

 **最实用的野外生存技能 在孤立无援中走遍天下**

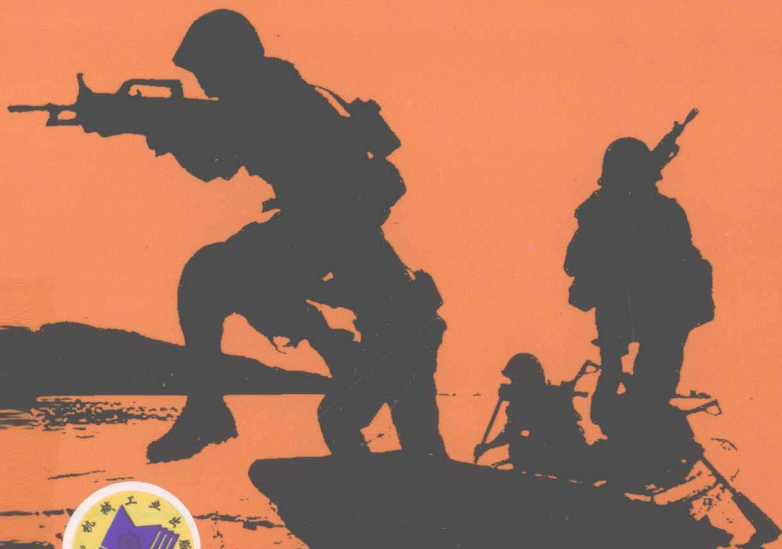
本书凝结了解放军长期以来野战生存训练中总结的生存技能和方法。在野外生存物资上，小到一双鞋子，大到一顶帐篷都进行了详细介绍；在野外生存技能上，涉及野外找水、生火、获取食物等方面的众多实用方法；书中还列举了多种野外遇险的自救方法。可以说，这是一本不折不扣的救命宝典。

热血千秋



向解放军学野外生存

张福远 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

热血军迷

向解放军学野外生存

张福远 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书介绍了大量实用的野外生存知识。本书内容包括野外生存前, 探险、旅行者要进行充分的准备: 服装、设备及身心准备; 在野外行进时, 需要掌握的技能: 正确掌握行进的路线、判断自己所处的位置、辨别方向、经过特殊的地形等; 预测天气及风霜雪雨的方法; 野外获得饮用水的方法; 野外获得食物的方法; 野外取火的方法; 野外宿营的方法及注意事项; 野外急救的知识与方法; 几种野外特殊地形的生存方法。在介绍这些野外生存的技能时, 突出可操作性和实用性。

图书在版编目(CIP)数据

热血军迷: 向解放军学野外生存/张福远编著. —北京: 机械工业出版社, 2012.10

ISBN 978-7-111-39972-8

I. ①热… II. ①张… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第235819号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑: 丁 伦 责任印制: 张 楠

北京四季青印刷厂印刷

2013年1月第1版第1次印刷

148mm×210mm·5.25印张·153千字

标准书号: ISBN 978-7-111-39972-8

定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



前 言

许多人是自驾游的爱好者，还有一些人是不折不扣的背包客，更有甚至是梦想着能够步量天下的勇士。总之，户外运动成为了越来越多城市人喜爱的活动。但是户外运动并非简单的事情，你做好准备了吗？如果你毫无经验地去冒险，那么你不是智慧的勇者，而是一个冒失的家伙。

野外出行你需要从里到外，从上到下进行严密的“武装”。一双鞋子，一双袜子，甚至一条内裤的挑选都有着很大的学问。一顶单兵帐篷，一个急救的药包，一些认路的小工具，这些都可以帮助你轻松出行。

