

轻装旅行指南



机器翻译

© backpackandsnorkel.com

终极独立旅行装箱清单：全球探险专家指南

为了帮助您为无缝旅程做好准备，我们在 **Backpack and Snorkel** 紫色旅行指南装箱单上详细说明了每件物品的重要性。本指南重点关注家庭安全、国外法律合规以及探索过程中的自给自足。如果您像我们一样打包，所有东西都应该装进一个背包（海滩帐篷除外）。我使用的这款[背包](#)已经陪伴我多年，并多次环游地球。它看起来仍然几乎像新的一样，除了我不得不检查它时出现的几处划痕，因为它超过了一些亚洲和南美廉价航空公司的重量或尺寸。



- [行前准备](#)
- [基本文档和电子产品](#)
- [健康、卫生、舒适](#)
- [服装和专业装备](#)
- [效用和组织](#)
- [特殊需求](#)
- [旅行清单](#)
- [防范卡欺诈和盗窃](#)

旅行前准备：保护您的房屋和文件

出发前管理您的房屋和文件可以防止法律障碍和家庭灾难。

1. **验证护照有效期：**许多国家要求您的护照在入境日期后至少还有六个月的有效期。尽早检查可以防止您在机场被拒绝登机。
2. **获得签证：**检查您是否需要签证才能进入目的地。大多数 Backpack and Snorkel 旅行指南都有各自大使馆的链接，或者您也可以使用[电子签证](#)等服务来查找完整的要求列表。
3. **获得国际驾驶许可证 (IDP)：**某些国家/地区要求您拥有本国驾照和 IDP 才能驾驶汽车或摩托车。这是正式的翻译。在美国，您可以花几美元从 AAA 获得 IDP。
4. **购买旅行保险：**我们通常从[安联](#)购买年度旅行保险。虽然许多旅游博客因附属佣金而推荐特定的保险，但我们在未与安联签订附属协议的情况下提供诚实的意见。为了支持我们，请考虑购买我们的 Backpack and Snorkel Purple Travel Guides ([网站](#)) 之一。
5. **关闭水源：**一个小泄漏就可能导致房屋被淹并造成数千美元的损失。关闭主阀可以让您高枕无忧。
6. **关闭热水器：**在房子空着的时候加热一大箱水是不必要的开支，并且存在潜在的火灾风险。
7. **调整恒温器：**将暖通空调设置为“关闭”温度可以节省能源并防止管道发霉或冻结。如果您有智能恒温器，您可以在返回之前通过应用程序重新调整它。
8. **打开灯和相机的定时器：**黑暗的房子是窃贼的信号。打开和关闭灯光的计时器会产生有人占用的错觉。离开前请务必确保您的家庭摄像头系统处于活动状态。
9. **禁用真空机器人：**当您不在场进行干预时，这些设备可能会触发运动警报、被卡住或涂抹宠物粪便。
10. **把垃圾倒掉：**腐烂的食物会吸引害虫，并产生难以忍受的气味，当你回来时，这种气味会迎接你。
11. **汽车电池充电：**即使发动机关闭，汽车电子设备也会耗尽电池电量。如果您开始长途旅行，特别是如果您的汽车电池较旧，则电池有可能会耗尽到无法启动汽车、无法充电且需要更换的程度。每当我们在冬季旅行或旅行时间超过两周时，我们都会将汽车连接到[电池充电器](#)以防止电池损坏。
12. **设置保留邮件：**一堆邮件表明一个空的家。在美国，USPS 提供长达 30 天的免费保管邮件，以确保您的身份安全。
13. **信用卡和借记卡的旅行通知：**虽然许多信用卡不再需要旅行通知，但这仍然是借记卡的最佳做法。如果您绝对确定旅行时有互联网连接（数据！），则可以在使用 **ATM** 或使用借记卡付款之前通过银行应用程序“冻结”和“解冻”您的帐户。

