

英国最新原版全球畅销书 行销数百万册

英国皇家特种部队教官
权威教程

JOHN "LOFTY" WISEMAN

怀斯曼生存手册

本书教你如何在野外、在任何天气、任何条件下生存下去

[英] 约翰·怀斯曼 / 著
张万伟 / 于靖蓉 / 译

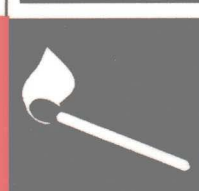
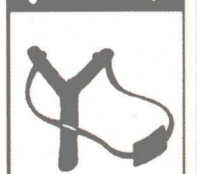
SAS SURVIVAL HANDBOOK



■ 行车、远足、旅行、探险者必备

★★★★★ 亚马逊五星排名

北方文艺出版社 海南出版社





英国皇家特种部队教官
权威教程



怀斯曼生存手册

(英) 约翰·怀斯曼 / 著
张万伟 于靖蓉 / 译

THE SAS
SURVIVAL
HANDBOOK



北方文艺出版社 海南出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

怀斯曼生存手册 / (英) 怀斯曼著; 张万伟、于靖蓉译. - 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5317-2166-6

I. 怀… II. ①怀… ②张… ③于… III. 野外生存-手册 IV. G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第072997号

原书名: The SAS Survival Handbook

SAS Survival Handbook

Text © John Wiseman, 1986, 2003

Illustrations © HarperCollins 1986, 2003

著作权合同登记号 图字: 30-2003-134 号

版权所有 不得翻印

怀斯曼生存手册

著 者 / 约翰·怀斯曼

译 者 / 张万伟 于靖蓉

责任编辑 / 刘薇

封面设计 / 烟雨

出版发行 / 北方文艺出版社 海南出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街17号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 / 787 × 1092 1/16

印 张 / 25.5

字 数 / 230千

版 次 / 2007年6月第1版

印 次 / 2008年3月第2次印刷

定 价 / 39.00元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2166-6

前 言

26年的职业军人生涯，使我有机会为特种航空队（SAS）服务。作为英国皇家军队的精英之一，她的训练目标是使战斗人员能在全球任一地点完成各种异常艰巨的作战任务——通常都是在与主力隔绝的敌占区域进行小组作战，因此，他们必须成为自己的医生、牙医、领航员及炊事员。行动的特殊性决定了不大可能获取补加给养，他们必须在远离本土的地方生存下去，必须能从容应对各种人为或自然造成的意外和问题，并且安全返回，因此，他们必须掌握能在任何环境下生存的各项技能。

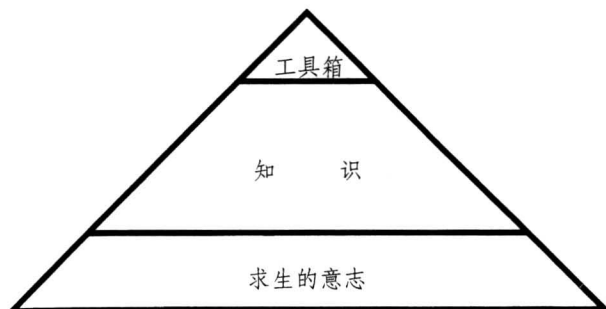
经过长期全球服役的磨炼，我成了SAS的生存教员，确保团队的每个成员都能娴熟地运用这些求生技能成为了我的职责。训练及执行作战任务时必须掌握的各项技能，就构成了本书的主要内容。

对于生存训练的需要从来没有像现在这样迫切。不仅因为我们纵情享受具有异国情调的假期、探险考察和在国外开设企业的需要，更因为在过去的十二年中，世界局势动荡不安。柏林墙在1989年被推倒了，紧接着又发生了海湾战争、波斯尼亚内战、科索沃问题、塞拉利昂内乱和阿富汗战争。不过更为可怕的是2001年的“9·11”恐怖袭击，这一事件影响了每一个人，我们的生活再也不像以前那样平静了。

