

野外活动入门手册

[北大山鹰] Zephyre

前言

首先，应该给野外活动下一个定义。我们这里所谓的野外活动，英文称之为 trek。它不同于通常意义下的旅游。它指的是依靠特定的手段，来实现在野外（主要是山地环境）的生存，以及穿越预定的路线，或者攀登某座山峰。

京郊有不少经典的野外活动路线。



这是从东灵山主峰拍摄一张照片。时值春末，但是仍然可以清楚地看到尚在沉睡的高山草甸和皑皑白雪。



这里是东灵山脚下的一个深谷：西龙门涧。尽管相距咫尺，这里的地貌却和上图的高山草甸大不一样。

另外，当东灵山仍未褪去银装之际，这里已经是郁郁葱葱。植被的垂直分布可见一斑。



这里是北京户外圈子里有位著名的小五台。

此时的小五台，完全是冰雪的世界。图中的人，都全副武装，正在小心得下撤。在这样严酷的环境里，大自然将给其中任何人带去严峻的考验。



同为小五台，不过，仲夏的她，已是金莲花开。

这是小五台的北台到东台路上的一段大横切路线。

毋庸赘述，大自然是壮美的，但是同时也是残酷的。当都市人走出水泥森林，突破盒子空间，离开了电气化、电脑化的现代生活，直接面对大自然的时候，他所需要的不单是浪漫心境和诗情画意，更重要的是，他要有对安全的重视。

我们的活动以安全为第一准则，而野外活动因为环境的因素经常会遇到一些不可预料的突发事件。虽然远足并不需要特别的技巧，但如果有适当的训练和准备将有助应付大自然多端的变化，减少意外发生的机会。这也就是我们编写这样一本手册的目的。

准备工作

1. 收集路线资料

收集路线资料，在我们的活动中通常被认为是“老队员”、或者领队、向导去做的事情。不错，事实确实如此。然而，我们并不希望看到其他的队员仅仅是跟着领队傻走，对路线问题毫不关心。这样的话，一来自己得不到任何锻炼，二来今后总有一天自己也会需要带路。倘若自己也能了解一下活动的路线资料，那是有利无害的。

路线资料的收集需要注意的主要是路线强度和沿途地形、水源状况、营地情况以及近期的天气状况等。

路线强度和沿途地形是最根本的，它直接决定了这次活动是否适合你。切忌不顾自己能力，贸然而行。比如，作为新手，最好就不要去参加五台连穿，或者神农架徒步之类的活动。

在考虑计划的时候，水源状况以及营地情况主要是用以决定带什么装备和物资。京郊的山，大多数都没有饮用水源，作为两天的活动，3L 水是基本要求。至于营地，选用该路线的传统营地一般就可以了。还有就是，在山区，永远要注意防风。

至于天气，简单的说，就是夏季注意防雷击（下暴雨都没什么，雷电却是大敌）。而在冬季（11 月中下旬至 2 月中旬），如果没有高山装备的话，请三思而后行。

2. 个人装备



(1) 背包。最好是徒步或者登山专用背包。这样的包容量较大，背负系统好，使用方便，也比较结实。如果没有，也可以用军用迷彩包。书包慎用。至于单肩的挎包，根本就不要带到野外去。

(2) 衣物

首先是内衣，至少有一套备用，不要穿棉质内衣。原因在于好的贴身内衣的标准是拥有良好的排汗能力，而不是它的保暖性。一件湿衣服导致散失的能量，大约是相同条件干衣服的 25 倍，这样当出汗以后，极易导致失温。所以尽管在平时内衣都以纯棉为荣，但是在户外，棉是一个杀手。

用做内衣的最好的材料是聚丙烯和聚酯纤维这类的排汗能力强而且轻柔的材料。杜邦心逸系列的运动内衣是不错的选择。也可以用尼龙的内衣代替（比如球衣），排汗能力也不错，缺点就是汗味儿太大，估计晚上睡帐篷的时候比较孤单。

很关键的一环是外衣裤。一套防水透气的外衣裤当然是最好的选择。不过所谓的冲锋衣裤价格不菲，动辄几千；而我们的活动主要是低海拔穿越，所以没有也罢，自己取舍吧。总的来说，裤子的防水性比衣服的防水性更重要。

