

PART  
1



# 搭建栖身之所的技巧

本章看点

- ▶ 搭帐篷的技巧
- ▶ 睡袋使用的技巧
- ▶ 搭建露营地的技巧
- ▶ 搭建简易窝棚的技巧
- ▶ 搭建遮蔽所的技巧
- ▶ 其他问题处理

# 搭帐篷的技巧

在野营物品中，帐篷绝对是体积最大、最重要的物品之一。如何把它安置好，是野营活动中最重要的一件事。

## 帐篷的种类

在野外，帐篷是野外活动者的栖息场所。选择帐篷时，一定要根据不同的环境、不同的地形特点、不同的帐篷种类及其性能加以选择。只有这样，才能因地制宜地使用它们。

### 1 三季帐篷

#### 1) 实物特点

三季帐篷通常较轻，一般用于春夏秋较温和的三季，方便户外活动。三季帐篷在风雨中性能较稳固，在温热、潮湿的天气中最为适用。三季帐篷一般采用大面积的网状面料，通风效果比较好。

#### 2) 设计形式

三季帐篷采用了营房帐篷的设计形式。这种形式的帐篷底面为矩形，帐体较窄，呈长条形，其使用的支撑杆和面料都较少，整体呈楔形，携带较方便。但是它的顶面较平，容易积雪，一般情况下，难以支撑强降雪带来的压力。



### 2 四季帐篷

#### 1) 实物特点

四季帐篷适于在冬季或高山地区使用。该帐篷属于穹顶型帐篷，它不需要额外物体的支撑就可以自行支立起来。抖动、拍打帐篷，表面上的脏东西就能很轻易地被清除掉。



#### 2) 设计形式

四季帐篷相对于三季帐篷来说，通常会增加一到两根支撑杆，因而比较坚固，可以抵御更强的风力或更厚的积雪层。四季帐篷通常比较重，携带来可能会不太方便。

## 3 六角形帐篷

### 1) 实物特点

六角形帐篷采用三杆或四杆交叉支撑，也有的设计为六杆，这种帐篷稳固性很高，属于“高山型”帐篷。

#### 2) 设计形式

六角形帐篷是屋脊形帐篷，其形似一间独立的房子，通常由四根立柱支撑起帐篷的四角，上面还架有一个脊形结构式屋顶。这种帐篷一般大且笨重，适用于长期固定的野外露营作业。



#### 亲传秘诀

在某些恶劣的气候条件下，如狂风、暴风雨雪等，仅依靠木桩或定位索可能不足以将帐篷牢牢地固定在地面上，非常容易导致帐篷被风刮跑。这就需要采取额外措施（比如用岩石或粗木头）来固定帐篷。

## 适宜搭建帐篷的场所

野外露营，搭建帐篷是必须做的一件事情，它是一个随遇而安的家，是我们在野外可以全身心放松的场所。但是帐篷的搭建很讲究技巧，尤其是在选择搭建场所时，一定要考虑地势、气候甚至水源等各类因素，因为这些都非常重要。只有将各个方面都充分考虑清楚，搭建的帐篷才是安全的。

## 1 合理寻找避身场所

### 1) 地势

一般情况下，较为理想的驻扎地点是可以防风遮雨，不会被意外洪水淹没的较高的地点；但位置较高，极易受到落石或者雪崩的威胁，所以具体位置的选择还应该参照当地实情进行考量。

而处于低湿地带，则应该向高处攀爬，寻找干燥的地方避身。

### 2) 天气因素

#### (1) 冷热空气

热空气会上升，而冷空气则会下降。大多数地势较低（如谷底）的地方是冷空气聚集之所，并且在天气寒冷时，很容易形成湿雾和霜雪。

### (2) 降雨量。

可根据降雨量来挑选适合搭建帐篷的地方。在降雨季节，可沿着山坡寻找一些平台，这些平台地质平坦湿润，较易搭建帐篷。

另外，不要在泥石流多发地搭建帐篷，遇到雷雨天气时不要在山顶或空旷地建营，以免遭到雷击。

### (3) 风向。

一般来说，帐篷应尽量选择在背风的地方。像一些小山丘的背风处，林边空地、山洞、山脊的侧面和岩石下面等处，都是不错的选择。

## 3 水源

理想的搭建场所最好选择在水源附近，且长有大片可用树木的区域。但是需要注意的是，临近并不代表直接将帐篷建于河岸上。一般来说，帐篷离河岸过近，极易出现下述几点弊端：①水源附近大多环境潮湿、蚊虫横生，在此处选址很容易招来蚊虫的攻击；②清脆的水流声会干扰人的听觉，极易使人忽视一些危险信号，如山洪暴发；③在山里，一般一条很浅的河流在经过暴雨之后，往往会在顷刻间变成决堤洪水或山洪。

为了保险起见，应选择临近水源、地势平坦并且石块较少的地点建营，在这样的地点即使遭遇突发事件，也有足够的空间来发送求救的信号，从而获得较大的求生机会。

## 2 注意防范昆虫动物

在寻找适当的避身场所时，防范昆虫动物的侵扰也很重要。一定要注意察看所选地段附近是否存在蜂巢及野兽的足迹、粪便和巢穴等。如果有明显的

动物出入痕迹，就需要慎重考虑该地是否适合搭建帐篷。

即使所选地段没有明显的毒虫和动物活动的痕迹，如果扎营在深山或树林中，也要做一些驱蚊虫的防护措施。在帐篷周围撒些草木灰之类的物质，就可以防范蛇、蝎、毒虫的侵扰。

除此之外，搭建帐篷时，一定不要把帐篷搭建在野兽经常出没的道路上，以避免它们的侵扰。



尤其是在一些通向水源的山嘴处，多是野兽饮水的必经之路，因而要尽量避开这些地方。

### 亲传秘诀

假如帐篷位于潮湿的热带雨林之中，地面上可能会有各种昆虫、血吸虫或者其他爬虫，它们将会给野营者带来极大的困扰。这时要把帐篷适当搭建得更高一些，当然也可以在地面上建一个足够高的高台。

## 帐篷的搭建方法

行进过程中，帐篷是以部件的方式进行携带的，选择适宜的场所后，再将其加以组装。那么该如何将这些组件整合到一起，组成一个完整的帐篷呢？

- (1) 将帐篷底面朝下，整张摊到地面上。摊开时，可用力甩几下，把帐篷表面的褶皱弄平整。
- (2) 将支架悉数取出（市面上支架大多是折叠的，将其逐根伸展开）。
- (3) 将支架以十字形交叉的方式穿入帐篷口中，用这种组装方式形成帐篷的支架雏形。



- (4) 将每个支架卡在帐篷四角的带边的第一个孔中。只要将四个支架按步骤撑好，帐篷就基本成形了。



(5) 帐篷基本成形后，开始着手搭建外帐，钉地钉进行固定。钉地钉时，可根据实际使用地质的情况来确定地钉的个数。通常来说，地势险峻或气候恶劣，可在钉完地钉后，再覆加一些石块进行二次加固。