你会看地图吗？你能读懂等高线吗？没有这些技能你会在危急时刻变得手忙脚乱。日月星辰，花草树木，风霜雨露，这一切都能帮助你辨别方向，可你又了解多少呢？

学会预测天气；学会向大自然要水；学会野外取火，烤熟食物，把水烧开；学会捕获猎物，学会辨别可以食用的植物，你就不会饿着肚子。这些技能你都会吗？

遇到危险，你又该如何求救，如何自救，快到这本书里来寻找答案吧！

目 录

前言

第一章 不打无准备之仗	1
一、从里到外都武装	1
(一) 鞋子给力, 走路不累	1
(二) 不能忽视的小内衣	3
(三) 遮风挡雨防虫咬的外套	4
(四) 一顶扁帽无比重要	4
(五) 护住膝和肘, 安全才能有	5
(六) 一双功能齐全的手套	7
(七) 护住心灵的窗口	8
二、器材周全, 出游不难	8
(一) 实用背囊, 装啥都在行	8
(二) 野外露营, 没它不行	10
(三) 保暖睡袋, 给你一个好睡眠	11
(四) 实用药包, 伤病不慌	14
(五) 一把救生刀, 贴身好保镖	17
(六) 通信工具, 联络持续	21
(七) 灯具火具, 遇事不惧	23
(八) 认路工具, 出行无忧	24
(九) 餐具与食品, 保持好体力	26
(十) 其他工具, 各取所需	27
三、身心俱佳, 才能出发	30
第二章 不把自己走丢的本领	31
一、学会识图不迷路	31
(一) 看懂比例尺, 路途有底数	31
(二) 认识等高线, 关键时刻不掉链	32
(三) 地物符号要认清	34
二、东西南北要分清	36
(一) 利用指北针判定方位	36
(二) 星空会指路	37



(三) 看太阳能辨识方向	38
(四) 自然物体会说话	39
(五) 观风向能辨识方向	40
三、现地对照, 知道身在何处	41
四、野外迷路危险大, 牢记秘诀保平安	43
(一) 如何让自己不迷路	43
(二) 迷路以后怎么办	43
五、徒步行走有技巧	45
(一) 保持正确的姿势和节奏	46
(二) 坡路的行走要领	46
(三) 过桥的行走要领	46
(四) 在团队中行走的方法	47
六、跋山涉水有秘诀	48
(一) 山路行走技巧多	49
(二) 涉水有险慎重行	50
(三) 穿越丛林的要领	51
第三章 风雷雨雪能预测	54
一、动物就是天气预报员	54
(一) 鸟类里的气象专家	54
(二) 昆虫也能预告天气	55
(三) 其他动物的预报本领	57
二、能感知天气的植物	59
三、学会看云, 天气变化早知道	61
(一) 认识常见云, 出门胆子大	61
(二) 记住谚语, 出门无忧	65
(三) 看晕圈判天气	66
四、看雾也能识天气	66
五、方法虽多, 经验重要	67
第四章 学会找水渴不冒	68
一、把水留住, 才能坚持更久	68
二、获取生命之水	69
(一) 雨雪冰露皆能饮	69
(二) 耳聪目明, 地下有水	71

(三) 植物就是储水器	74
(四) 日光蒸馏器, 留住地表水	76
(五) 让海水和盐碱水可以饮用	77
三、学会鉴别, 不喝有毒水	78
(一) 看颜色能知晓答案	78
(二) 尝味道判断污染水	78
(三) 看温度变化要格外小心	79
四、学会净化, 喝到放心水	79
(一) 最简便消毒方法	80
(二) 植物的神奇净化功能	80
(三) 自己 DIY 一个净水器	81
第五章 学会取火和用火	82
一、野外取火方法多	82
(一) 野营者最爱的打火棒	82
(二) 聚焦阳光来取火	83
(三) 电池加铅笔, 火苗升起来	84
(四) 像犁地一样取火	84
(五) 敲击石头, 碰出火石取火	85
(六) 一根木头钻出火	85
(七) 有了枪弹取火不难	86
二、让烈火燃烧起来的秘诀	87
(一) 绝不能离开的两样东西	87
(二) 恶劣天气生火的窍门	87
三、手把手教你码放篝火	88
(一) 圆锥形篝火	89
(二) 斜搭式篝火	89
(三) 井字形篝火	89
(四) 长条形篝火	89
(五) 星形篝火	89
(六) 圣殿篝火	90
四、火把照亮夜行路	90
第六章 学会捕猎有肉吃	92
一、兔子, 等着瞧	92