- 14.提醒邻居并安排维护：请邻居检查您的房屋和植物。对于长途旅行，请安排割草或除雪，以保持有人居住的房屋的外观。

基本文档和电子产品

这些物品是您旅行的“大脑”，管理您的身份、财务和记忆。

15. **护照、签证和国际驾驶许可证**：这些是您最重要的物品。它们是证明您的身份和跨境合法权利的唯一文件。
16. **信用卡和借记卡以及 RFID 屏蔽卡**：至少携带两种类型的信用卡（最好是 Visa 和 Mastercard）和一张借记卡。确保您的信用卡没有国外交易费用；我们更喜欢[大通蓝宝石储备](#)，因为它具有旅行优势，包括使用机场休息室。注意：确保您卡上的姓名与您的驾驶执照相符，因为如果姓名不同，一些汽车租赁公司将不会为您租车。注意：信用卡和借记卡欺诈非常普遍，您成为受害者只是时间问题。请阅读[防范卡欺诈和盗窃](#)部分并考虑使用[RFID 屏蔽卡或套管](#)。
17. **旅行和目的地列表**：我们创建包含所有航班和酒店数据的 **PowerPoint** 行程，并将其转换为 **PDF**。我们将副本存储在手机、笔记本电脑、便携式 **SSD** 和云 (**OneDrive**) 上。如果设备丢失、被盗或损坏，数字备份就至关重要。
18. **旅行保险信息**：在所有数字设备和云端存储您的保单号码和紧急联系电话。如果发生意外，您将立即需要此信息来授权医疗。
19. **笔**：您可能需要一支在飞机上或机场填写海关表格以及给朋友和家人写明信片。
20. **笔记本电脑和充电器**：对于管理预订和远程工作至关重要。我们每天晚上都会将手机中的照片上传到笔记本电脑，以确保它们得到备份，然后将它们上传到 **SSD** 和云 (**OneDrive**)，以防我们的手机或笔记本电脑丢失、被盗或损坏。
21. **便携式固态硬盘**：由于酒店 Wi-Fi 对于云备份来说通常太慢，因此 1TB SSD 是每天备份高分辨率照片和视频的好主意。
22. **手机和充电器**：这是您的地图、翻译器和生命线。将充电器放在随身携带的行李中，以防旅行延误。在机场，您可能需要一根很长的 USB 电缆，因为您的座位可能距离电源插座较远。我们通常会随身携带[带 10 英尺 USB 电缆的充电器](#)。确保您拥有：- 您前往的地区的地图保存在本地 Google 地图中 - 安装了 Google 翻译并下载了目的地国家/地区的语言 - 电话和数据套餐，让您可以在目的地使用手机，无需支付昂贵的国际漫游费。如果您的手机未被运营商锁定，您可以随时购买本地 SIM 或 eSIM 卡，但请记住，在许多国家/地区，您至少需要一张护照照片才能购买。
23. **手机安全设备**：在许多地方，摩托车或步行扒窃和抢手机是真正的危险。以下是我们保护手机的方法：我们的手机通过[金属加固系绳](#)固定在腰带上，它的长度足以让我们自拍。它足够坚固，可以承受摩托车手机的抢夺，而大多数廉价的、脆弱的全塑料系绳都无法做到这一点，而且它足够小，可以轻松携带。它需要一个带有封闭底部的手机套。我们使用这款[手机壳](#)，因为：- 它的底部是封闭的，确保安全插件牢固地连接到系绳 - 它是透明的，降低了手机过

热的风险。我的旧手机有一个黑色的盖子，在温暖的气候中旅行时经常过热 - 它有一块磁铁，可以牢固而安全地连接我的 USB 移动电源 - 它有一个可调节的角臂，可以更轻松地在飞机或其他地方观看电影，而无需握住手机