(6) 帐篷的顶部有一个十字交叉的位置，用绳子进行固定后才会更加牢固。尤其是在有风雨的天气时，这种固定方法才不会被风吹跑或吹垮帐篷。



### 亲传秘诀

为了防止夜半降雨使帐篷内进水，可在搭建时在帐篷的外围挖出一条排水沟。但即使如此，还是应该在休息时时刻警惕外面的流水声，以防发生山洪等灾害。

## 拆帐篷

不管搭建帐篷还是拆卸帐篷，都要遵循一定的技巧。学会搭建简易帐篷的方法后，再来学习一下拆除帐篷的具体操作方法吧。

### 1 拆帐篷前，收拾好所有的东西

在拆帐篷前先将其他物品收好，避免将贵重的物品卷入帐篷中。



## 2 收营钉

小心地拔起用于固定外帐和内帐的所有营钉。拔完后，确定一下营钉的数目，以防有遗失或漏拔的情况。



## 3 收营柱

拉开外帐拉链，卸下前方的营柱。小心地将营柱拔起，擦干净营柱上的泥巴和水汽等污渍，然后将其收进袋子中。另一边重复上述动作。

## 4 内帐和外帐分开打包

打包外帐时，先抓住顶端的环孔，使外帐与内帐分开。拉着环孔往上提起外帐，使外帐自然下垂，折叠成长V字形。

打包好外帐后，打包内帐相对就容易多了。用力甩动内帐，让营绳自然垂下。然后将内帐平放在地面上，尽量将其卷紧即可。

## 5 将营绳塞入帐篷中

将营绳收起，并小心地塞入折叠好的帐篷中（一定要确认其没有打结或缠住的情形）。如果有打结，要将其先解开；如果不解开，营绳的结会在打包的过程中变得更紧，成死结后甚至会影响下一次的使用。

## 6 收起营钉

营钉上若有泥巴或水汽残留，极易生锈或受损，所以在收起营钉的时候，一定要将营钉上的污渍擦干净。保持营钉干净，可以延长其使用寿命。

在收营钉时，要将营钉放入坚固的袋子中，以免尖锐的钉尖弄破帐篷。

## 7 最后检查是否有遗漏

在拉紧帐篷袋的束口绳前，检查所有的组件是否都已收妥，是否遗漏营钉或营柱。

## 8 将所有的物品放入帐篷包

确定无任何遗漏后，将所有的物品放入帐篷包内。

### 亲传秘诀

如果天气晴朗，可在打包前将帐篷各个部分充分晾晒一下，这样可以避免帐篷因为潮湿而出现打包后发霉的情况。



## 睡袋使用的技巧

睡袋是户外活动中必不可少的重要装备之一，它与野营者的睡眠质量息息相关。而睡眠质量的好坏又会影响到我们第二天是否能以饱满的精神状态去继续行程。在一些危险和恶劣的环境下，睡袋甚至还是保障生命安全的重要装备。

## 睡袋的主要种类

睡袋的种类有很多，选择一个合适的睡袋，需要进一步了解各种睡袋的性能，这样才可以在比较不同睡袋的各种特性之后，了解到哪种睡袋更适合野营者所处的环境，从而使睡袋发挥其自身最大的功效。

### 1 按填充物分类

睡袋从填充物上主要可分为四种：抓绒睡袋、棉睡袋、羽绒睡袋和羽棉睡袋。

#### 1) 抓绒睡袋

抓绒睡袋使用抓绒制成，可单独作为卫生睡袋来使用。同样也可以在比较寒冷的情况下，和其他睡袋一起使用，这样可以增强保暖效果。

#### 2) 羽绒睡袋

羽绒睡袋重量轻，保暖性能强，其寿命也比较长。在保管得当的情况下，一般可以使用十年左右。不过，羽绒睡袋最大的缺点就是怕湿，一旦潮湿将会丧失保暖作用，并且潮湿之后不易变干。

因而在野外的环境中，一般会选择防水透气的材料做羽绒睡袋的外料。羽绒分为鸭绒和鹅绒，一般情况下鹅绒的保暖性能比较高。羽绒主要有以下三个性能指标。

指标	概况
填充重量	指填充羽绒的净重量，而非整个睡袋的重量
含绒量	含绒量越高，保暖性能就越强
膨胀度	羽绒的膨胀度越高，其保暖性能就越好

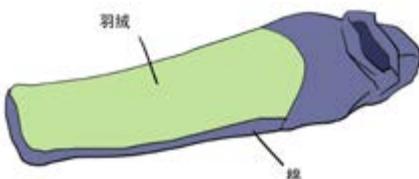
#### 3) 棉睡袋

棉睡袋填充物为化纤棉，其种类很多，质量也各有千秋。棉睡袋的一个明显优势就是具有抗水性，在被打湿之后还具有一定程度的保暖作用，而且晾干速度非常快。其缺点是使用寿命较短，一般为三四年。它会随着使用时间的增加，而逐渐降低保暖性能，直到完全不能使用。

棉睡袋相对于羽绒睡袋来说，压缩性比较差、保暖性能也偏低。棉睡袋的保暖性能难以适应—12℃～—15℃等低温环境，所以去野外环境较为复杂或者秋冬季节温度较低时，不建议选择棉睡袋。不过棉睡袋价格相对来说比较便宜，条件允许的情况下，可同时配备两条棉睡袋一起使用。

#### 4) 羽棉睡袋

羽棉睡袋由羽绒和棉混合填充。这种睡袋可谓是羽绒和棉睡袋的混合，综合了这两种睡袋的特点。其正面是羽绒，可以起到较好的保暖作用；而背部是棉，不会像羽绒那样过于柔软。其价格介于羽绒和棉两者之间，相对来说比较划算，但是相关品牌比较少。



### 2 形状上分类

睡袋从形状上可以分为信封型、木乃伊型以及混合型。

#### 1) 信封型睡袋

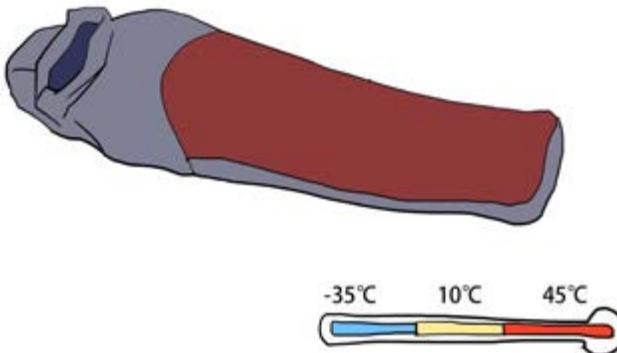
信封型睡袋也称长方形睡袋，主要用于夏季旅行时使用。其优点是舒适、活动空间相对较大。但其保暖性能比较差，并且重量较重，不太方便携带。

#### 2) 木乃伊型睡袋

木乃伊型睡袋属于睡袋中的人气产品，其保暖性能良好，是很多人的首选。但是它也具有一定的缺点，比如体型较小，对一些身材比较高大的人来说，睡起来可能会不太舒服。

#### 3) 混合型睡袋

混合型睡袋比木乃伊型睡袋体积稍宽松，但比信封型睡袋小。其综合了上述两种睡袋的特点，一般户外旅行时，人们大多会在木乃伊型睡袋和混合型睡袋中做出选择。



## 亲传秘诀

很多人都用滚筒洗衣机对高档睡袋进行清洗，这是一种错误的清洗方法，洗衣机的蛮力和狭窄空间，不仅不能彻底清洗睡袋上的脏污处，还会破坏睡袋的质地。所以，清洗高级睡袋的最佳方法是，在浴缸里，使用大量的肥皂慢慢用手清洗，这种方法会使睡袋变得非常光滑。

