

山地风
编著

图 文 纵 横 —— 中国探险览胜

中国探险实用

宝典

- ◆ 黑暗中的舞者——洞穴探险
- ◆ 冰火两重天——沙漠探险
- ◆ 离天最近的土地——高原探险
- ◆ 森林中的精灵——原始森林探险
- ◆ 变幻莫测水世界——海洋探险
- ◆ 夹缝求生——峡谷探险
- ◆ 勇攀高峰——高山探险

中原出版传媒集团

图文纵横——中国探险览胜

山地风
编著

中国探险实用



宝典

中原出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

中国探险实用宝典/山地风编著. —郑州:中原出版
传媒集团, 2008. 10
(图文纵横·中国探险览胜)
ISBN 978-7-80739-247-7

I. 中… II. 山… III. 探险-中国-普及读物 IV.
N82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 044959 号

出版: 中原出版传媒集团

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南第二新华印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 19.25 字数: 240 千字

版次: 2008 年 10 月第 1 版 印次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-247-7

定价: 58.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言

中国探险实用宝典

Foreword



走向野外，探险去！

久居繁华都市，厌倦了车马喧嚣的生活，虽然生活水平蒸蒸日上，却找不到任何新奇和冲动的快感。节假日选择到各大名胜古迹看风景，可不想人山人海，看不到风景，只看到人。人类在征服世界的同时，却脆弱了自己。在这个钢筋水泥砌筑的城市，越来越多的人想要抛下文明生活的枷锁，将自己置身于人迹罕至或险象环生的环境中进行充满神秘、危险和刺激的旅行及考察活动。

西方出现“回归自然”的主张，如今户外运动，如高山探险旅游、沙漠探险旅游、海洋探险旅游、森林探险旅游、洞穴探险旅游等的兴起，给不少喜欢冒险的人带来了乐趣。越来越多的人加入到野外活动中来，在住宿无着的山野丛林中探秘求生。

探险历来是人类诸多行为中最神秘、最惊险、最刺激，也最富吸引力的活动之一。人在探险中经历的是极端状态下对身体、心理及人性最严峻的挑战和考验。因此，要到前人未到的或人迹罕至的地方去探险旅游，势必存在着许多不可预见的对人的生命安全具有威胁和挑战性的危险因素。

当遇到突发事件，甚至是致命的危险时，每个人都想成为幸存者。

前言

中国探险实用宝典

Foreword



但是，对野外潜在的危險估计不足或缺乏经验的出行者，届时可能会手足无措。为了避免意外并解决困难，为了安全与生存，出行者必须掌握一些能在任何环境下求得生存的各项技能。作为个人来说，身体越强健，拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。

本书立足于国内，介绍了塔克拉玛干大沙漠、青藏高原、南海、红岩洞、四姑娘山等地的探险旅游情况，以及在特殊环境中遇到危险以后如何寻找水源、防治伤病、观测气象、安营扎寨、野外求救等野外生存技能。相信充满智慧的出行者将会举一反三，这就是这本启人心智的小书所要馈赠给你的礼物。探险宝典将是你出行的良伴，避险的军师，使你的野外探险之行畅通无阻。

目录

Contents

中国探险实用宝典

Ready

第一章 探险前的准备工作 / 1

出行人员必备素质 / 1

探险旅游出行装备 / 7

探险旅游出行衣装 / 11

背包 / 14

Go

第二章 黑暗中的舞者——洞穴探险 / 19

行进前 / 19

行进中 / 29

乐在其中 / 38

经典探险路线 / 40

Contents

第三章 冰火两重天——沙漠探险 / 45

行进前 / 45

行进中 / 50

乐在其中 / 82

经典探险路线 / 83

第四章 离天最近的土地——高原探险 / 89

行进前 / 89

行进中 / 100

经典探险路线 / 119

第五章 森林中的精灵——原始森林探险 / 125

行进前 / 125

行进中 / 127

经典探险路线 / 167

第六章 变幻莫测水世界——海洋探险 / 175

行进前 / 175

行进中 / 177

乐在其中 / 199

经典探险路线 / 202

Contents

第七章 夹缝求生——峡谷探险 / 211

行进前 / 211

行进中 / 213

乐在其中 / 223

经典探险路线 / 225

第八章 勇攀高峰——高山探险 / 231

行进前 / 231

行进中 / 251

乐在其中 / 268

经典探险路线 / 270

附录一 记谚语,识天气 / 277

附录二 绳结 / 283

后记 / 300



Ready

第一章 探险前的准备工作

出行人员必备素质



身体素质

强健的体魄是出行的前提条件，没有健康的身体，一切都无从谈起，而在野外活动中身体素质就更为重要。探险人员平时要加强体能锻炼，在探险旅游前更要进行专门的训练。身体越好，完成探险就会越容易，也更能使自己心情愉快。

