的话，自充气垫对折后体积最小，直径约11公分，长度约28公分，自充气垫重量在700到1000克。单层防潮垫和地席重量最轻，约300到400克。一般厚一些的防潮垫重400到550克之间。另外，防潮垫的价格比较便宜，而地席的价格要高些。

军用吊床（中途休息时很方便，不用支帐篷，直接绑在两棵树上就是个舒服的躺下歇会儿的地儿了）。

蜂蜂提示：防潮垫有两种重要功能：使你睡眠更舒适，尤其是在较硬、较不平坦的地面上；它是你身体与地面之间的一层绝缘体（当然不是防电，只是隔绝了身体与地面间的热传递）。一些附属设计可能会影响你的决定。比如，一些防潮垫有多重可充气气室，使得防潮垫的厚度更容易调节；而结合充气枕头的防潮垫使你使用更为舒适；表面经网纹凹凸处理的防潮垫可使保温和防滑功能得以提高；有些则更设计出符合人体体形的锥形防潮垫，以节省空间。（可惜以上这些设计在国内市场上都很少见）

TIPS

推荐几个防潮垫品牌：

顶级：Therm-a-Rest

一级：Airware

循序渐进看需求 新驴购买户外装备建议

革命着：

“

第一步：只是想体验一下，以后不知道会不会一直玩呢。

先买个睡袋和防潮垫（睡袋你不想用别人的吧？防潮垫也不贵），一双好的登山鞋（这东西你可租不到，呵呵）。好了，如果只是体验一下，你可以出行了，参加活动时再租个背包，蹭别人的帐篷就行了。

第二步，户外有点意思，以后可能会再参加几次。

你知道自己该买背包了，那就买吧，作为一个GG，你也得考虑买帐篷了（是啊，总是MM们蹭帐篷，自己也得有帐篷让MM们蹭吧）。还有，上次出去看别人都有个什么套锅的，自己却吃手抓面，这次怎么着也得买个自己的套锅了。炉头嘛，再蹭一回。

第三步，你已经深陷其中，体会到户外运动的魅力。

可是上次下雨，自己穿着一一次性雨衣，雨大得还来不及，弄得身上都是湿湿的，那些老驴们为什么不用换衣服啊？噢，他们有那个叫什么冲锋衣的，看来自己也该搞一套了。既然以后经常玩，炉头看来也得来了一个了，那就买吧。还有些小东西，什么排汗内衣、抓绒衣裤啊、对讲机、鸡蛋盒、小快挂、干发毛巾啊、登山杖、防腐水壶.....啊呀，想不起那么多啦，反正自己想到什么就买什么吧：)

第四步，最近好象徒步、穿越不太感兴趣了呀，有点想去攀登雪山啦。

恭喜你，你终于快破产了！呵呵，开个玩笑，到这一步，估计你也不用别人向你推荐装备了。睡袋、帐篷、防潮垫、服装什么的都添了，得换雪山上能用的抵抗寒的才行。高山靴、冰爪、冰镐、主锁、快挂之类的器材也得准备了，反正是该花钱的时候了.....

参加什么样的活动会选择不同的装备，登山、徒步野营、溯溪、攀岩所选用的装备都是不同的，你在购买前应先确认自己的活动项目，你可以买了登山的装备去野营，大不了被别人说句傻X。但你千万别买野营装备去登山，那就不是傻X就结了，会死人的。

然后你得考虑你参加的活动都在什么地区，即便是野营，南方和北方、草原和森林所选用的装备也是不同的，如果你在南方穿着一套厚重的用于寒冷环境的冲锋衣，不但多花钱，而且不舒服。而你在北方如果用比较单薄的帐篷，恐怕你也无法睡个好觉。

最后还有主要的一点，你得考虑你的**预算**，它是决定你买什么装备最重要的一点。很穷的朋友花几百元买点基本装备出去玩的，也有买了始祖鸟平常穿的，他们谁对谁错？其实都没错，各人的消费能力不同罢了，没必要说谁的选择是错误的。

当你清楚的考虑过上面三条后，你已经可以把自己选择的范围缩小许多了。这时你再将你眼光看中的几款装备拿出来向老驴们咨询，很快就能得到明确的答复。同样，如果去户外店购买的话，你可以咨询店员，把你准备花的钱，准备参加的活动告诉店员，一个合格的店员会帮你挑选适合你的装备。最后，如果你不想为将来可能出现的质量问题烦心的话，找个你可以信赖、对售后服务有保障的户外店。

在总的投资额方面，新人购买装备通常会有两种情况，一是刚开始只准备购买基本的装备，另一种是一开始就准备购齐大部分的装备。这里以最多的徒步野营装备为例讲一下大致装备投资的比例。

如果是前一种只准备购买基本装备，建议是睡袋+防潮垫200元-400元之间用棉睡袋，剩下背包、鞋和帐篷各占35%、35%和30%。如果是准备把装备基本都配齐的话，建议是背包20%、鞋20%、睡袋+防潮垫+帐篷20%，服装25%，炉头、套锅、头灯、登山杖等其它零碎15%。

”



小细节有大学问 如何携带帐篷最便捷

革命着：

“出门需要携带的家伙中，户外帐篷可能是最大最重的一个。如何把它安置好绝对重要。

每个帐篷出售时都会有一包装袋，很多人都习惯于把帐篷收在其中。尚不说把它规规矩矩的叠好收进去很麻烦，收好的帐篷往往我们所有装备中最大的一件，而背包的空间有限，除了它还要装下睡袋、防潮垫两个大块头。

而且更麻烦的是很多帐篷的包装袋都是一个长筒状，如果你用的是稍小一点背包很有可能放不进去。把帐篷外挂到背包外？看来是个节省空间的好办法，其实不然。这个家伙在外面很容易给你添麻烦，

帐篷很沉，竖着外挂到背包外不容易捆结实，除非象包粽子一样；横过来，如果路线上需要钻树林的话它很容易被树枝挂住，如果不小心的被树枝刮破了那你就惨了。那怎么办？最好的办法就是放弃厂商设计带给你的束缚——把帐篷的外袋丢掉不用，改用一个大睡袋套。

收的时候也不用很麻烦的去叠它了，直接象收睡袋似的把它塞到睡袋套里，如果还要节省体积的话在外面加上一个睡袋压缩带把体积压到更小。（看起来很野蛮啊？！）这样一来，收好的睡袋由原来的长筒变成一个球，放进背包内也好安排位置了。

这样做的另一个好处是，而胡乱的塞起来每次折叠的位置是随机，而如果单纯的为了美观只有把它叠的很规矩才能收到原配的帐篷袋中，那么每次折叠的位置是固定的，时间长了这部分很容易首先老化。帐篷解决后，剩下的帐篷杆就好说多了，把它竖直的收在背包中，或是外挂到背包外面都很容易。

比较粗糙的帐篷底在往里塞时会划伤手~~不如把内帐折几折平垫在背包里睡袋上，也不大；帐篷杆往包里靠背负系统这面一放，不易折损；外帐轻放在背包内的物品面上，可防水，下雨时可以快速抽出来当雨披，如果是225还可以把帐杆抽出来一装当雨棚或煮饭的厅堂；帐篷袋可以拿来当防潮垫套，把防潮垫与铝薄垫卷一起往里面一塞再往背包外一挂，放心多了还省点点钱。

”

高原户外旅行注意事项（献给可爱的背包者）



：大脚丫子

“露营注意事项：露营的时候，也要注意以下事项：

1. 尽量在坚硬、平坦的地上搭帐篷。
2. 不要在河岸和干涸的河床上扎营。
3. 帐篷的入口要背风，背风同时也是考虑用火安全与方便。
4. 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。
5. 为避免下雨时帐篷被淹，应在篷顶边线正下方挖一条排水沟。
6. 帐篷四角要用大石头压住。
7. 帐篷内应保持空气流通，在帐篷内做饭要防止着火。
8. 临睡前要检查是否熄灭了所有火苗，帐篷是否固定结实了。
9. 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。
10. 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。
11. 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。
12. 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，用火区应在下风处。
13. 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防风绳，以免绊倒人。三，必要时应设警戒线（沟），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。
14. 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。灯具应当放在可以照射较大范围的位置。
15. 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。
16. 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，
17. 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。

”



旅行装备单品之炊具篇

炉头 气罐 灶具

在户外，带着它们的好处就是能让你有口热的吃，尤其在长线 and 天气寒冷的环境下时。这样对补充能量会有好处。

炉头，在野外可是小资用品之一，选购时主要看**火力**够不够大，多长时间能烧开1L水，都可以使用哪些**气罐**气体，**重量和体积**，以及**可耐受**的高海拔温度等。常见炉头牌子主要有**火枫**、**步林**、**兄弟**等。目前市场上也有节能炉头出售，可节能45%以上，这意味着从此一瓶气可抵两瓶气使用！还减少了废气产生，降低了灶前温度。

气罐，配合炉头使用，注意携带安全。

套锅，有灶台了，没锅可不行，烧饭、烧汤、煮面、煎蛋都靠他了。

小钢杯，环保用品，喝什么都可以，早上还可作为洗漱杯。

烧烤炉，自驾车活动可以携带的腐化用品。

锅碗等，一日以上行程需在外宿营者可根据季节选带。



TIPS

干粮和饮水：

少量携带，延误行程时可用上。

TIPS

推荐几个炊具/厨具品牌：

顶级：MSR、GSI、Primus

水壶

户外**水壶**，可以有效的**防腐**，颜色比较酷。材质也比较多样，不锈钢的、塑料的、玻璃的、树脂的、桦树皮的等等。

军用**水壶**，带一个**饭盒**，这点比较实用。而且野外生火后，就地取材，用登山杖、树枝为支架将饭盒手柄装好，吊在支架上可以用来烧水煮饭，无需**气罐**、**炉头**等装备。

水袋，是由无毒、无味、透明、柔软的乳胶或聚乙烯注塑而成，**野外穿越时或自行车旅行时**比较管用，灌水简单，饮用方便，携带柔软舒适。但一定要确保材质**安全无毒**。

保温**水壶**，冬天出去，喝一口热水是一种享受。

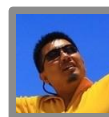
净水器，比较专业，对生活质量有要求的人士用。

净水药片，主要成份为氯或碘，以杀灭水中可能存在的病毒等过滤除不去的微生物。携带方便，净水效果一般，但可满足要求。国内很多户外店都有卖。

“ 户外出行经验

史上最牛×的户外装备知识大全【熬夜整理版】

：蓝色的忧郁



- 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。

”



旅行装备单品之穿戴篇

服装



外出野营时所携带的衣物必须具备**两项主要功能**：首先要保护你不受雨、雪、狂风等恶劣天气的伤害；其次，它们要使你各种气候中进行不同活动时尽可能舒适。

户外服装的最好选择是建立一个**多层衣物组成的服装“系统”**，穿着不同的组合就能适应不同的行动和环境。

推荐几个冲锋衣裤的品牌：

超级：Arc'teryx始祖鸟、Mountain Hardwear
顶级：The North Face、Marmot
一级：blackyak、treastra、kalias
二级：Toread、cloumbia

TIPS

旅行贴士

如何选择户外服装？

第一步：考虑你自己需要哪几层衣物

野外服装按层可以基本分成4层：内衣、单衣、保暖层和外套。每一层在这服装“系统”里负责一项特定功能。是否需要携带某类衣物，取决于你的野外计划。

内衣 (Inner layers)

内衣是直接贴身穿着的衣物。它的主要功能是把汗从皮肤传导开，使皮肤干爽，并且有一定保暖作用。如果你面对的是较凉或寒冷天气，而且进行会有较多出汗的运动，你就应该穿一层导汗功能较强的内衣。适应于不同的活动和气候条件，导汗内衣有不同的厚度。

单衣 (Mid layers)

单衣主要指平常穿的短裤、T恤、单裤和长袖衫等。单衣主要在暖和的天气提供基本的保护和一定的保暖，一般在温暖的好天气进行短途户外活动时使用。选择时要选择舒适、耐久和轻巧的。请大家注意，即使在夏天很热的时候，也不要打赤膊，强烈的太阳会把皮肤晒伤的，在有灌木的路上行走，也要穿长裤，短裤容易被划伤。

