



露营、探险、徒步旅行、极限运动等背包客的必备手册

美  
军

# 生存手册

U.S. Army Survival Manual

体验版

美国陆军司令部 制定



雷兰 贾士娥 译



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press



U.S. Army Survival Manual

# 美军生存手册

体验版

美国陆军司令部 制定

张雪兰 贾士娥 译



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美军生存手册/美国陆军司令部制订: 张雪兰, 贾士娥译. —北京: 中央编译出版社, 2010. 8  
ISBN 978-7-5117-0509-9

I. 美… II. ①美…②张…③贾… III. 生存—应用训练—手册 IV. ①E13—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 155280 号

## 美军生存手册

---

出版人 和 龔

责任编辑 王丽芳

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509246 (编辑室)  
(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售)  
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 [www. cctpbook. com](http://www.cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京亚通印刷有限责任公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数 400 千字

印 张 17.5 印张

版 次 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

---

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

## 序 言

没有人比美军更懂得如何生存了，所以，这本杰出的野外生存指南是同类书籍中最权威的。

本手册最初由美国陆军司令部制定，用以训练特种部队在各种气候及地形下的生存技能。发布以后，根据使用情况，经过了若干次升级更新。本中文版来源于其最新升级版，定位于“最好的民用绝处求生指南”。同时，也保留了原版中的一部分军事内容。

本书为露营者、徒步旅行者、探险者、极限运动者、向导以及其他需要熟悉野外活动的人士的必备手册。本书配以清晰的图解说明，详细介绍了在各种气候和条件下的医疗、工具制造、食物和水的获得、搭建避身场所、辨别方向、发信号以及其他种种技能。这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定你的生死。

同时，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

**警告：**本手册中介绍的各种技能，仅适用于个人安全受到威胁的紧急情况。在通常情况下，不得将这些技能用于伤害各种动物。



目录



# 序 言

## 第1章 引言

求生行动 .....	1
生存方案 .....	6

## 第2章 生存心理学

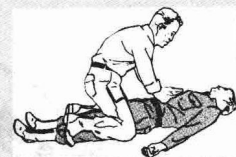
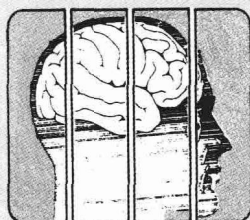
对心理压力的审视 .....	8
自然反应 .....	12
做好准备 .....	15

## 第3章 生存计划和生存工具箱

计划的重要性 .....	19
生存工具箱 .....	20

## 第4章 基本的生存医学

保持健康所需 .....	24
紧急医治 .....	30
救生步骤 .....	31
骨伤和关节伤 .....	40



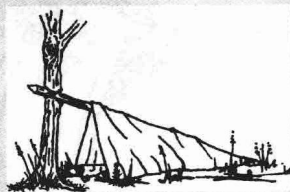
昆虫叮咬 .....	43
伤口 .....	49
环境伤害 .....	54
草药 .....	58

## 第5章 避身场所

最基本的避身所——军服 .....	60
避身所地点的选择 .....	60
避身所类型 .....	61

## 第6章 水的获得

水源 .....	83
蒸馏器的制作 .....	92
水的净化 .....	97
水过滤装置 .....	100



## 第7章 生火

火的基本原理 .....	103
选择地点,准备生火 .....	103
生火材料 .....	106
如何生火 .....	108
如何点火 .....	109

## 第8章 获取食物

动物类食物 .....	115
陷阱和套索 .....	125
猎杀工具 .....	140
捕鱼装置 .....	142
鱼及猎物的烹饪和贮藏 .....	150

## 第9章 可食和药用野生植物

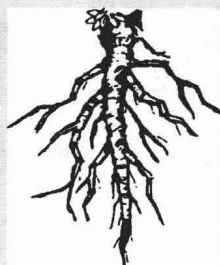
植物的可食性 .....	158
--------------	-----



药用植物 .....	168
植物的多种用途 .....	173

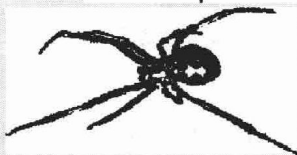
## 第 10 章 有毒植物

植物中毒由何引起 .....	174
有关植物的方方面面 .....	175
避开有毒植物的准则 .....	176
接触性皮炎 .....	177
摄入中毒 .....	178



