

户外露营全攻略



[户外露营全攻略_下载链接1](#)

著者:[日] 太田润 著，孙阳阳 译

[户外露营全攻略_下载链接1](#)

标签

评论

实内容比较丰富，比较详尽。值得购买

原来看过这本书，这次再买一本新的学习保存。

在书店里看到了，再到这里来买，不得不说日本人写的东西真的还不错，相当仔细，想搞车床游的这书是个很好的参考的，飞度车主必备

很不错的店铺下次还在这里买。喜欢

很好很好很好很好很好。。。。

鬼子写的真是详细。推荐新手购买。

评价一定要写文字，还要间隔10秒，这规定不科学。

书的质量非常好，在搞活动的时候购买的，值得拥有和收藏，京东的物流速度也快，因此要给京东好评。

超满意的一次购物。

挺好的 东东还是不错的

针对露营的方方面面介绍的都非常详尽，并且图文并茂有着极高的实地操作性，可以说是一本工具书吧；

日本人原著，中国人翻译的。不得不佩服日本人的细致入微，小到帐篷如何搭设，如何挂野营灯的细节都讲得很清楚，再加上图文并茂的设计，即便不准备出游，随便翻翻看也是惬意的享受。

书的总体来说还好就是内容偏少

从车中宿营到帐篷搭建、户外露营基础知识、篝火美食等，相当实用、详细。很好。

买了一堆书，慢慢看！！质感好。

很详细，很实用，很好的工具书

有用、有趣的书。

书本内容很好，可惜送过来书本损坏。

进行户外活动，提前学习一下。

一直要买，这次很优惠，，

给朋友买的，质量不错，又快，京东推荐

内容非常详细，也非常实用。

好评，字数你妹，字数你妹。

借鉴学习，露营户外走起！

挺好的简单的入门级哈哈哈哈哈哈

小日本就是注重细节，这点不服不行，前面的车内介绍非常详细，非常强调细节，后面的饭菜让我真流口水，虽然是日本人出的书，平心而论，书不错。

户外露营全攻略，好看

我要买的书，很实用。

很好，很方便，多次购买了

好用好好好好好好好

非常满意！正版图书太给力了！

户外露营全攻略户外露营全攻略

非常好非常快, 转天即到

好像不错的样子……希望对自己的露营有帮助吧

可以学到不少东西，质量还不错

图解加文解，很实用的一本书

此书很好，给除外旅游带来很大的方便。

经常户外的看看不错，大概翻了翻。

书内部有点旧！但是不影响阅读！

户外露营的常识、准备工作，图文并茂

从来没敢露营过，有这本书可以试试看了

很好，很快，很实惠，值得购买

不得不说，小日本做事情还是很专注的

空闲翻翻，好多有用的经验

非常有用，有用。细节。

不错，好用，作者有实力

这本书很好，我家孩子很喜欢...全五分...

没想到的一本图文并茂的好书

价格实惠，送货快，是本好书

朋友说不错，质量很好

需要就是好的！挺详细！

送货及时，质量很好！！！！

很好，没的说很好，没的说

书很不错，给人以启发

刚买车，想出去自驾游

非常不错！！！！好！

随手翻翻很好呢~~~~~

不错，实用性挺强

不错，速度挺快，精美实用书

好书多多看。。。。。。开卷总有益。。。学习实践中。。

本人喜欢郊游，所以买了这本书，太实用了，希望以后能看到更新版本的就完美了。给力的5星~~~~

集中介绍了一下户外露营的方法，有参考价值，但是不一定适合国内，日本人写的。

超值的一本书

还可以吧，日本人写的，有些和国内的有区别

比较一般，泛泛而谈。

还没细读，大致翻阅了下，有可借鉴的东西。希望能给自己的旅行带来帮助。

实用性不错，里面的菜谱很好。

不错，可以学到很多的只是

不错不错。~~~~~

家人喜欢就好。家人喜欢就好。

看看别人露营的心得，学习一些知识。

孩子很喜欢，整体感觉不错。

挺好的一本书！物有所值！

买来还没来得及看的。。。。。。。。

京东的配送确实赞!!!!!!!!!!!!!!