野外出行，要求出行人员具备以下身体素质：

力量

抓握力——应用在攀登、攀爬及各种保护技术上；可做抓举杠铃、引体向上等项目练习。

推压力——应用在上下岩石裂缝和保护技术上；可做俯卧撑等练习。



敲击力——应用在打桩、挖坑、打岩锥、挖台阶、挖雪洞等技术上。

负荷力——应用在背包、携带各种器械时；可在训练时背上装满沙子的背包，让肌肉进入状态。

支撑力——应用在通过各种复杂地形的技术上。

踏蹬力——应用在通过各种复杂地形的技术上；可通过骑自行车进行练习。

跨越力（下肢力）、挤张力（全身力）——应用在通过岩石裂缝和上下冰雪裂缝的技术上。

耐力

探险活动是一项持久的缓慢的运动。在实际耐力素质练习过程中，要求出行人员缓中有快，可以进行各种跑及各种球类比赛、攀岩比赛、速度性游戏等加以训练。

灵敏

在探险过程中，如果能够依靠自身的灵敏性，自如地运用相应的技术、技能与千变万化的大自然作斗争，准确地分析、判断和掌握每个有利时机，克服重重艰难险阻，安全地回到温暖的家中，是一件多么有成就感的事啊！若灵敏性太差，不但在复杂地区前进有困难，而且对自身安全也会带来很大的威胁。

灵敏训练的方法：各种球类活动、各种垫上练习、各种跳跃练习、跳绳、踢毽子、游泳、舞蹈、武术、各种器械等。

平衡

很多野外活动都会受到平衡力的影响，如：山坡、岩石坡度大，坡的表面光滑、支点较少，导致摩擦力减小，容易使人失去平衡，出现滑坠；身背较重的背包时，使得人体的重心升高，也容易使人失去平衡；高山反应、体力不佳的情况，直接影响中枢神经系统的平衡中枢，因而常常会使人失去平衡；山风等客观因素的影响也会使人失去



平衡。

平衡训练的方法：最简单的就是用脚尖爬楼梯。如果条件允许，还可以进行各种平衡体操的练习，如走平衡木、走浪木、走天桥、过独木桥、走绳索桥、垫上滚翻、滑冰、滑雪、上下陡坡等。

此外还有一些必要的训练，比如：

步行训练：探险旅游最基本的条件就是步行。进行步行训练比较简单，只要平时尽量避免使用交通工具，上楼时少乘电梯……这些方法简单方便。当然，你也可以随时测试一下自己的步行能力：徒步到底可以走多远，或者连续步行12小时，看究竟能走多少千米等。只要平时经常进行这些简单的训练，你的步行技巧及能力一定会提高很快。

熬夜训练：外出探险旅游，作息时间不固定，有时为了避开炎炎烈日而晚上行进，有时又会在半夜里被暴风雨折腾。休息不好、睡眠不足是常有的事，这样不仅容易疲劳，而且很容易造成判断上的错误。因此，平时如能进行既熬夜又能保持正常行为的训练，也是十分有意义的。据相关资料介绍，晚餐不吃碳水化合物，即不易打瞌睡，半夜只要稍微休息15分钟即可。

饮食训练：探险过程中，难免发生粮食不足、饮食紧张的情况。这时候，一边要节约粮食和饮水，一边又要积极寻找水源和食物，这对没进行过锻炼和心理素质不好的人来说是很难熬的。如果平时进行过饮食训练，包括限制饮食和忍受各种难以下咽的饭菜，这对粮食不足所造成的不适应就会相对小些。

出行前的锻炼很重要，在这个过程中，你准备得越充分，遇到的压力和疼痛就会越少。但说来说去，最关键的还是平时的积累，如：少抽烟喝酒，多锻炼身体。因为户外运动体能消耗较高，对身体素质要求也比较高，平时缺乏锻炼的朋友就尽量不要去运动强度大的地方，在荒郊野外与大自然抗争，可不是争强好胜就行的。



记得临行前进行一次彻底的检查，确认你拥有所有必须携带的针剂及用药，以保证能按计划顺利穿越预定地区。可作疟疾、黄热病、伤寒、肝炎等疾病的接种预防，还应备有抗破伤风注射液。另外，在严寒地区，即便健康无损的牙齿遇剧冷也会发痛。俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，所以至少要保证出发前拥有健康的牙齿。