保暖层 (Insulation layers)

保暖层是使更多的空气滞留在身体附近，在保持身体温暖中起主要作用。保暖层衣物要松软、轻暖，并且尽可能地占用较少的体积（有时需要进行压缩）。它要有透气性，以使汗水排出。因为潮湿会使衣物的保暖能力大受影响，所以保暖层在潮湿情况下的保暖能力和干燥速度是选择保暖层时一个重要的因素。

外衣 (Outer layers)

外衣主要作用是防风、防雨和雪。但是同时要有透气能力以能把汗散发出去。野外活动一定要携带一件功能外衣。

第二步：选择面料

内衣

棉 (Cotton)，棉布在干燥时是十分舒适的，但是它吸汗后传导不出去，湿湿地贴在身上，导致大量的热量散失。而且棉布干得很慢，也使人不舒服。所以在寒冷环境下，不要采用棉制内衣。

真丝 (Silk)，真丝的导汗能力不错，穿在身上特别舒服而且轻巧，但是不如下面几种面料耐久。有些品种的真丝在清洗时需要特殊处理。

聚丙烯 (Polypropylene)，最早的人造化纤材料，导汗能力很强。早期的产品有股怪味并且越洗越松散，新产品已经克服了这些缺点。

多种新型化纤面料，随着新技术的发展，越来越多的功能性化纤面料问世，这些化纤面料共同的特点是导汗能力强，能快速地把汗散发出去，干燥较快，耐久性更好，穿着的舒适性也越来越好。这些化纤中比较好的品种有MTS、Coolmax、杜邦中空棉等。

单衣

棉 (Cotton)，棉质面料是热天气户外活动的很好选择。它穿起来舒服，而且凉爽，特别热时你还可以把它浸湿来给自己降温。棉布是T-shirt和短裤等夏天用衣物的首选面料。

一些重要概念：

分层 (Layering)

分层就是穿几层较轻的衣物，而不是只穿厚厚的一两层。分层着装“系统”更加灵活（气候变化时，你可以增加或减少一层衣服）并且效率更高（多层衣物能在你身体周围滞留更多的空气，使你感到比一层衣物更加暖和，而且在背包里占用更少的体积）。

导汗 (Wicking)

贴身穿的一层衣物要能把活动中皮肤出的汗吸收并且传导散发到外层衣物中去，使你的身体保持舒适，这个过程叫做“导汗”。导汗功能在温暖环境里使你的身体更加干爽舒服，在寒冷环境里有助于保持身体温暖。在严寒环境中，导汗功能是十分重要的，如果穿一件导汗能力差的内衣，它不能把活动时出的汗传导出去，湿湿的不舒服不说，一旦停止运动，身体产热量下降后，汗液蒸发会继续吸取身体热量，容易造成冻伤，而导汗性强的内衣会在活动中就把汗液传导出去，保持身体干爽温暖。

防水 (Waterproof)

在野外会遇到各种天气，穿身湿衣服在雨里行走是很让人丧气的。防水是野外衣物“系统”的一项基本要求，对保持体温和身体舒适是很重要的。

透气 (Breathability)

当气温升高或活动量增加时，你希望出的汗和热量能够散发出去。衣物的这项能力叫做“透气性”。透气性和衣物的面料和样式设计有很大关系。在寒冷天气，透气性强的衣物会把活动中出的汗散发出去，而透气差的衣物内部则可能汗液凝结，出现积水现象。

尼龙 (Nylon)，轻，耐久，不吸水，尼龙也是户外活动用的短裤、长裤和T-shirt的不错选择。尼龙有不同种类，即可在寒冷时使用，又可在热天使用。大部分现代品种的尼龙都比较柔软，穿着舒适。

导汗材料 (Wicking Materials)，有人就把导汗内衣当作单衣来穿，这也挺好的吗，这些衣服即可以保持身体干燥，有一定保暖作用，有什么不好呢？

毛料 (Wool)，很棒的天然保暖物，毛料对于普通或偏冷的天气都是适用的。毛料在潮湿的情况下保暖性依然很好，只是穿着有些扎慌，而且在背包里比较占地方。

保温层

毛制品 (Wool)，很棒的天然保暖物。毛料在潮湿的情况下保暖性依然很好，但是干的比较慢，容易沾上尘土，而且在背包里比较占地方。

抓毛绒 (Fleece)，抓毛绒是指一类化纤面料，十分松软保暖。这一类化纤材料应用广泛，从厚度到类型都有很多变化。穿起来十分舒适，甚至湿了仍然很保暖，干的很快而且很轻（大约只有毛衣的一半）。抓毛绒产品有很多种，长衣、长裤、背心、帽子、手套等。传统的抓毛绒的防风性很差，但是新型产品往往增加了防风(wind-stop)夹层，性能有了很大的提高。

羽绒 (Down)，天然的而且是目前最好的保暖材料。因表面含一层油脂且可聚集大量空气，质轻且保暖效果极佳，但一遇水就失去保暖性。羽绒制品的含绒量是保暖性能的重要指标，含绒量太低保暖性难以保证。而且不同羽绒品质有不同膨胀体积。这个品质用“Fill Power”来衡量。Fill Power是指一盎司羽绒在68.4克压力下有多少立方英寸体积。F.P.越高品质越好，但也越贵。高品质羽绒的F.P.可达750-800+，但一般500-600也不少。

外衣

外衣一般可分为三类，每类都有自己的一套特点，为人们提供不同水平的防水、防风和透气功能。要选择一件合适的外衣，先想清楚你活动的特点和环境情况，然后考虑下面列出的一些特征。



耐水/透气材料 (Water-resistant/Breathable Fabrics)

优点: 防风, 有一定防水性, 透气性优良而且比其他品种更便宜。
缺点: 防水性不够好, 不能在大雨里保持身体干燥。
典型用途: 耐水/透气材料在干燥或温暖的情况下是好的, 这种环境下透气性十分重要而碰到恶劣天气的概率比较低。

防水/不透水材料 (Waterproof/Non-Breathable Fabrics)

优点: 完全防水, 比防水/透气材料便宜。
缺点: 透气性差, 这在天气热或活动量大时会让人很不舒服。为了把潮气散发出去, 这类材料做的衣服都较肥大(象雨衣)以利于散热和汗。
典型用途: 因为不透水, 大部分的人都不喜欢长时间穿这类衣服。但是它们防水性很好而且确实便宜, 可以放在包里做备用。

防水/透气材料 (Waterproof/Breathable Fabrics)

优点: 这种面料有较强防水能力, 而且有很好的透气性, 可以适应很广泛的天气环境。
缺点: 即使是防水/透气面料, 在剧烈活动时也会隔热、积水。防水透气性能和面料种类、出汗量、气温都有关系, 而且这种面料很贵。
典型用途: 越来越多的人使用防水/透气面料做的衣服了。这种面料适应面很广, 而且性能还在随着技术进步不断提高。

第三步: 选择服装的设计

服装的选择并不只是面料的选择, 衣服の様式设计, 尤其是功能性外衣在样式设计上有很多值得考虑的问题。在对比选择样式时, 请考虑以下几点:

合身: 外衣要比较宽松, 能够在穿上内层服装后不会紧绷。要考虑你最厚的着装需要, 外衣要很好地遮蔽全身, 上衣下摆要在指尖左右, 功能性外衣衣袖一般较长, 以举起双手不露出手腕为好。

方便: 上衣最好选择全拉链的, 更容易穿脱。裤子有的设计为两侧有从上到下全开的拉链, 这样的设计可以使你不用脱下鞋子, 就能方便地穿脱裤子, 在有些时候会特别方便。

特殊设计:

可调整收口: 袖口、下摆、领口等可根据天气冷热自由放缩。

通风口: 不论什么面料衣服, 设计通风口都可以增强其透气性。在大些的衣服上效果更加明显。典型的通风口设计有: 腋下纵开拉链, 侧拉链, 网罩等等。

衣兜: 衣服兜越多, 放东西越方便。衣兜要容易拿东西, 容易开关, 并且有兜盖防止进水。

帽子: 外衣应该有帽子, 帽子要防水。内藏式的帽子是很好的, 你不用时可以把它卷起来藏到领子里。

防水盖层: 所有的拉链、衣兜和能打开的东西上都应该有防水盖层, 有的在拉链里面也有一层防止进水。

接缝压胶: 面料上的针脚和接缝不做压胶处理是会漏水的。车缝都要有贴条(热封胶条), 高档次的都要要求贴条宽度达到20mm以上, 双针车线位需要有三条(每条车线压一条, 中间再加一条)。

其他的户外衣物还有一次性内裤、快干衣裤、羽绒衣裤等, 都按需准备吧。

推荐抓绒衣裤的品牌

超级: Arc'teryx、Mountain Hardwear
顶级: Patagonia、cloudveil、Marmot、Mammut、The North Face
一级: kalais等
再次强调迪卡侬49元一件的也能应付了。

TIPS



高原户外旅行注意事项 (献给可爱的背包客)

大脚丫子:

冲锋衣裤:

冲锋衣, 又称风衣或雨衣, 是户外运动爱好者的必备装备之一。无论你是城市休闲一族, 还是普通的周末郊游爱好者, 无论你是做中长距离的远足和登山, 还是专业的探险、攀冰, 甚至攀登七八千米的雪山, 一件适合自己的“全天候”冲锋衣都是你的必备之选。

冲锋衣之所以能成为所有户外爱好者的首选外衣, 是由其全天候的功能决定的。一般的冲锋衣主要体现在防水的特点上。从面料设计和加工上来说, 一般的冲锋衣都是“PU防水涂层+接缝处压胶”的。

PU防水涂层指的是在衣服表面织物里面附这一层防水涂层(PU聚氨酯)的处理, 根据需要涂层厚度不等。这种防水涂层被广泛应用在国防、汽车、建筑、家具, 甚至避孕套上都要用到防水涂层, 就连消防水带的衬里都有PU聚氨酯涂层。实践证明, 好的PU涂层是不会漏水的。

至于**压胶**, 主要是针对衣服的针脚和接缝处的PU涂层易破损、渗水的情况所做的专门压胶处理, 一般是用专业的压胶机和压胶条在接缝处进行高温压胶, 密封所有接缝处, 进一步杜绝漏水、渗水的情况发生。其缺点就是衣服的透气、防风性能不好。

所谓**专业防水**, 是指无论您坐在潮湿的地方, 还是行走在风雨交加的环境中, 都能够有效地阻挡雨水和霜雪的入侵, 令水不能渗透入衣服内让你感到潮湿和寒冷; 所谓**透气**, 是指当你进行大运动量的户外运动是身体自然流汗, 皮肤呼出大量湿气, 如果不能迅速派出体外, 必定导致汗气困在身体和衣服之间, 令人浑身湿透, 在阴雨天气下, 就会令人感到更加潮湿、寒冷。特别是在高山、峡谷等严寒的条件下, 身体的寒冷和失温是非常危险的, 所以服装良好的透气性是非常重要的; 所谓**防风**, 是指百分之百的防止风冷效应。在多变的环境下, 当冷风穿透我们的衣服时, 会吹走我们身体皮肤附近的一层暖空气, 这层暖空气大约一厘米厚, 温度在34度-35度, 湿度在40%-60%之间。即使这层暖空气发生一点点微小的变化, 也会使我们感到冷和不舒服。当冷风吹进衣服, 破坏了这层暖空气, 导致热量迅速流失, 体温下降, 我们就会立刻感到丝丝寒意, 这就是所谓的风冷效应。

抓绒衣:

是主要的冬季户外运动保温面料。简单地说, 抓绒是将超细化学纤维制成毛纱, 织制成织物, 金属丝刷拉绒, 表面再经过像割草机那样的机器进行剪绒后制成的。

为了在运动中保持人体干爽, 服装在防风面料里加了平织网眼衬里, 以此把身体与防水膜隔开。为了在剧烈运动中保持大量空气流通, 腋下设计了通风拉链开口; 两侧的口袋开口较高, 就算穿着安全带和背包腰带也不会阻碍; 密合式防水插兜内衬暖手绒, 采用防水拉链; 弹力袖口, 领部及下摆有单手可调节的收紧带等。

