

贝尔
唯一授权

少年生存百科

贝尔 写给你的

荒野求生

[英] 贝尔·格里尔斯 著
陈芳芳 丁 厉 译

少年生存百科

户外强身运动



接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

BEI'ER XIEGEI NIDE
HUANGYEQIUSHENG
SHAONIAN SHENGCUN BAIKE

荒野求生

贝尔写给你的荒野求生少年生存百科

户外强身运动 HUWAI QIANGSHEN YUNDONG



[英] 贝尔·格里尔斯 著
陈芳芳 丁厉 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字: 20-2014-244

Great Outdoor Advantures

Copyright © Bear Grylls, 2008

Translation Copyright © 2015 by Jieli Publishing House Co. Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

户外强身运动 / (英) 格里尔斯著; 陈芳芳, 丁厉译. —南宁: 接力出版社, 2015.10

(贝尔写给你的荒野求生少年生存百科)

书名原文: Great Outdoor Adventures

ISBN 978-7-5448-4171-9

I. ①户… II. ①格… ②陈… ③丁… III. ①体育锻炼—少儿读物
IV. ①G806-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第223130号

责任编辑: 胡金环 车颖 王莹 文字编辑: 朱丽丽

美术编辑: 严冬 责任校对: 刘会乔 高雅 责任监印: 刘冬

版权联络: 王燕超 媒介主理: 张猛

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)

http: //www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 北京鑫丰华彩印有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 17 字数: 200千字

版次: 2015年10月第1版 印次: 2016年2月第4次印刷

印数: 53 001—83 000册 定价: 39.60元

版权所有 侵权必究

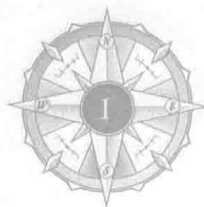
质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440



这些年来，我逐渐意识到，想要充实地度过一生，并不需要让自己变得多么出类拔萃。事实上，那些能够坚持不懈的人，生活也会慷慨地回报他们。（保持乐观的心态，安静且坚定地朝着目标一直走下去，永远不要半途而废。）乐观与坚定可谓是人生成功的秘密之一，但大部分人都弄不明白这个道理。人们更倾向于相信成功人士靠的是天资和好运气，但这只是一个借口而已。如果你能够乐观且坚定地朝目标前进，你终将得到幸运女神的垂青，并取得成功，这是一个放之四海而皆准的法则。你尝试得越多，幸运女神眷顾你的次数就越多。在这里我想举三个例子。

第一个例子，13岁那年，我和五个朋友一起学习空手道。他们的身体素质都比我好——比我更健康、更强大、更灵活，



但是几个月后，他们都放弃了。对于我来说，每个星期天晚上长达两小时的空手道课程，确实很难激起我的兴趣，尤其是当我被打得满地找牙、狼狈不堪时，想到此时我本可以在家里惬意地啃一包饼干——多么鲜明的对比啊！尽管我算不上有天赋，但我还是坚持了下来。因为我没有轻言放弃，我的身手逐渐变得矫健。几年之后，我获得了自己的第二条空手道黑带，这并不是因为我有天赋，而是因为我最能坚持。而我的五个朋友直到现在都无法抵挡一点甜头的诱惑。

第二个例子发生在我接受SAS（英国特种空勤团）试训的时候。经过几个月的艰苦训练，在付出了无数汗水之后，在一次特别艰苦的长途行军中，我失败了。当时我脑中有个声音说道：“浑蛋，我再也不想经历那么多的痛苦和不适了！”但同时我也知道，疼痛、寒冷和难受不会一直持续下去，而这就是所谓的成功意识，所以我选择了再尝试一次，并且自始至终把我的心和灵魂全部投入进去。这一次我终于通过了。我用了两年多的时间获得了这次成功，比我想象的流了更多的血、汗和泪水（有时候，对即将面临的困难懵然无知，可谓是一种莫大的幸福）。这是我做过的最艰难却最有意义的事情。现在，痛苦已经成为遥远的记忆，而当时获得的成就感和自豪感永存心中。

顺便补充一句：我从来都不是最强壮的那个，也从来不是速度最快的那个，我之所以能够顺利通过，完全得益于坚定的信念。这也是SAS一直都在寻找的一种特质，超越了技巧、领导力或其他任何能力的特质——他们深知拥有坚定信念的人的价值和能量。