心理素质

不可忽视的是，在野外探险中遇到不可预知的困境和危险时，失望、焦虑的心理会使人精神失常，并缩短生存的时间。为此，野外探险的一个重要方面，就是在平时要加强自身克服困难、战胜孤独、争取胜利的心理训练。

避免盲目乐观

对于首次参加野外探险的人来说，野外生活无疑充满了神秘感和新鲜感，这种兴奋会使人暂时忽略许多困难。然而当你真正地融入到野外生活当中，烧火、取水、做饭等在日常生活中易如反掌的事情，都会成为必须花时间和精力去准备的事情。

保持热情

不能盲目乐观，但一定要对你渴望达到的目的保持热情。爱默生说过：“没有热情是做不成什么大事的。”虽然探险并非惊天动地的壮举，但对个人而言却是相当难忘的经历，也许你还会发现什么旷世之珍也说不定。一个热情四溢的人常常能以一种神奇的方式克服各种困难和障碍。

吃苦耐劳

短期的艰苦生活一般人都能忍受，但是进行长时间的探险活动，则需要耐心和毅力。当你迷路在原始森林之中，反复地走来走去却发



现自己竟然在原地转圈；当你因为天气的突然变化要匆忙地饿着肚子到处寻找哪里可以住宿……这些，都容易使人失去信心和兴趣。在特别恶劣的条件下要保持乐观的心态，有战胜困难的信心，下意识地培养自己抵抗不良环境的能力。同时，也要注意循序渐进，自觉地培养吃苦耐劳的精神，不能光凭兴趣办事。

克服恐惧心理

陌生的环境容易造成紧张的情绪。习惯性生活模式被打破，常常会出现不同程度的恐惧、失眠等现象。由于野外环境的不可预知，对于可能出现的意外，如毒蛇猛兽、气候变化、方向迷失等，人们会感到胆怯和不知所措。这就需要克服心理障碍，进行一些相应的加强心理素质的锻炼。

集中精力

在距离地面几万千米，并且随时都可能爆炸的航天器——“阿波罗13号”内，宇航员们在周围漂浮着，詹姆斯·洛弗尔不但要进行复杂的数学运算，还要在准确到秒的范围内操控着航天器，如果稍有分心，很可能会葬身太空。可见集中精力的重要性。在危险的野外探险中，排除杂念就关系到生死存亡；焦虑或者其他吸引注意力的东西都会使人分心。人类的思维是复杂的，很难在同一时间将注意力放在两件事物上。

自知之明

要知道自己擅长什么，这对于建立自信非常重要。不能盲目地夸大自己的能力，做能力不及或知识不及之事。

坚定的意志

一个男子被困在沙漠里8天，没有食物，没有水，他也没有接受过任何生存技能的训练，可是他想活下去。就是靠着这个坚定的意志和信念，他活了下来。坚定、强烈的求生意志可以克服许多困难，有时甚至是令人难以置信的困难。



遇到困难，心存希望

一支探险队在茫茫的大沙漠中迷失了方向，他们不仅个个已经筋疲力尽，而且食物和水也用尽了。死亡正向他们慢慢地逼近，大家瘫倒在地上连说话的力气都没有了。这时，探险队队长挣扎着从地上坐起来，艰难地举起了从怀里掏出的一个水壶，对大家说：“我这里还有最后一壶水！”这壶水立时成了大家走出沙漠信念的源泉和希望。水壶在队员的手中传递，那沉甸甸的感觉让大家产生了求生的欲望。他们重新确定了方向，踏上了前进的路程。最终，他们找到了水源走出了沙漠。大家喜极而泣紧紧拥抱在一起。这时队长用颤抖的手慢慢拧开了那个支撑大家走出沙漠的水壶，但大家惊奇地发现从水壶里倒出的却是沙子。

其实，人活着需要的是一种希望，失去希望就会丧失勇气；而希望会使人产生一种神奇的精神力量！

团队精神

在野外行进中形成一个友爱互助的氛围不但可以让你的探险之旅开心圆满，还可以在最艰难的时候有力地战胜困难。所以团队中每个人都明确自己扮演的角色和肩负的责任，努力发挥自己的优势，与队友进行优势互补，提高整体的战斗力。团队生活必须分工明确，形成紧张有序、组织纪律性强的高素质团体。压力往往可以使个人暴露出不为人知的一面，确定成员时一定要谨慎。

