

我爱夏天

夏天的夜晚,爱上露营



爱上露营的理由

在长白街上班的刘晖是个露营爱好者。上个月一个天气晴好的周末,她和家人,还有几个好友一同参加了露营活动,地点是在距离南京两小时车程的宜兴。

“我们露营的地点靠近小河边,可以听到蛙叫虫鸣,一家三口挤在一个帐篷里,看看天空的星星,感觉很惬意。”除了可以近距离接触大自然,露营还让刘晖和她的朋友们暂别了看似生活中必不可少的电子产品。将手机、平板电脑等留在车中,是他们一起事先约定好了的。大家不

再各自抱着手机刷朋友圈,而是随心所欲地聊天说地,感觉和家人朋友的关系也亲近了不少。让刘晖印象深刻的是,晚上篝火点着了,大家围着小火堆,唱啊跳啊,心情很放松。

虽然露营当晚,有蚊子纠缠,刘晖没怎么休息好。不过,孩子玩得特别尽兴,一晚上都呼呼大睡。第二天早上起床后,一家人在清新的微风中漫步,开始美好的一天。对刘晖来说,远离城市,感觉整个人都放松了。

露营前至少要准备这些

帐篷

帐篷是你在野外露营的安身之所,遮风挡雨全靠它了。帐篷有单、双层之分,从防风和透气性来考虑,当然推荐双层帐。按空间来分,我们一般都选择双人帐。另外还有支撑杆的材质,有玻杆和铝杆之分,最好选择铝杆,即轻便又不容易折断或开裂。

睡袋

露营中如何让自己保暖也是非常重要的。在选择睡袋时,有条件的最好是选一条羽绒的,含绒百分之七八十就行,主要是保暖性好、重量轻,折叠起来很小不占地方。袋型最好选妈咪型戴个帽子的,非常暖和。另外还要选一个睡袋外袋和睡袋内胆,可保护睡袋干净,睡袋不要常洗,不然就不暖和了。

夏季露营最好选用抓绒睡袋,它可以单独作为夏季睡袋或卫生睡袋,也可以配合其他睡袋在冬季使用,以增强保暖效果。

防潮垫

只要有户外露营经验的人都知道,防潮垫也是一项必要的装备,重要性不亚于睡袋。对防潮垫而言,暖度、重量、舒适度、耐用性和大小等都很重要,对大多数人而言,晚上能够睡个好觉就是一件很重要的事情,好的防潮垫是必需的。

背包

一般来说,如果是参加普通短期露营活动,选择容量40升左右的基本够用了,各种品牌的差距不大,不过在选购的时候要注意看肩带的做工。选包之前最好拿裁缝用的软皮尺量一下你的躯干长度。躯干长度指的是从你脖子和肩膀交接处最突出的那块骨头到你胯骨平行的那块儿脊椎骨之间的距离。一定要挑剔,千万不能凑合。

灯具

如果是娱乐性野营,地点不是那种很偏的山林的话,帐篷灯是一定要的,可以在帐篷里打牌,吃东西之类,省去了拿手电照的麻烦。如果你是探险穿越性的,那头灯是不可缺的。一般情况下头灯是最方便实用的,无论你是郊游还是穿越,只要露营就应该准备头灯,体积小,携带方便。帐篷灯对于睡前喜欢阅读的人和固定露营的人有用。

不建议买十几元的山寨货,很容易坏,100多元的头灯就不错,除了漂亮时尚的外观,最突出的亮点是它拥有防水性能。

除了以上一些露营必需品外,像生火用具、急救箱、野炊用具、指南针等就根据你的露营需求准备了,总之,在装备选择上,并不是最贵的、最先进的就是你应选择的,如果你不是“骨灰”驴友,租一套装备会是很不错的选择。

进入六月对于酷爱大自然的玩家来说,现在的气温对于露营来说正合适。想象一下,在漆黑一片的野外,坐在你的小帐篷里探出头来,看看星星,听听溪水声,读读书,再点起篝火,唱首老歌,真的能暂时忘了平时的烦恼。一些家长也带着孩子,几个家庭一起来一场亲子露营。远离了城市的吵闹声后,夜晚变得美好起来。

现代快报记者 戎华

选择营地要背风 防蚊是重点

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,近水是选择营地的第一要素。但也不能将营地扎在河滩上,有些河流上游有发电厂,一旦放水将涨满河滩,包括一些溪流,平时小,一旦下暴雨,都有可能发大水,一定要注意防范这种问题。

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。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。

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,这样在白天休息时,帐篷里就不会太闷热。

除此之外,野外露营防蚊是一项重点工作。野外怎么防蚊虫叮咬呢?

