

完全图解 野外求生宝典

日本最受欢迎、使用率最高的生存手册

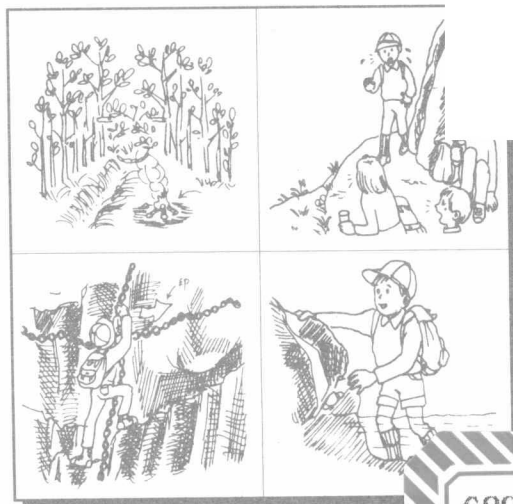


完全图解 03

完全图解 野外求生宝典

Outdoor Survival Guide

[日] 梶原玲 成田式部 ◎ 著
萧晓苹 ◎ 译



南海出版公司

2008·海口

G895
WYL

图书在版编目(CIP)数据

完全图解野外求生宝典 / (日)梶原玲, (日)成田式部著; 萧晓苹译.

—海口: 南海出版公司, 2008.5

(完全图解系列)

ISBN 978-7-5442-4031-4

I.完… II.①梶… ②成… ③萧… III.野外生存—图解

IV.G895-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第035683号

版权合同登记证号: 30-2008-038

完全图解 03

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

KANZEN ZUKAI: YAGAISEIKATSU SURVIVAL ZENSHO © 1987 by Rei Kazihara & Shikibe Narita

Original Japanese edition published in 1987 by TOYO SHUPPAN Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with TOYO SHUPPAN Co., Ltd.,

through Owls Agency Inc. and Beijing SMSQ Culture Communications Co., Ltd.

Simplified Chinese Character copyright © 2008 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

中文简体字版权 © 2008 北京紫图图书有限公司

中文译文由汉宇国际文化有限公司授权使用

WANQUAN TUJIE YEWAI QIUSHENG BAODIAN

完全图解野外求生宝典

原著 [日] 梶原玲 成田式部

翻译 萧晓苹

责任编辑 黄利

封面设计 紫圖装帧

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511

社址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经销 南海出版公司

印刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开本 787毫米×1092毫米 1/16

印张 14

字数 55千

版次 2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5442-4031-4

定价 28元

南海版图书 版权所有 盗版必究

第 1 篇

快乐健行

健行的种类 /10

- 以学习为目的的健行 /10
- 以健康和兴趣为目的的健行 /10
- 以训练为目的的健行 /11
- 以亲子同乐为目的的健行 /11

以短途登山的装备 /12

健行的装备 /13

应急装备的小妙方 /14

野外迷失时辨别方位的方法 /15

- 观察周围的事物分辨南北 /15
- 观察远方事物分辨南北 /16
- 以日出日落分辨东西 /16
- 以手表和太阳的位置分辨北方 /17
- 以日月的移动分辨东南西北 /17
- 以月亮的形状分辨东西南北 /18
- 找到北极星就可以找到北方 /18
- 无名星辨别方位法 /19

安全步行的基本法则 /20

- 列队的方法 /20
- 安全的步行法 /21
- 穿越草丛的方法 /23
- 如何攀登山岩 /24
- 如何渡过山溪 /25
- 节省体力的步行法 /26

不同地形有不同的步行方法 /28

利用各类地标确认所在位置 /29

活用地图 /30

- 寻找所在位置与目的地的方法 /31
- 找寻道路 /31

测量距离 /32

注意道路四周的环境 /33

注意方位 /34

注意高度 /34

观察河谷和山脊 /36

补正磁针偏角的方法 /37

- 简单补正偏角的方法 /38
- 以量角器补正偏角的方法 /38
- 使用附有补正偏角功能的指南针 /39

野外健行的礼仪 /40

第 2 篇

快乐露营

露营的种类 /42

- 依天数不同而举办的露营 /42
- 依人数不同而举办的露营 /42
- 依目的不同而举办的露营 /42
- 依住宿设定不同而举办的露营 /43
- 依行动方式而举办的露营 /43
- 依目的不同而举办的露营 /43

