

跟随国际知名户外探险家，让一切变得更简单！

# Wilderness Survival

FOR  
达人迷 DUMMIES<sup>®</sup>

# 野外生存宝典

## 通过本书可以学到：

- 使用求生技能生存下来
- 了解基本导航知识
- 找到足够的水和食物
- 发出求救信号并得到救援

[美] 约翰·哈斯莱特 (John Haslett)

◎ [美] 卡梅隆·M. 史密斯 (Cameron M. Smith) 著

◎ 王晓刚 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



*Wilderness  
Survival*

FOR  
DUMMIES

达人迷

# 野外生存宝典

[美] 约翰·哈斯莱特 (John Haslett)

◎ [美] 卡梅隆·M. 史密斯 (Cameron M. Smith) 著

◎ 王晓刚 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

野外生存宝典 / (美) 哈斯莱特, (美) 史密斯著 ;  
王晓刚译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 4  
(达人迷)  
ISBN 978-7-115-41401-4

I. ①野… II. ①哈… ②史… ③王… III. ①野外—  
生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第025010号

## 内容提要

去户外是很多人喜欢的旅游方式,无论是在野外扎营、徒步、漂流还是探索无人区,都能引起很多人的兴趣。户外爱好者在感受自然野趣的同时,也面临暴露在野外危险因素威胁之下的风险,如何在面临困境的时候依靠求生脱困的知识安全回家成为一项重要的技能。本书作者以丰富的经历将这些知识整合起来,介绍给读者,希望这本书里面的内容能在危急的时候帮助到户外爱好者。

- 
- ◆ 著 [美] 约翰·哈斯莱特 (John Haslett)  
[美] 卡梅隆·M.史密斯 (Cameron M. Smith)  
译 王晓刚  
责任编辑 张 鹏  
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
固安县铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 20.75 2016 年 4 月第 1 版  
字数: 399 千字 2016 年 4 月河北第 1 次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2014-5441 号
- 

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

## 版权声明

Original English language edition Copyright © 2009 by Wiley Publishing, Inc.  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

英文原著版权归 Wiley Publishing, Inc. 所有 2009。未经许可不得以任何形式全部或部分复制作品。本中文版经与 Wiley Publishing, Inc. 协商而出版。

## 商标声明

Wiley, For Dummies, 达人迷, the Dummies Man logo, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under license.

Wiley、For Dummies、达人迷, the Dummies Man 以及相关的商业特殊标志均为 John Wiley & Sons, Inc. 及 / 或其子公司在美国及 / 或其他国家的商标或注册商标。经许可方能使用。

# 关于作者

约翰·哈斯莱特是一位资深的探险家和冒险作家，是多部探险图书的作者，在杂志上发表过文章，还撰写过相关学术论文。他的著作被收录在美国《国家地理探险》《考古学》和 QST 等多家杂志中。他曾花费数十年研究可怕的热带疾病，并深入当地环境中，躲避各种危险物种，亲身践行了本书提到的许多生存法则。

20 世纪 90 年代，在厄瓜多尔偏远地区一群水手的帮助下，约翰造好 4 只 13.6 吨重的木筏，开始了他的太平洋穿越之旅。仅凭这样的原始交通工具，他在海上完成了数百天的漂流。卡梅隆和约翰现在正在计划着另一项前所未有的探险旅程。

约翰跟妻子一起生活在洛杉矶，他的妻子安妮·比格斯是一名电影导演。

卡梅隆·M. 史密斯热爱登山、航海、考古和冰上探险，足迹遍布非洲、南美洲、阿拉斯加靠近北极的地区、加拿大和冰岛。2004 年，他完成了自己的第一次冬季个人滑雪，穿越了冰岛的瓦特纳冰川，美国“国家地理频道”播出了这次暴风雪中的挑战。现在他正在筹备拍摄一部关于阿拉斯加靠近北极的地区冬季的纪录片，包括徒步穿越、搭乘滑翔伞以及冰下潜水。

卡梅隆曾为《科学美国人》《滑翔与滑翔伞》《考古学》《宇宙飞行》等多家杂志撰写文章，并参与过《最棒的旅行作品》《攻城战中的科学》《他们以讲故事为生》《进化的十大秘密》《人类学傻瓜书》等图书作品的写作。

