

The Outdoor Survival Bible

〔澳大利亚〕鲍勃·贝蒂 (Rob Beattie) 编著

贾慧琴 译

上海科学技术出版社

带上背包 探险去

行前准备

穿衣法则·鞋类的选择

背包的选择·遮蔽装置

医药装备·徒步中的基本行为规范

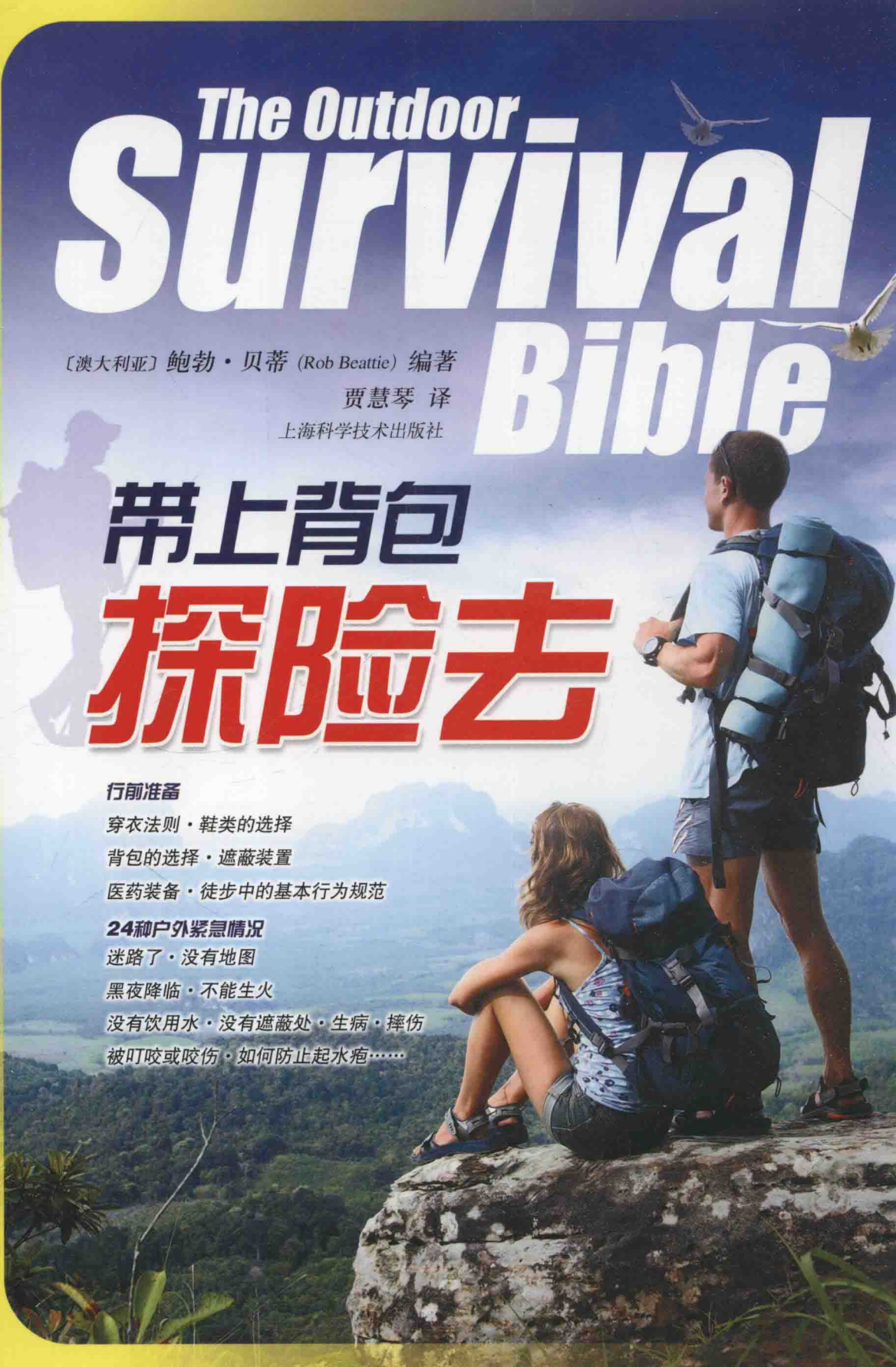
24种户外紧急情况

迷路了·没有地图

黑夜降临·不能生火

没有饮用水·没有遮蔽处·生病·摔伤

被叮咬或咬伤·如何防止起水疱……



带上背包探险去

〔澳大利亚〕鲍勃·贝蒂 (Rob Beattie) 编著

贾慧琴 译

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带上背包探险去 / (澳) 贝蒂 (Beattie, R.) 编著 ;
贾慧琴译. —上海 : 上海科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5478-2891-5

I. ①带… II. ①贝… ②贾… III. ①野营 (军事体育) —基本知识 IV. ① G873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 275145 号

Original title: Outdoor Survival Bible

Copyright © 2011 by Quid Publishing

First published in 2011 by Australian Geographic, an imprint of ACP Magazines Ltd.

Conceived, designed and produced by Quid Publishing.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission from the publisher.

带上背包探险去

Copyright © 2016 by Shanghai Scientific & Technical Publishers.

中文版译者: 贾慧琴

带上背包探险去

[澳大利亚] 鲍勃·贝蒂 (Rob Beattie) 编著
贾慧琴 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数 250 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2891-5/G · 652

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目 录

1	行前准备	8	4	迷路了	48
	首先应该考虑的事	10		如何不迷路	50
	穿衣法则	12		S.T.O.P. 原则	52
	逐层着装系统	13		第一反应	53
	鞋类的选择	14		如何找回原来的路	54
	配饰的选择	15		没有地图，没有指南针	56
	背包的选择	16		搜救小组是如何工作的	58
	睡个好觉	17		如果你必须移动	60
	遮蔽装置	18			
	关于炊具	19			
