

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理

生存大挑战系列

青少年必备权威安全手册

挑战寒冷

【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著
杨晓乐 译

你能在
世界上最荒凉的地方
想办法取暖吗？

 Boulder
Publishing
大石精品图书

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理



生存大挑战系列
青少年必备权威安全手册

挑战寒冷

你能在世界上最荒凉的地方想办法取暖吗？

【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著
杨晓乐 译

Boulder
Publishing
大石精品图书

APETIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社



著作权登记号: 皖登字 12151514 号

Copyright © 2014 Appleseed Editions Ltd
Well House, Friars Hill, Guestling,
East Sussex, TN35 4ET, United Kingdom

Copyright Simplified Chinese edition © 2015 Beijing
Boulder Creative Culture and Media, LLC.

All rights reserved. Reproduction of the whole or any
part of the contents without written permission from the
publisher is prohibited.

National Geographic and Yellow Border: Registered
Trademarks ® Marcas Registradas. National Geographic
assumes no responsibility for unsolicited materials.

本作品中文简体版权由Appleseed Editions Ltd授权
北京大石创意文化传播有限公司所有。
由安徽少年儿童出版社出版发行。
未经许可, 不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

美国国家地理·生存大挑战系列: 青少年必备权威安全手册. 挑战寒冷 /
(英) 特恩布尔著; 杨晓乐译. — 合肥: 安徽少年儿童出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5397-7673-6

I. ①美… II. ①特… ②杨… III. ①安全教育—青少年读物 IV. ①X956-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048232号



美国国家地理学会是世界上最大的
的非营利科学与教育组织之一。学会
成立于1888年, 以“增进与普及地理知
识”为宗旨, 致力于启发人们对地球的
关心。美国国家地理学会通过杂志、电视节目、影片、
音乐、电台、图书、DVD、地图、展览、活动、学校出版
计划、交互式媒体与商品来呈现世界。美国国家地理
学会的会刊《国家地理》杂志, 以英文及其他33种语
言发行, 每月有3,800万读者阅读。国家地理频道在166
个国家以34种语言播放, 有3.2亿个家庭收看。美国国
家地理学会资助超过10,000项科学研究、环境保护与
探索计划, 并支持一项扫除“地理文盲”的教育计划。

图片来源与致谢

t=上; c=中; b=下; r=右; l=左

illustrated by Guy Callaby

folio image iStockphoto/Thinkstock; 版权页 t Evikka, b
TerraceStudio/both Shutterstock; 目录页 Stephen Finn/
Shutterstock; 2t cappi thompson/Shutterstock; 2-3 Tyler Olson/
Shutterstock; 3r DJTaylor/Shutterstock; 4t Arcady, b Galyna
Andrushko/both Shutterstock; 5 Pavel L Photo and Video/
Shutterstock; 6t Lack-O'Keen, l Arch. Giacomo Longo, r Nickolay
Stanev/all Shutterstock; 7 Photoexpert/Shutterstock; 9t LianeM,
b Varygin/both Shutterstock; 10 maga, 11 Ainars Aunins/both
Shutterstock; 12t Andrew Scheck, c marekuliasz/both Shutterstock;
13 tanikewak/Shutterstock; 16 Tom Grundy/Shutterstock; 17
CandyBox Images/Shutterstock; 18 iStockphoto/Thinkstock; 19
Friday Ivo/Shutterstock; 23 Neiron Photo/Shutterstock
封面 iStock/Thinkstock, cappi thompson/Shutterstock

MEIGUO GUOJIA DILI SHENGCONG DA TIAOZHAN XILIE QINGSHAONIAN BIBEI QUANWEI ANQUAN SHOUCE TIAOZHAN HANLENG

美国国家地理·生存大挑战系列——青少年必备权威安全手册 挑战寒冷

【英】斯蒂芬妮·特恩布尔 著 杨晓乐 译

出版人: 张克文

总策划: 李永适 张婷婷

责任编辑: 王笑非 吴荣生 丁倩

特约编辑: 静眉

责任印制: 宁波

美术编辑: 苗薇

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽少年儿童出版社 E-mail: ahse1984@163.com

新浪官方微博: <http://weibo.com/ahsecbs>

腾讯官方微博: <http://t.qq.com/anhuisaonianer>

(QQ: 2202426653)

(安徽省合肥市翡翠路1118号出版传媒广场

邮政编码: 230071)