作为英国皇家地理学会终身会员、探险家俱乐部会员和极端环境下人类表现协会的会员，卡梅隆正准备将自己的冰岛探险经历撰写成书，并计划与约翰一同搭乘热气球对太平洋上方的平流层一探究竟。欲进一步了解详情，请登录其个人网站：[www.cameronmsmith.com](http://www.cameronmsmith.com)。

# 献辞

约翰·哈斯莱特：本书献给安妮·比格斯、卡梅隆·史密斯、亚利桑德罗·马丁内兹、凯撒·阿拉贡和道尔·梅蒂娜，以上5人都了解恶劣环境的生存之道。

将本书献给美国童子军第100军团的男孩儿和兄弟们，无论你们身在何方。

卡梅隆·M. 史密斯：跟约翰一样，我也想将本书献给我们探险之旅中珍贵的同伴们：包括约翰本人，我的登山伙伴赵良国、W. 麦克雷·安德森三世和杰米·安德森，我的飞行指导拉里·平德尔和乔治·麦克弗森，我的潜水搭档托德·奥尔森，极地探险助手查克·苏利文，以及依文·T·戴维斯医生。感谢你们愿意与我一同出生入死。我还想把本书献给全球各地的原住民——东非地区的桑布鲁人、厄瓜多尔西部地区的渔民，以及阿拉斯加地区的因纽皮特人，他们教会了我在那些城市人可能遭遇死亡威胁的地带生存下去的诸多法则。

# 作者致谢

**约翰·哈斯莱特：**借此机会向我的妻子安妮·比格斯致以衷心感谢，她担任了本书的编辑、打样、调度、策略制定工作，她是一位铁娘子，是个颇具战斗精神的女汉子。能拥有她，我感觉自己十分幸运。我还想特别感谢我的伙伴卡梅隆·麦克弗森·史密斯博士。不仅因为我们合作完成了本书，更因为他承担了本书所有 120 张插画的手绘任务。感谢我们的文稿代理人马特·瓦格纳，本书得以出版他的贡献不容忽视，他的一贯支持对我来说同样至关重要。感谢本书的编辑查德·西弗斯，他的工作完成得如此出色，期待我们的再次合作；本书的文字编辑丹尼尔·瓦罗尔也对文稿的出版做出了巨大贡献。感谢策划编辑琳赛·勒菲弗尔对本书一以贯之的信任和信心。两位来自新墨西哥州的退伍搜救士兵盖里·卡西欧和里克·古德曼亦为本书慷慨贡献出自己的时间和精力，为读者提供了许多有用的建议和有趣的故事。最后，我要向本书的读者以及以往作品的所有支持者致以最深的谢意，感谢你们的来信和邮件，感谢你们前来聆听我的讲座。

**卡梅隆·M. 史密斯：**感谢约翰·哈斯莱特邀请我加入这趟精彩的旅程，向我们十几年来的深厚友谊致敬。我还想借此机会对约翰的妻子安妮·比格斯表达我的感谢，感谢她对约翰的全方位支持。感谢我们的文稿代理人马特·瓦格纳提出这个写作计划，感谢策划编辑琳赛·勒菲弗尔让这个构想成为现实，感谢编辑查德·西弗斯和丹尼尔·瓦罗尔对本书文字表达力的提升。感谢给予我们有益评价的技术评审员们，跟约翰一样，我也想感谢来自

童子军第 616 军团的朋友和辅导员们对我们的提携和帮助。感谢安吉拉·佩里对我倾注所有精力在这个项目上的理解，感谢爱荷华消防部门的杰夫·帕森斯提供的搜救方面的技术支持。最后，我想要感谢我的父母，唐纳德·E. 和马吉特·J.、波斯鲁斯克尼·史密斯教授，他们让我拥有了追求自己梦想的自由精神。我深知他们所经历的担心和忧虑心情，这世上再没有比他们给予的理解和支持更珍贵的礼物了。



