



美国知名户外生存类杂志
《户外生活》
(*Outdoor Life*)杂志力作

SHOW ME HOW TO SURVIVE

户外生存自救 图解手册

你最需要知道的175个小技巧



【美】约瑟夫·普雷德 (Joseph Pred) 著
王克文 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

美国知名户外生存类杂志《户外生活》(*Outdoor Life*) 力作



户外生存自救图解手册

你最需要知道的175个小技巧

[美] 约瑟夫·普雷德 (Joseph Pred) 著

王克文 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

户外生存自救图解手册 : 你最需要知道的175个小技巧 / (美) 普雷德 (Pred, J.) 著 ; 王克文译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-115-31868-8

I. ①户… II. ①普… ②王… III. ①野外—生存—手册②自救互救—手册 IV. ①G895-62②X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127580号

版 权 声 明

Copyright ©2011 by Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

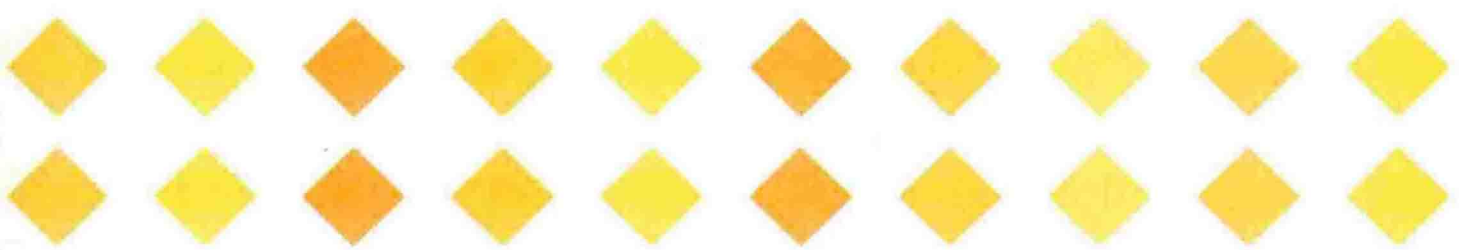
-
- ◆ 著 [美]约瑟夫·普雷德 (Joseph Pred)
译 王克文
责任编辑 韦 毅
责任印制 彭志环 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 7
字数: 100千字 2013年10月第1版
印数: 1-5 000册 2013年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2013-2903号
-

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

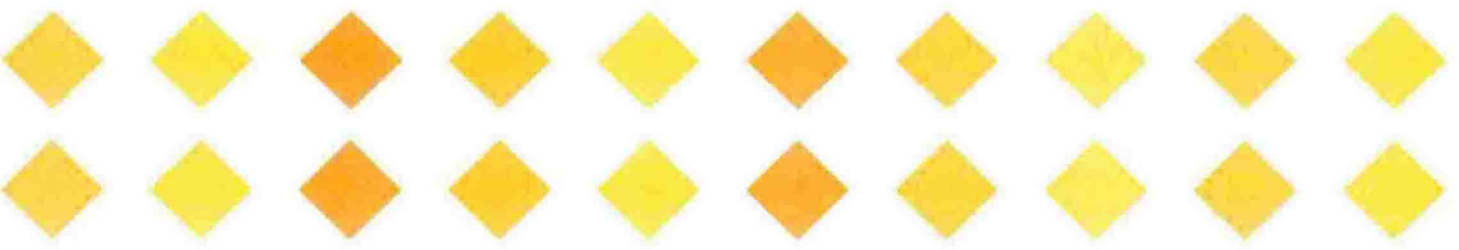
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



内 容 提 要

本书是一本极具创造性的户外生存自救指南，出自美国非常知名的户外生存类杂志《户外生活》（*Outdoor Life*）。书中搜集了175个现代生活中必须知道的生存小技巧，分“家居安全”、“紧急施救”和“荒野求生”三方面内容，从安全保护到急救，再到户外生存，包括如何保证户外出行安全，如何使居住变得更安全，如何制订家庭应急预案，儿童不慎中毒应该怎么办，如何识别有毒昆虫，如何解救触电者，如何止血，在紧急情况下如何逃生，等等。

本书通过形象的图示和简洁的说明，为户外活动爱好者和普通大众提供了关于如何生存的实际操作的指南。你可以通过条目检索到你需要了解的相关知识，也可以全书详细阅读，丰富你的经验，为冒险生活做好充分准备！