市场营销部电话: (0551) 63533532 (办公室)

(0551) 63533524 (传真)

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换)

印 制: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 1.5

字 数: 30千字

版 次: 2015年6月第1版

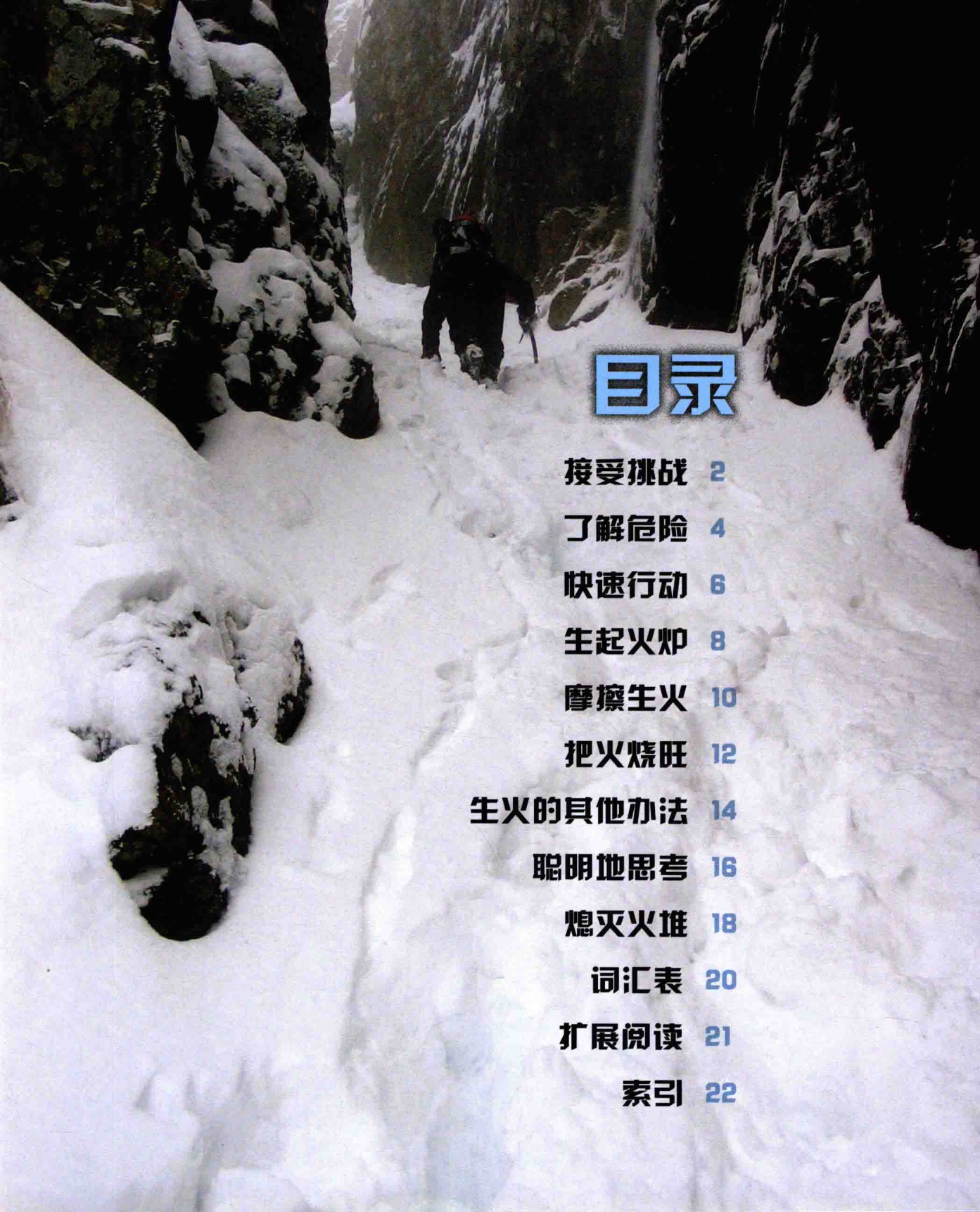
印 次: 2015年6月第1次印刷



ISBN 978-7-5397-7673-6

定 价: 15.00元

版权所有 侵权必究



目录

接受挑战 2

了解危险 4

快速行动 6

生起火炉 8

摩擦生火 10

把火烧旺 12

生火的其他办法 14