## 第 11 章 危险的动物

昆虫和节肢动物 .....	180
水 蛭 .....	183
蝙 蝠 .....	183
毒 蛇 .....	184
无蛇地区 .....	186
危险的蜥蜴 .....	186
河流中的危险动物 .....	186



港湾和江口的危险动物 .....	187
海洋中的危险动物 .....	188
其他危险的海洋生物 .....	190

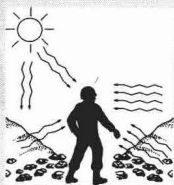
## 第 12 章 野外应急武器、工具和装备

手 杖 .....	193
棍 棒 .....	193
带刃武器 .....	195
其他应急武器 .....	199
绳索和捆扎绳 .....	202
制作背包 .....	204
衣服与保暖物 .....	205
烹调 and 食用器具 .....	206



## 第 13 章 沙漠生存

地 形 .....	210
环境特征 .....	212
水的需求 .....	217
热伤害 .....	219
预防措施 .....	221
干旱地区的危险 .....	221



## 第 14 章 热带生存

热带气候 .....	224
丛林类型 .....	224
穿越丛林地带 .....	228
紧急事项 .....	230
取 水 .....	230
食 物 .....	232
有毒植物 .....	233

## 第 15 章 寒冷气候生存

寒冷地区 .....	234
冷风降温 .....	235
寒冷气候中生存的基本原则 .....	237
个人卫生 .....	240
医疗方面 .....	240
冻 伤 .....	241
避身所 .....	246
火 .....	251
饮用水 .....	254



食 物 .....	256
行 进 .....	259
天气征候 .....	260

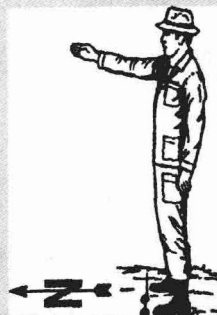
## 第 16 章 海上生存

远海 .....	262
海岸 .....	297



## 第 17 章 渡水

河与溪流 .....	301
急流 .....	303
筏 .....	306
漂浮装置 .....	311
其他水障碍 .....	313
植物障碍 .....	314



## 第 18 章 野外识别方向

利用阳光和阴影 .....	315
利用月亮辨别方向 .....	319
利用星辰 .....	319
制作临时指南针 .....	322
确定方向的其他办法 .....	323

## 第 19 章 发信号的技巧

应用 .....	325
发信号的方法 .....	326
代码和信号 .....	338
引导飞机的程序 .....	341



## 第 20 章 敌占区里的生存活动

计划阶段 .....	343
执行 .....	346
返回友军控制区 .....	351



## 第 21 章 伪装

个人伪装 .....	355
潜行的方法 .....	359

## 第 22 章 与人接触

与当地人接触 .....	364
生存行为 .....	366
政治忠诚 .....	367



## 第 23 章 人为危害中的生存

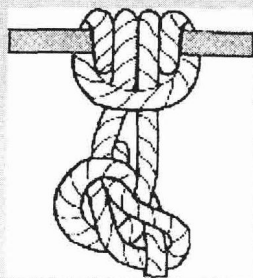
核武器环境 .....	368
生物环境 .....	383
化学环境 .....	388



## 附录 A 生存工具箱

## 附录 B 绳 结

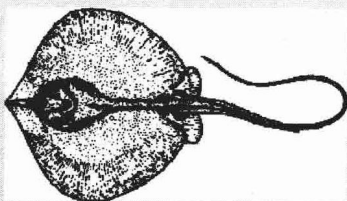
术 语 .....	397
基本绳结 .....	399
各种工程结 .....	407



