



贝尔 写给你的

# 荒野求生

[英] 贝尔·格里尔斯 著  
唐思雨 译

少年生存百科

## 野外生存技巧



接力出版社  
Publishing House

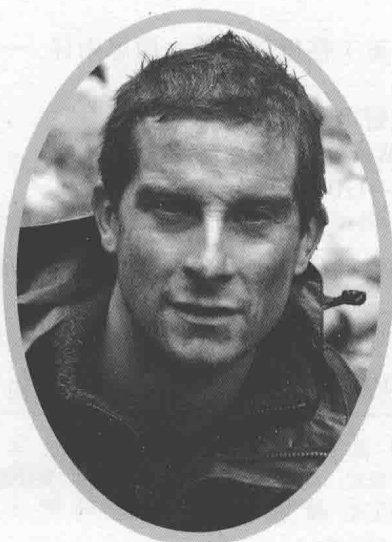
全国百佳图书出版单位  
Top 100 Publishing Houses in China

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

野外生存技巧 YEWAI SHENGCUN JIQIAO



[英] 贝尔·格里尔斯 著  
唐思雨 译



接力出版社  
Publishing House

桂图登字: 20-2014-289

---

Living Wild: The Ultimate Guide to Scouting and Fieldcraft  
Copyright © Bear Grylls, 2010  
Translation Copyright © 2015 by Jieli Publishing House Co. Ltd.

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存技巧 / (英) 格里尔斯著; 唐思雨译. —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: Living Wild

ISBN 978-7-5448-4170-2

I. ①野… II. ①格…②唐… III. ①野外—生存—少儿读物  
IV. ①G895-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第223129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 贾玲云 王静 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: 北京明月印务有限公司  
开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 19.25 字数: 215千字  
版次: 2015年10月第1版 印次: 2016年2月第4次印刷  
印数: 70 001—100 000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



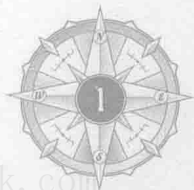
谨以此书献给全世界2800万童子军。你们一直是世界的一支生力军，也一直是影响最大、最富活力的青年组织。这都足以令人骄傲。但是童子军的荣耀也要求我们虚心前行，奉献自我。要记住，你们所学到的技能、你们所拥有的伙伴和你们所经受的挑战，才是你们的力量之源。

作为英国童子军总会总领袖，我对我在世界各地看到的童子军所表现出的伟大精神，一直深感钦佩。愿此精神长存。



一个多世纪前，一位英国陆军中将在英格兰南部的白浪岛举办了一个为期一周的露营活动，有20名男性青少年参加。这位中将就是罗伯特·贝登堡（Robert Baden-Powell）。他用军队中的“童子军”称呼他的队员们，用他的话来说，童子军“是聪明且勇敢的，他们在战争中走在队伍前列，去刺探敌人的所在”。他教给童子军们的技能，都是他在壮阔的军旅生涯中习得的，这些技能包括观察环境、森林知识、救生技能和搭建庇护所。

不知道贝登堡有没有料到，当初他的童子军运动竟发展壮大到今天这种规模。不过，他所说的“聪明且勇敢”的精神一直被传扬至今，这也是这本书的终极要义。聪明与勇敢的确是童子军鲜活的灵魂所在。



贝登堡开创童子军运动以来的100多年里，世事变迁。城市发展壮大，科技日新月异，但是唯一不变的就是自然世界。那些我们用来判断方向的星辰仍然高悬天际，太阳依旧东升西落，动物遵循各自的生存轨迹，火焰也还是依旧明亮地燃烧。作为童子军，我们的责任是爱护自然界和生存在其中的生灵，了解野外环境，驯服荒野，并鼓起勇气去追寻上天赋予我们的冒险精神为我们指引的方向。

