

中小学生书架  
ZHONG XIAO XUE SHENG SHU JIA

青少年  
生活技能丛书

# 野外生存

著者/[英]约翰·汤森  
译者/张龙



長春出版社

全国百佳图书出版单位

青少年  
生活技能丛书

# 野外生存

著者/[英]约翰·汤森  
译者/张 龙

長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

野外生存 / (英) 约翰·汤森 著; 张龙译. —长春: 长春出版社, 2012.6

(青少年生活技能丛书)

ISBN 978 — 7 — 5445 — 2204 — 5

I. 野… II. ①约… ②张… III. ①野外—生存—青年读物②野外—生存—少年读物 IV. ① G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 077888 号

LIFE SKILL: Surviving In The Wild

© Capstone Global Library Limited

The moral right of the proprietor has been asserted

汉语版由 Capstone Global Library Limited 授权长春出版社在中國大陸地区独家出版发行

## 野外生存(Surviving In The Wild)

---

著 者: (英) 约翰·汤森

译 者: 张 龙

责任编辑: 张 岚 王子仪

封面设计: 王久柱

---

出版发行: **长春出版社**

发行部电话: 0431-88561180

总编室电话: 0431-88563443

读者服务部电话: 0431-88561177

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

邮 编: 130061

网 址: [www.cccbs.net](http://www.cccbs.net)

制 版: 长春大图视听文化艺术传播有限责任公司

印 刷: 吉林省百纳印刷有限公司

经 销: 新华书店

---

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数: 30 千字

印 张: 3.5

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

---

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

# 目录

野外地点·····	4
做好准备·····	6
水和食物·····	16
野外的危险·····	24
救命的东西·····	32
不友善的地方·····	40
小测验结果·····	50
20 项需要记住的事情·····	51
更多信息·····	52
词汇表·····	54
索引·····	56

# 野外地点

如果在丛林中走失了你该怎么做？如果在沙漠中迷路了你该怎么应对？如果你是在高山中失事的飞机上的唯一幸存者，你是否知道做什么？

## 生存技巧

无论你信不信，一些人已经发现他们身处如上的状况，有些人知道该做什么并且生存了下来。具备少许技巧、知识和良好的意识，人们能够在地球上一些最荒凉的地方生存下来。

## 另一个世界

大多数人居住在乡镇和城市里，也很少有人浪费大量时间远离“文明”以及回避它的所有设施和帮助。很久以前，我们的祖先是狩猎者并聚集在辽阔的室外。现在我们可能不知道在外面怎么照顾自己——总不能每次都打电话订一个披萨吧？

## 空无之地

现在仍有很多“荒野之地”被剩下，这些地方人迹很少而且距离很远。地球上接近一半的陆地表面可以被归类为“荒地”。这些陆地仅仅被世界总人口的 2.4% 占据，荒地会让在其上居住的人们感觉到艰苦。

## 你知道吗？

1900 年，地球上仅有 14% 的人居住在城市。到 2000 年，居住在城市的人数增长到了 47%。此时，400 个城市中有超过一百万人口居住。2001 年联合国人口普查结果显示国家 80% 的人口居住在大城镇或城市（也被称做城区）。也有估计 80% 左右的美国人居住在城区。2008 年历史上第一次有超过一半的地球人口（33 亿）居住在城区。在未来十年内预计数字还会持续上升。

## 去野外

一些人拥有通过回归自然摆脱现代生活压力的想法，这是因为外面有一个神奇的世界等待我们去探索。我们中很多人享受在辽阔的室外野营、徒步旅行、划船、滑冰和骑马的感觉。但是选择在野外生活几天是一回事，发现自己突然被置于荒野就完全是另外一回事了，只有用你的智慧和技巧才能保证你能活着。每年都有人迷失



