

一家人露营的正确打开方式

秋高气爽、风景独特,既是出游的最佳季节,也是独一无二的露营季节。可是如何拥有不错的露营体验呢?这里有露营的基本常识,内容量也是不小的,老驴温故、新驴涨知识的时间到了。

营地设在哪里好

安全第一,带家人就选择低海拔地区吧;离水近些,做饭洗漱离不开水,安营扎寨第一要素,选择离溪流、湖泊、河流近的地方,但别直接扎在河滩上,以免雷雨天发大水被淹;阳光充足,营地最好选朝阳,日照时间较长的地方,温暖、干燥,地面要平,营地不要存有树根草根和尖石碎物,也不要有凹凸或斜坡;靠近村落,在缺粮、缺燃料或者遭遇突发事件时,你就明白这么做的好处了。

远离山崖,原因是一旦有风,滚石、滚木以及那些风化的岩石都会来招呼你;远离泥石流,如果许多石块有被泥土包裹的痕迹,说明这里曾经是泥石流发生地,不要在离泥石流通道太近的地方扎营;背风处,野外的风冷效果就是失温和生病,大风会卷走帐篷,让点火难于登天,你还能做饭取暖吗?最好是在小山丘的背风处、林间或林边空地、山洞、山脊的侧面安营。

防虫防兽。仔细察看营地周围是否有野兽的足迹、粪便和巢穴,备好驱蚊、虫、蝎药品和防护装备。在营地周围撒一圈草木灰,这招防蛇、蝎、毒虫比较有效。

选好帐篷和睡袋

帐篷和睡袋就是你在野外



的房子和床,好房子和好床绝对会让你安枕无忧。选购帐篷时主要注意以下几点:

- 1、坚固、防风防雨且透气、易收纳、轻量化、安装方便。
- 2、家庭型野营,春夏秋3季使用的双门帐篷不错。
- 3、在低海拔地区(2000米以下),普通的PU1000到1500的玻璃杆帐篷就够用了。
- 4、夏季,银色天幕的帐篷会让你有愉快的体验,银色能反射阳光,帐内比较凉快。
- 5、帐篷不是越大越好。负重太多行动会不方便,按照实际使用人数选购。
- 6、小心检查营柱、营钉、营绳等。各项配件及后备配件是否齐备,是否原装配件。

除了脚印,别留下任何痕迹

相信热爱在自然中露营的你,也会爱自然,所以你肯定不愿意做任何破坏自然的行为,所以请一定要注意不留垃圾,离开前收拾干净营地,保护环境。塑料袋以及固体垃圾请收好带走,露营的活动范围至少与河流相距60米,洗澡或者洗刷餐具也要离开河流和湖泊60米。用过的水要进行过滤,把滤出物放进适当的废品收容器里,然后把水泼洒到四周,营地面积尽量小。请使用建好的火堆,用火炉做饭,远离野生植物,不干扰野生动物,绝对禁止狩猎。

使者

小贴士

携带救生背包,包括净水的药品或者水净化器、一把救生小刀(自卫和发求救型号)、有绷带、伤口清洁剂、医用手套。如果孩子一起露营,要根据孩子的情况和事先的计划,确定你和孩子能否坚持到底。孩子一定要带够防晒、防蚊虫、防降温的衣物,夏天必备遮阳帽,阴雨天要有长袖衣服。和孩子事先演练露营会遇到的突发情况,让他们强化记忆露营规矩,提醒他们如何保证安全。傍晚活动,一定给孩子带上闪光灯或者荧光棒。另外搭帐篷时帐篷口的拉链要在关闭状态,进出帐随手把帐篷口拉好,防止蚊虫、小动物进帐。

周装备

户外帐篷的清理与保养

- 参加户外露营等活动,户外帐篷总是不可缺少的装备。但我们使用完后,要如何对它进行清洁和保养呢?主要有以下这些注意事项。
1. 清洗帐篷内外帐,地钉、撑杆,主要清洗粘在上面的泥草、灰尘、雨雪和小虫子等。
 2. 户外帐篷千万不能机洗,可用水冲、手搓的清洗方法,使用非碱性洗涤剂,特别脏的部分可以用布擦洗,千万不能使用刷子等物品去擦洗帐篷。
 3. 清洗干净后,最重要的就是要把帐篷放在通风处彻底晾干,尤其是网纱帐篷,清洗的时候,一定要冲洗干净洗涤剂,充分晾干,不然会使面料发生霉变粘在一起,降低户外帐篷的使用寿命,影响您下一次出行。
 4. 户外帐篷干燥后,不一定按原来的纹路去折叠。如多次折叠,会使折痕硬化出现裂缝,会损坏防水压条。其实把户外帐篷卷起来即可,存放的时候不能用重物压着,最好单独用小箱子装好,和其他的户外装备存放在一起,方便以后的出游。
- 绿野

