

国内唯一授权完整版



美军 生存手册

THE U.S. ARMY
SURVIVAL
MANUAL

美国陆军部战地手册

21-76

最权威的野外生存指南！手把手教你露营、探险、徒步旅行、极限运动等生存方法，出门必备手册，最安全的冒险体验！230幅全图解！

美国陆军部 著 小小冰人 翻译



黄河出版传媒集团
阳光出版社

美军 生存手册

THE U.S. ARMY
SURVIVAL
MANUAL

美国陆军部战地手册

21-76



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

美军生存手册 / 美国陆军部著 ; 小小冰人翻译.
—银川 : 阳光出版社, 2011.8
ISBN 978-7-80620-902-8

I. ①美… II. ①美… ②小… III. ①生存—应用训练—手册 IV. ①E13-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152634号

The U.S. Army Survival Manual
Copyright©2009 ULYSSES PRESS, All rights reserved. Simplified Chinese
rights arranged through CA-LINK International LLC.
版权贸易合同审核登记宁字第201101号

美军生存手册

美国陆军部 著
小小冰人 翻译

责任编辑 施 娜
策划编辑 罗应中
执行编辑 宫彬彬
视觉总监 邱 江
美术设计 何华成
校 对 刘 颖

黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 yangguang@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

印刷委托书号 (宁) 0009372

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 14.5

字数 250千

版次 2011年8月第1版

印次 2011年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80620-902-89/E·2

定价 39.80元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 概论	001
第一节 综述	001
第二节 个体与群体求生	002
第三节 健康与急救	011
第二章 定位和移动	017
第一节 定位	017
第二节 选择你的地面路线	023
第三章 水	043
第一节 综述	043
第二节 寻找水源	045
第四章 食物	053
第一节 综述	053
第二节 植物性食物	054
第三节 动物性食物	104
第五章 取火及烹煮	123
第一节 取火	123
第二节 烹制野生食物	131
第六章 特殊地带的求生	143
第一节 综述	143
第二节 严寒地区	144
第三节 丛林和热带地区	174
第四节 沙漠地带	182
第五节 海上	193
第七章 对生存的危害	205
附录 法定计量单位与常见非法定计量单位的对照和换算表	228

第一章

THE U.S. ARMY

SURVIVAL MANUAL

概论

第一节 综述

一、目的及范围

现代战争增加了你落单的可能性，在设法回到战友们身边的过程中，你必须寻找水源、食物以及住处，可能需要好几天，甚至可能是数周。小股部队以极其松散的队形投入战斗，或在己方战线的前方执行特种任务，这些行动比过去任何时候都更容易遭到切断。大股部队在空中和海上的移动，使你在偏僻荒凉地带的求生成为一种真实的可能。躲避敌人和避免被俘的能力，是士兵行动准则的基本要求，这就需要你掌握每一项求生技能。在这种紧急状况下，暴露的可能性总是存在的，特别是当你移动时。因此，求生技巧应该成为你当兵的基本技能之一。

撰写本手册的目的是帮助你掌握这些技能。书中会告诉你，如何移动；如何寻找水源和食物；如何搭建庇护所从而免遭天气的影响；如果你不幸生病或负伤，如何照料自己；等等。书中的内容首先论述普通地区，然后会专门讲解那些特殊地带，例如北极、沙漠、丛林以及海洋。

一些个人技能，例如看地图，使用指南针或其他类型的定位仪，侦察和巡逻，伪装，急救，使用卫生设施、个人卫生用品以及夜视仪等，为进一步掌握求生技巧奠定了良好的基础。你应该已经掌握了这些基本的常识，因此本手册不会再重复介绍，除非涉及到具体的求生技巧。

如果你够机灵，你就能在世界上任何一个地方生存。请记住，大自然既不是你的朋友也不是你的敌人——实际上，它们很公正。而你求生的决心以及让大自然为你所用的能力才是决定性因素。