	医药装备	20	5	受伤了	62
	户外装备	22		人们为何会受伤	64
	户外导航	24		如何防止起水疱	65
	坏天气	25		如何避免痉挛	66
				叮咬与刺伤	67
2	出发了	26		淤伤与割伤	68
	独自露营	28		烧伤	69
	选择一张好地图	29		低温症	70
	地图与指南针	30		脱水	72
	遵守规则	32		成人心肺复苏术	74
	徒步中的基本行为规范	33		骨折	76
	不留痕迹	34		流血	78
	调整步伐	36		严重创伤	80
				保护受伤胳膊的吊腕带	81
3	困住了	38		森林大火	82
	观察天气	40		危险动物	84
	小心！	42	6	寻找庇护所	86
	闪电来袭	43		首先应该考虑的事	88
	观察地势	44		选择一处好的露营地	89
	其他危险情况	45		搭建帐篷	90
	在黑暗中前行	46		用雨披做庇护所	91

风雨帐篷	92
自然遮蔽处	94
搭建一个更好的庇护所	96
有用的绳结	98

7 取暖 102

寻找生火地点	104
无法点火怎么办	105
如何生火	106
火堆的种类	108
关于点火	110
在没有火柴的情况下点火	112
其他点火的方法	114

8 寻找食物 116

觅食	118
钓鱼	119
如何寻找水源	120
如何收集水	122
如何净水	124

9 水上户外活动 126

首先应该考虑的事	128
无线电求助	129

船上安全设备	130
船只搁浅	134
船只倾覆	135
船只沉没	136
船只起火	137
人员落水	138
一氧化碳泄漏	139
机械故障	140
天文导航	142
收起船绳	144
蒲福氏风级表 (The Beaufort Scale)	145

10 寻求救援 146

首先应该考虑的事	148
准备营救	149
求救标志	150
其他引起注意的方法	152
海上遇险求救信号	154

附 录 156

快速查询	158
地对空信号 (Air-to-Ground Signals)	170
动物的足迹	171

带上背包探险去

〔澳大利亚〕鲍勃·贝蒂 (Rob Beattie) 编著

贾慧琴 译

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带上背包探险去 / (澳) 贝蒂 (Beattie, R.) 编著 ;
贾慧琴译. —上海 : 上海科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5478-2891-5

I. ①带… II. ①贝… ②贾… III. ①野营 (军事体育) —基本知识 IV. ① G873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 275145 号

Original title: Outdoor Survival Bible

Copyright © 2011 by Quid Publishing

First published in 2011 by Australian Geographic, an imprint of ACP Magazines Ltd.

