第一图书网, tushu007.com

<<慢走>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

我也是一个户外徒步、爬山的爱好者。
基本上每个周末都会在北京附近爬山或至少徒步10公里。
有时还会去很远的地方徒步，比如2012年去了贡嘎雪山绕山，阿拉善沙漠徒步，五台山大朝台……我经常会拉一些朋友走向户外，也会喋喋不休地和朋友谈户外徒步的好处。
我走不快，但可以一天走上八九个小时，甚至更长。
所以，我喜欢这本书——《慢走》。
　常出去走走的好处作者已经说了很多，我不及作者去过的地方多，但感受是相同的。
不过，我觉得不必去看别人怎么写去户外走走的好处，这部分内容是写给已经在走的人看的，他们会感同身受，会心一笑，甚至引发他们回想起自己曾经的徒步历程。
如果你很少出去，就不必看为什么徒步，只要你出去走了，这些好处必然就会体验到。
我只想说：在户外行走中，你会发现一个让你很喜欢、很得意的自己。
　读这本书的好处在于：让你的户外生涯更安全、更长久，也更美好。
最近常听到一些“驴友”在户外遇险的消息，而有些不幸是完全可以避免的。
所以我主张走向户外之前，要武装一下自己。
我的户外常识是在一次次行走中建立起来的，因为我比较胆小，个人的体能也不够强，所以开始走的时候多是在有成熟山道的地方走，或是跟着“老驴”走，在这个过程中积累一些户外知识。
但是对于那些身体素质好、心急胆大的年轻朋友来说，提前学习一些户外知识是十分必要的，本书就是一本最好的入门法宝。
如何选择路线，如何走在自己想走的路线上而不至迷路，如何准备必要的装备，如何准备路餐和水，如何面对各种气候，等等，都是有一些基本套路的。
有备无患，走过越多的路，越觉得这种“准备”必要。
这些知识即便不走十分严酷冒险的路也是十分必要的，可以让你走得更长更远，且减少行走中不必要的痛苦，增加行走中的乐趣。
　那些你没有去过的地方，别人再准确的文字描写、再精细的照片也难让你了解其险峻，GPS有时也很难描绘出你脚下的路线。
所以，我主张去比较险峻复杂的路线时一定要和走过这条路线的人一起走；走过10公里路程的路线后再去挑战20公里路程的路线，要循序渐进；了解路线，还要了解自己在极端条件下的身体极限。
在户外，理解“小马过河”的故事十分重要。
对别人很难的事情，对你可能很轻松；对别人很轻松的事情，对你可能很难。
你的体能和经验是逐步积累起来的。
走向户外，我们除了要对自然保持一份敬畏之外，更要对我们的生命保持敬畏。
山在那儿，活着，才能不断走进大山。
同时不让膝盖出问题，不因中暑、脱水而使徒步很噩梦，也是让徒步充满乐趣的必要条件。
当然，自虐也是一种享受，但还是不要因自虐而影响健康。
　这本书，笔调轻松，作者把她多年来的徒步经验系统总结，但又不像户外生存手册那样干巴巴的。
优美的文字让你感受到作者徒步中的乐趣，也感受到很多如作者一样的户外爱好者的各种各样的乐趣。
希望读者喜欢这本书，并能够走出家门，到大自然中去。
　费小琳　2013年4月26日

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你懂得如何走路吗？
如果你从来没有做过背包客或“驴友”会对这个问题不以为然，而那些有过徒步经验的人才会认为这本书有存在的价值。
然而有趣的是：正是那些初次户外徒步的人才更需要读一读这本书。

当人们越来越厌倦了城市生活，愿意抬起腿来走向户外时，很多人自认为走路是与生俱来的能力，无须学习。
其实不然，如果你想让你的行程更有趣，让你的行程更安全，让你的行程更物有所值，那么这本书会是你的出行宝典。
作者以她多年的户外经验，在如何制定行程，如何准备装备、食物，如何解决住宿，如何保证户外安全和健康等方面给予了很多实用的指导。
最重要的是如何享受徒步旅行的乐趣：寻找风景秀美的路线和与同行者愉快相处同等重要，体验各种天气状况和规避坏天气的风险同等重要，行前的资料收集和途中美景的记录同等重要。