二、野外生存技能

了解一些野外生存技能，包括木工活、取火、寻找食物和水源、搭建庇护所的方法以及导向技术等，都是野外求生所必需的。例如，掌握一些基本的木工知识，利用手头的材料做一把鱼叉或渔网，可以避免把宝贵的时间浪费在用一枚鱼钩钓鱼的过程中，能达到事半功倍的效果。当你掌握的野外求生知识越来越多，当你提高了自己的应变能力，当你学会了根据所处的环境运用本手册所介绍的求生方法，你的生存机会也将大大增加。

第二节 个体与群体求生

一、求生的意志

1. 综述

二战和朝鲜战争期间数百名落单士兵的经历证明，生存，在很大程度上是个精神面貌的问题，求生意志是其中的决定性因素。无论是跟随着一群人还是孤身一人，你都会遭受由于恐惧、绝望、孤独以及厌倦所造成的情绪问题。除了这些精神方面的因素，伤势和病痛、疲劳、饥饿或干渴，都会消耗你的求生意志。如果你没

有做好克服一切困难并接受最糟糕的现实的准备，那么你获得生还的机会将大大降低。

2.如果你是孤身一人

你惊恐地发现自己独自一人落在了敌方战线后一片荒凉地带或是落入了敌人的手中，只要你记住了生存的关键字眼：S-U-R-V-I-V-A-L，这种惊慌是可以降低甚至避免的（图1）。

S——通过思考，判明自己的状况、所处的国家以及敌人的情况

自己。往好处想，但要做最糟的打算。回想一下受过的求生训练并期待它能发挥作用。毕竟你过去曾经历过这些，唯一的区别是，这次是玩真格的。这样就增强了“一定能生还”的信心，你获得成功的机会也随之增加。尽快找一个安全而又舒适的地方。等你找到这个地方后，便考虑并制订一个计划。你的恐惧会缓解，你的信心会增加。保持冷静，别紧张，直到你搞清楚身处何方以及自己将去哪里为止。

所处的国家。你的恐惧，其中有一部分可能是源于身处一个陌生的国度。因此，通过地标、指南针所示的方向，或者回忆上级向你传达的情报信息，以此来确定自己究竟身处何处。

敌人。把自己放在敌人的角度思考。你会怎么做？留意观察敌人的习惯和常规，根据你的观察结果制订相应的计划。记住，你知道他们在哪里，但他们并不知道你在哪里。

U——欲速则不达

不要急于行动，这会让你变得鲁莽并失去耐心。你开始冒不必要的风险，你的结局很可能和下列这些人一样。

①“我当时想的只是赶紧逃走，所以我没做任何计划便鲁莽地行事了。我试图在夜间行动，结果一头撞上了树木和篱笆墙，反而把自己弄伤了。我没有趴在地上躲避敌人，相反，我用我自己的卡宾枪朝着他们射击，然后我就再次被俘了。”

②“我变得急不可耐，原本打算等到天黑后再行动，但我却没有这么做。中午时我离开了藏身的沟渠，没走多远就被抓获了。”

别发脾气，这可能会让你停止思考。当某些让你恼火的事情发生时，控制自己，深呼吸，放松，然后重新开始。

面对现实——危险确实存在。试着说服自己接受这个现实，否则，只会增

S 判明情况
ize up the situation

U 切勿仓促行事
ndue haste makes waste

R 牢记自己身处何方
emember where you are

V 克服恐惧和惊慌
anquish fear and panic

I 随机应变
mprovise

V 珍惜生命
alue living

A 像当地人那样行事
ct like the natives

L 学会基本的求生技能
earn basic skills

图1 生存的要害

加危险。千万别像某个被小孩子俘虏的士兵那样，因为他当时想的是“我毫不担心自己会被俘，这只是一个游戏。这种事情不会发生在我身上。”

