



# 求生

## 户外生存

### 必备技能

大鹏 编著



**“中国的贝尔” 写给青少年和  
户外运动爱好者的生存圣经**

露营者、徒步旅行者、探险者等户外活动人士指南  
考古、旅游、摄影、登山等户外工作人士必备

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



# 求生

户外生存  
必备技能

# SOS

大鹏 编著



化学工业出版社

·北京·

本书是广大青少年、露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他户外活动人士的必备手册。书中以清晰的图解说明，详细介绍了户外急救、工具制造、寻找食物和饮用水、搭建避身场所、辨别方向、发出求救信号等种种实用技能，这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会挽救生命。阅读本书可以使读者学会如何在户外艰苦的环境下，利用自然条件获得人类最基本的生存资料；如何最大限度地回避风险；在不幸遇难时，怎样自救和救助他人，成为户外活动中的强者。

本书可作为各级学校户外生存课程的参考书，也可作为石油、气象、水利、生物、考古、旅游、摄影、登山、探险等一切从事户外工作人员的参考书，同时对户外运动俱乐部、学生夏令营、野外实习等户外活动的组织、策划也有较大的参考价值。

## 图书在版编目(CIP)数据

求生——户外生存必备技能 / 大鹏编著. — 北京：  
化学工业出版社，2017.2（2017.8重印）

ISBN 978-7-122-28870-7

I. ①求… II. ①大… III. ①户外 - 生存 - 基本知识  
IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第008659号

---

责任编辑：徐娟  
责任校对：陈静

封面设计：刘丽华

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
880 mm × 1230 mm 1 / 32 印张10 字数300千字 2017年8月北京第1版第2次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899  
网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

# 前言

## Preface

户外生存是指人类在非生活环境下，最大限度地维持生命力的行为。户外生存活动的起源可以追溯到远古时期，从有人类开始，户外生存活动和野外生存训练一直延续至今并不断发扬光大。人类最开始是生活在野外的，他们没有工具，没有衣服，没有固定的食物，更不会有住宅。我们的祖先就是靠不断强化的野外生存本领，并把这些技能教授、传承给子女，在继承发展野外生存能力的同时繁衍生息，才有了人类今天的文明。

人类祖先的原始生活方式就是一种标准的户外生存。他们生活在原始的自然环境里，茹毛饮血、营木为巢、钻木取火。现在的户外生存训练课程中就有许多训练科目是祖先早已用过的生存手段和求生方法。如从野生的动植物中选择食物；户外生火中的钻木取火；户外保暖中的蓑衣、兽皮衣；野外宿营中利用的山洞、雪屋、草帐等。即使是在今天，非洲的某些原始部落中还有许多人生活在野外，并对儿童进行包括狩猎、庇护、救援等户外生存训练。

从某种意义上讲，现在的一些户外生存活动训练科目是对祖先生活方式的重演，是人类原始技能的一种回归，只是我们在许多方面利用了现代技术和现代工具而已。

在现代社会，涉及户外生存的活动主要有旅游、科学考察、探险以及特种作战等方面。近年来，户外生存训练在欧美国家已逐渐成为一种时尚，人们通过户外生存活动，缓解工作压力，考验自己的意志，强健自己的体魄。在我国，随着人民生活水平的提高，户外生存这种集旅游、休闲、运动、探险于一身的

健康生活方式逐渐受到年轻人的青睐，成为有着广泛群众基础的户外运动项目。

科学考察和探险活动本身既刺激、神秘又充满了危险，甚至随时危及生命。例如我们熟知的彭加木和余纯顺，就牺牲在罗布泊的茫茫沙漠。尽管如此，人们的探险热情丝毫不减，相反还有升温的趋势。

这些热衷于探险的人们并非轻易涉险，而是“有备而来”。他们不仅具备坚强的意志、强健的身体，往往还有一套实用的户外生存技巧。他们在准备探险之前就早已经参加了各种专门的训练，其中户外生存技能更是他们应对意外情况的看家本领。

户外生存在军事领域也有着广泛的应用，甚至成为一些军队必需的训练项目。在一些特种部队的训练科目中，包括许多户外生存内容，如野外定向、野外给养、野外救援等。在战争中，敌对的双方经常处于内无粮草、外无援兵的境地。在许多情况下，谁能在野外环境生存下来，谁就可能是最终的胜利者。