作者简介

作者:(澳)吉莉恩·苏特 译者:徐沐子吉莉恩·苏特一生都热衷于徒步事业，并将徒步的激情投入写作，将自己的三本徒步指南著作奉献给广大的徒步爱好者。
她和爱好地图的徒步伙伴约翰并肩走过了欧洲，以及英国的绝大多数地方，并在新西兰和澳大利亚徒步过相当长的路程。
她认为走路并不是一门科学，就像爱默生所认为的：走路的限制条件是极少的。
它只需要你穿上一双旧靴子，背着包，在蜿蜒的道路中迈开步子。

书籍目录

1.为何远行2.如何取舍3.寻找你的步幅4.沿途的风景5.在世界何处6.制定行程7.结伴而行8.全套装备9.食物10.寻找住处11.寻路12.路障与解决措施13.天气状况14.健康的敌人15.徒步者的礼仪16.在路上17.徒步记录18.久违的文明附录：慢走前的准备鸣谢译后记

章节摘录

1.为何远行　显然，一些旁观者认为长途跋涉的原因并不全都“只是为了乐趣”，就连美国徒步旅行者查尔斯·科诺帕也常常有这种质疑。
徒步者采摘一朵小花，插在身后的背包上，闲庭信步、优哉游哉。
时时会有路人问他们在做什么，他们完全可以说自己正在采集植物。
“植物收藏家”在真切的自然群落中跌跌撞撞地探路，后来又被历练成了植物学专家。
科诺帕也是出于这个原因，告诉那些充满疑惑的人，徒步旅行可以满足自己的好奇心。
　古老的足迹　对于人们的发问，归根结底总结起来应该是：为何远行？
为什么要离家行走？
远古时代，人类没有固定的住处——猎人四处寻找季节性的狩猎场所，牧民漫山寻找新鲜肥沃的草地，人类学会种植庄稼之后，才逐渐开始定居下来。
群体中的大多数人选择留在原地居住，并从此对那些不断游历的人疑问重重，比如吉卜赛人。
但尽管如此，他们仍时不时地离开安如磐石的栖息地。
其中一些人为了寻找材料和金属勇于冒险，他们给族人带回平日罕见的物资，丰富了族人的生活；另一些人则着手贸易旅程，从中获取了更大的利益。
有时，路上的野蛮人洗劫了他们的货物，可有时他们却又扮演着野蛮人的角色，迁入并占领更发达的居住区域。
　随着人类组织和国家不断发展壮大，政府开始征收税费。
为了实现其职能，政府之间互传商贸信息，并派出使节驻外办理事务。
要是商人没有妥善做好本职工作，国家难免会派出军队解决此事。
奸诈狡猾的走私分子偷越边境，海关部门不得不加大巡查远程海岸的力度，以打击不法分子的嚣张行为。
追溯昔日，每逢人们获得充足的商品，神谕者便在圣坛展开敬拜活动。
如果本族的亲人远嫁他乡，族人必须出席参加敬神。
病人也可借此良机祈祷自己的疾病得到治愈，其中有钱的病人便开始了一场恢复健康之旅——他们接受大自然的护养，呼吸海岸或山间清新的空气。
如果这趟治疗之行无济于事，他们就可能要沿着墓地的道路旅行，示意自己死后将自己埋葬于这片圣洁的土地下。
然而，大部分纵横交错的乡村小路都出现于工业革命之前。
直到近年来，旅行似乎才变成“步履维艰”、“危险重重”之事，人们为此付出的忍耐往往要大于享受。
一般而言，旅行者都会有明确的目的地。
像这样以自身为动机的旅行者都会在出发前寻找特定的知识或习俗，而古代的出行者很少把重点放在自然环境上，他们以本身利益为主，比如考虑地形是否难走。
　当然也有一些人并不是为了赎罪或发大财而加入十字军东征或者去圣地朝圣的。
前往圣地或坎特伯雷的路相对来说比较安全，也是离开拥挤得让人窒息的居住地，外出观光的不错选择。
不过没有人承认这一点：人们由于自身缘故而旅行时，必须了解社会其他的状况。
弗朗西斯·培根爵士曾在1625年写过一篇关于旅行的文章，其中他罗列出足足有半页需要“观察的东西”，包括国王的庭院、城市的墙体和要塞以及军火库，等等。
培根甚至认为“像这样的游行”是“政府的执行结果”，不容忽视。
然而，培根列出最符合自然的是“国家园林、趣事及伟大的城市”。
其中没有雄伟的瀑布，也没有高耸、令人惊叹的山脉，而是一座座花园，这说明：自然被文明化了，也被人类驯服了。
　P1-3