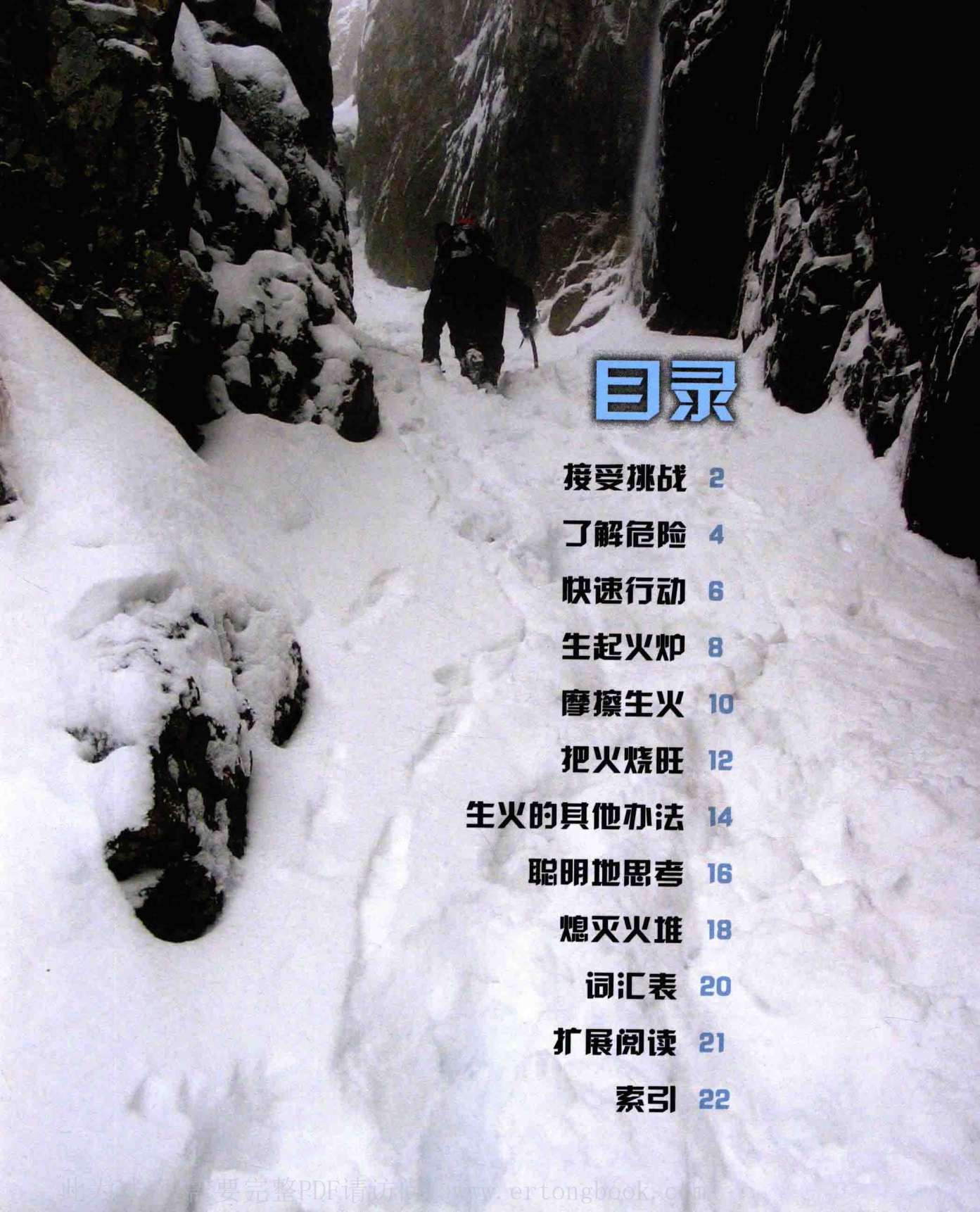
聪明地思考 16

熄灭火堆 18

词汇表 20

扩展阅读 21

索引 22

A person in dark winter gear is climbing a steep, snow-covered mountain. The climber is positioned in the center-left of the frame, moving upwards. The surrounding environment is a high-altitude, rocky landscape covered in snow and ice. The sky is not visible, focusing the viewer's attention on the climber and the rugged terrain.