作者序



167 与斗牛犬较量

作为应急事务管理者，我为许多个人和组织提供过各个领域的咨询服务，有止住鼻血（#95）这类小问题，也有躲避雪崩（#136）这类大规模的环境挑战。我很幸运，写这本书的同时，可以将自己每日的工作经历与大家分享，我写了像CPR（#56）这类救生过程，也写了我个人最关注的自然环境挑战，如清理溢油（#107）……而有几个麻烦，我希望永远都不要让我碰上，如击退愤怒的斗牛犬（#167）。在筹备这本书的过程中，我学到了一些新的生存技能，也许某天会派上用场，例如，保证灾害过后的宠物安全（#12），击退鲨鱼（#165），利用沙袋建拦洪坝（#15）。因为干我这一行，一定要做到有备无患，所以虽然我不希望有人遭遇从狼口中救出儿童（#149）和缴械（#45）这样的情况，但我还是将应对这类问题的技巧写在了书中。出行在外，时刻保持安全！



95 止住鼻血



45 学会缴械



丛林生存有诀窍 151

想真正做到有备无患，最好从现在开始准备，不要等到与一只美洲狮面对面时才手足无措。

先学会装急救包（包含突发事件发生48小时内所需的一切应急物品的工具包），包括身份证、食品、药品等个人物品，手电和小刀等工具，以及防尘面具、收音机（带上备用电池）等其他救生物品，还包括紧急联系电话号码清单。

一切物品准备就绪后，还要通过练习“感知周围的环境”来锻炼你的大脑，留意周围环境、你的生活、其他人的出现以及可能的危险和威胁。这么做不是让你自找麻烦，而是让你不要麻痹大意从而酿成大错。

举例来说，设想（你们）徒步穿过陌生的丛林（#151），不要担心和惊慌，始终留意是否有队友出现疲劳、饥饿或受伤的情况。还要关注前方道路，同时以放松的状态观察周围的环境——小心食肉动物、有毒植物以及昆虫。

在野外，积极、放松、开放的心态也可以挽救生命。当发现有人溺水（#104）时，消极的人可能会惊慌或放弃救援，而一心只想救人的人，会迅速寻找岸边的救援人员，并跳入水中救人。

准备好你的冒险之旅了吗？通读本书，牢记这些救援工作的基本原则，很快你就会成为一名英雄！



营救遇到麻烦的游泳者 104



阅读指南

在本书接下来的内容中，实际上每一条基本信息都是通过图片展示的。在大多数情况下，图片确实可以表达全部含义，而在一些情况下，需要一点额外信息才能正确表达含义。下面举例说明我们是如何处理这种情况的。