你知道怎么在野外生存吗？

在沙漠、高山、森林、沼泽和类似偏远的地方。没有人会故意不准备好或者希望迷路，但是恶劣的天气条件或医学突发事件会倏忽而至，这时野外生存技巧就能够决定你的生死。

掌握一些有关食物、帐篷和饮用水的基础知识，学会野外生存技巧，你可以生存得更好，即使在最荒芜的野外迷路也能坚持下来，直到救援到来。不妨手边常备这本书，以防万一。



# 做好准备

无论你是出发去远征探险，还是仅仅发现自己迷失在某个地方，牢记一些必要守则可以让你所处的状况变得不同。

## 必需的设施

生存用品对任何野外旅程来说都是重要的。虽然气候和条件的具体内容是不同的多变的，但是有三个绝对必需品应该考虑到。在行李包的防水容器里，请放置：

1. 打火机。
2. 救援必需品。
3. 打信号时可用到的物品，如镜子和刀子。

## 出发前的建议

在出发前，把你的路线、目的地和预计归期告诉某个人。毕竟，如果不把你的目的地告诉任何人的话，一旦你迷路了没人会找到你。救援机构甚至都不知道你失踪了。

如果救援队需要追踪一个人或一组团队，让他们知道路线的话会更容易，因此要经常把你的计划告诉某人。确保你告诉他当你回来的时候一定会打电话给他，这样一旦你没联系他，就很有可能说明你失踪了。

## 核对清单

以下的物品应该经常放在“生存行囊”

中：

- 防水的火柴
- 烧水的金属容器
- 钓鱼线/钩
- 蜡烛
- 塑料袋
- 针线
- 袖珍小刀
- 手电筒
- 地图和指南针
- 食物和水
- 移动电话(这个有时也许用不到,但是最好常带着它)
- 净化过的药片或滴剂

## 以防万一

如果徒步旅行者不打算在荒郊野外露营过夜,就需要准备“紧急身体避难所”。如果需要的话一个塑料布也经常能被用作代用帐篷。实际上,你必须带睡袋、可折叠帐篷和能通过崎岖地形的储物箱,以防滑坡或天气变坏。事实上,突然变化的天气状况对野外徒步旅行者来说是个噩梦。

徒步旅行者出发前应该常查看天气预报(第53页列出了能提前几天提供详细天气预报的网站)。即便有这些信息,也可能有意料之外的事情——因此要经常做好最坏的打算然后期待最好的结果!

## 努力做对

以防紧急事件(ICE)就是指每个人都应该有一个紧急联系人的号码在自己手机电话簿里,紧紧跟随在开头字母“ICE”的后面,或者把一张ICE名片放在背包里,如果你受伤了而且不能行走,它能够提供紧急救援服务的重要信息。

把你的物品包扎在一起放在密封、防水且不易摔碎的罐子里。你也可以用这个罐子烧水泡茶!





## 导航

野外生存的一个关键就是知道你身在何处并且能够找到回去的路。任何徒步旅行者都应该带一张好的地图(装在塑料袋里)并且懂得如何使用地图。即便如此,每年也有人会因迷路被困在世界上一些最荒凉的地方。

当然有经验的人也会遇到麻烦并且迷路——地图可能被弄坏,指南针可能损坏。对迷路且孤零零地在野外的任何人来说基本法则是什么?只需记住一个词:STOP。

尽管人们发现自己迷路了,但仍会孤零零地在野外继续移动,最后往往会离原来的目的地越来越远。

如果在等待一些天后仍然没有人来,你可能必须试着自己找到安全之处。即便没有地图和指南针也不要紧,并不是所有人都迷路了!

## 简要列表

### S=STOP

收起你的想法不要恐慌。花时间观察周围,评估所处环境。

### T=THINK

平静地评估自己的处境,保持积极的心态的确是一个挑战,这也是生存下来的关键。

### O=OBSERVE

注意天气、地形、危险环境和有利条件。花时间评估你的周边情况。

### P=PLAN

一旦你清楚了处境,制订出一个清晰的计划是很重要的。如果你知道会有人来找你,就待在原地别动。

没有指南针也可以确定方向:

- 太阳落下的地方是西方
- 在晚上,北极星提示出了北方在哪儿
- 太阳升起的地方是东方。当外边放亮时,说明再次行动是安全的。但是要选择一个方向以免原地打转
- 如果你看到了流水,沿着它往下游走。水流尽头会有房屋或人出现



大长勺

北极星

仙后座



北极星通常是夜空中最亮的星，位于大长勺和仙后座之间。

## 在夜晚停止走动

日落前一个小时在荒郊野外停止走动，尽量避免夜晚在不熟悉的地方旅游。当你想要停下休息时，至少要花费不少于一个小时的时间准备。在准备帐篷、铺床或生火前，要检查所有的设备，把所有东西摆出来，确定每一项都处于最佳状态。

