



此生必徒

HIKING

HANDBOOK



徒步中国
TREKKING IN CHINA

“所有人都会爱上山野，时间而已”



WE LIVE TO DISCOVER

×

BRING THE WORLD TO YOU



Write in front

写在前面

“所有人都会爱上山野，时间而已”

这是徒步中国全体员工的共同感受，我们来自不同城市、不同领域，却因为某一瞬内心对自由和山野的渴望聚在了一起，初识户外、走进户外、爱上户外，这样一条或许你正在经历着的生活轨迹，我们也正置身其中。

所以我们懂，关于都市人对户外的渴望与恐惧，关于走向户外第一步的兴奋与顾虑，也深知这些恐惧与顾虑并不是买贵价装备就可以缓解的，也不是一两句鼓励就可以打消的。所有笃定与自信，来自经验与经历。

23 年的持续热爱，9 年的团队实践，但追溯潮流后，我们想将时钟调回户外刚刚起步的年代——一张张自制地图、不断迭代的线路信息，在一代代户外人之间无私传递，这些有效信息鼓励、陪伴着更多人安全走向山野，户外爱好者之间也因共同的爱好凝聚出守望相助的情感。

在计划这份户外徒步手册时，我们与专业户外运动品牌 Jack Wolfskin 狼爪一拍即合。狼爪相信“[去发现](#)”是每个人与生俱来的驱动力，致力于拓展和深化户外体验，追求让我回归自然，并让自然回归野生。

于是，山野召唤，愿这本手册可以陪你使命必达。

DIRECTORY

目录

01

如何选择线路

24

户外安全守则

32

基础行前准备

38

户外装备清单



72

户外背包选用

84

常见户外风险

92

徒步经验分享

98

负责任的旅行

Hiking

Trekking

Light Hiking

Ski Touring

PART

HOW TO CHOOSE A ROUTE?

如何选择线路

徒步正从小众爱好变成越来越多不同圈层的人走向大自然的新型运动旅行方式，甚至细分出经典徒步(Hiking)、重装徒步(Trekking)、轻装徒步(Light Hiking)，更为小众的滑雪徒步(Ski Touring)、极地徒步等多种选择。

不同线路，不同环境，所需的户外装备不一样，但在大肆选购之前，我们希望每一位户外爱好者更加关注线路涉及的具体场景，例如是走在公园或城市步道、机耕路或碎石土路，还是岩石攀爬或雪地行进，以及沿途可量化的里程、海拔、爬升等数据，从而学会正确评估徒步路线是否与自身体能状态、户外经验和技能相匹配，从源头处降低人为出行风险。

毕竟安全才是我们走向山野的最大前提，也可以在更有余力的情况下享受山野，提升户外幸福感。

part/1 如何选择线路





随着需求和经济的发展，户外运动的商业化运作越发普及和完善，我们在默认队员仅需轻装背负、常规季节出行的前提下，以徒步中国线路等级划分标准为例，在衡量线路总里程、徒步天数、单日净爬升、平均海拔、路况、是否露营、补给这七大因素对线路的影响比重后，将徒步路线划分为 1-5 星这五个不同的线路难度等级，为了便于具象化理解，下面会罗列十条国内线路、十条国外线路作为参考。

注：轻装背负，即徒步者随身仅需背负徒步当日所需饮用水、路餐、保暖衣物、雨衣、头灯等必需品，其他露营及途中暂时用不上的物品由马帮驮运至下一个营地。

线路星级速算

评星	总里程	单日均里程	单日净爬升	单日相对爬升	平均海拔	路况	背负情况	是否露营
0.1	<10km	<5km	<300m	<300m	<2000m	栈道	无需负重	否
0.3	10-30km	5-10km	300-600m	300-500m	2000-3000m	徒步步道	轻装	1天
0.5	30-60km	10-20km	600-1000m	500-800m	3000-4000m	部分复杂路面	重装有后援	2-3天
1.0	>60km	>20km	>1000m	>800m	>4000m	复杂路面	重装无后援	>3天

计算方式:所有对应评星相加总和四舍五入后得出

*以上为徒步中国户外徒步线路难度等级量化评判标准，综合分值为不考虑天气、人为等变量因素，最终通过星级形式体现线路综合难度，徒步中国团队对该标准拥有最终解释权。

举个例子

勃朗峰·轻奢版徒步线路

总里程	65km	0.5'
单天最大里程	15km	0.5'
单日最大净爬升	1200m	0.5'
单日最大相对爬升	800m	0.5'
平均海拔	2000m	0.3'
路况	部分复杂路面	0.3'
背负情况	否	0.1'
是否露营	否	0.1'
		2.8'

由此得出，本条路线为

★★★ 3星路线

*以上为徒步中国户外徒步线路难度等级量化评判标准，综合分值为不考虑天气、人为等变量因素，最终通过星级形式体现线路综合难度，徒步中国团队对该标准拥有最终解释权。

part/1 如何选择线路





International routes
国际线路

★★★ 2星路线

① 西班牙·朝圣之路

出行月份:7-10月、12-次年2月 出行天数:13日 徒步数据:8天170公里

西班牙圣地亚哥是耶路撒冷、罗马齐名的三大朝圣圣地之一，常规有六条路线，最终汇合到西班牙西北部的圣城圣地亚哥。其中，由法国南部边境小镇开始的法国之路已被列入教科文组织的世界文化遗产，完整行程近800公里，足迹横跨西班牙北部。我们的线路设计则是凝聚了法国之路的精华路段，浓缩了不同的自然风光、民俗风情、美食美酒。

② 尼泊尔·布恩山

出行月份:9月-次年6月 出行天数:8日

徒步数据:4天35公里 最高海拔:5000米

这是个可以轻松抵达，观赏喜马拉雅群山的平台，可谓算是安纳普尔娜山区最亲民、最可爱，同时也享誉世界的入门级线路。4天的山中徒步时光，以Nayapul为始，从Ghandruk下山，全程轻松小环线，稻田、森林、溪流、瀑布、雪山、云海、金顶、马群、村庄元素丰富，不走重复路。对于想要在异国他乡开启一场亲近自然且不用风尘仆仆的人来说是很好的选择。

★★★ 3星路线

③ 挪威·三奇石徒步

出行月份:7-8月 出行天数:9日

徒步数据:4天50公里 单日最大爬升:约800米

最经典的奇迹石是悬空于峡湾之上约1000米、夹在两块巨岩裂缝中的一块直径约2米的石头，勇于挑战自己的旅行者可以站在石头上，感受前所未有的刺激。挪威国家公园建设完善，在保持线路原始的前提下在危险路段设置了部分保护链，无海拔困扰，但部分路段因为在巨石上行走，而打卡点也位于悬崖边，雨天湿滑需格外注意安全。

④ 意大利·多洛米蒂徒步

出行月份:6-10月 出行天数:8日 徒步数据:60公里 最高海拔:2900米

多洛米蒂山由意大利阿尔卑斯山脉十八座超过3000米的山峰组成，而徒步行程将深入多洛米蒂各大自然公园，看普通游客绝对看不到的景色，将其特色美景，高原草甸、云中城堡、白云岩、玫瑰花园、刀片山、阿尔卑斯之光、三峰山、高山湖群、明信片山谷……所有你能想到的，全部“一网打尽”。

⑤ 尼泊尔·ABC徒步

出行月份:9月-次年6月 出行天数:9日 徒步数据:70公里 最高海拔:4130米

这是一条徒步深入安纳普尔娜保护区中心地带的线路，也是最容易抵达的八千米级雪山大本营徒步线路。始于片片水稻田间，穿过种满竹子的山谷和森林，邂逅尼泊尔最具代表性的古荣村落，时时与鱼尾峰和安纳普尔娜群峰作伴，最后抵达冰川雪峰林立之境。得益于良好的补给条件和妥善的线路节点规划，这条线路着实友好，只要你身体健康、体能良好，完全可以开启一场说走就走的跨国徒步旅行。

★★★★★ 4星路线

冰岛·兰德曼纳劳卡高地徒步 ⑥

出行月份:7-8月 出行天数:8日 徒步数据:4天 77公里 单日最大爬升:约1000米

没来过的人只看见冰岛禁欲系的外表,用大量文字给它定性:“美而孤独”,而来过的却只觉“狂野而极致”,真正感受到它炽热的灵魂。所有大自然造物的奇迹,火山、沙漠、峡谷、草甸、高原、雪山、冰川、瀑布,这种景象单个拆开,每个元素都可能在其他地区出现,但是肉眼可见的全部聚集在一起,世界上只有在冰岛才能看见。这条线沿途需要多日连续露营,且单日徒步距离过长,对报名者的体能要求较高。

瑞典·国王之路 ⑦

出行月份:7-9月 徒步数据:7天 110公里

国王之路全长450多公里,纵贯4个国家公园,由南至北穿越北极圈。我们选取了其中最精华的一段 Nikkaluokta—Abisko,途径平坦的拉德提约湖畔,壮阔的铁卡提亚山谷,跨越瑞典海拔最高的凯布内卡斯山脉,一路上经过森林、沼泽、溪流、峡谷、高山、湖泊等多种地形地貌,饱览拉普兰纯净自然之中不同层次的风景。