第三个例子，攀登珠穆朗玛峰。据说每五十个跃跃欲试的人中，只有一个能成功登顶。但我也知道，纪录就是用来打破的！我先是花了好几个月的时间，与世界上最优秀的登山家们在珠穆朗玛峰周边地区攀登。我从中学到的是，要想登上珠穆朗玛峰，你必须在最艰难的时候依然能够不断激励自己，你要在快被冻僵时依然能够保持微笑，你要在恐惧时依然继续前行；你必须不断挣扎而起，倾尽全力。最后未能成功登顶的，通常是那些内心失去动力的人。日复一日的极端条件、黎明前数小时的孤独攀爬、无休止的暴风雪，这一切击溃了他们，让他们放慢了脚步，最终决定放弃。就如同人生一样，只有那些能够保持微笑、真心和持之以恒的人才能最终赢得大自然的嘉奖。事实上，在逆境中能够保持乐观的态度，是一种伟大的特质。所以我想用一段伟大的名言来开启这本书的篇章：

荣誉不属于那些评论家，不属于那些指出强者是如何跌倒的人，也不属于那些讨论实干家本该做得更好的的人。

荣誉属于那些亲临竞技场，满脸都是污泥、汗水和鲜血的人，那些不懈奋斗的人……他们知道，幸运的话，他们最终会赢得胜利，但即使失败，也虽败犹荣。因而，他们永远不与那些从未胜利，也从未失败过的冷漠而胆怯的灵魂为伍。

对于那些终生都在不断进取的人来说，他们所感受到的人生芬芳，是那些把自己裹在套子里的人永远都不可能体会到的。

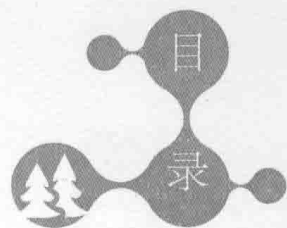
——西奥多·罗斯福



所以，努力吧，大胆地去追梦吧。无论何时，只要你的内心已被唤醒，就请开启你的冒险旅程。享受这本书吧，记住，无论你选择本书的哪一章来实践，请与你的朋友或者家人一起。你会发现，任何事情在与人分享时，都会变得更为有趣——而没有什么比冒险更有趣。

祝你成功！





1	——	第一章	跳伞	飞翔与坠落的冒险之旅
19	——	第二章	滑雪	雪板与雪橇的极速滑落
33	——	第三章	风筝冲浪	驾驭气流的艺术
47	——	第四章	爬树与树屋	在树上栖息
61	——	第五章	户外游戏	任由本能去宣泄
75	——	第六章	徒步旅行	最原始的治疗之法
91	——	第七章	导航	失而复得的方法
107	——	第八章	穿越山野	真正意义上的自由
121	——	第九章	野外觅食	寻找自然的馈赠
139	——	第十章	搭帐篷	在大自然中体验宾至如归的感觉
155	——	第十一章	钓鱼	一项古老且娴熟的艺术
169	——	第十二章	洞穴探险	探索地球的“动脉”
185	——	第十三章	游泳和冲浪	沉浸在自然力之中
199	——	第十四章	潜水	探索一个全新的世界
213	——	第十五章	漂流	令人惊叹的水上乐趣
227	——	第十六章	攀岩与攀海崖	悬崖上的生活
241	——	第十七章	登山	终极挑战
253	——	附录		
263	——	致谢		



第一章

跳伞 飞翔与坠落的冒险之旅





任何一本探险类的书，若未曾涉及我们头顶这片浩瀚无垠的蓝天，都不能算是一本完整的探险书。人生在世，天空作为全世界最大、最变幻莫测、最令人疯狂的游乐场，为我们带来了太多的欢乐。

我一直持有一个观点：所有空中运动的危险，归结起来就是一个词——重力。你可以利用它，可以开发它，可以驾驭它，但是，你永远都不可能打败它。在你开始一系列的空中探险之前，请谨记：敬畏重力。在你参与本书中提到的任何运动之时，一定要给自己留有足够的修正错误的余地。因为万一出现问题，重力留给你更正错误的时间，可以说是微乎其微。