羽绒服:

羽绒服具有防寒性好、轻柔蓬松。确定你的功能诉求, 也就是说你准备要在那些环境下穿你的羽绒服

(1) 攀登8000米级的山峰和极地探险: 最恶劣的环境当然也是最专业的需求, 面料要求防水防风透气, 并且足够的保暖。连体羽绒服是很好的选择。

(2) 攀登普通雪山: 首先应该足够的保暖, 同时最好是长款。在结构上易采用立体盒状结构的, 面料要求防水防风透气。也可以使用内胆式羽绒服在外层加冲锋衣。

(3) 长途旅行: 一般在路上时间较长, 所经过的环境也有很大的差异, 也就是说可能会出现在某些地方需要羽绒服御寒而某些地方可能穿T恤的情况。因此, 对羽绒服的要求是体积小、重量轻, 可以在不需要的时候压缩放在背包很小的一个角落里。

(4) 短途山岳徒步: 温度不会太底, 羽绒服一般仅在休息或营地使用较多, 因此对羽绒服的要求也是体积小、重量轻, 并且穿着舒适柔和。

(5) 滑雪: 适合滑雪用的羽绒服应该是透气效果好, 不能太厚, 贴身设计防止风阻效应, 面料耐磨强度高。

(6) 城市越冬: 对羽绒服性能要求相对较低, 穿着舒适、款式时尚大方。

(7) 严寒地带作业或旅游: 在中国比如东北漠河地带的冬季野外作业或旅游, 要求羽绒服是长款、面料较耐磨、有较多的口袋放置随身物品, 最好帽沿有毛口防风。

白色背景下, 红跟黄是最为显目的颜色, 色彩饱和度高。一般户外运动以及城市穿着灰黑色紧跟时尚的潮流, 颜色鲜艳而前卫, 即满足户外运动服装颜色的需求, 又体现很强的个性。黑、灰作为安全色, 大方时尚, 照样受到很多人的喜欢。城市穿着咖啡一些休闲性比较强的颜色, 咖啡、土黄等等, 适合城市穿着或者一些冬季野外作业羽绒服。



鞋袜



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，鞋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捆绑式冰爪。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。

一双好鞋的三大要素

1. 鞋底与鞋身以ECCO一次浇筑成型的DESMA工艺，按人脚生理结构制成，高科技的超细纤维织物制成的鞋垫与鞋底镶嵌于一体，使成鞋与人体生理曲线高度吻合，穿上后有赤足走在沙滩上的感觉。
2. GORE-TEX材料的运用，使此款被称为会呼吸的鞋，不但大大延长了鞋的使用寿命，又使鞋的重量大大减轻，即使在寒冷的环境里也能穿自如。
3. 户外活动专用鞋，全皮面，内衬GORE-TEX防水、透气材料：鞋舌与鞋帮相连设计，有效防止水的进入；鞋底，带有ECCO专利减震器，适合于野外探险。

大脚丫子提供：中高帮徒步登山鞋看实际路况低帮也行据此我们可以这样认为，选一双性能卓越的户外鞋，常常是走向户外的第一步。

旅行贴士

几款名牌登山鞋

登山鞋的品牌很多，总体来说欧洲产的多为老牌子，知名度非常高，美国生产的式样新颖，采用了大量新技术。

登山鞋的牌子和运动鞋的牌子是两个概念，尽管像NIKE和adidas等驰名世界的运动鞋品牌也生产了一系列的登山鞋和户外运动鞋，但无论在质量上、功能上还是产品知名度上都无法和那些以生产登山鞋为主的品牌相提并论。在知名度上意大利生产的登山鞋最负盛名。像著名的Asolo, Scarpa和Dolomit，不但在欧洲，在全世界都享有极高的声誉。这些企业的有些产品仍采用传统的手工加工方式，这可能也是许多登山者钟爱它们的原因。另一家生产户外鞋的著名意大利公司Lasportiva，被美国的户外运动产品巨人The North Face收购，并以全新的面貌推出它的系列新产品。

最近在欧美和香港等地新上市的The North Face户外运动鞋也是出自这家公司。另外德国Lowa也很有特色，它设计的登山鞋带有浓重的德国色彩，**坚固而沉重**。法国的Salomon是一个非常流行的登山鞋品牌，只是该公司已被adidas集团收购，之后推出的X-Hiking系列登山鞋明显常有adidas的特点，仿佛介于运动鞋和登山鞋之间，拥有登山鞋的功能和鲜艳的运动鞋外形。西班牙产的Boreal牌登山鞋外形简单，但质量上乘，是少数几个在北美也拥有极高知名度的欧洲品牌。

美国的Merrel, Vasque等品牌在美国很畅销，这些品牌的产品在款式设计上突破了传统登山鞋屡遭诟病的观念和式样，更加**精于变化**，不但成为旅行者选择的对象，而且为普通年轻人所青睐。

国内的登山鞋种类也越来越多，许多国外著名厂商都把中国市场作为下一个开发目标。丹麦Ecco、法国的Aigle都是最近进入大陆的质量较好的户外登山鞋品牌，价格在1000-2000元之间。Olark今春也推出了三款全新的登山鞋。Salomon和Timberland牌的登山鞋在北京的大商厦也有销售，如燕莎有Aigle专柜，不过价格昂贵...

登山鞋/靴的穿着和保养

选购了一双合适的登山靴，须试穿步行几天，在自家附近每天步行几小时，逐渐拉远距离。如果脚底出现水泡，试着多加一双袜子；如果脚顶出现水泡，袜子穿薄一点，或抽掉鞋垫；脚后跟磨伤，将鞋带系紧；脚踝瘀伤，鞋带不系到顶端的金属钩槽。如果都无效则换双鞋，仔细阅读制造商的使用与保养注意事项。

1. 存放：每次穿后，取出鞋垫，放松鞋带，让鞋自然晾干。如果鞋很湿，用报纸或鞋撑塞满鞋子（别忘了：不时更换已经湿了的报纸）。同时避免将鞋留在高温的环境内（包含车内）。勿将干燥的鞋存放在潮湿的空间里（皮革是天然制品，易发霉）。

2. 清洁：污垢微粒会进入皮革纤维，导致纤维磨损和断裂，

- a) 对较脏的GORE-TEX鞋，先用刷子蘸水清洁，对非皮革类鞋（如尼龙面）只要用海绵蘸温水清洁即可。如果是油垢，或非非常脏的强污，最好使用皮革清洁剂及尼龙刷，加以清洗表面，至于鞋子的内衬，则用湿布加以擦拭清洁，因为来自于汗水的盐份会经由内衬迅速进入皮革的毛细孔中，而破坏皮革组织，使之变干及出现裂痕；
- b) 清理磨砂皮GORE-TEX鞋，当鞋干燥后刷去浮土，用拨水剂进行处理。不要使用鞋蜡或鞋油，它们会削弱鞋的透气性；
- c) 清洗非皮面GORE-TEX鞋，冷水清洗，自然干燥。干燥后用拨水剂进行处理。不要使用鞋蜡或鞋油，它们会削弱鞋的透气性。

3. 干燥：

- a) 所有的鞋都必须在室温下晾干。因皮革易被烧坏，变形弯曲，发干和爆裂，故切勿将鞋靠近热源或在阳光下暴晒；
- b) 厚泥让风吹干并清理干净。不可用火弄干登山靴，过度的热，皮革会干、皱，且粘着剂性能也会被破坏，会使鞋底融化；
- c) 勿用炉具或吹风机烘干。如果使用炉具或吹风机烘干，不仅会严重变形，造成开裂或开胶等现象，而且会严重影响使用寿命。

4. 保养：保养得当的登山靴可以持续使用数年，要定期使用鞋类保养品，保养皮革和恢复表面抗水性能。如果不对GORE-TEX鞋进行保养和抗水处理，GORE-TEX膜的防水透气性不会受到损伤，但会影响整双鞋的透气性、耐用性和舒适性。可使用GORE公司推荐的抗水剂。



- a) 可以用皮质防护喷蜡或GORE-TEX专用喷蜡对准登山鞋均匀的喷2-3次，有利于延长使用寿命；
b) 抗水处理：在非皮革类鞋干后用抗水剂处理。水会从接缝线侵入，防水剂可以改进鞋面与缝线的防水程度，新购入的登山鞋须用防水剂重复涂抹一段时间，同时登山鞋须保持干燥与干净，防水剂须涂抹缝合线与针孔，活动出发前一至二天须使用防水剂涂抹鞋面，让皮革完全吸收。尼龙布的登山鞋，因孔隙多不易防水可以使用硅胶衍生物（silicon-based）喷剂，不论任何鞋子须保持干爽状态；
c) 在鞋舌部位擦油可防止皮革发出响声，在金属部件上擦油可防止它们氧化，生锈。

5.更换鞋底：鞋底的磨损速度较鞋面快，一般高价位的登山鞋都可以更换鞋底，更新的鞋底会较紧因为鞋面已改变原先的尺寸。

6.保持鞋垫清洁：鞋内喷杀菌剂防霉、除臭，保持足部干净是相当重要的，最好是干净的袜子与干净脚。袜子最好穿两双，一双是毛袜，另一双是合成纤维，如此可降低袜子彼此的摩擦力，内层的薄袜会将汗水传到外层厚袜吸收，且厚袜可与鞋垫绝缘，袜子选购要适中，不要太厚、太薄。

帽子 手套 眼镜

帽子

在户外运动中，帽子往往是容易被忽略的。其实，人的体力消耗和热量散发是成正比的，而60%以上的热量散发是通过头部散发，气温低的时候尤其如此。所以帽子在户外运动中的主要功能是**防止热量散发过快**，在休息时**防止着凉感冒**，而不是普通旅游中的防晒，所以在所有的户外运动中，一定要戴上一顶合适的帽子。

从外形上分，户外帽分为棒球帽、圆边帽、战斗帽与套头帽。从面料的功能上来看，又分为：普通型、防水型与防水透气型。

宽檐帽，圆边的，棒球帽式的，随便喜好，不仅仅是为了遮阳，有时在山间行走时，也是为了躲避齐人高的乱草，下雨时也很管用。

抓绒帽，主要是保暖。针织或羊毛材料护耳帽也具有很好的保暖性能。

手套

薄手套，主要为了活动方便，在乱草中和山石中行走时有很大的保护作用，但要注意一点的是，手套会带来的一个危险就是，会**降低手的敏感度**。厚手套，主要是保暖的功效。

其他

眼镜，运动型的更好一点，主要功能是遮阳，也可以用来摆酷。头巾，即可擦汗，又可做围脖摆酷、御寒。

旅行贴士

帽子眼镜

遮阳帽的遮阳效果主要取决于遮阳帽的帽檐长度。同时，好的遮阳帽透气和排汗效果都很好。仅帽檐而言，一般情况下帽裙檐长于6厘米才能具备较好的遮阳效果。记得准备防晒的网眼手套。

太阳镜：紫外线会损伤角膜和视网膜，优质太阳镜能完全消除紫外线的照射。

所谓遮阳镜，顾名思义是作遮阳之用，人在阳光下通常要靠调节瞳孔大小来调节光通量，当光线强度超过人眼调节能力，就会对人眼造成伤害。所以在户外活动场所，特别是在夏天，许多人都采用遮阳镜来遮挡阳光，以减轻眼睛调节造成的疲劳或强光刺激造成的伤害。

首次戴太阳镜的朋友，会有个别人出现头晕的现象，一般戴一段时间之后就能适应了，这主要是与眼睛的敏感程度有关系；其次，大镜框大弧度的太阳镜戴上头晕，这是因为太阳镜存在一定的度数，弧度越大，度数相对越大，有度数就会有光学中心，大镜框光学中心距离大于人眼的瞳距时，有些人戴上就会发生头晕现象。还有就是青光眼戴太阳镜也会头晕，这里就不做详细的解释了，具体原因可以向当地咨询医生。光线暗的时候戴太阳镜，太阳镜本身具有减弱光线的作用，这时候戴太阳镜，会造成眼压升高，进而发生头晕现象。