## 睡袋的选购方法

市面上睡袋的种类很多，想要选到一个合适的睡袋，还需要进一步了解睡袋的种类，根据其不同的特性来选择最适合自己的睡袋。

### 1 常见材质及特点

一般市场上常见睡袋的面料使用普通的尼龙绸，保温层主要使用人造腈纶棉。具有这些材质的睡袋保温效果不佳，大多只适用于20℃左右的常温环境，并且由于其压缩性比较差，分量较重，不便于携带。

### 2 最好选用由防水透气性材料制成的羽绒睡袋

羽绒睡袋保暖性能极佳，是很多人的首选。但在一些气温比较低的地方，清晨往往会因热气上升而产生水珠，这些水珠通常会滴落在睡袋上。而我们知道羽绒睡袋尤其怕湿，而且一旦湿后不易变干。所以睡袋的外用材料最好要选择具有一定防水性能的材质，以确保睡袋干燥。

### 3 认清“温标”

无论什么样的睡袋，都有各自的温度标准参数，其中包含着最低温度、中间温度以及最高温度。

#### “温标”特点

最低温度	指该睡袋适用的最低极限温度。假如环境温度低于这个温度，那么我们将会面临寒冷的侵袭
中间温度	指该睡袋适用的最舒适的理想温度
最高温度	指该睡袋适用温度的最高上限，一旦高于这个上限温度我们将会被灼伤

睡袋大多数“温标”都是按照男性来计算的，因此女性在使用睡袋时还需再额外增加一些保暖措施。

## 亲传秘诀

我们在选购睡袋时，还可仔细观察睡袋的做工以及拉链的设计，这可以较为直观地判断睡袋的质量。

## 睡袋的使用方法及技巧

睡袋的使用具有一定的技巧性，因为睡袋主要的作用是保存我们的身体热量，并不是睡袋自身就能够给身体提供热量，所以还需要我们自己懂得如何正确使用睡袋，才能使睡袋发挥最大的作用。

### 1 在使用睡袋之前，要将睡袋用力地抖动一下

抖动睡袋可防止睡袋上沾有一些昆虫或可能伤害到我们的小物体，同时用力抖动还可以使睡袋中的填充物均匀分散开来。

### 2 根据不同气温，用不同的方法使用睡袋

睡袋在冷、热不同的环境下使用时，需要遵循不同的使用方法，详细介绍如下。

睡袋的使用方法	
天气较冷	尽量将头蓬完全扣合，有助于保暖
天气较暖和	可以适当地将睡袋扣松开，通风散热
气温过高	将拉链打开，或者直接钻出睡袋，或将睡袋盖于身上
气温过低	可在睡袋外覆盖一些衣物，或在睡袋中加一些布料做衬垫，增强保暖效果

### 3 选择良好的使用环境

一个良好的使用环境能使睡袋发挥出其最大的效力。在搭建帐篷或建营时不要将地址选择在山底处，因为这种地方多有冷空气聚集。在此处过夜，睡袋难免会受到湿冷空气的侵袭，从而降低睡袋的保暖性能。山体的背风面或森林处都是适宜搭建帐篷和建营的好地方。

### 4 选择透湿效果比较好的睡袋

潮湿环境中睡袋的保暖性能较差，我们可以利用一种防水透湿效果比较好的面料作为睡袋的“外套”，这样就可以增强睡袋的透气性。

### 5 增加自身热能

由于睡袋自身不会制造热量，所以我们在打开睡袋时，不要急于钻进去。最好是通过足够的进食以及运动暖身之后，使自身的热能被激发出来。注意，运动后，一定要确保身体在不流汗并且暖和的状态下，再钻进睡袋休息。只有这样，才可以使睡袋的保暖性进一步加强。

### 6 睡袋的清洗与保存

使用睡袋后，睡袋上难免会沾染上一些污渍。睡袋如果变脏，怎么将其清洗干净呢？

无论任何材质的睡袋最好用手洗净，然后将其拧干，再晾晒数日。而且最好不要长时间将其装在睡袋套内，以防止睡袋变形。在不使用睡袋的时候，要将其进行充分晾晒，以保持其干燥。

### 亲传秘诀

我们在使用睡袋之前，就应该及时地将睡袋摊开，使其尽快蓬松起来。这是由于在平时行进过程中，睡袋因长时间受到挤压，其蓬松度、隔热性，以及保暖效果都会变差，因而要尽量摊开睡袋，时间越久越好。



## 搭建露营地的技巧

露营是野外旅行、登山探险等各种户外活动的主要宿营方式。“以天为被，以地为床”的惬意享受，将为户外生活增添无穷的乐趣。

### 适宜搭建露营地的场所

合理选择露营地地址是一件极为重要的事。选择适宜建营的场所时，除了考虑地势外，还要考虑安全问题。如果天气较差，将地址选择在地势较低处，那么很有可能因为从天而降的大雨将一切都淹没，甚至还可能因此丧命。所以在选择建营地时，绝对不要因为“喜欢”而不考虑任何其他因素，盲目选择一定会将自己置于危险之中。那么，一个适宜的建营场地要具备哪些条件呢？

#### 1 远离动物活动轨迹

根据动物栖息环境和遗留痕迹可大致判断出附近是否有动物出没。痕迹包括足迹、粪便、尿迹、食残物、卧迹、浴场和巢、洞、穴等。其中以足迹和粪便最为重要，可据以判断动物的种类、数量和去向。尤其是一些比较危险的动物，如熊、狼、老虎等，更应尽量远离这些野生动物的栖息地，从而减少遭受侵害的可能性。

#### 2 地势最好高一些

如果你有不同的海拔高度可以选择，那么理想的地点应该是可以防风防雨、山洪淹不到的高处，那里也不会受到落石和雪崩的威胁。如果有可能，将营地建在一个大石头坡上，这样一来，营地只能从一个方向靠近，而且位置较高，可以对接近的危险一目了然。

### 3 注意周围环境

如果不是迫不得已，尽量不要把营地搭建在有可能发生落石、塌方、雪崩、泥石流等环境中。这些情况通常发生在低洼地带，狂风或者暴雨都会致使高处的一些异物迅速向此处聚集。

在树林中寻找搭建帐篷的地方时，应该注意避开那些已经开始往下掉树枝的死树，一场大雨或者一点风都可能让它倒掉而发生险情。

另外，注意观察周围是否有大的蜂巢也很有必要，如果不小心冒犯了蜜蜂，随之而来的就是被蛰伤的厄境。



### 4 地面最好平坦而略带斜坡

在露营时，落叶森林（层层落叶上或者针叶林铺满地面的松针之上）、某些富含矿物质的土壤上、水流边的沙滩或者碎石堆上，都是搭建营地的好地方。因为这些地方地势很平整，更适宜野营者休息。当野营者在野外休息时，会发现睡在坚硬而平整的地面比柔软但坑洼不平的地面舒服很多。而舒适的休息环境将为野营者体能的恢复提供非常大的帮助。

