

<<户外自助完全手册>>

图书基本信息

书名：<<户外自助完全手册>>

13位ISBN编号：9787122149299

10位ISBN编号：7122149293

出版时间：2013-2

出版时间：化学工业出版社

作者：恬小冰

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：<http://www.tushu007.com>

<<户外自助完全手册>>

前言

席慕容说：每个人年轻的时候，都该去一次西藏。

去远方旅行，每个人都有这么一个梦想。

每个人年轻时都是生机勃勃的，果断勇敢，爱憎分明，最爱新鲜事。

只是随着时光的年轮踏进社会，漫步在人生的旅途，工作忙碌，社交活动频繁。

在寂寞柏油路的钢铁城市里，越来越多蓬勃的心长成了一株株孤独的法国梧桐，被时光修剪得规规矩矩，漂漂亮亮，却失去了个性，日复一日在办公室里看日月窗前过往，外表光鲜亮丽，心里的失落却散了一地。

不必伤神时光这把“杀猪刀”的刀法锋利，其实，怀揣一颗旅行的心，人在哪里都是天堂。

没有条件允许，走不了丝绸之路，攀不了珠穆朗玛，那就去参与户外运动吧。

周末？

与家人徒步行走在郊外，感受一下清新田野气息；体验花样蹦极的惊险与刺激，回味曾经年少轻狂个性叛逆的时光；或者，领略一把最时尚、最新鲜的户外滑草，与大自然来个亲密约会。

休年假？

太好了，叫上几个亲密伙伴，背着你们的行囊，带着梦想骑行去青海，想想碧蓝的梦幻的青海湖畔，尤其是周围的山上还开满了大片大片的油菜花，黄的、绿的和蓝的色块交织，美得跟毕加索的油画一样不真实，是不是很心动呀？

心动不敢行动，担心所有户外运动都太极限？

缺乏探险经验，向往丛林穿越却可望不可即？

只要你拥有坚忍的意志，剩下的困难请交给《户外自助完全手册》。

对于初涉户外运动的朋友，它就是哆啦A梦的智能百宝袋，将为你详细介绍休闲性登山、水上漂流、低调滑草等各种户外活动，当然更有优雅滑水、丛林探险、悬崖降速等等户外运动的技术安全攻略。

现在你所要做的，就是赶快罗列你的探险计划，准备启程吧。

在本书写作过程中，得到了王娜、王颖、李蕊、刘晓佳、杨德兴、宋兰、晁妍、赵军、谭伟、马芊、李阳阳、郭勤、李婷、王兰、任跃、孙克、张艳、一羊、柯峥、张露等人的帮助，特此致谢。

恬小冰2012年12月

<<户外自助完全手册>>

内容概要

《户外自助完全手册》系统地介绍了平地、山地、水面以及其他生活休闲的各类户外运动，同时，以简洁的文字生动形象地罗列了户外运动常见的短距离徒步、野外定向生存、登山攀岩、漂流溯溪、溶洞探险等户外项目，介绍了这些项目的起源与发展、主要装备、基本技能，以丰富读者的户外运动知识，重点讲述这些户外运动的安全防范与急救，为广大的户外运动爱好者在感受自然、享受户外生活时提供参考。