Conceived, designed and produced by Quid Publishing.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission from the publisher.

带上背包探险去

Copyright © 2016 by Shanghai Scientific & Technical Publishers.

中文版译者: 贾慧琴

带上背包探险去

[澳大利亚] 鲍勃·贝蒂 (Rob Beattie) 编著

贾慧琴 译

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11

字数 250 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2891-5/G · 652

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

致我亲爱的老朋友保罗
——一个永远在徒步，乐此不疲的冒险家。

前言

长期在城市中工作的人们如机器上的齿轮般运作，许多人需要挤出时间来亲近自然。对一些人来说，这是一次重访年轻时远足之地的旅行；而对另一部分人来说，这是他们第一次与大自然有机会如此亲近。

如果你想要深入了解一项活动，那就去亲身体验一番。你可以称它为丛林徒步或是远足，徒步旅行既能让你得到休闲娱乐，也有益于你的身心健康。它花费不高，是一项对健康有益的活动，而且它对环境造成的影响也非常小。

本书所描写的内容是广阔的户外世界，主角为广大读者，背景为地球上一些最美好和令人敬畏的风景地。

首先，本书旨在保证你的安全，以防止突发状况或意外耽误你原本计划的户外探险行程。

其次，无论是在森林、灌木、高山、沙漠、山谷、水域还是其他地方，本书将帮助你成为自然界的良好公民，同时帮助我们的冒险家们保护好野生动物赖以生存的家园。

我们尽可能地提炼内容，以便读者使用。

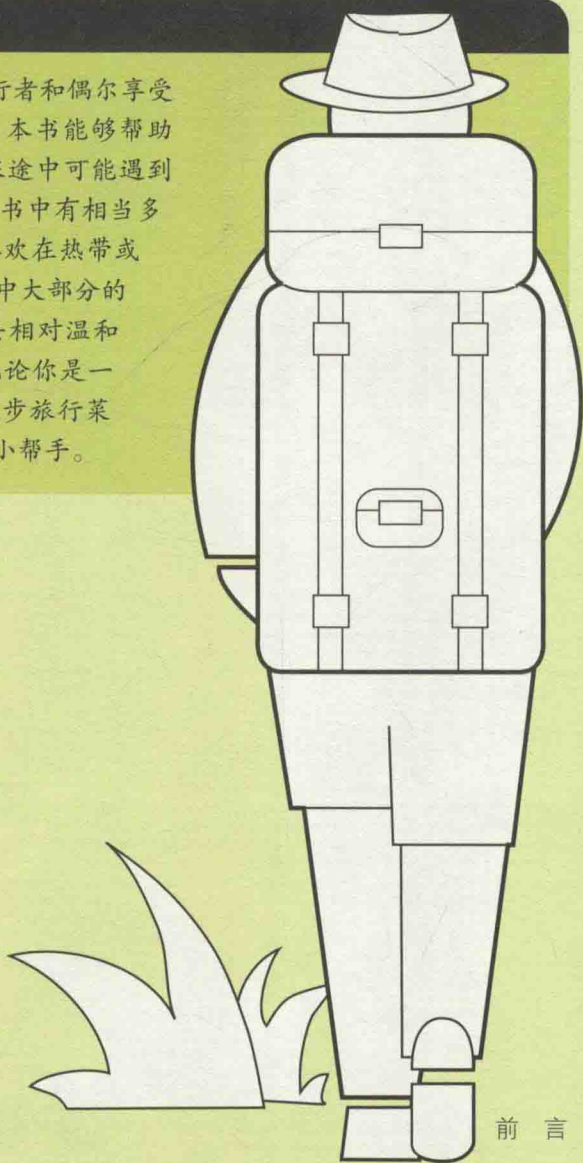
本书共有 10 个部分。第一部分和第二部分旨在协助你进行户外活动和冒险前的准备工作。我们会介绍能使你保持温暖和干燥的装备，帮助你将所需的户外设备准备齐全，包括医药包、睡袋、露营和导航设备，并向你建议携带这些设备的最佳装备。

