

一看就懂!

野外求生 完全手册

最实用的野外出游必备宝典

朱时萱 著

互动式情境漫画
图解

● **易阅读!**

全书彩色图解表格，易学易懂易上手

● **易理解!**

互动式情境漫画，将理论融合实际，
让你一看就知道

● **易记忆!**

重点式归纳整理，帮你轻松掌握
野外求生原则

超强版
上市



一看就懂！

野外求生 完全手冊

Outdoor Survival Guide

朱时董 著



北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2013-005号

原书名：一看就懂！野外求生完全手册

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由汉皇国际文化有限公司授权出版中文简体字版

版权所有 不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

一看就懂！野外求生完全手册 / 朱时萱著. — 哈尔滨：北方文艺出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5317-3096-5

I. ①一… II. ①朱… III. ①野外—生存—通俗读物
IV. ①G895-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第075008号

一看就懂！野外求生完全手册

作 者	朱时萱
绘 图	夏易恩
责任编辑	王金秋
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司
开 本	889 × 1230 1/16
印 张	12.5
字 数	200千
版 次	2013年6月第1版
印 次	2013年6月第1次
定 价	32.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-3096-5

CONTENTS

目录



序言

03

第一章

野外求生必备能力



第一节 我为什么能活着

- 1-1.1 身体状况 14
- 1-1.2 食物和饮用水 16
- 1-1.3 工具 20
- 1-1.4 衣服 24

第二节 你的大脑运转正常吗？

- 1-2.1 保持清醒 26
- 1-2.2 思考能力 28
- 1-2.3 准确地判断 30
- 1-2.4 控制精力 32



第三节 求生常识

1-3.1 维持生命 34

1-3.2 躲避危险 36

1-3.3 寻找生机 38



第二章 野外的呼唤

第一节 选出最适当的庇护所

2-1.1 选择一个最好的扎营地点 42

2-1.2 使用帐篷的技巧 44

2-1.3 天底下不会没有容身之处 46

第二节 如何有效利用携带的各种工具

2-2.1 如何使用绳子（一） 50

2-2.2 如何使用绳子（二）绳结 52

2-2.3 如何使用绳子（三）捆绑 54

2-2.4 其他工具 56



第三节 如何利用自然中的工具

2-3.1 天然定位仪——太阳 58

2-3.2 天然气象仪——云和风 60



第三章 基本的急救常识

第一节 你应该懂得什么

3-1.1 离危险远一点 64

3-1.2 认识一些天然的药物 66



CONTENTS

目录



第二节 你应该学会什么

3-2.1 人工呼吸法 68

3-2.2 常见的止血法 72

3-2.3 基本的缝合和包扎常识 74



第三节 常见意外处理方法

3-3.1 学会处理一些常见的意外 76

3-3.2 五官进入异物紧急处理法 78

3-3.3 被动物咬伤的紧急处理法 80

第四章 最富有生机的绝地——森林



第一节 在森林里生活

- 4-1.1 被水眷恋的土地 84
- 4-1.2 搭一个小木屋 86
- 4-1.3 生一个火堆 88
- 4-1.4 野外烹饪课程 90
- 4-1.5 野外露营辅助设施 92



第二节 森林是一座美食天堂

- 4-2.1 植物篇 96
- 4-2.2 动物篇 98
- 4-2.3 捕鱼篇 102
- 4-2.4 加工猎物 104
- 4-2.5 烹制猎物 106



第三节 潜伏在丛林里的眼睛

- 4-3.1 凶猛动物（一）猛兽篇 108
- 4-3.2 凶猛动物（二）剧毒篇 110
- 4-3.3 植物也疯狂 112
- 4-3.4 森林里的陷阱——沼泽 114