24. 牺牲钱包：在单独的钱包中携带少量但合理的现金、两张过期的信用卡和一些购物收据。如果发生抢劫，请将其交出，以保护您的生命和您真正的主要钱包。我们通常携带 **20 至 50 美元** 的当地货币和美元。如果可能，请使用小面额的钞票，这样看起来就像很多钱。切勿将任何身份证件或任何有您家庭地址的其他物品放入此钱包中，并确保这是一个较旧的磨损钱包。团队中的每个旅行者都应该有自己的牺牲钱包。
25. 安全钱包：我们使用[防汗布口袋](#)，它连接到皮带上并隐藏在我们的裤子内。它比传统的钱带更加谨慎和安全。
26. 智能手表充电器：这些通常需要专用电缆。如果没有它们，您将失去导航通知和健身跟踪。
27. 相机装备：如果您携带专用相机（例如水下相机）旅行，请记得带上它，包括备用电池、充电器以及（如果适用）用于浮潜的水下外壳（至少 **1 个** 和备用）。
28. USB 电池组：新型手机需要高功率电池组。确保您的 USB 端口具有正确的 USB 端口和足够的输出来为现代设备充电。我们用的是这个[USB 电池组](#)。它的磁铁本身很弱，但与正确的[手机壳](#)结合，它的吸附力非常强。对于我们的使用来说，附带的 USB 电缆足够长。
29. 汽车充电器：如果您使用租赁汽车或预订了多小时汽车接送服务，您可以在驾驶时方便地为手机（尤其是用于 **GPS** 的手机）和其他电子设备充电。请注意，配备合适电缆的高输出车载充电器对于为新型手机充电至关重要。
30. 电源插座适配器：[通用旅行适配器](#)覆盖世界大部分地区，但南非等一些国家需要特定的插头尺寸，而许多通用旅行适配器不支持。
31. 延长线：一些酒店房间，尤其是游轮客舱，通常缺乏足够的电源插座，尤其是靠近床的地方。使用多插座电源线，但请记住，所有游轮公司都禁止使用电涌保护器，因为它们存在严重的火灾隐患。请注意，一些游轮公司现已禁止使用所有延长线（例如皇家加勒比游轮、精致游轮、迪士尼游轮、**MSC** 游轮），有些游轮公司仍然允许使用多插头，例如不带电线的壁式立方体。如果您需要延长线，例如对于 **CPAP** 机，请在登船后立即前往船上的客户服务台借用。一些游轮公司仍然允许使用多插头延长线。截至撰写本文时，嘉年华邮轮、挪威邮轮、公主邮轮和荷美邮轮属于较为灵活的邮轮公司。

健康、卫生、舒适

保持健康是梦想假期和痛苦的酒店住宿之间的区别。

32. 耳塞：在吵闹的飞机上或在夜生活丰富的城市酒店中睡觉时必不可少的。

33. 牙线：对于牙齿卫生至关重要，可用作修复的紧急绳子。

34. 药物（止痛和腹泻）：手头有基本的缓解药物是必要的，因为在紧急情况下药店可能会关门或很难找到。我们总是携带一个小型“旅行药房”来立即处理常见疾病。有些旅行者在最初的 48 小时内就会出现“旅行者腹泻”。拥有自己的药品意味着您在感觉最糟糕时不必离开酒店房间。通常建议将药物保存在原包装中，以防在海关被询问时。然而，我已经出国旅行了 30 多年，从未受到质疑。确保您的工具包包括：- 止痛和退烧药：带上您最喜欢的头痛和偏头痛药，并确保您有布洛芬和/或扑热息痛（对乙酰氨基酚）作为退烧药。有些人发现，每 4-6 小时交替使用布洛芬和对乙酰氨基酚可达到最佳退烧效果。确保永远不要超过每种药物的每日最大剂量，尤其是对乙酰氨基酚，因为它会导致严重的肝损伤。避免空腹服用布洛芬，因为它会引起疼痛、恶心、呕吐或更严重的情况。- 腹泻和肠道健康：携带洛哌丁胺（易蒙停）可立即缓解症状，携带口服补液盐可防止脱水。咀嚼式 **Pepto Bismol**（次水杨酸铋）片剂在您的行李中只占很小的空间，对一般性胃部不适、胃灼热或恶心有效。- 晕动病：如果您患有晕动病，并计划乘船旅行、乘坐长途巴士或蜿蜒的山路，携带少量茶苯海明或类似的“晕车”药片会有所帮助。- 个人窍门：我们总是随身携带保济丸（或保济丸）。它们是一种中药，我们发现对腹泻非常有效。这些药片装在塑料瓶中 - 您用温水服用 2 个塑料瓶中的内容物，此后您的腹泻可能很快就会停止。注意：这些药丸的许多版本都使用含有小麦粉的药用发酵剂（**Massa Fermentata**）。如果您患有严重的麸质过敏或乳糖不耐受，则应避免使用它们。注意：与任何草药补充剂一样，如果您怀孕或正在服用其他特定药物，明智的做法是咨询专业人士，因为复杂的草药混合物可能会与某些西药发生相互作用。重要提示：与任何药物的每项建议一样：如果该药物适合您，请务必咨询您的医疗保健专业人员。