近视眼选配太阳镜

一是隐形眼镜与太阳镜配合使用。先配戴隐形眼镜获得良好的矫正视力，然后就可随意选择喜欢的太阳镜了。

二是使用太阳镜夹片，将其夹在近视镜外面，简单易行费用不高，但夹片可供选择的款式、颜色不多，欠美观。

三是使用树脂染色镜片，制成近视太阳镜。但有色眼镜不适合在室内戴用，故需另备普通近视眼镜。

四是使用变色镜片。德国蔡司、法国依视路、日本豪雅的树脂或玻璃变色镜片，都具有较好的变色效果和可靠的光学性能，且一副眼镜就能室内外兼顾，十分方便，但镜片的价格较贵。

五是配一副套镜，即在框架眼镜外还有一副与该镜圈完全吻合的太阳镜套镜，由磁铁固定在框架镜架上，虽然美观性较夹片大为改观，但是增加了眼镜的重量。

搭配好的户外袜，穿上登山鞋才舒服。户外袜有三功用：保暖、排汗、保护脚。排汗=保持脚的干爽=防臭。户外袜也可分成保暖袜和排汗袜，各自将保暖和排汗的功能强化，可单独穿，也可排汗袜在里，保暖袜在外搭配穿。好的登山袜会在脚尖、脚底、脚跟都部分做加厚处理，强化脚背的排汗能力，别小看袜子，也是有技术含量的。所以好的户外袜品牌价格也不菲。

推荐几个户外袜的品牌：

顶级：Smartwool、brigledale 一级：zealwood

旅行装备单品之其他物品篇

摄影 通讯 器材

摄影器材

要拍片就得带相机，长距离行走不建议带三角架，存储卡最好备足，还有**替换电池和充电器**。最好带上一个相机套，可以在沙漠、草原里防风沙，在拍日出时防水气侵蚀相机。摄影包建议选择具备户外功能的**专业摄影包**。

通讯器材

手机，是生活中最常用的**联系方式**，可是信号最关键，在野外经常没用。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。GPS，全球定位系统，专业的玩具，可以帮忙定位、定线路、防迷路。

求生哨，携带方便，集体出游时，是与同伴联系的有效工具，独行时，紧急情况下有救命的作用。但一定要懂得正确使用，懂得一些必要沟通的方式，如求救、询问情况等，比如说两声长音表示紧急情况。至少全队要有统一的哨音规定，否则乱吹一气不如不吹。

注：带齐通讯器材的同时不要忘记电池和充电器。

自驾车远行，最好带**1-2个备胎**，荒山野岭的，如果没有其他随队车辆的话，爆胎了可不好收拾。

插头转换器

出国的，插孔跟国内的不兼容，建议了解清楚目的地插孔情况，备一个插头转换器。不过，有的也可以在当地买到。



卫生 清洁

户外活动野营，水、电都不是那么方便，可以携带一些替代性的卫生用品，可以作必要的清洁用，而且万一受伤了，也要把伤口处理干净。

毛巾

擦汗用的，还可在灰尘多的地方打湿蒙在口鼻处，抵挡灰尘。

洗漱用品

长线行程时可将洗漱用品适当带上。长头发的还可带梳子，男性朋友讲究的，可以带上剃须刀。

个人卫生：牙刷，肥皂，牙膏，洗发水，润肤露，爽足粉，耳塞，发热贴，指甲钳，棉签等。这些可以放在一个防水的洗漱包里。

纸巾、湿巾

面巾纸，卫生纸，湿巾，卫生巾，护垫之类的，清洁卫生必备，尤其是女性朋友，长途旅行时根据需要最好带上一些。

垃圾袋

野外烧烤或者露营难免会留下一些生活垃圾，要注意营地的环保，用垃圾袋把垃圾收起来带走，扔到垃圾桶或垃圾处理场，不要随便丢弃。

儿童用品

携带小孩出外郊游，需要给小孩带足用品。食物，替换衣物，玩具，儿童用药，婴儿车，婴儿椅等。



防护 药品

护膝和护踝

对于任何长距离的徒步都应带上一对护膝和护踝。

墨镜

遮阳需要。但会带来视觉误差，所以在危险路段时慎用。

贴身防潮袋

带上挺好的，你可以将钱包、证件、手机等重要物品装入其中，以免受潮。相机可以带个相机套，防潮防沙。

防晒霜、唇膏、驱蚊水

户外日光强，风大，可少量携带。在靠近丛林和盛夏海边露营时，最好准备驱蚊水，以防蚊虫叮咬。

雨衣

不管长短线，途中碰上下雨的可能性都较大，所以有一件雨衣会让我们免去淋雨之苦。FB时可做桌布铺在地上。

药品

要有以下常备药品：藿香正气水、活络油/红花油、清凉油/风油精、云南白药(粉剂、喷剂)、息斯敏、医用酒精、碘酒、红霉素软膏、绷带+纱布、创可贴、蛇药、感冒药。去高原地带要有相应的防高原反应药。

温度计 以备不时之需。

针线包 万一衣物坏了，缝缝补补总是要的。

充气枕 长途坐车或飞机时用，减少旅途疲劳，帮助睡眠。

旅行贴士

安全套和卫生巾的户外妙用

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！是必备品！

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！

钱卡 证件

证件

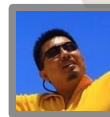
身份证、小孩子的户口本、结婚证书等可以证明身份的证件。去川、藏、新疆等边境地区，还会查边防证，最好也在本地办好带着。出国的话，必须携带护照、签证，1寸/2寸证件照若干，最好把护照首页复印两份，分开放，以防万一。也可以准备个证件袋或防潮袋，贴身放重要的证件或钱财。

纸笔等小物件

这些东西虽小，但也不要忘记，万一有什么用途你不会抓瞎。

现金和信用卡

出门在外，最好携带一定量的现金，因为偏远地区没有提款机。出国，需要兑换一定的外币，也可以在当地兑换。还有，带上国际通用的信用卡、储蓄卡，现金不够的话，可以刷卡。



“

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、可做为淋浴水袋，将购物袋装满水挂在合适的高度后戳一小洞，根据需要还可利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。

”

“

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，防泼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。

”

旅行装备单品之野外生存篇

照明工具

推荐几个头灯品牌：

顶级：Black Diamond、Petzl
不入流：网上20块一个

TIPS

选择一个合适的便携光源对于各种户外旅行都是十分重要的。如今，大多数旅行者都选择结构紧凑的**手电**或**头灯**作为他们的必备装备，而更多的人与此同时还另外携带一至两盏能够提供大面积照明的**营灯**以用作帐篷及营地的照明。

手电以电池作为能源，是在野外采用最为广泛的一种灯具。它不仅结构紧凑，重量轻，而且便于使用。而且，它还可以使您准确掌握需要照明的地点。

头灯同手电一样由电池供电，但它有一个最大的优点就是可以使您在获得照明的同时，完全**腾出双手**以处理其它工作。这一优点尤其在您支帐篷、做饭或在黑暗中拉拉链时会显得更加突出。

以**蜡烛作为光源的营灯**是一种能够使您以相对较低的费用获得持续可靠照明的灯具。在诸如夜读、吃饭这样一些需要较长时间中等亮度的大面积照明，而您又不想耗费大量电池的情况下，它会显得非常实用。（国内的实际情况是，以蜡烛为光源的营灯非常贵，这导致了使用它的可能几乎为零。）

其它营灯是专为**大空间照明**而设计的。这种灯具尤其适用于**多人**进行的**长途旅行**。但一般来说，它们比较笨重。那些以气体或液体作为能源的营灯相对于以电池供电的灯具来说，照明的强度、使用效率都非同一般（由于价格和实际使用效率等方面的原因，目前国内市场上较常见的专业营灯多为以气体为燃料的营灯）。

外出旅行时，最好携带一定数量的**备用能源和灯泡**。而且，对于使用电池提供能源的灯具来说，最好选使用**一号和五号**电池的灯具，这是因为在有些地区，其余型号（如二号、七号）的电池有可能根本买不到。

旅行贴士

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，有一种检验方法：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）。



刀具

野外活动使用的刀具主要分为两类：**便携多功能型和丛林型**。

便携多功能型按用途分主要有两大品牌：**莱泽曼、瑞士军刀**。莱泽曼主要的应用方面是户外修理工作，如果你是开车、骑自行车或是有许多攀岩装备要在户外修理，你就选择莱泽曼，其旗舰产品WAVE包括了标准尖嘴钳子、大刀、多种型号一字螺丝刀、十字螺丝刀等。野外生存的话，锋利的多功能军刀应该是你的首选，它的锯子和刀有可能是你在户外使用频率最高的工具，大到砍树枝，小到削苹果，瑞士军刀随时随地可以派上用场；而且刀有可能会与药品配合使用，比如遇到了被蛇咬的情况，所以，一定要锋利。

丛林型主要指刀长在15CM以上的刀具，代表产品是北方公司生产的一种为美军提供的刀具**M9**，其重要性是不可忽视的。

旅行贴士

户外刀具选刀注意事项：

在野外使用的刀具要经得起破坏性的使用和各种恶劣环境的考验。

1. 刀身不能太薄或太窄，因为太薄和太窄很容易折断或折弯；
2. 刀柄应是刀身的延长，刀身穿过刀柄一通到底，也就是说刀刃，刀柄，刀尾应为一体。这样你在用力撬东西和奋力劈砍时才不容易刀刃和刀柄分家；
3. 刀不要过短和过轻。太短在许多地方不好用，太轻则在你抡砍时用不上力，干起活来太费劲。但也不要太重了，否则你根本就拿不动；
4. 刀最好是单刃的。在刀背的前半部应是钝刃，钝刃可以用来击碎动物的骨头和取出植物的纤维(还可以很轻松的敲断你自己的手指头)。如果在刀背上有一个用来割断绳子的钩刃那就再好不过了；
5. 刀柄应是木头或橡胶制成并有防滑纹和适合手形的波纹，这样在刀沾了水或油后不易打滑并且握在手中很舒服。在刀刃和刀柄之间必须要有护手，没有护手的刀在你用力刺时是非常危险的。在刀柄的尾部最好有一块较大的金属，这样你又多了一把锤子可以用来砸开较坚硬的植物果实。还有刀柄最好是整体的，不要用两个单片铆接上去的那种，那种刀柄在受到较大的外力撞击后容易脱落，当你用力使用一把没有刀柄的刀时其痛苦程度和攥着刀刃差不多；
6. 刀刃的角度和形状非常重要，太小的角度虽然锋利，但容易造成崩口。太大则相对钝一些。(如果你力量很大的话，相信刀背对你来说也一样很好用)。还有最重要的一点，在你选刀时一定要仔细观察刀刃的颜色。如果刀刃发蓝，那这把刀千万不能要(那是在加工时冷却不好造成的退火现象)。如果在刀刃的根部有一段锯齿刃，你在对付皮革、帆布之类物品时会很轻松。刀刃的形状有很多，如：单凹刃，双凹刃，斜刃，左手刃，圆刃，钻石刃，等等。那就根据各人喜好了。
7. 选刀时最好选直刀而不选折刀，因为折刀的关节处很脆弱，进了脏东西或生锈后很难打开，用力撬时也容易从那里断开。而且当一直手被占用时，用另一只手很不容易把刀打开。如果你非常喜欢折刀的话，那最好选用刀刃带锁又能单手开的那种；
8. 选刀时千万不要忽视刀鞘，刀鞘一定要结实，最好是牛皮或工程塑料制成的，这一点十分重要。你想想当一把非常锋利的刀插在一个比纸厚不了多少的人造革刀鞘里时，你又把它带在腰上在野外爬上爬下。。

几种刀具比较适合野外使用：

(1)瑞士军刀：在市场上目前有两种品牌，维诺士和威戈。两种刀都是瑞士制造的非常坚固耐用而且功能较多，在大商场里都可以购到，又不算管制刀具。尤其是铁人系列的刀具(刀刃长度11CM)刀柄适合人的手形，刀刃带锁，它的木锯十分好用。比较适合在野外使用。