### 5 排水性要好

选择营地时，排水性能十分重要。要尽量避免低洼地带以及那种没有缝隙的被压得很结实的平地，因为这些地段地势低、渗水条件差，很容易造成积水。

此外，还应注意的是，在旱季即将结束的时候，不要选择在干涸的鹅卵石河道上扎营，一场暴雨很容易让这些地方恢复成一条宽阔的河流。

## 6 躲避蚊虫

选择露营地时，应该注意不要选择死水塘边、茂密的草地和可能有积水的地方，这些地方大都蚊虫横行。

## 7 远离岩崩和冰崩

如果是在岩石边露营，一定要在建营之前检查一下附近的岩石是否有裂纹或松动的迹象。因为岩石一旦松动，在岩石旁生火时，就会因持续地加热高温而造成石崩（尤其是在有裂缝的石头旁）。

此外，在天气很冷的时候，要注意观察岩石上是否有冰块，因为冰块也会突然从岩体上掉下来，砸在身体或行李上。所以为了自身的安全，一定要远离这些有潜在危险的地方。

### 亲传秘诀

不要在水流声很大的地方露营，因为水流声会掩盖其他正在靠近的声音。比如你可能听不到野生动物靠近的声音，你也可能会听不到救援的声音，如救援直升飞机和应急口哨等。



## 生火

野外生存时，火是必不可少的。如火苗释放热量可以取暖，同时达到节省体内热量散失的作用；火可以烘干衣服、将食物煮熟、吓跑危险的野兽……野外生火很容易，但是在何种条件下、何种地方生火却在考验你的野外生存功底。

常用的生火方式有以下几种。

### 1 火柴取火

火柴是最便利的点火工具。传统的火柴用纸盒进行包装，所以防潮性特别差。在传统火柴的基础上，又演变出了很多适用于不同场合的火柴。其中，一种用白杨木做成的火柴秆以及用PVC吸塑封闭包装做成的火柴盒更适合在野外环境中使用。这种火柴具有质量轻、易携带、干燥、易于保存的优点。



### 2 击石取火

用刀背或者小片钢铁用力敲击石块，使石块上散发出的火花落到提前准备好的火种上。当火种开始冒烟时，缓缓地吹气或扇风，即可使其燃起明火。

### 3 藤条取火

把一根干燥的树干劈开后，在裂缝中塞上火种。双脚踩紧树干，用一根长约两尺的藤条，穿在火种后面，然后迅速地抽动藤条，使其因摩擦发热而将火种点燃。

### 4 打火石（镁棒）取火

打火石（镁棒）取火操作方法非常简单，只需用刀子或小片钢铁在打火石（镁棒）上快速地刮几下，便会产生非常高热量的火星。

### 5 凸镜（放大镜）取火

用凸镜（放大镜）透过阳光聚焦照射在易燃的引火物上，干枯的腐木，撕成薄片的干树皮、干木屑以及布中抽出的纱线都是凸镜取火的最佳引火物。直线照射，通常1~2秒内即可点燃引火物。



如果没有现成的放大镜，可从望远镜和瞄准镜或照相机上取下一块凸透镜来代替。

#### 亲传秘诀

敲击石块时必须持续一段时间，使其喷发出的火花具有一定热度，才能将火种点燃。所以在击石取火时，一定要延长击石时间。



# 搭建简易窝棚的技巧

每一个户外探险者都需要一个应急避险的简易窝棚或隐蔽所，用以防风、防寒、防雨、防热、防毒虫、防野兽等。这些简易的休息场所，能使户外探险者的精力和体力得到较好的恢复，是其野外活动时的“家”。

## 用树枝和树叶搭建窝棚

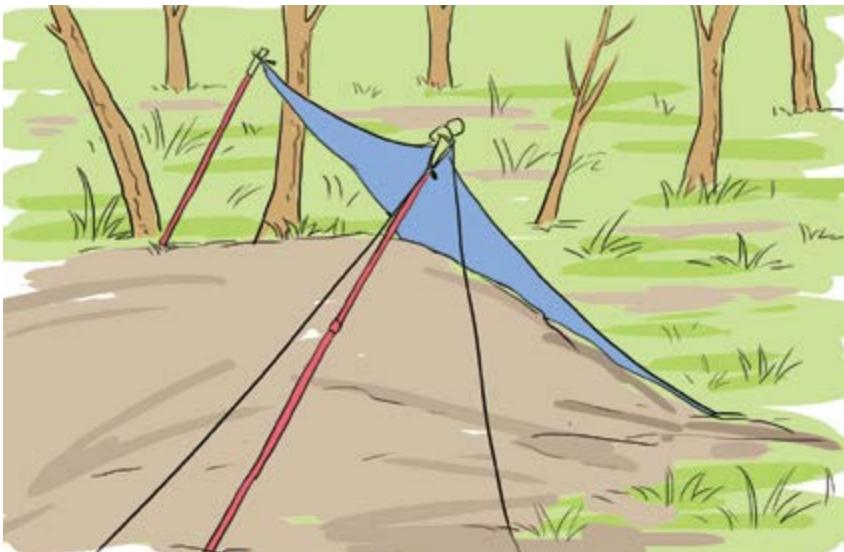
在野外活动时，利用身边可利用的条件搭建一个适宜的窝棚，是很多人都应该具备的一项技能。假如在森林中陷入生存困境，户外探险者可以利用身边的天然材料搭建一个避身处。例如，户外比较常见的单倾斜面的简易窝棚，可根据以下步骤进行搭建。

### 1 检查断裂的树木是否可用

不是所有的断木都可使用。在利用断木前，要先确定它是否是安全的，枯树通常比较干燥，一定要注意检查树上是否有蛇、蜘蛛或昆虫的巢穴。如果有这些巢穴，一定要避开。

### 2 用树枝和树干做一个简易三脚架结构

用树枝和树干做一个简易的三脚架结构，窝棚入口的大小可根据个人喜好进行选择，窝棚的方位可对着太阳升起的方向。



### 3 搭建内架

竖好三脚架，可在窝棚内部再加上一个架子使三脚架更加稳固。注意，在搭建架子的时候，最好不要出现某根支架与其他支架不在同一平面的情况。高低不平，极易产生缝隙，雨水就会顺势流入。