不过，在我们开始介绍所有的危险之前，还是让我们先来了解一下，为何高空飞行与降落会如此自由自在、扣人心弦；你怎样才能充分利用这个机会，尽情享受如鸟儿一般自由翱翔的感觉。

经过多年孩童时期的焦急等待之后，我在16岁那年被允许进行跳伞运动了。从我开始记事起，我曾无数次想象自己跃出飞机，肆意翱翔在高空中的景象，那种绝妙的感觉简直令人无



法抗拒。直到现在我都清晰地记得第一次跳伞时的场景。

教官把大家集合到一起，做了最后一番简洁的指示。他告诉大家，如果备用降落伞出了问题，那么你们就只有一个选择，当时我竖起耳朵全神贯注地听着。“请大家举起双手，与身体两侧成90度角，然后一点点放下来。请大家一直重复这个动作，然后加快速度。不要停下来，快一点，再快一点，更快些……”那时我就像只疯狂的小鸡一样扑棱着翅膀，全然不知这就是完蛋了的意思！

作为队员中身材最瘦小的一个，我居然被选为第一个跃出机舱的人。于是在接下来的半小时内，我高度紧张，一点风吹草动都能感觉得到。随着飞机缓缓上升，我先是感到恶心，接着坠空感悄然而至，然后一阵难受涌上心头，晕眩、大脑空白、发抖……终于，机舱门打开了——这个过程简直就像一年那样漫长。教官朝我微笑了一下，就用他那只大脚把我踹到了飞机外面。那一瞬间的奇妙感觉，简直难以形容！

我还是个孩子的时候，就非常痴迷于杂耍，现在依然如此。我喜欢玩侧手翻和后空翻，但我清楚地知道这种运动的局限性在哪里——在很短的时间内，你就得落到地面上。相比较而言，空中飞翔的最大乐趣就在于自由，你可以随心所欲地去做各种各样的杂耍动作，横穿天际而毫无羁绊。

当然，这需要花一点时间来练习，但在空中翻跟头的时候，你的动作是否标准并不重要。因为当你处于3000多米的高空，以每小时200公里的速度下降时，气流摩擦着你每一寸旋转的躯体，自然会让你做出一些非常有趣、令人惊叹的姿势。这



是一种酣畅淋漓的释放。想象一下你独自飞翔的场景吧，你任何细微的动作都会在瞬间对降落产生作用。这简直就是一门纯粹的艺术。

几年之后，在南非跳伞时，我的降落伞在打开时出了点小问题，导致我摔断了三节脊椎骨。经过很长一段时间的康复之后，我才可以正常行走。不过，除了持续18个月的打嗝和一些奇怪的擦伤之外，我当时在空中做出的动作真是棒极了。在我看来，生活中那些挫折让我们有机会去展现勇气，重生以后，你会比以往更强大、更优秀。

我也涉足过滑翔伞运动，这项运动与自由跳伞很相似，但速度会慢一些。你可以像鸟儿一样爬升、飞行，优雅地掠过山脊，乘着气流与热浪滑翔。当然，还有动力伞（装有动力装置的小型单人翼伞），这样在飞行时就可以掌控更多。有一幕至今令我记忆犹新，那是在一个美丽而宁静的夏夜，我身着短衫，光着脚丫，凝视着太阳慢慢落入山谷。彼时云层低垂，光影投射，我一把抓起动力伞绑在后背，在草地上飞奔了20多米，然后纵身飞向天空。

我冲出黑暗的山谷，穿过薄薄的云层。在接下来的1小时里，我沿着云的轮廓飞行，脚下踩着这些“棉絮”，大声唱着歌，仿佛凌驾于全世界之上。这就是天堂。天空蕴含了如此多的乐趣，只有亲身感受过的人才体会得到。

我自认为最荣耀的一次飞行，是驾驶动力伞成功飞越珠穆朗玛峰。那是一场梦幻般的飞行，不过说实话，其中充满了太多危险，我并不推荐大家去尝试。有趣的是，即使面临零下55摄氏



度的低温以及珠穆朗玛峰的猎猎强风，在此情况下的飞行原则与其他地区几乎一致——注意天气、旋转、地面与水。

当然，这一路走来我学到了关于安全的一些关键要素。首先，如果你缺少经验，就很容易出错（这很烦人）。我一开始学习跳伞和滑翔的时候，经常会出现失误。所以，一定要仔细聆听教练的话，谨慎之处更谨慎。不断检查天气状况，用你的第六感去预知可能发生的危险。除此之外，在山区时一定要特别小心，将你的降落伞拉升起来，不要做出格的动作。就是这样。