因此做好准备以防万一就极其重要了，生存训练就是你应当参与的最佳保险。只要遵循这些基本的技能，在危急时刻知道如何去应对，那么你就会化险为夷、平安无事。

你可能被隔绝在世界的任何地方——从北极冰山到浩瀚沙漠、从热带密林到辽阔大洋，在危急时刻，无论是战士还是平民，都会面临生存问题。唯一差异在于战士需要隐蔽，平民则渴望引起他人的注意以获取营救。每一种情境下都要求特殊的求生技能。高山、丛林、平原和沼泽，对于生存者来说似乎十分危险，但是每一种环境又都可以提供某种形式的支持，只要知道如何获取就可以从中得到食物、燃料、水和避难所。气候的影响十分重要。你必须知道如何面对严寒，如何在灼热中幸存——它们都以不同的形式考验着生存者。他们只有依靠基本的生存原则，并且因地制宜地实施运用。

这些必须掌握的基本的生存原则形成了一个金字塔结构。



尽管在开始时，脱离危险需要很大的体力，但是最终存活下去更需要依赖坚强的意志。在事故刚刚发生时，人的情绪会极度活跃，但是在激动过后，就需要仔细思考应对方法了。驱使我们不断行动的是人的本能，最好称之为“求生的意志”。这是我们所有训练的基石，要不断培养和增强。判断身体状况是否健康往往比较容易，但是对于精神状况如何却很难知晓。

随着人类的不断进化，这种本能越来越薄弱，因此，训练这些技能，为任何不测事件做好准备就更加重要了。

求生的意志

求生的意志（WLT），是指无论在何种情况下都绝不放弃。要知道，世上无难事，只怕有心人，没有我们不能生存的地方。只要遵循基本原则、做好充分准备、坚定意志，我们就可以经受考验幸存下来。人的意志坚强程度各不相同，不过每个人都可以在这一方面得到增强。

有些人在危急时刻祈祷上帝的帮助，有些人则祈求亲人的祝福。害怕失败或者不愿意使同伴失望都可以增强我们求生的意志。回顾过去幸存的经历也很有帮助。

你可以获取所有的知识，拥有一切的工具，但是没有坚强的意志，你仍然难逃劫难。

知识

具备了坚强的意志，我们就需要知识了。知识越丰富，就越容易存活。知识可以驱赶恐惧和害怕，希望本书提供的信息都是我们所必须了解的，并且我们还应该超越这些，做得更好。比如：不断练习这些技能直到熟练掌握为止；观察当地人，学习他们是如何生存的；向那些曾历经磨难的人请教，从他们的经历中学习有益的东西。

工具箱

金字塔结构的顶端就是工具箱。对于它，我们要精挑细选，最大限度地减少负担，但是要完全熟练地运用，并且了解其性能。这些东西，如救生箱、刀、指南针和无线电或者手机，都是最基本的必需品，千万不要落在家中。

在运用本书提供的方法技能时，读者必须运用自己的判断力。例如，植物类食品检验是确定未知野果或树叶是否安全可食的唯一方法。只要严格遵照书中方法依次进行，几乎不会造成什么危害，但是要记住，危险依然存在。不同人的中毒反应会有差异——对于某些人来说，稍微中毒也可能意味着极大的危险。书中介绍的某些陷阱是相当危险的，设置者必须负起责任，千万不要置之不理，否则可能会伤害他人。同时，在设置陷阱时如果不小心，也极有可能伤着自己。

在学习本书所述技能时，读者应该有所克制，注意保护环境，避免残害动物。在某些地区，有些技能可能与法律相违背。记住，这是一本在危急的求生环境下使用的手册，只有当自我保护超越一切，甚至考虑去寻求正常生活已变得愚蠢，而必须去冒险时，才应该求助于它。生存策略的首要原则在于——在实施冒险前应仔细权衡。最终选择权属于你自己，如果错了，没有人能替你承担过失。

尽管这本书不是官方出版物，不过通过分享这些我与同伴们多年历险获得的生存经验、知识和技能，我希望它在危急时刻会帮助你作出正确决定。这些方法与技能已经多次挽救了我们的生命——它们也会帮助你成功地度过劫难。

最后，真诚地感谢英国特种航空队对我的磨炼以及所提供的经验，这些都是本书的依据。同时，感谢霍华德·洛克顿和托尼·斯贝尔丁为本书出版所付出的努力，没有他们的辛勤工作与奉献，本书就很难呈现在读者面前。