《户外自助完全手册》可供户外运动爱好者阅读参考。

<<户外自助完全手册>>

书籍目录

第一章私想地图，地面上的户外运动 1.1路短足长，徒步旅行前的安全准备 / 2 1.2背包天下，徒步穿越的安全技巧运用 / 8 1.3野外定向，你需要掌握的基本生存技能 / 15 1.4沙漠探险，绝境生存的安全自助锦囊 / 24 1.5极限丛林探险不得不学的生存秘诀 / 32 第二章炫目风向标，与山地有关的户外运动 2.1崖壁蝴蝶，关于攀岩的特别提醒 / 40 2.2体验花样蹦极要知道的安全守则 / 51 2.3悬崖速降的装备认识和技术掌握 / 58 2.4洞穴探险的安全提示 / 65 2.5探索性登山，教你山间危险的识别和预防 / 74 2.6野战游戏，在模拟中培养团队精神 / 84 第三章花样繁多的水上户外运动 3.1清幽寻梦，漂流的前期准备工作 / 94 3.2溯溪准备，武装到牙齿是你的义务 / 101 3.3瀑布曼舞，玩溪降，必须先学准溪降 / 108 3.4关于冲浪运动中的自我保护 / 116 3.5优雅滑水，请把握住水上飞翔的力度 / 123 第四章陪云端眨眼，半空中的户外运动 4.1安全跳伞，要胆大更要心细 / 132 4.2触摸滑翔伞，带上翅膀去流浪 / 138 4.3峭壁芭蕾，抱石运动的注意事项 / 150 4.4漫谈攀冰基本装备及安全防范 / 158 4.5潇洒溜索的自助安全攻略 / 166 第五章让心飞翔的路面户外运动 5.1车轮武装，决定单车骑行美不美 / 174 5.2教你快速入门魅力无穷的卡丁车 / 184 5.3山地越野，安全体验摩托车户外的快乐 / 189 5.4揭秘安全基础的小轮车运动技术 / 196 5.5滑样年华，滑板初学的自助安全秘籍 / 204 第六章手心开蔷薇，悄然开始的环保户外运动 6.1低调滑草，安全跌倒的动作要领你了解吗 / 212 6.2户外观鸟会，感受秘密栖息的快感 / 217 6.3素人采摘，体验拾荒的朴实 / 225 6.4玩转悠波球要做的安全预防 / 231 6.5城市探险，探索从零发现新大陆开始 / 236 6.6休闲垂钓，巧学技术很重要 / 242 第七章芳草故事，那些放松心情的休闲户外运动 7.1浪漫滑雪一定要学的安全手段 / 254 7.2玩转野炊，玩前验明安全要素 / 263 7.3激情露营，遭遇突发事件你该怎么做 / 270 7.4户外潜水，怎样预防意外事件 / 278 7.5初涉水下摄影需要掌握的基本技巧 / 288

<<户外自助完全手册>>

章节摘录

版权页：就这样，因为徒步前的大意，本该恣意享受周末之旅的这群小青年在灰暗的天气里败下阵来。

资深达人发言 不要以为短途行走就不需要技术，短距离徒步行走不只是腿部运动，而是全身运动，昙花一现的一次徒步只能得到疲惫，长期坚持短距离徒步才会逐步增强你的体魄和耐力，当然更能为你日后哪怕心血来潮的徒步山地丛林打下坚实基础。

户外课堂 短距离徒步出发前。

你需要准备什么 1.背包：短距离的行程也需要背包，以背着舒适且能承重的双肩包为佳，小型背袋也可以。

背包以15~30升的空间为最佳，因为短距离徒步行走不是长途跋涉，所带的物品自然不会太多，容积30升的空间足够装下你所需要的一切，太大的背包反而成为累赘。

背包是入门级的户外基础装备，较之同一档次的户外品牌，最近流行的“极地”品牌的背包是个很好的选择。

2.服装：防风、防水、透气的运动装是户外行走的最佳选择，当然，依据个人喜好和习惯你也可以选择休闲舒适的衣服。

除此之外，最好再准备一件起绒外套，这主要是用于防风、保暖和应付突变的天气。

3.鞋子：合脚的、防滑的鞋子会让你在山野道路行进过程中轻松很多，如果没有专门的徒步登山鞋，选择厚底运动鞋也是非常不错的，只要耐磨、防水即可。

若是中高帮款式则更佳，这样无论你走在乡间小路还是泥泞曲折的山路都可以很好地保护到脚踝，防患于未然。

徒步去野外都是需要长时间走路的，为避免疲劳受伤，最好别穿新鞋子，尤其是走石头路、山坡路，脚趾很容易受伤。

艾高(AIGLE)作为法国户外品牌，设计的鞋子新颖、简洁，掺入了很多时尚元素，风格偏于休闲，带有法兰西式的浪漫，最主要是安全方面值得信赖，要是你感兴趣，不妨多关注一下。

4.帽子：徒步用一般的运动帽就好，帽子的主要功能是遮挡阳光，当然，若是选择那种宽檐帽更好，它不仅能有效地遮挡阳光，还能适时挡风防雨。

5.眼镜：我们所说的通常是墨镜，它也是用来遮挡阳光的，特别是攀爬山坡时，太阳的直射往往会让你睁不开眼睛，这时佩戴一副墨镜很有必要。

<<户外自助完全手册>>

编辑推荐

《户外自助完全手册》可供户外运动爱好者阅读参考。
对于初涉户外运动的朋友，它就是哆啦A梦的智能百宝袋，将为你详细介绍休闲性登山、水上漂流、低调滑草等各种户外活动，当然更有优雅滑水、丛林探险、悬崖降速等等户外运动的技术安全攻略。现在你所要做的，就是赶快罗列你的探险计划，准备启程吧。

<<户外自助完全手册>>

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:<http://www.tushu007.com>