

男孩的冒险书



THE DANGEROUS BOOK FOR BOYS

青藏高原冒险书



销量超过500万，全球畅销书《男孩的冒险书》的全彩升级版来啦
培养男孩的勇气与智慧，让你成为最强大的生存大师
一本综合了地理、动植物、历史和文化当然还有生存技能的百科全书

史上最适合全球男孩阅读的冒险书籍

《男孩的冒险书》编委会 编著



广西科学技术出版社

勇敢的男孩请进来!

这里是青藏高原，请戴好你的氧气面罩。哦，这本书是不允许你携带氧气的，那么你只好先学会怎样克服高原反应了!

事实上你要学习的东西很多，和你要遇到的危险一样多：学会怎样抵御寒冷，除了防寒服之外还要用报纸做一顶帽子；千万不能患上雪盲症；挖雪洞度过漫长的夜晚；学会滑雪橇，学会滑降；学会从冰隙里爬出来；学会怎样避开雪崩——也许你高声说一句话就会引发!

你要学会钓鱼，生火，渡河，找到足够多的食物，而能喝到的早茶也许是用松针煮成的。你要学会一系列的紧急处理办法，当你遇到狼群，遇到藏马熊，遇到雪豹……不过，在这本书中，你永远不会没有应对办法，永远不会弹尽粮绝!

这就是本书要教给你的，除了地理、文化、动植物等等一系列的知识，更重要的是勇敢和智慧!





男孩的冒险书

三 DANGEROUS
BOOK FOR BOYS

青藏高原冒险书

《男孩的冒险书》编委会 编著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青藏高原冒险书 /《男孩的冒险书》编委会编著.

—南宁: 广西科学技术出版社, 2010.7

(男孩的冒险书)

ISBN 978-7-80763-509-3

I . ①青… II . ①男… III . ①青藏高原—探险—少年读物 IV . ①N82-49


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115763 号

QINGZANG GAOYUAN MAOXIAN SHU

青藏高原冒险书

编 著 :《男孩的冒险书》编委会

责任编辑 : 陈恒达

封面设计 : 

责任印制 : 韦文印

特约撰稿 : 木 亭

责任校对 : 曾高兴 田 芳

版式设计 : 张立波

责任审读 : 张桂宜

出版人 : 何 醒

社 址 : 广西南宁市东葛路 66 号

电 话 : 010—85893724 (北京)

传 真 : 010—85894367 (北京)

网 址 : <http://www.gxkjs.com>

出版发行 : 广西科学技术出版社

邮政编码 : 530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读 : <http://www.gxkjs.com>

经 销 : 全国各地新华书店

印 刷 : 北京尚唐印刷包装有限公司

地 址 : 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南 8 条 1 号 邮政编码 : 100162

开 本 : 710mm × 980mm 1/16

字 数 : 80 千字

印张 : 12

版 次 : 2010 年 7 月第 1 版

印 次 : 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-80763-509-3/G·154

定 价 : 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺 : 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话 : 010—85893724 团购电话 : 010—85808860 转 801/802



编者序

勇闯生命禁区

在青藏高原上，冒险与旅游是两个完全不同的概念。旅游表示你会带着足够多的金钱，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；你要学会在雪崩中逃生，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……没有父母来帮助，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，你随时会体验到极限、刺激、困境、绝望、恐惧，甚至死亡的威胁。

读到这里，如果这些难题还不足够让你退缩，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。不过只有心理准备还不够，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……《青藏高原冒险书》几乎囊括了在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应该采取什么样的措施。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！



敬告：本书包含了一部分野外冒险求生技能等危险内容，为安全起见，18岁以下的读者请在成年人的监督指导下操作。

目 录

P12 青藏高原冒险必备工具	P18 世界屋脊
P23 青藏高原冒险的服装	P26 如何应对高原反应
P29 在高原行进要注意哪些问题	P33 快速制作防寒帽子
P36 预防冻伤	P40 挖掘雪洞度过寒冷的夜晚
P43 避免雪盲症	P45 从云的形态预测天气的变化
P51 如何应对雪崩	P54 从冰隙中逃生
P58 制作滑雪板和雪橇	P61 步行登山者的滑降办法
P65 自制雪鞋	P67 到底有没有雪人
P71 珠穆朗玛峰的旗云	P75 世界第二高峰——乔戈里峰
P78 青藏高原的四大神山	P85 雪线和林线
P87 避免受到紫外线的伤害	P89 昆虫是高蛋白食物
P96 利用枯木搭建避难所	P99 芬兰棉花糖
P103 青藏高原的可食用植物	

P107	没有一个求生专家会建议你吃蘑菇	
P110	采摘高山雪莲	P114 山神的肠子
	——冬虫夏草	P117 学会打绳结和绳环
		P121 怎样制作绳梯
		P123 制作木筏顺流而下
		P126 用一种并不优雅的方式渡过山涧
P129	怎样穿越沼泽	P134 搭建火焰
	“反射器”	P137 烧烤食物
P141	判断动物的踪迹	P144 设置陷阱捕捉动物
		P147 弹弓、投掷棒和流星锤
P150	寻找飞鸟与鸟蛋	P153 冰湖钓鱼
P157	高原之舟——牦牛	P160 狮子一样的神犬
	——藏獒	P162 可可西里的藏羚羊
P165	鹭的天国	P170 小心熊出没
		P174 你有可能捡到雪豹幼崽
		P176 与狼对峙
		P179 发送求救信号
		P185 你也许会发现
	茶马古道	P188 保护青藏高原



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外，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，尤其重要的是它能把重量适当地分散到臀部，而不只在肩膀或背部上，因为肩膀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容易弄湿，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，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，它的作用让人不能轻视，给动物剥皮、分割食物、砍柴、对付凶猛的动物……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。



6. 火柴

使用火柴比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，防止受潮和自燃。

7. 蜡烛

蜡烛既能生火，又能照明，甚至可以用它的火焰来加热东西。如果你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，并把针尖插在线球里或者蜡烛里，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，除了用来捆绑东西、布置陷阱套住动物外，你有时还不得不把生命系在它上面，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。可以用来在黑夜里寻找物品、指示方向、吓跑动物，还可以用做信号灯求救。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。

12. 铝制饭盒

铝制饭盒（最好带把手）轻便实用，既能装盛食物及其他物品，又能用做炊具煮食、化雪。此外，饭盒的金属盖面可以当做反光镜使用，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，所以最好带上红景天（至少提前一周服用）、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，对于青藏高原探险工具，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，我们要时刻牢记的是，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。