内容一般，不是很实用，而且感觉像8、90年代的内容

专门的露营地。。。公园吧，果然适合日本人。彩图不错

介绍的非常详细，像是单一的说明书，其实不看书也都知道！

能看电子书就不要买纸质版的，节约资源和金钱。

内容一般般。没有想象的专业。

作者是日本人，适用性差一些

内容有点不是很吸引人。

性价比不高，也就当普及知识了

相对于户外这是一本基础的不能再基础的户籍 感觉像八零年代刚出版的
对于野外户营的更多该准备的装备和意外以及应对写得太少不值得看

很好

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到

的问题等。最多可输入200字

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

全书彩印，包括了户外露营的全部技巧，充分享受户外生活的全部乐趣。包括将轿车改造成温馨的家，如何搭建帐篷，野外就餐、野营美食等，看看很好的。 1章
车中宿营的基础知识与便利技巧 车中宿营的基础知识 将小型轿车改造成温馨的家
将面包车改造成温馨的家 车中宿营的几个注意点 车中宿营易出现的问题
带狗野营的基本知识 2章 设置帐篷的基础知识与便利技巧 设置帐篷之前的基础知识
圆顶帐篷的设置及撤收全攻略 两室帐篷设置全攻略 如何舒适地度过帐篷中的时光
设置帆布棚的基本知识 炭火达人全攻略 3章 野营的基础知识与便利技巧
充分利用睡袋和厚垫 燃气炉的应用策略 100%充分利用提灯 高手传授“小秘诀”
从必带品到便利品——野营者的物品 享受篝火 4章 简易正宗的野营美食 炭火烧烤鸡腿
酱油味的煎猪肉 美味可口的叉烧 糖醋排骨 甜辣风味烤鸡肉串 铁板秋鲑鱼
美味味噌扇贝 烘烤虹鳟鱼 烘烤风味的山药卷 包烤土豆和洋葱 意大利风味炸豆腐
西红柿里脊肉 清炖洋葱汤 涮猪肉 疙瘩汤 蒜烧鸡肉 香草烤里脊 蒸烧蔬菜 蒜蒸墨鱼、虾
炸鸡 自制熏肉 熏制鸡胸脯肉
繁忙的生活和飞快的节奏，使得人们越来越热衷于户外活动，渴望与大自然来一次亲密接触，或是与三五朋友一起开车自驾游，或是背上大大的行李包做一回驴友。无论你是初来乍到的新手，还是有丰富户外经验的老手；无论是野营，还是夜宿车内，《户外露营全攻略》为你介绍了各种各样的户外露营的基础知识和便利技巧。如果你喜爱野营、旅行，即使是一日游，《户外露营全攻略》将成为你户外生活最好的助手。

这是一本不错的书，出门旅行必备的书，我很喜欢在这里向大家推荐推荐。的窍门可以使我们省时又省力，而鉴别手机真假、防止饺子馅出汤的窍门则可以让我们省心，等等。更为重要的是，在一些诸如食物中毒、窒息、溺水、抽风、心脏病发作等紧急情况下，采用适当的急救窍门可以让我们实施自救或他救，从而化险为夷，甚至挽救生命。此外，窍门大都简单、实用、有针对性，能够切实解决生活中的难题，为我们的生活带来极大的便利。
为了满足现代家庭生活的需要，让更多的人能更轻松地应对生活，不再为日常生活中的问题而烦恼，我们综合衣、食、住、用、行等各个方面的窍门，汇编成这本《生活窍门全知道》。这些窍门不同于一般的生活常识，它们都是从长期的生活实践中得来的，是人们在日常生活中经过摸索或已经验证的宝贵经验和技巧有着极高的实用价值。繁忙的生活和飞快的节奏，使得人们越来越热衷于户外活动，渴望与大自然来一次亲密接触，或是与三五朋友一起开车自驾游，或是背上大大的行李包做一回驴友。无论你是初来乍到的新手，还是有丰富户外经验的老手；无论是野营，还是夜宿车内，《户外露营全攻略》为你介绍了各种各样的户外露营的基础知识和便利技巧。如果你喜爱野营、旅行，即使是一日游，《户外露营全攻略》将成为你户外生活最好的助手。善加利用这些窍门，我们便可以轻松解决生活中常常出现的各种难题，达到事半功倍的效果。比如：露营营地的选择
宿营营地的选择及其建设是关系到全部人员休息的大问题，在营地的选择很讲究，以下是注意事项：
近水：露营休息离不开水，近是选择营地的第一要素。因此，在选择营地时应选择靠近溪流、湖潭、河流边，以便取水。但也不能将营地扎在河滩上，有些河流上游有发电厂，在蓄水期间河滩宽、水流小，一旦放水时将涨满河滩，包括一些溪流，平时小，一旦