(一) 我要找到你	92
(二) 我给兔子下个套	94
二、让野鸡插翅难飞	95
(一) 学会顺口溜, 野鸡不难找	95
(二) 天网恢恢野鸡难逃	97
(三) 一张纸就可以抓野鸡	98
三、三大秘诀擒野猪	98
(一) 摸透习性不难找	98
(二) 一根钢丝把猪擒	99
(三) 野猪虽猛, 难逃陷阱	100
(四) 关起门来捉野猪	100
四、学会捕鱼游天下	101
(一) 一根木棍变鱼叉	102
(二) 一根绣花针把鱼钩	103
五、随手一捞肚子填饱	105
六、高蛋白的昆虫宴	106
第七章 辨识植物饿不瞎	109
一、学会辨别, 才敢放心吃	109
(一) 嗅气味儿初判断	109
(二) 接触皮肤来测试	109
(三) 咀嚼之后做决定	110
(四) 煮过以后见分晓	110
(五) 撒上盐巴看颜色	111
二、这些植物可以吃	111
(一) 野菜充饥也当粮	111
(二) 菌类丰富味道好	119
(三) 野果鲜美可采食	123
(四) 藻类食物易采集	128
三、学会怎样吃才是硬道理	131
(一) 改善口味的妙招	131
(二) 自己制作野外炊具	132
四、远离植物杀手	134
(一) 毒野菜吃不得	134

(二) 毒蘑菇最要命	137
(三) “毒犯”面目要记清	143
第八章 野外露营讲究多	144
一、宿营第一步，选对扎营地	144
(一) 靠近水源，生活方便	144
(二) 背离风向，温暖安全	144
(三) 冬天向阳，夏天背阴	145
(四) 地面平整，视野开阔	145
(五) 远离山崖，以防意外	145
(六) 远离高岗，雷电不找	145
(七) 避开蛇鼠，放心睡觉	146
(八) 近村靠路，确保退路	146
二、搭建帐篷，睡个好觉	146
(一) 分区开工，井然有序	146
(二) 学会搭帐篷，才能睡得香	148
(三) 防范得当，安全有保障	150
第九章 学会自救，遇事不慌	152
一、各种保命的急救措施	152
(一) 食物中毒急救	152
(二) 毒蛇咬伤急救	152
(三) 毒虫咬伤急救	153
(四) 中暑急救	154
(五) 骨折急救	154
(六) 冻伤急救	155
(七) 淹溺急救	156
(八) 烧伤急救	156
(九) 电击伤急救	157
二、学会发出求救信号	158
(一) 用声音信号来求救	158
(二) 光是夜间最好的信号	159
(三) 三堆烟火救人命	159
(四) 设置符号来求援	160
(五) 一切物品都可用	160



第一章 不打无准备之仗

军中有句名言：不打无准备之仗。作战是如此，野外生存或者“驴行”更是如此。俗话说：磨刀不费砍柴功。对于喜欢野外探险的驴友来说，在进行一次野外出行之前，必须要做好充足的准备。一次匆忙或者毫无准备的野外出行必然会遇到各种各样的麻烦，从而使你的野外出行失败，甚至付出惨痛的代价。

所以在你计划野外出行之前，请认真阅读以下文字，并牢记于心。因为，这些文字也许在你需要的时候会帮助你。

一、从里到外都武装

野外生存服装是最基本的准备物资，它看似简单，却十分重要，且有着很多学问。一次准备充分的“驴行”，必须做到从里到外的防护，甚至要武装到牙齿。最简单的要求是，野外生存所穿的服装必须保证你能够抵抗天气变化及昆虫的威胁。