约翰·怀斯曼
于赫勒福德生存学校
1986年

目 录

前 言 1

第一章 生存必需 1

- 2 / 幸存之道
- 10 / 救生宝盒
- 14 / 急救箱
- 17 / 刀具
- 19 / 正视灾难
- 20 / 基本需要



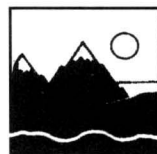
第二章 求生策略 28

- 29 / 求生策略
- 29 / 车祸求生
- 31 / 空难求生



第三章 气候与地形 35

- 36 / 气候带
- 38 / 极地地区
- 44 / 高山地区
- 49 / 海滨
- 56 / 岛屿
- 57 / 不毛之地
- 61 / 热带地区
- 65 / 车辆



第四章 食物 68

- 70 / 食物及其价值
- 71 / 植物类食物
- 75 / 动物类食物
- 90 / 可食用植物
- 95 / 根与块根



- 97 / 水果
- 99 / 坚果
- 100 / 有毒植物
- 102 / 树木类
- 103 / 真菌
- 105 / 可食用真菌
- 107 / 有毒真菌
- 108 / 北半球及极地植物
- 109 / 沙漠植物
- 110 / 热带植物
- 116 / 有毒热带植物
- 117 / 海滨植物
- 118 / 海草和海藻类
- 119 / 陷阱及其布置
- 132 / 狩猎
- 140 / 捆绑猎物
- 146 / 鱼类及捕鱼方法

第五章 有关扎营的技术

159

- 161 / 避身场所与扎营
- 181 / 取火
- 193 / 烹饪
- 205 / 营地的组建
- 208 / 工具
- 212 / 营地的设备
- 216 / 动物制品
- 218 / 衣服和装饰
- 219 / 绳索和线
- 225 / 打结



第六章 标记信号的阅读 243

- 244 / 信号的阅读
- 254 / 天气的有关信号

**第七章 回归之旅 262**

- 263 / 在旅途中
- 269 / 走水路

**第八章 健康 275**

- 276 / 首要救助
- 319 / 天然的药物
- 326 / 药用植物
- 329 / 危险的动物
- 330 / 毒蛇
- 333 / 危险的海洋生物

**第九章 海上求生 336**

- 338 / 落水者
- 340 / 漂流求生

**第十章 营救 352**

- 353 / 发送信号
- 354 / 信号与代码
- 363 / 搜索
- 366 / 直升机营救



第十一章 灾害

369

- 370 / 旱灾
- 371 / 火灾
- 376 / 化学战和生物战
- 378 / 气体和化学物质事故
- 379 / 水灾
- 380 / 海啸
- 381 / 飓风
- 382 / 龙卷风
- 383 / 雷电
- 383 / 地震
- 385 / 火山
- 387 / 核爆炸
- 390 / 原地生存



后记

398

第一章

生存必需



要想成功生存，就意味着需要考虑到各个方面。本章将告诉你如何确保自己拥有任何一项探险活动所必备的各种装备。建议随身携带一个宝盒，里面装上几种精心挑选的工具和物品，它们对于野外生存至关重要——你一定要随身携带。

最重要的求生工具就是刀，必须仔细挑选、精心呵护。

同样，个人的心理状态也十分重要。必须保证拥有良好的身心状态，在各种压力和危险面前能够从容应对。必须深切地理解求生的需要，尤其是必须知道如何获取——淡水和食盐。

2 / 幸存之道

做好准备—研究—计划—装备—对意外事故的准备

10 / 救生宝盒

火柴—蜡烛—打火石—放大镜—针线—鱼钩和鱼线—指南针—β灯—圈套索线—弹性锯条—小药瓶—外科手术刀片—蝴蝶结—避孕套

14 / 急救箱

饭盒—燃料—手电筒—闪光信号灯—标记板—火柴—饮料袋—食品—救生袋—幸存日记

17 / 刀具

刀的选择—折叠刀—帕兰砍刀—磨刀

19 / 正视灾难

20 / 基本需要

水—盐



1 幸存之道

几乎在地球上的每个角落人类都能立足。甚至在一些不毛之地，人类也能设法利用那里的资源——狩猎或者开矿。同时，人类也不断地在失败中积累着征服自然的能力。大自然几乎处处都能为人类提供生存的必需品，只是在某些地区很充沛，某些地区则很短缺。要想获取那些潜在的资源，需要个人的直感、知识和足智多谋，更为重要的是要有坚定的求生意志。无论男人还是女人都曾证明了他们在恶劣的环境下也可以生存，他们能够活下来的主要原因就是有活下去的勇气——没有了这种勇气，本书中所介绍的各种技巧和知识都将毫无价值。