下暴雨，都有可能发大水或山洪暴发，一定要注意防范这种问题，尤其在雨季及山洪多发区。背风：在野外扎营，不能不考虑背风问题，尤其是在一些山谷、河滩上，应要选择一处背风的利用松节油可以去除衣物上的油渍，用开水冲烫可快速去除土豆皮，

超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。城市让我们的身体日益远离大自然，可是每一个人都有一颗回归自然的心。碧空绿水、森林草原、花鸟鱼虫、清新的空气对都市中的人们来说，充满了巨大的诱惑力——只要稍微空闲，就没什么能挡住我们出行的脚步。大自然既亲近也简陋，既美丽也残酷美好的心情，也可能会因为出行准备的不充分而让你败兴而归。在野外，可能酷暑难耐、寒风刺骨、风雨交加、饥寒交迫只有在野外解决了温饱住行等问题，你才能尽兴地享受大自然的恩赐。户外露营全攻略即将教会你如何享受舒适安心的露营和户外生活！即使是第一次露营也没关系，只要你做好充分的准备，户外生活的至高乐趣就在这里！让我们发自内心地来享受野外露营和车中宿营的生活吧。，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，繁忙的生活和飞快的节奏，使得人们越来越热衷于户外活动，渴望与大自然来一次亲密接触，或是与三五朋友一起开车自驾游，或是背上大大的行李包做一回驴友。无论你是初来乍到的新手，还是有丰富户外经验的老手无论是野营，还是夜宿车内，户外露营全攻略为你介绍了各种各样的户外露营的基础知识和便利技巧。如果你喜爱野营、旅行，即使是一日游，户外露营全攻略将成为你户外生活最好的助手。，内容也很丰富。。城市让我们的身体日益远离大自然，可是每一个人都有一颗回归自然的心。碧空绿水、森林草原、花鸟鱼虫、清新的空气对都市中的人们来说，充满了巨大的诱惑力——只要稍微空闲，就没什么能挡住我们出行的脚步。大自然既亲近也简陋，既美丽也残酷美好的心情，也可能会因为出行准备的不充分而让你败兴而归。在野外，可能酷暑难耐、寒风刺骨、风雨交加、饥寒交迫只有在野外解决了温饱住行等问题，你才能尽兴地享受大自然的恩赐。户外露营全攻略即将教会你如何享受舒适安心的露营和户外生活！即使是第一次露营也没关系，只要你做好充分的准备，户外生活的至高乐趣就在这里！让我们发自内心地来享受野外露营和车中宿营的生活吧。，繁忙的生活和飞快的节奏，使得人们越来越热衷于户外活动，渴望与大自然来一次亲密接触，或是与三五朋友一起开车自驾游，或是背上大大的行李包做一回驴友。无论你是初来乍到的新手，还是有丰富户外经验的老手无论是野营，还是夜宿车内，户外露营全攻略为你介绍了各种各样的户外露营的基础知识和便利技巧。如果你喜爱野营、旅行，即使是一日游，户外露营全攻略将成为你户外生活最好的助手。„户外露营全攻略。

"[SM]在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改

正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。
打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候
似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
最后在好评一下京东客服服务态度好,送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

旅行和旅游的区别就在于：旅行是在观察身边的景色和事物，行万里路，读万卷书，相对于是指个人。旅游是在游玩，通常是团体出行，在时间上是很短暂的。旅行就是旅行游览活动。又称做旅游。它是一种复杂的社会现象，旅游要涉及到社会的政治、经济、文化、历史、地理、法律等各个社会领域。旅游也是一种娱乐活动。世界旅游组织指旅行的定义是某人出外最少离家55里。七忌