(2)丛林之王：西班牙制造，美国也曾制造过，但现在全部转到西班牙生产。分刀身有涂层和无涂层两种。刀背有锯，中空金属手柄内装有求生用品。此刀功能很多，其附件有：反光片、鱼叉、弹弓、油石、细绳子、铅笔、火柴、鱼钩、鱼线、铅坠、创可贴、手术刀片、净水药片、小药瓶、指北针。

(3)美军M9刺刀：此刀背厚身宽，钢质坚硬，刀身灰色涂层，刀背有锯齿功能。其形象凶狠，使得每一位血性男儿看到它后都会心跳加快，热血沸腾。它的刀鞘配有油石。刀鞘和刀身配合在一起可作剪铁丝用的钳子使用。把木棒插入此刀护手上的枪管套环并用绳子绑牢可作长矛或鱼叉使用。但此刀不适合在丛林中开路。此刀在美国几个有名的刀具公司都有制造，但BUCK公司生产的最为有名，现在中国四川的先锋厂(兵工厂)也开始制造了，价格比进口的便宜。

(4)狗腿刀：此刀早期为尼泊尔的一种民族刀也叫库尔嘎弯刀。因外形很像一条狗腿因此得名狗腿刀。在二战期间尼泊尔军队大量配备。其刀头重脚轻，前宽后窄，背厚刃薄。抡砍时力量集中在刀的前部，具有斧子的杀伤力。二战之后美国人看中了此刀，并在少数特种部队中配备使用。狗腿刀的最大优点是非常适合在丛林中进行开路。

(5)安大略开山刀：美国安大略公司生产的这种砍刀前宽后窄，刃长且刀身较重，是在丛林里开路的好工具。美军在越南丛林战时曾将此刀大量装备给部队。

以上几种刀在国内的市场上价格都不低，相对来说国产刀具更经济实惠一些，可是质量不如进口刀具。如果你有一定的金属材料知识和机械加工基础，可以自己动手制做合手的刀具。

其他工具

火种

最好是防风的，防风打火机之类的。

指南针

“找不着北”的时候可以用得上。

绳索

一定要熟悉各种结绳法。带上30米登山绳应该足够应付大多事情。

地图

无论是长途还是短途，都用得着的工具。

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。

小型望远镜

增加你的视力所及范围，推荐徕卡单筒望远镜。

急救包

装有急救药品及消过毒的纱布、绷带等，在户外活动时出现意外的情况下可以紧急处理下伤患处。



野外生存的技巧和小窍门

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，可在出发前口服生姜服下，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。

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。

旅行途中奶、盐、姜的作用

人们在外出行时，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，人难免有些疲惫，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。另外牛奶可以养胃、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的，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可以防止晕车，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，不管是水泡是否溃破，都可以将生姜汁敷在水泡上，几次就可以让水泡愈合。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。

中暑和水疱的防治

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，脱掉外衣用水浸湿患者内衣，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惯了的登山鞋。在水泡出现后可用消毒的针穿上一根头发，针刺破水泡后用手轻按患处，使液体随着头发流出，用创可贴或干净的纱布包好。

户外的皮肤保养

科学研究一致认为造成皮肤伤害和老化的最主要原因是阳光照射。如果在紫外线强烈的高原，天气干燥，空气稀薄而且多尘，紫外线十分强烈，而且旅行通常十分艰苦。这样的环境对皮肤是一个不小的考验。如果你不想在旅途中牺牲掉自己的肌肤的话，那就必须做好准备，尤其是旅行中女士。

戴帽子很有必要，但别把帽子带得太紧，这样脑门很容易长豆豆。**防晒霜**可不能贪便宜，防晒系数大于15的为佳。涂抹防晒霜十分钟以后再出门——化学防晒剂需涂抹一段时间与皮肤结合后，才能发挥最佳效果。旅行中难免会流汗，最好每隔一两小时涂一次。

同时格外需要注意的就是**嘴唇**。在高原，嘴唇是很容易开裂的。一定要准备**唇膏**。

另外，保持**心境平和**是有益于保持你的皮肤的；即便条件有时候比较困难，但是还是要多吃**水果和蔬菜**。保持皮肤好的另一个偏方是：晚上睡觉前一定要洗脸，早上起床最好不要洗脸。超过10天的长时间野外活动，如果没有良好的卫生条件，最好就不要洗脸，灰扑扑的一般对皮肤有保护作用，当然，涂一点**酥油**会效果更好。有点脏不怕，怕的是洗得太干净很容易晒脱皮的。

绝大多数去高原旅行又爱美的妹妹们都怕晒黑，但擦防晒霜是远远不够的，防晒霜只是防止皮肤不晒伤，而并不保证不晒黑——尤其是国外的防晒产品。很显然，这一点和中国妹妹们的审美是有冲突的，所以有些国产品牌的产品中特有“晒不黑”的功能。仔细找找看，或许有用。使用防晒霜格外要注意的区域是**面颊和耳朵**。

最后还要说一句，黑与不黑是与个人的肤质有关系的，若你做好了措施还是黑了，那只能顺应潮流做一个健康的古铜美人了。



野外生存技巧之找水、收集水

生命离不开水，没有食物正常人可以活三周，但没有水，三天都活不了，所以水要优先考虑，几点小提示，希望帮助你在野外迅速找到或收集到水。

- 1.找水源首选之地是山谷底部地区，高山地区寻水，应沿着岩石裂缝去找，干涸河床沙石地带往往会挖到泉眼。
- 2.在海岸边，应在最高水线以上挖坑，很可能有一层厚约5厘米的沉淀水浮在密度较大的海水层上。
- 3.饮用凹地积水处的水时，必须做到先消毒、沉淀后煮沸饮用。
- 4.收集雨水：在地上挖个洞，铺上一层塑料，四周用粘土围住，可以有效地收集雨水。
- 5.凝结水：在一段树叶浓密的嫩枝上套一只塑料袋，叶面蒸腾作用会产生凝结水。
- 6.跟踪动物、鸟类、昆虫、或人类踪迹可以找到水源。
- 7.植物中取水：竹类等中空植物的节间常存有水，藤本植物往往有可饮用的汁液，棕榈类、仙人掌类植物的果实和茎干都含有丰富的水分。
- 8.日光蒸馏器：在干旱沙漠地区利用下述方法能较好地收集到水：在相对潮湿的地面挖一大约宽90厘米、深45厘米的坑，坑底部中央放一集水器，坑面悬一条拉成弧形的塑料膜。光能升高坑内潮湿土壤和空气的温度，蒸发产生水汽，水汽与塑料膜接触遇冷凝结成水珠，下滑至器皿中。



野外生存技巧之野外生火

火可以干嘛？将食物煮熟。答对了！它还有很多用途：火苗释放热量产生暖意，会节省体内热量散失；可以烘干衣服；熏过的肉食可以较长时间保鲜；可以吓跑危险的野兽；它的烟雾可以驱走害虫，还可以锻烧金属打制工具……，厉害吧，教你几招，让你学会如何在野外生火。

首先是要寻找到易燃的引火物：如枯草、干树叶、桦树皮、松针、松脂、细树枝、纸、棉花等等。

其次是捡拾干柴：干柴要选择干燥、未腐朽的树干或枝条。要尽可能选择松树、栎树、柞树、桦树、槐树、山樱桃、山杏之类的硬木，燃烧时间长，火势大，木炭多。不要捡拾贴近地面的木柴，贴近地面的木柴湿度大，不易燃烧，且烟多熏人。

接下来是要清理出一块避风、平坦、远离枯草和干柴的空地。将引火物放置中间，上面轻轻放上细松枝、细干柴等，再架起较大较长的木柴，然后点燃引火物。火堆的设置要因地制宜，可设计成锥形、星形、“井”字形、井排形、屋顶形、牧场形等等。也可利用石块支起干柴或在岩石壁下面，把干柴斜靠在岩壁上，在下面放置引人物后点燃即可。一般情况下，在避风处挖一个直径1米左右，深约30厘米的坑。如果地面坚硬无法挖坑也可找些石块垒成一个圆圈，圆圈的大小根据火堆的大小而定。然后将引人物放在圆圈中间，上面架些干柴后，点燃引人物引燃干柴即成篝火。如果引火物将要燃尽时干柴还未燃起，则应从干柴的缝隙中继续添入引火物，直到把干柴燃烧起来为止，而不要重新架柴点火。

最后，点篝火最好选在近水处，或在篝火旁预备些泥上、沙石、青苔等用于及时灭火。



户外必备——创可贴

几乎在所有户外运动爱好者的药包里，都不会缺少创可贴的身影。套用一句广告词，背包客们常年在户外，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贴在伤口上，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开裂，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。



野外生存技巧之如何对付蚂蝗：

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。



野外生存之如何应对蜂蜇

离草丛和灌木丛远些，因为那里往往是蜂类的家园。发现蜂巢应绕行，一定不要做出过与‘亲近’的表现。最好穿戴浅色光滑的衣物，因为蜂类的视觉系统对深色物体在浅色背景下的移动非常敏感

如果有人误惹了蜂群，而招致攻击，唯一的办法是用衣物保护好自已的头颈，反向逃跑或原地趴下。千万不要试图反击，否则只会招致更多的攻击。如果不幸已被蜂蜇，可用针或镊子挑出蜂刺，但不要挤压，以免剩余的毒素进入体内。然后用氨水、苏打水甚至尿液涂抹被蜇伤处，中和毒性。可用冷水浸透毛巾敷在伤处，减轻肿痛。最后，直奔医院吧。被蜜蜂蜇的时候，要屏住呼吸，这很重要。因为蜜蜂是根据气味来判断方向的。紧要关头你屏住呼吸很有用处。



野外生存之雪盲和失温

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。

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。



野外生存之冻伤

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，急救时应先处理后者。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时要注意时间不能长。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敷，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以为以促进血液循环；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。



野外生存之山地行走和丛林跋涉

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。

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时影响别人。在丛林中行走，膝盖以下是最容易收到伤害的地方，所以最好将裤脚扎起，以免被刺挂伤和被蛇虫叮咬。

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。



主题装备清单

mafengwo.cn



攻略编辑组



旅行与装备



户外装备



主题装备清单之海滨/海岛篇

休闲度假，尤其是夏季，人们都倾向于亲水，海滨海岛是不二的选择。一家人带上孩子，玩水嬉戏，既消暑又放松；情侣在满眼海风椰岛、天蓝水清的世界里，也会更加的浪漫甜蜜。
海滨海岛游的**基本装备**有以下：

衣物鞋帽

换洗衣物
泳衣/泳裤
鲜艳长裙

拖鞋/沙滩鞋
草帽
草编手提包/挎包

遮阳伞/雨伞
墨镜/太阳镜

卫生防护

防蚊水
防晒霜/油
洗漱用品（牙刷，肥皂，牙膏，洗发水，润肤露，爽足粉，耳塞，发热贴，指甲钳，棉签等。）

器材

潜水服/潜水用具
相机/防水相机
存储卡
充电器
救生圈
儿童沙滩玩具（小铁锹、小水桶、装沙小车等）

TIPS

热带海岛，露天日光照射很强，一定注意**防晒伤**。游泳和出海一定注意**安全**。海滨活动及住宿，常会见到**蚂蚁蚊虫**等生物，做好防备。为防夜间变凉，请根据季节和温度选择是否带**长衣长裤**。

主题装备清单之徒步/穿越丛林篇

徒步和登山还有区别，不过，大同小异。
基本装备如下：

背包
帐篷、睡袋、防潮垫
徒步鞋/登山鞋
帽子、手套
高音哨子
指南针
地图
营地椅
望远镜
相机

刀具
火种
头灯/手电
登山杖
炉头
灶具
气罐
食品/干粮
水
太阳能淋浴装置

护肤品
药品
绳索
护具
冲锋衣/裤
抓绒衣/裤
快干衣/裤

雨衣
背包套
防水袋
提灯
书籍
营地游戏
星空图

主题装备清单之野外烧烤篇

户外郊游，除了传统的赏风观景，还可以自驾烧烤，找一块山清水秀的僻静地儿，支起烧烤架，丝丝缕缕的香味扑鼻……不但食物诱人，整个过程也是其乐融融，互动和参与性极强，是亲人、朋友、同事之间休闲放松、联络感情的绝佳选择。
野外烧烤需要的**基本装备**有以下：