目录

接受挑战 2

了解危险 4

快速行动 6

生起火炉 8

摩擦生火 10

把火烧旺 12

生火的其他办法 14

聪明地思考 16

熄灭火堆 18

词汇表 20

扩展阅读 21

索引 22

接受挑战

想象你是一位勇敢的探险者，正在荒野上呼啸的暴风雪中穿行。

飞旋的冰雪打在你的脸上，寒冷深入骨髓，你的整个身体似乎都在刺骨的寒风中被冻麻木了。



你止不住地颤抖起来，身体疲乏至极，只想停下来休息。残酷的现实摆在眼前：太冷了，你已经走不下去了。如果不做点什么改变这一切，你会死掉的！

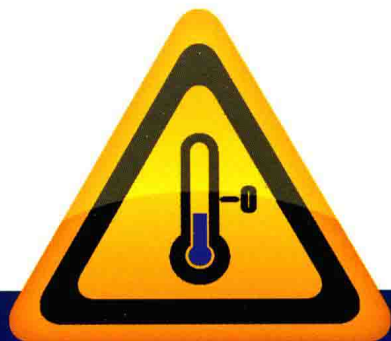
你的挑战是取暖——快速取暖。你能做到吗？



在野外，若无雨具，倏忽而至的暴雨会瞬间把你浇透，让你的体温和精力迅速下降。

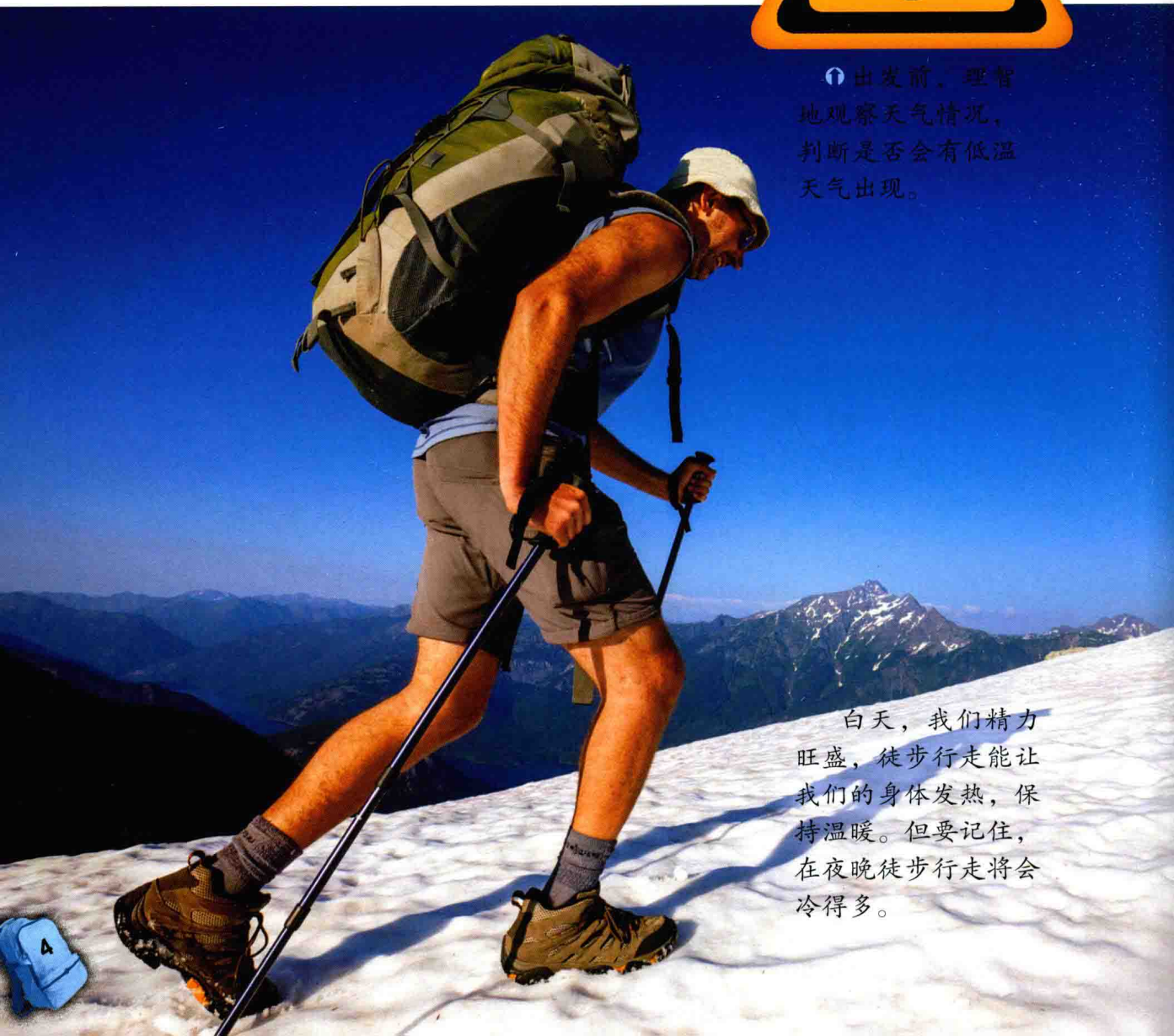
了解危险

你正处在危险的状况中。长时间暴露在极低的气温中，不仅仅是冻脚和流鼻涕这么简单，它还意味着知觉和身体机能的丧失。及时注意到身体发出的危险信号并采取合适的措施才能挽救你的生命。



① 出发前，理智地观察天气情况，判断是否会有低温天气出现。

白天，我们精力旺盛，徒步行走能让我们的身体发热，保持温暖。但要记住，在夜晚徒步行走将会冷得多。



极度寒冷

当你的身体暴露在极冷且极湿或大风天气中时，身体热量流失的速度是正常情况下的20倍。生物体温降到正常新陈代谢和生理机能所需的温度以下时，就会患上失温症。

失温症检查清单

你有失温症的表现吗？看看右边失温症的特征吧。

- *身体剧烈颤抖
- *心肺功能衰竭
- *困倦
- *说话含糊不清
- *意识混乱
- *行动困难



冻伤

处于低温中的另一种危险是冻伤。当人体的一部分过多地暴露在寒冷中时，比如手或脚，身体会出现发抖和疼痛的症状。最后，受冻的皮肤会变硬、发亮，严重冻伤的部位可能永远都无法恢复。