不管穿什么，一个基本的原则是：必须适于活动。所以，一定不要穿牛仔裤（活动受限，而且一旦弄湿，很重）

在冬季，保暖衣物的比较好的选择是羽绒服。而帽子（可以盖住耳朵的那种），手套（最好能够防水）也是很必要的。

袜子要求要有备用的。并且，不要穿新袜子，因为袜子和脚需要有一个磨合过程。也不要穿棉袜，理由同上。



关于如何穿衣

比较流行的是三层穿法，即外层——防风防水层，中层——保温层，内层——贴身，排汗层。外层最好是冲锋衣，如果没有，一件防风的衣服再备用一件雨衣也可。中层现在流行的穿法是一件抓绒衣 (fleece)。内衣最好是排汗速干内衣，没有也没关系，只要注意不要穿纯棉内衣就可以。

(3) 鞋

鞋是极为重要的一件装备，毕竟，我们在野外是成天走路的。



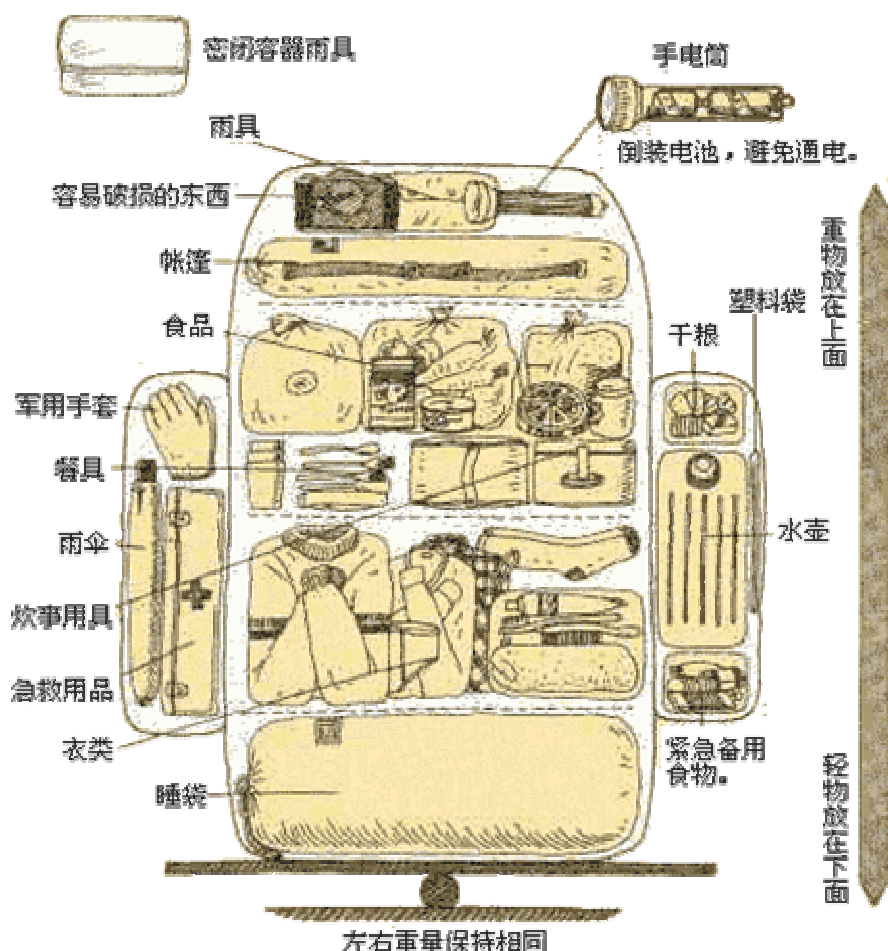
最好的鞋是登山鞋。这样的鞋通常是高帮的，可以防止脚踝扭伤。鞋面都防水。鞋底很多是采用 Vibram 橡胶，硬度很高。这样的鞋走起路来省力，而且不容易受伤。