### 4 填充空隙

如果三脚架与另一个支架之间产生了缝隙，可以用短木条、树枝等进行填充，要确保有空隙的地方都被填实。

从树干上折断，但是还没有完全落在地上的树枝，可以用来做成横梁。用较小的树枝作为支撑木，铺上覆盖物做成屋顶。

### 5 搭建屋顶

在窝棚的外表面加放一层树叶、大树枝、青草等遮蔽性能比较强大的植物，将外部所有的空隙一一遮住。最好从窝棚的底部开始，交叠着多铺几层。

### 6 半腰加上独梁木

如果在填充完所有的缝隙后，觉得帐篷依然不够牢固，可以在窝棚半腰的位置加一根梁木，这种方法可以给整个窝棚更好的支撑。

### 7 铺一层覆盖物和土

当用树叶、树枝和干草把窝棚上所有的缝隙都铺盖好后，从窝棚底部开始再铺一层覆盖物和土。这样处理之后，窝棚就可以抵御雨水的侵害了。



在准备搭建窝棚之前，先检查一下附近是否有被废弃的小屋、放牧者的房子或采矿者的窝棚。找到现成的窝棚既省时间，又省精力。

## 搭建可居住较长时间的窝棚

如果在某一地段有较长时间停留的打算，可考虑搭建一个相较于帐篷更加牢固的窝棚——简易的茅草屋。那么，在野外该如何利用茅草搭建一个可长期使用的茅草屋呢？

### 1 选址

在搭盖茅草屋前，需选择一块适宜搭建的地点。通常来说，河岸边的空地、树荫下、树林中都是不错的地段。

### 2 搭建屋架

选定地址后，构思好欲搭建的窝棚面积。然后扛上斧子去砍伐一些木头，用于立柱和搭建架子。

### 3 做脊檩

根据窝棚面积的不同，在棚内的中间部位固定两根（或多根）临时立柱，同时在立柱上固定一根横木，作为脊檩。



### 4 做屋顶

屋架建好后，用茅草做一个屋顶，铺放茅草需遵循从下往上的顺序，一层压住一层，野外的茅草屋在搭建时多以藤条捆绑固定。

## 5 做防水处理

茅草铺放完毕，可以做适当的防水处理，如用泥浆掩盖在屋脊的茅草上。

## 6 其他处理

将屋顶处理妥当后，可根据实际所需，用藤条和树枝捆绑成一个简易的小篱笆，做门用。也可用树干和树枝搭建一个简易的床。



### 亲传秘诀

有的人在搭建茅草屋时，还会在茅草屋的墙壁上糊上一层泥巴，这种方法可以增加茅草屋的保暖性，而且还会使茅草屋更加结实。

## 搭建遮蔽所的技巧

突发意外情况，如行李丢失、落单迷路，很容易造成帐篷、睡袋等休息工具的直接缺失。没有帐篷、睡袋等直接可用的休息工具，会将我们置于危险之中。那么，如果没有现成可用的休息工具，我们能否通过身边可用物品搭建一个简易的遮蔽所呢？搭建遮蔽所时要运用哪些技巧呢？

## 雪地遮蔽所

在寒冷的雪地环境，打造一种既简单实用又安全保暖的遮蔽所，是预防失温情况发生、保住生命的一大法宝。适合在雪地搭建的遮蔽所应该非雪沟莫属了，具体操作步骤如下。

### 1 选址

适合挖雪沟的地方通常处于雪冻得很硬的空旷场地上，其中最简单、速度最快的挖雪沟的方式当属浅沟式。这种雪沟根据自身的需求，对雪沟的深浅和宽度往往没有直接定义。

### 2 确定雪沟大小

一般来说，雪沟的大小以沟深可以抵御强风的袭击，宽度可以容纳身体进行活动救生最为适宜。值得注意的是，在挖掘雪沟时，空间最好大一些，好让四周的空气得以流通。



### 3 做简易屋顶

挖雪沟时，会挖掘出很多雪，可以把挖出的雪堆积在雪沟的四周，使雪沟变得更加结实。还可以用防水布或松枝等带有树叶的植物加在沟顶，做一个简易的屋顶。为了使屋顶更加牢固，还可以在屋顶的最外层再覆盖上一层雪。

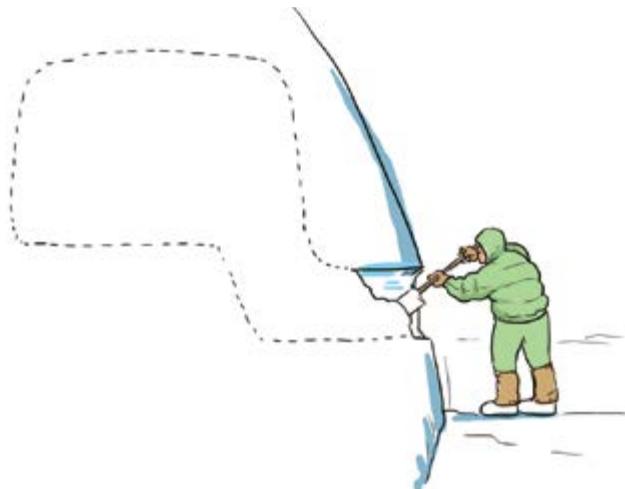
#### 亲传秘诀

如果必须要在雪地中搭建避身所，那么一定要在挖掘之前考虑清楚自己到底需要哪一种避身所。进行取舍时，要考虑到地形、可取得的建筑材料、天气，以及自己停留的时间等。因为在建造避身所时，都要消耗掉许多体力，并流失宝贵的热量，因此务必理性思考，选择最适合自己的避身所。

## 4 雪地洞穴

在大雪纷飞的野外，除了挖雪沟外，挖雪洞也是一个搭建雪地遮蔽所的好方法。相比较而言，雪洞更能够帮野营者躲过凛冽的寒风，避免在寒冷的环境中出现失温的危险。挖雪洞的具体操作步骤如下。

(1) 选择一个积雪深厚的坡，在正对坡面的位置挖掘一个1米左右的入口（可使一个人爬着通过）。挖入口时，要挖得比主室低一些，这样可以防止寒风吹入。



(2) 从雪洞入口朝上挖掘主室。注意挖掘的方向一定要向上，而不能向下挖，因为向下极易造成塌陷。

(3) 挖雪洞的时候，要及时将挖下的雪清理出去。雪洞的大小以人数的多少来定，挖成的雪洞至少能保证人在里面可以蹲着。空间合理，才会觉得舒适。

(4) 雪洞挖好后做一个通风孔。等所有的人进洞后，用登山包（也可以用雪）等物品将洞口堵上，防止风吹进来。注意，完成后的雪洞外壁需要保证在30厘米以上，如果外壁过薄，很容易致使雪洞崩塌。

### 亲传秘诀

雪洞必须在迎风坡挖掘，不要挖在背风处，否则雪洞很可能会被雪崩掩埋。

## 5 雪屋

如果在野外停留的时间较长，除了上述简易的避身所外，还可以建一个雪屋，拥有一个更加温暖的庇护所，度过寒冷的漫漫长夜。

搭建雪屋的操作步骤如下。

- (1) 首先找一个平坦的地面，用脚将所选区域的雪都踩踏结实。
- (2) 在踩踏结实的区域锯出一块块雪砖。
- (3) 用锯出的雪砖搭建雪屋的最底层，面积尽量大一些，在搭建的过程中不停地调整雪砖的位置，并把砖缝用雪填实。
- (4) 搭建第二层雪砖，注意此时的雪砖要切割成一个斜度，这样垒起来才会更加稳固。
- (5) 逐层垒加，注意一定要轻放雪砖，防止雪墙倒塌。
- (6) 雪墙垒加到肩膀高度的时候，就可以收口了。收口的时候用一块雪砖填补小洞，一个圆顶的雪屋就做好了。

### 亲传秘诀

不要让避身所的空间超过自己的实际需要，那些太大或太小的空间都不适宜居住，以自己身材的三倍为标准，这样可以有效减少热量的流失。



## 热带遮蔽所

在热带雨林的野外，生有许多叶子很大的植物，如棕榈、芭蕉等。收集这些植物的叶子，并像瓦片那样排列，就可以搭建一个防雨效果很好的庇护所。

### 在热带修建住所

热带雨林地区有大量的材料可用，是搭建住所最方便的地方。只要找到合适的场地，就可以建造出理想的住所。那么，具体该如何修建一个丛林小屋呢？

#### 1) 选址

选择一个位置最为适宜的地方。在热带雨林环境中，地下常常很潮湿，而且还会攀附着一些昆虫、血吸虫和其他令人讨厌的东西。这就需要我们在选址时，尽量将地址选择在远离大片荒草或地势较高的地段。但海拔太高的地区夜晚又较冷，所以在搭建避身所之前最好对这些情况进行综合分析。