R——牢记自己身处何方

当你采用某种特定方式行事时，你也许会露出马脚。“习惯成自然”的做法可能会将你的行踪暴露给敌人，因为你不属于这片土地。有一名士兵，被俘的原因仅仅是因为他用口哨吹了首歌，他后来回忆道，“火车上一切都很顺利。突然，一个矮小的丑女人开始用口哨吹‘蒂珀雷里’，我下意识地跟着她一起吹，结果，我暴露了。”如果不知道这首歌，他也许就不会被俘。

V——克服恐惧和惊慌

感到恐惧是正常和必然的。这只是在你需要的时候，自然本性给予你的额外能量。学会了解恐惧并控制它。仔细察看情况并确定自己的恐惧是否有道理。当你进行调查后，你通常会发现，大多数恐惧感其实是空穴来风。

当你负伤并处在伤痛中时，恐惧感是难以抑制的。疼痛有时候会将恐惧演变为惊慌，进而导致一个人草率行事。二战期间，一名飞行员被击落，降落伞挂在了树上，他头朝下悬挂，双脚被降落伞带子缠绕着，如果他能冷静地想一想，其实是可以脱身的。不幸的是，这名飞行员的头碰到了一个蚁丘，咬人的蚂蚁立即涌上了他的全身。绝望中他拔出了手枪，对准缠绕着自己双足的降落伞带连开五枪。当他发现没能射断带子时，他对着自己的脑袋开了最后一枪。

孤独也可能造成恐慌。它会导致绝望、自杀的念头以及漠然——哪怕是被俘或投降。了解这些迹象有助于你克服恐慌。

盘算逃生计划有助于保持大脑的运转，找些可做或可看的事情。有一名士兵，不知道自己该做些什么，于是他决定杀掉所有的虫子。这里有很多蜘蛛，其中较大的一些并不伤害人类，所以他就逮了苍蝇来喂这些蜘蛛。他有事可做了。祈祷、读《圣经》或进行其他的宗教仪式都能帮助你保持冷静，但奇迹只会出现在那些精心准备并展开积极自救的人身上。

I——随机应变

你总是可以做一些事情来改善眼前的状况。弄清楚你需要什么，清点手头拥有的东西，然后随机应变。

学会忍受这种全新的、令人不快的环境。把思想集中在“生存”上，这会对你有所帮助。对尝试一些奇特的食物不必心生恐惧。一名幸存者的报告中提到，一

些俘虏被饿得半死，于是他们吃了一些很奇怪的食物。他说他们喝了用羊头炖的汤，羊眼睛还漂在汤里。一名新战俘走了进来，他试图在他身旁找个位置坐下，这样他就可以吃上这名战俘拒绝吞咽的食物了。

V——珍惜生命

逃生的愿望和计划会降低你的恐惧感，并能让你得到更好的生还机会。有一名士兵，当他开始策划逃至己方阵地的计划时，他感觉好多了：“我走到外面，看见远处射来的探照灯灯光，我意识到，那是我们的部队。我立即将所有的注意力从个人痛苦转到逃生计划上，开始感到好受多了。”

确保自己的健康和体力。疾病和负伤会大大降低你生存和逃生的机会。

饥饿、寒冷和疲惫会降低你的效率和耐力，会让你变得粗心大意，也会增加被俘的可能性。了解了这些会让你更加小心，因为你将认识到，情绪低落是由于你身体状况所致，而不是出自危险。

牢记你的目标——活着逃出去。把注意力集中在“活着逃出去”之后的日子，这将有助于你珍惜自己的生命。

A——像当地人那样行事

“火车站上有德军哨兵，”一名逃生者叙述道，“我急着想小便，唯一的厕所在车站前，还是个敞开式厕所。我觉得很尴尬，我没办法在众目睽睽下撒尿。我走遍了整个镇子，偶尔停下来打听是否有洗手间。”后来 he 被发现，并遭到了逮捕，就因为他无法接受当地人的习惯。当你处在这种情况下时，你应该接受并采用当地人的习惯做法。只有这样，你才能避免引起别人的注意。