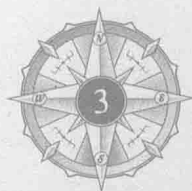
我经常在书中写到野外生存和壮丽的大自然风光。这些都源自我曾有幸参加过的探险与冒险。但是，我很少写到我在“英国空军特勤团”所学到的各种技能，这些技能让我受用至今。这本书中写到的很多东西都是源于这些技能。我这么写的原因很简单：“英国空军特勤团”用到的重要训练方法与童子军中所用到的联系紧密。我努力在这本书中突出这种联系，并且将这些训练优秀特勤队员的方法用于培训踏上探险征途的童子军。

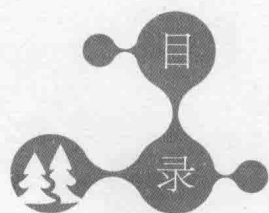
童子军的格言是“时刻准备着”，其实，生活的真谛也就在于此。时刻准备着为了冒险征途，为了生存，为了团队合作而接受训练，时刻准备着去了解自然，了解野外生存，并最终为此生与来世做好准备。正是因为我们的信仰，我们才能寻觅到平静，但那信仰也能给予我们过人的胆魄，让我们有勇气从我们的安逸窝向外迈出一步。生命所有的价值都体现在走出安逸之后——敢于拼尽全力，放手一搏；敢于不计代价，追求梦想；敢于不畏苦痛，深沉去爱；敢于摒弃疑虑，怀抱希望；敢于放下恐惧，勇敢生活。我所学到的一点就是，唯有同心协力



才能更强大，而童子军运动和荒野生存的关键就在于此：一同欢笑，一同奋斗，一同梦想，一同探索，带着你所爱的人一路同行。

所以，伙伴们，一起来吧！生命是一场冒险，就算受伤，也要放肆活过。





1	——	引言
1	——	第一章 装备
29	——	第二章 工具
49	——	第三章 露营方法与拓荒
77	——	第四章 取火方法
91	——	第五章 野营烹饪
127	——	第六章 野外生存
151	——	第七章 怎样成为先锋
191	——	第八章 自然观察
227	——	第九章 野外急救与救援
267	——	第十章 求生必备：头脑和身体






第一章

装备





所用装备 必备装备 无用装备



所谓冒险，只会在计划不周的探险中发生。

——极地探险家罗尔德·阿蒙森  
(Roald Amundsen)

千万不要低估了这些因素。就算你不曾在撒哈拉沙漠的高温中被炙烤过，也不曾在南极的严寒中打过哆嗦，天气照样可以在任何地方置你于死地。你需要保持一颗敬畏之心，了解情况，然后，才能有活路。

要了解这些“绝命杀手”——风、雨、寒冷、高温、烈日是如何影响你的，首先必须要知道你的身体是如何应对温度变化的。人类是“恒温动物”，也就是说人的体温是恒定的。各项人体机能的进化使得我们能够保持恒温。举个例子，当我们感觉热的时候，会流汗——这是身体自我降



## 抵御“绝命杀手”——风、雨、寒冷、高温和烈日



温的方式；当我们感觉冷的时候，会发抖——这是一种条件反射动作，能够让我们的肌肉运动，从而通过消耗能量保持体温恒定。

控制体温对于野外求生而言是很关键的。我们的体内有一个热内核，它是重要器官（如大脑、心脏、肺、肝、肾等）的核心。热内核外面包着一层具有保护性的冷却外壳（我们的肌肉、皮肤和脂肪）。正常情况下，热内核温度约为 $36.8^{\circ}\text{C}$ 。就算处在极端天气中，热内核温度的正负波动也不应超过 $2^{\circ}\text{C}$ 。如果波动超出此范围，那你就麻烦了。如果你的热内核温度超过 $42.7^{\circ}\text{C}$ 或是低于 $28.8^{\circ}\text{C}$ ，那你就因为体温过高或过低而死掉。