#### 2) 制造构架

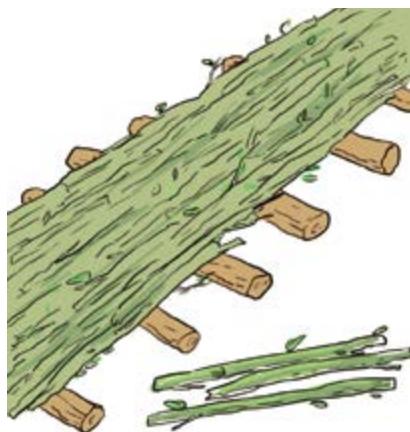
为了使搭建的避身所更加坚固，可将避身所用至少4根木杆组成框架结构。

如果可以找到两棵距离适宜的树木，搭建起来会更加稳固。在与树相对的位置，挖出两个洞，插入两根粗实的木杆，使其最少可以容纳一张单人床。



#### 3) 砍切切口

在树干和杆子1米左右的位置砍切一个切口，将4根木杆水平地横嵌入切口中，并在连接处用乔木进行加固。



#### 4) 做床

准备一些截断的树枝，将其一根根地排在横杆上，做成一排高架地板，也就是供人休息的床。

## 5 ) 搁置支撑杆

在每根木柱靠里面高台 1 米高度的地方，砍出一个切口，以便搁置屋顶的支撑杆。

## 6 ) 做屋顶横梁

用木杆架起形成屋顶横梁，然后将木杆绑在一起形成两个 A 字形。在 A 字形木杆的顶端放一根横梁固定。

## 7 ) 做屋顶框架

在 A 字形支架上，加放一系列横杆并用绳子或藤类植物系住，即可形成屋顶。

## 8 ) 做屋顶

在屋顶的横杆处交叠放置一些如棕榈树叶或芭蕉叶等宽大的树叶，覆盖后做成屋顶。



### 亲传秘诀



在下雨的时候，将阔树叶编织成A字形，让它们垂悬下来，这种方法可以有效地将屋顶的雨水排干净。

## 在沙漠中修建住所

在沙漠中活动，可根据沙漠独特的地理特征，利用最少的材料和最简便的方法来搭建住所。比较常用的是棚子和沙床。

### 1 棚子

因为气候炎热、可用材料少，所以在沙漠中建造避身所无疑是一个更加艰难的挑战。必须利用有限的可用材料，快速地搭建出栖身处，供野外活动者在疲惫时休息。

#### 1) 选址

沙漠中气候燥热难耐，所以在选择搭建避身所的地点时，应尽量将其选择在绿洲树旁的阴凉处或者背阴处。

#### 2) 做屋脊线

选择好避身所的搭建地点后，开始着手做屋脊线。最好可找到两棵粗细适宜的树，如果只能找到一棵树也可以，在树的另外一个方向埋上一根木桩，与之对应。用绳子拴到树或木桩上做成屋脊线。



#### 3) 做第一层屋顶

屋脊线做好后，可将雨披放在屋脊线上，并用木钉固定住，形成第一层棚顶。

#### 4 ) 做第二层屋顶

一般情况下，在做完第一层棚顶后，可以在其基础之上再用另一件雨披或者太空毯等物品按照上述步骤做成第二层棚顶。

#### 5 ) 扫平地面即可

扫平帐篷中的地面，把行李包当作枕头就可以休息了。注意棚子的两侧和底部要留有空隙，使棚内的空气得以流通。



#### 亲传秘诀

沙漠中的天气变幻无常，猛烈的大风很容易将不牢固的避身所撕裂。所以在搭建避身所时，一定要考虑好这些可能发生的最坏情况。

## 2 沙床

沙漠中最多的就是漫天黄沙，不能像在其他环境中那样搭建屋子或者窝棚，但如果对这些黄沙加以巧妙利用，也能搭建出一个既简单又舒适的住所——沙床。

#### 1 ) 选址

在选址时，可尽量将床搭建在树旁的阴凉处或者背阴处。

#### 2 ) 挖沙坑

在沙子上挖掘一个等同于单人床长宽的坑，坑尽量挖深。

### 3 ) 铺防水油布

坑挖好后，可将雨披、防水油布等布单平铺在凹坑上，注意，布单一定要与凹坑的边缘重叠。

### 4 ) 做第一层床顶

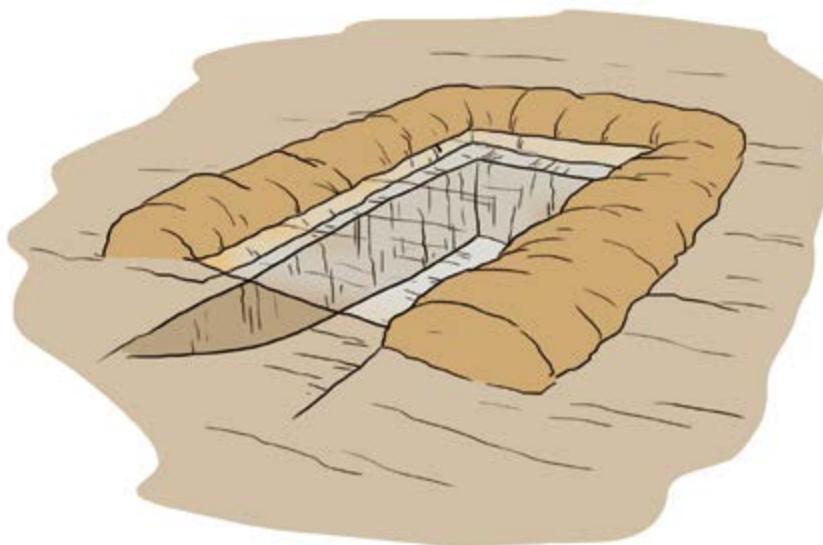
将雨披、防水油布等布单平铺规整后，用石头将其边缘处压住进行固定，形成第一层床顶。

### 5 ) 做第二层床顶

用另外一条布单按上述方式构建第二层床顶。第二层床顶的主要用途是用来降低坑床的温度。

### 6 ) 对沙子进行第二次加固

将两层床顶全部铺好之后，可用石头或沙子对布单边缘进行第二次固定。如此一来，沙床就完成了。



#### 亲传秘诀

在做沙床顶时，如果只有一块雨披或防水油布可用，可试着将其对折，做成两层，但要确保对折后的布单可以完全覆盖住沙坑。

## 丛林遮蔽所

丛林中拥有大量的树木，无论是落叶树还是针叶树，都可以为搭建避身所提供有利的条件。一些倒下或者断裂的树木，都可以经过快速加工形成一个树木避身所。

### 1 在丛林中寻找住所

丛林中一些翻转的树根、断裂的树枝等都可经过简单加工做成简易的住所。接下来介绍一下如何加工才能将这些朽木化为遮蔽的场所。

#### 1) 翻转的树根

树林中难免会出现狂风将树根连根拔起的情况，那些被拔起的翻转的树根，加以利用就可以成为挡风避雨的避身处。

将树根上的泥土处理干净，用稍大的树枝在顶部做支撑，并覆盖上树叶、青草、苔藓做成棚顶，一个简易的遮蔽所就完成了。

#### 2) 断裂的树枝

丛林中会有一些树干断裂，但还没有完全落在地上的情况。此时，未完全折断的树枝就可以成为很好的横梁，只需用较小的树枝做一个支撑结构，并在上面覆盖树叶、青草、苔藓等做成屋顶，一个简易的避身所就做好了。