最易被冻伤的部位是：鼻子、耳朵、手指和脚趾。

狩猎向导吉姆·贝利和杰西·格雷乘坐小型飞行器飞过美国阿拉斯加上空时，飞机在大雾和风雪中坠入了冰冷的白令海峡。他们被冻得浑身麻木，几近休克，终于挣扎着游到了岸边。不幸的是，此时他们有了失温症的症状。他们坚持在冰雪覆盖的岸边走了两天，精疲力竭。最终有一架飞机发现并营救了他们。他们还活着，这真的值得庆幸。

真人挑战

快速行动

怎么才能避免失温症和被冻伤？或者如果有了这两个症状，该怎么处理呢？别慌张，接着读下去——然后迅速行动起来。



找到庇护所

不要在情况危急时还步履艰难地坚持走，寄希望于马上就能到达营地。相反，你应该立刻找到地方遮蔽自己。只要你能遮住自己，躲在任何物体、任何地方——一个洞穴、一棵中空的树，甚至一大堆原木或落叶里都行。



 切记：动物们也会使用天然庇护所，所以，在进入庇护所之前，你要检查里面是不是安全！



2007年，亚历山大·兹维列夫在中国境内乘独木舟漂流时，独木舟在偏僻的玉龙喀什河里触礁倾翻了。他被冻得直哆嗦，但还是奋力游到岸边，在一个洞穴里找到了庇护所。他用树枝搭了一个“床”，然后在那里住了下来——那里虽然寒冷，但好在很安全。直到20多天后，他才被发现并被救了出来。

善用备用品

脱下身上的湿衣服，把备用的衣服全穿上。有睡袋的话，爬进睡袋里去。如果准备充足的话，你还可能携带有高能量的食物和装有热水的保温瓶。这些东西都会让你感觉好一点。

➡ 远离庇护所的入口处。如果可以，尽量避开寒风。



➡ 专业探险背包能放下大量有用的紧急求生物品。



处理冻伤

冻伤的皮肤需要复温，所以用毛毯或备用衣物把冻伤部位包裹起来。不要试图摩擦或按摩冻伤部位的皮肤，否则将会加重症状，造成进一步的伤害。当皮肤复温时，你会有疼痛的感觉。一旦条件允许，应尽快就医。