1. 忌走马观花，出来旅行目的是愉悦身心，增长见识，如果每到一地而不去细心观察鉴赏当地的风土，则失去了旅行的意义。

2. 忌行李过多，旅行时带过多的物品是没意义的，它是我们旅行的累赘。带在身边，行动又不方便；放在旅馆，又不安全。所以我提倡一包政策：所有行李只须一个大背囊。

3. 忌惹事生非，旅行的地点始终不是自己“地头”，蛮劲、霸气还是收敛点好。

4. 忌分散活动，如果是一伙人去旅游，最好不要各有各的节目，至少保持两、三人的

人数才分散活动。切忌单独外出！

5. 忌钱人分离，多个心眼，小心为上的好。

6. 忌带小孩，小孩子时刻需要大人的关照，使大人不能全身心享受旅行所带来的乐趣。

7. 忌不明地理，每到一地请先买份当地地图，一可做走失时应急之用；二可留为纪念。

八要

1. 要带个小药包，外出旅游要带上一些常用药，因为旅行难免会碰上一些意外情况，如果随身带上个小药包，做到有备无患。
2. 要注意旅途安全，旅游有时会经过一些危险区域景点，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等，在这些危险区域，要尽量结伴而行，千万不要独自冒险前往。
3. 讲文明礼貌，任何时候、任何场合，对人都要有礼貌，事事谦逊忍让，自觉遵守公共秩序。
4. 爱护文物古迹，旅游者每到一地都应自觉爱护文物古迹和景区的花草树木，不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。
5. 要尊重当地的习俗，中国是一个多民族的国家，许多少数民族有不同的宗教信仰和习俗忌讳。俗话说：“入乡随俗”。在进入少数民族聚居区旅游时，要尊重他们的传统习俗和生活中的禁忌，切不可忽视礼俗或由于行动上的不慎而伤害他们的民族自尊心。
6. 要注意卫生与健康，旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。
7. 警惕上当受骗，目前社会上有一些长期偷、诈、抢的坏人，因此，“萍水相逢”时，切忌轻易深交，勿泄“机密”，以防上当受骗造成自己财物上的损失。
8. 周密的旅游计划，即事先要制定时间、路线、膳宿的具体计划和带好导游图(书)、有关地图及车、船时间表及必需的行装(衣衫、卫生用品等)。一份规范旅游保险也是出外旅行的一个必备因素，尽量不要随便跟旅游团买保险，对于自助游可自行购买短期出游意外保险，找保险公司或者网上购买，厦门的优保一份20元左右，价格根据时间长短而定。

喜欢读书，喜欢在京东买书！说到读书的滋味，众生深有感叹；太苦了，不知何时是尽头，很少从中找到乐趣。其实，读书是苦与乐的交响曲，苦中有乐，乐中有苦。

首先说读书苦的一种滋味。每天天微亮，我们都从暖烘烘的被窝中钻出来，匆匆赶到学校。上早自习，规规矩矩听好每一节课，然后领到大堆作业，回家埋头苦做，常常熬到深夜，连吃饭，睡觉都得计算时间，如果遇到难题，考试砸锅，受到批评……那就更惨了。读书可谓苦也。然而静下心来想想，其实不然，凡是做学问的，都要经受这一锻炼。《送东阳马生序》中，宋濂小时候喜欢读书，家里穷，没有办法买书来读，常常向藏书的人家去借，借来就亲手抄写，计算着日子按期归还。冬天天气十分寒冷，砚台里的墨汁结成冰，手指冻的不能伸屈，也不敢懈怠。他从师求学的时候，经常背着书籍，拖着鞋子，行走在深山大谷里。严冬刮着猛烈的大风，大雪深达几尺，脚上的皮肤冻裂了也不知道，可见，读书是要吃苦的了，因此，我们要有吃苦的准备。

其次说读书乐的一种滋味吧，读书虽然是件很苦的事，但乐趣却不少。例如：当你听着老师娓娓动听的讲课的时候，当你忽然出一道难题的时候，当你考试取得好成绩的时候，当你和同学一起参加活动的时候……难道你没有兴奋过，快乐过吗？其实，读书的乐趣要有的，当你看着自己读书的以摞摞书，当你能用所学知识与别人展开辩论……你没有欣慰吗？这就是乐，它就在我们身边。

苦和乐是相随相伴的，有苦必有乐，有乐必有苦。革命前辈谢觉哉说过：“快乐是从艰苦中来的。”吴伯萧也在《记一辆纺车》中写道：“与困难作斗争，其乐无穷。”我们今天有了苦，就会有学习中的苦和今后生活的乐。现在许多老师把上课当成游戏，很多学生把读书当成找乐。学习在轻松愉快的气氛中进行，这种做法值得效仿。总之，

“读书破万卷，下笔如有神。”

“读万卷书，行万里路。”由于对书籍的酷爱，遂使我对于写作产生浓厚的兴趣。万籁俱寂的夜里，独坐书桌前，捻开台灯，在莹然的灯光下，一叠稿纸，一枝笔，成为我最忠实的倾诉对象，透过清隽的笔尖，洒然挥发心坎的抱负和理想。