最后，要在出行前事先了解出行地的背景资料，挑选合适的时间、地点，做好身体、精神、物资和全面救助的准备。



探险旅游出行装备

在野外穿越或探险前，准备装备很重要，别看东西又多又杂，很小的东西也有可能关键时刻会起到很大的作用。曾三次登上珠穆朗玛峰的乌克兰登山家 С.Бершов 简洁而有趣地说：“任何的探险活动都应该遵循这样一个原则——给自己准备结实的、做得好的器械和服装。在你的细心照料和精心保养下，它们可以使用五年、十年甚至更长。拥有这些装备，根本不用备用的东西。”装备的质量与完备是探险的保障，亦是生命的保障。

盒：选择一个带把手的铝制或不锈钢饭盒。因为饭盒本身可以用来加热、提水或者化雪。同时，饭盒的金属盖可以当做反光镜使用，关键时刻可以发出求救信号。塑料盒虽然轻，但使用上就有很大限制。



▲ 不锈钢饭盒



▲ 瑞士军刀

刀：在野外配一把多功能的工具刀相当有必要。不论去哪里，一把多功能的瑞士军刀都是必要的；猎刀或开山刀应选择圆木柄的带刀鞘的，要放置妥当以免伤及人或物。

如果是团队出行，推荐团队中的



队员携带一把猎斧。在野外进行砍柴生火、搭帐篷、制作路标、开挖排水沟等工作时，

▲ 公牛猎斧



▲ 登山绳

猎斧往往比刀具更加有用。

绳：细绳用途广泛，是出行必备之物。即便不去登山也应该带一些登山绳，关键时刻，几米绳子就可以改变一切。（打绳结的方法在附录二中有详尽的讲解。）

生火工具：在野外，生火可以用凸透镜，但如果遇上坏天气，或到了没有阳光的地方，这就不是一个好办法了。野外用的生火工具主要还是火柴或打火机。防风打火机结构简单、性能可靠，但要注意电子打火机在高原会失灵。因此，带上防风防水的火柴是很重要的。但如果你买不到这样的火柴，自己 DIY 一些也很简单：先将蜡烛熔化，均匀地涂在普通火柴上，使用的时候，将火柴头上的蜡除掉即可。为了更好地发挥我们 DIY 的火柴“强大”的防风防水功能，可以把它们放在空的胶卷盒内。磷皮也是绝对不能忘的，否则我们 DIY 的努力就白搭了。火柴、打火机要多带并分别放置，注意防潮。



▲ 防风防水火柴



▲ 防水电筒



电筒：电筒的作用不说大家也知道。野外生存用的电筒要求照射距离不小于 50 米，电池使用时间不小于 5 小时，能防水，电筒配有备用灯泡。

头灯：可以解放双手的头灯也是相当必要的。

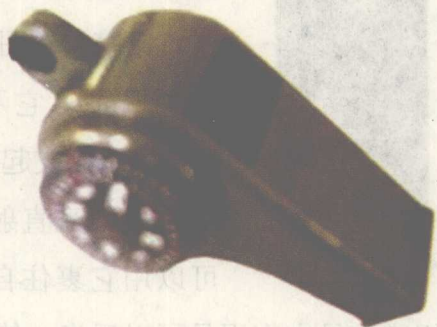
蜡烛：一小节蜡烛在野外是绝对有用的。蜡烛除了照明，还可以



取暖、引火。电筒、头灯等现代化照明装置，随着电池的耗尽而变成累赘。这时的蜡烛就显示其“英雄本色”了。

针线包：针线包是野外的必备品。不单可以用来缝缝补补，针还可以挑刺，更能在有些时候弯成鱼钩，改善伙食，甚至是救命。针线包里起码得配两根钓鱼线。

求生哨：求生哨不过是一个普通的军用哨子，但在荒郊野外，遇险者如果采取喊“救命”的方式来引起救援人员注意的话，不到 15 分钟就会喊得声嘶力竭；而一个小小的塑料哨子，只要还有一口气，就能吹响它。



当你遇险时，可以用哨声引来救援，或者吓走一些小野兽（如果是老虎、熊等猛兽的话，不吱声是最佳选择）。而且，在探察出路、寻找水源时，事先约定好的哨声长短和不同组合，都是野外近距离联络时最方便和最简捷的通信方法。

▲ 求生哨

指北针：即便你带上了 GPS，你的手表也带有电子罗盘，指北针还是必不可少的。在野外，谁都无法保证先进的设备不出意外。去野外



▲ 指北针

探险，建议还是使用专用指北针为好。左图为军用 65 式指北针，具有指向、测距、量角、地图比例尺测距等多种功能。指北针同相应的地图配合使用时作用最大，出发前应充分掌握指北针的使用方法。

水壶：有人做过测试，一个普通人，在断粮的情况下大约可以存活 30 天，而在同时断水的情况下