## 附录 C 危险的昆虫和节肢动物

## 附录 D 危险的鱼类和软体动物

攻击人类的鱼 .....	413
有毒的鱼类和无脊椎动物 .....	416
肉有毒的鱼 .....	423



## 附录 E 毒 蛇

避免被蛇咬的方法 .....	425
毒蛇的种类 .....	425
毒蛇的介绍 .....	427

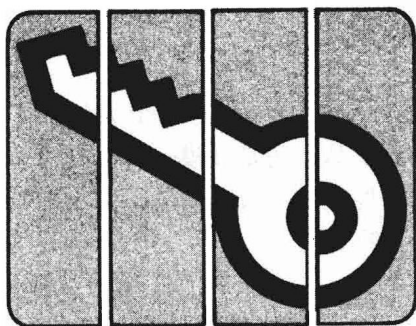
## 附录 F 可食植物

## 附录 G 有毒的植物

## 附录 H 云层——天气预报员

卷 云 .....	544
堆积云 .....	545
层 云 .....	545
雨 云 .....	545
积雨云 .....	545
卷层云 .....	546
飞云 .....	546





## 引 言

---

本手册完全建立在关键词 SURVIVAL（生存）之上。这个词中的字母可以在任何生存状况下帮助指导你的行动。要了解每一个字母代表什么并要在进行生存训练中实际应用这些指导原则。记住 SURVIVAL（生存）这个词。

---

## 求生行动

下面是对 SURVIVAL（生存）这个词中的每一个字母的展开说明。要研究并记住每一个字母的含义，因为有一天你或许必须让这个词为你效劳。

### S 评估（size up）

#### 评估形势

如果是在战斗的情形下，要首先找一个藏身之处。记住，安全第一。动用你的听觉、嗅觉、视觉去摸清战场情况。敌人在干

什么？是在前进？还是按兵不动？还是在后撤？当你执行你的生存计划时，你必须知道战场上的形势。

#### 评估环境

确定你所在区域的规律。先对周围的情形有一个大致的了解，每种环境——不管是森林，灌木丛，还是沙漠——都有一个规则或者说模式，模式包括动物和鸟类的声音、活动，昆虫的鸣叫，有时还包括敌人的交通和平民的活动。

#### 评估生理状况

战斗的压力，或者生存的刺激可能会使你注意不到自己已经受了伤。检查伤口，并自己采取急救措施，还要尽量避免身体进一步受到损伤。例如，不管在什么气候下都要大量补充水分，防止脱水。如果是在湿冷的气候下，要多穿衣服，防止体温过低。

#### 评估装备

在激烈的战斗中，你的部分装备可能已经遗失或者受损，检查一下，看看你还有哪些装备，并检查它们的性能。

你已经评估了你所处的形势、环境、生理状况、装备情况，现在你可以制定生存计划了。与此同时，要牢牢记住最基本的生理需要：水、食物和避身场所。

## U 盲目 (undue)

运用你的全部感觉，盲目冒进只会浪费时间

如果没有慎重思考和详细的计划而盲目追求速度，很可能会犯致命的错误，导致被俘或死亡。不要只是为了行动而行动，在决定行动之前要对形势进行通盘考虑（评估形势）。如果你轻率地采取行动，你可能会忘记或者丢失某些装备，可能会迷失方向，不知道该往哪个方向走。如果敌人就在你附近，行动前一定

要计划好，行动不但要迅速，而且不能危害到自己。要运用你的全部感觉去评估形势。要注意声音和气味。要对温度变化保持敏感。要始终保持机警。

## R 记住 (remember)

记住自己在哪儿

在地图上标出你所在的位置，并且画出它和周围地形的关系，这是一个你应该遵循的基本原则。如果还有其他人和你在一起，那么要确保其他人也知道他们自己的位置。一定要知道在你的团队中谁有地图和指南针。如果那个人死了，你必须从他那儿拿过地图和指南针。密切注意你在何处以及将要去何处。不要指望别人提供路线，要坚持自己判断方位，至少你应该努力尝试判断你的位置和下面位置的关系——