天幕
地席
绳子（固定天幕）
户外折叠桌椅

刀具
盘碟
菜板/砧板
烤叉
木炭夹
厨房用铲子（翻转食物）

调味料（盐、烧烤酱、辣椒粉/辣椒酱、胡椒粉、孜然粉等）
植物油
蜂蜜
调料刷

食物（肉类、蔬菜、水果、饮料、酒水等）
烧烤炉
铁网架
烤肉盘
燃料（木炭、型煤、神奇炭等）
锡纸（将食物包裹起来烤，既卫生又聚热）
竹签（将肉和蔬菜串起来便于架在烤炉上）
纸杯（喝饮料酒水，盛调味料和油也可以，用起来方便）
餐巾纸
垃圾袋
扇子/硬纸壳（扇风助燃）

TIPS

烧烤活动整个过程请注意**环保**，结束后，不要忘了将垃圾**收拾好带走**，切忌随意丢弃。

最佳户外烧烤食物清单

翅尖，三节翅，香肠，培根
羊肉串，牛肉串，骨肉相连，小排
鱿鱼，海虾，扇贝，秋刀鱼
玉米（带皮买），馒头，年糕，面包片
韭菜，大蒜，洋葱，茄子，青椒，土豆，红薯，藕片，山芋，西葫芦

TIPS

注：肉类可事先腌好入味。超市速冻专柜一般都有烧烤专用的半成品配菜，肉串，蔬菜等都已经入味了。
还可以买点现成的食物，或者拌些凉菜、沙拉带着，毕竟烧烤也要等烤好了才能吃，一家人眼巴巴等着烤也没意思……



主题装备清单之长途自驾篇

一些车主喜欢开车到鲜为人知的地方探险，而且他们大多喜欢开粗犷奔放、野性十足的越野车，那么出行装备上自然会比较专业一些。基本装备如下：

车辆 必要装备

车的状况和车用物品是整个行程中最重要的。出发前，需要对车进行全面的检修和保养。在西部行车，汽油储备是必需的，选用军用的防爆油桶，在空间允许的情况下，尽可能多携带一些。修车工具和一些易损的配件是必须携带的，车的相关手续也必须带齐全，以备警察抽检。

汽车顶架，在长途行驶过程中有重要作用，行李、备胎、帐篷、行军床都可以装载到上面加以固定，保证车辆人员自身的后勤供应，即使在没有后援的情况下也有较强的续航能力。

绞盘，俗称越野车的护照，肩负着自救和互救的艰巨责任，对经常长途跋涉或自驾旅行的人来说，更是一道可靠的“保险”。绞盘一般安装在车头部正中间，与车架相连，有的暴露在外，有的隐藏在保险杠内。其中电动绞盘是越野发烧友们使用最多的一种。

前后保险杠/防撞杠，在野外复杂的行驶环境中，其对车身、车灯、水箱面罩以及底盘的保护是显而易见的，也是绝对必要的。前杠不但可以将汽车前脸和车灯全部护住，还可以将绞盘安装在保险杠内，后杠的作用主要在于保护油箱和用于拖挂。

涉水器，它可以加强越野车在水中的通过能力，实际是将进气口和空气滤清器提升到车顶的高度，相应地将汽车的电气部分用玻璃胶密封，这样，即使水深没过机器盖也没有危险。

辅助灯，大体分为三种，行驶灯、雾灯、探路灯，在环境多变的野外，黑夜里、风雨中，各种辅助灯功不可没。

其他维护 修理工具

车用打气泵，在没有备胎又没气的情况下，随车打气泵就会产生很大作用。随车打气泵一般采用点烟器电源，野外使用非常方便。

补胎工具，像紧急补胎剂，当遇到穿胎事故时，只需将补胎剂灌入车胎内，就能安全、轻松地修补轮胎并同时充气。

应急灯，晚上一人驾车，途中换轮时或汽车修理时，车用应急灯可就派上用场了，它可以帮你照明，方便你自如操作。

便携式油箱，在前不着村后不着店的地方，车没有油了，也好紧急后备作为支撑。

车用急救包，全套汽车修理工具需要随车携带，像千斤顶、火花塞套筒和轮胎螺丝套筒，大活动扳手、一套开口或者梅花扳手、十字改锥及平口改锥等。除了这些外，最好再配备机油、备用保险丝、尖嘴钳、钢丝钳、剪刀、火花塞、发动机皮带、手电和拖车绳等，特别要提醒的是，警示牌也不能少。

生活 必需品

对讲机，一般喜欢自驾游的车主，都会购买对讲机，因为在游玩的时候用手机通话和对讲机联系完全是两个感觉。

如果有露营计划安排，记得带上帐篷。此外，防潮垫、地席、行军床或睡袋等野营装备也不可少。但出于安全和恢复体力的考虑，尽量住店而不露营。

衣物，如果行程跨度大，衣物就需要涵盖四季。考虑到旅途上洗衣的困难，内衣尽量选用一次性的，外衣要耐脏。

食物饮水，准备一些高能量的食品和富含维他命的饮品以补充体力。为防止旅途中找不到饭店，淡水储备是必须的。最经济的方式是准备一个5至10升的饮料桶，每日睡前，晾上一壶开水，次日清晨灌装，既保证卫生，又节省开销。

除了这些，其他诸如地图、电池、手表、垃圾袋、雨具、洗漱用品等也要带上。一些常用的药品也要准备好，最好是准备一个医用急救包，准备一些创可贴、黄连素、眼药水、止血带、绷带、纱布等。通讯工具应当确保性能可靠，电力充足，尤其是手机，请求救援时它是唯一的救命稻草。

装车打包

东西太多的话，就要考虑合理安排空间。一些能减少的要尽量减少携带量，可以使用密封清洁的小药瓶盛装洗衣粉、食盐、洗碗液等；脸盆、水桶、餐具等可选择大小形状配套的，以互相嵌在一起，节省空间。有条件的话，睡袋、衣服等可以装入特殊的真空袋或压缩袋，抽真空压缩后体积可以缩减为原来的几分之一。

装车的时候，所有装备，除笔记本电脑、相机、地图、小零食等随时使用的，都要装在后备箱中，以腾出车内的空间，便于旅途中休息。在后备箱中，不常用的物品放在最里面；修车工具要放在最容易取放的角落里；油桶要放在平稳的地方，且要用铁丝等固定在车体的某个部位；每天必用的物品，例如洗漱用品、换洗的衣物、必备药品等可以放在一个旅行包中，住店时存取方便；而其他的一些小物品，例如前面提到的红牛饮料、卫生纸等，就可以塞在行李的夹缝中。



主题装备清单之自行车骑行篇

骑自行车饱览名山大川、乡村田野、泥泞小路，放飞我们的心情，自由自在的徜徉在林荫大道、每一片土地，这就是我们所渴望的，在跋山涉水的旅途中，车轮的转动带动我们前行。

自行车骑行所用的车基本都是旅行自行车，旅行自行车是由公路自行车发展而来，适合超远程自给自足的旅行，有较舒适放松的车架几何设计，能够负重，有很低的最低档位，使用较宽的车胎，配件选择方面追求可靠耐用而不太侧重减轻重量，往往是用山地车脚踏板。

车辆及维修工具

自行车毕竟是机械零件的组合，轮胎也是要时时刻刻的面对各式各样的路况，出现问题也是在所难免，俗话说的好，工欲善其事，必先利其器，适当的自行车工具会成为我们在骑行中最得力的帮手。自行车长途骑行需要携带的装备有：

自行车、码表、头盔（2）、电筒、尾灯、骑行眼镜、水壶（2）、补胎套装，sigma多用工具套装、翘胎棒、钳子、打磨片、打气筒、绑扎带（2）、备用内胎（2）、备用外胎（1）、备用刹车皮（4对以上）、备用链条（5-6节）、截链器、备用辐条、变速线（1根）、长短刹车线（各1根）、调节辐条松紧的钢环（1）、备用螺丝（螺丝的具体情况而定，主要是上刹车螺丝的）、自行车驮包及防雨罩、车首包及防雨罩、马鞍包、废牙刷（1把，刷车上的泥巴）、行李架。

如果骑颠簸的土路的话记住每天检修一次车，主要是要检查两个轮子和踏脚轴的螺丝是否松了，还有就是货架的螺丝容易松。

露营

骑行衣裤长2套，短1套。

羽绒服，冲锋衣裤、头巾5根、防寒头套1个，骑行手套2双、防水手套1双，内裤20条、袜子5双，徒步鞋1双、骑行鞋2双，凉鞋1双，拖鞋1双，防水鞋套。

摄影工具

相机、存储卡、相机包、充电器

日常用品

饭盒、筷子、洗漱袋、肥皂、牙膏、牙刷、毛巾（2）、袋装洗发水、湿纸巾、卫生纸、唇膏、高度数防晒霜、晒后修护霜、面膜、梳子、笔记本、笔、军刀、指甲剪、口罩、驱蚊水

通讯

手机（充电器、电池）

药品

外伤药：云南白药、创可贴、纱布、医用胶布、酒精棉、好得快喷剂

清热：板蓝根冲剂（但是不能连续超过7天服用），一清颗粒冲剂

消炎药：青霉素V钾片

肠胃药：藿香正气水

感冒药：维C银翘片、感康，抗病毒冲剂，维生素

高原反应药：鱼鲞烯，复方丹参滴丸，肌肝片

头痛药：加合百服宁、去痛片

其他：风油精、药品盒、体温计、水源消毒片，过滤纸

食品

巧克力、牛肉干、压缩饼干、口香糖、盐、水

证件

身份证、护照、邮政储蓄卡、信用卡，多准备点零钱，路上藏民要钱的太多。



主题装备之入藏/高原篇

不适宜到西藏旅行的人

有数据显示，人群中约有5%的人不适合乘飞机或进行高原旅游。但在国内，对这一领域的健康检测几乎为零。伴随西藏游的热行，国内首个关于飞机和高原旅游的健康门诊近日在复旦大学附属中山医院开设。

卫生部门医学专家认为，有几类人不宜乘坐进藏客车进行高原旅行，尤其是进入3000米以上高海拔地区旅行。他们分别是：

各种器质性心脏病，显著心律失常或静息心率大于100次/分，高血压Ⅱ期以上，**各种血液病，脑血管疾病**。特别是曾患过高原心脏病、重症高原昏迷、高原肺水肿、高原脑水肿、血压增高明显的高原高血压、高原心脏病及高原红细胞增多症的游客，原则上不宜再次进入高原。

患有慢性呼吸系统疾病及中度以上阻塞性肺疾病的人，如支气管哮喘，支气管扩张，肺气肿，活动性肺结核，尘肺病。

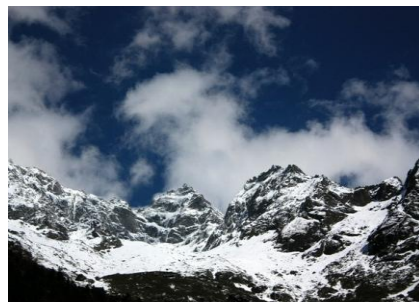
糖尿病未获控制；**癔病、癫痫**，精神分裂症。现患**重症感冒、上呼吸道感染**，体温38℃以上或体温在38℃以下但全身及呼吸道症状明显者，在病愈以前，应暂缓进入高原。