只要具备了必要的户外知识,配备了正确的装备,任何身体健康的人都可以加入到这一令人难忘的穿越旅程当中来。但线路需要重装,无后勤补给服务,即使路况良好,起伏不大,对徒步者来说也是一趟艰苦的挑战之旅。

★★★★★ 5星路线

法国·勃朗峰大环线 ⑧

出行月份:6-10月 出行天数:11日 最高海拔:2500米

徒步数据:11天 170公里 单日最大爬升:1000米以上的频繁爬升和下降

“全球20条梦幻级徒步路线(Dream Trail)之一”、“世界十大经典徒步路线之一”、“欧洲最负盛名、最受欢迎的徒步路线之一”……这些都是TMB被公认的美誉。TMB环线全程约170km,这里有雪山冰川、湖泊瀑布、草甸牧场、野花漫山,还有户外人的美丽风景线,一次行程穿越法、意、瑞三国,极具文化和景观多样性,但线路徒步距离过长,部分路段陡峭危险,住宿相对简陋,徒步者需做好充足的心理准备,来迎接不一样的户外体验。

尼泊尔·EBC ⑨

出行月份:4月,9-11月 出行天数:17日 平均海拔:4800米

徒步数据:13天 140公里 单日最大爬升:约640米 最高海拔:5416米

这是一条无限接近喜马拉雅高海拔心脏地带的线路。沿途不仅能看到4座八千米级巍峨雪山,还有在珠峰攀登故事中所结识昆布冰川和长眠于这里的勇敢的人们的纪念碑,更有一座座可爱的夏尔巴、古荣和塔克利村庄,一座座独具特色的藏传佛教寺庙和圣湖,一个个同行热情的夏尔巴人和擦肩而过的来自全世界的徒步者……

得益于尼泊尔良好的户外文化和开发基础,和国内同级别线路相比,EBC全程无需露营,且有客栈茶馆可以享用午餐及休整,如果克服了海拔的困扰,这条线路将是十分愉悦的雪山盛宴之旅。

part/1 如何选择线路



「西班牙·朝圣之路



「尼泊尔·布恩山





「挪威·三奇石徒步」

★★★

「意大利·多洛米蒂徒步」

★★★



「尼泊尔·ABC徒步」

★★★

part/1 如何选择线路



「冰岛·兰德曼纳劳卡高地徒步」



「瑞典·国王之路」



法国·环勃朗峰徒步



尼泊尔·EBC



part/1 如何选择线路



National routes
国内线路

★★★ 2星路线

① 内蒙古·呼伦贝尔徒步

出行月份:6-9月、12月-次年2月 出行天数:7日 徒步数据:4天 46公里

徒步在呼伦贝尔一半草原一半森林的自然画卷里:探寻夏季鲜花盛放、秋日满目金黄的草原牧场,走过乡村原野小路,沿着边境线探访蜿蜒曲折的额尔古纳河和河对岸的俄罗斯村庄。路况良好,无需露营,全程酒店住宿及特色木屋住宿,穿着无特殊要求,舒适保暖便于行走即可。

② 宁夏·腾格里沙漠

出行月份:4-10月 出行天数:5日 徒步数据:3天 47公里

从银川经过昭化寺、贺兰山到达沙漠徒步起点,走向荒野,走向鸣沙山(1435米)、敖包(1391米)等原始风景,一条线路上感受到沙丘、历史、湖泊、绿洲的美景,到达月亮湖景区休整,乘越野车冲沙到达徒步终点。这是一条纯粹、原始的户外线路,在后勤保障充足可靠的情况下,适合户外新人、亲子等不同人群,走进自然,挑战自我。

★★★★ 3星路线

③ 云南·梅里内转

出行月份:1-12月 出行天数:6日 平均海拔:3300米

徒步数据:4天 57公里 单日最大爬升:约 1200 米(可乘车)

雨崩村位于梅里雪山东南深谷间,线路平均海拔约 3300 米,分为上雨崩和下雨崩村,两地距离约一公里,是梅里内转的必经之路。对游客来说,除了卡瓦格博禁攀、危险的神秘色彩,围绕着雨崩村展开的神湖、神瀑、冰湖,更是值得拜览的地点,你将路过森林、走过牧场,在溪流边看见堆叠的玛尼堆,一天里仿佛走过四季,沿途步道建设良好且无需露营。

④ 西藏·库拉岗日

出行月份:全年 出行天数:7日 平均海拔:4300米

徒步数据:4天 29 公里 单日最大爬升:约 800 米 最高海拔:5000米

库拉岗日距离拉萨仅二百余公里,交通便利,但知道并走过这条线路的仍然相对较少,且大部分游客只去到了白马林措,通过徒步可以深入折公措、白马林措、介久措这三个湖泊,沿途欣赏雪山和湖泊相映成趣。和其他高原徒步线路不同的是,库拉岗日虽平均海拔高,但路况良好,且为原路往返,如果身体不适可尽快结束行程休整,且无需露营,客栈住宿,最大限度的降低了出行难度。

⑤ 新疆·喀拉峻徒步

出行月份:5-6月 出行天数:7日 徒步数据:6天 100公里

单日最大爬升:约 300 米 最高海拔:2920 米

从伊犁特克斯县琼库什台出发,经由喀拉峻草原、塔里木草原、恰西草原再到莫乎尔草原,最后行至巩留县库尔德宁,期间为露营或木屋住宿。线路难点在于总里程长、单日徒步距离长,这是新疆线路的“通病”,但整体坡度平缓且无海拔困扰,后勤保障条件越发完善,基本上只要愿意坚持都可以走完。

★★★★★ 4星路线

四川·贡嘎大环线 ⑥

出行月份:5-10月 行出天数:8日 步行数据:5天 78公里
平均海拔:3800米 最高海拔:4920米

线路改良后为3日露营+2晚藏式客栈，在降低徒步强度的同时一次打卡玉龙西垭口、子梅垭口、冷噶错等更多观赏贡嘎雪山的经典机位以及泉华滩这处奇妙打卡点，但线路起伏较大，气候多变，且有一晚需要在海拔4350米处露营，对徒步者的体能和装备都要求较高。

四川·格聂大环线 ⑦

出行月份:6-10月 行出天数:9日 平均海拔:4000米
徒步数据:5天 88公里 单日最大爬升:约1200米 最高海拔:4980米

翻过垭口进入格聂山区，你不仅能一眼看到格聂主峰，还能看到七座雪山一字排开，蔚为壮观，而每年6-8月进入花季，这里便成为一片花的海洋。但线路平均海拔高，全程需及翻越大大小小十几个峡谷，对徒步者的高原适应性和体能都是极大的挑战，但随着当地基建的发展，救援及后勤保障更加完善，是户外徒步进阶的绝佳选择。

★★★★★ 5星路线

新疆·乌孙古道 ⑧

出行月份:7-10月 行出天数:8日 平均海拔:2500米
徒步数据:8天 120公里 单日最大爬升:约900米
最高海拔:3950米

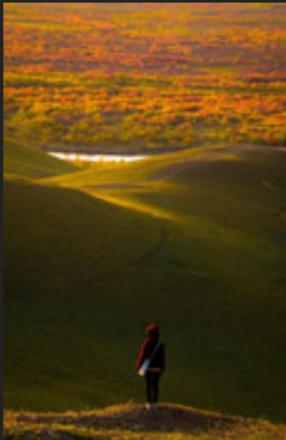
乌孙古道，被称为新疆最美的徒步线路之一。从琼库什台出发，翻越高耸如山的琼达坂，爬过雪岭云杉的坡再爬高山草甸的坡，梦幻的天堂湖是行程中期待已久的奖励。线路整体海拔不高，无高反负担，但单日徒步距离长达20公里，起伏大，且全程跨水过河数十次，河流湍急冰冷，对缺乏过河经验的爱好者来说是一次不小的生理和心理的挑战。

西藏·珠峰东坡 ⑨

出行月份:6月, 9-10月 行出天数:14日 平均海拔:4600米
徒步数据:7天 68公里 单日最大爬升:约750米 最高海拔:5350米

从定日县曲当乡优帕村出发，夜宿晓乌措、卓湘、汤湘、俄噶、措学仁玛这五大一流观景营地，沿途数座八千米级雪山如珠峰、洛子、马卡鲁等矗立左右，翻越朗玛拉垭口后到达轮珠林村出山。线路平均海拔高，对徒步者的高原适应性是极大挑战，路况多横切、陡坡、雨雪天湿滑危险，且道路起始点垭口海拔高，下撤及救援困难，建议是体能好，有高原长线徒步露营经验的队员参加。

part/1 如何选择线路



「内蒙古·呼伦贝尔徒步
★★



「宁夏·腾格里沙漠
★★



「云南·梅里内转」

★★★



「西藏·库拉岗日」

★★★



「新疆·喀拉峻徒步」

★★★



「四川·贡嘎大环线

★★★★★



「四川·格聂大环线

★★★★★



新疆·乌孙古道

★★★★★



西藏·珠峰东坡

★★★★★

part/1 如何选择线路





无论如何，线路分级别仅仅是出于安全考虑而非户外爱好者之间的等级划分，无论你正行走在怎样的路线上，只要走出家门，大自然带给大家的愉悦感从来都是平等的。

PART

OUTDOOR SAFETY REGULATIONS

户外安全守则

无论你选择的是哪条户外路线、难度如何
都应当了解并落实这些安全原则
在装备准备、体能准备之外
最大限度的降低线路人为风险







01/ 三新不出行

即新路线，新队员，新技术。



① 新路线

没去过的路线自然有没见过的风景，但也会因为对线路设计、路况、天气变化不熟悉，造成体能或装备准备不足，人为风险较大。

② 新队友

结伴出行的过程中总会遇到新的队友，多日吃住在一起，这是一种比城市生活更紧密的社交关系，但因为不熟悉或生活习惯的不同也可能遇到矛盾、冲突。不熟悉的队员体能节奏和配合程度，行进路线、营地选择的思路也不一样，容易出现分歧。