- 敌人的位置以及他们控制的区域。
- 友军的位置以及他们控制的区域。
- 水源（这在沙漠地区尤为重要）。
- 能够提供隐蔽和掩护的区域。

这些信息在你求生或脱逃时能够帮助你做出明智的决定。

## V 克服 (vanquish)

克服恐惧和惊慌

求生过程中最大的敌人是恐惧和惊慌，如果不加以控制，你就难以做出明智的抉择，它们会让你跟着感觉走，被想象牵制，而不顾实际情形；它们会使你紧张，导致一些消极情绪的产生。先前提到的生存训练以及自信能帮助你克服恐惧和惊慌。

## I 应急措施 (improvise)

在美国，我们可以买到各种各样的物品，很多物品坏了的时候重新替换是很方便的，这种“来得容易，去得容易，换得容易”的文化使得应急措施在我们的日常生活中没有必要，这种能力的缺乏在求生环境中可能会成为你的致命伤。所以，你需要学习当场制作的应急本领。拿一个有特别用途的工具，看看它还有多少其他的用途。

要学会就地取材，例如拿石头当锤子用。无论你带了多少齐全的求生工具，在经过一段时间之后，它们都会用完或者损坏。在你的工具用完之后，想象力就非常重要了。

## V 珍惜 (value)

### 珍惜生命

我们每个人都是拳打脚踢地来到这个世界的，但是渐渐地我们习惯了舒适的生活。我们把生活变得越来越舒适，不喜欢不便和不适，所以当我们处于极度不适、不便、充满压力的求生困境时会发生什么呢？这个时候，求生的意志——珍惜生命——是极为重要的。你从日常生活以及军校的训练中获得的经验、知识都和你的求生意志有重大关系。面临困境绝不屈服的顽强意志会给你精神上、体力上带来巨大的力量，忍受种种痛苦，而坚持下去。

## A 行事 (act)

### 像当地人一样行事

一个地区的当地居民和动物已经适应了当地的环境，所以若想了解那个地区，最好去观察当地人是如何进行日常生活的。他们什么时候吃饭？吃什么？他们什么时候、在哪里以及如何获得他们的食物？他们什么时候、去哪儿找水？他们通常什么时候睡



觉？什么时候起床？作为一个求生者，这些事情对你很重要。

该地区动物的活动也可以给你提供生存线索。动物也需要食物、水和避身场所。观察它们，你就可以找到水和食物。

**警告：**动物并非食物和水的绝对可靠的向导。很多动物会吃一些对人类有毒的植物。

记住，你的出现引起的动物反应可能会把你的行踪暴露给敌人。

如果你是在一个友好的地区，那么和当地人搞好关系有一个很好的办法，就是对他们的工具以及获得食物和水的途径表现出极大的兴趣。多多地向他们学习，你会尊敬他们，而且很可能会交到很好的朋友，最重要的是，你可以学会如何适应他们的环境，从而增加你生存的机会。

## L 活下去 (live)

靠自己的智慧活下去，但是现在，要学习基础技能。

没有经过生存及战场求生的基础技能训练，那么你在战场上求生的机会是微乎其微的。

现在就去学习这些基础技能，不要等到上战场前或者已经到了战场上才去学。战斗之前的准备程度决定着你是生还是死。你需要知道你将要去的地方的环境，必须练习适合那个环境的基础技能，比如说，如果你要去的地方是沙漠地区，那么你需要学习如何在沙漠中寻找水源。

在训练中要不断实践、应用那些生存的基础技能。生存训练可以减少你对未知环境的恐惧，增强你的自信，教你如何靠自己的智慧活命。

---

## 生存方案

你需要设计一套生存方案来克服生存的种种困难。这套方案需要包括以下求生物资：食物、水、避身场所、火、急救用品、信号。这些物资需要按重要性的次序排列好。比如，在寒冷的环境中，你需要生火取暖，需要避身场所遮挡冷空气、风、雨或雪；需要设计一些陷阱或套索以获得食物；需要一个给友方飞机发信号的方式；需要疗伤治病的急救用品。如果你受伤了，无论身处何种气候环境，急救用品都是第一需要。