有关帐篷的基本认识 /44

- 帐篷的种类 /44
- 帐篷的各部位名称 /45

帐篷的搭盖与收取方法 /46

- 帐篷的搭盖法（一人搭盖时） /46
- 帐篷的收取法 /47

适合搭帐篷的安全场所 /48

- 不适合搭帐篷的场所 /48
- 适合搭帐篷的场所 /48

无帐篷的野营法 /49

如何使用毛毯保暖 /50

毛毯的包裹顺序 /50

2条毛毯的使用方法 /51

睡袋的使用方法 /52

没有毛毯和睡袋时的保暖方法 /53

照明器具的使用 /54

手电筒 /54

火把 /55

煤油灯 /55

蜡烛 /55

野外洗澡与洗衣的方法 /56

利用“连通管原理”淋浴的方法 /56

充满野趣的露天温泉 /56

洗衣的方法 /56

垃圾的处理方法 /57

如何丢垃圾 /57

如何处理污水 /57

野外如厕法 /58

各种便器和便槽的制作法 /58

“屏风”的做法 /59

营火的木柴和火堆 /60

火堆的制作法 /60

木柴的制造法 /60

如何搭设营火的柴堆 /61

土洞挖成的炉灶 /66

能快速生火的炉灶 /67

木柴的收集 /68

收集点火用的落叶和枯枝 /68

收集煮饭用的木柴 /68

木柴的整理与保管 /69

收集来的木柴依用途加以分类整理 /69

潮湿的木柴如何处理及保管 /69

如何生火 /70

生火前先造火床 /70

点火的顺序 /70

如何维持火力 /72

火势变小时 /72

如何维持强火 /72

如何在雨天、雪地、冰上、强风处生火 /73

不同地点不同的火床造法 /73

强风时如何生火 /73

没有火柴时怎么点火 /74

准备易着火的火种 /74

利用身边现有的物品点火 /75

其他点火器材 /75

利用枯树枝摩擦点火 /75

使用火后的善后工作与应急处理 /76

生火后的善后工作要确实执行 /76

如果不慎草地着火时 /76

被火或热汤烫伤时的处理方法 /77

饭盒的使用方法 /78

吊饭盒或锅子的方法 /80

先做支柱 /80

饭盒或锅子的吊挂法 /80

高山煮饭的方法 /81

盖紧锅盖煮饭 /81

煮稀饭的方法 /81

饶富野趣的野炊 /82

第 3 篇

野外饮食法

如何搭设炉灶 /64

如何选择适合搭设炉灶的场所 /64

大石头堆成的炉灶 /65

如何烹调捕来的鱼 /83**不用锅子煮食的方法——充满野趣的烹调法/84**

煮汤 /84

炒(或煎)/84

烤(用火、木炭、热石头、热砂等) /85

蒸 /86

煮 /86

熏制 /87

风干 /87

储藏 /87

利用竹子做成的日常用品 /88

制作竹筷的方法 /89

制作竹签或火筷子 /89

制作各种食器 /89

制作煮饭吊杆 /90

编竹帘、做竹桌或竹床 /91

水源的寻找与收集 /92

寻找水源 /92

收集大自然的水源 /92

缺水时如何造水 /94

用雪造水 /94

用冰造水 /94

海水如何变成饮用水 /95

如何将地底的水抽出 /95

浊水如何变清水 /96

挖洞法 /96

沉淀法 /96

过滤法 /97

如何分辨并消毒有毒水 /98

如何判断有毒水 /98

水的消毒方法 /98

第 4 篇**如何取得食物****食物不足时，如何设圈套捕捉猎物 /100**

原始的圆形圈套 /100

将猎物吊起的圈套 /101

以重物击中猎物的圈套 /102

引猎物掉入洞穴内的圈套 /103

简单型圈套 /103

食物不足时如何捕鱼果腹 /104

抓鱼法 /104

刺鱼法 /104

钓鱼法 /105

捞鱼法 /105

编鱼网抓鱼法 /106

以竹帘抓鱼的方法 /107

山中可吃的水果 /108**第 5 篇****接近大自然****(如何赏鸟及野外通讯法)****赏鸟的基本知识 /110**

赏鸟所需的装备 /110

如何靠近并观察鸟类 /111

如何记录鸟类的叫声 /111

鸟类的记录与分辨方法 /112**找寻野鸟出没的场所 /114**

农村与乡间常见的鸟类 /114

- 稻田和水边常见的鸟类 /115
- 湖泊和沼泽常见的鸟类 /116
- 海边和湖边常见的鸟类 /117
- 远洋和外海常见的鸟类 /118
- 森林、山谷、溪流常见的鸟类 /119
- 高原、冰山、高山常见的鸟类 /120