③ 新技术

同一条路线，对不同个体来说需要学习的“新技术”也不一样。例如走乌孙古道，有人需要学习蹚水过河的技巧；走巴基斯坦 K2BC 徒步，有人需要学习技术装备的使用。



户外小 tips

户外是探险而非冒险，任何一项“新”都会带来未知的体验，也会因为未知因素过多存在更多安全隐患，但这并不是说有其中任何一个“新”就不能参加了，而是要根据“新”的状况对活动进行风险评估，尤其要注意的是，一定要在有资质、熟悉线路的领队带领下徒步。



02/ 四三三原则

即将体能、食物、水等物资准备充分后按照上山消耗量占整体储备的 40%、下山占比 30%、备份占比 30% 来分配。

你有没有过和朋友结伴去公园散步，却因为天气热喝光了水又没地方买的经历？或者计划跑步五公里，却在狂奔一公里后体能耗尽再也跑不动的经历？这些看似常见的小事，如果换到户外这个大场景中，带来的风险就不仅仅是口渴或放弃原计划这么简单。

哪怕只是短程徒步，我们都需要将体能、食物、水等物资准备充分后再按照“四三三原则”分配，留些余量以有备无患。

03/ 结伴同行原则

根据国际通行做法，现在比较提倡的是最少“四人结伴”同行原则。

独行可以自由享受时光和旅途，但若发生危险，如何快速向外界求助将是个难题；如果只是两人同行，则会造成一人原地等候另外一人独行，双方面临的风险都会加大。

结伴同行原则，如果一个同伴受伤了，一个同伴可以陪伴，另外两个同伴可以出去找救援，这样就可以做到相互有陪伴，避免孤立无援。





04/ 关门时间

关门时间常用于登山行程中，指的是从冲顶出发算起，需要在一定时间内登顶。



💡户外小 tips

山峰的关门时间会有变化，例如哈巴雪山的关门时间是 12:00，珠峰的关门时间是 14:00，不同徒步路线的关门时间也会有变化，例如西藏夏季 19:00 点天黑，新疆夏季 23:00 天黑，队员需要在天黑前徒步至当日营地，避免天黑后路况不明或天气突变，风险剧增。



户外有风险

每一例户外事故的发生都在敲响警钟

但大家又常怀侥幸心理

或者认为参加商业团队就万事无忧



— 请谨记 —

「自己」

才是自身安全的第一责任人

把问题留在进山前

出行准备的越充分

行程才能越顺利



BASIC PREPARATION

基础行前准备

如果你有想过“我要做哪些准备才能开始徒步”这个问题

那么恭喜你，并不是一个盲目的爱好者

可惜的是网络上绝大多数分享还停留在教你如何选购冲锋衣

每个人需要准备的东西其实都不一样

有人为了一趟阿里行程积攒了三年年假

有人为了登顶哈巴雪山提前一年跑步减肥

我们都需要为了自己热爱的事情牺牲些什么

但你知道的，户外值得

PART 6



户外出行前，资金储备无需多言，
身体、装备、心理上的准备更是缺一不可。



身体

“我是否能走这条路线?”

这大概是我们确认出行线路时，除了个人兴趣外需要考虑的第一个问题。虽然后勤保障越发完善，但路还是要自己走，在出行前做好自我评估，可以让行程进行的更加顺利。

以徒步中国线路为例：

① 三星及以下路线，队员需确保身体健康，有规律运动习惯更佳，无传染性疾病、心脑血管疾病、严重呼吸系统疾病、精神病，患有严重贫血者、大中型手术恢复期患者、行动不便者、孕妇等特殊人群，出行前需咨询医生获取相关建议；

② 四星及以上路线，尤其是高原路线，还需参考队员过往往在高原地区旅行或户外活动时的高原适应性，有脑水肿、肺水肿病史的需咨询医生后确认。

出行前三个月开始，建议大家保持：

- a/ 规律的生活；
- b/ 保证每天的睡眠时间，不要过度、频繁熬夜；
- c/ 戒烟戒酒；
- d/ 适当进行有氧运动，激活身体机能

装备

“我应该带哪些衣物?”

意向出行后，关于装备的咨询也是重中之重，品牌纷杂，但需重点关注的只有两个点：

- ① 性能达标
- ② 场景适用。

装备部分我们将在下一章节展开，此处不再赘述。

心理

如果你询问户外领队“你最害怕什么样的队员？”得到的回答大概率是“胆子特别大的。”

这种胆大并不是说敢参加徒步路线，而是有些队员会因为“略懂”而冒进，或因“不懂”而无畏，无视自然风险或领队提醒一意孤行。近年来的数十起户外事故无一不是在提醒我们，户外有风险，出行需谨慎。无论是新人还是老驴，都应正视户外风险，做好自己的第一责任人。

行程中有任何问题及时和领队、同伴沟通，寻求帮助，同时也应端正心态，应牢记这是自己选择的路线，有些苦是“自找的”，不要因为山野环境和城市生活的落差给队伍带来负面情绪。







OUTDOOR EQUIPMENT LIST

户外装备清单

行前装备的整理是灵活的，需要根据出行目的地的环境、季节做出调整和选择的，例如七八月的云南梅里北坡徒步，可以携带舒适温度在 -5℃ 的睡袋，到了十月份，可以携带舒适温度在 -14℃ 的睡袋。听起来好像要“剁手”不少装备，但其实只需在【三层穿衣法】的基础上选购符合每层需求的功能产品再灵活穿搭即可，循环使用，无需和城市生活一样连衬衣都有三十件不同的版型。



PART



三层穿衣法

户外穿衣按衣物功能从内到外分为三层：



💡装备小 tips

需要注意的是，三层穿衣法是关于户外着装的逻辑而非铁律，而“三层”也并非指“三件衣服”，而是让符合各个层面功能的衣物根据具体环境适时叠加，为身体提供保护。例如新疆的白天气温高，只穿速干裤，速干T恤即可，随身背冲锋衣、保暖衣物备用。

01 基础层(速干层)

这是直接接触皮肤的一层，也是整个三层体系中关键的，它帮助吸走汗水并提供基础保温。所以在材质的选择上也至关重要：

- ① 重量轻、干燥快的合成材料，能完美适配较热的天气和活动场景。拒绝纯棉，纯棉衣物出汗后不易干，贴住身体后蒸发汗水吸收热量从而加剧热量流失。
- ② 羊毛等天然材质即使在潮湿的情况下也能保持身体温暖，并具有天然的气味抑制特性。当环境温度较低的情况下，羊毛制品是更理想的选择。

装备建议



INFINITE L/S
打底速干衣

超轻量速干打底层，且具有良好的保暖性能。采用狼爪自研TEXADRI科技，速干透湿、面料柔软，内里横条纹设计，增加透汽效率。



KAMMWEG L/S
美利奴羊毛混纺长袖打底衣

这款长袖打底速干衣由美利奴羊毛混纺制成，具有透汽性和异味抑制性，聚酯纤维合成材料帮助使其具有更快的干燥效率且使衣物不易变形。



SEAMLESS WOOL L/S
美利奴羊毛长袖功能打底衣

由极具柔软、异味抑制性能的美利奴羊毛与尼龙材质混纺而成，采用圆形针织图案消除接缝处可能造成的皮肤摩擦。



02 中层(保暖层)

中间层作为第二层穿着，用于保持身体温暖，透气性极佳，保证身体的最佳温度调节：

装备建议

抓绒/摇粒绒

- ① 抓绒夹克是非常理想的保暖层搭配，极具保暖性能。
- ② 由高弹性抓绒材质制成，结构化的内里材质增强了穿着舒适性。



KOLBENBERG FZ
抓绒保暖层



KAMMWEGL FZ M
羊毛混纺保暖层

羽绒服

- ① 在极寒环境下，推荐穿着羽绒服或由科技棉填充的夹克或马甲。
- ② 对于活动量较大的路线，推荐穿着轻量的、收纳体积小的排骨羽绒。



**PILVI DOWN VEST
/ PILVI DOWN JKT**

这款薄羽绒产品采用狼爪自研的 TEXASHIELD 面料科技，带来 PRO 级别的防风防泼水等级。表面搭配回收材料再制而成的 20D 防撕裂面料，可持续且坚实耐用。内里填充 RDS 认证的负责任来源的 700 蓬鸭绒，轻质且保暖。

**PASSAMANI DOWN VEST
/ PASSAMANI DOWN HOODY**

这款排骨羽绒表层的防风防泼水 PERTEX QUANTUM 科技面料由回收聚酰胺制成。填充料是 RDS 认证的来自 Allied Feather+Down 的 800 蓬鹅绒，采用 HyperDRY 拒水羽绒科技，即使在潮湿的情况下也能够高效御寒。



但是...