134 在雪崩中逃生



从雪崩的斜坡上跑开。



如果无法从雪崩中跑开，应向上跑。



如果无法从雪崩中跑开，应向下跑。



如果无法从雪崩中跑开，应向上跑。



如果无法从雪崩中跑开，应向下跑。



如果无法从雪崩中跑开，应向上跑。

135 防止雪盲



第一层防晒霜，护目镜。



第二层防晒霜，护目镜。



第三层防晒霜，护目镜。



第四层防晒霜，护目镜。



避免在阳光下长时间停留，尤其是在雪后——雪后阳光强烈。

了解雪崩 136

恶劣天气或雪崩后的48小时内，应避免呆在可能发生雪崩的地区。如果你非去不可，带上可折叠的雪铲、探雪杖和雪崩信标机。

雪崩通常从山坡上开始，可能发生在任何地方。雪崩发生时，雪会向山下移动，并可能摧毁任何东西。

雪崩通常从山坡上开始，可能发生在任何地方。雪崩发生时，雪会向山下移动，并可能摧毁任何东西。

雪崩通常从山坡上开始，可能发生在任何地方。雪崩发生时，雪会向山下移动，并可能摧毁任何东西。

在雪崩发生时，应尽快向山下跑，并避免在雪崩路径上停留。如果无法逃脱，应寻找坚固的物体躲避。

找到被雪崩掩埋者 137



去最后一处未被掩埋的地方。



将雪崩信标机设置为接收模式。



将雪崩信标机设置为接收模式。



将雪崩信标机设置为接收模式。



将雪崩信标机设置为接收模式。



将雪崩信标机设置为接收模式。

更多信息 阅读符号*中的内容，可以更多地了解该步骤所表达的含义。



前后参照 当一项活动导致另一项活动时，我们将在书中指出。可以阅读相关或感兴趣的内容。

挽救体温过低的患者 111

简易图标 在本书中，简易图标向你展示具体做法。以下是一些你将看到的图标。



利用计时器了解耗时相对较短的工作所需的时间。



按指定的次数重复做一项活动。



日历显示一项活动需要多少天、星期或月。



电话图标表示到了该打电话寻求专业医疗救助的时候。



通过读温度计，可以了解一项活动所需的温度。



危险！未经专业训练，请勿尝试。（否则，会遇到麻烦！）

工具 进行每项活动所需的工具都显示在工具栏里。如果你觉得辨认这些工具图标有困难，可以参照书后“工具及其他”。



数学 当测量起决定性作用时，在这一栏中可以找到对应的示意图。简易“角”的图示会帮你按照正确的角度测量。



图片放大 这些小圆圈放大了某个步骤中的重要细节，或是表示这个步骤中的“禁止行为”。



致读者 书中所有描述仅供娱乐。

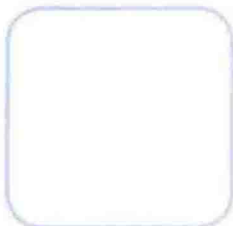
谨记以下几点。

- **危险活动** 书中的某些活动不仅危险，而且是十分愚蠢的（例如#169）。尝试做任何新活动之前，确保你了解自身的局限并且充分研究过存在的各种风险。
- **专业建议** 尽管书中的每一项活动都经过了认真研究，但是本书无意取代任何类型的医疗、建筑、缝纫、烹饪、体育的建议或培训——事实上，本书无意取代任何专业建议。
- **与体能和健康相关的活动** 准备尝试任何与体能相关的活动，特别是你的身体条件影响或限制你从事这项活动的 ability 时，务必先咨询医生，否则，你会看起来很傻（见#75）。
- **成人受众** 书中描写的活动内容只适合成人，甚至对成人来说，其中一些活动也并不明智；应用你的常识谨慎行事（如你打算尝试#39的话）。
- **违法行为** 不得使用书中的内容违反现行法律或法规。换言之，甚至尝试做#6的想法都不要有，永远都不要有。

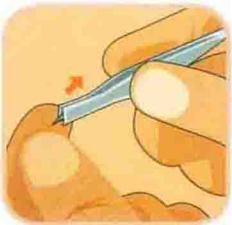
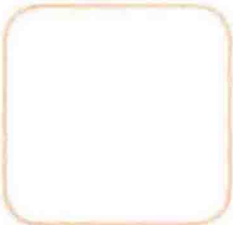
本书中所有内容都经过认真研究和事实核准。然而，出版社不对这些内容适合某个（或任何）个人、情况或目的作任何明示或隐含的保证，同时不承担任何错误或遗漏的责任。你要承担你所有行为的风险和全部责任，而出版社对任何书中内容导致的间接、附带、特殊或其他的损失或损害概不负责。天知地知，你知我知，告诉你吧，可能只有种植蔬菜（#40）是安全的。



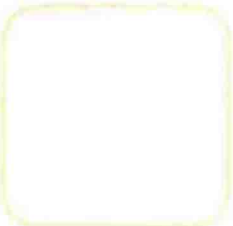
家居安全



紧急施救



荒野求生



保护

- 1 安全通过陋巷僻静之地
- 2 保证户外出行安全
- 3 做好安全办公的准备工作
- 4 制订家庭应急预案
- 5 准备应急救生包
- 6 装备地下掩体
- 7 准备救生筏
- 8 建设避险室
- 9 地下龙卷风避难所
- 10 让居住变得更安全
- 11 准备带宠物出行
- 12 保证灾害过后的宠物安全
- 13 了解动物，预测灾害
- 14 安全应对飓风的到来
- 15 建拦洪坝
- 16 正确填装沙袋
- 17 防火院子
- 18 用灭火器灭火
- 19 室内发生火灾时的安全逃生
- 20 即将出门旅行
- 21 身在异国他乡
- 22 防止个人信息被盗
- 23 安全防盗，有备无患
- 24 驾车旅行前的汽车检修

- 25 准备汽车故障应急修理工具箱
- 26 身在停车场，时刻注意安全
- 27 在海难中寻求救援
- 28 认识暴风雨
- 29 在暴风雨中安全航行
- 30 知道如何打结
- 31 在海滩上睡个安稳觉
- 32 在雪地露营
- 33 在丛林露营
- 34 在沙漠露营
- 35 社会动荡时期的生存之道
- 36 制作筋道的鹿肉干
- 37 熏肉的制作
- 38 训练狗捕食猎物
- 39 在城市中抓鸽子
- 40 自给自足小菜园
- 41 科学健身，无往不利
- 42 擦枪
- 43 枪支保存
- 44 靶场安全
- 45 学会缴械
- 46 防止流感传播蔓延
- 47 准备急救箱