(一) 鞋子给力，走路不累

还记得 1999 年 6 月 20 日那个特殊的日子，或者说前半段是活蹦乱跳的，而后半段是无比悲惨的。那年我还是军校大二的学生，这天开始学校组织了一次 200 千米的长途拉练。所有人都士气高昂，我也如此。前 50 千米我走得很顺利，简直是要风得风要雨得雨，后 50 千米我便开始“掉链子”了。事先说明，不是我体力不够，只是这双脚太不给力。两只脚都底都磨满了水泡，只要一落地就钻心的疼，所以后 50 千米我是像兔子一样跳着挺过来的。从此以后，我明白了这个道理，徒步行军前，准备好一双舒适的鞋子，还有合适的袜子比什么都重要。所以各位驴友，如果你打算徒步出行，鞋袜的选择至关重要。

至于如何选择一双适合徒步行走的鞋袜，可以参考以下几条原则：

» 1. 大小适当

一双大小合适的鞋子，应该是在垫好一双鞋垫后，将脚放进去，还有略微的活动余地。如果偏大，在行走的过程中脚底板就会在鞋底上前后滑动，这是磨出水泡的一个重要原因；如果偏小，脚趾就会顶在前面，长时间行走脚趾会受伤。还要注意选择鞋子的时候不要被尺码所迷惑，一定要试穿。

» 2. 选择一双富有弹性的鞋子

现在的户外运动鞋品种很多，如果在经济条件允许的条件下，应该选择一双弹性较好的鞋子，这将极大缓解脚落地时的冲击力，缓解长途行走的疲劳。

» 3. 选择一双旧鞋

这是很多人最容易忽略的一点，旧鞋的好处在于它已经与你的脚长期磨合，穿起来非常舒适。而新鞋往往还未经过磨合，很多时候在行走一段路以后才发现，新鞋会卡脚，而此时已经晚了。

» 4. 选择一副舒适的鞋垫儿

长途行走为鞋子垫上一双舒适的鞋垫儿，能给脚带来柔软的感觉。而且长途行走，脚会出汗，会使脚掌变得湿滑。而一双棉质的鞋垫可以吸收汗水，防止打滑。

» 5. 选择一双棉袜

袜子一定要选择棉袜，决不能选择针织、纤维类的袜子，这是因为针织、纤维材料的袜子在出汗后会很滑，这也是脚底磨出水泡的一个重要原因。（笔者有切身体会）

» 6. 不要忘记多准备几双鞋

长途行走，鞋要经常更换以免对脚造成伤害。尤其是要准备几双不同用途的鞋，如防水鞋、沙滩鞋、登山鞋等，可以在雨天、过河和攀爬等不同的时候使用。

» 7. 鞋带要松紧适度

鞋带要松紧适度，不能太紧也不能太松，鞋带太紧脚容易疼，鞋带太松脚容易起泡。



(二) 不能忽视的小内衣

野外出行者往往对外套、鞋子和户外工具等很重视，却往往忽略了内衣的选择与准备，其实内衣虽小，作用却不可忽视。如果选择失误，也会带来很大的麻烦。

» 1. 炎热天气出行，内衣的选择

在夏天炎热天气出行时，内衣的选择以棉制为好，因为棉制内衣触感好、容易吸汗。夏天野外出行应该多带几件内衣，因为内衣用手揉起来能变得很小，携带方便，几乎不占什么空间。在户外活动时，内衣被汗水浸湿了，可以到河里洗一洗，很快就可以晾干再穿。来不及晾干，也可以把洗好的内衣挂在背囊后面，行路时风一吹也很快就干了。

