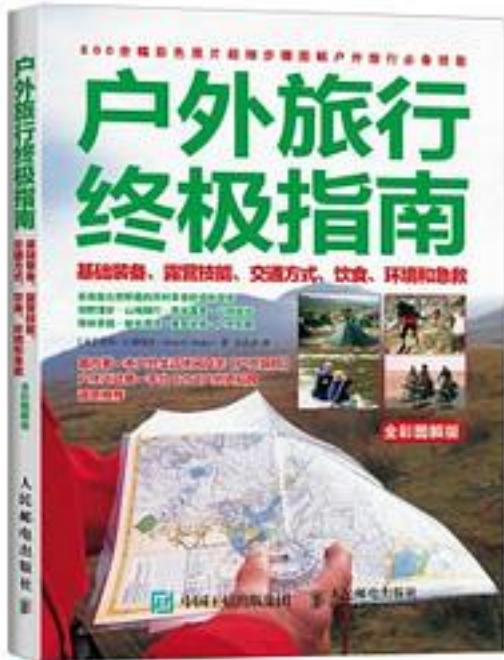


户外旅行终极指南



[户外旅行终极指南 下载链接1](#)

著者:【英】彼得·G.德瑞克

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-9-1

装帧:平装

isbn:9787115387240

《户外旅行终极指南：基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救（全彩图解版）》使用800多幅精美照片和插图，其中包括野外生存技能的步骤图示，比如搭建帐篷、处理骨折、使用地图来判断行进的方向等，详细展示了这些野外生存技能的关键，以帮助户外人在体验自然野趣的同时享受舒适和安全。无论是郊野漫步、山地骑行、周末露营、山间徒步、雨林穿越、峡谷漂流、童军训练，还是户外拓展，都可以在其中学习到有益的知识和技能。

每天都有数百万计的人们造访野外，不管是为了游玩、学习还是工作。户外活动五花八门，可以是为期一天的悠闲徒步或山地骑车，也可以是周末野营、穿越丛林，或者划皮

艇游历数周。不管是家庭出游还是独自启程，也不管旅行的目的是什么，《户外旅行终极指南：基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救（全彩图解版）》都可以提供关于户外生活的宝贵指导。

《户外旅行终极指南：基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救（全彩图解版）》不仅提供许多专业建议，而且每页还附有对应的彩色插图，包括关键技术的执行步骤，是计划到户外旅行的人们的实用指南。

作者介绍：

彼得·G·德瑞克（Peter G. Drake）

彼得·G·德瑞克曾领导或参与过36次远途旅行，足迹遍布五大洲的55个国家。他曾经由陆路从英国到达尼泊尔去攀登喜马拉雅山，曾经两次穿越撒哈拉沙漠到达尼日尔河，且顺着尼罗河的河道抵达东非。他还曾经到北极、澳大利亚和美国去攀登和徒步。他是英国登山培训协会的会员，皇家地理学会的长途旅行咨询中心主任，以及青少年探险家信托机构的长途旅行和培训委员会的主席。他还是约克郡学生探索协会和青少年探险家信托机构的副主席，并且是布拉雪探索团队委员会的成员。