在战争环境中，特种部队士兵进行的往往不是阵地战，经常是在敌战区隐蔽作战，要求他们必须自己解决给养、通信、医疗、导航等问题，而且要随时应付人类和自然所造成的麻烦和意外。他们有时要在森林、海岛或沙漠隐蔽生活几天、几星期，甚至几个月。他们要懂得如何寻找淡水，知道什么东西可以用来充饥，掌握保证睡眠和补充体力的方法。

在和平时期，人们从各种渠道了解到了特种兵的户外生活，并从好奇、崇拜发展到模仿，户外生存训练不断被更多的人所接受。

在户外有各种危险和问题需要面对，食物和水的来源有很多，但是能轻易得到的却很少。身处险境，需要冷静分析环境、

制作工具来获取身体所需物质。在漆黑的夜晚，庇护所和篝火是必备工具，既不能受严寒之苦又不能被野兽侵犯。还有，假如在户外受伤，如何运用技巧和智慧进行自救，等等，所有这些问题，都能从本书中找到方法和答案。

在本书编写过程中，一些年轻的户外运动爱好者提供了热情帮助，他们具有丰富的户外生存经验。这些户外运动爱好者包括王强、郝瑞元、郝长城、郝伟欣、惠树伟、郑凯波、丁永霞、马秀敏、吴俊彦、杨向、于朋超、张志贤、李晓勃、要静、李雷刚、韩日增、李开明、宋丹丹、王玉刚、王凯志、王金文、王计春、高杰、张雪、王立健、张诚、张永光、张永胜、贾谦剑、王清、李帅帅、冯晓晓、林培林、张金花等。

由于时间和水平有限，本书中难免存在不妥之处，敬请读者批评指正。

编著者

2017年2月



# 目录 Contents

## 第一章 户外生存的基本技能.....001

### 第一节 户外辨别方向.....002

001 利用手表辨别方向.....002

002 利用影子辨别方向.....004

003 利用星星辨别方向.....005

004 利用南十字星辨别方向（南半球）.....006

005 利用树木辨别方向.....007

006 利用地物来判断方位.....008

007 自制指南针.....009

### 第二节 户外取火.....010

008 准备可燃材料.....010

009 凸透镜取火.....011

010 打火石取火.....012

011 电池生火.....013

012 钻木取火.....015

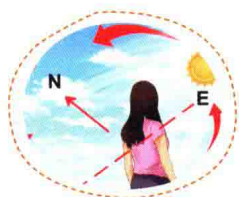
013 生火与灭火.....017

014 户外用火的注意事项.....018

### 第三节 使用信号求救.....020

015 烟火信号.....020

016 地面标志求救.....021





<b>017</b> 反光信号求救	023
<b>018</b> 旗语信号	024
<b>019</b> 留下信息	024
<b>第四节 渡水技巧</b>	027
<b>020</b> 河流	027
<b>021</b> 渡过急流	028
<b>022</b> 制作雨披筏	030
<b>023</b> 利用漂浮装置渡河	031

## **第二章 获取饮用水和食物** 033



<b>第一节 获取饮用水</b>	034
<b>024</b> 迷你净水器	034
<b>025</b> 净水药片	035
<b>026</b> 自然渗透法	037
<b>027</b> 简易过滤器	037
<b>028</b> 竹子中的饮用水	038
<b>029</b> 从树干中取水	039
<b>030</b> 塑料蒸发袋	040
<b>031</b> 地下蒸馏器	041



<b>第二节 获取食物</b>	043
<b>032</b> 可食用的昆虫	043
<b>033</b> 可食用的甲壳类动物	046
<b>034</b> 可食用的软体动物	047
<b>035</b> 可食用的爬行动物	048





