



少年冒险家

青藏高原

大冒险

TEENAGER
ADVENTURER

王连华 王连文◎著



培养孩子的勇气与智慧

一本综合自然科普、人文知识、生存技能的百科全书

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

少年冒险家

青藏高原 大冒险

王连华 王连文◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

青藏高原大冒险 / 王连华, 王连文著. —北京: 电子工业出版社, 2017.10
(少年冒险家)

ISBN 978-7-121-32587-8

I. ①青… II. ①王… ②王… III. ①青藏高原—探险—少儿读物 IV. ①N82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第212785号

责任编辑：张乃文

文字编辑：王 丹

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13.75 字数：275.6千字

版 次：2017年10月第1版

印 次：2017年10月第1次印刷

定 价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254161转1823。

序

勇闯世界第三极

在青藏高原上，冒险与旅游是两个完全不同的概念。旅游表示你会带足够多的金钱，住舒适的旅馆，吃可口的饭菜，在著名的旅游景区边走边看，随停随拍。你不用考虑方向感的问题，也不用担心被动物袭击。

冒险却截然不同，你要带上睡袋和指南针，随时准备在野外风餐露宿；你要学会寻找饮用水的方法，否则就会渴死；你要学会在雪山上挖雪洞，以躲避随时来袭的暴风雪；你要学会辨认可以直接食用的高原植物，否则可能忍饥挨饿；你要学会从雪崩中逃生，你要学会根据云朵的变化识别天气，你要懂得在野外遇到棕熊、雪豹、狼的应对之道……没有父母的帮助，没有电话可以求救，你只能依靠自己和大自然能够提供给你的种种工具。

青藏高原雪峰林立，长河奔流，高寒缺氧。作为世界第三极和生命禁区，它的生存环境之恶劣，也许并不亚于南北两极。在青藏高原上，你随时会体会到刺激、困境、恐惧、绝望，甚至死亡的威胁。

读到这里，如果这些难题还不够让你退缩，你的意志就





算非常坚定了。也许，你已经做好全力以赴的准备了。不过，只有心理准备是不够的，你还要拥有足够的求生知识，这才是帮助你从高原上全身而退的关键。

根据野外求生的原则，知识越丰富，人类就越容易获得生存的机会。知识可以减少轻狂与自大，知识可以填补不足与无知，知识可以驱散恐惧与绝望。

这本书会告诉你在高原上探险应该准备哪些工具，怎样应对高原反应，如何在迷路时找到正确的方向，怎样从冰隙中求生，如何快速制作雪鞋……本书几乎囊括了高原上探险时会遇到的所有求生难题，并指导你在受到威胁时采取正确的措施。希望它所提供的信息能满足你探险的欲望，并能给你提供一些有用而可行的方法。

做好准备了吗？那么，让我们一起向着青藏高原，出发！



CONTENTS

目录

- 青藏高原冒险必备工具 / 1
- 世界屋脊 / 9
- 青藏高原冒险的服装 / 14
- 如何应对高原反应 / 18
- 在高原行进时要注意的问题 / 21
- 快速制作防寒帽子 / 27
- 预防冻伤 / 30
- 挖掘雪洞度过寒冷的夜晚 / 34
- 避免雪盲症 / 37
- 从云的形态预测天气的变化 / 40
- 如何应对雪崩 / 49
- 从冰隙中逃生 / 52
- 制作滑雪板和雪橇 / 57
- 步行登山者的滑降办法 / 60
- 自制雪鞋 / 65
- 到底有没有雪人 / 67
- 珠穆朗玛峰的旗云 / 71
- 世界第二高峰——乔戈里峰 / 75
- 青藏高原的四大神山 / 78
- 雪线和林线 / 85
- 避免受到紫外线的伤害 / 88
- 昆虫是高蛋白食物 / 90
- 利用枯木搭建避难所 / 98
- 芬兰棉花糖 / 101
- 青藏高原的可食用植物 / 106