施救

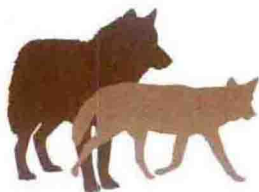
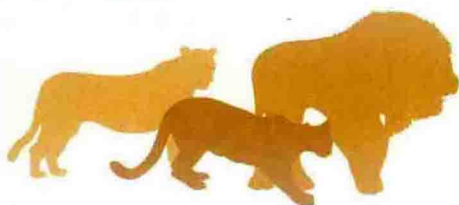
- 48 意外发生后的施救
- 49 打电话求救
- 50 检查脉搏
- 51 手腕被擒，及时挣脱
- 52 破解锁喉
- 53 从熊抱中挣脱
- 54 应对家中被盗
- 55 被盗后的后续工作
- 56 为成年人做心肺复苏
- 57 海姆立克急救法
- 58 为婴儿做心肺复苏
- 59 对气管呛入异物的婴儿进行施救
- 60 临时气管插管
- 61 缝合伤口

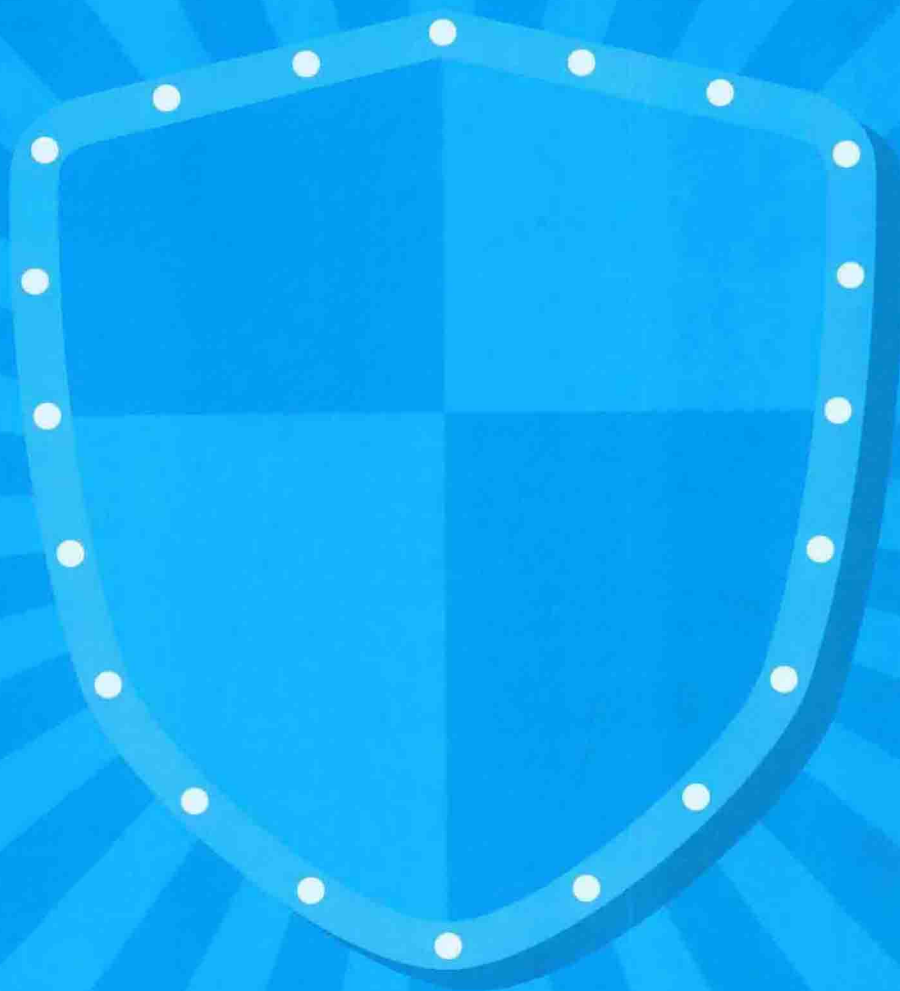
- 62 胸腔减压
- 63 止血
- 64 包扎严重伤口
- 65 在野外烙伤口
- 66 挽救脚趾
- 67 临时用夹板固定腿部
- 68 手臂悬吊带
- 69 了解骨折
- 70 检验植物的可食性
- 71 应对儿童不慎中毒
- 72 认识天然有毒植物
- 73 识别有毒昆虫
- 74 处理蜂蜇伤
- 75 处理水母蜇伤