本书第三部分及之后的章节会着重描述在户外活动时可能遇到的困境，诸如被困住、迷路或受伤，并提供简单易行的实用建议，告诉你如何确保安全、如何取暖、如何寻找庇护以及寻求救援。

另外，在本书的附录中有快速查询栏目，列出了常见问题与有效的解决方案及技巧，还提供了地对空标识和动物的足迹等有用信息。

这本书适合我吗

当然！本书正是为短途徒步旅行者和偶尔享受在野外过夜的人们准备的。同样，本书能够帮助新手和经验不足的冒险家们克服旅途中可能遇到的各种状况和最常见的问题。虽然书中有相当多的指导能帮助在冬天徒步，以及喜欢在热带或是干旱地区进行徒步的人们，但其中大部分的内容都是为那些在温暖的天气里去相对温和的地区进行徒步的人们准备的。无论你是一个经验十足的徒步者，还是一个徒步旅行菜鸟，本书都会是你在户外最得力的小帮手。



目 录

1	行前准备	8	4	迷路了	48
	首先应该考虑的事	10		如何不迷路	50
	穿衣法则	12		S.T.O.P. 原则	52
	逐层着装系统	13		第一反应	53
	鞋类的选择	14		如何找回原来的路	54
	配饰的选择	15		没有地图，没有指南针	56
	背包的选择	16		搜救小组是如何工作的	58
	睡个好觉	17		如果你必须移动	60
	遮蔽装置	18			
	关于炊具	19			
	医药装备	20	5	受伤了	62
	户外装备	22		人们为何会受伤	64
	户外导航	24		如何防止起水疱	65
	坏天气	25		如何避免痉挛	66
				叮咬与刺伤	67
2	出发了	26		淤伤与割伤	68
	独自露营	28		烧伤	69
	选择一张好地图	29		低温症	70
	地图与指南针	30		脱水	72
	遵守规则	32		成人心肺复苏术	74
	徒步中的基本行为规范	33		骨折	76
	不留痕迹	34		流血	78
	调整步伐	36		严重创伤	80
				保护受伤胳膊的吊腕带	81
3	困住了	38		森林大火	82
	观察天气	40		危险动物	84
	小心！	42	6	寻找庇护所	86
	闪电来袭	43		首先应该考虑的事	88
	观察地势	44		选择一处好的露营地	89
	其他危险情况	45		搭建帐篷	90
	在黑暗中前行	46		用雨披做庇护所	91

风雨帐篷	92
自然遮蔽处	94
搭建一个更好的庇护所	96
有用的绳结	98

7 取暖 102

寻找生火地点	104
无法点火怎么办	105
如何生火	106
火堆的种类	108
关于点火	110
在没有火柴的情况下点火	112
其他点火的方法	114

8 寻找食物 116

觅食	118
钓鱼	119
如何寻找水源	120
如何收集水	122
如何净水	124

9 水上户外活动 126

首先应该考虑的事	128
无线电求助	129

船上安全设备	130
船只搁浅	134
船只倾覆	135
船只沉没	136
船只起火	137
人员落水	138
一氧化碳泄漏	139
机械故障	140
天文导航	142
收起船绳	144
蒲福氏风级表 (The Beaufort Scale)	145