CONTENTS

目录



第五章 最值得反思的绝地——沙漠

第一节 沙漠基本环境概述

5—1.1 沙漠生态特征 118

5—1.2 小心沙漠生物 120



第二节 沙漠生存法则

5—2.1 拥有水的人就拥有生机 124

5—2.2 沙漠之“家” 128

5—2.3 沙漠之“火” 130

5—2.4 小心沙漠 132



第六章 最不可侵犯的绝地——高山

第一节 值得敬畏的高山

6-1.1 无情的高山 138

6-1.2 高山的愤怒——雪崩 140

第二节 登山基本常识

6-2.1 登山基本装备 142

6-2.2 避险基本常识 146

6-2.3 高山常见伤害 148



第七章 最让人疯狂的绝地——大海

第一节 生命的起源——大海

7-1.1 海洋生存环境概述 154

7-1.2 魅力与风险并存 156

7-1.3 海上的天灾——海啸和台风 158

第二节 挑战极限——海上求生

7-2.1 求生准备 160

7-2.2 海上求救 162

7-2.3 海上漂流 164



第八章 最神秘低调的绝地——极地

第一节 最神秘的土地

8-1.1 极地考察注意事项 168

8-1.2 极地生态 170



CONTENTS

目录



第二节 获取基本生存资源

8-2.1 雪上家园 172

8-2.2 极地饮食 174



第九章 面对灾难的勇气

第一节 你随时活在危险之中

9-1.1 地震 178

9-1.2 火山 180

9-1.3 洪水 182





9-1.4 干旱 184

9-1.5 其他灾害 186

第二节 适用于一般绝境的基本原则

9-2.1 第一时间整理你的生存资源 188

9-2.2 计算一下你的最长生存时间 192

9-2.3 聚集同伴和求救 194

9-2.4 呼救就是每多做一件事就能多赢得一份得救可能 196

后记 198



一看就懂！

野外求生 完全手冊

Outdoor Survival Guide

朱时董 著



北方文艺出版社

FOREWORD



前言

Foreword

没有在野外生存过的人，绝对没有机会体会到野外的极致恐怖，也没有办法体会到野外的极致乐趣。

那些并不喜欢野外的人，你可以不懂得野外，但你一定要懂得野外求生。也许有一天你不小心陷入了危险的境地中，比如地震、飞机失事、山间迷路……总之有无数种情况可能让你面临求生需要。学习一些基本的求生能力，一定能在关键的时候对你有所帮助。

在野外，我们将不再是自以为是的主宰者，我们变成了浩瀚天地中的一只蚂蚁，只能怀着景仰的心情在大自然中匍匐。如果你选择在美丽的林间穿梭，一定要小心落日后这片饥饿的森林；如果你选择在碧绿色的湖边漫步，要小心平静的水面下那一双注视着你的眼睛。

除了凶猛的动物带来的直接威胁，那些让人心烦的小虫子也常常会给你带来致命的危险。野外求生并不是要你去寻找危险、解决危险，而是教你怎样去避开那些危险。

本书预想了五种绝境，分别提供了相应的生存方案和求生对策，希望拿到这本书的读者，这些简单的文字能够给你多一份生存的机会。而那些野外观光的游客们，随身带上这本书，在你面临危险手足无措的时候，这本书的存在就是一种力量。

CONTENTS

目录



序言

03

第一章

野外求生必备能力



第一节 我为什么能活着

- 1-1.1 身体状况 14
- 1-1.2 食物和饮用水 16
- 1-1.3 工具 20
- 1-1.4 衣服 24

第二节 你的大脑运转正常吗？

- 1-2.1 保持清醒 26
- 1-2.2 思考能力 28
- 1-2.3 准确地判断 30
- 1-2.4 控制精力 32



第三节 求生常识

1-3.1 维持生命 34

1-3.2 躲避危险 36

1-3.3 寻找生机 38



第二章 野外的呼唤

第一节 选出最适当的庇护所

2-1.1 选择一个最好的扎营地点 42

2-1.2 使用帐篷的技巧 44

2-1.3 天底下不会没有容身之处 46

第二节 如何有效利用携带的各种工具

2-2.1 如何使用绳子（一） 50

2-2.2 如何使用绳子（二）绳结 52

2-2.3 如何使用绳子（三）捆绑 54

2-2.4 其他工具 56



第三节 如何利用自然中的工具

2-3.1 天然定位仪——太阳 58

2-3.2 天然气象仪——云和风 60



第三章 基本的急救常识

第一节 你应该懂得什么

3-1.1 离危险远一点 64

3-1.2 认识一些天然的药物 66



CONTENTS

目录



第二节 你应该学会什么

3-2.1 人工呼吸法 68

3-2.2 常见的止血法 72

3-2.3 基本的缝合和包扎常识 74



第三节 常见意外处理方法

3-3.1 学会处理一些常见的意外 76

3-3.2 五官进入异物紧急处理法 78

3-3.3 被动物咬伤的紧急处理法 80