# 引言

欢迎来到非凡的王国。求生环境可以让某些人表现出异乎寻常的力量，也同样能让人变得蠢笨、感到恐惧。野外生存的锻炼可以使人得到精神上的新生或开阔眼界，有时候仅仅因为仍然活着而心怀无尽的感恩之情。作为本书的作者，我们曾在狂风巨浪中像渺小的跳蚤般艰难爬行，我们也曾经历过上述种种内心世界的巨变，并且不止于此。

其实“求生”跟“浪漫”根本不沾边：试想一下，你徒步了一整天，陷入远离熟悉城市时无助的迷失感，纵然你还能找到星星点点的人类文明的迹象，你仍然心惊胆战——似乎低体温状态仅够你维持再多1小时的生命。此般窘境的致死速度，几乎能够与你在北极探险时迷路的境况相比。或许情况比那更糟，当你好不容易死里逃生，回到家，人们丝毫不会施舍哪怕一丁点的崇敬目光。我们带着同情心完成这本书的写作，无比同情那些遭遇异域冒险的人，以及那些仅能靠自己拍下的照片换取微薄酬劳的人。

我们完全能够理解你们可能有的担心，担心野外生存的无奇不有：咬下蛇头并生吃蛇肉，从悬崖上跳入激流之类的。许多求生技能其实很朴素，而非任何神赋的能力。举个简单的例子，想要延长手电筒电池的寿命，你可以取出电池放进你的衣服里（如果有塑料袋更好，装进去紧贴着腋窝放），贴着皮肤。给电池保温能提高它的续航能力，在黑暗和寒冷之中为你带来多一道光亮。看，野外生存并没有想象中复杂！学会一项基本的求生技能，你或许就能避免颤抖和饥饿，野外生存也就能逐渐不在话下。

## 关于本书

本书力求涵盖野外求生方方面面的基础知识。为了整合庞杂的信息，我们所用信息全部来自经过检验的可靠资源，比如人体动力学家弗兰克·高登和迈克尔·提普顿所著的《美国陆军生存手册》及《海上生存精要》，同时融合了一部分我们的亲身经历。我们力图用一种轻松愉快的语言风格传递信息，但必要时也会以严肃的语调告诉你们一些不乐观的事实。这两种风格的声音你都能在书中找到。

## 本书中涉及的约定

整本书中，“我们”一词表达的是卡梅伦、约翰两人想要向读者们表达的共同观点。本书基于两人的丰富经历而著成，我们是彼此的密友，一起经历过许多不幸遭遇。我们的不幸经历足够多，也足够吓人，这让我们形成了相似的思维方式，因此对事物的看法和评论也都相似起来。

我们对“野外”一词的理解是：任何户外的地方。我们从自己的痛苦经历中得知，即便是地理学家不一定认作“野外”的地区，仍很容易把人冻死。有鉴于此，现在你应该意识到，这不是一本关于“露营”的书，这是一本给每个人的书——无论在野外扎营还是随意漫步，对任何可能面临野外危险元素风险的人，本书都是开卷有益的。

我们极力避免在书中运用过多技术性术语，但你还是能看到一些新词汇。在出现这些新词汇后，我们会对其进行解释和定义。

## 前提假设

虽然我们很清楚你们不一定会在现实中遭遇以下列出的所有假设，

但我们假设读者们至少会遇到其中某些状况。

- ✓ 你想要一本提供实践性、经过检验具有可靠建议的野外生存图书，无论你单独还是团队行动。
- ✓ 你尝试过阅读其他手册，但它们似乎都多少有些枯燥乏味。
- ✓ 你希望书中内容易于理解，扔在车上或者背包中（或随身行李中）以备不时之需。
- ✓ 你已经身处一次野外生存活动中，这本书正好在手边。
- ✓ 你在电视上看到了一档野外求生节目，激起了你的巨大兴趣。
- ✓ 你对在野外如何做到完全自给自足的丛林谋生技能不感兴趣（至少目前如此）。如果你想要长期远离尘嚣的生活，你能够找到无数优秀的图书。我们只是想帮助你生存下来，从而能够有朝一日回到文明社会，或用信号通知搜救队。