生起火炉

你的四周是咆哮的寒风和狂舞的大雪，落日的余晖越来越微弱。你坐在冰冷、潮湿的雪地里颤抖，越想越害怕。只有一样东西能救你——火。

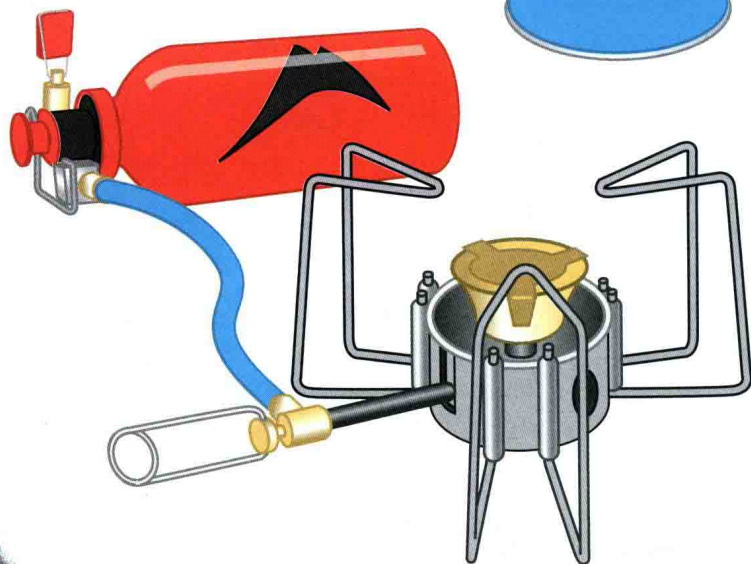
检查装备

让我们来看一下，在前往偏僻区域探险之前，你是否准备了野外探险背包。一个标准的野外探险背包里应该有户外生存必需品，比如食物、饮水、铺盖、衣服、指南针、地图和急救物品。你最好还要带上一个野营炉。

便携式燃气灶



有独立燃气罐的燃气灶



真人挑战

徒步登山者克里斯从美国内华达山脉跌了下去，还摔断了腿。当时天正下着大雨，他拖着伤腿移动到一棵树下躲雨，点起了随身携带的小型木柴气化炉。当晚，大雨转成了大雪，他就这样靠着火炉取暖。第二天，他从树上折下树枝，为自己做了一个拐杖，然后拄着拐杖一瘸一拐地往营地走，途中不时地停下来生火取暖。最终，他安全返回了营地。

生起火炉

露营用的燃气炉通常火并不大，散发的热量也不多，但一点点热量也能起到至关重要的作用。把燃气炉放到平坦的地方，小心地点着。挡着火苗，不让它被风吹灭。

🔄 用火炉烧一锅粥，喝点粥会让你感觉好很多。

安全使用

切忌在密闭的空间里使用炉子，比如小山洞里。在密闭的空间里，炉子燃烧产生的一氧化碳气体无法及时散去，一氧化碳对于人类来说有毒，十分危险。也不要将炉子放在离树枝或者其他可燃物太近的地方，以防失火。



摩擦生火

如果没有野营炉的话，你也可以自己生火。生起火堆能让你取暖、为你照明、让野兽不敢靠近你，还可能会帮助救援队伍发现你。但生火也会有危险，一定要小心！



选择地点

找一个空旷的地方，把附近的树叶和树枝清理干净，这样你生出的火星就不会到处蔓延。注意火苗上方不能有悬挂着的树枝，否则，生出的火苗可能会把树枝点着，造成一场突如其来的熊熊大火。