在选择上，一定要选择比自己合适的鞋码大一号的鞋，因为长时间的徒步，脚会比平时大一些；另外，如果是冬季很紧的鞋子容易造成脚趾冻伤。

要注意一点的是：一定不要穿新鞋远足，避免磨坏脚。一般登山鞋需要先磨合半个月至一个月。

如果没有登山鞋，可以用普通的高帮运动鞋代替。另外，需要几个塑料袋，当鞋进雪或者进水以后，可以套在脚上以免袜子弄湿。方法虽土，却有效。

3. 装包方法



装包是一门学问。正确装包后，可以极大的节省你的体力，并且让你更加得舒适，同时，也意味着你在野外更加安全了。

如何装包才是最好的，目前也尚无定论，但是有一些基本原则是大家公认的。如下：

(1) 在坡度不大的地方，把重心调高一点，靠近肩背处，这样脊柱承受大多重力，比较省力；如果坡度较陡，把重心调到腰间，这样在攀爬的时候不会因为重心太高而出事故。

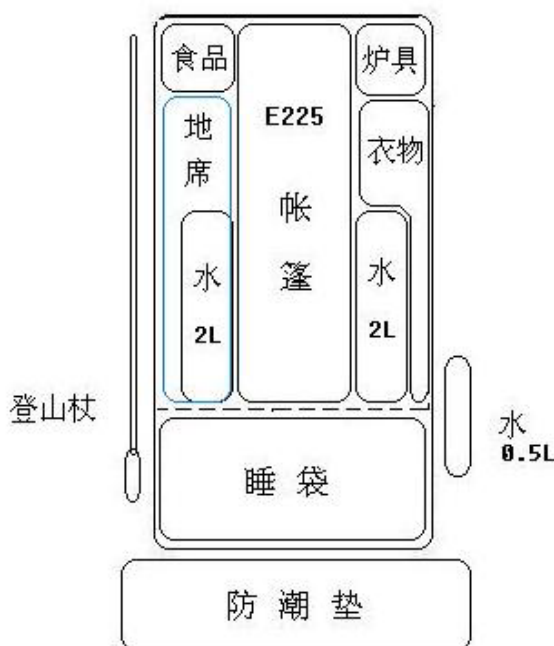
(2) 东西的摆放顺序应该以方便为原则，比如常用的东西就可以放在比较靠外好拿的地方，而行进中一般不需要拿出来的东西可以放的深一些。

(3) 装包时要把衣物用塑料袋装好，避免被水打湿。

(4) 如果东西很多，那么最好把同类的东西整理在一



绿野背包（绿野装备版主、水木Travel版前版主）的装包方法



anthony的装包方法

起，用袋子装好，这样便于整理和取用。

(5) 一些特殊情况：

a. 如果有些路段灌木树林较多，包上就不要有过多外挂，也不要把包的装的过高。以免影响行走。

b. 在碎石坡上，建议把防潮垫用外挂带背在头包顶部。这样可以部分的防止落石砸伤头部。

(6) 装包的时候把所有的扣带都放到较长的状态，装好包扣好后，再收紧。

这两幅图是几个装包的例子。不一定符合我们的实际，但是基本原理都是一样的，可以作为参考。

4. 医药知识

(1) 野外的药品要见效快，以应急为主。比如阿司匹林。

(2) 关于蛇咬伤的问题（这一点春夏两季比较重要）

应该说明，京郊毒蛇并不多见，基本上只有蝮蛇一种，而且，它一般也不会主动攻击人类。然而，也不能因此掉以轻心。

首先，是防患于未然。夏天出行的时候，不要穿短裤，而且，尽量穿着高帮的鞋。注意准备蛇药，主要是针对蝮蛇咬伤的药，各大药店均可买到。推荐南通蛇药片（即我们通常用的季得胜蛇药）。还有，在行进途中可用登山杖、树棍不断打击地面、草丛、树干，所谓打草惊蛇就是这么回事。

遇到蛇的时候切忌慌张，要知道，蛇的视力不好。可采用之字形路线跑开。万一被蛇咬了，正确的急救是治疗蛇伤的重要关键之一。

a. 结扎。应该立即令患者消除恐惧心理，保持安静。停止伤肢的活动，将伤肢置于最低位置，及时（争取在2-3分钟内）在伤口上方（近心端）约10厘米或距离伤口上一个关节的相应部位进行结扎。

b. 冲洗。结扎后可用自来水、河水、井水、肥皂水，最好能用1/5000高锰酸钾溶液或双氧水冲洗伤口周围的皮肤。目的是将粘附在伤口周围的毒液破坏及冲洗掉，从而达到减轻蛇毒中毒的目的。如果懂得相关知识，最好是将伤口切开并进行排毒。