你需要根据不同环境中不同的生理需要改变生存方案。在你阅读这本手册后面的内容时，要时时刻刻记住“SURVIVAL”这一关键词，它的每一个字母的含义（见图1-1），另外还要记住生存方案的要素。

- 
- S 评估形势（环境，生理状况，装备）

---

  - U 运用你全部的判断力，盲目冒进只会浪费时间

---

  - R 记住自己在哪儿

---

  - V 克服恐惧和惊慌

---

  - I 应急措施

---

  - V 珍惜生命

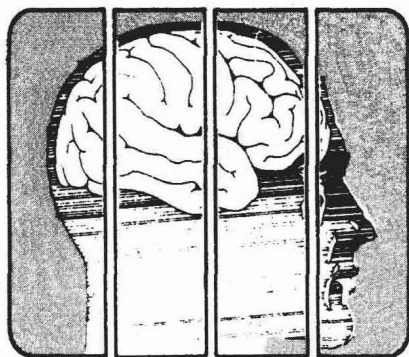
---

  - A 像当地人一样行事

---

  - L 靠自己的智慧活下去，但是现在，要学习基础技能。
- 

图 1-1 生存的指导原则



## 生存心理学

要成功地度过生存困境而活下来，所需要的东西要比建造避身场所、获取食物、生火以及不用标准导航仪就能到达任何地点的知识和技术多得多。有些只经过很少甚至没有经过生存训练的人设法在对生命构成威胁的环境中生存了下来。而有些经过生存训练的人没有运用自己的技能并死亡了。在任何生存条件下，一个关键的因素是个人的心理态度。拥有生存技术是重要的，但拥有生存愿望是最根本的。没有生存的愿望，获得的技术就没什么用处，拥有的知识也是无价值的浪费。

有一种生存心理学。在一个求生环境中，你会面临很多终究会影响到你的神志的压力源。如果对此不了解，这些压力源造成的想法和情绪就会使一个自信而训练有素的人变成一个生存能力值得怀疑的优柔寡断、毫无效率的人。因而，你必须了解并能够辨别那些通常会与生存相伴的压力源。你还必须知道自己对这些压力源的反应。这一章将对心理压力的本质、生存的压力源以及你在面对实际求生状况中的压力源时体验到的内部反应进行明确和解释。你在这一章和本手册其余部分中获得的知识，将会使你为度过最艰难的时光做好准备。

---

## 对心理压力的审视

在我们能够理解我们自己在生存环境下的心理反应之前，首先了解一点心理压力及其影响的知识是有帮助的。心理压力不是你能够治疗并消除的一种疾病，而是我们都经历过的一种状况。心理压力可以被描述为我们对于外部压力的反应，是我们对生活中的紧张状况所作出的生理、心理、情绪以及精神反应。

### 对心理压力的需要

我们需要心理压力，因为它有许多积极的方面。压力给我们提供挑战，它为我们了解自己的价值和优点提供了机会。心理压力能使我们表明自己能够处理外部压力而不会逃避。它能考验我们的适应性和灵活性，并能够刺激我们竭尽所能。因为我们通常不会把不重要的事情当成压力，所以，压力还是一个极好地显示我们对一件事情的重视程度的指示器——也就是说，它显示了对我们重要的是什么。

我们在生活中需要有一些压力，但当任何东西太多的时候，它都会成为坏事。目标是有一些压力，但压力不能超出限度。太多的压力会对个人和组织造成伤害。太多的压力会导致苦恼，而苦恼会造成我们试图逃脱或逃避的、令人不舒服的紧张感。下面列出的是你在面临太多压力的时候，可能会遇到的苦恼的常见征兆：

- 难以作出决策。
- 大发脾气。
- 易忘。
- 干劲不足。
- 持续担忧。