**036** 可食用的鱼类 .....050

**037** 野外可食用植物 .....051

**038** 不可食用的菌类与植物 .....056

**第三节 野外捕鱼** .....061

**039** 制作鱼钩 .....061

**040** 制作鱼线 .....062

**041** 选择钓鱼地点 .....063

**042** 鱼叉捕鱼 .....064

**043** 鱼篮和陷阱 .....066

**044** 鱼的烹饪和储藏 .....067

**第四节 捕捉小型动物** .....069

**045** 简单的绳套陷阱 .....069

**046** 弹性绳套陷阱 .....071

**047** 弹性绳套陷阱的多种改型 .....072

**048** 落石陷阱 .....076

**049** 派尤特 (Paiute) 陷阱 .....078

**050** 制作一张弓 .....079

**051** 制作箭 .....080

**052** 猎物的屠宰 .....081

**053** 猎物的保存和储藏 .....082



**第三章 搭建避身场所** .....085

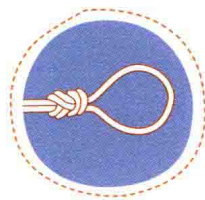
**第一节 利用自然条件搭建避身所** .....086

**054** 选择露营地点的原则 .....086

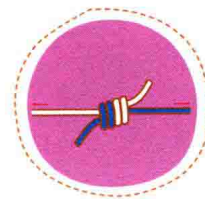


<b>055</b> 天然庇护所.....	088
<b>056</b> 凹坑庇护所.....	090
<b>057</b> 利用折断的树木.....	091
<b>第二节 搭建帐篷</b> .....	092
<b>058</b> 雨披帐篷.....	092
<b>059</b> 圆锥形帐篷.....	094
<b>060</b> A形支架帐篷.....	096
<b>061</b> 木制单坡避身所.....	098
<b>第三节 在雪地、湿地和沙漠搭建避身所</b> .....	099
<b>062</b> 雪墙避身所.....	099
<b>063</b> 雪地树坑避身所.....	100
<b>064</b> 湿地避身所.....	101
<b>065</b> 沙漠避身所.....	102
<b>066</b> 沙漠地下避身所.....	103

#### **第四章 绳索的制作和应用**..... 105



<b>第一节 绳索的制作</b> .....	106
<b>067</b> 制作绳索的材料.....	106
<b>068</b> 手搓绳索.....	108
<b>069</b> 编草绳.....	109
<b>第二节 户外结绳方法</b> .....	110
<b>070</b> 单结.....	110
<b>071</b> 多重单结.....	110
<b>072</b> 活索.....	111





073 双重单结 ..... 111

074 连续单结 ..... 112

075 渔人结 ..... 112

076 8 字结 ..... 113

077 滑 8 字结 ..... 114

078 连续 8 字结 ..... 114

079 双重 8 字结 ..... 115

080 接绳结 ..... 116

081 滑接绳结 ..... 118

082 多重接绳法 ..... 118

083 平结 ..... 119

084 拉结 ..... 120

085 蝴蝶结 ..... 120

086 外科结 ..... 121

087 双半结 ..... 122

088 樵夫结 ..... 122

089 连钩结 ..... 124

090 双套结 ..... 125

091 杠杆结 ..... 127

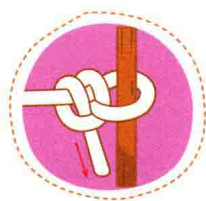
092 苦力结 ..... 127

093 中间结 ..... 128

094 缩短结 ..... 129

095 水结 ..... 130

096 称人结 ..... 131





- 097** 单手完成称人结 ..... 132
- 098** 调整称人结的绳圈大小 ..... 133
- 099** 滑称人结 ..... 134
- 100** 变形称人结 ..... 134
- 101** 双环称人结 ..... 135
- 102** 活称人结 ..... 136
- 103** 双称人结 ..... 137
- 104** 葡萄牙式称人结 ..... 138
- 105** 西班牙式称人结 ..... 139
- 第三节 绳索的应用技巧** ..... 140
- 106** 行李打包 ..... 140
- 107** 绳索末端打结固定 ..... 141
- 108** 绳索中部打结固定 ..... 142
- 109** 爬下悬崖的结绳法 ..... 143

## 第五章 极限生存 ..... 145



- 第一节 沙漠生存** ..... 146
- 110** 什么是沙漠 ..... 146
- 111** 在沙漠中面临的主要危险 ..... 150
- 112** 在沙漠中寻找饮用水 ..... 154
- 113** 在沙漠中寻找食物 ..... 156
- 114** 沙漠中的个人防护装备 ..... 157
- 115** 沙漠中的补给物资 ..... 158
- 116** 其他必要装备 ..... 159