10 寻求救援 146

首先应该考虑的事	148
准备营救	149
求救标志	150
其他引起注意的方法	152
海上遇险求救信号	154

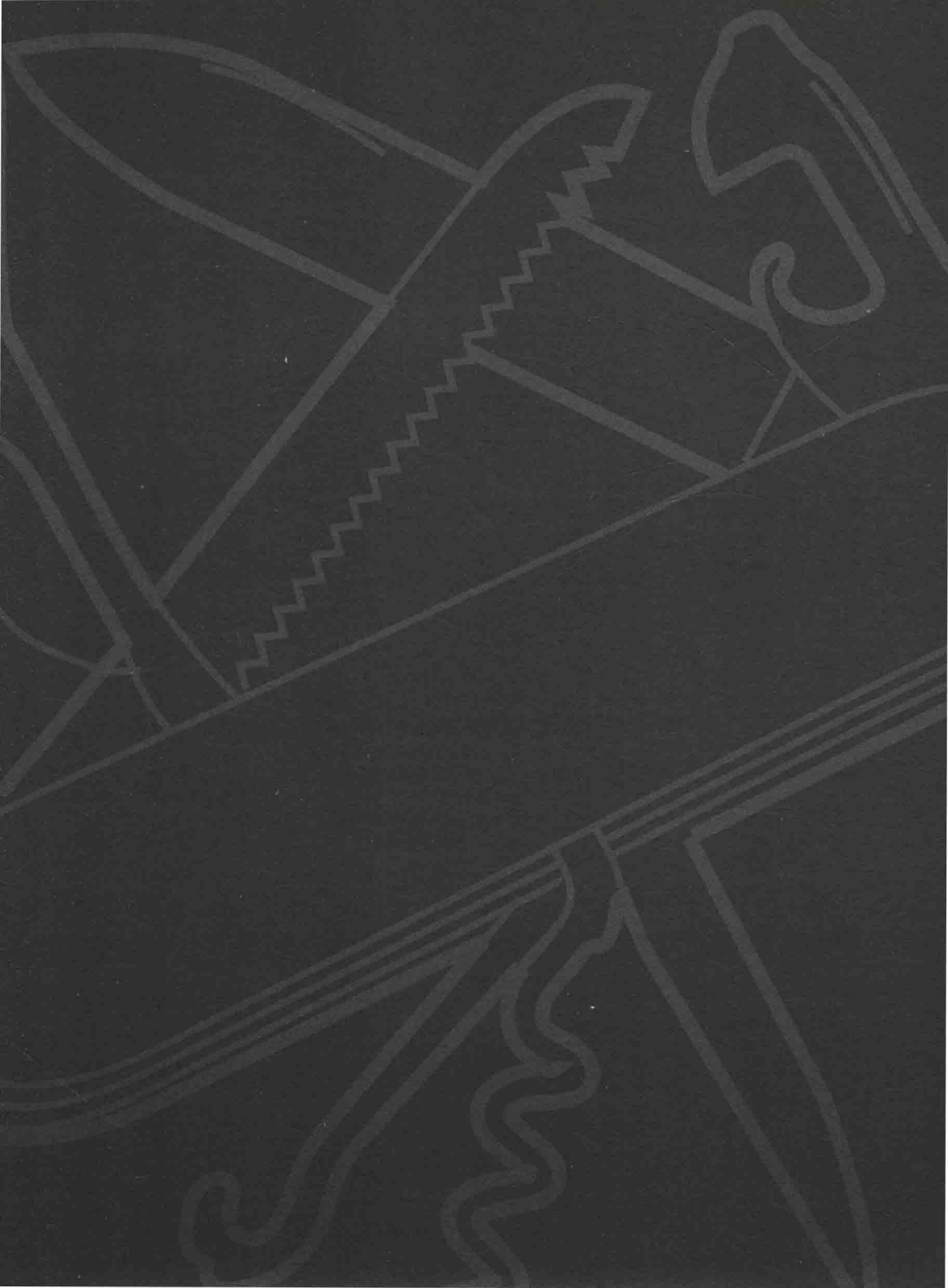
附录 156

快速查询	158
地对空信号 (Air-to-Ground Signals)	170
动物的足迹	171

1 行前准备

大多数短途徒步者陷入困境都是出于同一个原因——他们没有在出行前进行充分的准备。本章将告诉你如何准备出行物资，并帮助你进入良好的行前身体状态。





首先应该考虑的事

当你计划一次徒步旅行时，做好充分的准备是所有事中最重要，若你没有做好准备就匆匆出发，很有可能会将自己陷入各种麻烦之中。没有人想要饥寒交迫地在野外被搜救小组找到，然而，真的有很多出发去徒步的人连基本的户外知识都没有，这事儿几乎天天在发生。千万不要让你自己成为那个人！以下是一些基本的忠告。