昆虫的采集方法 /121

- 使用网子的采集法 /121
- 利用亮光的采集法 /121
- 利用诱饵的采集法 /122
- 利用水和网子的采集法 /122
- 其他采集法 /122
- 各种幼虫的采集法 /123

植物的采集法 /124

- 主要的采集用具 /124
- 挖掘植物根部的方法 /124
- 摘取植物的方法 /125
- 需要特殊采集法的植物 /125

依足迹和影子分辨动物的方法 /126

- 动物踏过雪地和泥土的足迹 /126
- 黄昏空中飞鸟的踪影 /127
- 野外山中常见的动物踪影 /127

自古以来沿用的通讯方法 /128

- 狼烟是最普遍的方法 /128
- 山区人民常使用的指示信号 /128

追踪讯号 /129

经常与队友伙伴保持联络 /130

无线电对讲机使用法 /131

摩尔斯讯号 /132

世界通用的紧急讯号 /134

- “3”是表示紧急的数字 /134
- SOS 讯号 /135
- 国际航空公司通用讯号 /135

无道具时测量距离的方法 /136

- 步测法 /136
- 目测法 /136

第 6 篇

结绳法

结绳的基本知识 /138

两条绳的结法 /139

- 捆绑相同大小物品的结绳法 /139
- 捆绑柔软物品的结绳法 /140
- 易滑动绳索的结绳法 /140
- 绳索粗细不同，且易滑动时的结绳法 /141

依绳索不同部位而变化的结绳法 /142

- 用绳索两端打结固定的结绳法 /142
- 在绳索中央打结固定的结绳法 /143
- 用绳索爬山崖的结绳法 /144
- 搭帐篷的结绳法 /145

依绳结更为牢固的结绳法（附注·竹筏的编结法）/146

绳圈的结法 /147

- 大小固定的绳圈 /147
- 可改变大小的绳圈 /148
- 可套住物品的绳圈 /149

救人的结绳法 /150

- 将受伤患者吊起或吊下的结绳法 /150
- 帮助伤患的结绳法 /151

露营时常用的结绳法 /152

编吊床的结绳法 /155

利用结绳法制成的工具 /156

防止绳端散开的方法 /158

- 以细绳固定防止绳索散开的方法 /158
- 将散开的绳索重新编织 /159

将绳子打结的方法 /161

整理绳索的方法 /162

草绳的编法 /163

草鞋的编法 /164

第 7 篇

气象观测 (天气预测)