- 35. 消毒剂和湿巾：将它们用于飞机托盘等高接触区域，以降低患病风险。
- 36. 可的松或苯那君乳膏：可用于治疗意外的过敏反应或昆虫叮咬发痒。
- 37. 防晒霜：带上优质、防水的 **SPF30** 或 **SPF50**。如果您浮潜，请确保珊瑚礁安全。随身携带飞机的液体不要超过 **3 液量盎司（100 毫升）**。
- 38. 带紫外线的 **Chap Stick**：防止在含盐、多风或低湿度的环境中灼伤嘴唇。
- 39. 冷霜或芦荟：对于舒缓因晒伤或极端天气而受到压力的皮肤至关重要。随身携带的液体不要超过 **3 液量盎司（100 毫升）**。
- 40. 灭蚊喷雾：预防是预防登革热或疟疾的最佳方法。使用含有至少 **25%** 避蚊胺的喷雾剂来驱除蚊子和令人痛苦的沙蝇。随身携带的液体不要超过 **3 液量盎司（100 毫升）**。
- 41. 其他洗漱用品：请自行携带，以确保质量并避免皮肤反应。随身携带的液体不要超过 **3 液量盎司（100 毫升）**。我通常会从以前的酒店带一瓶小洗发水，因为不是每家酒店都提供洗发水。许多酒店和游轮公司提供护发素，但我听到人们抱怨他们的护发素通常不是很好 - 所以，带上你自己的。
- 42. 电动剃须刀：虽然电动剃须刀不需要太多行李空间，但使用可通过 **USB** 线充电的小型[电动旅行剃须刀](#)仍然可以为您节省一些空间。选择 **USB** 可充电型号无需笨重的专有电源模块。由于这些设备包含锂离子电池，因此将它们放在随身行李中可确保您符合国际消防安全标准。
- 43. 指甲刀：虽然许多机场允许使用刀片长度在 **6 厘米** 以下的指甲剪，但有些国家禁止使用尖锐的物体，无论其实际长度如何。指甲刀是您随身携带行李的安全选择。这个小工具对于修饰和预防倒刺感染具有很高的实用性。使用剪刀而不是指甲刀，可以确保保安人员不会因为对“锋利物体”的不同地区解释而没收您的美容工具包。

服装和专业装备

多功能服装让您轻松探索任何环境。

44. 雨衣和雨伞：轻便的夹克对于天气来说是必不可少的。折叠伞也是绝佳的防晒工具，这在亚洲很常见。
45. 速干服装：除了我们所穿的衣服外，我们还遵循“三件规则”来打包（3 件衬衫、3 条内衣、1 条裤子）。使用[多种穿法拉链速干旅行裤](#)可在寒冷和温暖的天气中发挥多功能性。绝对重要的是它们都是快干的，这样洗后第二天就可以使用。
46. 洗衣套件：我们将大号[厚塑料袋](#)放入酒店水槽中，用洗衣粉（我们从家里带来的小自封袋装）浸泡衣服。这比酒店的洗衣服务便宜得多。
47. 六个衣架和六个夹子：[可折叠塑料衣架](#)确保您有空间晾晒衣物，因为并非所有酒店都提供足够的衣架。夹子非常适合挂袜子或保持酒店窗帘紧闭。
48. 帽子：带有绳子的可折叠帽子，可以防止帽子被风吹走，可以保护您的头皮，让您在户外保持凉爽。
49. 防汗带：在潮湿的徒步旅行中防止盐分和汗水进入眼睛。
50. 太阳镜：对于保护您的眼睛免受紫外线伤害以及水或雪反射的眩光至关重要。如果您戴眼镜，请为您的下一副眼镜配上“过渡镜片”，这意味着它们在暴露在阳光下时会变暗，而在室内时会变亮。
51. 超细纤维布：清洁眼镜、镜片和屏幕而不造成划痕所必需的。
52. 保温瓶：高品质[保温瓶](#)可使水保持凉爽数小时。我们更喜欢带有衣架夹的，以将它们固定在背包上。
53. 海滩帐篷：拉链[沙滩帐篷](#)提供阴凉干燥的大本营，并在您游泳时为您的物品增加一层安全保障。
54. 水凉鞋：入水游泳或浮潜时，选择适合锋利岩石的[耐用凉鞋](#)。确保它们能够承受长期的海水接触并且重量轻。
55. 泳裤/泳衣和防晒衣：**UPF 50+**（紫外线防护系数）的防晒衣可以保护您的皮肤，无需使用过多的防晒霜（会在水中洗掉）。理想情况下，您应该购买一件可以像普通 T 恤一样穿着的衣服。
56. 通气管和护目镜：您自己的[浮潜装备](#)比租赁的更合身、更卫生。如果我计划在水流较大的区域进行海滩浮潜，我还会带上脚蹼。对于离岸浮潜，游船公司通常免费提供，所以我不带，这样可以节省背包空间。
57. 游泳浮标：[充气浮标](#)可以让船只看到您，帮助您在遇险时漂浮，并包括一个防水口袋（干燥袋），以便您在水中时存放贵重物品。请参阅我们的 **Backpack and Snorkel 浮潜指南** ([网站](#)) 了解更多信息。