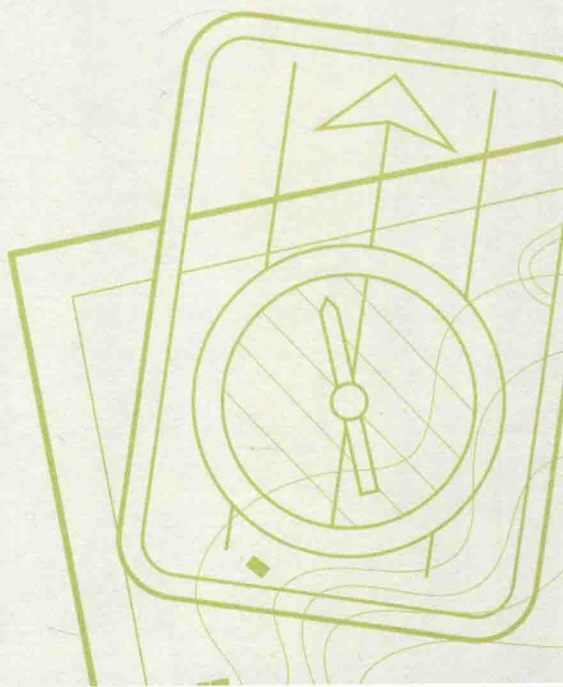
你应该做的事

- ✓ 告诉亲人或朋友你将去何处，以及你打算何时回来。随时与他们保持联系并报告你的行踪。
- ✓ 穿戴合理的装备——包括适合徒步的鞋履。
- ✓ 携带足够的饮用水——每人每天需要2升的水，要是遇上炎热的天气，你对饮用水的需求可能会达到平时的两倍。
- ✓ 走一段徒步旅程中的路线来做行前准备，在预演时也请穿上你为徒步旅行准备的鞋子。
- ✓ 搜索并履行你计划徒步目的地的规章制度，准备好所有相关的许可证。
- ✓ 若有现成的徒步道，请沿着徒步道行走，它通常都是最佳的路线。
- ✓ 如果你迷路了，停留在当前的位置不要轻易移动。
- ✓ 如果你是在一个徒步队里，确保大家要待在一起。
- ✓ 带上地图与指南针。在出发前，请确保自己知道如何使用它们。
- ✓ 练习所有徒步中可能发生而你又不熟悉的事情，比如如何点火。

你不该做的事

- ✗ 将徒步看作公园散步。
- ✗ 对现有的露营地进行改造。
- ✗ 在徒步过程中喝含酒精的饮料。
- ✗ 携带你的宠物一起徒步。
- ✗ 尝试接近或喂养任何野生动物。
- ✗ 饮用未经处理的水（参见本书 P124-125）。
- ✗ 留下垃圾（请将它们全部带走）。

地图与指南针是徒步旅行中重要的工具，在出发前，请确保自己知道如何使用它们



户外的世界

在户外，当个好公民也是同样重要的，而要做一个好公民，可不仅仅是遵守一系列的规章制度。因此，遵守上述各种实用忠告的同时，我们也会敦促你以好奇的眼光和开阔的胸襟去拥抱大自然。

公共空间

你总能找到适合各种不同级别和需求的徒步道和露营地——无论你追逐的是与野外零距离的接触，还是相对安全舒适的徒步道和露营地。

你不仅能够选择自己最感兴趣的户外徒步路线，而且随着季节或是自身年龄的变化，你所想要的户外徒步类型可能也会随之发生改变。就像千变万化的自然本身一样，徒步远足和野营也有着无限的变化。对那些喜爱水上运动的人来说也是一样的——你可以选择各种不同型号和功能的船只，徜徉于各种你能想到的水面上，从湍急的河流到宁静偏僻的湖泊，从蜿蜒的入海口到广阔无垠的海洋。