气象观测的基本知识 /166

冷锋来袭前的天气变化 /168

基本名词 /168

锋面云层的分布 /168

暖流来袭前的天气变化 /170

基本名词 /170

暖流的云层分布 /170

台风来袭时的天气变化 /172

台风眼的方位和风向 /172

依照云层的变化观测天气 /174

十种云层的基本变化 /174

云的形状和天气预测 /175

山中气候的特征 /176

山风的特征 /176

山中气温的特征 /177

山中云雾的特征 /177

山雨的特征 /177

用古人流传的方法预测天气 /178

依天候变化预测天气 /178

根据动物的活动预测天气 /180

根据植物的变化预测天气 /181

以周围物品的变化预测天气 /182

第 8 篇

紧急处理

迷路时的处理方法 /184

遇到地震、大雨时的处理方法 /185

遇到水灾的求救方法 /186

向暴涨河流中的沙洲丢绳索的方法 /186

利用木筏横渡急流的方法 /186

在小河上架桥的方法 /187

打雷时的处理方法 /188

测量打雷距离的方法 /188

不被雷电击中的方法 /189

遇到毒蛇猛兽时的处理方法 /190

熊 /190

百步蛇 /190

蜜蜂 /191

蚊子 /191

野狗 /191

虱子 /191

水蛭 /191

鲨鱼 /191

水母 /191

生病时的急救法 /192

感冒 /192

头痛 /192

贫血 /192

牙痛 /192

食物中毒 /192

腹痛 /192

腹泻 /193

便秘 /193

流鼻血 /193

起疹子 /193

擦伤 /193

烫伤 /193

一般的急救方法 /194

异物飞入眼睛 /194

耳中有异物时 /194

喉咙有异物时 /194

指甲脱落或有异物刺入 /194

磨破脚 /194

脚部起水泡 /194

各种止血法 /195

止血的方法（3种） /195

各部位止血点 /195

绷带的包扎法 /196

同一个部位环绕包扎的方法 /196

螺旋包扎法 /196

折回绷带的卷法 /196

8字形包扎法 /197

反复来回包扎法 /197

三角巾的使用法 /198

大三角巾的使用法 /198

三角巾折叠后的使用法 /200

绷带和三角巾的制作法 /202

用毛巾或包巾制作长绷带 /202

三角巾的制作法 /202

扭伤·脱臼的急救法 /204

扭伤的急救处理 /204

脱臼的急救处理 /204

骨折急救法 /205

搬运病人的方法 /206

一个人搬运时 /206

二个人搬运时 /207

多人搬运时 /207

使病人保持安静的方法和简易担架制作法 /208

保持安静的卧姿 /208

简易担架制作法 /208

第9篇

如何防止夏季与冬季 的意外事件

中暑和中热衰竭的预防 /210

中暑 /210

中热衰竭 /210

溺水事件的处理 /211

如何搭救溺水者 /211

溺水昏厥者的急救法 /213

人工呼吸和心脏按摩 /214

人工呼吸的方法 /215

心脏按摩 /217

有关雪中和冰上发生的意外 /218

行走在冰雪中易发生的事故和预防方法 /218

冰上易发生的事故和预防方法 /218

雪崩时易发生的事故和预防方法 /219

冰川的意外事故和预防之道 /219

在易滑倒的雪地中行走的方法 /220

以“踢或踏板”的方法步行雪道 /220

拐杖（木棒）的用法和拿法 /221

在斜坡上滑倒时的刹车方法 /221

有关冻伤和冻死的处理 /222

冻伤 /222

冻死 /223

如何躲避大风雪 /224

第 1 篇

快乐健行



健行的种类

【何谓健行】



以下介绍健行的种类,各有不同的目的,决定健行前,应先清楚自己健行的目的,才不会败兴而归。

健行与露营最大的不同在于露营是以野营为最大目的,而健行则是以步行运动为主要诉求的活动。

只要轻松的装备与简单的计划,就能成行,这是许多人喜欢健行的原因,现在就开始计划各种不同目的的健行,享受不一样的乐趣吧。

以学习为目的的健行

→观察自然的健行



可以接近大自然

→赏鸟健行



亦称做赏鸟会