## 第二节 丛林生存.....160

**117** 丛林生存的指导原则.....160

**118** 在丛林中寻找水源.....163

**119** 寻找或者自制避难所.....165

**120** 找到安全的食物.....166

**121** 丛林生存的其他注意事项.....168

## 第三节 如何从流沙中逃生.....172

**122** 什么是流沙?.....172

**123** 流沙有多可怕?.....173

**124** 较浅流沙的脱困方法.....174

**125** 从很深的流沙坑中逃生.....176

**126** 躲避流沙.....178

## 第四节 暴风雪中求生.....180

**127** 暴风雪中求生的指导原则.....180

**128** 在室外遭遇暴风雪.....181

**129** 被暴风雪困在室内.....184

**130** 暴风雪来临前做准备.....185

## 第五节 在雪崩中求生.....187

**131** 雪崩中求生的指导原则.....187

**132** 在最短时间内做出反应.....189

**133** 被埋后如何存活.....192

**134** 携带救生设备可增加获救概率.....195

## 第六节 海啸逃生.....196

**135** 海啸来临前的准备.....196





136 海啸来临前的预警迹象 ..... 198

137 逃离海啸区域 ..... 199

## 第六章 户外急救 ..... 201



### 第一节 毒蛇咬伤 ..... 202

138 蛇毒的种类及中毒表现 ..... 202

139 毒蛇咬伤的现场处理 ..... 204

140 预防毒蛇咬伤 ..... 205

### 第二节 毒蜂蜇伤 ..... 206

141 常见蜂种 ..... 206

142 被蜂蜇伤的表现 ..... 207

143 蜂蜇伤的处理方法 ..... 208

144 遭遇蜂群袭击如何应对 ..... 209

### 第三节 中暑 ..... 210

145 中暑的诊断及分级 ..... 210

146 中暑的现场急救 ..... 212

147 预防中暑 ..... 213

148 防暑药物 ..... 213

### 第四节 溺水 ..... 214

149 不会游泳的人溺水自救 ..... 214

150 水母漂 ..... 216

151 会游泳者溺水自救 ..... 217

152 岸上救助溺水者 ..... 218

153 水中施救 ..... 220







154 挣脱自救 ..... 221

155 上岸后的急救处理 ..... 222

第五节 食物中毒 ..... 224

156 食物中毒的分类 ..... 224

157 食物中毒的现场急救 ..... 226

第六节 心肺复苏 ..... 227

158 早期实施心肺复苏的必要性 ..... 227

159 心肺复苏的两种技术 ..... 228

160 人工呼吸 ..... 229

161 心脏按压 ..... 230

162 如何判断心脏停止跳动 ..... 231

163 施救时的正确体位 ..... 232

164 胸外心脏按压 ..... 234

165 清除口腔异物 ..... 236

166 打开气道 ..... 237

167 实施人工呼吸 ..... 238

168 心肺复苏效果检查 ..... 240

第七节 外部创伤急救 ..... 241

169 伤口消毒 ..... 241

170 创伤出血的分类 ..... 243

171 指压止血法 ..... 245

172 止血带止血法 ..... 248

173 常用的包扎材料 ..... 250

174 创可贴包扎 ..... 251





175 绷带包扎 ..... 252

176 三角巾包扎头部 ..... 254

177 三角巾包扎眼睛 ..... 256

178 三角巾包扎躯干 ..... 257

179 三角巾包扎四肢 ..... 259

180 骨折的固定材料 ..... 262

181 上臂骨折固定 ..... 263

182 前臂骨折固定 ..... 264

183 下肢骨折固定 ..... 265



## 第七章 户外应急装备 ..... 267

### 第一节 背包 ..... 268

184 背包的种类和用途 ..... 268

185 如何装包 ..... 271

186 调整装包 ..... 272

### 第二节 帐篷 ..... 273

187 帐篷的分类和款式 ..... 273

188 选择帐篷的几个要点 ..... 275

### 第三节 睡袋 ..... 277

189 睡袋的种类 ..... 277

190 睡袋使用与保养 ..... 280

### 第四节 求生刀 ..... 281

191 求生刀的重要作用 ..... 281

192 如何选择求生刀 ..... 282





第五节 炊具和炉具.....285

193 燃料.....285

194 炉子的种类.....286

195 炊具.....288

第六节 户外急救包.....289

196 选择户外急救包.....289

197 急救包的配备原则.....290

198 急救包的配置清单.....291

199 急救包的注意事项.....293

第七节 贴身装备.....294

200 生火工具.....294

201 望远镜.....295

202 户外生存手表.....296

203 水壶.....296

204 对讲机.....297

205 伞绳.....298

206 求生哨.....299

207 指南针.....300

208 手电筒及荧光棒.....300

209 备用食品.....301



参考文献.....302