效用和组织

- 58. 自封袋和塑料袋
- 59. 塑料器具
- 60. 热水器螺旋
- 61. 布丽塔滤水器
- 62. 可折叠切菜板
- 63. 苏格兰垫

- 64. 开罐器
- 65. 开瓶器
- 66. 小背包
- 67. 手提箱里的空空间

特殊需求

- 68. 备用眼镜
- 69. 鼻毛和耳毛剪
- 70. 旅行呼吸机

防范卡欺诈和盗窃

旅行者经常面临信用卡和借记卡欺诈的风险，这种情况在许多国际目的地仍然普遍存在。常见的威胁包括在 **ATM** 机上盗刷卡或在人群中使用便携式盗刷器、与不诚实的商家进行交易或钱包被盗。在这些情况下，丢失主要付款方式可能会破坏整个旅行，因为在国外通常不可能收到替换卡，或者会延迟数周。

多备份卡策略

为了减轻这些风险，稳健的财务计划涉及在旅行者之间分配多种支付方式。根据我们的经验，我们遵循特定的协议来确保我们永远不会缺乏资金：

- 主信用卡和次信用卡：至少携带三张个人名下的信用卡。如果卡被标记为可疑活动或本地供应商不接受特定网络，您可以轮换卡。 **Visa** 或 **Mastercard** 迄今为止在全球拥有最大的接受度。
- 双用户借记卡访问：我们以我的名义保留一张借记卡，以我妻子的名义保留一张借记卡。这确保了如果一个账户因安全漏洞而被冻结，另一方仍然有权提取当地货币。
- 物理分离：避免将所有卡放在同一个钱包中。将它们分配在安全的酒店保险箱、秘密钱包/钱带和日常使用的钱包之间。

紧急现金的基本规划

出发前，评估您获得流动资金的情况。如果某张卡被盗用，您必须立即采取替代措施。过去，旅行者严重依赖旅行支票，但现代标准是多种信用额度和现金储备的结合。提前规划可确保您始终能够使用当地货币来支付交通、食品和紧急情况，无论技术故障或犯罪干扰如何。

为了保护您的钱包和手机，请阅读：

[23. 手机安全设备](#)



结束语

关于《背包和通气管》中的鲁迪

我出生在德国，2003 年移居美国。我和我的妻子是一对真正的跨国夫妇：我有德国背景，她有中国血统。我们俩都住在美国。

可悲的是，与其他国家（例如美国）相比，在美国工作意味着我们的假期要少得多。德国，因此我们不能经常旅行。

通过大量的尝试和错误，我们找到了理想的旅行和度假方式。我们的首要任务是关注重要目的地、规划与当地会会面以及放松的时间，从而创造难忘的时刻。

我们还学会了欣赏当地美食，并尝试尽可能多地吃当地菜肴。只是为了好玩，我们尝试在每个访问的国家都去一家中餐馆吃饭。世界各地的中国食物是如此不同，这绝对是令人惊奇的。



创造难忘的时刻

您可能会在假期期间拍摄 10,000 张照片，从一个景点赶到下一个景点，但您会记住的是您如何拍摄难忘的时刻。

对我来说，那就是例如谢伊峡谷的蜘蛛岩（听说过这个美国国家公园吗？）。当我第一次看到它时，我被这座雄伟的天然方尖碑和它所在的美丽峡谷所震撼。我已经去过那里两次了，但仍然有同样的感觉。

或者想想女人岛，墨西哥坎昆郊外的一个小岛。从表面上看，北普拉亚海滩被认为是墨西哥最美丽的海滩，但这里总是很拥挤，停泊在那里的船只播放着响亮的音乐。

在表面之下，女人岛非常轻松，非常适合步行，当地人友善，提供正宗的墨西哥美食和国际美食，而且价格通常非常实惠。

女人岛是我们个人的天堂！



收拾好背包和呼吸管，出发吧

多年来，我们的旅行方式不断演变。如今，我们旅行时轻装上阵，通常每人只需要一个小背包 - 请参阅此[轻装上阵指导](#)。

通过本指南，我希望为您提供价值，并帮助您计划自己的轻松假期，以创造难忘的时刻！

如果您有任何问题或意见，请与我联系。