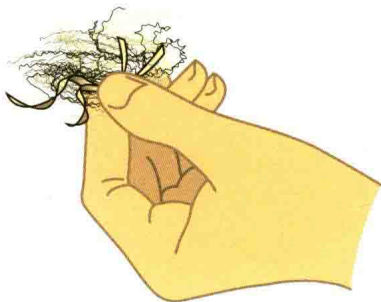


❶ 如果可以的话，挖一条浅浅的沟，它可以挡风，以防火被风吹熄。

找到燃料

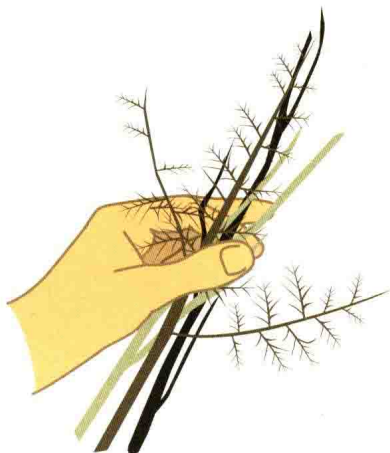
现在，你需要找到一些可燃物。

1. 找一些柔软、蓬松或细小容易被火点着的东西，如碎纸、干苔藓、木屑或腐烂的木头。



菌类干燥、海绵状的内层能充当很好的引火物。

2. 拿一些细小的干树枝，松松地把上述引火材料捆起来。这些东西叫引火物，它能保护小火苗和热量不会很快散失掉，让火烧起来。



3. 最后，找一些大块的木头，等火点着之后往上面加柴。干枯的树枝燃烧性很好。

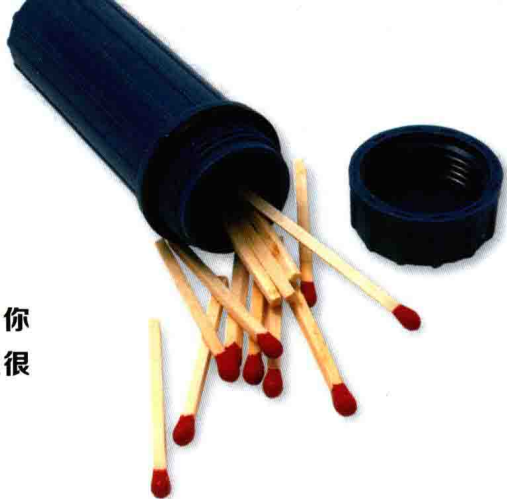


1887年，英国探险家弗朗西斯·杨汉斯本正在喜马拉雅山进行一次充满危险的旅行。一天晚上，他们的柴火用光了，于是弗朗西斯和向导设法在一个干燥、隐蔽的地点燃起一把野草。那是一堆很小的火，但它支撑着他们度过了那个寒冷的长夜。

真人挑战

把火烧旺

你有足够的燃料度过整个晚上吗？如果有的话，你就可以着手生火了。点火需要用到你的背包里很关键的一个物品——火柴或打火机。



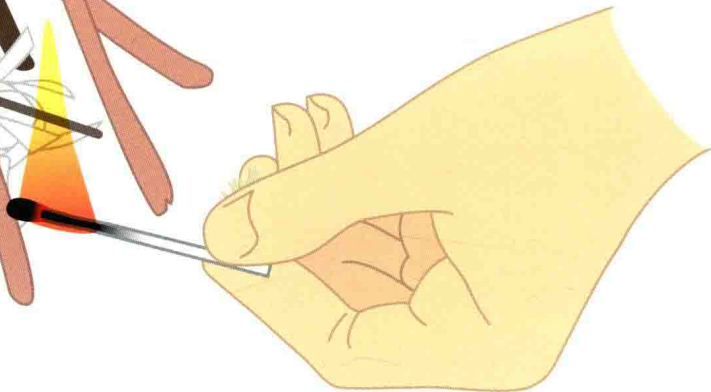
如果你带了像图中这样的防水火柴，说明你很棒！

保证火柴干燥

普通火柴必须要被保存在密闭的容器中。这种火柴受潮的话，就点不着了。你也可以把火柴放入融化的蜡中，等火柴凉下来后，上面就会形成一层油蜡防水层。

点火要诀

由于火柴的火苗很小，划着火柴时那一刻一定要挡住风。点燃引火物时小心不要烧到手指。在确定火点着之前，不要丢掉火柴。





给火添柴

一旦引火物燃烧起来，火焰和温度会迅速上升，这时可以逐渐往火堆上加稍大块的木头，让火烧旺。不要一次加太多木材，这样会阻塞燃烧所需的氧气供应。

④ 留心你的火堆，不要让它烧得太旺，这样会浪费木材，但是也不要太小，这样火容易熄灭。

约翰·墨菲在美国俄勒冈州寒冷的野外徒步旅行时发生了意外——他摔倒了，膝盖受了伤。在天黑之前他是赶不回营地了，但所幸他带了很好的点火装备。他用手机打了求救电话后，就一直守在温暖的火堆旁，直到等来了救援队。

真人挑战