就算体温波动没那么极端，极热或极寒也可能导致严重的体力不支。在过热的环境中，则可能栽在脱水的问题上。处在户外寒冷的条件下，你可能比你想象的更容易栽在冻伤和



不论你身处何地，  
都要做好充足准备。

体温过低上，在后面，我们将会讨论遭遇这些情况时的对策。但是，最好的办法还是首先避免遭遇这些情况。因此，了解如何让自己免受这些因素的侵害是非常重要的。至于保护措施，我指的不仅仅是帐篷和睡袋，更重要的是衣服及鞋袜。毕竟，衣服鞋袜才是抵御极端情况的第一道防线。





老话说：“士兵好不好，全看他的脚。”这真是至理名言啊。问问那些在阿富汗南部服役的士兵就知道了。在那里，大部分的战斗都发生在河岸边水土肥沃的“绿区”。那里的地面经常是泥泞潮湿的，并且不管部队配备的鞋子有多好，士兵们的脚部皮肤还是会湿漉漉的，有时是好几个小时，有时甚至会是好几天。等脚部皮肤最终干燥了，皴裂酸痛便接踵而至。传染病也会乘虚而入。到那时，你就会感到疼痛难忍，很不舒服。

运气不错的话，你用不着迈着沉重的步伐穿过绿区。但是，你肯定会遇到各种各样的地形，而鞋子是否管用就变得至关重要。长途跋涉对双脚是一种严酷的考验，所以，你需要保护好双脚。

要在出问题前处理掉不舒适的鞋子。在英国军队中，晒伤被认定为是由自身的疏忽大意导致的，并且被列为一项军事犯罪。同样，照顾好双脚也是你的责任。所以，哪怕你只有几分钟的空闲，也应尽快把双脚弄干，好好检查一下，全心全意地去爱护你的双脚，原因很简单——没有脚，寸步难行啊。

## 鞋袜的选择与保养



### 靴子

普通运动鞋或许看起来很舒服，也很时尚，



但是对于大部分户外运动而言，它们并不合适。普通运动鞋会吸水、冷却、磨损，并最终坏掉。只有在温和的条件下进行长时间攀爬活动的时候，我才会选择穿着运动鞋探险。那种情况下，优质运动鞋的弹性就能帮上忙了。但是，上文我已经说过，这样一来，你需要付出的代价就是鞋子很容易潮湿，而且不容易变干。

一双优质牢靠的登山靴可以长期陪伴你，并且保持你的双脚状态良好。在最理想的条件下，你可以带几双不同的靴子，以应对不同的地形，但是这有些不切实际，也太昂贵。最好就是选择一双万能的靴子。

一双大自己鞋码半码的靴子是个不错的选择。这样你就可以穿不止一双厚袜子了（这对舒适度和防止长水泡很关键）；此外，这也给双脚在受热条件下膨胀留下了空间。能支撑脚踝的长靴在地形崎岖的地方很重要。这种靴子要很牢靠，但又要很轻——多几盎司的重量可能就意味着你在一整天的跋涉中会多耗费很多能量。如果你不方便调整鞋带，对于冰冷的手来说，钩子和D形环能帮上大忙。

皮革是靴子的常用材质。通常皮革一定程度上都是防水的（保养得好的话，防水效果还能更好），而且也能使双脚流出的汗蒸发。有些靴子是用戈尔特斯面料制成的，这种靴子防水性能更好，但是也捂脚。若是经过一天的长途跋涉，捂脚就很成问题。