c. 局部冷敷。用冰块、冷泉水或井水泡浸伤肢，从而可减慢蛇毒的吸收。

d. 尽快将伤者送医院，请专业人员救治。

(3) 冻伤

冻伤的原因是因为身体循环系统的末端如手指、脚趾、耳朵、鼻子等，因长时间暴露在冰冷或恶劣的气候环境中，或者接触冰雪，因而产生的伤害。症状有：患处刺痛并逐渐发麻、皮肤感觉僵硬，呈现苍白或有蓝色斑点、患处移动困难或迟钝。此时应慢慢地温暖患处，以防止深层组织继续遭到破坏。尽快将患者移往温暖的帐篷或山屋中，轻轻脱下伤处的衣物及任何束缚物，如戒指、手表等，可用皮肤对皮肤的传热方式，温暖患处，或以温水将患处浸入其中，冻伤的耳鼻或脸，可用温毛巾覆盖，水温以伤者能接受为宜，再慢慢升高。如果在1小时内患处已恢复血色及感觉，即可停止急救动作。

(4) 另外提一点：注意如果有脊椎损伤的可能时，一定不要随便翻动伤者；确定是脊椎损伤的话一定要固

定好再搬运，否则很容易造成终生残疾。

(5) 最好队内有懂得基本急救知识的队员，可以作为队医。

5. 其他物品的准备

食品：准备些奶糖或巧克力，以轻便和高能量为准。每次活动要多备一顿饭和一升水以备应急。

宿营：帐篷，睡袋，防潮垫，地席，炉具，锅，叉（吃面方便），打火机或火柴、刀具、卫生纸，指北针，口哨等。

行进

这是活动最主要的部分，也是很有技巧的部分。如果只知道不停地蛮走，只会把自己累死，而且看不到什么景色。行进中最重要的就是保持自己的节奏，在你最舒服的步伐和频率上走。不必着急追赶前面的人，也不必把别人落下多远。重要的是你要保持一定的速度并坚持下去。

活动中人的体力状态大致可以分为如下几个阶段：

1. 初始阶段：这段时间通常很兴奋，速度快，精神状态好。最艰难的路段最好安排在这一阶段。

2. 假性疲劳期：大概在初始阶段后半小时到一小时左右，会第一次感觉到累。但这是“假性”的。这时应该继续坚持走，千万不要停。只要坚持住，很快就可以度过这一段难关，进入状态良好期。

3. 状态良好期：度过假性疲劳，身体适应以后就会轻松起来。这是赶路最好的时候，大部分路途应该是在这一状态下走完的。这一阶段应该持续相当长的时间（大概在 2~3 小时左右）。途中适当的短暂休息可以延长这一阶段，取得更好的效果。我们一般是大约 50 分钟休息 5~10 分钟。

4. 完全消耗点：在上个阶段结束后，身体的能量真的就消耗得差不多了。这时应该好好的休息一下。最好是达到这个临界点前就完成当天的任务，否则会很难，因为你马上就要进入——

5. 体力透支期：现在全靠着顽强的精神力量支撑着咬牙挺着，而事实上自己的肌肉早已麻木。这种状态人的肢体活动控制能力非常差，动作很不协调。如果路比较险峻，那会十分危险。所以不到不得已的时候，不要轻易的透支体力。

以上状态从 1 到 4 是一个循环期，从 4 经过良好的休息就可以回到 1。如果进入到 5，就打破循环了。从透支状态恢复到初始状态几乎不可能在短期内完成。所以，再次强调不要轻易的让自己透支！

除了注意保持节奏，还需要注意加减衣物。这看似简单，然而，很不幸，这也是最容易为人忽略的。出发前一定要减衣服以防过多的出汗。除非特别冷的天气（低于零下 5 度），穿一件外套足以，不要穿着保温层。而休息的时候则要加衣服，决不能嫌麻烦，否则一旦失温就惨了。所以，装包的时候建议把衣服放在容易取的地方。