生存是一种维持生命的艺术。危急时刻，你所拥有的一切装备都应看作是上天的恩赐。如果被营救的希望遥遥无期，在既无地图又无指南针的漫长旅程中，你必须知道如何从大自然中获取尽可能多的必需东西，并充分利用它们，如何引起营救者的注意力以便及早获救，如何在穿越未知地区时选择正确的路线以便能够重新回到人类世界。还必须知道如何保持健康，如果生病或受伤了，要知道如何设法治疗自己和他人。同时，还必须有能力使自己以及共患难的同伴都拥有乐观的精神、昂扬的士气。

没有装备并不意味着只能束手无策，坐以待毙。读过本书后你将获得一些生存的技巧和经验，但这些不应随着时间的推移而将它们荒废了，更不能作为呆板的教条去遵循，必须随时扩充知识，不断提高。

在家乡的土地上生活，我们一直都习以为常——尽管自己还没有觉察——但是真正的生存者必须学会在远离熟悉的环境下，或者这些环境在自然或人为的破坏下急剧发生变化时，如何生存下来。无论是老年人还是青年人，不管处在生命的哪一阶段，你都会发现只要掌握了这些生存技能和知识，就一定能生存下去。现在，越来越多的人在地球上飞来飞去，在江河湖海泛舟或远航，跋涉山川或登临峰巅，或者到遥远的热带地区度假，因而，人类所涉足的空间以及环境都变得更加多元化了。

但是，生存技巧并不仅仅涉及如何应对诸如飞机失事、轮船沉没或沙漠深处车辆抛锚之类的极端情况。其实在乘车时紧一紧安全带，你就已经为自己提供了更多的幸存机会。过马路前左右看看，临睡前检查一下有无火灾隐患，实质上也都是生存技能的本能运用。同生存技能一样，这些习惯是逐渐养成的。

生存的必需品包括：食物、火、避难所、水、导航和药物。在下面的各要素中，按生存的重要性排序，取各自的英文首字母就形成了PLAN。无论你在世上的任何地方，北极、沙漠、丛林、大海或者海岸，这都是最基本的必需品。

P——保护

你必须确保不会受到进一步危险的威胁，例如：迫在眉睫的雪崩、森林火灾或者燃料爆炸等。只要发生意外的地方比较安全，就一直待在那里，然后确保能够获取各种必需品。这就意味着需要搭建避难所，常常还需要生火。之所以要停留在事故现场，原因如下：

1. 可以用残骸作为避难所、发信号等。
2. 这是地面上比较大的信号物，更容易为人所发现。
3. 可能有些伤员无法移动。
4. 停留在原地可以节约能量。

5. 由于有人了解你的行踪和计划，并且一直与你保持联系，一旦联系中断，很快就会有人前来营救。

L——定位

搭建好避难所后，下一步就是发送求救信号，必须尽可能吸引救援人员注意到你所在的位置，尽可能做到这一点，可以帮助救援人员搜寻事故地点。

A——搜寻

在等待救援时，搜寻饮水和食物，补充急救物品。

N——导航

精确的导航可以确保你不会迷路，常常能避免危急情况发生。不过，如果发现自己迷失了方向，最好待在那里不要乱走。

药物

你必须做自己的医生，随时仔细监测身体状况。一旦出现了水泡，必须及时治疗，不要让它们成为障碍。注意你的同伴，一旦他们出现异常问题马上处理。如果他们走起路来一瘸一拐、落在了后面或者行为反常，立即停下来，看看是怎么回事。

1.1 做好准备

童子军的座右铭非常正确。任何人只要开始动身旅行或者计划行程，都必须尽可能想象到将要出现的各种情况，以便准备相应的技能和装备。一切都是为了生存，必须把这作为最基本的认识。要携带适当的装备并尽可能仔细地做好计划。

成功还是失败可能取决于如何装备自己。在打包时许多人一开始总是装得过多，最终还是自己受罪，这类令人讨厌的经历可以教会他们应该如何做，但事实上这种情况完全可以事先避免的。当你艰难地背负着巨大且充斥着无用物品的背包时，却懊悔地想着如果带上手电筒或开罐器有多好啊，这时一切就不那么好笑了。要合理选择物品，这并不十分容易。