L——学会基本的求生技能

最佳的生命保障是确保你已经学会求生的技术和步骤，从而使这些技术彻底变成一种习惯性的行为。那么，即便你惊慌不安，但作出正确举动的可能性依然很大。努力学习为你提供的求生训练，因为这可能意味着你的生命。对更多的求生知识应该保持好奇和探究。

3. 群体

正如你必须让自己对生存环境作出自动反应那样，一个团队必须有人带领。一个班或一个排在一起行动时，在领导的率领下他们才能履行自己的职责，这能让他们获得生还的最佳机会。

当你和你的小组躲避敌人的追捕时，如果能遵循以下的原则，你们就能顺利地返回己方阵地。

(1) 组织起团队求生行动

团体的生存在很大程度上取决于对人手的组织，有组织的行动能让队员们知道应该做些什么以及何时去做，无论在正常情况下还是在危急时刻都应如此，以避免发生恐慌。实现有组织行动的一个技术是保持队伍的消息灵通。另一个办法是制订一个计划，然后执行该计划。

给队伍里的每一个人分派一项最符合他个人能力的任务，这是将队伍组织起来的另一个办法。如果某人觉得他比厨师更有办法搞到鱼，那就派他去钓鱼。总之要确定并利用团队人员的特殊技能。

良好的领导能力能将恐慌、混乱以及团队瓦解的风险降低到最小程度。作为团队里的重要成员，你的责任是实施指挥并建立起包括全体成员在内的一条指挥链。确保让每个人知道他在指挥链里的位置，并熟悉其他所有人的职责，特别是你的。绝不能允许队伍里的某些成员在突发情况出现时才偶尔接受团队指挥的现象。

(2) 带好你的人

团队生存是对领导能力的一次有效测试。明智地使用权力，以保持你的领导威信，作为一名领导者，要以身作则。对队伍保持监督，以防止出现严重的争执，特别要留意惹是生非者，这些都有可能导导致团队瓦解，要防止因为疏忽而导致的疲惫、饥饿和寒冷。了解自己和自己的部下，努力为每个人谋求健康。

(3) 强调每个人的生存依靠的是其他人，以此在团队里发展起一种相互依存感
必须强调伤员不会被丢下不管——整个团队安然返回，这是每一位成员的责任。这种态度有助于保持高昂的士气和团结。每一位成员都能从其他人那里获得支持和力量。

(4) 无论在什么情况下，领导者必须作出决定

因为他需要情报以便据此作出自己的决断，所以他应该向队里的其他人索取相关信息和建议——尽管高级军官会使用他的参谋人员。最重要的是，领导者在任何时候都必须避免显出优柔寡断的样子。

(5) 出现突发状况时，必须立即采取行动

紧急情况时的思考能力通常能决定求生的成功与否。对情况作出考虑，并迅速作出决定。

二、避免被发现

当你孤身一人落入敌方领土时，能否生存，在很大程度上得依靠避免被敌人发现和抓获的能力，因为你需要找到足够的食物、饮水和栖身之处。你必须知道：

①当敌人靠近时，如何隐蔽自己以及在移动时避免在地上留下身影，如何避免被敌人的飞机发现。

②在雾中、下雪时、密叶林中或岩石上，声音能传多远。

③烹煮食物的气味、吸烟、木材燃烧的烟雾、体味以及身体的排泄物都有可能暴露你的位置。

④快速而又突然的移动所导致的危险。

⑤如何在不被发现的情况下观察敌人。

⑥如何伪装你自己、你的营地和你的装备，以及过度伪装所造成的危险。

⑦如何选择行动路线以避免危险区域，如何悄悄地移动而不留下明显的痕迹，如何为自己或团队确定行进时机。

⑧如何用你的声音、手和胳膊、小卵石以及木块发出信号。

三、假如你被俘了

如果你成为了一名战俘，将会发生些什么？毕竟，这是有可能的。孤身一人、恐惧、伤势——这一切都对敌人有利，也增加了你被俘的可能性，尽管你付出了不懈的努力避免这种情况的发生。但是，放下武器投降并不意味着你就此放弃了作为一名美军士兵的职责。根据武装部队行动准则的指示，从你被俘的那一刻起，你就应该开始计划逃脱。