» 2. 寒冷天气出行，内衣的选择

在冬天、早春或深秋等寒冷天气出行时，内衣的选择与炎热天气不同。在冬季，纯棉内衣被户外探险称为“死亡装备”，千万不要穿到野外。这是因为，纯棉内衣的导汗能力和潮湿情况下的保暖能力都很差，它会把人体产生的汗液吸到棉纤维的空隙中，不能很快散发出去，而且纤维空隙中空气减少，保暖性大大降低。停止运动后，人体产生热量减少，这时汗液才会吸收皮肤热量变成水汽散发出去，这很容易引起感冒，在登山中或冬天还容易造成冻伤。

那么冬季出行应该选择什么材质的内衣呢？毛质内衣是不错的选择。毛制内衣，有伸缩性，穿上后可贴紧身体，触感好，被淋湿也不会有寒冷感。选购毛内衣时可参考衣服标签，有含毛成分 100%、含毛成分 90%加上尼龙成分 10%、含毛成分 70%加上尼龙成分 30%等。内衣的含毛成分越高，越保暖。

冬季出行内衣的长度也要注意，以能插进裤内，弯腰时不会露出背部为宜。袖长与手腕平齐，这样才能预防冷风吹入。



小窍门

在寒冷天气野外出行，很多人喜欢穿一件很厚的内衣。其实与其穿一件厚内衣，还不如多穿几件薄内衣更容易保持温暖，所以在出行前要尽量多准备几件内衣，随时可替换着穿，又能保暖。

(三) 遮风挡雨防虫咬的外套

外套的主要作用是保护出行者免遭风霜雨雪的侵袭，既不能让外界的寒气入侵，还要保持体内产生的热量不要散发出去。所以在选择外套时要考虑以下几点：

» 1. 长度最好盖过臀部。

在野外出行，特别是寒冷的天气，要注意保暖，特别是腰部。腰部一旦受到寒气的入侵，将给身体带来严重的不适，行走会变得艰难。所以选择外套时，它的长度要能盖过臀部，最好能护住你的大腿位置。这样既不影响行走，也能保温。

» 2. 最好带有一顶帽子。

外套最好有一个帽子，这顶帽子有松紧带，能在有风的时候护住头部，并且可以收紧。

» 3. 能防雨水，能够透气。

在户外运动，难免遇到雨雪的天气，所以外套应选择能够防雨水渗透的材料。同时，人在运动的时候，身体会产生热量和出汗，衣服内就会积累潮气，所以这种材料还必须具备透气功能，不能是潮湿积聚在内层不散。

那么，选择外套材料的原则便是：一，它必须是防水透气的织物材料，最好在腋下有额外的通风开口；二，具有的额外功能的材料，能使空气进入而隔绝雨水，这样有利于保持衣内干燥。



» 4. 能够防止蚊虫的叮咬。

野外蚊虫众多，所以要选择一款能够防蚊虫叮咬的外套很重要。这种外套的领口和袖口要有松紧性，或者扣子可以勒紧，这样蚊虫或者爬行动物便不会钻进衣服内，可以防止意外的叮咬伤害。

(四) 一顶扁帽无比重要

野外出行，大多数人会选择一顶长檐帽。长长的帽檐可以挡住阳光，防止晒伤皮肤，同时远望时不会晃眼。



其实，野外出行最佳的帽子为宽沿扁帽。这种帽子有一圈宽宽的帽沿，除了可以遮挡阳光之外，它还可以防止上方落下的东西掉进脖颈里。

比如在森林里，树上会有很多有毒的虫子，这些虫子一旦落入脖颈，就会叮咬皮肤造成伤害。除了虫子，还可能有蛇或者蚂蟥这样毒物落入脖颈，那样的危害就更大了。

宽沿扁帽就有防住这些毒物的作用。宽宽的一圈帽沿将脖颈上方挡住，毒虫等毒物会落在帽沿上，从而被发现清除。



(五) 护住膝和肘，安全才能有

野外运动，特别是攀爬活动时，最容易受到伤害的是关节，所以对关节的防护也很重要。而大多数户外运动者，却往往忽略了这一细节。

» 1. 护住膝盖

膝盖既是一个在运动中极其重要的部位，同时又是一个比较脆弱容易受伤的部位，还是一个受伤时极其疼痛且恢复较慢的部位。甚至个别人在阴天就会隐隐作痛。所以准备一副护膝十分重要。