羽绒虽然有极高的保暖性能，但是致命的缺点就是怕湿，一旦被打湿以后保暖性能几乎会丧失，所以羽绒的防水保护至关重要。

在条件允许的前提下建议选择有防水羽绒作为填充物及类似 TAXAPORE 防水透气面料作为外部保护层的羽绒服，可以非常好的避免传统羽绒服这个先天的缺点。

💡装备小 tips

羽绒服主要通过充绒量和蓬松度的高低来区分御寒性能，充绒量越高保暖效果越好，在同等重量的充绒量的前提下保蓬松度越好暖性越高。

03 外层(防护层)

外层的穿着,可以保护你免受恶劣天气的影响,特定款式还有额外的拉链设计帮助身体透气。外层可以是硬壳冲锋衣、硬壳羽绒、软壳冲锋衣、防晒夹克、风壳等产品。

装备建议

硬壳冲锋衣

- ① 防风、防雨、透气、防刷蹭。
- ② 部分产品设计有腋下透气拉链,以帮助散热排湿。



DISKOVERA 冲锋衣

DISKOVERA 3L 是一款设计灵感来源于野外摄影师的三层冲锋衣。行进几乎静音,优化您在野外的沉浸式体验。



TAPELESS 首创零胶条冲锋衣

行业首创零胶条技术,减少由胶条摩擦带来的穿着不适感。突破性创新力行环保,每件衣服可节省 20 米接缝胶带,助力地球可持续发展,荣获德国设计大奖。



KAMMWEG 重装徒步冲锋衣

这是一款为重装徒步设计的冲锋衣,搭配小格纹设计,更具耐磨性,背衬也更为柔软、舒适;细节设计提升了其耐用性和长时间穿着的舒适性。胸前口袋位置也经过特别考量,为背包途中拿取物件带来便利。

TEXAPORE ECOSPHERE PRO

狼爪自主科技 TEXAPORE ECOSPHERE PRO 合作顶尖
科技面料公司 Scholler 舒乐科技面料制成，保证柔软耐
磨的同时，兼具专业级别防水防风透气性能。



HIGHEST PEAK
经典徒步冲锋衣



TAPELESS
首创零胶条冲锋衣



1995系列
羽绒派克大衣

Jack
Wolfskin

硬壳羽绒

- ① 在潮湿且极寒的环境中,能达到理想的防风、防水、透气及御寒的效果。
- ② 腋下透气拉链,帮助散热排湿。



CYROX 硬壳羽绒

内里填充来自 Allied Feather+Down 的 800蓬优质白鹅绒,其独特的 DURAWASH 羽绒生产科技,以高洁净标准,还原皮肤舒适度。运用EXPEDRY 快干羽绒科技,保证极端潮湿环境下的快速干燥,无惧汗湿、雨水。扛得住 -10℃ 极寒气温的考验。易湿部位填充使用的 PrimaLoft 保暖材质,提供冬季徒步 TOP 级别的温暖和守护。

软壳冲锋衣

作为一个适中的选择,能在不那么冷且不那么潮湿的环境下提供保暖、防风、防泼水的功能。



BORNBERG HOODY

这款软壳冲锋衣使用TEXASHIELD 科技,PRO 专业级别防风防泼水性能且十分透气。插手口袋的位置略高,因此您在携带背包时可以轻松取用它们。另外,衣服内里面的螺纹环形面料结构可防止微塑料颗粒在洗涤过程中释放到废水中,减少对于环境的影响。



KAMMWEG JKT

防晒夹克

- ① 柔软且轻量。
- ② 在炎热且紫外线较大的环境下, 提供紫外线防护、防风、防泼水、透气的功能。



MUGGIA LIGHT JACKET

风壳

- ① 柔软且轻量。
- ② 提供高效防风、防泼水、透汽的功能, 部分风壳也带有紫外线防护功能。



PRELIGHT WIND JKT

超轻量风壳, TEXASHIELD PRO 专业级
别防风防泼水, 可自打包至口袋, 提供专
业防护的同时兼顾携带便携性。



WANDERJAHR风壳

超轻量风壳, TEXASHIELD PRO 专业级
别防风防泼水, 表面面料采用再生尼龙,
后背透气设计, 防风的同时, 哪怕长时间
穿着也不感闷热。

💡装备小 tips

- ① 由于是三层穿衣法体系的最外层, 选购时可适当宽松, 方便衣物叠加;
- ② 选择相对鲜艳的颜色, 如遇危险状况有便于救援。

PRELIGHT UV JKT (SS24)
防晒夹克



户外入门者的
一站式解决方案 | 三合一

中层和外层服装的单独选购，确实让行前准备工作更为繁琐复杂了一些。抓绒、羽绒、冲锋衣的分别选购，对新人来说每一样都需要单独投入更大成本和消费考虑周期，更何况刚开始玩户外，不知道自己到底喜不喜欢，不知道此次采购的装备是一时兴起还是有效投入，再加上对户外产品的了解也不多，与其把时间花在挑选大概率功能过剩的产品上或者为了一次可能的户外行程投入巨大成本，不如选择一款多功能的稳妥产品去尝试去体验，而这也是三合一之至今仍在户外装备中有着无可取代的地位的原因之一。

主要作用

中层+外层(具体可参考上述内容),防护性能上多为入门级别,可以满足城市及入门级户外徒步过程中的防护。

1 抓绒三合一(中层为抓绒)



EISWALD 2L FLEECE 3IN1 JKT

外套防护层采用 TEXAPORE 科技面料,有效防风防水透气;内里搭配抓绒材质保暖层,帮助有效抵御寒冷。

2 羽绒三合一(中层为羽绒)



HAGURO 3IN1 JKT

外套防护层采用 TEXAPORE 科技面料,有效防风防水透气;内里搭配薄羽绒保暖层,该羽绒采用 TEXASHIELD 科技面料,有效防风防泼水,填充 RDS 认证的负责任来源的 600 蓬鹅绒,帮助有效抵御寒冷。



被忽视的双腿

腿部也是在【三层穿衣法】的逻辑下进行调整，可选功能产品有：

基础层（速干层）

打底长裤：排汗、保暖、透气，可简单保暖。

压缩裤：速干材质，并且高弹压缩面料提供有效肌肉支撑，缓解肌肉酸痛。

速干长裤：速干防泼水材质，柔软、舒适、透气。

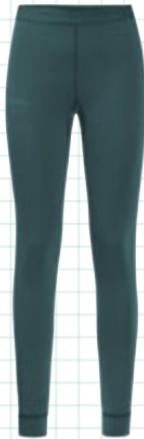
中层（保暖层）

羽绒裤/抓绒裤：作为中间层保暖使用，一般情况下徒步时身体发热，无需另外保暖，可在营地穿着避免夜晚寒冷。

外层（防护层）

冲锋裤：防水速干，防风、防雨、防剐蹭，单穿舒适性一般。

软壳裤：防泼水材质，内层有薄绒起到基础保暖，穿着更柔软舒适，缺点是防水不如冲锋裤，可配合雨裤使用。



| INFINITE 速干长裤



| KAMMWEG 徒步裤



| KAMMWEG TIGHTS
徒步 LEGGINGS



| 1995 系列
羽绒背带裤



| ALPSPITZE AIR PANTS M
冲锋裤



领队经验分享

衣服都带了，到底怎么穿？

取决于当时所处环境的具体天气，而山区天气变化大，没有哪种穿衣方式是固定的，都要根据体温来调节，例如：晴天紫外线强再加上徒步运动身体发热，穿件速干T恤就行；云把太阳遮住后立马就不热，要加件抓绒；要是碰上下雨下雪，冲锋衣、雨衣就要适时加上以灵活应对，我们随身的背包里需要装着这些衣物有备无患。

买装备，能不能一步到位？

相对于网络上层不出穷的产品推荐带来的消费焦虑，我更建议新人先不要急于选购装备，先去体验几次风险较小、更有安全保障的户外线路或休闲露营，明确自己是否喜欢户外，是否还想继续玩下去，确认之后再按需选购，浪费才是最昂贵的消费。

装备有价位差异，功能满足此次出行需求即可。如果是相对休闲、景区化的场景，因自然条件不太恶劣且有条件及时更换，选择三合一显得性价比高；而专业的户外运动，尤其是多日徒步穿越、雪山攀登活动，建议选择单冲，防水防风性会更强，遵从三层穿衣法，让每一层发挥其最大功能。



夏季户外，建议你穿长袖？

夏季户外，防晒是刚需，防护不当就可能晒伤，造成红肿、灼热，如果没及时处理，还会脱皮、发痒，长此以往更会长斑、加速皮肤老化，甚至引起病变。今天就想跟大家分享我的夏季防晒窍门——穿长袖。户外时选择穿速干长袖，可以避免阳光直射皮肤，而具有防晒标志（UPF）的衣物，UPF 越高，防晒效果越好。速干材质在出汗后也不会扒住皮肤，保持清爽，穿长袖也可以避免防晒衣或冰袖在出汗后紧贴皮肤不透气。

part/4 户外装备清单

2



3



1



4



5



6



搭配建议





户外鞋类选择

户外鞋大概是全部装备中最值得投入的一笔，
毕竟其它产品还可找到平替，但一双防滑耐磨、
舒适的徒步鞋将是你户外路上最好的陪伴。



01/ 为什么需要一双徒步鞋?