不知是什么时候，我迷迷糊糊地被它网住，成为它的裙下臣，高歌此心永不渝。如果有人问我心在何处，我将毫不犹豫地回答：我的心在书域中那早已失去钥匙的铁箱里，永远不在索回。

书是茫茫人海中意识的罗盘，是智慧的绿源，它能增长我们的见闻，改变人的气质，抚慰受创伤的心灵。因此古人所谓“富者因书而贵，贫者因书而富”的金言。固然只是一卷薄薄的书本(指好书)，但它所赋予的益处，也只有爱书人才能体会得出。读书是艰苦的，但乐在

其中。只要，我们勇于读书，善于读书，并从中找到乐趣，我想我们会在读书中取得成功的

基本的东西都有了，不错。
太田润，1954年生，横滨人。东京综合摄影专业学院毕业。摄影家，野外美食家。喜欢开展野外烹饪、驾车旅游、带宠物出游等活动，同时，将这些活动过程中拍的照片收集起来，配以文字成书并出版。此外，还经常给杂志投稿，参与电视节目等，在诸多领域中均有所建树。
著有《户外野营全攻略》（日本成美堂出版）、《美味熏肉制作》（日本成美堂出版）、《自驾露营全攻略》（日本大泉书店出版）、《麦酒下酒菜》（日本家之光协会出版）等。
繁忙的生活和飞快的节奏，使得人们越来越热衷于户外活动，渴望与大自然来一次亲密接触，或是与三五朋友一起开车自驾游，或是背上大大的行李包做一回驴友。无论你是初来乍到的新手，还是有丰富户外经验的老手；无论是野营，还是夜宿车内，《户外露营全攻略》为你介绍了各种各样的户外露营的基础知识和便利技巧。如果你喜爱野营、旅行，即使是一日游，《户外露营全攻略》将成为你户外生活最好的助手。
城市让我们的身体日益远离大自然，可是每一个人都有一颗回归自然的心。碧空绿水、森林草原、花鸟鱼虫、清新的空气……对都市中的人们来说，充满了巨大的诱惑力——只要稍微空闲，就没什么能挡住我们出行的脚步。
大自然既亲近也简陋，既美丽也残酷……
美好的心情，也可能会因为出行准备的不充分而让你败兴而归。在野外，可能酷暑难耐、寒风刺骨、风雨交加、饥寒交迫……只有在野外解决了温饱住行等问题，你才能尽兴地享受大自然的恩赐。
《户外露营全攻略》即将教会你如何享受舒适安心的露营和户外生活！即使是第一次露营也没关系，只要你做好充分的准备，户外生活的至高乐趣就在这里！让我们发自内心地来享受野外露营和车中宿营的生活吧。1章
车中宿营的基础知识与便利技巧 车中宿营的基础知识 将小型轿车改造成温馨的家 将面包车改造成温馨的家 车中宿营的几个注意点 车中宿营易出现的问题
带狗野营的基本知识 2章 设置帐篷的基础知识与便利技巧 设置帐篷之前的基础知识 圆顶帐篷的设置及撤收全攻略 两室帐篷设置全攻略 如何舒适地度过帐篷中的时光 设置帆布棚的基本知识 炭火达人全攻略 3章 野营的基础知识与便利技巧 充分利用睡袋和厚垫 燃气炉的应用策略 100%充分利用提灯 高手传授“小秘诀” 从必带品到便利品——野营者的物品 享受篝火 4章 简易正宗的野营美食 炭火烧烤鸡腿 酱油味的煎猪肉 美味可口的叉烧 糖醋排骨 甜辣风味烤鸡肉串 铁板秋鲑鱼 美味味噌扇贝 烘烤虹鳟鱼 烘烤风味的山药卷 包烤土豆和洋葱 意大利风味炸豆腐 西红柿里脊肉 清炖洋葱汤 涮猪肉 疙瘩汤 蒜烧鸡肉 香草烤里脊 蒸烧蔬菜 蒜蒸墨鱼、虾 炸鸡 自制熏肉 燻制鸡胸脯肉 正宗鸡肉杂烩饭 传统什锦烩饭 蘑菇杂烩饭 后记

喜欢,会一直在京东购书
对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了

网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是最先收到的！好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完