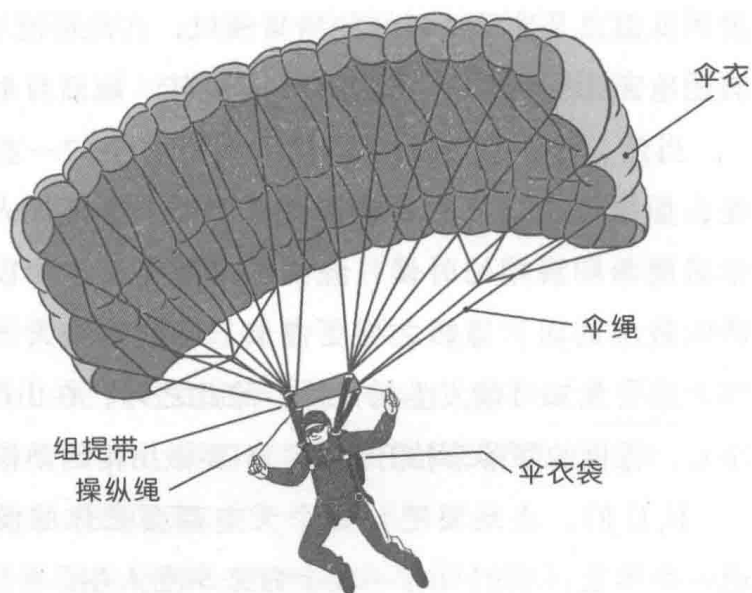
伙计们，去玩耍吧！整个天空都会是你的游乐场。但请牢记一个事实：我们只有一次生命来享受人生。

警示

在准备起飞或降落时，我奉行的信念是：“世上只有一件事情比在地面上渴望升空更为糟糕，那就是在空中渴望降落至地面。”这些年来，我经历过的糟糕情况不胜枚举，它们一点都不好玩，还让你显得非常笨拙。

同时也请记住：若是你觉得有问题，那就一定有问题。谨慎一点总比敷衍马虎好。俗话说：有年长的飞行员，也有勇猛的飞行员，但既年长又勇猛的飞行员却是少之又少！所以，相信你的直觉吧，它是心灵的嗅觉。这就是空中运动的关键所在。这一切都是为了让你做出明智的决定，可以活着开启第二天的飞行之旅。



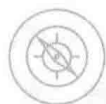


高空跳伞

户外强身运动

当肾上腺素引起的兴奋袭来，就再也没有什么能阻止自由降落了。若你能在4000米高空从打开的机舱门处纵身跳下，还能面不改色心不跳，那你可真是无敌了。在离开飞机的六七秒之内，你便会达到极限降落速度（大约每小时200公里），约每秒60米。这意味着每5秒你就能下降一个埃菲尔铁塔的高度。

在大约1分钟的时间内，你会保持自由落体运动，尽管你会感觉这个时间要更加漫长。一开始，想在这种情况下进行思考是很困难的，但在跳过几次之后，做各种花式动作、滑翔以及编队飞行都将成为可能。



训练与装备

学会高空跳伞的最快方法是学习AFF（自由落体加速）课程。课程时间约为1个星期，但根据天气情况，有时会在3天之内完成教学。课程安排得非常密集（这就是它被称为“速成班”的原因），并以小组教学的方式来指导学生，每组配有两位教练。

课程共分为8个阶段，通常在每一阶段都配有1次跳伞活动。第一阶段教授地面常识，涵盖跳伞的基本理论与实践。在第一跳之前，你需要熟知地面上的一切，你将会了解设备是如何运转的，如何离开机舱，如何摆正身体，高度识别的重要性，如何打开降落伞，最后，如何驶向着陆区并安全降落。

地面常识教学完毕后，是4000米高的跳伞活动。届时会有两位教练陪你一起跳伞，在空中通过手势来指导你，确保你的身体保持稳定状态。在你的前几跳中，你将体验到40—45秒的自由落体感觉，为之后1500米高度的跳伞做好准备。