所有的运动，例如攀岩、篮球、都会根据这项运动的特性研制特定的鞋品，以达到更好的运动表现，徒步作为户外运动也不例外。

户外天气多变，降水下雪、积水，需要鞋子有防水功能；路况多样，需要鞋子有保护、支撑功能；冰川末端、碎石路难免踢到石头，需要鞋头较硬防撞，所以我们会需要**防水、防滑、防撞并且有支撑功能的徒步鞋**。

当然，如果你的目的地环境良好，路面平坦，可以选择有防滑功能的运动鞋替代。



02 / 如何挑选合适的徒步鞋？

① 超高海拔雪山攀登或者攀冰

需要更厚实(保暖)、鞋底植入了钢板、有卡槽的靴子，便于使用技术冰爪。



② 多日重装徒步、路况复杂

例如狼塔 C+V，选择高帮徒步鞋/重装徒步鞋，单只重量 600-800 克之间，有更好的支撑性、保护性，但是鞋底相对较硬，包裹性略差，不贴合脚部。



③ 轻装徒步

可选择更轻便的款式，脚感舒适，脚掌不易疲惫，例如越野跑鞋、轻量化徒步鞋；

鞋面采用坚实耐用磨砂革
与 CORDURA 防撕裂织物



TEXAPORE ECOSPHERE PRO
级别防风防水透汽科技

大底采用 VIBRAM ECOSTEP
可持续且具有强劲抓地力

TERRAQUEST TEXAPORE LOW
低帮徒步鞋

鞋舌和后跟内里材料采用
TEXACHILL 带来凉感酷爽



鞋面 TEXAFLOW 科技
透汽轻质兼具坚固性

蜂窝状鞋垫提供酷爽
触感和良好的通风性

PRELIGHT PRO VENT
轻装徒步鞋

近地设计，感受自然



SPIRIT A.D.E LOW

SPIRIT 是一双在徒步间歇进行替换，在徒步后快速让脚掌得到休息的鞋子。可以在徒步时携带，提升旅途中的脚步舒适感。





03/ 徒步鞋选购技巧

- ① 建议在下午穿一双厚羊毛袜去试穿选购(下午脚会比较肿,更接近大家徒步一天后的状态,避免走久了鞋子挤脚),买大一码不一定准,合不合适只有脚知道,最好先试穿;
- ② 长线徒步不要穿新鞋(磨脚),放太久或过旧的鞋(容易脱胶、断底);
- ③ 袜子一定要高于鞋帮,可以结合防水袜叠穿,多一层保障;
- ④ 旧鞋出门前需仔细检查粘合是否过关,避免行程期间开胶掉底,新鞋需提前穿着磨合。



其他户外配件

这个部分,就属于针对个人或特定场景下的个性化内容,例如有的人膝盖不好,会带护膝,有的人不习惯使用,倒也不必强求。



是否要带常规墨镜 or 雪镜/高山墨镜？

一般来说，具备变光功能的常规墨镜，可以应对徒步或五千米级入门级雪山攀登的需要，但常规墨镜包裹性不好，侧面漏光，而户外环境中除了防紫外线，还要防雪地折射的光。



是否要带登山杖？

建议准备两支登山杖，在学会正确使用的情况下，使用两支登山杖可以保持平衡，减少腿部受力，在危险路段、斜坡、下陡坡时保护支撑作用。

装备 tips —

短线、路况好可以使用折叠杖。
登山、长线徒步、路况复杂的线路，建议使用合金材质外锁杖。

是否要带雪套？

雪套的用处在于防止雪水、雨水从鞋口倒灌，雨后泥泞的情况下也可以避免弄湿、弄脏裤腿，可根据自己要去的线路环境选带。

是否要带简易冰爪？

徒步过陡滑雪地或五千米级入门级雪山如攀登大二峰可用，其他更高级别或路况更复杂的雪山攀登需选择技术冰爪，可根据自己要去的线路环境选带。

装备 tips —

出门前请拉扯家中已有的简易冰爪，确认是否有开裂。

要带几顶帽子？

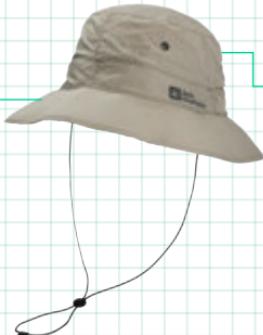
1 防晒帽遮阳

户外常备一顶防晒帽遮阳，避免皮肤和头皮晒伤。

DISKOVERA 水桶帽

连城 MICROBAN 科技能够有效抑制异味产生

采用 TEXADRI 科技面料能够实现高效吸湿排汗



2 抓绒/毛线针织保暖帽

尤其是高原地区要注意头部保暖，避免吹风后加剧高反头疼症状。

PERGAMON 针织帽

具有针织外观和柔软的触感

搭配专业级别防风及透气性能的TEXASHIELD 抓绒衬里，提高御寒性能的同时保证佩戴舒适性



采用 POLARTEC 科技面料有效御寒保暖

REAL STUFF 抓绒帽



Check List

个人装备清单



上身

- 冲锋衣
- 大羽绒
- 排骨羽绒/抓绒
- 速干T恤
- 防晒手套
- 保暖手套

下身

- 冲锋裤
- 速干裤
- 抓绒裤/羽绒裤
- 贴身速干长裤

头部

- 遮阳帽
- 抓绒保暖帽
- 魔术头巾
- 墨镜
- 头灯

鞋袜

- 高帮防水徒步鞋
- coolmax/羊毛袜
- 营地鞋
- 防水袜

包类

- 100 升左右驮包或 65 升左右背包
- 15-30 升左右随身背包
- 背包防雨罩

露营类

- 睡袋
- 防潮垫
- 帐篷

证件

- 身份证
- 边防证/护照签证



配件

- 保温杯
- 雨衣 (非一次性)
- 防水袋
- 简易冰爪
- 登山杖
- 餐具
- 护膝
- 雪套

个人药品

- 感冒药
- 消炎药
- 肠胃药
- 个人常用药

防晒/洗漱

- 唇膏
- 防晒霜
- 牙刷、牙膏
- 毛巾等

其它

- 充电器
- 现金
- 路餐
- 垃圾袋

*说明：以上为徒步常用装备清单，具体准备清单及相应产品规格要求，需参考出行线路要求调整。



OUTDOOR BACKPACK SELECTION

户外背包选用

PART

05

如何选择合适容量的背包？

究竟应该买多大的背包？

一句话，看场景。

你需要多大的包，取决于你的出行情况：







背包选择建议

01 根据背负系统挑选

装载了同样重量的东西，不同的包背起来可能感觉却天差地别。决定舒适与否、背包是否专业的关键在于背负系统。

💡装备小 tips

背负系统的本质在于通过科学设计，通过腰封、背带、胸带和背负支撑结构等，减轻并转移肩背等身体局部压力，比如分散到髋骨上。除了减轻背负压力、减小与身体的摩擦，提升舒适度之外，优秀的背负系统也可以起到通风排汗等作用；越是大容量背包，背负系统越是至关重要。专业品牌不同系列的背包都会有自己独家的背负设计，选购时可以详细查看。