走路也是有技巧的——走山路的感觉和平时走平路大不一样。

上坡时，特别是坡度较大时可以把脚撇开一些（也就是外八字），全脚掌着地，而不要只用前脚掌。如果是连续的四五十度的大坡，可以考虑走之字形。

下坡时注意重心稍低一些，避免向前栽倒；同时适当把重心靠后一点。对于有雪的坡面，如果雪较少就避免走在雪面上。如果雪较厚，注意用脚跟顿步走。

对于碎石路面，一定要注意每步都踩实，不要崴脚；对于碎石坡，要注意滚石。对于雪路，要带雪套，防止把鞋袜弄湿。对于一般的登山鞋来讲，鞋底一般采用的 Vibram 橡胶都非常致密，遇到有水的比较平整的石面上会



比较滑，走路时要注意这些。

如果有条件的话，可以选择一款登山杖。实践证明，登山杖省力的效果非常明显，尤其是在上升的路段。它大约可以把速度提升三分之一。而且，它还可以保护人们宝贵的膝盖，使它们免受过度的冲击而毁掉。

其实，在路上捡到的一些树枝，也可以用啊，只不过不大顺手罢了。

行进过程中要注意补充水分，我们提倡 20~30 分钟喝一次水，喝的时候不要喝太多太饱，且应小口多次喝。不要等到你感到很口渴了才去喝水！另外，不到不得已不要擅自喝山沟里的溪水，因为水里可能有病菌；也不要抓着雪吃来解渴，雪会对胃造成伤害，严重时会导致发寒。

野外宿营

1. 营地的选择

作为新手，营地的选择工作通常是不需要自己来做的。但是，如果知道营地的选择知识，再看看别人是如何做，还是大有裨益的。

营址的选定主要依照安全、方便的原则。所以，不要选择在河床，谷底或紧挨溪流的地方，特别是雨季，晚上如果有洪水来到的话非常危险。2002 年 5 月 18 日，深圳马料河就因为这个原因而发生一起事故，两人死亡。还有一个原因是紧挨着溪水扎营晚上将比较冷。

宿营地不要选择有滚石危险的地方，比如碎石坡正下方，又比如人工开凿的矿洞。最好也不要扎营于山脊和草甸上，原因是这些地方通常风力太强，不利于宿营。

比较好的选择是：把营地扎在背风的地方，比如可以扎在树林中，天然岩洞中（要看一下又没有野兽居住）。尽量在离水源和燃料比较近的地方扎营，并且要求尽可能的平坦。

实际上，最常见的情况还是：如果是户外运动者常去的地方，尽量选择传统营地。

2. 建营

帐篷的具体搭建因具体帐篷而异，下面所提到的是一些基本的原则。

(1) 选择比较平整并且不太软的地面扎营，扎营前需要平整场地，把一些尖利可能划破帐篷底的东西清理掉，如碎石块等。

(2) 进帐篷前要打好地钉和防风绳。可以使用石块固定防风绳。

(3) 帐杆套，地钉包，公用地席套等以帐篷为单位的物品，可集中放在帐篷套中，然后放在帐篷内侧面的小袋里。

(4) 如果下雨不要在可能积水的地方扎营，营地周围要挖排水沟。

要掌握营地搭建技术最重要的还是需要在实践中学习。多出去几次，仔细看别人的搭建方法，再自己实际操作几次，就能很好地掌握了。

3. 营地生活

营地建好以后，接下来的就是美妙的营地生活了——但前提是你知道怎样生活，而这并非一件简单的事。

在历次活动中，我们总结出了一些经验，现在罗列于下，供大家参考。

(1) 不要穿鞋子进入帐篷，以防带进来沙粒划伤帐篷。一般的做法是把鞋子放在门廊里，但最好用塑料袋包好，以防风雪或露水打湿。



(2) 在帐内铺好防潮垫（如果有条件的话可以先铺一张地席，再铺防潮垫），并且以防潮垫为单位安排个人物品，这样东西不容易混乱。

(3) 睡前可以把备用衣物塞到睡袋套里面做枕头，枕边可以放上头灯和一小瓶水。眼镜可以挂在内帐里的绳套上。所有的个人物品要有条理的放在自己旁边，最好都能用塑料袋装好，这样整理起来方便。有些睡袋上会有一个小袋子，可放一点小东西。