## 略读指南

虽然我们非常希望读者们能乐于阅读本书的每一个字，但我们同时意识到你们忙于生活，在工作、家庭、朋友以及其他十多种责任间游走着。如果你们仅仅想要阅读最基本的野外求生精要，可以跳过侧栏（灰色阴影方块）中的文字。侧栏提供的是补充信息，供欲进一步了解详情的读者阅读。你还可以跳过标有“这是技术支持”图标的段落，这些被标记的信息是有趣或有用的，但并不是必读的。我们希望你们能通读本书，但如果你们选择不读这些内容的话，也不会错过任何关键信息。

## 本书结构

你可以从任何章节开始看起，本书内容由我们特别组织过，因此开头部分是根据更基础的需求撰写的，并逐步升级为较为极端的情况。每

当我们提出一个基本的却可能在极端情况下被推翻的概念，我们会告诉你书中的哪一部分将明确阐述这种特殊情况。反之亦然，在一些极端情况下，我们会频繁把你引回最基本的概念，帮助你回顾并再思考生存的基本要义。以下是书中所有涉及的部分。

### **第一部分 活下去：野外生存的基本法则**

这一部分从基础生存法则——你应该做什么，完成的步骤顺序是怎样的——开始。我们会告诉你如何即兴制作一件衣服，如何生火，如何搭建庇护所，如何获取水和食物。此外，你能从本部分了解到什么是最好的事前准备，即行李打包时要带上什么以及哪些事情要特别注意。

### **第二部分 生存技能的进阶版本**

我们希望通过这一部分让你在恶劣环境中占得优势。你将接触到如何在丛林和小道间驾驶和跋涉，如何确保有人看到你从而使你获救，如何正确使用止血带、打结，如何用木头和石头制造工具等。

### **第三部分 极端陆地环境中的生存法则**

这一部分涉及所有丛林、沙漠和极地环境中的特别问题（坦诚地说，还有各种灾难），对你这个幸存者来说会有帮助。主要分为热带疾病预防、避免蛇咬、正确食用仙人掌、雪崩求生等话题，逐一进行讨论。

### **第四部分 水上环境的生存法则**

沉船后、上岸前，你要如何解决自己的生存问题？这一部分告诉你如何安全弃船，如何应对长期漂浮，如何给救生筏充气，还包括在不损坏救生筏的前提下如何安全捕鱼！

### **第五部分 关于“十”的生存艺术**

这一部分提供 10 个有趣的训练，帮助提高你的生存技能。我们还将教你如何从这 10 种状况中逃脱。

## 本书中用到的图标

我们会在书页边的空白处打上标志,指出需要额外强调的文章段落。

这个标志代表简化生存技能的相关补充信息。有些时候,一个小贴士也是一种限定条件,告诉你何时使用别的方法。



这个标志提醒你完成某个动作能帮助你成功实施某项技能,或提示你在冲动尝试前,先思考一些常识性的知识!



这个标志代表危险。当你看到这个标志,说明我们试图强调某个生存境况中的那些足以使你陷入麻烦的问题。



这个标志告诉你我们正在提供该话题的背景资料,但如果仅仅是做文中提到的那些动作,你并不需要了解这些内容。



这个标志代表真实案例以及一些我们自身经历过的侥幸脱险、愚蠢错误和拍脑袋想出来的解决方案。



## 如何阅读本书

从任何章节段落开始阅读都可以。这五部分都是相对独立的完整单元,因此你并不需要按顺序阅读。但第1章的确是一个好的起点,因为它将告诉你当你发现自己在树林中迷路时要如何脱身。

第一部分提供的是关于野外生存的基本信息,也是阅读本书的良好基础。如果你打算去到极端环境中,来一次不走寻常路的旅行,你也许更适合从第3章读起。如果你对海上冒险更感兴趣,也可以直接跳到第

4 章。

当然，当你真正来到野外生存的境况中，你可以参考目录跳到自己急需了解的章节。如果你正在流血，或扭伤了脚踝，又或被蛇咬了，第 13 章中有你需要的相关信息。如果你遭遇沉船并置身于一艘救生筏上，第 19 章最适合你。