目录: 目录

前言 6

第一章 计划和准备 8

旅行计划 10

初步计划 12

组织团队 14

计划预算 16

资金和保险 17

风险评估 18

个人证件 20

与车辆相关的证件 22

医药准备 24

医疗和急救药箱 26

身体素质 28

组团旅行 32

与年轻人同行 34

独自旅行 36

第二章 基础装备 38

选择装备 40

温带气候下的服装 42

炎热干燥气候下的服装 44

炎热潮湿气候下的服装 46

寒冷干燥气候下的服装 48

寒冷潮湿气候下的服装 50

鞋袜 52

个人野营装备 54

基础生存装备 58

团队野营装备 60

挑选帐篷 62

睡袋 66

其他睡眠装备 70

背包和运送工具 72

做饭炉子 76

做饭工具	78
其他额外装备	80
工具	82
装备护理	84
准备装备	86
打包装备	88
第三章导航	90
地图	92
看地图	94
指南针	96
使用地图和指南针	98
通过太阳、月亮和星星导航	100
其他自然标记物	104
第四章旅行	106
计划每日行程	108
步行	110
步行技巧	112
每日行走模式	114
骑自行车	116
骑车训练	118
每日骑车例行准备	120
乘坐皮筏和独木舟旅行	122
皮筏和独木舟训练	124
划船旅行日常安排	126
骑马旅行	128
骑马旅行日常安排	130
租用驮畜旅行	132
与骆驼同行	134
车辆运输	136
公共交通	138
第五章扎营技能	
选择扎营点	142
营地布局	144
搭建帐篷	146
大本营	150
轻装野营	152
其他形式的庇护所	154
营地安全和卫生	156
个人卫生	158
营火	160
有用的绳结	164
斧子的使用	170
锯子的使用	171
拆除营地	172
第六章营养和食物	
营养需要	176
食物计划	178
当地食物	180
干燥食物	182
罐装和袋装食物	183
打包食物	184
规划户外做饭区	186
食物卫生及储存	188
在营火上做饭	190

在炉子上做饭192
轻装野营食谱194
不用厨具做饭196
在大本营做饭198
大本营参考食谱200
净化水202
第七章人与自然204
个人安全206
爱护环境208
自然威胁：野生动物210
自然威胁：植物212
野外的危险214
懂得天气216
炎热天气218
寒冷天气220
发出信号222
第八章急救226
急救箱228
对受伤者进行评估230
基础急救232
骨折236
炎热天气的影响238
寒冷天气的影响240
脱水242
第九章附录244
术语表246
拓展读物248
致谢249
· · · · · (收起)

[户外旅行终极指南](#) [_下载链接1](#)

标签

户外

旅游

生存手册

急救

露营

生活

自救

野外生存

评论

挺优秀的一本户外旅行指南书，书中的内容很丰富，无论是关于装备、露营，还是饮食和环境等各个方面都讲得很详细，技能易学实用。在户外旅行时遇到各种情况，基本上都能够在这本书中找到相应的应对方法。

全彩铜版纸的感觉，真不错，书中的求生技巧也非常实用。

detailed guide.

户外旅行的经典教程，对于野外可能遇到的各种情况都有很好的处理和应对技巧，实用性不错。

一本优秀的户外旅行手册，不错，教科书级别。

独行或团队出行的建议、出发前的物资准备、预防风险、出现万一如何应对与急救皆有。内容详实，可以说是面面俱到；实用性很高，旅行徒步都可供参考，还科普了些常识。鉴于自己既路痴又十分无知，出门很容易扑街，除了逛论坛还是得读点户外知识，压惊。不过纸上得来终觉浅，身处荒野，行动是先于甚至高于认知的，理论知识储备比不上捕鱼劈柴的实际经验。ps：冷天气戴羊毛头罩与黑胶布修补东西不错，运动时穿纯棉内衣这点不认同：粘在身上，干得很慢。

一想到学会这些技巧之后，在户外的时候就能让自己过得更舒适更安全，就又情不自禁地拿起来继续学起

没有华丽的辞藻和华而不实的花招，只有实用和易学的技巧

大致翻看了一下这本书，印刷和纸张都很精良。书中的各类简单、实用、易学，在户外旅行的时候应该能发挥很大的作用

详细地展示了众多野外生存的实用技能，学会这些技巧可以让人在户外体验自然美景的同时，享受舒适和安全，还不错

挺专业的户外书，书中介绍的求生技法很实用也很专业，学会之后去户外旅行心里也更有底了

印刷精美，图解也很详细，对于初次接触户外探险的我帮助挺大，学到很多实用的户外知识。

书还是很不错的，无论是印刷质量还是书中的内容都很优秀，各种技巧的图解也特别详细，大部分技巧看着图解就能轻松学会。

很详细全面，只是少了点实战例子带来的乐趣

不错不错

[户外旅行终极指南 下载链接1](#)

书评

[户外旅行终极指南 下载链接1](#)