没有一个求生专家会建议你吃蘑菇 / 111

采摘高山雪莲 / 115

山神的肠子——冬虫夏草 / 119

学会打绳结和绳环 / 122

怎样制作绳梯 / 128

制作木筏顺流而下 / 131

用一种并不优雅的方式渡过山涧 / 134

怎样穿越沼泽 / 138

搭建火焰“反射器” / 143

烧烤食物 / 146

判断动物的踪迹 / 150

设置陷阱捕捉动物 / 154

弹弓、投掷棒和流星锤 / 158

寻找飞鸟与鸟蛋 / 161

冰湖钓鱼 / 165

高原之舟——牦牛 / 169

狮子一样的神犬——藏獒 / 172

可可西里的藏羚羊 / 175

兀鹫的天国 / 179

小心熊出没 / 184

你有可能捡到雪豹幼崽 / 189

与狼对峙 / 191

发送求救信号 / 194

你也许会发现茶马古道 / 199

保护青藏高原 / 204





青藏高原冒险必备工具

我们必须承认，开展任何一项活动，都要考虑到各个细节，尤其当你不想在别人面前出丑时。所以，要想在青藏高原上冒险成功，我们必须为这次冒险活动提前做好准备，带上各种精心挑选的必备工具，而且确保这些东西能给予我们帮助，而不仅仅是增加负担。

因为青藏高原平均海拔在 4500 米以上，高原上除了山峰和草地，还有许多冰川、高山湖泊和高山沼泽。这里一年四季日照强烈，平均温度低，早晚温差大，考虑到可能遇到的种种情况，我们最好拥有以下装备。

1. 背包

你需要一个背着舒适、不易磨损、结实防水的背包，它能将你所携带的其他装备都装在其中，让你空出两手来应付各种突发状况。背包的容量通常以升为单位，在青藏高原最好准备 30 ~ 70 升的，具体选择视个人体能、交通和气候而定。





背包要舒适，关键是它能把重量适当地分散到臀部，而不仅在肩膀或背部上，因为肩部和背部容易疲惫和受伤，而臀部是身体中韧性好又极其耐劳的部位。另外，背包必须结实，因为如果半路背包破裂了，会让你狼狈不堪。最后，背包布料要防水，或背包本身带有防雨罩，而且背包内还要有一个里层，既防水、防尘又结实。青藏高原虽然雨水不多，但你遇到风雪、冰川、湖泊的机会不会少。

2. 睡袋

在青藏高原露营，无论冬夏，睡袋都是必不可少的，它能让你无论在什么地方，都能拥有一个较为干净、暖和、舒适的睡眠环境，以保证第二天的体力。睡袋一般分为两种，一种是





人造的真空棉睡袋，一种是羽绒睡袋。羽绒睡袋轻便，而且隔热保温效果比真空棉睡袋好。在冰冷的青藏高原野外，最好选择舒适、温标 -20°C 的羽绒睡袋。但是，在潮湿的环境中，羽绒睡袋比真空棉睡袋更容易被弄湿，所以使用羽绒睡袋时一定要注意保持干燥。

3. 通信设备

绝大多数情况下，通信设备都是让你快速确定位置、与外界联系、求救的最好工具。全球定位系统（GPS）具备指示方向、查阅地图等多种导航功能，准确率在95%以上，但是它比较昂贵，对卫星信号、地面条件的要求比较高，电池耗电量比较大，可根据个人情况决定是否选用。此外，最好带上移动电话，在紧急情况下，可以使用它向外求救。不过，移动电话对网络覆盖面、信号等有较高的要求，而且电量也容易损耗，在不得不用之前，请尽量关机。

4. 小刀

在有经验的探险家所推荐的冒险工具里，小刀总会名列首位。一把锋利的带刀鞘的或者可以折叠的小刀大有用处，给动物剥皮、分割食物、砍柴、对付凶猛的动物等都会用到它。总之，你没有任何借口不随身携带它。

5. 指南针

在辨识物很少的青藏高原，即便你带上了卫星定位系统，或者你的手表带有电子罗盘，但是在野外，谁都无法保证先进的设备不出差错。这时，小小的指南针能让你又快又准地找到方向。



指南针是冒险之旅中最可靠的工具之一



6. 火柴

使用火柴比使用其他方法更容易点火，这是毋庸置疑的，但是火柴防水性不好，在一定条件下又会自燃，所以最好能买到防水火柴，或者用熔化的蜡油包住火柴头，防止它受潮和自燃。

7. 蜡烛

蜡烛既能生火，又能照明，你甚至可以用它的火焰来加热东西。如果再把一个矿泉水瓶剪去底部做成灯罩，你就拥有了一盏野外使用的“防风灯”。如果蜡烛是用动物油脂做成的，你还可以直接食用或用来烹煮食物。所以，它对困境中的求生者来说无疑是无价之宝。但是，石蜡或其他化学物质制造的蜡烛万万不能吃。