(4) 如果帐内的空间比较宽松最好把背包放在帐内，气温较低时可以把背包放在帐篷两侧，人睡在帐篷中间，另外风向比较固定时，可以把背包放在迎风一侧。

(5) 尽量在门廊使用炉具，因为在帐篷里使用炉具对帐篷使用寿命有影响，容易在内帐里凝结小水滴。更要紧的是，在帐内生活有潜在危险！

(6) 如果营地边上有水源的话，最好固定在上游的一个地方取饮用水，而冲洗器具应该在下游的位置。厕所要远离水源。



4. 野外生火

首先，需要强调一下我们的态度：坚决反对篝火！

不错，篝火很好玩，甚至是很浪漫，能留下美好的回忆。可另外一方面，篝火对环境的破坏，这个问题有没有考虑过？且不说砍柴有多破坏植被了；就算是捡枯枝，殊不知枯枝也是大自然的新陈代谢的重要一环。再者，篝火隐患极大。尤其是北京附近的山在一年中大多数时间都是比较干枯的，一旦不小心引发火灾，后果不堪设想！

左图拍摄于美丽的大海陀。然而，篝火过后，人们留给他的，是一块黑疤，是一块毒瘤。有谁愿意看到鲜花盛开的草甸，变成满目疮痍的土地？

在野外，最好是使用专用的 Gas 炉。具体使用方法这里就不说了，在野外活动的时候大家都能够学到的。这里只是说说几个心得经验吧。那就是：

1. 注意在拧上气罐之前要把阀门关死；拧气罐时注意气罐正放。

2. 另外在气温较低的时候气炉不易点燃，可以先把气罐放在衣服里暖热了再点。若仍然无法点燃，可在炉头上面覆盖一张纸，用火柴点燃纸，再打开气阀，先开得比较小，待燃起来之后缓缓调大气量。

右图展示的，分别是扁罐和长罐，是两种常见的炉头。



5. 如何睡得舒服

仅仅有帐篷和睡袋是不能让你睡的舒舒服服的。你还需要做到：

饱食：食物是燃料，睡前不要空肚。吃些高热量食物，同时补充充足的水份。记住：睡袋既不会维持温度，也不会产生能量，所以不管有多劳累，都不要一到营地就马上钻到睡袋内——先好好的吃喝一顿再说。

把手脚搓热，然后就可以钻进睡袋了。注意，木乃伊睡袋的头部有一个带子，收紧后可以把整个头部包好，防止热量的散失。除了头部，脚是晚上最容易冷的地方，可以在睡觉时用衣服把脚裹好。和睡中间相比，睡两边无疑是痛苦的。为了防止贴着帐篷睡，睡边上的人可以在睡袋和帐篷之间放一些别的东西。

右图：一个木乃伊睡袋。



团队

野外活动很少成为个人的游戏。相反，它总是在团队中进行的。一个团队在应付野外各种复杂的环境是很有优势的，但是前提是每一个队员都要有强烈的集体观念，纪律是保证团队和个人安全的前提，缺乏这些则会产生巨大的安全隐患。对于每一个队员，都应该尊重领队的权威，依从其决定和指示。最忌讳的则是逞强好胜，个人冒险行为倾向明显的人，因为这是对队友的极端不负责。每一个队员都必须清楚本身的体力和健康状况，量力而为，活动中避免单独行动。

特别要注意的，是在行进过程中我们也是一个团队，一个整体。走路时尤其要注意队形的保持，特别在路线不明显的时候。我们的最低要求是前后两个人要能互相看见。但也要注意俩个人不要离的太近，至少保持两米的距离。一般我们队伍的顺序是，一个开路者，对路线很熟，并且经验体力都很好；后边跟着体力最差的队员；另外要注意在队伍的最后一一定要有一个体力较好的收尾队员。坚决鄙视自以为体力好，却不懂得照顾别人，只顾自己埋头猛冲的家伙。



永远记住，在大自然面前，每个人都是渺小的；但是能够连在一条绳上，生命相托的人们，却是伟大的。

感谢

首先感谢 wasp，本手册很大程度上以他从前在山鹰社所作的野外知识讲座的材料为基础。还要感谢绿野的野猪，感谢他提供关于蛇伤处理的资料。还要感谢 zhuti，是她提供了如何在野营中睡眠的资料。还要感谢 conanc, pinkeverlast, taiga, yujh。没有他们“吹毛求疵”般的提意见，也就没有现在放在读者面前的这样一本手册。手册里的照片来源于北大山鹰社和绿野，在此表示感谢！

—— Zephyre