

<<徒步旅行指南>>

图书基本信息

书名：<<徒步旅行指南>>

13位ISBN编号：9787543951280

10位ISBN编号：7543951282

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：埃里克·沙龙

页数：219

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>

<<徒步旅行指南>>

内容概要

此书技术含量很高，从简单的全家散步到艰险的高山徒步，对徒步旅行做了全面介绍。

从传统的单人器材到最新的GPS设备，介绍所有徒步器材和装备的性能。

作者还介绍了徒步的基本原则：生理、饮食、出发前的准备、地区类型、地图、辨别方位、地质、动物、植物、气象、野外生活与救生。

作者强调了徒步安全的基本概念，每位徒步者都应有所了解：大自然中的危险、建立野营地、打绳结、最初救援的技术等。

作者埃里克·沙龙是一位非常专业的徒步家。

他既是高山徒步领队，同时也是体育教授、洞穴考察活动教练员、滑雪道养护员和救生员。他在一家著名的旅行社工作，与游客一起走遍了世界各地。

<<徒步旅行指南>>

作者简介

作者:(法)沙龙

<<徒步旅行指南>>

书籍目录

徒步旅行
器材
辨别方位
行走
徒步区域
气象
荒野
预防不测
徒步的准备
世界各地的徒步目的地
实用信息
作者感谢

<<徒步旅行指南>>

章节摘录

睡袋像一个大口袋，包住您的身体，使您身体的热量不外泄。

睡袋的保温作用是其隔热功能决定的，而空气是最好的隔热材料，因此，睡袋的空气容量是非常重要的。

当展开睡袋时，可见睡袋的体积逐渐变大。

为此，制造商采用了弹簧状合成纤维，这种纤维在解除压力后具备伸展能力。

这是一种空心纤维，如同北极熊的毛，可储存空气。

选择睡袋 羽绒睡袋性能好、轻便、可压缩，便于装入背包。

但当天气潮湿时，羽绒难以蓬松，影响保温效果。

混纺拉绒睡袋 不怕潮湿，即使被水浸过，仍可保持蓬松状态。

一般情况下，此类睡袋价格低廉，但无法压缩，且分量过重。

近年来，睡袋的温度指数通常采用欧标ENI 3537来标识。

这个指数表示温差幅度，即睡袋舒适温度的上限和下限。

极限温度即徒步者在低温状态下在睡袋中停留数小时，但不会冻伤的温度。

在可能的情况下，不要做此尝试。

温差幅度可根据羽绒睡袋的作用来决定。

徒步爱好者可选择数个温差幅度，至少每个季节一个。

不论何种用途，睡袋的设计对保温功能极其重要。

为100cc设计的羽绒睡袋既舒适，又适于各种季节。

由于睡袋是采用人体温度来保温的，所以，徒步者需要调节自身的新陈代谢。

1、白冷之人应选择更加保暖的睡袋。

为应对极寒天气，一定要选择能够耐-30。

C和-40。

C严寒的睡袋。

睡袋的养护 清洗睡袋总非易事。

使用床单可以减少睡袋的清洗次数。

理想的做法是，每天把用过的睡袋打开，在干净的地方(岩石上、树枝上、帐篷上)晾晒。

徒步归来后，把睡袋彻底晾干，然后再行收藏，避免滋生霉菌。

睡袋不可干洗，干洗采用的化学材料可损害混纺拉绒的性能。

可采用机洗，温度为30 ~ 35，选择洗涤内衣的温柔模式，使用优质品牌洗衣粉或香波。

也有清洗羽绒睡袋的专门清洗剂。

漂洗和脱水动作应尽量柔和。

然后，平摊在自然空气中晾晒，经常抖动，避免混纺纤维堆积成块。

如采用洗衣机的烘干功能，时间应设定为15分钟，并分多次进行。

每次烘干程序完成后，也需抖动睡袋。

随后，可将睡袋悬挂在干爽的地方，晾晒48小时，并注意不让纤维堆积。

晾干后，可将睡袋卷起，装入圆筒贮存，也可一折为三，放在格架上。

决不要装进压缩袋中，因为这样可能折断纤维或羽绒，损害睡袋的蓬松和保温效果。

与地面隔绝 没有一个好的地垫，任何睡袋都将毫无用处。

地垫可将徒步者与地面分隔开，避免因传导作用而导致热量丧失。

泡沫地垫有封闭的气室，轻便耐用，有多层厚度，经得起各种考验。

尽管可以卷起，地垫的体积仍然很大，所以，可将其固定在背包外面。

膨胀式地垫 由细小的蜂窝状材料构成，外表由塑料织物封闭。

有人称其为“自我膨胀式”，因为只要打开阀门，几分钟内便可恢复原来的体积。

在地垫恢复原体积后，最好再用嘴吹气，使其达到完全膨胀的程度。

此类地垫有多种厚度。

<<徒步旅行指南>>

此类地垫比泡沫地垫重，一些膨胀式地垫只有120厘米长，不便之处是两腿裸露在外，但卷起后体积非常小。

此种地垫易破损，因此应携带粘补工具(通常由厂商提供)。

无胶水时，可用胶布粘贴，也可应付一段时间。

如忘记携带地垫，可将衣服和背包擦起充当地垫，也可睡在干燥的枝叶上。

北美猎人把帐篷搭在树枝上，把帐篷与地面的雪分隔开。

在树枝上铺上防雨布或救生毯，就是一个非常有效的地垫。

救生毯是一种带铝箔的塑料布。

这种塑料布利用辐射原理，可减少5%的热量损耗。

此塑料布只能在紧急情况下使用，譬如为受伤者保持体温。

如果在救生毯下点燃一根蜡烛或一个野营炉，便可营造一个温馨的环境，甚至可以在其中烘干潮湿的衣服。

但应注意防止点燃塑料布。

此种塑料布可隔绝地表的湿气，但也能因此而打湿下面的睡袋。

夜用衣服 有人说应该在睡袋中裸睡。

这样讲的人恐怕别有用心，他们想趁姑娘们脱衣服的时候一饱眼福。

身体周围多一层衣服就多一层空气，也是一个好的保温层。

如果衣服更加干爽，度过一个美好的夜晚就有了保证。

常见的冬季保暖内衣完全可以起到此作用。

根据气温情况，穿鞋和戴软帽也对夜间保温有很好的作用。

P39-41

<<徒步旅行指南>>

编辑推荐

徒步旅行、器材、辨别方位、行走、徒步区域、气象、荒野……作者埃里克·沙龙的《徒步旅行指南(从新手到高手的权威建议)》技术含量很高，从简单的全家散步到艰险的高山徒步，对徒步旅行做了全面介绍。

作者强调了徒步安全的基本概念，每位徒步者都应有所了解：大自然中的危险、建立野营地、打绳结、最初救援的技术等。

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>