确保能够胜任计划中安排的一切。个人状态越好，就会越容易完成计划，也更能使自己愉快。比如要去爬山，那么在出发之前就应该多做一些有规律的训练，此外，别忘了穿上登山靴。平时要多锻炼步行，背上装满沙子的背包训练，使肌肉充分适应。精神健康状况是另一决定性因素。自己的体能状况肯定适合这项任务吗？是否完全准备好了？完成任务所必需

装备清单

在动身旅行或探险前开列装备清单，同时问问：

- 我要离开多久？需要多少食物？还要带水吗？
- 带的衣服适合那里的气候吗？一双靴子够吗？考虑到路况恶劣和长途跋涉，是否带双备用靴子？
- 针对那里的地形需要携带什么特殊装备呢？
- 携带哪些药品最合适呢？



的装备都准备齐全了吗？出发前应消除所有烦人的包袱轻装上阵。

为了预防不测，要准备一份应急行动计划。因为实际情况很少会完全像计划好的那样。在目标受阻时该怎么办呢？如果车辆抛锚了该怎么办呢？如果天气或路面状况比预想的更恶劣又该怎么办？一场晚会即将不欢而散如何使它重新活跃起来呢？有人突然病了又该怎么办？事先都应当准备好应对方法。

1.1.1 体检

临行前进行一次彻底检查，确保你已经接种了所有必需的疫苗，以保证能够按计划顺利穿越途经地区。接种疫苗可预防以下疾病：黄热病、霍乱、伤寒、肝炎、天花、脊髓灰质炎、白喉和肺结核，同时还应注射抗破伤风的疫苗。接种疫苗需要充足的时间——完整的抗伤寒疫苗需要在6个月内连续注射3次。如果途经疟疾流行区，还要携带充足的抗疟疾药片，在旅行前两周就必须开始服用，这样在到达疟疾流行区前就已具备免疫能力了；在回来后仍需继续服用一个月。

临行前进行一次彻底的牙科检查。在严寒地区，即便健康的牙齿在遭遇寒冷时也会出现疼痛。在出发前至少要保证拥有健康完好的牙齿。

带上急救箱，它应该能满足你所有可能的需要。随团队一起旅行时，它还要能够满足每个成员的需要。如果团队中某人不再适合随队行动，是否应该将他驱逐出去呢？在朋友之间是很难作出这样的决定，但是必须这样做，因为从长远考虑这是唯一的选择。还需考虑到，每个成员承受磨难的能力，面临挑战和危险时的反应各不相同，并且压力往往可以使个人暴露出不为人知的一面。因此，在策划任何团队性探险活动时，必须采取一些淘汰措施来确定队中成员。

1.2 研究

对于目的地，掌握和了解的信息越多越好。多向熟知此地的朋友询问，多查阅一些相关资料，详细研究地图——确保你所携带的地图十分可靠，并且是最新版本的。多研究当地人，他们对外来者持什么样的态度，是敌意还是非常友好呢？当地有什么风俗习惯和禁忌呢？

越了解途经地人们的生活细节，你在需要时拥有的生存技能和知识也就越多——尤其在极不发达的社会中，那里人们的生活方式被更牢固地束缚在自己生存的土地上。只有经过认真调查研究，才能对如何因地制宜地搭建帐篷、生火做饭、采药和取水有更深入的了解。

仔细研究地图，在到达那里之前先有一定的感性认识。尽最大可能对天时地理有更多了解：

河流的方向和流速，瀑布、急流以及险滩等；山有多高，坡度如何？有哪些动植物？

有哪些树木？都分布在哪里？温度如何，昼夜温差多少？何时天亮，何时天黑？月亮阴晴圆缺？何时潮起潮落？浪高多少？风力风向如何？天气状况可以预料吗？

1.3 计划

团队探险，成员们应该经常聚会，讨论要实现什么目标。一定要安排专人负责下面的事情：医疗、翻译、烹饪、特殊装备、车辆维护、驾驶以及向导等等。确保每个成员都熟悉各自的装备和任务，并且携带了充足的各种备用品，尤其是电池、燃料和灯泡等。

