

# 《户外旅行终极指南》

## 图书基本信息

书名：《户外旅行终极指南》

13位ISBN编号：9787115387249

出版时间：2015-9-1

作者：【英】彼得·G.德瑞克

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《户外旅行终极指南》

## 内容概要

《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，包括关键技术和技能的执行步骤，是计划到户外旅行的人们的实用指南。

# 《户外旅行终极指南》

## 作者简介

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席，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。

## 书籍目录

### 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

# 《户外旅行终极指南》

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

# 《户外旅行终极指南》

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

# 《户外旅行终极指南》

## 精彩短评

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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
- 4、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。
- 5、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
- 6、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
- 7、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
- 8、全彩铜版纸的感觉，真不错，书中的求生技巧也非常实用。
- 9、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。
- 10、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

# 《户外旅行终极指南》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)