对我的学习有帮助

不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满

的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

邱淑惠写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。按手按脚养生疗病，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！，阅读了一下，写得很好，通过按压穴位，可以促进血液循环，提高新陈代谢的速率，在一定程度上缓解身体的诸多不适症状。按手按脚养生疗病将人体手、足穴位中最有效果的一部分列举出来，分别介绍了能够缓解和消除各种不同症状的穴位，方便大家在家中或是其他场合进行按摩。通过对手、足穴位的按摩，不但能够缓解消除身上的不适症状，同时还能够日渐提高身体的健康状况，改善体质。，内容也很丰富。，一本书多读几次，。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。按手按脚养生疗病，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。1.中国台湾著名健康专家邱淑惠的倾力之作！2.对穴位进行简单的刺激就能消除身体不适或疼痛，让您瞬间精神百倍！，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。中国人讲虚实相生，天人合一的思想，于空寂处见流行，于流行处见空寂，从而获得对于道的体悟，唯道集虚。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡留白、布白，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，通过按压穴位，可以促进血液循环，

今天收到书，在这里也发点自己的感慨和牢骚，社会发展到今天，对国民素质的要求越来越高，特别是在升学、就业、务工、竞选、任职等一系列重大问题上，对知识和素质要求的门槛越来越高。当今世界，科学技术突飞猛进，社会发展日新月异，知识更新节

奏加快，本领恐慌处处显现。据统计，从改革开放以来，新增加的词汇近万个。很显然，在经济全球化、信息现代化的新世纪新阶段，一个人如果不学新知识就跟不上新形势，思想就要落后蜕化，现实社会中存在的为数不少的科盲、法盲、电脑盲、外语盲“四盲”之人就是最好的例证。同时，还要认识到不学新知识、不探索，精神就要窒息。在我们前进的征途上，还存在许多的未知领域。未知，是一种诱惑，一种智慧的挑战、人格的挑战。只有学习新知，探索未知，才能提高人的现代化素质和能力，成为与时俱进的现代化人。专家指出，作为社会中的一个成员，要自立于这个社会之上，就必须建立属于自己的、必要的和科学合理的知识结构，使整个知识体系呈“T”字型展开，其中横向表示要有一定的宽广度，包容多方面、多学科的知识，以满足工作、生活、交往等方面的需要；纵向表示要具备相当的精深度，在专业上深刻透彻，以满足更深层次的需要。换句话说，就是要做本行业、本部门的通才，做某些方面的专才，具有专与博的兼容性。著名作家王蒙对学习有过精妙独到的论述，他说：一个人的实力绝大部分来自学习。本领需要学习，机智与灵活反应也需要学习。健康的身心同样也是学会了健康的生活方式，特别是健康的心理活动模式的结果。人生有许多困惑、许多悖论、许多选择，当你面临选择的痛苦的时候，你可以去学习，用学习和思想抚慰你的焦虑，缓解你的痛苦，启迪你的智慧，寻找你的答案。学习归根结底是通向真理、通向知识、通向光明的抉择。通过学习，你将避免冲动，避免极端，避免刚愎自用，避免出尔反尔，避免无所事事，避免精神空虚，避免消极悲观，更避免暴跳如雷和怨天尤人。在你一时受到误解，受到打击，受到歪曲，受到封杀而你一时又没什么办法可想，也无法改变你的处境的时候，安心学习吧，补课吧，学习你在顺利情况下欲学而没有时间学的那些表面的冷门吧，这是天赐的强化学习月或强化学习年的开始，你理应得到更多的学分，达到更高的学位。学习是人生的一大幸事和追求。学无涯，思无涯，其乐亦无涯。从理论的论证里可以找出自己的经历与见闻的脉络，可以拨开思想认识上的迷雾；从一道数学公式里可以设想到先行智者严密的思维逻辑和追根溯源、反复验证、达到颠扑不破的境地的过程与乐趣。学习是一种发现，学习是一种探秘，学习就如破案，自然界与人生的秘密隐藏得扑朔迷离，不容易一时侦破。而当我们从自然、历史、社会、人生中发现了它们隐蔽的真情，从前人成果中了解了这种真情，将会像破了一个大案一样地充满欣喜而欲罢不能。学习是一种按部就班的建设，从挖地基做起，直到矗立起一幢幢的高楼大厦，成就了一片又一片风景。学习是一种精神的漫游，它扩大着我们精神的天空与容积。学习还是一种对于有限生命的挑战，以有限的生命追求无限的宇宙和时间。学习是一种坚持、一种固守、一种节操、一种免疫功能。学习是人生的一大幸事和追求，岂能不学？子不学非所谊，幼不学老何为？多读读书吧！哎！~