逃脱是很困难的，能坚持下去就更难。这需要勇气，需要头脑，还需要制订大量的计划——寻找出路、逃生路线以及友军的位置。最重要的是，必须具备良好的体力——在你能想象到的最糟糕的情况下，你都必须具备相应的体力。经验证明，在“模特儿营”里*，正常的食物供给和体贴的医疗措施是非常少见的。但无论条件如何恶劣，当你成为一名战俘后，你的目标应当始终如一，这就是，设法保证自己的体力和装备以便逃脱。

*此处为调侃，指的是战俘营会把人饿瘦。

四、逃生计划

因为各个战俘营的条件不同，所以不可能为每一种情况提供一套具体的逃生计划。你所需要的是一份指南，以此来帮助你利用手头的条件将逃生计划发挥到最佳。下述的就是这样一份计划，你应该记住其中的关键词，S-A-T，即：保存、增加和照料。

1.保存

在战俘营里你能保存什么？所有的一切——衣服、金属片、布片、纸张、绳子——任何东西。在你逃跑的时候，一根麻绳也许就能决定成功或失败。把这些东西藏在地板下或地上的洞里。如果这些物品被发现，因为它们看起来没什么危险性，所以你不大可能会因此而遭到惩罚。

尽可能地少穿几件衣服。把你的鞋子、内衣、衬衫、夹克以及其他的衣服都保存起来，当你开始逃亡之旅后，这些衣物将为你遮风挡雨。

保存你从红十字会或战俘营方面得到的一切不易腐烂的食物，例如糖果。在逃亡途中，作为快速补充能量的一种来源，它们能派上用场。如果没有其他的糖果来源，你可以把战俘营每次配发给你的食糖保存下来，等攒够了，将它们熬成硬糖，把这些糖留好，直到你逐渐建立起自己的食物贮存。也许你还能得到罐头食物，这是可供保存的理想食物。如果敌人为了防止战俘们保存食物已经将这些罐头刺穿，你可以用蜡或是其他可用的东西把罐头上的洞眼重新封上，然后保存起来。这种食物经过重新烹煮或改变其形式，对你保存它们来说也许是可行的。其他可供贮存的食物还包括板油、熟肉、坚果以及面包。

保留金属片，无论它们看起来是多么微不足道。钉子和别针可以用做按钮或紧固件。旧锡罐是制作临时刀具、杯子或食物容器的绝佳材料。如果你运气够好，手上有一把剃须刀片的话，那就把它留好。剃须刀片只用于刮胡子。将刀片磨锋利的办法是——把它放在玻璃、石块或其他硬物的表面上摩擦。将胡须刮得干干净净，对士气有很好的促进作用。

保存体力，但要保持活动。沿着围墙行走，或者做一些体操，保持肌肉的正常状态。尽可能地多睡觉，在逃生路上，你不会得到太多的休息。

2.增加

运用你的聪明才智。选择那些没有了它们你就无法继续前进的物品加以补充，例如，你的口粮。在战俘营内及其周围有很多吃的东西，比你想象的多。当你被允许在营区里散步时，找找看这一地区生长的天然食物。参见本书第四章和第六章里讲述的可食用食物。如果可能的话，将那些根茎、青草、树叶、树皮以及昆虫添加进你的逃亡储存中。当情况变得异常艰难时，它们也能维持你的生命。

补充你的衣物，更为耐用的衣服应当加以妥善保管，以便逃生时所用。一块木头和一片布料能做成一双懒汉鞋，从而把你的靴子保存起来。抹布可以替代手套，稻草可以编成帽子。别忘记，把死者的衣服留下来。