→采集健行



采集昆虫、植物或岩石

→天文健行



观察星象辨别方位

→历史健行



寻访史迹与纪念碑

→参观健行



参观大自然美丽的景色

→探险健行



到不常去的地方探险

→善心健行



可边帮助别人边运动

以健康和兴趣为目的的健行

→森林浴



应遵守交通规则

→自行车健行



一边拍摄风景或动物一边步行

→摄影健行



→登山



选择小山步行

以训练为目的的健行

→看地图健行



练习看地图

→看指南针健行



练习观测正确的方向

→旗语健行



练习看旗语讯息

→冒险健行



练习突破障碍前进

→求救健行



练习急救训练

→追踪健行



追踪先发部队

→暴风雨健行



选择暴风雨的日子健行

→夜间健行



加强夜间行动能力的训练

→通关健行



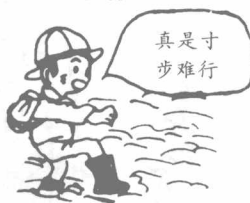
通过各种考验关口的健行

→密文健行



解读密件暗号，依内文前进。

→耐力健行



抵抗恶劣条件

→长距离健行



训练作计划的能力

以亲子同乐和娱乐为目的的健行

→亲子健行



以全家同乐为目的

→寻宝健行



享受寻宝的乐趣

→捉迷藏健行



捉迷藏是最适合与孩子同乐的游戏

→发现之旅健行



将所发现的事物记录下来



我最喜欢快乐的健行

能获得知识的健行最棒



短途登山的装备

这里所介绍的短途登山装备适合当天往返或是两天一夜的短途登山者,对于寒冷的冬季登山则不适合。

登山装备会依独自登山或团体登山、山的高低等条件不同而有所变化,以下的装备系指适合一般短途登山者的配备。

▶ 服装

选择适合当季的服装为宜,尤应选择透气性佳、易吸汗的材质。

▶ 帽子

应选择帽檐宽广的帽子,以防高地强烈的日照辐射,如具防水性则更好。

▶ 预备服装

应准备2套内衣裤以防汗水或雨水淋湿,便于替换。另外,由于高地气温较冷,亦应携带毛衣和厚袜、手套等用品。

▶ 雨具

准备雨衣或防雨斗篷,也可用中央穿洞可披挂的大塑料袋替代。

▶ 急救保健用品

感冒药、退烧药、肠胃药、镇痛药、止咳药、食物中毒解药、消毒药膏、防止化脓药膏、脱脂棉花、绷带、创可贴;此外,还可准备眼药水、太阳眼镜、简单的裁缝用具等。

▶ 洗漱用具

洗面皂、牙刷、牙膏、毛巾、卫生纸。

▶ 通讯用品

便携收音机、无线电对讲机、哨笛、手表、指南针、地图。

▶ 观察用具

照相机、望远镜、放大镜、卷尺、笔记本、笔记用品。

▶ 照明器具

手电筒,备用干电池。

▶ 粮食

主食、副食、零食、甜点(饼干和巧克力)。

▶ 饮料

水壶,开水、茶水、果汁罐头、果汁粉等。

▶ 其他

现金、钱包、身份证,若要过夜时,则应携带睡袋。



【注意】

为防雨水淋湿,所准备的物品应事先以塑料袋或塑料布包好。

健行的装备

此处的健行系指漫步山野间,以亲近大自然为目的的当日往返徒步旅行。若是学校所举办的远足、参观、采集或是观察旅行,就不需准备备用衣服。

► 服装

以当季的服装为宜,如果健行的场所是森林或草丛,应穿着长袖长裤为佳。

► 帽子

选择帽檐宽广的帽子佩戴,以防止日晒。

► 准备备用衣服

准备1套内衣以便汗湿或淋雨时替换。

► 雨具

准备简单的雨衣或是折叠式雨伞。

► 急救药品

食物中毒药、肠胃药、解热药、止痛药等各备一些。此外,一些消毒伤口或蚊虫叮咬的药膏、防止化脓药、软膏、绷带、脱脂棉、创可贴等也可准备。

► 通讯用品

准备无线对讲机以防掉队时使用,扩音器、哨笛或旗子可作为队伍内集合或其他信号用,准备齐全可方便利用。

► 导引工具

手表、地图、指南针等应准备齐全。

► 观察用具

除了照相机、胶卷、望远镜、放大镜、卷尺、笔记本、笔记用品要记得带之外,素描用的彩色铅笔、橡皮擦和素描本也最好携带。

► 粮食和饮水

方便食品、点心之外,也带些巧克力之类的甜食。饮水方面,可以用水壶装开水或茶水带着,或是以罐头果汁替代。

► 其他

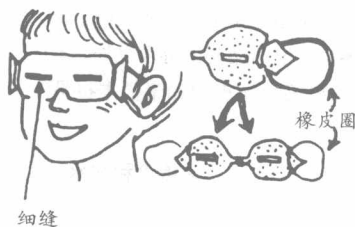
现金、钱包、身份证等记得带。健行用背包以小型登山袋最为适当,要注意携带的物品不要过于重。