8. 打火石

打火石是深受探险者青睐的野外生存工具，因为它容易携带，可反复使用，在潮湿的环境下仍能发挥作用。

9. 针线

针线除了平时用来缝补刮破的衣物，在紧急情况下，也可以用来缝补伤口，或者制作成鱼钩和钓线来钓鱼。出行前尽量选择那些坚韧耐磨的线，并把针尖插在线球或者蜡烛里，因为



乱放的话，针尖可是会扎人的。

10. 绳索

绳索是很有用的，不要低估它的价值。带上一长段和一小段结实轻便的绳索，除了用它们来捆绑东西、布置陷阱套住动物，你有时还不得不把生命系在其上，所以一定要好好保管你的绳索。

11. 手电筒和电池

一只微型手电筒在你的背包中只占很小的空间，但是它发挥的作用却非常大。你可以用它在黑夜里寻找物品、指示方向、吓跑动物，还可以做信号灯求救。但是，在寒冷的青藏高原，电池电量损耗非常快，所以一定要注意节约用电。



▲ 微型手电方便携带，是冒险途中必不可少的工具之一

12. 铝制饭盒

铝制饭盒（最好带把手）轻便实用，既能装食物及其他物品，又能做炊具煮食、化雪。此外，饭盒的金属盖面可以当反光镜使用，关键时刻可以用它发出求救信号。



13. 旅行水壶

提前给旅行水壶补足干净的水，它能在关键时刻救你一命。用它装满积雪，再把它塞到你的衣服下，不到 1 小时你就可以喝上略有温度的水了。

14. 求生哨

求生哨其实就是一般的哨子，在荒无人烟的青藏高原，你可以吹响它引来救援，或者吓走一些野兽。

15. 药物

因为在青藏高原很容易发生高原反应，而在探险时也会发生很多意外，所以最好带上阿司匹林（缓解头痛）、感冒药、肠胃药、创可贴、纱布、绷带、维生素片等。

总之，对青藏高原探险工具，我们强调精挑细选，在保证探险安全的前提下最大限度地减轻负担。此外，我们要时刻牢记，大自然本身就是一个“大工具箱”，我们必须珍视高原上的一草一木，关注它们能给予我们什么样的指示与帮助。同时，身处困境时，冷静的心态和坚强的意志比任何工具都管用。我们必须学会在面临任何困难时都能从容应对，利用身边所能利用的一切东西生存下去。







世界屋脊

在踏上青藏高原这片荒原高地之前，想必你已经对它有了相关了解，不过我还是有必要提醒你，青藏高原虽然不像南北极那样极度冰冷，也不像巴塔哥尼亚高原和苏格兰高地那样随时都会发生雪崩，遇见危险动物的概率也远远比不上非洲草原和亚马孙热带雨林，但是，青藏高原之所以能吸引那么多探险者前往，是和它奇异的地理构造、地貌景观以及古老的历史文化分不开的。

事实上，在 200 万年前，青藏高原——这片世界上最高的土地——还是一片茫茫大海，它由北向南相继生成，消亡过三个古海大洋，在经历了数次板块运动后才最终隆起，形成你今天所看到的这个模样，雄伟而居高临下。

如果你经常看地图就会发现，青藏高原位于中国的西南部，包括中国西藏自治区和青海省的全部、新疆维吾尔自治区的南部、四川省的西部，以及甘肃省和云南省的一部分，同时，它还包括了尼泊尔、不丹、印度、巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦、吉尔吉斯斯坦等国家的部分或全部领土。青藏高原的总面



积达到 250 万平方千米，平均海拔在 4500 米以上，是世界上最高的高原，因此又被称为“世界屋脊”和“第三极”。

实际上，青藏高原是由一系列高地山脉搭建而成的，在它的四周环绕着高大山系，而在它中间又绵延横亘着许多高山。高原上的山系主要是东西走向和西北—东南走向的，北边是昆仑山和祁连山，西边是喀喇昆仑山，东边有横断山脉，南边则有喜马拉雅山，而在高原内还有唐古拉山、冈底斯山、念青唐古拉山等。

这些大山海拔大部分在五六千米以上，其中珠穆朗玛峰海拔 8844.43 米，是地球之巅——世界第一高峰。所以，地理学家把青藏高原称为举世无双的“山原”，是一点都不过分的。如果你在高原上一时分不清方向，那么也可以凭着这些山脉的走向找到你想要去的地方。

世界第一高峰——珠穆朗玛峰