3.照料

在任何逃生计划中，“照料”这一阶段可能是最重要的一个部分。确保你所拥有的一切。当鞋子被穿坏或是失去了自己的外套时，你不会再得到任何补充。另外，将衣物妥善保管好，这远比丢失后设法再搞到要容易得多。

将一些衣物放入你的逃生贮存中。查看其他衣物的磨损迹象，如果有必要的话，用手头现有的材料加以织补。用刺、钉子或尖细的物体碎片做成针，用拆散的布料做成线，可以缝补一条破裂的裤子。将帆布或硬纸板绑缚在你的鞋底，便能减少鞋子的磨损。如果你的鞋子已经穿破，甚至连纸张也能充当加强的鞋垫。

在任何情况下，良好的身体状况都是逃生的必要条件。这一点在战俘营中尤为重要，因为这里的生存条件拥挤，食物和住处都不足。这就意味着你必须利用一切条件，尽力让自己过得好些。

①肥皂和水是基本的预防措施，所以应该保持清洁。如果水源缺乏，那就收集雨水、使用露水、或者每天用布或干脆赤手擦拭全身。特别要注意身上易受皮疹和真菌感染的部位——脚趾间、裆部以及头皮。

②保持清洁的原则也适用于你的衣物。如果有足够的水和肥皂，你可以清洗衣物；如果没有，那就把衣物挂在太阳下晒。经常检查衣物的缝隙以及自己身体的毛发部位，清除虱子及虫卵。虱子传染的疾病会导致人死亡。如果想获得洗衣服甚至是洗澡的机会，一个可行的办法是向看守报告你被虱子感染了，无论这是不是真的。战俘营管理部门担心战俘们身上的虱子会导致传染病在平民间爆发，可能会答应这一要求。

③如果你生病了，应该把你的情况报告给战俘营管理部门。你将得到救治的机会，这值得一试。

第三节 健康与急救

一、你就是医生

当你一切靠自己时，保持身体健康就显得非常重要。你的身体状况与你的求生意志以及能否安然逃脱息息相关。

不会有训练有素的医护人员帮着你保持自己的健康，你必须依靠自己的主动性以及掌握的急救知识来防治疾病并治疗自己可能遭遇到的伤势。

二、设法保持健康

要想保护自己免遭疾病和伤害，需要根据许多简单的规则来养成习惯，我们称之为“个人卫生”。当你接触到几种较为严重的疾病时，你所接受过的疫苗注射能为你提供持续的保护，这些疾病包括：天花、伤寒、破伤风、斑疹伤寒、白喉和霍乱。但这些疫苗无法为一些常见的疾病提供保护，例如腹泻、痢疾、感冒和疟疾。要想预防这些疾病，唯一的办法是保持自己身体的健康，并将疾病细菌挡在体外。遵循以下的原则能对你保持自己的健康起到很大的作用。

1.保持清洁

身体的清洁是预防病菌的第一道防线。每天能用热水和肥皂洗澡是最为理想的，如果无法做到这一点，你应该尽可能地保持双手的清洁并擦拭面部、腋下、裆部及双脚，每天至少一次。

尽可能地保持衣服的清洁和干燥，特别是你的内衣和袜子。如果没有洗涤衣物的可能，你可以每天把衣服抖干净，并把它暴露在阳光和空气中。

如果你有牙刷的话，应该经常使用。肥皂、食盐或苏打是牙膏很好的替代品，一根小小的绿色树枝，将其一端嚼成泥状，就能替代牙刷。如果有干净的水，吃完东西后记得漱口。

2.防止肠胃疾病

普通的腹泻、食物中毒以及其他的肠胃疾病是最为常见的，如果它们不能算严重疾病的话，你必须对此做好防范措施。造成这些疾病的原因是你把不洁或有毒的食物吃进了嘴和胃里。为了预防这些疾病，你应该：