高危孕妇，其他肝、肾、脾和内分泌系统疾病，患有**重症胃肠疾病**，如严重的消化性溃疡，慢性活动性肝炎的人。

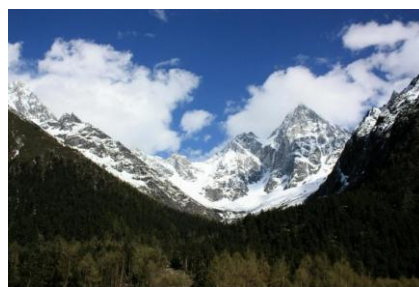
心、肺、脑、肝、肾有明显的病变，以严重贫血或高血压及的病人，切勿盲目进入高原。你如果从未进过高原，那么建议你在进入高原之前，进行严格的体格检查。

患有器质性疾病、严重贫血或重症高血压的游客对高原环境的适应能力较差。他们在进入高原的初期，发生急性高原病的危险性明显高于其他人；若在高原停留时间过长，也较其他人易患各种慢性高原病。

同时由于机体要适应高原环境，肝、肺、心、肾等重要脏器的代偿活动增强，使这些脏器的负担加重。一旦这些脏器出现疾患，便会使病情进一步加重。



上尉诗人



上尉诗人

进入高原前的准备

- 1.进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张。
- 2.进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服用西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。
- 3.良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，树立坚强的自信心，能够减弱高原反应带的身体不适。反之，忧心忡忡、思虑过度，稍有不适便高原紧张的庆，反而会加大脑组织的耗氧量，从而使身体不适加剧，使自愈时间延长。
- 4.如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人，切勿盲目进入高原。



上尉诗人

进入高原途中注意事项

- 1.应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物，如硝苯吡啶（又名心痛定）、氨茶碱等，也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等，以防万一。
- 2.由于高原气候寒冷，昼夜温差大，要注意准备足够的御寒衣服，以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。
- 3.在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状，应立即处理，及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰，或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷，除作上述处理外，应尽快到附近医院进行抢救，或尽快转往海拔较低的地区，以便治疗恢复。
- 4.由于乘车进入高原所需时间工，途中住宿条件差，体力消耗大，因此除要准备以上各种物品外，还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物，以便及时补充机体必需的水和热量。



乐在路上 青海风光



高原反应

关于高原反应因人而异，未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大，体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下，瘦人好于胖人，女士好于男士，矮个子好于高个子，年轻者好于年老者。

从平原地区进入高原后，人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面：

- 1.脉搏（心律）频率：**平原地区正常脉搏为72次/分，初到高原时脉搏可增至80~90次/分，个别人可达100多次/分，居住一段时间后，又可恢复。
- 2.呼吸：**呼吸系统轻度缺氧时，首先表现呼吸加深加快，随缺氧加重呼吸频率也进一步加快，人们会感到胸闷气短。适应后，会逐渐恢复到原来水平。
- 3.血压：**平原地区正常收缩压为110~120毫米汞柱，舒张压为60~80毫米汞柱。初进入高原后，由于血管感受器作用和体液等影响，使皮肤、腹腔脏器血管收缩、血压上升，从而保证心脏冠状动脉、脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。
- 4.神经系统：**中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时，整个神经系统兴奋性增强，如情绪紧张、易激动等，继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后，则由兴奋转入抑制过程，表现嗜睡、神志淡漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷，若转入低地后会恢复正常。神经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理，缺乏思想准备的人，反应就更多些；相反，精神愉快者反应就较少。
- 5.消化系统：**进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、肠液、胆汁等分泌物较平时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹面泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。

在高原，如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是**不要背着心理恐惧的包袱上高原**。

缓解高原反应的药品：高原红景天（至少提前10天服用）、高原安（到达西藏后服用）、西洋参含片、诺迪康胶囊（对缓解极度疲劳很有用）、百服宁（控制高原反应引起的头痛）、西洋参（对缓解极度疲劳很有用）、速效救心丸（不可多服）、丹参丸（治疗心血管）、葡萄糖液（一盒五支的那种，出现高原反应的症状时服用有一定的疗效）等等，对于高原适应力强的人，一般高原反应症状在1-2天内可以消除，适应力弱的需3-7天。

到达高原后的注意事项

- 1.刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。**
- 2.如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在12~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。**
- 3.人们常常用睡吸氧来缓解除胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困等症，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。**
- 4.进入藏区后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。**
- 5.注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）**
- 6.在高原期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。**
- 7.必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。**
- 8.常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强，尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入海拔5000米以上的地区，以防突发不测。总之，无论男女老幼、体强体弱，保持健康、乐观的心态至关重要，只要你能遵循上述几点，就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰，乘兴而来，尽兴而归。**

其他健康事项

TIPS
皮肤保养防晒参见前页第22页；野外生存技巧参见前页第20页

- 1.注意保暖，高原的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。**
- 2.高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及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中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。**
- 3.藏区各条旅游线上，尘土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片。**
- 4.刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。**
- 5.带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的咽喉不适。**
- 6.建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸、止咳水、白花油、维他命C丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。**
- 7.建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。**
- 8.小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。**



高山病及防治

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会发生高山病，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。

户外驴圈中的三不借

旅行贴士

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。而菜鸟就缺少经验了，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：不卫生是一方面，对方的口水壶主人可不想品尝；自救更是重要的一方面，深山老林里买矿泉水还到哪买去！一借就难还了！

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。而菜鸟就缺少经验了，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：这种借能还吗？一般情况，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。”户外充电不太容易。

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？而菜鸟就缺少经验了，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：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。有菜鸟经验浅，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，不要犯规矩哦！当然，紧急情况下例外。



主题装备清单之跨国出境篇

出国行李装备的准备，通常要参考目的地的实际情况，包括当地规定、天气、签证通关规定、出入境要求等具体情况来安排自己的行李和相关装备。这里以泰国为例，列举一些需要带的东西。具体到某个实际的目的地，各位蜂蜂可根据实际情况作一些调整和变动。

旅行证件

护照原件1张（复印件3张）
身份证原件1张（复印件3张）
机票PDF打印3份
行程表打印2份
酒店预订单打印各2份（2家）
地图1张。出入境打印单1份
农行银联卡1张（复印件1张）
华夏银行卡1张（复印件1张）
招行visa信用卡1张（复印件1张）
泰铢2500铢、人民币400元
笔2支、A4白纸2张
2寸照片4张、出国英语打印1份
旅行小本子1本
信封3个、深圳地铁卡1张
伟林报价表1份、沙沙报价表1份

衣物

牛仔裤1条、厚衣服1件
长袖衬衣2件、手表1个
外套（上衣）1条
长袖衬衫1件
沙滩裤2条、内裤4条
T恤（短）5件
泳裤2条、太阳镜1个
小镜子1个
晾衣服的绳子1条
袜子（短）4双
洞洞鞋1双、帽子1个
长裤（薄）1条
雨伞1把、旅行鞋1双

各种包

旅行双肩背包1个
相机包1个
防水腰包1个
相机防水套1个
可折叠备用袋子1个
防水用袋子1个
资料袋1个

洗漱和食品

棉签1包
面巾纸6包
梳子1把
袋装洗发水4包
袋装沐浴露4包
小牙膏1瓶
毛巾1条
牙刷1支
旅行太空瓶子1个（蓝色）小毛巾1条
巧克力、零食、糖、旺旺（依个人喜好）

药品

麝香正气丸1瓶
正露丸1瓶
感冒药冲剂4包
防水创可贴5片
万金油1瓶
风油精1瓶
花露水1瓶

防晒

隔离霜、防晒霜2瓶
（<100ml）
帽子1顶、太阳墨镜1个、雨伞1把



电子设备

手机：电池1个、充电器1个
相机1个、电池3个、充电器2个、存储卡2张
剃须刀1把
全球转换插头1个
公牛电源转换器1个
擦镜头的纸5张

备注

小本子要记下：护照号码、自由行保单号码、航班时间、大使馆电话、定酒店的网站客服电话、酒店电话、银联/visa的当地联系电话、重要紧急联系人电话



户外旅行基本装备一览表

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,大到砍树,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.....)

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)



户外自助技巧 48条



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。接着是你的睡袋，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，杯子和匙子，滤水器和急救包。然后在靠近顶端的地方放你的食品。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： 避免晃摆的物件

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雾剂。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

喷洒一些在你的后颈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，因为这样可以防止害虫远离你的眼睛。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。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13： 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14： 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15： 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16： 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17： 很多地图没有详细的细节

这时就要靠GPS来确定你精确的位置了。而且以后还可以借给朋友用。

技巧18： 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19： 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20：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21：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22：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23：早饭吃豆类食品和米饭

把速溶黑豆片或黑豆片放入杯中，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24：壶里只放水

我的壶只用来煮水，然后再倒到速溶汤，豆类食品和米饭，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25：你所要用的餐具是杯子和勺子

除非你像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26：使用煤气炉**技巧27：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28：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29：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30：戴耳塞

野外的各种声音可难会让你难以入睡，可能还有别人的呼噜声，所以不妨戴耳塞。

技巧31：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，以防被别人的鼾声吵到
- 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32：4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33：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34：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35：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36：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37：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结水，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38：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39： 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40： 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41： 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42： 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43： 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44： 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45： 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。）

技巧46： 当你找到了一个非常完美的地点，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47： 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48： 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。

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。

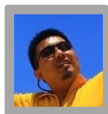
忠诚 永远保持对你同伴的忠诚，无论饥恶，疾病，痛苦，寒冷。不要轻易放弃你的同伴。

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



野外宿营必备装备清单

蓝色的忧郁：

- “
- 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带好砍刀，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。
- ”

特别注意事项：

机场 政府 部队 门口标志建筑和车牌
禁止拍照
证件 身份证 边防证 驾照 护照 签证
寺庙 禁止拍照

TIPS

高原户外旅行注意事项（献给可爱的背包客）

：大脚丫子

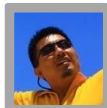


一、远足徒步须注意的事项

- “
1. 最好是结伴而行，至少是三个人以上，途中可以互相帮助，互相照顾。但又最好不要人太多，否则互相干扰，行动不便。行李带得少而轻，但一定要带一些常用药。
 2. 出发前就应对所需要经过的地区各方面的情况、自己的身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解。
 3. 夏季徒步旅游时，要避开上午11时至下午3时这段最热的时间，而且要戴草帽，水壶灌满水，以免中暑。解渴要适可而止。最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足
 4. 要掌握步行速度，一般是两头稍慢，中间稍快，开始行走要慢行，几天后再加快速度。每天途中应大休息一次，一般在中午。休息地点应避免烈日直射和低洼、潮湿处。
 5. 要保证足够的睡眠时间和营养的补充，不要长时间仅仅食用干粮，要尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。
 6. 徒步时较为理想的是穿旅游鞋或专用的徒步鞋，因为此种鞋有一定弹性，还要轻便、透气、防滑，对大脑能起到适度的缓冲作用，还能减少因长距离行走而引起的脚胀，也可以穿半新半旧的胶鞋。万一选鞋不对或步姿不正，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，在一般情况下，这就可以防止打泡
 7. 如果是进行长途徒步旅游，出发前最好进行几次适应性训练，逐渐加大运动量，以增强耐力。行走时，用脚板着地，用力要适中，保持身体平衡。
 8. 每天步行结束后要用温水洗脚，以解除疲劳。脚掌有水泡时，可用针(先用酒精棉球擦一下或在火上烧一下)穿孔引出水，再涂上红药水，防止感染。切记不要将皮撕下，这样即容易感染更会加重脚部的疼痛。
 9. 徒步上山，身体要略向前倾；攀登陡峭山坡应走之字形路线；下山时，身体应稍后仰，放松下肢肌肉，以免腿腿酸痛。
 10. 徒步旅行应根据自己的身体条件确定每日的行程，一般每小时走4—5公里。每走一程，可选择树荫、凉亭等处休息15分钟，以恢复体力。
 11. 绕远路也有一番乐趣。不要经常走同一条路，不妨绕远路、看看周围环境，因为气候、季节的不同，而有不一样的变化。有时不妨停下脚步好好观察，说不定有新发现。
 12. 徒步旅游个人服饰徒步旅游个人行装除了应携带上述基本物品外，很重要的是要有一双自己认为穿着舒适而便于远行的鞋子，鞋底不能太薄，切忌穿新皮鞋。