AEROSHAPE

舒适贴合背负系统

极致轻量化的全贴合式背负系统，采用资源高效型材质制成，尤其适合于徒步以及户外骑行旅行。



AERORISE™

3D打印背负系统

采用轻质材料及创新 3D 打印技术，搭配人体工学设计的革新突破背负系统，具有更强的散热透汽性能以及更完善的重量分散能力，使背负体验更加舒适可靠。



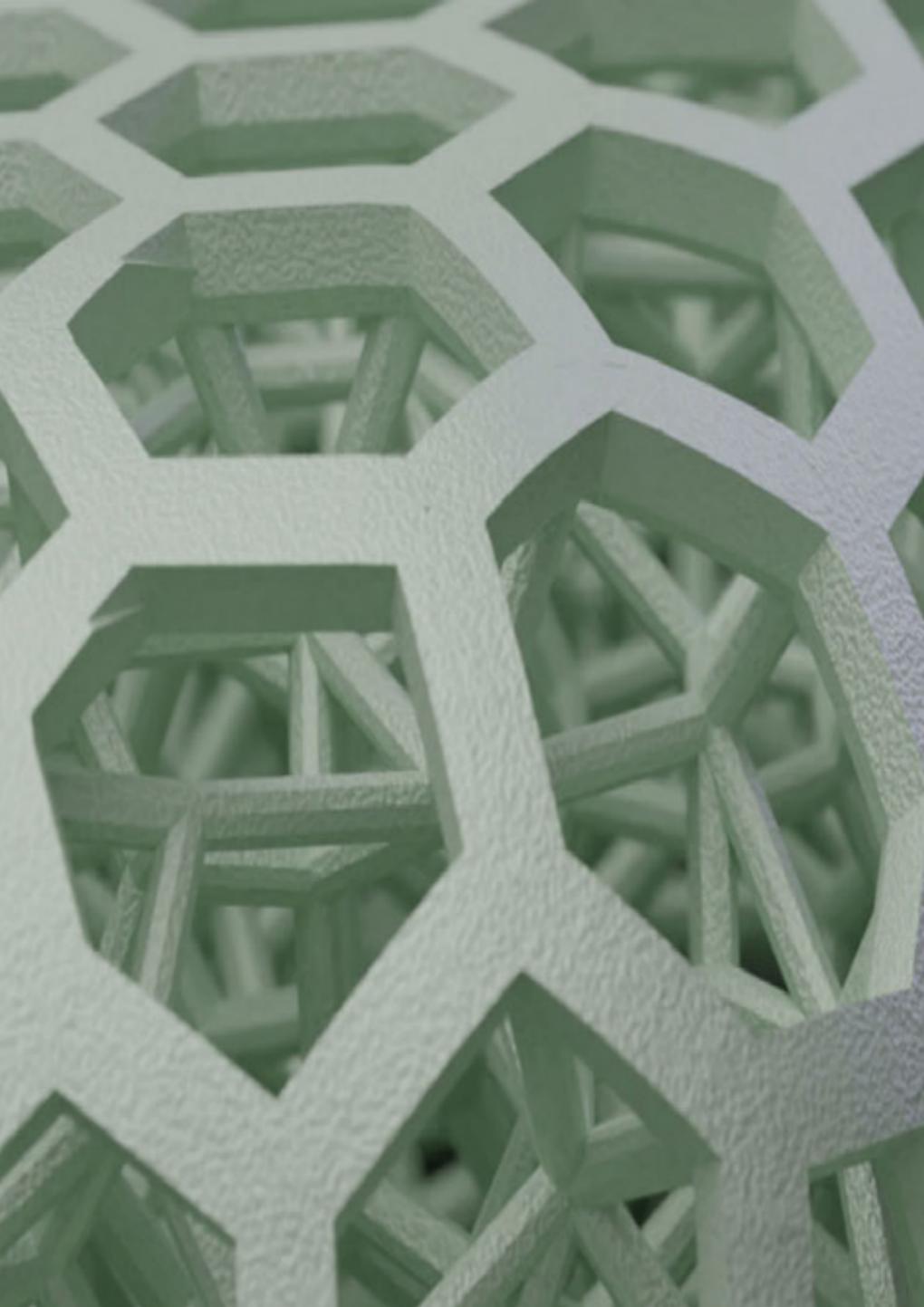
AEROVENT

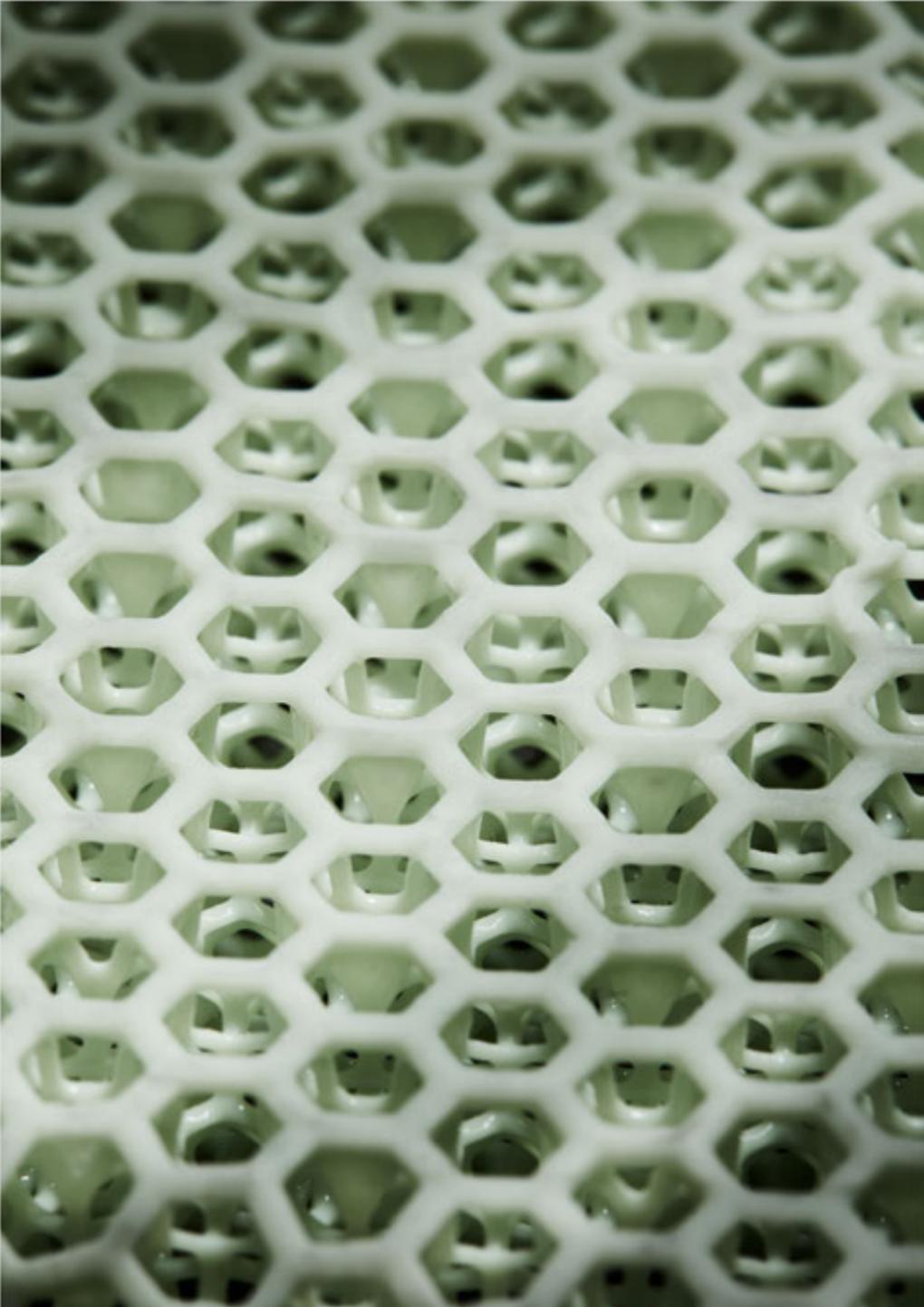
CORE

高效透气背负系统

极具灵活性的背负系统，具有高效的背部通风性能。哪怕是持续数天的徒步或骑行旅行，都能轻松应对。









02 根据背长选择型号

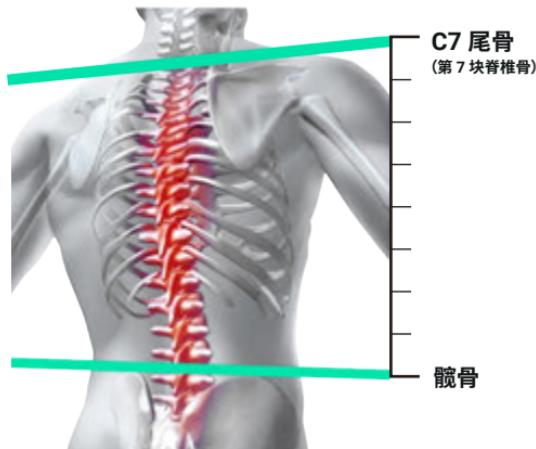
当你最终确定了选择范围之后,那么这里还有最后一项忠告,背包是否合适,终究要背过才知道。

很多背包都是分男女款的,大小尺寸也要是根据自身情况来决定。这点对于大容量高负重背包尤为重要。挑选合适的尺寸,调节肩带和腰带,在背包面加一些重量,亲自感受一下负重情况以及背负舒适度。

1

测量躯干长度

一般指,髋骨到 C7 尾骨的长度。



2

根据测量尺寸选购

SIZE	XS	S	M	L	XL
女士	38-42cm	42-46cm	46-50cm	50-54cm	-
男士	-	46-50cm	50-54cm	54-58cm	58-62cm



03 背包整理区域划分建议

容量是死的，装载是活的，即便是相同的容量标注，能装多少东西以及背起来的感觉可能完全不同——在背包本身容量既定的情况下，这取决于你的打包能力，也取决于每款背包的设计，比如更多更实用的外挂系统则可以帮你额外扩容。

多日行程，尤其附带露营和炊煮安排的行程，东西驳杂繁多。打包时一股脑塞进去固然简单，但背上身就会尝到苦头……发挥不出专业背包的装载潜力倒在其次，一旦负重较大，背起来不稳当更不安全。

我们的打包技巧分享着力于多日露营出行，但无论行程长短，这里有一些基本原则是通用的：

上重下轻、左右平衡；
先用后放，后用先放；
重物贴背，轻物靠外。

了解了操作原则，摆出了所有待装物品，实操就水到渠成啦！

露营大件都是抵达营地之后或是意外情况下才会用到，大可以先装——睡袋直接塞进背包最下方睡袋仓。帐篷，防潮垫若是体积小的充气垫可以直接放进背包，若是蛋巢则可以直接外挂。之后炊具、食材、洗漱用品和到营地才会用到衣物等非途中必需品可以接着放进去。