应急装备的小妙方

→防止紫外线的眼镜

雪地中的阳光或是炎夏强烈的紫外线都是非常伤害眼睛的,可以利用厚纸或是树叶做成带缝隙的眼镜解决问题。



→遮阳帽



可有效预防日晒或中暑。也可以乡村妇女包头巾方式包住头部。

→应急用的鞋子



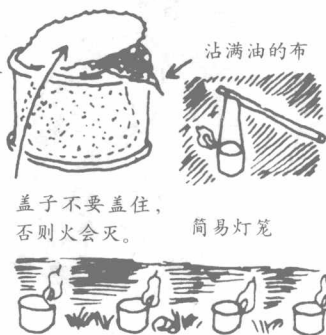
适合脚上起泡时使用

→应急用的雨衣



可用色拉油涂满布面,使之具防水效果。

→应急用的夜间照明



盖子不要盖住, 否则火会灭。 简易灯笼

→磨利刀刃法



将刀刃面贴在平坦的石面上, 前后来回磨动。



平坦的石面

→简单的指南针制作法

①将针放在大磁石上, 以小石头敲击, 促使针中的分子因振动而改变方向, 即成磁针。



②在较大装水的容器中放上①的磁针, 磁针会浮起, 慢慢指出南北。



【备注】

除了可以用缝衣针磁化后代替指南针使用之外, 如果在现场碰巧有磁石时, 可将之水平吊起, 即可分辨出南北。



野外迷失时辨别方位的方法

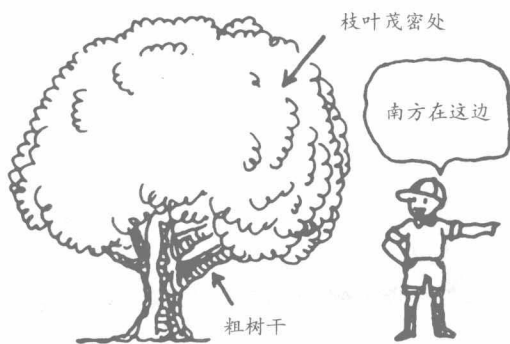
在野外健行时，一旦迷失方向，分辨不出方位，是很糟糕的事。即使身边有地图，如果方向搞错的话，还是会走错路。

一般健行者都是利用指南针和地图来分辨方向的。不过，如果身边没有指南针或是指南针出故障，可就一点办法也没有了。此时，我们可借助大自然的力量来解决困难。根据太阳、星辰或是树木生长的情况，也可辨认出所在的方位。

[1] 观察周围的事物分辨南北

→由树枝生长的情形分辨

树木若吸收充分的阳光，枝叶自然生长茂密。由此可以得知，枝叶茂密的部分即为南边。



→由树叶生长的方向辨别

花草树木皆有向阳的特性，因此，叶面所朝的方向即为南边。



→由树木的年轮辨别

如果周围有截断的大树干时，可借由年轮的情形加以分辨方向。年轮距离较宽的一方，即为阳光充足能使树木生长良好的南方。



→由石头或树根的青苔辨别

利用青苔喜欢生长于潮湿地方的特性，找出背阳处，进而分辨出向阳的南方。



[2] 观察远方事物分辨南北

→以山上树木生长的茂密情形判断

向南的树木生长情形较向北的树木快，依此原理可分辨出南北。

向北斜的树木生长较为缓慢

南斜的树木较为高大



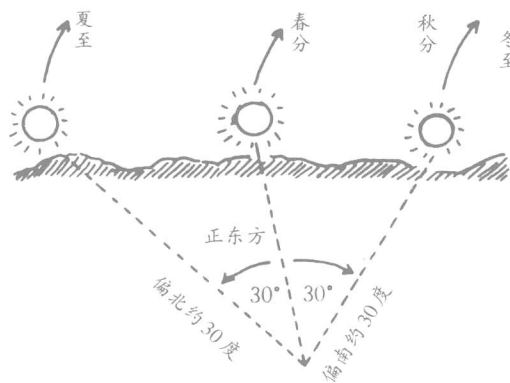
→以民宅的坐向判断

山上的民宅多为坐北朝南的建筑，并且会在北方种植树木以防止寒冷的北风，依此原则也可判别出南北。

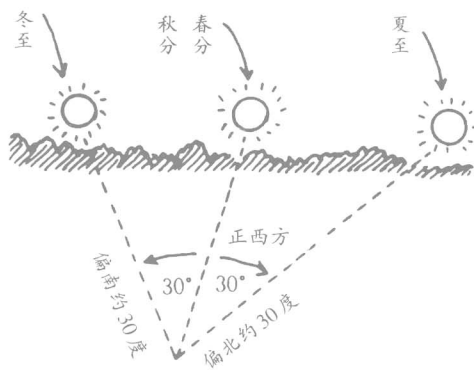


[3] 以日出日落分辨东西

→日出的方位（东京地区）



→日落的方位（东京地区）



东京地区“日出”与“日落”的方位与时刻

日期	日出		日落	
	方位	时刻	方位	时刻
春分	正东方升起	5:44	正西方落下	17:53
4月20日	东方偏北15度升起	4:33	西方偏北15度落下	18:42
夏至	东方偏北30度升起	4:26	西方偏北30度落下	19:00
8月20日	东方偏北15度升起	5:03	西北偏北51度落下	18:25
秋分	正东方升起	5:29	正西方落下	17:35
10月20日	东方偏南15度升起	5:51	西方偏南15度落下	17:00
冬至	东方偏南30度升起	6:47	西方偏南30度落下	16:32

左表仅供参考

左表仅表示东京地区的时间，因此仅作为参考用，其他各地须以下列两点作为调整原则：

方位调整 其他各地的夏至与冬至的日出日落角度，与当地的纬度为同一角度。

时间的调整 不同地区因不同经度而有时差，必须加以调整。