## 努力做对

如果太阳耀眼，你可以自己制作一个指南针来确定方向。把一根木棍向上插入土中，然后标出它的影子在哪儿。大概一个小时后再标出第二个时间点的位置。两个位置的连线就是准确的从东到西的方向。发现北方的另一个方法就是观察周边的树和岩石。在北半球，苔藓通常在岩石和树的北面长得更多，而蜘蛛网倾向于长在树的南面。

## 安然无恙

人类要想在野外生存有四个基本需要：温暖、睡眠、水和食物。没有这四项，任何人试图在开阔的地区生活都会很快处于危险中。这四个需要中哪个最重要取决于当时特定的处境。

### 温暖

保持正常的体温是极其重要的，因为长时间太热或太冷都是危险的。在最荒凉的生存环境中，问题是怎么维持温暖。在沙漠里，在没有太阳照射的阴影的地方，夜晚气温会下降得非常快，人会感觉非常冷。

### 睡眠

人们需要一定量的睡眠来保证他们的身体和头脑运转正常。没有合适的睡眠，我们的头脑将失常，以致不能及时作出决定。这就是为什么找一处遮蔽处休息是优先要考虑的事。

### 水

人类的身体大概有 60% 的水，因此需要适量的饮水提供身体所需。没有水的话，人只能存活三天。然而，不能等到供给

用尽了再找另外的，这一点是十分重要的。

### 食物

没有食物的情况下人可以生存三周。如果某些人迷失在野外，保持温暖和寻找遮蔽所是第一要考虑的，在需求表里收集食物往往排在第二位。

### 遮蔽所

寻找固定的遮蔽所是重要的，遮蔽所不仅仅是睡觉的安全地方，还能保护人免于太阳、昆虫、风、雨、雪、热或野兽的伤害。野外专家认为：搭帐篷最常见的错误就是弄得太大。一个遮蔽所必须足够大来实现保护，但是也需要足够小来保证温度，尤其是在寒冷的天气。

要避免在河流的附近、高水位下游以及任何



可能出现洪水危险的地方搭建遮蔽所。这也是避免昆虫叮咬的好方法，因为它们总是生活在水附近。如果在高山上，要避免在易雪崩、有山体滑坡的地带或者风能直接吹到的地方搭建遮蔽所。

## 努力做对

用根又长又硬的木棍绑牢在树上搭建遮蔽所，高度大概与腰相同。铺两个更牢固的木棍在底部，其中一端绑牢在树上。平展开一块塑料布在顶部的木棍上，用相同的材料使其悬挂在两边。把材料的边塞到底部木棍的下面，把它一直拉到里面作为底面。如果没有塑料顶，屋顶就只能用树枝和树叶制作。



一个人的遮蔽所可以轻易地制作，有一个塑料布、三根木棍和一棵树就足够了。



## 生火工具

一旦遮蔽所弄好后,就要考虑点火。一堆生好的火能够满足很多需要,而不仅仅是为了取暖和舒适。除了煮饭和准备食物,它还能被用来提纯水,给绷带杀菌,发求救信号以及保护人远离野兽。首先要决定的是在哪里生火。如果天气非常冷,你可能想尝试在遮蔽所里生火。但是这样做是极其危险的。靠近遮蔽所——正好在它的下风向——是最好的。火堆应该被保护好,但是不能离帐篷太近,否则它将使你的帐篷充满烟和火花。

## 警告

没有成年人监护,千万不要生火(除非你面临极端危险的生存状况)。每年都有年轻人引发森林火灾事故。

钻木取火是最简单的生火方法。在生火板上刻一V形刻量,在周围放上树皮来捕捉落下的余烬。在刻量里旋转木棍直到它变红变成余烬。



## 生火

生存物品应该包括放在防水容器中特殊的防水火柴配打火垫。没有它们，事情将变得更难。有时甚至必须用其他方法来生火，例如通过镜片（取自于望远镜、摄像机或放大镜）对准太阳光聚焦在干燥的地面上。为了实现这一目的，需要用镜片聚焦太阳光在火种上。保持镜片不动直至火种产生火苗。慢慢地吹或扇来形成火苗这种方式虽然也可以，但是在雾天气却并没有多大用途。

如果上述方法都失败了，你也不要放弃，很久以前人类会用打火石或木棍摩擦产生火花来点着木头纤维，方式虽然古老但却可行。

## 火种

为生一堆好火，你需要三样东西：火种、引燃物和燃料。火种是指任何能够产生少许火花的干的材料。烧焦的布料是有用的火种，你可以提前做好烧焦的布料，通过加热棉布直到它变黑。生火的时候，也可以用布来保持火花燃烧。