户外活动提供了一个机会，让你脱离纷繁的现代都市生活，来到一片充满情感的美丽风景中。在这里，不仅能放松并享受不多的假期，同时还是一个与家人、朋友互相陪伴，共享欢乐的机会。在这里，无论亲情、友情，还是爱情，你都能心无旁骛，使情感重燃或是加深。

当你身处茫茫原野，谁挣钱最多，这个月的销售额是多还是少，公司的电脑信号有没有连上……这样的问题变得不再重要。在这里，没人必须加班加点地工作，或是做他们的家庭作业，或是早起赶公共

向亲朋好友告知你的行程计划

对于任何要去徒步远足的人，无论你的徒步时长是几个小时还是几天，这是一条最简单也最重要的定律。告诉你的朋友你将去哪儿，以及你准备何时回来。告诉他们你打算在何处停放你的车，打算走一条什么样的路线。最重要的是，选择一个固定时间打电话给他们，并让他们知道你已安全归来。如果你照上面所说的做了，万一在徒步旅行中迷了路，只要

在原地安静地坐下，因为当你没有按时给朋友或家人打电话时，他们会马上向有关部门求助，并采取措施将你找回来。



汽车；在这里，也不会有人独占遥控器，因为没有电视可以看。

夜晚时分，手捧一杯热巧克力，靠着微微发热的炭火，把自己裹在温暖的毯子里，一抬头，满天繁星美不胜收。

穿衣法则

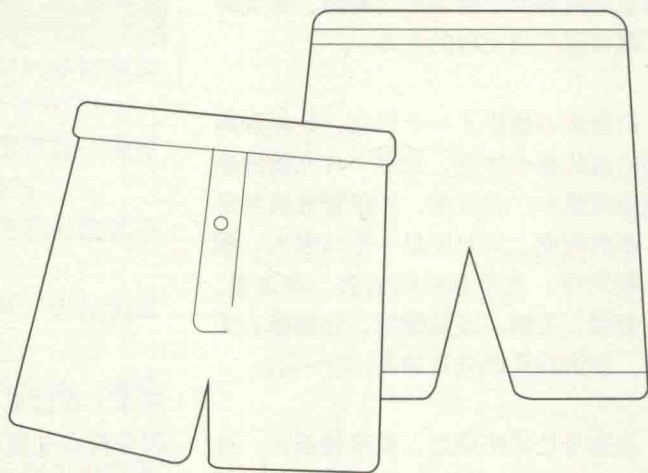
舒适性为户外着装考虑的第一要素。想要达到着装的舒适性，你的身体需要保持在适当的温度并保持干燥。

温度为 $11 \sim 35^{\circ}\text{C}$ 时，我们的身体感到最舒服。大部分徒步者青睐逐层着装系统 (Layering System)，因为它轻盈、灵活且易于打理。你可以一整年都打包相同的装备，冬天出行只需要简单地增加更多层的衣物。如果太热了，就脱下一层衣服装在包里。如果风很大，外层衣物会在保持你不出汗的情况下起到挡风的作用。比起携带许多件T恤衫和上衣，这是一种利用背包空间更为有效的方法。在寒冷的天气里，保暖内衣可能不是很时尚，但它是舒适保暖的。

一般情况下，你应该选择一些能应对植物刺伤和蚊虫叮咬的宽松衣物。有些品牌商出售浸有驱虫剂的衣物，如果你体质敏感且易于感染，这可能是一个不错的选择。可脱卸式拉链长裤也是一个实用的选择，它能减轻你的背包重量。在选择此类长裤时，请选择那些裤脚上有拉链的长裤，这样你就可以在不脱靴子的情况下脱掉长裤。最后，壁虱和水蛭这类的生物在浅色衣物上更容易被察觉，选择浅色的衣物能更容易地驱赶昆虫。

内衣的选择

所有人都认同皮炎与脚部起水泡一样，会严重影响长时间徒步。然而，就如何有效地避免发生这样的问题却众说纷纭。宽松型拳击运动短裤有许多拥护者，平角短裤因为其接缝平缝并且位于短裤的前面也得到支持。其实，也可以尝试由莱卡面料制成的紧身运动短裤。



内衣可以紧贴身体，也可以宽松自如，前提是一定要舒适