二、健身登山须注意的事项

1. 登山前应检查身体。最好是做个全面身体检查，以免发生意外。
 2. 事先了解好登山路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。
 3. 强度不宜过大 爬山的强度不宜过大。
 4. 不渴先喝水爬山一般选择清晨为好。运动时要注意补充水分，在满足解渴的基础上再适当多饮些水，这样就可以减轻运动时的缺水程度了。饮料应选择含有适当糖分及电解质（并最好选择含有维生素C）的，以尽快减轻疲劳感，恢复体力。
 5. 先热身，后放松 开始爬山锻炼时，切不可一上来就加大运动量，要循序渐进。通常要先做一些简单的热身运动。锻炼结束时，要放松一下，这样才能更好地保护肌群能力。
 6. 维生素“热补” 爬山时由于能量与各种营养物质的消耗都比较大，食物应选择易于消化，少食含粗纤维和易产气的食物，多吃碱性食物蔬菜、水果等
 7. 对山上的气候特点应有所了解，争取在登山前得到可靠的天气预报。带好衣物（最好是专用的羽绒服或是户外服装）早晚御寒，防止感冒。
 8. 休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防风受寒。
 9. 在登山之前做一些热身运动是很必要的，登山时思想要沉着，动作要缓慢，避免过度疲劳。
 10. 登山不是为了竞争，只是为了健身或游乐。因此要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林荫小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。
 11. 要尽量少带行李，并把户外用品整齐排在旅行包里，轻装前进。应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。
 12. 向上攀登时，在每一步中都应有意增添一些弹跳动作，不仅省力，还会使人显得精神，充满活力。
 13. 下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。
 14. 在登山时，还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿肌肉，防止肌肉僵硬三、户外露营须注意的事项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。
- ”



最大限度的利用你的装备

蓝色的忧郁：

“

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，收紧袋口，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，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：

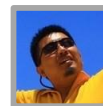
夏天溯溪的时候，长时间浸泡在水里面，双腿会冰冷，发抖，但又没时间停下来生火取暖！此时，有个笨法子可解决一下燃眉之急：拉开裤子拉链，撒泡尿在自己的双腿上。这样子，会暂时缓解一下寒冷，使脚重新恢复知觉！（注：新创的笨招！另附：此法子只适用男人，女人切勿模仿！）

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，可参见前页相关内容。

”

33条户外运动装备配置小经验

：蓝色的忧郁



“

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，那也不要穿棉制品，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，但比纯棉内衣强得多！

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精力，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，适合节奏也不一样，节奏比较快的，最愉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，这玩意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，7cm口径的合适，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。这玩意儿名字叫冰爪，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。地席这玩意儿主要是冬天用的，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跟户外有点挂扣，其实这玩意儿在户外不好使，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 and 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，赶紧在患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泡上），但是一定不要把水泡的皮剪掉，否则第二天走路你会疼死的！

33、高锰酸钾。这玩意儿多用途。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。

”





旅行装备列表清单

基本	防护	炊具
背包	☐ 护膝护踝	☐ 炉头
帐篷	☐ 防潮袋	☐ 气罐
睡袋	☐ 墨镜	☐ 套锅
防潮垫	☐ 防晒霜	☐ 小钢杯
充气枕	☐ 唇膏	☐ 烧烤炉
鞋袜	☐ 驱蚊水	☐ 锅碗
拖鞋	☐ 雨衣	☐ 水壶
户外袜子3双	☐ 药品	☐ 水袋
登山鞋	☐ 藿香正气水	☐ 净水器
服装	☐ 活络油/红花油	☐ 净水药片
冲锋衣	☐ 清凉油/风油精	☐ 食品
抓绒衣	☐ 云南白药(粉剂、喷剂)	☐ 应急干粮
羽绒服	☐ 息斯敏	☐ 其他
帽子	☐ 医用酒精	☐ 姜
手套	☐ 碘酒、百多邦	☐ 大蒜
眼镜、魔术头巾	☐ 红霉素软膏	☐ 牛奶
针线包	☐ 绷带+纱布、芬必得	☐ 盐
卫生	☐ 创可贴	☐ 安全套
毛巾	☐ 蛇药	☐ 卫生巾
牙刷	☐ 感冒药	☐ 防风打火机
牙膏	☐ 高原红景天	☐ 绳索
肥皂	☐ 证件	☐ 户外手表
洗发水	☐ 身份证	☐ 小型望远镜
润肤露	☐ 护照	☐ 急救包
爽足粉	☐ 证件照及电子版	☐ 刀具
耳塞	☐ 现金	☐ 瑞士军刀
发热贴	☐ 证件袋	☐ 莱泽曼刀
指甲钳	☐ 信用卡	☐ 军用工兵铲
棉签	☐ 纸、笔	☐ 学生证
梳子	☐ 摄影	☐ 边防证
剃须刀	☐ 相机	
纸巾	☐ 充电器	
湿巾	☐ 存储卡	
垃圾袋	☐ 替换电池	
温度计	☐ 相机套/摄影包	
照明	☐ 通讯	
手电	☐ 手机、充电器、电池	
头顶	☐ 对讲机	
营灯	☐ GPS	
备用电池	☐ 求生哨	
灯泡	☐ 插头转换器	
指南针	☐ 地图、攻略	



说明

蚂蜂窝路书·攻略 mafengwo.cn

1.旅行单品为通用性的基础装备，基础装备中根据个人情况和需求也可有基础装备和增量装备。旅行装备列表清单是针对普通的旅行和一般类型户外的装备清单，根据户外旅行的特定主题，清单中的装备会有所增加或变化。具体可参考主题装备列表清单。

2.装备列表清单为参考性的装备清单，驴友可根据自身情况进行适当的变动以适应自身的特定户外需求。

3.基础装备是满足基本需求下的装备，增量装备是根据个人情况和需求下的可选装备。表格中棕色字体为基本装备，黑色为增量装备。

4.无标注单位和数量的为默认的一件，标注了的为建议的至少需带的数量。蜜蜂们可根据自身情况酌情增减。

记录：


www.mafengwo.cn
 更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn



记录：

[illegible]39



主题装备:自行车骑行列表清单

自行车装备	服装衣物	日用品
码表	☐ 骑行衣长裤2套	☐ 饭盒
头盔2个	☐ 骑行衣短裤1套	☐ 筷子
电筒	☐ 羽绒服	☐ 洗漱袋
尾灯	☐ 冲锋衣裤	☐ 肥皂
骑行眼镜	☐ 头巾5根	☐ 牙膏
水壶2个	☐ 防寒头套1个	☐ 牙刷
补胎套装	☐ 骑行手套2双	☐ 毛巾2条
sigma多用工具套装	☐ 防水手套1双	☐ 袋装洗发水
翘胎棒	☐ 内裤20条	☐ 湿纸巾
钳子	☐ 袜子5双	☐ 卫生纸
打磨片	☐ 徒步鞋1双	☐ 唇膏
打气筒	☐ 骑行鞋2双	☐ 高度数防晒霜
绑扎带2个	☐ 凉鞋1双	☐ 晒后修护霜
备用内胎2个	☐ 拖鞋1双	☐ 面膜
备用外胎1个	☐ 防水鞋套	☐ 梳子
备用刹车皮4对以上	☐ 摄影	☐ 笔记本、笔
备用链条5-6节	☐ 相机	☐ 军刀
截链器	☐ 充电器	☐ 指甲剪
备用辐条	☐ 存储卡	☐ 口罩
变速线1根	☐ 相机包	☐ 驱蚊水
长短刹车线各1根	☐ 备用电池	☐ 食品
调节辐条松紧的钢环1个	☐ 通讯	☐ 巧克力
备用螺丝	☐ 手机	☐ 牛肉干
自行车驮包及防雨罩	☐ 充电器	☐ 压缩饼干
车首包及防雨罩	☐ 电池	☐ 口香糖
马鞍包	☐ 证件	☐ 盐
废牙刷1把, 刷车上泥巴	☐ 身份证	☐ 水
行李架	☐ 护照	☐ 其他
	☐ 邮政储蓄卡	☐ 风油精
	☐ 信用卡	☐ 药品盒
	☐ 多准备点零钱	☐ 体温计
		☐ 水源消毒片
		☐ 过滤纸
药品		
外伤药: 云南白药、创可贴、纱布、医用胶布、酒精棉、好得快喷剂		☐
清热: 板蓝根冲剂(但是不能连续超过7天服用), 一清颗粒冲剂		☐
消炎药: 青霉素V钾片		☐
肠胃药: 藿香正气水		☐
感冒药: 维C银翘片、感康, 抗病毒冲剂, 维生素, 快克等		☐
高原反应药: 鱼鲨烯, 复方丹参滴丸, 肌肝片		☐
头痛药: 加合百服宁、去痛片		☐

记录:


主题装备：跨国出境列表清单（泰国为例）

证件	服装鞋袜	食品（依个人喜好）
护照原件1张（复印件3张）	☐ 牛仔裤1条、厚衣服1件	☐ 巧克力
身份证原件1张（复印件3张）	☐ 长袖衬衣2件、手表1个	☐ 零食
机票PDF打印3份	☐ 外套（上衣）1条	☐ 糖
行程表打印2份	☐ 长袖衬衫1件	☐ 旺旺
酒店预订单打印各2份（2家）	☐ 沙滩裤2条、内裤4条	☐ 药品
地图1张、出入境打印单1份	☐ T恤（短）5件	☐ 麝香正气丸1瓶
农行银联卡1张（复印件1张）	☐ 泳裤2条、太阳镜1个	☐ 正露丸1瓶
华夏银行卡1张（复印件1张）	☐ 小镜子1个	☐ 感冒药冲剂4包
招行visa信用卡1张（复印件1张）	☐ 晾衣服的绳子1条	☐ 防水创可贴5片
泰铢2500枚、人民币400元	☐ 袜子（短）4双	☐ 万金油1瓶
笔2支、A4白纸2张	☐ 洞洞鞋1双、帽子1个	☐ 风油精1瓶
2寸照片4张、出国英语打印1份	☐ 长裤（薄）1条	☐ 花露水1瓶
旅行小本子1本	☐ 雨伞1把、旅行鞋1双	☐ 摄影通讯
信封3个、地铁卡1张	☐ 背包	☐ 手机、电池1个、充电器1个
伟林报价表1份、沙沙报价表1份	☐ 旅行双肩背包1个	☐ 相机1个、电池3个、充电器2个、存储卡2张
卫生清洁	☐ 相机包1个	☐ 剃须刀1把
棉签1包	☐ 防水腰包1个	☐ 全球转换插头1个
面巾纸6包	☐ 相机防水套1个	☐ 公牛电源转换器1个
梳子1把	☐ 可折叠备用袋子1个	☐ 擦镜头的纸5张
袋装洗发水4包	☐ 防水用袋子1个	
袋装沐浴露4包	☐ 资料袋1个	
小牙膏1瓶	☐ 备注	
毛巾1条		
牙刷1支		
旅行太空瓶子1个（蓝色）小毛巾1条		
隔离霜、防晒霜2瓶（<100ml）		
帽子1顶、太阳墨镜1个、雨伞1把		

主题装备：野外烧烤列表清单

基本	餐具	炊灶
天幕	☐ 刀具	☐ 烧烤炉
地席	☐ 盘碟	☐ 铁网架
固定天幕的绳子	☐ 菜板/砧板	☐ 烤肉盘
户外折叠桌椅	☐ 烤叉	☐ 佐料刷
	厨房用铲子（翻转食物）	
	方便筷子	
其他		
食物（肉类、蔬菜、水果、饮料、酒水等）	☐	
燃料（木炭、型煤、神奇炭等）	☐	
锡纸（将食物包裹起来烤，既卫生又聚热）	☐	
竹签（将肉和蔬菜串起来便于架在烤炉上）	☐	
纸杯（喝饮料酒水，盛调味料和油也可以，用起来方便）	☐	
餐巾纸 垃圾袋 扇子/硬纸壳（扇风助燃）	☐	

记录：
更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行


01. 旅游攻略
02. 旅行翻译官
03. 旅行摄影家
04. 手机彩信版

更多相关旅游攻略下载 http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php