- 1.穿较为贴身的长衣长裤。以避免蚊虫叮咬及树枝扯挂,若衣服宽大,可以将裤腿、袖口扎起来。
- 2.准备一些驱蚊药水等。
- 3.搭建帐篷时进出口必须处于关闭状态。平时养成个良好的习惯,收营收帐时就把帐篷口的拉链拉好。
- 4.点蚊香要注意火,最好是采用铁盒将蚊香装在里面,不要留火种于外。

南京适合露营的地点

东郊体育公园

点评:这里视野开阔,空气清新,丘陵湖泊环绕,是城市里的天然花园。

玄武湖环湖路

点评:夜景优美,但夜游人较多,较吵。

琵琶湖

点评:明城墙下,与山林、湖水结合,能充分领略“感受自然,解读历史”的意境。但露营地可利用面积较小。

中山陵水榭

点评:树影婆娑,碧水悠悠,蛙鸣莲香,草皮较多,是露营绝佳之地,且面积大。

白马公园

点评:交通便捷,可达到城市户外的标准。游人较多,难觅清静。

每日一图

芒果芒果我爱你(1)



这样啃下去不会粘到满脸都是吗?



芒果剥法一:勺刮

1.准备一只勺子。



2.用勺了沿着芒果外皮划个沟。



3.稍用力就能剥下芒果皮了(从尖的那头剥起肉更少哦)。

芒果剥法二:火烤



1.芒果洗净后在热源上均匀烘烤个10秒左右。



2.用刀划四等份。

3.就像剥过的西红柿,芒果皮反和肉分离得很彻底了。小芒果最适合这样剥了。

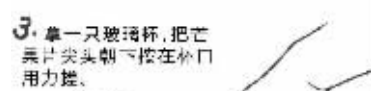
芒果剥法三:杯切



1.在芒果顶部大约1/3处,按着果核切一片下来。



2.在核的另一侧粘着核切下另一片,此时芒果分为三片,中间一片是核。



3.拿一只玻璃杯,把芒果片尖头朝下按在杯口用力压。



4.DUANG!果皮就掉进杯子里了。

漫画 胡晓晶

生活神器

妈妈再也不用担心我做鸡蛋卷了

作为常用食材,鸡蛋总是会在我们的早中晚三顿饭中频繁现身,可是一般家庭往往很少有时间精力琢磨这鸡蛋的各种做法。早上忙乱,一个小小的蛋卷机就能解决问题。打好蛋液,倒进去。几分钟之后,一个香喷喷的蛋卷自动升起。

现代快报记者 戎华



鸡蛋还可以这样吃!

打两个鸡蛋搅拌,搅拌期间可以加一些自己喜欢的调味料,完成后先喷一点油到烤箱内然后倒入鸡蛋,最后盖好盖子按下按钮等待几分钟就好了。取出蛋卷,蛋卷大概和油条差不多宽,长度可以参考长鼻王。用配套的棒子直接从盖口轻轻插入一钩,鸡蛋卷就出来了。

因为蛋卷机本身绝妙的温度控制,使得蛋卷的味道比自己用锅煎出来的好吃,而且自动断电也让人不必担心烧焦,很适合做早点。

有了蛋卷机,不仅煎蛋变得简单,做个蛋卷热狗也没难度。蛋卷机本质上属于烤炉,它的加工过程就是烤制食物,杜绝了过量摄入食用油,所以做出来的东西自然也比外面买的健康。做蛋卷热狗时,使用市面上的面粉和水以及牛奶一起搅拌融合,再和香肠一起注入到烧烤桶内。吃的时候再挤上一点番茄酱和芥末酱就好,可以边

走边吃十分方便。

别以为有了蛋卷机,做个鸡蛋卷就轻而易举。刚入手时,掌握油量是个难题。油放多了表面不易老,过了自动升降时间;放少了粘在壁上也不易升起,另外单放鸡蛋或者鸡蛋里放入一些偏软的食材,如蔬菜沫,不要过多搅拌,因为打得太散进入大量的空气造成膨胀满在杯子里肯定也不会自动升起了。这个时候可以利用竹签左右晃动取出,可以放入一些香肠粒、玉米粒等稍硬的食材,这样做出来的就非常成型美观了。

网友“猫子”说:“刚刚收到货的那天做了一次,不是特别成功。第二次,先放进去一个鸡蛋,随后放了点儿黄瓜碎,然后又放进去一个鸡蛋,等待的时候还担心放得太多上面不熟,结果很好,从上到下熟得很均匀,刷点儿番茄沙司,很嫩很清香。唯一的缺点就是做法单一。”