护膝的作用有两点：一是制动，二是保温。膝盖部分是非常容易受凉的，很多膝关节的病都与膝盖受凉有关，尤其是在山上，山风非常冷非常硬，腿部肌肉一直在运动时往往会感觉到很热，而膝盖则由于没有肌肉运动，所以并不热，当人们感觉腿部散热很舒服的时候，其实膝盖是在受凉，这时如果是戴着护膝的话，护膝的保温作用就能体现了。



护膝还具有制动作用。膝关节是上下腿骨交汇的地方，中间有半月板，前面有髌骨，髌骨是由两条肌肉拉伸，悬浮在腿骨交汇处之前，非常容易滑动，在正常的生活中，由于不受外力影响，也没有剧烈运动，所以髌骨在膝盖部位能正常的小范围活动。由于户外运动，尤其登山运动给膝盖施加了过多的压力，再加上登山中的剧烈运动，很容易使髌骨被牵移离开原

有部位，从而引发膝关节部位的疾病。而带上护膝则能将髌骨固定在相对稳定的位置上，以保证其不轻易受伤害。

至于护膝的选择，可根据不同的需要来决定。有两种常见的护膝受到普遍喜爱，一种是户外店中常见的那种比较厚实的，前面有一个大孔能露出膝盖的。这种护膝一般采取捆绑式，再用粘扣固定。这种护膝绑紧后可以让膝盖不能轻易弯曲，大腿、小腿和膝盖始终在一条直线上，所以非常适合用于膝盖受伤之后的重度“制动”，而且由于其材质的不透气性，也不易用做日常对膝盖的保护。

另一种是套在膝盖上的薄护膝，有一定的弹性，带上后，膝盖仍旧能自由活动，只是能明显地感觉到髌骨被轻轻地勒紧了一点，这种轻度制动的护膝，可用于平时运动中对膝盖的保护，而且这种护膝透气性非常好，平时带着基本不会感觉到有什么不方便。对于膝盖没有病患的人，采用此种护膝最为合适。

★特别关注：

护膝的作用很多驴友都知道，但是却很少有人使用，因为大家往往以为膝盖没有出现问题，所以不必佩戴，其实并非如此。

俗话说：冰冻三尺非一日之寒。当你长期在户外运动时，随着运动量的积累，膝盖的问题就会慢慢地浮现，而此时再加以防护，往往就为时已晚了。

有的驴友认为戴护膝是冬天的事，夏季可以不戴，这种观点也是错误的，因为夏天气温高，皮肤的毛孔扩张得比冬季大得多，如果不戴护膝骑车，膝关节更容易受到高速风的侵袭，发病的机会反而更大。

所以，关爱膝盖请从零开始，特别是那些喜欢骑摩托车和自行车的户外运动爱好者。

» 2. 护住肘部

在户外运动中，肘部也是需要重点保护的，特别是攀爬的运动。肘关节是由肱骨和桡骨及尺骨形成的关节，使手部弯曲伸直及旋前旋后等方向的表现更完善，过度重复性劳动，运动过度，突发的创伤，会造成肌腱的损伤。

护肘的作用，第一是提供压力，减少肿胀；第二是限制活动，让受伤的部位得以休养生息。与此同时，最好尽量不要妨碍手部的正常运动，所



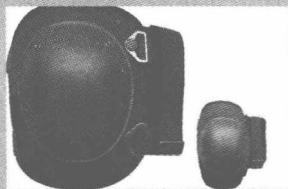
以如非必要，大部分的护肘，不受掣肘的。

至于护肘的选择与护膝大致相同，在此不再重复。

★知识链接：军人的护膝和护肘

士兵在作战中经常要采取各种战术动作，这些战术动作对膝盖和肘部的伤害往往很大。比如士兵在冲锋的时候，面对敌人的火力威胁要快速卧倒。

卧倒的动作会对膝盖和肘部产生很大的冲击力，损伤关节。所以部队会为士兵装备专门的护膝和护肘。军人的护膝和护肘与普通的护膝和护肘不同，它们是用特殊的复合材料制作的，既轻便又保持了硬度，具有很好的防护性。