可将整个行动过程分成三个阶段：行动前的准备期、行动的执行期和恢复期。每一阶段

的任务和目标都必须明确，同时要罗列时间表。另外，还需要做好应对意外事件的准备，例如车辆抛锚、生病和疏散伤亡人员等。

要估计出大致的进度，安排充裕的时间，尤其是在徒步跋涉时更需如此。谨慎一些没什么坏处，当然做得更好也值得高兴。计划过分野心勃勃，以致超越了能力将会带来各种压力，这不仅会造成心理上过分紧张，生理上精疲力竭，而且还会导致判断错误，以及冒不必要的风险，这往往是造成差错和麻烦的原因。你不可能带上全部需要的水，但在旅途中必须不断得到补充。在计划行动路线时，必须首先考虑水源问题。

行动路线在制定并通过后，应通告给没有参与行动者或留守人员，这样一旦发生意外，你就很容易获得营救。如果徒步爬山，应该告知当地警方和山上营救中心有关的具体行动计划，包括出发和预期的抵达时间。如果是开车旅行，应将日程和路线通知相关的交通部门。如果出海远航，事先要接受海岸警卫队和港运部门的监督和检查。

切记：一定确保总是有人了解你的计划，以及什么时候开始行动。筹备前期就要同他们保持联系，这样一旦联系中断就意味着报警。轮船和飞机的日程安排十分严格，如果延误而原因不明，搜寻组就会立即行动，检查行进路线，以便进行有效的营救。要养成好习惯——告知人们你的目的地和返回时间以及下一目的地。

1.4 装 备

为不测事件做好准备是件十分困难的事情，如果你要步行，就不得不携带一切需要的东西。无论选择携带什么，都要确保它很适宜、用途广泛和结实。要仔细挑选你想带的和必须携带的东西。在准备任何冒险旅行之前，都必须考虑有何危险，如何应对。这也称为偶然事故预防规划。

气候、天气和季节都将决定你应当携带什么东西，不过一定要确保同行的伴侣知道如何使用和维护你所携带的专业装备。在你研究之后，就可以选择相应的装备了，要根据目的和环境来决定。

1.4.1 着装

正确地选择衣服十分重要。如果你开始时就选对了，那么成功的机会就很高。

在温带气候下以及极其寒冷的地区如极地，大风和雨水是最为危险的因素。如果聚集在衣服里层的热量不断被大风和雨水所驱散，你就会处在体温过低的危险中。因此，在寒冷的气候下，要多穿几件衣服，如果太冷了，就穿上羊毛衫，如果下雨了，就穿上雨衣。

在炎热的气候下，很难做到既舒服又实用。由于穿着深色的衣服从事体力活动，总会出现过热的危险，因此，在活动时，穿上尽可能少的衣服，如果太热了，一定不要穿防水的衣服行走，因为散发的热气会浸透衣服的里层。

衣服必须既能发挥防护作用，又非常合身，不会影响自由活动。它们应该既保暖和防水，又能保持通风换气，散发多余的热量。

随着近些年来在纺织工艺上的巨大突破，很值得考虑市场上不同材料的利弊。可防水透气材料就是一种很不错的纺织品，它的透气性很好，既可以保暖和防水，同时还能保持通风，不过它也有不足之处。透气性好的衣服只有在干净的环境下才能发挥作用，一旦沾上了泥土、积满了灰尘，就不太有效了。可防水透气材料做成的衣服不太结实或者耐穿，因此必须小心

谨慎。在走路或者爬山时，最好穿着防风的外衣，在休息时换上可透气的。

合成材料如绒毛织物很受欢迎，在一些情况下，它们甚至优于天然材料，如羊毛、羽绒或棉花。绒毛织物前面有拉链，很容易穿上和脱下，并且走起路来很舒适。要选择防风的，因为在多数情况下常常都会面临大风的威胁。如果天气变冷，可以在外面再穿一身防水的外衣，起到绝缘的作用。也有些外衣类似动物的毛皮，作用就像水牛皮一样。它们具有防风的外层，在里面是人造纤维制成的绒毛。见水后，就好像湿式潜水服一样。在寒冷或者潮湿的气候下行走时穿着最好，也是划船、划独木舟和挖洞时的理想衣服。

至于天然织物，羊毛仍是制作短褂的最好材料，因为它可以很好地保暖，即使湿了也可以。不利一面是它会收缩，并且比较厚重，因此，不适合制作袜子。羽绒是所有天然绝缘材料中最保暖和最轻盈的，不过一旦见水，就会失去所有的特性。棉花就像灯芯一样，很容易吸收所有的潮气。