用细的、干的树枝做引燃物，从点着的火种上快速引火。火种也许很快会烧完，

## 努力做对

野营生火最好的设计方案就是圆锥形状的火种，把它放在引燃物的中间，用更大的原木支撑在外层，这样能让空气更好地循环。随着火逐渐燃烧，外层的木头被烘干，一旦火势减弱了，把它们扔进里面作为火源。

接下来就需要提供燃料——这种材料需要更长时间点着，但是烧得更慢更持久。

## 保持火不灭并注意安全

现在火生着了，那最好让它一直烧，所以持续提供燃料是必要的。和你的同伴一起去找更多的木柴，你们可以分配好工作轮流去找。火堆旁绝对不能没有人看守，以防火花吹到帐篷上。

当再次上路时，要烧掉所有的垃圾并确保火已经被完全熄灭。被风吹过复燃的火苗可能会给野外造成巨大的破坏。

## 不管天气如何

处在外部场所意味着将身置于大自然的恩惠之中，期待着大自然的怜悯。有一些简单的线索警示我们坏天气可能要到来，古老的谚语可以帮助我们预计天气：

“夜晚红色的天空，  
是让牧羊人高兴的事；早  
上红色的天空，牧羊人就  
要提高警觉了。”

——无名氏

黄昏时红色的天空表明次日将会干燥晴朗，这是因为阳光穿过高压系统前面的尘埃，让空气变得干燥。黎明时红色的天空意味着一个正在接近的低气压系统将会给空气中带来大量湿气，预示着暴雨即将来临。

## 闪电

如果可能的话，要避免在雷雨闪电天野营。总之，在雨天最好远离任何林地。当遭遇到这样的暴雨时，建议一旦乌云开始聚集就要赶紧找遮蔽所。

绝对不要站在树下——如果闪电来袭，电流将沿着树干向下传，通过树根到地面，造成强大的电击。

为了能够远离闪电袭击，可以数闪电和雷声的间隔秒数。如果小于5秒，立即找遮蔽所，如果可能的话，前往有建筑或车辆的地区。否则，在洞穴里暂避，像沟渠或山洞，蹲伏着，双脚靠近头朝下，以便减少自己与地面的接触，防止被电击。通常在没有雷声或闪电30分钟后出来，才是安全的。

## 野营火堆

可以告诉你天

气如何。在晴

朗的好天气，烟垂直向上飘。但

是如果烟开始左右摇摆或向下

走，说明气压正在下降，估计坏

天气要到来了。



## 努力做对

当在不同的状况下试图生存时，保持营地干净、整洁和安全非常重要。至少在离开前半小时要用水熄灭营地火堆，在离开前，把手放在火堆上方检查是否它不再发热，如果还发热，再多浇点水。



任何在室外野营的人都应知道天气是多变的。





# 水和食物

你处在不知名的地区中，已经搭好了帐篷生起了火——那接下来做什么呢？现在是时候考虑水和食物了。

## 饮水

无水的情况下没人能够存活太久。在炎热地带，你会由于出汗很快丧失水分，这时候水对存活来说就显得尤其重要。即便在寒冷的地方，每天也至少需要两升的水。在一个能够存活的环境，找到足够的水源供给是你最紧迫的需要之一。

## 发现水

除了在沙漠里，通常水源不会很远。有水的地方包括岩石间裂缝，植物或树木的洞穴和谷底。即便溪流干枯了，在表面下方也可能有水。

收集在干净容器中的雨水或来自植物的水，饮用它们通常是安全的。然而，来自湖泊、池塘、沼泽、泉或溪流的水可能会有细菌和疾病。你需要用到净化器（按照提供的说明）或者用大概 10 分钟的时间烧开水以确保饮用安全。从冰或雪融化来的水也需要通过煮沸来使其纯化。

## 努力做对

所有植物都有湿气，当湿气蒸发时，它们会从叶子和树枝上释放出微小的水滴。为了收集这些纯净的水滴，不妨把植物的端角放在塑料袋里。把开放的袋子绑牢在树枝、树干上，确保封条尽可能密封，塑料袋要低于密封条，保证袋子能够承载收集水的重量——只要植物没毒，在几个小时后，你会发现居然已经收集了一杯可饮用的水。