（六）一双功能齐全的手套

在服装方面除了以上介绍一些比较大的部件之外，还有很多小东西，往往容易被出行者忽略。而这些小东西却时常在关键时刻发挥大作用，所以请不要忘记它们。

» 1. 手套

据资料介绍，人体的汗腺有 $2/3$ 分布在手掌，由此可见，手是人体最容易出汗的部位了。在户外运动中，丛林穿越、野外攀登、滑雪等活动项目，都需要靠手掌握登山杖、攀爬丛林、岩石和滑动雪杖，这样一来，手部就会产生大量汗液，就会使手掌变得很湿滑，使手掌的撑握能力下降，这样的话就会直接影响到户外活动的安全了。

于是，手套对于喜欢户外运动的人来说十分重要。手套无非有三个主要作用：防滑、防伤，保暖。手套虽小，但对于“驴友”在野外穿越、攀登等活动中会起到至关重要的作用。尤其是随着冬季的来临，在寒冷的天气里，一双温暖的手套对于那些不冬眠的“驴子”们，是多么的重要呀！

该如何选择一双合适的手套呢？大家可以从以下几点来把握：

第一，好的户外手套面料是采用 GORE-TEX 防水透气材料制成的，具有防水、透湿功能，能够始终保持手套里面的干爽，夹层的材料也应具有非常好的柔软性、透气性和保暖功能并经过抗起球处理，当然面料还应具备非常好的抗撕裂性能。

第二，手套掌部应该采用防滑、耐磨的胶粒革材料或者真皮材料，能增加摩擦力和附着力。手套应该伸缩自如，并紧贴手部让手指运用自如。手指弯曲处采用织物面料，符合人体工程学的手指部弯曲设计，这样的设计增强了手指的灵活性，同时也具备了透气功能。

第三，手套腕部应有弹性收紧设计和使用专业防水拉链，手套腕口部还应加长设计。这样既能防止异物和雪粒进入手套，同时也增强手套的防风保暖性能。

第四，为了适应户外活动的特性，最好在腕部设计有扣件和挂绳，方便手套的脱、戴，也能够减少手套遗失的概率。

此外，手套面料还应该具备一定的耐热性能，以防止在野炊时烤坏手套。

夏季出行一般不佩戴手套，根据需要可选择透气性好，耐磨的手套即可，主要是在攀爬时使用。

(七) 护住心灵的窗口

都说眼睛是心灵的窗口，可眼睛也是最脆弱的人体部位之一，所以在户外运动中一定不要忘记戴上一副眼镜，来保护自己的眼睛。

普通的太阳眼镜能够满足一般类型的野外活动需要。但是在雪天出行，为了防止雪盲，一定要戴上专用的防护眼镜；在大风天则要戴防风护目镜。这些眼镜在一般的眼镜店均可买到。

二、器材周全，出游不难

野外生存除了要准备充分的服装之外，还要将野外生存需要的工具和器材带全，这样才能保证出行无忧，遇险不惊。

(一) 实用背囊，装啥都在行

无论你是驾车、骑车或者徒步出行，一个功能齐全，容量够用的背囊都是不能割舍的宝贵，因为它承载了一个驴友的梦想，是一个百宝箱。在关键的时刻，这里面可以逃出你想要的“任何”东西。

那么如何挑选一个适合的背囊呢？可以从以下几个方面来把握：

» 1. 是否结实

毫无疑问，背囊里装满了出行所需要的东西，除了上面介绍的衣物之