鞋袜也十分重要，在长途跋涉前要优先认真考虑保护脚。在动身前两周开始试穿新靴子直到合脚，用消毒酒精使皮肤变坚硬。

对于狂热的爱好者，在选择衣服时主要考虑的就是价格问题。对于年轻的冒险者，军用装备商店极受欢迎，因为他们喜欢穿着迷彩服行进。尽管淘汰的军用装备十分不错，并且很便宜，但是已经比较陈旧了。穿着迷彩服或者深色衣服最大的不利因素是，在迷失方向后，很难被别人发现。战士们穿这种衣服，以便不会被敌人发现，而你在陷入困境时，却正相反，要想办法吸引别人的注意力。多数的野外衣服都是蓝色或者橙色，有些是可以反穿的，这种对比强烈的颜色可以让我们显得很醒目。

记住：除了恶劣的天气外，没有什么能比糟糕的衣服更烦人。

1.4.2 睡袋

睡袋一般有两种：一种是人造真空棉；另一种是羽绒的，更贵些。羽绒睡袋十分轻便而且隔热保温效果较好，但是必须保持干燥。一旦被弄湿了，不仅失去了隔热效果，而且也很难晾干。所以在比较潮湿的环境条件中，最好选择人造真空棉睡袋。避免将睡袋弄湿，否则睡眠就会受到严重影响。

还可选购由可防水透气材料制成的露营袋，它可以替代帐篷的部分功能使你保持干燥，但长远看来，还是不如帐篷实用，因为帐篷同时还是做饭和日常活动的场所。将你的睡袋放在一个小包中再装进压缩袋，使体积减缩到最小。保持睡袋干净，可以在下面放上皮垫子或者雨披。

1.4.3 背包

你需要一个背着既舒适又结实的背包，用来携带衣物和必要的装备。选购你能负担的质量最好的。背包的材料应当足以安全地承受装载的物品，并且不易磨损。不太结实的背包，一路上会使你狼狈不堪。背包负重的秘诀是，应当将大部分的重量分担在臀部上——这是身体最有韧性、又极其耐劳的地方——而肩膀或背部，都很容易疲惫而不堪重负。此外，背包还应有结实而舒适的腰带。

你要给背包配备外部的还是内部的构架呢？内部构架较轻便，而且包也易于收缩。不过，外部构架更牢固，载重更多，而且对于装载笨重物品更好使，在危急时刻甚至还能运送伤员。好的外部构架应当使背包的重量分担在整个身体上，从而减轻臀部和肩膀的负重，设计时还要考虑到在背包与背部之间增加一层便于排汗的地方。附加的构架增加了重量并且很易

被障碍物或树枝绊住，在穿越丛林时，会更加困难。但考虑到其有利的一面，也就弥补了其不足之处。

最后，需要注意的是，制作背包的材料一定要是结实且防水的织物。最好包中有一里层，既能防水渗透又可防止物品漏出。侧袋也很有用，但是要选择拉链的而不是纽扣之类的，否则东西很容易丢失。

1.4.4 装载

如果可能会沾水，最好把所有的东西都装在各种聚乙烯袋里。在打包时要使每件物品的位置一目了然，同时确保最先要用的物品放在了上面。睡袋要放在最下面，而帐篷则应放在上面。笨重物品如无线电等也要放在上面，这样更容易携带。如果还要应付大风，那么一定不要让你的背包过高，否则在风中就很难保持平衡，同时也会消耗更多的体能。

将炉子和各种炊具放在侧袋里，这样在停下来休息时就很容易取出来使用。确保所携带的食物可以在合适的容器中轻松地煮熟或溶化。遇到暖和天气时，可以带一些能够冷吃的食物，只要确保能获取足够的热饮就可以了。遇到严寒天气时，要多带一些脂肪和糖类含量高的食物。食物的具体比例可根据自己的口味确定，但一定要确保各类营养物保持平衡，并且供应充足，这些营养物一般包括：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和微量元素等。谨慎地估计自己在远离陆地时的生存能力，带足一切在当地不易获取的必需品。

1.4.5 全球定位系统

全球定位系统是一套很不错的设备，具备了许多导航的功能。从根本上来说，它依靠接受卫星信号来确定你当前的位置，无论在世界上任何地方，都很容易使用。也需要注意，它的准确率据报道为95%。但是，要想使其有效发挥作用，卫星传送信号不能受到任何阻碍，如树枝或者移动，因此，要想清楚地接收信号，需要静止不动，并且在室外的开阔地才行。还需要注意，如果仅仅依赖技术设备，我们的基本技能就会生疏，一旦设备出了问题或者丢失了，就会陷入恐慌之中。因此，不要忘了基本技能。查阅地图，使用常规的导航方式，使用全球定位系统都可以帮助确认或纠正你的方向。