#### 3) 倒下的树干

在倒下的树干上，将木棍或树枝交叉穿插，构成斜屋架子。再在上面覆盖一些树皮、青草或苔藓等做屋顶覆盖物，即可成为简易的遮蔽所。

### 亲传秘诀

在搭建避身所之前，一定要彻底清理该处的地面，包括低矮的灌木丛以及枯枝、枯叶，因为只有清理干净，才能防止蛇虫混入其中。而且处理干净后，一旦有蛇虫靠近，就能第一时间发现。

## 2 在丛林中修建住所

丛林中经常会受到狂风暴雨的洗礼，所以一些简易的避身所极易被破坏，为了防止意外，可以搭建一个相对更结实的棚子作为自己在丛林中的住所。

### 1) 选址

选址时，最好选在两棵树之间或有牢牢固定在地上的直立的支撑物旁边。

### 2) 确定宽度

一般来说，搭建棚子供单人居住，所需长宽与双人床的长宽接近就可以，但如果是几个人共同居住，就需注意每个人额外留出 15 厘米左右的空间。

### 3) 放横梁

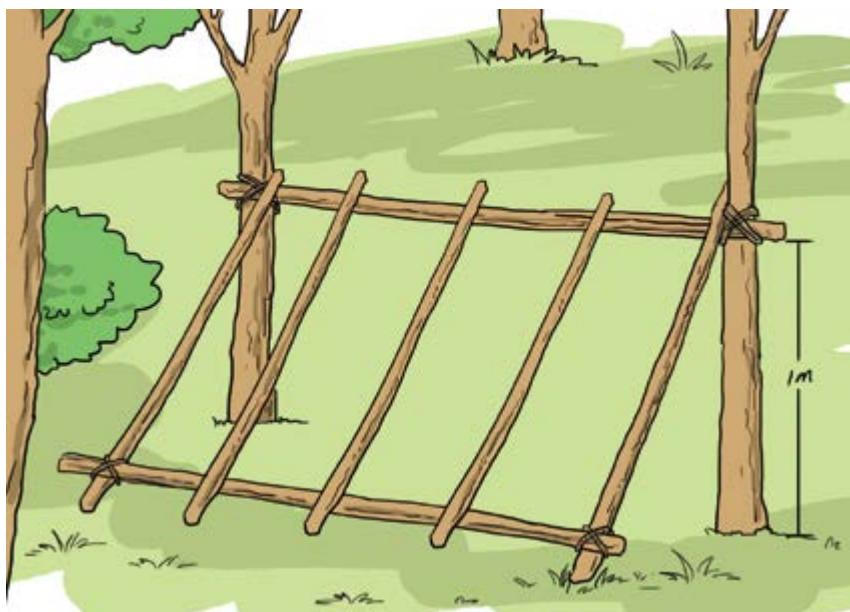
在树高 1 米的地方横着放上一根横木，并用绳子或乔木结将横梁两头分别绑在两棵树上。

### 4) 做底梁

在避身所的底部用木钉钉住两根圆木，做底梁。

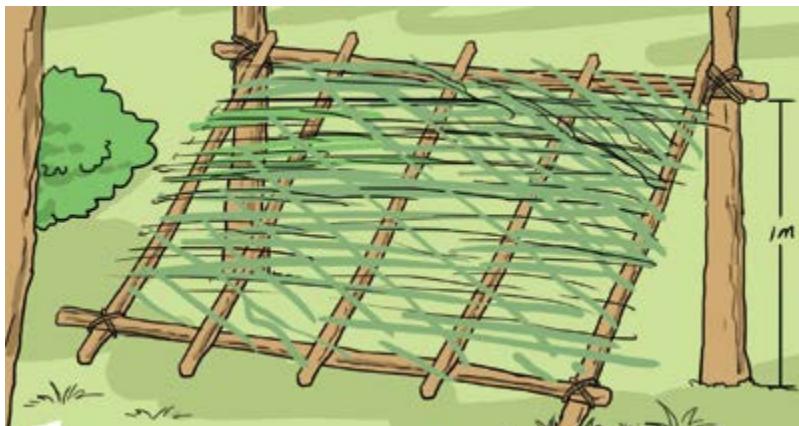
### 5) 做斜坡面

将至少 5 根横木均匀地固定在横梁和圆木之间，形成一个斜坡面。



## 6 ) 做墙面

将细树枝放在屋顶木杆间穿插交织（先横穿，再斜穿），构成墙面。

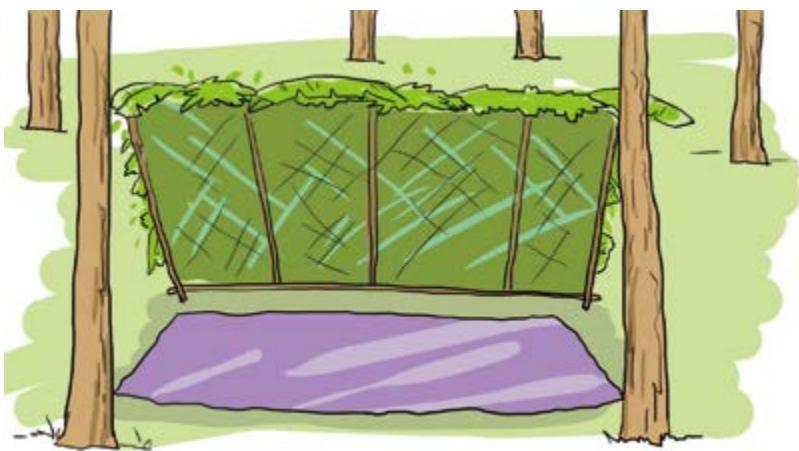


## 7 ) 做棚顶

将芭蕉叶等比较肥大的植物叶子铺在棚面上做棚顶。

## 8 ) 铺床铺

在棚内地面上铺一层干燥的材料，作为床铺。丛林住所搭建完毕。



### 亲传秘诀

在丛林里修建住所时，挑中的地方往往并不整洁。因此，在清理树叶和泥石时，最好戴上手套，也要提醒自己时刻保持警惕，以免遭到蜘蛛和蛇的侵害。

# 其他问题处理

大多数人认为，在野外活动，住、行、食都应重点关注。但一些看似不起眼的小事，同样值得予以注意。

## 排泄问题的解决



在一天的行程中，保持正常排泄相当重要，这也是评判身体是否健康的一个重要因素。所以掌握一些良好的解决排泄问题的方法，在野外活动或者驻扎时都将具有不可小觑的意义。

### 1 挖坑

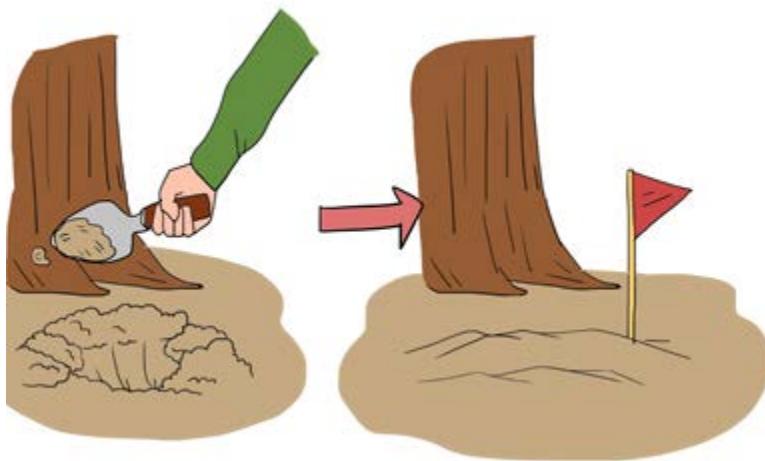
排便之前，在树下挖一个小坑；排便之后，将坑填埋好。然后将石头或者一些树杈插在上边，以作标记，利于下次方便时找到。然后用不吃饭的那只手拿起厕纸将肛门擦干净，并用干净的水清洗手。