⚠ 注意：

- ① 炉头套锅、气罐等重物贴背放；
- ② 路上可能用来替换或增加的衣物则可以后放，方便拿取。

顶包主要用来装一些头灯、手套、急救包和路餐等，方便拿取。行程中可能随时需要的小物件如防晒霜、零食零钱等可以放在腰包小口袋中。





装备小 tips

合理打包后的背包，必然是立体饱满的，所以判断大包是否合格的标准很简单：粗暴搁地上，看看是否可以立起来。所以，想想你的背包状态，真的够合格嘛？



COMMON OUTDOOR RISKS

常见户外风险

失温
高反?
中暑
迷路

雷电、洪水、泥石流等天灾之外，常见的户外风险有失温、中暑、迷路、滑坠、高反，出行前学习和了解相应风险，以最大的敬畏心进入自然，降低这些情况发生的风险，出现后也不会过于惊慌。

此处我们仅围绕高反、失温、中暑、迷路这几项造成较多户外事故的重点风险展开。

PART



01/ 高反

高原反应是指在低压缺氧的环境里所产生的症状，在【海拔上升速度超过身体适应的能力】时就会出现。

具体表现如头晕、头痛、恶心、呕吐、肢体麻木、疲惫、睡眠不好等，重症会出现意识模糊、步态不稳，呼吸困难等。通常高反症状会在海拔3000米以上集中出现，一些对海拔敏感的朋友可能在海拔2000米左右就会感觉不适。通常3-7日，当新的环境稳定下来，许多人会逐渐适应，高原反应症状也会逐渐消失，但也有人会恶化成高原脑水肿。

如何处理高反？

- ①让海拔缓慢上升，行程不宜太紧迫，预留充足的适应时间；
- ②刚上高海拔地区，要减少运动量和负重，以减轻心脏负担；
- ③多喝水，控制血液粘稠；
- ④饮食不要过饱，不要油腻，补充维生素和能量；
- ⑤注意身体尤其是头部的保暖，刚上高原的头两天不要洗澡洗头；
- ⑥良好的心态虽然不能预防高反，却能直接影响你的感知。

⚠️ 关于高反的几个误区

“高反是正常的，忍一忍过两天就好了！”

给身体适应海拔的时间是正确的，但也不能过度忽视高原反应的症状，谨慎对待，及时处理就医，才能安全回家。

“吸氧真是高反救星！”

说实话，景区卖的这些游客氧气罐含氧量不高，不管是游客氧气瓶还是制氧机，选择吸氧会打断身体对高原环境的适应进程，并且身体会依赖性，一旦开始吸氧就无法再断开，除非下撤到低海拔地区。

“晚上睡不着，吃点安眠药！”

安眠药帮助睡眠，却没有帮助身体适应低氧低压的环境。其次，高海拔含氧量更低，需要通过更频繁的呼吸来帮助吸氧，但安眠药会让身体动作更舒缓，被药物抑制了呼吸频率，睡着的时候吸入的氧气更少，加重缺氧。

“红景天能预防高反吗？”

适应海拔的原理是使身体的红细胞增加，使血液里的pH值达到稳定，这些都需要时间，红景天对于促进红细胞的增加是有一定作用的，但是需要提前两周左右，但毕竟是中成药，对于是否能够促进红细胞的增加、提前多少天能增加多少也没有准确研究数据。



02/ 中暑

简单说，中暑就是体温高于正常体温。

除了一般认知中的高温和缺水之外，衣着不当、水/电解质流失过多、疲劳过度等都会诱发中暑，出现头晕、乏力、口渴、胸闷、大量出汗、耳鸣、恶心、动作不协调、注意力不集中等先兆中暑症状，若没有被及时发现和干预，那么可能会发展成轻症中暑（呼吸急促、面色潮红、大量出汗、皮肤灼热继而因持续散热而皮肤湿冷、打冷战等症状），再到重症中的热痉挛、热衰竭，直至发展到热射症——热射症病死率据说高达 50%！而每一个相邻病症之间，并没有严格明显分界，早发现早救治才是关键。

如何处理中暑？

- ① 快速移到阴凉通风的地方，解衣、通风，脱离高温环境；
- ② 酌情使用清凉油，风油精，藿香正气水等防暑药品；
- ③ 及时补充电解质，比如功能饮料，或在水中加入少许盐和葡萄糖；
- ④ 严重者及时送医。

⚠️ 关于中暑的几个误区

“天热才会中暑”

户外途中，持续运动导致身体体温增高，若不及时加减衣物也会影响身体散热，导致体内热量短时间急剧增加，也可能诱发中暑。所以我们应穿着合适衣物，注意行走节奏，合理安排活动时间，尽量避开炎热时段进行户外运动。

“中暑后要大量、快速饮水”

医生介绍，短时大量饮水会引起急性胃潴留，进而影响消化功能。应采用少量、多次饮水的方法，每次不宜超过 300 毫升。有条件时，可服用含盐饮料，更要及时补充电解质，比如功能饮料，或在水中加入少许盐和葡萄糖。

“中暑后用酒精擦拭降温”

不建议！酒精属于易挥发物质，在擦拭患者皮肤时，酒精挥发虽然可以带走一部分热量达到降低体温的作用，但也会经皮肤洗手，造成如酒精过敏、酒精中毒等诸多风险。



03/ 失温

简单说，失温就是体温低于正常体温。

随后，人会逐渐随之丧失意识甚至昏迷死亡，而失温并不只有在极寒环境中才会出现，现实判断其实很简单，只要是在寒冷环境中出现行为和言语异常，应怀疑对方有失温前兆或症状。

⚠ 关于失温的几个误区

“都失温了，快猛搓手脚！”

剧烈摩擦在有冻伤情况下可能会造成二次伤害；且四肢温度升高会导致冷血回流冲击心脏，引发心室纤颤等严重后果！

“不如喝点酒暖暖！”

饮鸩止渴！会加速冷血回流到核心区域、更快带走核心体温，倒不如一堆篝火来得实在。

如何处理失温？



补充热量/能量，可慢慢进食高能量食品及蜂蜜水、葡萄糖水等。注意，回温时要防止烫伤，也不要猛喝热水，防止复温过快引起低血压和复温休克等。

迅速转移到避风处，比如岩石等遮挡物后方，注意不要直接接触湿冷地面，可以利用睡垫或衣物等将患者与地面隔绝，防止核心体温继续流失。必要时快速搭起帐篷。

如果衣物尤其是内层衣物湿了，赶紧擦干身体换上干燥、暖和的衣物！湿冷衣物带走热量的速度超乎你想象！

有所恢复后，辅助患者回温，应用热水袋、暖宝宝等，对患者脖子两侧、腋窝、腹股沟等核心区进行加温，四肢做好被动保暖即可。





04/ 迷路

简单说，迷路就是迷失了方向。其可能原因有很多种，比如大雾、雨雪等天气变化导致的与队友失散或路径判断错误，或出行前未能对目的地线路进行充足的研究和规划，这可能造成物资不足、误入危险路段等问题。

迷路了怎么办？

迷路时，牢记国内外通用的 STOP 原则。

STOP 原则

STAY

THINK

OBSERVATION

PLAN

首先待在原地，
禁止随意走动，
否则可能会更
加迷失方向。

其次要保持冷静、
清醒，准确作出判
断；利用手上的工
具或地物、地植等
确定方向。

观察周围地形地貌，
寻找可以走出去的办
法；尽量找回自己有
信心找到的地点，沿
途做好标记。

综合分析现状，制订切
实有效的计划，最后按
照计划有条不紊地实
施。如果体能有限或过
分恐慌，应先留在原地，
再想办法回到正确路
线或等待救援。

山野徒步，即使是参加商业队伍也应做好功课，摆脱“巨婴”状态，明确每天的路程和目的地情况，学会使用手机上的地图软件导航，提前下载目的地轨迹、地图，随身携带必须的个人装备、应急食品以备不时之需。谨记，任何情况下都不要单独行动，暂时离队应及时告知身边队友或领队。

总的来说，天气虽不可控，但我们却可通过前期的行程规划尽可能的规避风险，例如不要挑战不合适的天气，不要做一时兴起的冒险，在合适装备的辅助下，安全达成既定目标才是稳妥之举，山总在那里，命只有一条。





TREKKING EXPERIENCE SHARING

徒步经验分享

PART

户外如何上厕所?

商业队伍大多会在营地搭建厕所帐，保障大家的隐私，但白天徒步期间如果想上厕所，可自备猫铲挖洞，女生可以准备一把伞作为遮挡，在一些固定营地甚至会准备移动厕所，文明使用“马桶”哦。



户外如何充电?

① 发电机

出行前，可咨询商业队伍是否携带发电机，但即使是发电机，在高原线路上功效也只有平原地区的40%，充电更慢。

② 太阳能充电板

可自备太阳能电板，若遇上阴天，太阳能充电板还是可以使用的，但是光线弱，效率低到发指...

③ 充电宝

实测在开飞行模式的情况下打轨迹或拍照，一只两万毫安的充电宝基本够五天山区生活时给手机充电，无人机等设备就只能靠多带电池了。

户外能洗头洗澡吗?

山里(这里主要谈论中国西部地区)海拔较高，受山区小气候影响，徒步线路环境相对干燥、气温低，和城市里秋冬季节状态差不多，身体比较干爽，多日不洗澡也不会难受。白天紫外线强，体感温度高的情况下，徒步时也会有一些出汗，但受限于山区环境，没有淋浴，领队烧的热水也只供饮用不能拿来洗澡。那怎么办呢？

① 婴儿湿巾

准备婴儿湿巾，每天到帐篷后可以更换衣物、简单擦拭，比含酒精、香精的湿巾更好用，擦完不粘腻；

② 自行烧水

自带炉头和气罐，营地基本在河流附近，可以自行烧水用来擦洗，甚至还能泡个脚，解除一天的疲乏，身子暖暖的～

③ 河水

没有以上用品，到营地时太阳没落山，气温还暖和的情况下，河水打湿毛巾，也能擦洗；

其实不出汗就能减少不舒适的感觉，那么：

■ 徒步时得勤快穿脱衣服，不要闷着。

■ 有透气背板的背包是个好选择。

高度近视怎么办?