- ①保持身体的干净清洁，特别是手。别把你的手指放进嘴里。避免用手处理食物。
- ②用净水药片净化你的饮用水，或者将水煮沸4分钟。避免饮用当地的水源。
- ③避免进食生的食物，尤其是长在地面或地下的植物。水果要洗净并去皮。
- ④在准备过程中，避免将食物保留的时间太长。
- ⑤通过加热将你的餐具消毒。
- ⑥防止苍蝇和其他害虫接触到你的食物和饮水。保持宿营地的清洁。
- ⑦通过严格的措施来处理人体排泄物，看似健康的人也可能带有致命的病菌。

如果你已经出现了呕吐或腹泻的症状，请注意休息并停止食用固体食物，直到症状缓减。食用流质，特别是水，保持少吃多餐。当你能耐受时，可以恢复进食半固体食物。正常的食盐摄入量应予保留。

3.防止热伤害

在炎热的气候中，由于暴露在阳光直射下，皮肤会被晒黑。避免在炎炎烈日下进行剧烈的活动，你可能会因此而得上致命的热中暑。酷热造成的较轻微的疾病可以通过饮用足够的水和盐分来避免，它们可以弥补被蒸发的汗水。盐片或食盐与水混合的比例是：2片盐片或1/4茶匙食盐，兑上1夸脱*水。热伤害的治疗方法包括冷却身体和补充水分及盐分。

4.防止冻伤

当你暴露在严寒中时，你应该采取一切可能的措施保存体温。要特别照料手和脚这些暴露在外的部位。注意保持袜子的干燥，使用一切可用的材料，包括破布和纸张，做成临时的保护层。

冻伤对任何一个暴露在低温下的人来说都是一种持续的危险。治疗冻伤的办

* 为保持原书风格，本书各处均采用非法定计量单位，其与法定计量单位的换算见附录。

法包括将病人尽快送至一个温暖的地方（正常室温）；将受到冻伤的身体部位浸入温水中（90°F ~ 104°F，32°C ~ 40°C），使其迅速恢复温度。还可以把一只温暖的手放在受冻的部位，或者将受冻部位暴露于温暖的空气中。不要按摩受冻部位，也不要冰或雪覆盖在冻伤的部位上。

5.防止昆虫和昆虫传播的疾病

一些常见的昆虫，例如苍蝇、蚊子、虱子、壁虱以及螨虫，携带着许多严重疾病的病菌，例如伤寒、痢疾、疟疾、脑膜炎以及黄热病等。应该尽一切可能避免苍蝇弄脏食物，并防止蚊子和其他昆虫的叮咬。在缺乏面纱、蚊帐、杀虫剂和驱虫剂的情况下，要做到这一点非常难，因为很难找到一些临时的替代措施。但你还是可以做些预防措施：

- ①防止苍蝇或其他昆虫接触你的食物和饮水。
- ②避免与当地做亲密接触，以防止虱子、跳蚤等昆虫转移到你身上。
- ③将身体覆盖起来，以减少蚊虫的叮咬，特别是在黑暗中。
- ④服用抑制性药物以防止疟疾，如果你手头有这些药物的话。
- ⑤清除身上的虱子。
- ⑥尽快清除掉身上的壁虱。

6.防止接触性传染

许多疾病，例如性病、痢疾、结核病、麻疹、腮腺炎以及常见的呼吸道疾病和皮肤病，都是与患者或这类疾病的携带者亲密接触所致。你应该避免与当地人的亲密接触，因为对方有可能是这些疾病的携带者。

7.照料好你的双足

不要穿脏袜子或是被汗水浸透的袜子。如果没有一双干净袜子替换，你可以把穿着的那双洗干净。如果你有额外的一双袜子，那就穿上，并把洗干净的袜子塞进衬衣里，紧贴着身体，它们很快就会干。如果有可能的话，尽量穿羊毛袜，这种袜子能吸收汗水。

脚上的水泡很危险，因为很可能造成致命的感染。如果你的鞋子很合脚，而且你在穿过湿地后会把自己的鞋子弄干，如果你勤换袜子，如果你经常