

《背包客手册（第4版）》

图书基本信息

《背包客手册（第4版）》

内容概要

《背包客手册(第4版)》系统地介绍了户外背包旅行的方方面面，从行前准备到装备挑选，从搭建帐篷到户外野炊，是一本非常全面实用的背包旅行指南书。背包新手通过阅读《背包客手册(第4版)》，可以制订完美的行前计划，并解决旅途中遇到的很多问题。

《背包客手册（第4版）》

作者简介

书籍目录

致谢	v
引言：深入荒野	
第一章 准备上路	
体能	
行走的艺术	
独自出行	
放松徒步与快速徒步	
策划	
第二章 安排负重	
重量	
装备清单	
选购装备	
结束语	
第三章 鞋具和野外行进	
关于鞋具	
鞋具种类	
选择合脚的鞋具	
材料与结构	
款式举例	
鞋具养护	
脚部护理	
袜子	
雪套	
套靴	
营地便鞋	
登山杖和手杖	
冰镐	
冰爪	
滑雪板与踏雪板	
第四章 背包	
背包的分类	
背负系统	
调试背包	
包身	
材料	
耐用性	
装包	
上包	
背包养护	
背包附件	
第五章 保持温暖干爽：野外着装	
产热与散热	
衣物分层	
水汽屏障理论	
裤装	
帽子	
手套	

头巾
携带衣物
面料处理和保养
第六章 野外宿营
露营袋
天幕帐篷
地布
帐篷
营地建设与低冲击性宿营
帐篷保养
野外庇护所
雪洞
睡袋
睡垫
其他舒适品
第七章 荒野厨房
食物和饮水
水
篝火
炉头
餐具
厨房选址
第八章 舒适与安全——在营地和在路上
光源
健康和身体保健
装备的保养和维修
在紧急情况下
文具
双筒和单筒望远镜
摄影
娱乐
第九章 行动中——技能和风险
寻找道路
应对地形
减少影响
野外的危险
应对动物
捕猎者
结语
附录一：设备清单
附录二：扩展阅读
网络信息资源
名词术语表

精彩短评

1、贴近大自然的以及，时不时远离尘嚣，攀登一座山峰，或者在林中待一个星期，洗净你的精神。告别壁炉与厅堂，哪怕风急雨更狂，黎明即起走天涯，奔向密林上高岗。希望你的道路是曲折、蜿蜒、荒凉、危险的，通向最迷人的风景。希望你的山峰升起超越云霄。全心全意地生活在此时此刻，用不着考虑明天是什么样；一片稍纵即逝的流云，一朵生长在乱石堆中间的小花，一只蝴蝶的翅膀带来的愉悦感觉；一望无际，延伸到地平线之外的重重山峦引发的敬畏；凝视着一头野生动物的眼睛，有那么一瞬，你跟它的目光彼此交汇——你该怎么向心存怀疑的人描述这一切？野外生活的启示之一是，我们用不着依靠太多物品，就可以非常开心。

2、装备大全

3、为了严冬冬买的

4、对更专业的人那些不同品牌型号的对比可能有一定作用，但是入门的完全是看的云里雾里，觉得有点冗长。我建议可以分成基础知识和型号对比两部分……还是有一定收获的~

5、基本包括了徒步的所有知识，适合装备驴

6、内容详实

7、減重，省錢，提升舒適度必讀。作者也說的很明白，沒經驗的還是老老實實做強驢。經驗體能皆備的才能玩輕裝。

《背包客手册（第4版）》

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