每天都在跑 为啥就不瘦

很多初跑者会有这样的疑惑,为什么我每天坚持跑步,就不见掉肉呢?事实上,跑步消耗的可不都是脂肪,还有糖原和乳酸,只有掌握正确的跑步方法,想减肥的朋友们才能看到效果。有氧运动最初的十几秒甚至一分钟内消耗的是体内利用起来最方便的ATP,之后十几分钟或二十几分钟消耗的是体内储存的糖原,最后才开始消耗脂肪。如果你的跑步时间只有几分钟,是不会燃烧脂肪的;慢跑10分钟后,脂肪开始供能,但比例小,慢跑30分钟,脂肪代谢才达到较高水平;慢跑30-40分钟后,脂肪逐渐成为主要的能量来源。注意,如果你跑得比较快,

虽然也在燃烧脂肪,但消耗更多更快的是糖原储备。运动超过30分钟后,脂肪动员入血的比例并不会迅速下降,而是持续好几个小时。因此,运动超过30分钟,对身体后续燃烧脂肪也是有利的。脂肪的分解永远比肌肉的分解更早更优先;似乎越到后面,肌肉分解越厉害。这和饥饿减肥是一样的:轻度饥饿、短暂饥饿还成,重度饥饿、长时间饥饿,肌肉分解速度会明显加快。不是每个人身体素质都那么好,重要的是要经常动动,改变生活习惯,改变精神状态。有氧属于全身消耗性运动,一定要结合无氧运动,在不同的

减脂时期,调整有氧运动和无氧运动的安排比例,及时发现自身的缺点,及时训练弥补。关于饮食,如果你每天摄入肉类、鸡蛋什么的比较多,那就说明你摄入脂肪很大,对于一个成年人来说,如果用肉类跟蔬菜水果来比较的话,后者占每天如果需要9份肉类则要3份。鸡蛋类如果要吃就不要吃蛋黄,蛋黄含胆固醇太高,这都是不能被人体消化的东西。想要靠跑步减肥,一定要同时管住嘴,跑多少吃多少,永远瘦不下来,几乎不控制饮食,还经常跑完就来点饮料爽一爽的,是绝对不可能瘦的。“管住嘴,迈开腿”,二者,缺一不可。永恒



周活动

腾格里大沙漠 重装穿越

活动类型:长线户外旅行
开始时间:10月1日07:00至10月5日7:00
活动地点:银川腾格里沙漠
每人花销:900元
报名截止:9月20日14:00
活动领队:杨智
电话:13791116641
行程安排:D1:10月1日之前乘火车或飞机到银川,10月1日全天在银川火车站附近宾馆集合。
D2:10月2日7:00银川乘包车至本次穿沙起点一通古滩尔苏木,10:00开始第一天穿越(约16公里)。下午5:00在天鹅湖周边露营。
D3:10月3日天鹅湖-乌兰湖-苏海湖-太阳湖。早7:30前出发,下午1:00在乌兰湖午饭;4:00到达苏梅湖;下午7:00到达营地太阳湖。
D4:10月4日太阳湖-月亮湖-巴彦浩特镇。早8:00出发,行程约18公里,约下午4:00结束,晚上回到银川。
D5:10月5日可以一起去水洞沟和影视城。下午18:28乘火车或6、7日飞机从银川返回。

活动简介:腾格里蒙古语为天,意为茫茫流沙如渺无边际的天空。沙漠内部,沙丘、湖盆、盐沼、草滩、山地及平原交错分布。其中沙丘占71%,其中7%属于固定、半固定沙丘。沙漠西南部大部有植被覆盖,主要为麻黄和油蒿;沙漠中部、南部和北部洼地里,植物生长较好,主要为蒿属。流动沙丘以格状沙丘和格状沙丘链为主,一般高10-20米,也有复合型沙丘链高10-100米,常向东南移动。沙漠中有大小湖盆422个,其中有251个积水,主要为泉水补给和临时集水。大部分为第三纪残留湖,是居民的主要集居地。

周技巧

野外生存 点火的几种方式

- 野外生存,如果没有打火机应该怎么办?这里提供了一些其他野外点火的方式,关键时刻也许就会派上用场哦。
1. **火柴**:火柴是点火最便利的工具。多携带一些标有“非安全”、“可以在任何地方划着”标记的火柴,把它们扎成一捆放在防水容器内,防止它们相互摩擦,意外自燃,另外也可防止火柴自身受潮。
 2. **击石取火**:找一块坚硬的石头作“火石”,用小刀背或小片钢铁向下敲击“火石”,使火花落到火种上。当火种开始冒烟时,缓缓地吹或扇,使其燃起明火。当然并不是任何一块石头都能点燃火种的,石头击出的火花必须有一定的热量和持续时间才能点燃火种。
 3. **电池生火**:若有电量较大的电池,将正负两极接在削了木皮的铅笔芯的两端,顷刻间,铅笔芯就会烧得像电炉丝一样通红。如驾车旅行的话,可取两根长导线,连在电瓶的正负两极接线柱上。
- 露营