① 隐形眼镜

长距离徒步甚至登雪山都是可以用隐形眼镜的，注意手部卫生就行，如果存在眼压过高等问题的可咨询医生确认。

② 户外墨镜

也可以选择墨镜夹片或者定制度数的专业户外墨镜。

💬 路餐到底吃什么？

路餐，顾名思义是在白天户外途中简单补给，快速补充能量的食物，减缓饥饿感，那这个路餐到底要带些什么呢？

① 避雷自热速食

避雷即热米饭、自嗨锅，自重大、准备耗时、吃完汤油腻，垃圾处理困难，不环保，而在高原地区受海拔影响，这些食物也会更难熟透，影响口感。

② 便携&高热量

路餐的准备重点是**轻便好携带**，而城市里避之不及的**高热量、高碳水**，在山里都是帮助我们迅速转化成能量、补充体力的宝贝。

③ 自己喜欢吃的

路餐建议准备糖果、果干、饼干、面包、坚果、士力架、能量条等碳水化合物，但户外途中受身体或环境影响，本身就可能胃口较差，路餐选购时更关键的反而是“**你采购的路餐一定要是自己喜欢的、吃得下的**”。



💬 找到自己的节奏

户外过程中，你有没有见过这样一类人，他们会爬坡时猛走一段，停下来大口喘气或长时间休息，之后再猛走一段循环往复？

其实这样走，不仅速度比匀速前进的队员要慢，还需消耗更多体能，甚至可能受伤。

开始徒步后，身体会逐渐调动为运动状态，这时不要过于在意队友的速度快慢，也不要出于面子追赶队友的速度，在不掉队的情况下通过调整找到一个不会让身体过热或需要大口喘气的专属配速并维持下去，让身体在舒适的状态下稳步前进。可以慢，不要停，这样才能第一个登顶。

💡 户外小 tips

第一次尝试户外徒步时，我们总会有很多疑问或担忧，但随着经验的丰富和积累，也会找到自己和山野生活之间的平衡，比如如何挖一个漂亮的猫洞，比如换上营地鞋后，美美的冲上一杯手磨咖啡。户外确实是用身体的疲惫、物资的简陋在和大自然交换极致美景的过程，希望你我都能从中获得快乐和内心的平衡。







PART 8



RESPONSIBLE TRAVEL

负责任的旅行

诚实的讲，国内户外运动与山林保护之间存在极大的矛盾。

爱好者环保意识不足，山地环境垃圾处理措施受限，热门线路如武功山，沿线垃圾堆积，高原虐线如珠峰东坡、贡嘎大环也是垃圾随处可见，极大的影响徒步体验，破坏当地生态环境，还会对野生动物的行为习惯造成损害。

所以在出行时，我们应遵循和落实 LNT 原则，做一个负责任的爱好者。





LNT原则

即 Leave No Trace, 无痕山林, 是始于美国的一种户外生活方式, 旨在提醒人们在自然中活动时最大限度的降低因人类活动对自然环境造成的影响, 关注并身体力行地保护与维护当地的生态环境。这件事无关安全, 却关乎你是否真心热爱户外、热爱大自然, 并且希望它长久持续下去。

七大基本准则

- ① 事前充分的计划与准备
- ② 在可耐受地面上行走和宿营
- ③ 妥善处理垃圾
- ④ 保持自然风貌
- ⑤ 注意野外用火
- ⑥ 尊重野生动植物
- ⑦ 考虑其他户外活动者



尊重
&
对环境最小冲击化



在无痕户外的七大原则下有很多力所能及且有效的环保措施：

- ① 出行前提前计划，拆除食品的一次性包装袋；
- ② 随身携带垃圾袋，将个人全部废弃物（包括果皮）统一收纳，带出山处理；
- ③ 洗漱、大小便远离道路及水源，可自备猫铲挖洞掩埋。

你用不上的东西，
大自然更不需要！
请全部打包带出山。

We Work Responsibly

为了落实企业肩负的环保社会责任，狼爪自主研发 TEXapore Ecosphere 气候防御性科技面料，是世界上第一个 100% 由回收材料制成的防水透气膜，在具备防水、防风、透气等众多功能特点的同时实现整个服装和包类产品都达到 100% 不含氟碳化合物，从原材料生产到工厂加工坚持零废弃生产，领先整个行业五年。

Jack
Wolfskin



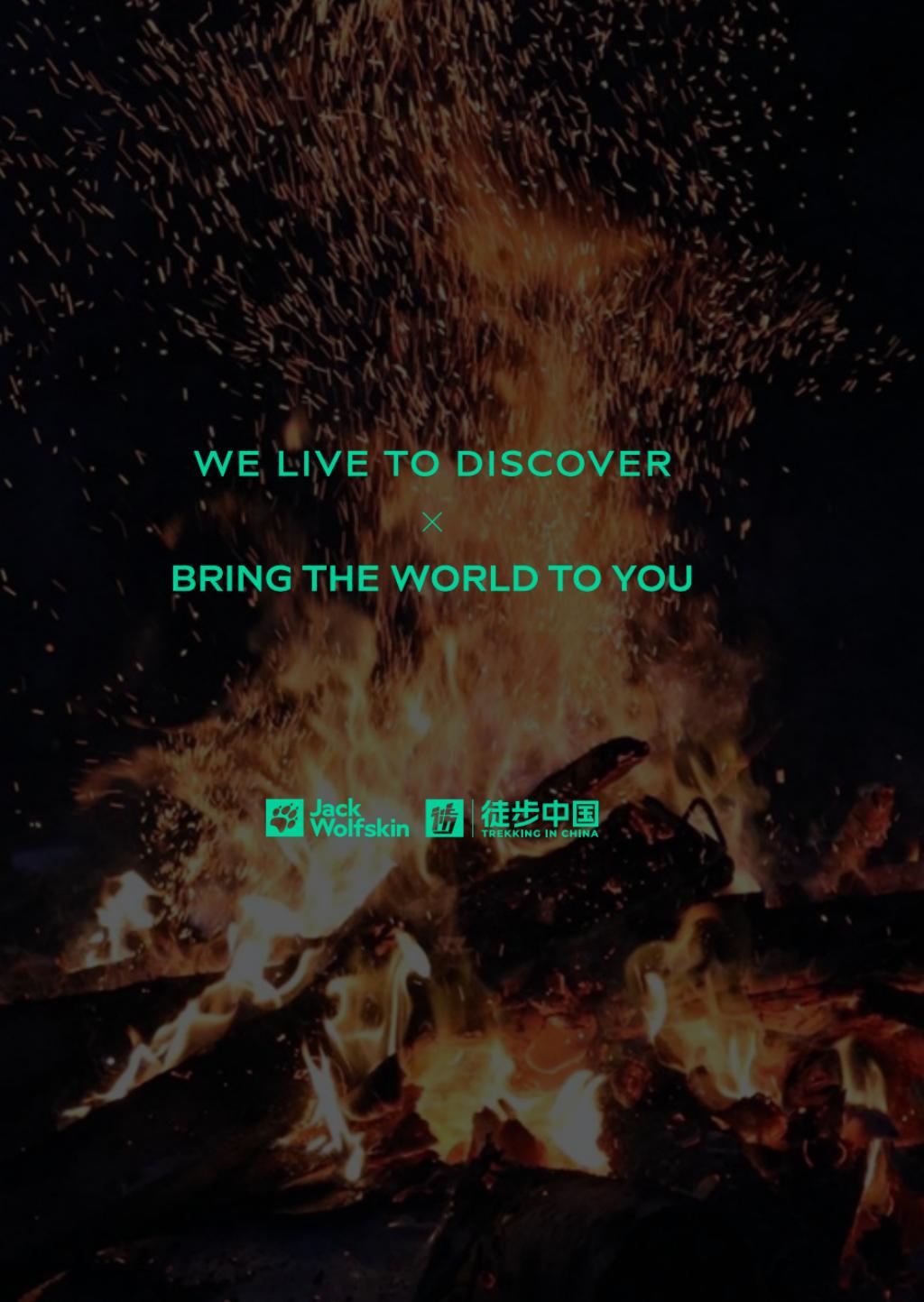
生命之旅始于发现
也因发现而全然绽放



狼爪提供装备让你去野。当我们在野外，我们追求让自我回归自然，并让自然回归野生。

狼爪致力于拓展与深化户外体验：我们鼓励跟随好奇心去漫游；我们有态度、有行动；我们不懈追求创新；我们热爱庆祝与分享。

从蹒跚的第一步到生命的最后一息，人生便是由无数发现的瞬间构成。



WE LIVE TO DISCOVER
×
BRING THE WORLD TO YOU



徒步中国
TREKKING IN CHINA



徒步中国
TREKKING IN CHINA

徒步指南

2023 SPECIAL ISSUE
JACK WOLFSKIN & 徒步中国