后记

当我接到这本书的翻译任务时，一心欢喜。
的确，我个人对于徒步这项运动有浓厚的兴趣，所以我也想尽力将《慢走：徒步旅行的乐趣》这本书中精彩绝伦之处译得更有韵味。
　本书作者吉莉恩·苏特是狂热的澳大利亚徒步者，她的书与市面上大多数徒步的书籍不同。
为此我专门去书城阅读了很多此类内容的书，它们大都以旅行游记的形式展现了作者在途中的经历，很少有人能像吉莉恩·苏特这样将徒步作为一种事业，并以客观的视角总结归纳徒步的要点和事项。这也正是本书的一个看点。
　作者的思路很明晰，整本书巧妙地被分为四大部分：远行的意义、计划远行、行走中遇到的各种问题及解决方法、回归。
《慢走：徒步旅行的乐趣》并非单纯地讲述徒步的心得体会，而是将一切因素加以深思后，更具体、更全面地为我们整合。
它似乎强调的是一种“质”变，能让我们从一本书中学得各种应对技巧和协调能力。
　在当下匆忙的生活节奏中，我们也应该找个适当的时间停下来休息休息了。
走入自然，去感受那鸟语花香，试着让自己的灵魂全然放松。
无论是异乡的美景，还是新奇的感受，都会对我们进行彻底的洗礼，这是一种宝贵的精神财富。
　在翻译中，我也遇到了很多棘手的问题，比如作者在书中提及的一些较为罕见的地名，经过翻阅书籍，借助网络和老师们的帮助，我最终得以选择较确切的译法。
对于一些名人的佳句，我尽力不脱离原意并表达得更具文采。
同时在翻译中为了不使读者因文化背景的差异而影响阅读，我也适当地增加了些许更活泼的表达。
　我要感谢费小琳老师给我提供了这难得的翻译机会，让我在翻译过程中学到了不少徒步知识。
同时，感谢责任编辑蒋霞老师认真修改译稿中的不足之处。
感谢沈小农老师给予我徒步知识方面的指导。
　在我的翻译过程中还有我的一些密友帮助我搜集专业信息，并一起针对信息的准确度加以讨论。
唯以借助他们的热忱帮助，我才得以顺利地完成此书的翻译。
　最后希望读者——众多徒步爱好者喜欢这本书，让本书帮助你更加安全快乐地享受徒步之旅。
也希望那些宅在家里的年轻朋友，能够通过这本书走出家门，爱上徒步。
　译者　2013年4月

编辑推荐

《慢走(徒步旅行的乐趣)》的主题是走路。
笔调轻松，作者吉莉恩·苏特把她多年来的徒步经验系统总结，但又不像户外生存手册那样干巴巴的。
优美的文字让你感受到作者徒步中的乐趣，也感受到很多如作者一样的户外爱好者的各种各样的乐趣。
本书由中国人民大学出版社出版发行。

第一图书网, tushu007.com

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