炸鸡 2a590条a 444a22条 957条

太田润，1954年生，横滨人。东京综合摄影专业c学院毕业c。摄影家，野外美食家。

设置帐篷之前的基础知识 野营的基础知d识与便利技巧 高d手传授“小秘诀”4章

美味可口的叉烧 铁板秋鲑鱼 清炖洋葱汤 正宗鸡肉杂烩饭

城市让我们的身体日益远离大自然，可是每一个人都有一颗回归自然的心g。

怀h斯曼生存手册2：强身手册（最新版） ¥13.00(5.5折) i ¥19.20(5i.5折) (94%好评)

2590条 荒野求生手j册 ¥25.70(6k.5折) ¥22.20(5.9折) (98%好评) (97%好评) l957条l

9653条

太田润，1954年生，横滨人。东京综合n摄影专业学院毕业。摄影家，野n外美食家。

将面包车改造成温馨的家 圆顶帐篷的设置及撤收全攻o略 设置p帆布棚的基本知识

充分利用睡袋和厚垫 高手传授“小秘诀” q 简易正宗q的野营美食 美味q可口的叉烧

美味味噌扇贝 包烤土豆和洋葱 涮猪肉 香草烤里脊s 炸鸡 传s统什锦烩饭

城市让我们的身体日益远离大自然，可是每一t个人都有一颗回归自然t的心。u

怀斯曼生存手册2：强身手册（最新版） ¥19.20(5.5v折) (97%好评v) 再不远行，就老了

¥44.50(6.6折) w(93%好x评) x

喜欢x开展野外烹饪、驾车旅游、带宠物出游等活动，同时，将这些活动过程y中拍的照y片收集起来，配以文字成书并出版。此外，还经常给杂志投稿，参A与电视节目等，在诸多A领域A中均有所建树。2章 充分利用睡袋和厚垫 意大利风味B炸豆腐 涮B猪肉

碧空绿水、森林草原、花鸟鱼虫、清新的空气……对D都市中的人们来说，充D满了D巨大的诱惑力——只要稍微空闲，就没什么能挡住我们出行的脚步。

燃气炉的应用策略 炭火烧烤鸡腿 意大利风味炸豆腐 蒸K烧蔬菜 自制熏肉M

一招制敌N：徒手格斗大全（最新版）(97%好评) 270361条 O车中宿营的P基础知识P

设置帐篷的基础知识与便利技巧 燃气炉的应用策略 S炭火烧烤O鸡腿 烘烤虹鳟鱼

R蒸烧蔬菜 (93%好评) 1252条 (98%好评) 36159条 百年孤独 车中宿营的基础知识

六日水既承延日:

[illegible]

宿营营地的选择及其建设是关系到全部人员休息的大问题，在营地的选择很讲究，以下是注意事项：

近水：露营休息离不开水，近是选择营地的第一要素。因此，在选择营地时应选择靠近溪流、湖潭、河流边，以便取水。但也不能将营地扎在河滩上，有些河流上游有发电厂，在蓄水期间河滩宽、水流小，一旦放水时将涨满河滩，包括一些溪流，平时小，一旦下暴雨，都有可能发大水或山洪暴发，一定要注意防范这种问题，尤其在雨季及山洪多发区。

背风：在野外扎营，不能不考虑背风问题，尤其是在一些山谷、河滩上，应要选择一处背风的地方扎营。还有注意帐篷门的朝向不要迎着风。背风同时也是考虑用火安全与方便。

远崖：扎营时不能将营地扎在悬崖下面，这样很危险，一旦山上刮大风时，有可能将石头等物刮下，造成伤亡事故。

近村：营地靠近村庄有什么急事可以向村民求救，在没有柴禾、蔬菜、粮食等情况时就更为重要。近村的同时也是近路，即接近道路，方便队伍的行动和转移。

背阴：如果是一个需要居住两天以上的营地，在好天气情况下应当选择一处背阴的地方。

扎营，如在大树下面及山的北面，最好是朝照太阳，而不是夕照太阳。这样，如果在白天休息，帐篷里就不会太闷热。

防雷：在雨季或多雷电区，营地绝不能扎在高地上、高树下或比较孤立的平地上。那样很容易招至雷击。建设营地

营地选择好后即要建设营地。尤其是有一定规模的野外露营地，整个营地的建设就尤为重要，分以下一些步骤：

平整场地：将已经选择好的帐篷区打扫干净，清除石块，矮灌木等各种不平整、带刺、带尖物的任何东西，不平的地方可用土或草等物填平。如果是一块坡地，只有坡度不要大于10度一般都是可以作为露营地。