长途远行之前，你最好先和你的靴子磨合好。要与鞋子磨合，你可以穿上你最常穿的袜子，再穿上鞋，系好鞋带，在一



盆水里站一两分钟。再出来走一走，直到鞋子晾干。这样可以  
让鞋子更加贴合你的双脚，同时可以使皮质松软，让你穿得更  
舒服。

我永远忘不了有一次与法国海外军团在非洲北部进行模拟  
基本训练的经历。我们都拿到了装备，甚至都还不知道晚上睡  
哪儿，就接到了第一个训练任务——长途行军。我们就穿着坚  
硬崭新的皮靴和薄袜子开始行军，穿过一公里又一公里的戈壁  
和沙漠。还没走多远，我们的双脚就磨出血了。我和这群由前  
科犯以及雇佣兵组成的人蹒跚而行，像老太太一样踮着小脚，  
痛苦不堪地穿越沙漠。这给我留下了难以磨灭的印象。很多新  
兵过了好几周才能健步行走。从那次经历中，我得到一个教  
训：自己把鞋子磨合好，别指望兵团会帮你做好。

## 袜类

到目前为止，羊毛是最好的袜子面料。与其他面料不同，  
羊毛能够吸汗，并且能够让汗液蒸发。在你的行囊里，一定要  
多备一双干袜子。千万别穿破了洞的袜子。不仅是因为你的妈  
妈会因此唠叨，更重要的是，如果破洞周围的面料沾上汗水，  
就会卷边，从而形成一个硬环。最终的结果就是让你长个痛不  
欲生的水疱。（我曾见过一个士兵从他的袜子里拧出血水，就  
是因为水疱破裂了。这可不是开玩笑的。）

## 爱护你的双脚和鞋袜

英国皇家海军以及包括我所服役过的英国空军特勤团在内



的全世界绝大多数特种部队，都需要经过长距离徒步行军的严格训练。因此，他们积累了很多保护双脚和靴子的窍门。

- ★当你脱下靴子时，如果靴子湿了，可以在里面塞上报纸，在空气流通且较为温暖的地方晾干。但不要将靴子放在过热或有直接热源的地方，否则，皮革中的天然油脂会被蒸干，从而导致靴子开裂。
- ★为鞋带涂上蜡、油脂或皮革保护油，能够防止鞋带沾上水后被冻住。
- ★如果你的袜子（或者靴子）太紧，不仅会阻碍血液循环，还会阻碍鞋袜与你的皮肤之间的热空气流动。这会导致双脚冻僵。相信我，你绝对不想双脚被冻僵。
- ★记得多备几双袜子。如果你的双脚湿了——在某些情况下，双脚肯定会湿——尽快换上干袜子。有可能的话，穿上靴子前还要把靴子弄干。如果没法换袜子，那就拧干，然后等到一天结束后，再换上新的干袜子。（在寒冷潮湿的环境下，最好也备上透气防水的袜子。）
- ★长途跋涉中，穿两层袜子对于防止汗脚与靴子的摩擦非常有效。







服装比其他任何东西都能保护你免受恶劣环境的侵扰。在极端环境下，着装的正确与否可能会决定生死。就算在气候温和的地方，着装也会影响到你探险的成败。

在户外，服装选择显然是根据你可能会遇到的气候条件决定的。不过，不管你穿什么，你都要保养好服装。这也是为什么在部队里，包括美国空军，都会教给士兵一套“COLDER”准则。这套准则对普通人来说也一样有用。

**保持服装洁净 (Clean) :** 夏季，最重要的是保持衣服的清洁和舒适。冬季，干净的衣服保暖效果会更好。如果衣服沾满灰尘和油脂，可能会丧失一部分隔热保温的作用。

**避免过热 (Overheating) :** 当你感觉很热的时候，你会出汗——这是人体天然的降温机能。在户外，出汗过多的麻烦就是汗水会被衣服吸收，从而减弱衣服的隔热功能。同样，随着汗水的蒸发，你的身体也会降温。这两点都意味着当前的过热会导致后来的过冷，因此，最好穿着能够方便解开或能拉开拉链的服装，这样就可以减少出汗，避免过热。

**衣着宽松 (Loose) ， 多穿几层 (Layers) :** 隔热效果最好的形式就是空气囊。如果你穿上几

## 不同环境与情况下的常用服装