## 第一部分 活下去：野外生存的基本法则

### 第1章 野外求生 / 003

- 第1节 宜未雨绸缪，勿临渴掘井 ..... 003
- 第2节 保持良好心态 ..... 004
- 第3节 甄别基本生存常识 ..... 004
- 第4节 导航穿越荒野 ..... 007
- 第5节 处理伤病 ..... 008
- 第6节 避开常见求生情境 ..... 008

### 第2章 时刻为野外生存做好准备 / 010

- 第1节 拥抱自然母亲 ..... 010
- 第2节 携带求生设备 ..... 012

### 第3章 生存心理学：占据先机 / 020

- 第1节 合理的心理预设 ..... 020
- 第2节 把控自己的情绪 ..... 026
- 第3节 提升士气 ..... 028

### 第4章 冰火两重天：保暖与降温 / 030

- 第1节 调节体温 ..... 030
- 第2节 分层穿衣保暖 ..... 034
- 第3节 制作简易御寒衣物 ..... 035
- 第4节 其他保暖方法 ..... 039
- 第5节 轻薄穿着：给身体降温 ..... 040

### 第5章 野外生火技能 / 043

- 第1节 生火 ..... 043

第2节	其他生火方法 .....	047
第3节	熄灭火焰 .....	050
<b>第6章</b>	<b>甜蜜的家：庇护所 / 051</b>	
第1节	庇护所的重要性 .....	051
第2节	扎营前的准备工作 .....	052
第3节	天然庇护所 .....	053
第4节	搭建简易庇护所 .....	055
第5节	保持庇护所整洁有序 .....	058
<b>第7章</b>	<b>寻找饮用水 / 059</b>	
第1节	评估自己所需的水量 .....	059
第2节	不能喝的液体 .....	061
第3节	寻找水源 .....	063
第4节	收集雨水 .....	064
第5节	收集冷凝水 .....	065
第6节	从植物中萃取水分 .....	067
第7节	水的过滤及净化处理 .....	068
<b>第8章</b>	<b>野生食物的收集及捕猎 / 072</b>	
第1节	野外获食 .....	072
第2节	大自然的馈赠——植物 .....	073
第3节	捕猎及陷阱设置 .....	080
第4节	野外捕鱼 .....	090
第5节	野外咖啡馆：户外食物烹煮方法 .....	094

## 第二部分 生存技能的进阶版本

<b>第9章</b>	<b>借助工具寻找出路：基本的野外导航技能 / 101</b>	
第1节	掌握基本导航技能 .....	101
第2节	轻松查看地图 .....	103
第3节	利用地图导航 .....	106
第4节	指南针的使用方法 .....	107



第5节	地图和指南针配合使用 .....	110
第6节	GPS全球定位系统 .....	114
<b>第10章</b>	<b>仰望星空：天文导航 / 117</b>	
第1节	观察太阳确定方位 .....	117
第2节	观察星斗确定方位 .....	122
<b>第11章</b>	<b>陆地探险 / 124</b>	
第1节	充分了解路径旅行 .....	124
第2节	迷路后找到折返路线 .....	126
第3节	迷路后应该做些什么 .....	128
第4节	烧出一条出路 .....	131
第5节	跨越野外障碍 .....	133
<b>第12章</b>	<b>发射求救信号 / 137</b>	
第1节	基本的信号发射原则 .....	137
第2节	掌握信号语言 .....	139
第3节	信号工具的使用 .....	142
第4节	电子设备发射信号 .....	147
第5节	迎接直升机的到来 .....	151
<b>第13章</b>	<b>实行急救措施 / 154</b>	
第1节	基本急救措施 .....	154
第2节	止血措施 .....	158
第3节	处理休克反应 .....	161
第4节	处理骨折、扭伤和伤口 .....	162
第5节	烧伤处理 .....	168
第6节	处理低体温症及脱水反应 .....	169
第7节	处理咬伤、叮咬和中毒反应 .....	171
<b>第14章</b>	<b>生存还是发展？进阶求生技能及工具 / 175</b>	
第1节	绳索的使用及打结方法 .....	175
第2节	自制工具 .....	182
第3节	自然疗法 .....	185