当你的课程不断进阶，通过每一跳学习到更多技能之后，接下来只会有一名教练陪在你身边，直到你迎来最后孤身一人的“毕业跳”。当你完成所有课程后，你会掌握如何转向，如何前后移动，如何翻跟斗，如何在面朝大地的稳定状态中打开降落伞包，以及如何以一个完美的降落来收尾。在8个阶段的课程之后，会要求你跳伞10次来巩固所学，然后会授予你合格证书。



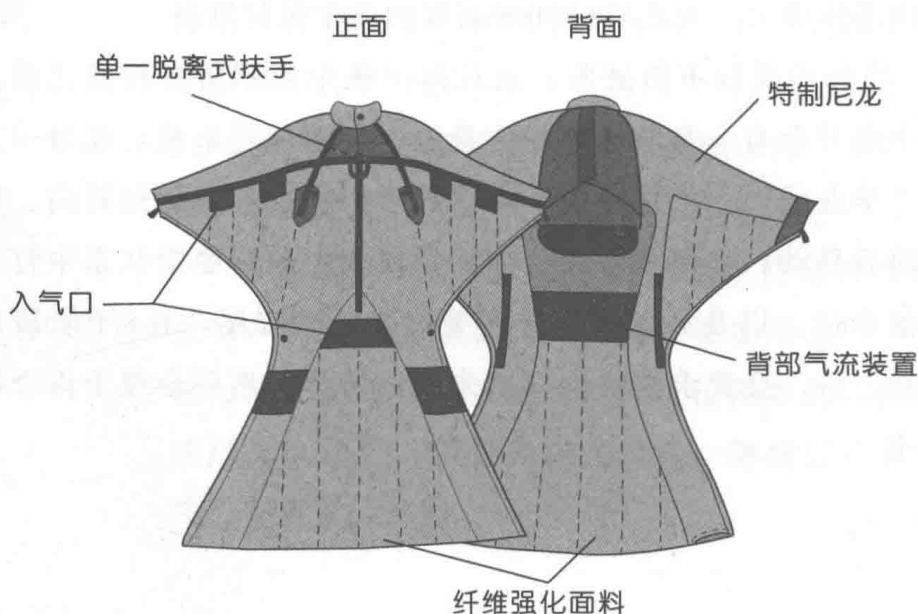
奥拉夫·泽普舍尔和“自由小丑”

高空花式跳伞在20世纪90年代达到新的高度，这主要得益于出生在德国的奥拉夫·泽普舍尔（又名“自由之父”）和一群花式跳伞爱好者所组建的一个名为“自由小丑”的团队。当时他们的目的是拓宽高空跳伞的表现范围。奥拉夫将艺术式的表达引入高空跳伞运动，将每一个可能的动作都表现得富有艺术感。

如今，站立、坐下、倒立下降，甚至是躺着下降这些动作都已成为常见的技巧。奥拉夫在其居住地意大利开办了第一家现代高空飞行学校，并于1997年启动了“天空游戏”大赛，致力于“人类飞行艺术”的推广。

翼装飞行

翼装的出现是自由降落运动的一次革命。翼装的手臂与躯干连接处、两腿之间都有类似于蹼的布料，这种类似机翼的设计，

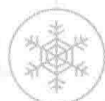


是为了让人如鸟儿和飞机一样在空中实现自由转身。翼装的整体效果就像一只飞翔的松鼠，因此也被亲切地称为“松鼠装”。

翼装让翼装者能像鸟儿一样去滑翔飞行，这超越了以往任何一种飞行运动。同时，翼装也将高空自由降落的时间增加了1—3分钟。而且，相比于传统自由降落时耳边的嘈杂声，翼装飞行可就安静多了。翼装飞行往往被称作——你一定能猜到——“群飞”。经验丰富的翼装者们可以像一群鸟儿一样同时改变飞行的方向与速度。



天空冲浪



相信我，天空冲浪绝不是一项简单的运动，要想技艺精湛，必须经过大量练习。和所有有板运动一样，你需要很好的平衡控制力。

特技飞行，诸如环绕、旋转和翻滚等，在高空都是可以实现的。但需要注意的是，滑板底部上涌空气的力量非常大，你会很容易翻下来，接着就是不受自身控制地朝地面急速下坠。这应该是你最不想发生的事了吧，每当出现这种状况的时候，就意味着你需要打开降落伞包了！