在购买全球定位系统时，需要考虑以下因素：你要用它做什么？如果是徒步跋涉，你就会希望它尽可能轻便小巧；你要在哪里使用？是否需要它能够防水（通常较重型号的设备配上些小装置就可以了）。电池的使用期限也应考虑。有些全球定位系统要比其他的都复杂，因此要选择你最容易使用的。多数的都有支架，可以放在航向点上（在海上一般是指东和北的坐标点，在陆地可以是营地、岩层等），并且有许多容易手持式的类型，甚至有些就像手表一样，十分方便。

对于使用电池的装备，有可能使你在面临危险、最需要它的时候沮丧不已。在寒冷的气候下，随着不断的老化，电池的电量消耗更快。然而在野外，要想给设备充电十分困难。在行动中，由于过度使用导致通讯不畅，也是一个真正的威胁。

将全球定位系统挂在脖子上，然后掩藏在夹克里面，这样就会减少对它的损坏，保护它免遭恶劣天气的影响。不要把它放在包中，或者扔在地上。

当你在地图上计划行进路线时，可以选择一些突出的地方，作为紧急的集合地。定期进行这项工作，最好每行进一个小时就做一次。把这些地点都输入到全球定位系统中，它们将跟踪你的行踪。一旦输入后，它们将会提供有关的信息，告诉你在这些地点在什么方位，以及抵达这些地点的方向。

1.4.6 无线电通讯设备

对于到边远地区的探险活动来说，无线电通讯设备应该是必备的。尽管它们比较昂贵，也是值得花费的。如果你负担不起，就不要去旅行。要选择频道较少的型号，这样可以满足特殊的需要。多频道设备的不足之处在于，人们常常被搞糊涂了，很容易使用错误的频道。工作频道应该是每个人都按照固定的时间表使用。还要设置一个优先频道，一旦遇到紧急情况即可立即使用，这样在联络时就不会被别人干涉了。如果同海岸警卫队或森林警察一起工作，确保你的无线电设备可以兼容，并且要熟悉紧急频道。了解环球广播的频率也很有帮助。无线电设备要存放在安全的地方，最好是由专人看管，而不是放在背包中。

要预先设置好探险队与基地之间早晚联系的信号和方式，尤其在较大的团队中时更要如此。这样会使得各团队和基地之间很容易就可以保持联系。必须确保选择的频率在探险地区能够接发。探险队中至少要有两名成员能够熟练地运用这些设备进行联络。每一团队都必须通过无线电和基地保持联系，应当设置好各自的呼叫信号和频率，以及联络的时间表。

尽量避免各团队之间不通过基地而私自相互联系，如果控制不好，将会引发极大的困惑，队员们就无所适从了。在发送信号时要仔细倾听，否则就可能干涉其他的电台。每个人在通过电台说话时都会出现言语不清的情况，因此提前写下要说的话，并且准备好铅笔和纸记录摘要和指示。这样可以缩减通讯时间，从而节省电池。

注意事项 RSVP

R—节奏：平缓些

S—速度：慢慢讲

V—音量：轻声说

P—音调：要比平时稍微高一些，在拼写地名时使用语音字母表

在晚上，要通过无线电向总部汇报探险队所处方位、已经完成的任务以及随后的计划。在早晨则要注意接收最新的天气预报、标准时间以及基地发送给探险队的其他信息和指示。正午时联系一次，确认一下你的位置。

为了应对探险过程中可能出现的意外事故，应确保基地可以收到在意外情况下你们发出的额外呼叫信号。这样，在危急时刻，就能呼叫帮助，同时可以及时得到答复。

注意

在陡峭的峡谷和峡谷底部，信号较弱，只有在高地和水面上，信号才比较好。

注意

在两地的无线电通讯无故中断时，应立即执行应急计划。因为你无法正常地继续与基地保持联络，即使一切正常，基地方面也可能视为发生了意外。此时，探险队必须立即返回或停留在最后的报告地点等待联络。如果你们真的发生了意外，基地也知道你们最后一次联络时所处的方位和计划的目的地，这样就便于实施营救。