此外，我们还要注意烧掉上厕所用的纸，不要留下生活垃圾。

### 2 营建简易厕所

假如准备在一个地方扎营，那么就应该在营地的下风向建造一个简易厕所。简易厕所的位置应选在尽量远离河流、水源的上游。选好位置之后，挖一个坑，可以在里边放一些树叶，以便于除臭。然后在坑的周边建造屏障，留一个背风面当作开口。在排便之后用挖坑时的沙土将排泄物以及厕纸覆盖，尽可能防止臭味

扩散，招致虫蝇。当离开营地的时候，注意将厕所彻底填埋。并在周围做上标记，以提示他人。



### 3 排尿

在排尿的时候，排尿点应远离水源，或者在驻扎营地的下风向，距离尽量远一些，如果离得太近极易污染水源和植被。一些被排泄物沾染的植物除了会给植物自身造成损害外，还可能被一些饥饿缺盐的动物啃食。

#### 亲传秘诀

除了远离水源和植被外，我们还可以将“小解”厕所选择在一些矿物质地表面或岩石类地带，这些地方通常不会对环境造成什么影响。



## 个人卫生的保持

在野外生存，必须保持好良好的个人卫生习惯。只有身体足够清洁，才能有效地预防感染和疾病的发生。

### 1 必须保持身体部位的清洁

#### 1) 手

一定要注意保持双手的干净。因为手部的细菌往往回污染食物、感染伤口。因此在接触伤者或者上厕所之后，以及直接接触一些食用器材之前，都必须及时清洁双手。

## 2) 头发

在野外，保持头发的干净整洁也很重要。但野外条件有限，很少能有专门清洗头部的洁发用品。无须太在意头皮分泌物，尽量保持头发和头皮的洁净就可以了。

但除了尽量保持头发洁净外，每天还需检查头发中是否藏匿了一些小昆虫，那些虱虫之类的昆虫，也会损害人的身体健康。

## 2 保持牙齿以及牙龈的清洁

我们每天都要用牙齿来咀嚼食物，口腔中食物的残渣特别容易滋生细菌，如果不及时清洁，就会引发口腔溃疡等疾病。所以即使在野外也要养成每天及时清洗牙齿的习惯，以减少细菌的产生。

在没有条件的情况下，我们可以通过利用常见的物品制作简易的牙刷和牙膏。自制牙刷有很多种方法，比较常用的一种方法就是直接找到一根小树枝，削成铅笔状；也可以用干净的手或者在手上缠上干净的纱布进行简单清洁。

但如果条件实在不允许的话，用盐水漱口也可有效地保持口腔卫生。

## 3 多用肥皂水

在野外，可能会出现肥皂不够用或者没有肥皂的情况，但肥皂对清洁身体有着至关重要的作用，这时可考虑用一些天然的材料来制造肥皂。

一些植物，通过与水混合就可以制造成肥皂水。比如桦树的叶子中含有皂角苷，先用冷水浸泡，然后再用热水浸泡就可以制成天然的皂液了。另外，肥皂草和七叶树都可经过水浸泡而形成天然的肥皂水，均具有不错的清洁效果。

如果没有上述植物，也可以考虑用草木灰加一些动物的脂肪来制造肥皂。其制作方法如下。

(1) 取动物脂肪（兔子、野猪等均可），切成小块，然后放入锅中加水提炼油脂。在煮的过程中，要不断加水和搅拌，防止出现干锅或煮糊的情况。

(2) 将油脂提炼出来，放入容器中进行冷却。

(3) 草本植物燃烧后，形成草木灰，将草木灰放入另一个加水的容器中，混合成灰浆。此时灰浆中富含碳酸钾。

(4) 把冷却后的油脂与碳酸钾溶液按 2 : 1 的比例倒入锅中去煮，以煮到黏稠为佳。

(5) 将变为黏稠的混合物冷却后，即为肥皂，将其切成小块后即可。

## 4 制造简易淋浴器

在野外可以制作一个简易的淋浴器，既能较全面地去除身体上的污垢，同时还能有效地改善我们的精神状态。其制作方法是：首先准备一个金属或者塑料容器，在容器的底部穿开一些均匀的小孔；然后在容器另一端的开口边缘，找到两个相对应的位置穿孔；之后再拿一根绳子穿在两孔之中，将两边的绳子拉至等长，并将绳子两端打结；最后将容器上的绳子挂在一个弯曲的树枝上，在洗浴时直接往里边倒一些干净的水就可以了。



## 5 清洁衣物

野外活动者要注意衣物的整洁，尤其是外衣，脏了之后要及时更换清洗。内衣和袜子也要每天更换。假如水源不充足，可把衣服使劲抖落几下，然后在阳光下放置两个小时。

尽可能保持衣物以及睡具的整洁，可有效预防皮肤感染以及病菌滋生。



## 亲传秘诀

当野外活动者在一些不平整的地面上休息时，要注意及时地清洁耳朵。可用手指微微沾上一些水，然后深入耳内，将异物清除掉。

## 垃圾的处理

在野外，由于生存需要，难免会产生一些垃圾。这些生活垃圾如果处理不当，将会对环境造成一定的危害，并且会给其他的野外求生者带来一些麻烦。所以一定要注意将垃圾进行合理的处理，无论采用哪种处理方式，都应该以处理之后产生的弊端最小为标准。



### 1 尽量减少垃圾

在山中吃东西总会产生垃圾，为尽量减少垃圾的产生，所带的东西不可过于庞杂。

### 2 将食品包装处理为实用性包装

以食品为例，应先去掉包装（纸盒、玻璃罐、铁罐子），然后用夹链袋、保鲜盒（可折叠最好）进行再包装，这样就可以降低废物率，减少垃圾的产生。



### 3 无法带回的垃圾埋入土中

将无法带回的垃圾埋入土中，不可随意丢弃，这种做法可以避免动物们将垃圾当作食物，影响生态平衡。

## 4 可燃性垃圾可就近烧毁

可在生火时，将可燃性垃圾进行焚烧，如纸类的垃圾可以焚烧后就地掩埋。而塑料瓶、易拉罐等不建议焚烧，最好将其装入垃圾袋中带走，待回途中经过垃圾站时再丢弃，千万不可随地抛弃。

## 5 不可降解的垃圾及其他

除上述几种垃圾外，其他垃圾应完全带回生活区进行处理。



### 亲传秘诀

就近掩埋垃圾时，注意一定不要连同装垃圾的塑料袋一同埋掉。这是因为塑料袋富含的聚乙烯具有不可分解性，会给当地的土壤造成损害。若有条件的话，可采用纸袋子将垃圾装好后进行掩埋，如果条件不具备请将塑料袋收回另作处理。