场地分区：一个齐备的营地应分帐篷宿营区，用火区，就餐区，娱乐区，用水区（盥洗），卫生区等区域。第一个先落实宿营地。用火区应在下风处，距离帐篷区应在10~15米以上，以防火星烧破帐篷。就餐区应就近用火区，以便烧饭做菜及就餐。活动及娱乐区应就餐区的下风处，以防活动的灰尘污染餐具等物，并距离帐篷区应在15~20米，以减少对早睡同伴的影响。卫生区应在宿营区的下风处，与就餐区、活动区保持一定的距离。用水区应在溪流及其河流上分别上下两段，上段为食用饮水区，下段为生活用水区。

建设帐篷露营区：如有数顶帐篷组成的帐篷营地区，在布置帐篷时，应注意：第一，所有帐篷应是一个朝向，即帐篷门都向一个方向开、并排布置。二，帐篷之间应保持不少于1米的间距，在没有必要的情况下尽量不系帐篷的抗风绳，以免绊倒人。三，必要时应设警戒线（沟），在山野露宿有可能会遇到威胁性的动物或者坏人的攻击，当然，这种可能性很小。可以在帐篷区外用石灰、焦油等刺激性物质围帐篷区画一道圈，这样可以防蛇等爬行动物的侵入。或者用电子报警系统等办法。

建设用火就餐区：就餐同用火一般在一块儿或是相近的地方，这个区域要与帐篷区有一定的距离，以防火星烧着帐篷。烧饭的地方最好是有土坎、石坎的地方，以便挖灶建灶，拾来的柴禾应当堆放在区外或上风处。就餐区最好有一块大家围坐的草地，“餐桌”可以用一块大平石或者就在地上。“餐椅”同样用石块最好，或者席地而坐，由于地气对人体有害，故可以用各自的睡垫或气枕头代用一下，不要怕麻烦，至少要用雨衣或塑料布。多数就餐时间已经是天黑的时候了，应当考虑照明的位置，不论是用汽灯还是其他方式照明，灯具应当放在可以照射较大范围的位置，如将灯具吊在树上、放在石台上或者做一个灯架将其吊起来。

建设取水用水区：用水、取水一般都在水源处，盥洗用水与食用水应分开，如是流水，食用水应在上游处，盥洗生活用水在下游处。如是湖水即同样要分开地方，两种用水处应当距离10米以上。这种划分是出于卫生的需要。另外，取水要经过的河滩地带乱石灌木等物较多，没有小路可寻，故应当在白天的时候注意清理一下，不然晚上取水时就不方便了。

建设卫生区：卫生区即是队员们解手方便的地方，如果只是住宿一晚，可以不必专门挖建茅坑，可以指定一下男女方便处即可。如果队员人数多或者住宿天数在两天以上，即应当挖建茅坑，临时厕所应建在树木较密的地方，就不用拉围帘了。更要注意不能建在行人常经过的地方。如果附近的溪流多，可以将厕所建在溪流上，在小溪上搭两根大木头，要建平稳并有安全感，大家即可在上面大小便，并将大小便直接排入溪流中，不用担心会污染河流，小量的粪便会被河流中的生物分解或被自然净化。如果已建了卫生区，大家的大小便就应该在修建的卫生区里进行，而不应满山排泄，而大煞风景。

建设娱乐区：娱乐区可以在就餐区，待就餐以后打扫出来即可，如果场地大，也可以单独划出一块地，只要场地平整即可，同时场地里绊脚、碰头（矮树）的东西要少，因而要进行一般性的清理，在玩一些游戏时应在一个划定的圈子里拉上保护绳，以免不注意发生意外事故。

不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好 好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好
好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好 好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好
好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好 好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好
好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好 好不错 是正版 比新华书店便宜不少 好好

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言

，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。 【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于D，开窍于耳，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。 【译文】

黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗？

[户外露营全攻略_下载链接1](#)

书评

[户外露营全攻略_下载链接1](#)