76	用姜制作膏药	88	帮助癫痫患者	100	帮助走失儿童
77	整理你的药柜	89	认识心脏病	101	将猫从树上救下
78	拔除小鱼钩	90	识别中风	102	为狗做人工呼吸
79	拔除扎进身体的碎片	91	处理换气过度	103	保护幼鸟
80	处理脚底水泡	92	应对哮喘发作	104	营救遇到麻烦的游泳者
81	清除眼中的异物	93	缓解轻微的过敏反应	105	识别与心脏有关的疾病
82	扑灭身上的火	94	严重的过敏反应	106	处理中暑
83	解救触电者	95	止住鼻血	107	帮助清理原油泄漏
84	身处高山, 避开闪电	96	如何解救冻在金属上的舌头	108	清洗沾满油污的海鸟
85	鉴定烧伤情况	97	保存掉了的牙齿	109	将人从冰窟中救出
86	处理表皮烫伤	98	填补豁牙	110	处理冻伤
87	处理化学烧伤	99	发现和处理脑震荡	111	挽救体温过低的患者

求生

112	标记你的行走路线	134	在雪崩中逃生	156	在海难中求生
113	识别动物足迹和粪便	135	防止雪盲	157	用裤子充当漂浮救生设备
114	在森林中直线行走	136	了解雪崩	158	在茫茫大海上寻找陆地
115	用你的手表导航	137	找到被雪崩掩埋者	159	建造独木舟
116	在沙漠中保持正确的方向	138	制作捕鱼器	160	摘椰子
117	走出沼泽	139	徒手抓鱼	161	椰子的用途
118	看星星识方向	140	冰上钓鱼	162	潜水员紧急上浮
119	在森林中确定赤道所在的方向	141	套野兔	163	摆脱海藻缠缚
120	生篝火	142	清理兔肉	164	避免遭受鲨鱼攻击
121	用巧克力点火	143	砸松鼠	165	击退鲨鱼
122	制作钻木取火器	144	捉狐狸	166	抵抗群狼
123	使用摩擦取火板	145	给啮齿动物设置陷阱	167	与斗牛犬较量
124	在绿竹筒中煮开水	146	给鹿设置陷阱	168	挫败来袭者
125	在树墩内烧水	147	了解熊	169	“拥抱”你的敌人
126	从雾中收集水	148	击退美洲狮	170	佯装握手, 实则过肩摔
127	在沙漠中收集水	149	从狼口中救出儿童	171	应对刹车失灵
128	向飞机发信号	150	处置被蛇咬的伤口	172	应对汽车打滑
129	快速搭建圆锥形帐篷	151	丛林生存有诀窍	173	应对化学物质泄漏
130	搭建丛林棚屋	152	利用熏肉除去马蝇幼虫	174	在被大雪围困的汽车中求生
131	建遮阴棚	153	准备美味的蛇肉	175	临时简易信号镜
132	在沼泽地搭床	154	吃蝎子		
133	挖雪洞	155	吃全世界的野味		





没有计划就是在计划失败，这样的道理不是火箭专家才能明白的吧！虽然你不可能预先想到将会遇到的每一个问题，但是想出你可能要面临的主要难题并不费什么力气。对于你无法预料的事情，你可以制订总体规划和灵活的对策。当然，你拥有的最灵活的工具就是你的推理能力，所以要确保积极的态度和开放的思维。当你最需要推理时，这两种乐观的表现是帮你摆脱困境的宝贵资源。

保 护

无论你是在城市中步行去赴晚宴，还是在密林中避免成为别人的“晚餐”，对周围环境保持警觉是一项重要的生存技能。演练这个技能，首先要对周围环境保持警觉，注意可能的威胁和危险。

结伴同行！人多势众更安全。



手中始终拿着钥匙，并斜挎背包。



不要让陌生人的询问或谈话分散了你的注意力。



不要在光线昏暗区的取款机取款。



注意！不要使用手机或因思考问题而忽略周围环境。



如果感受到威胁，就立刻报警。



被人跟踪？尝试闯过马路或走向人群拥挤的地方。





保证户外出行安全

2



将你的出行计划告诉朋友。



穿着适当的衣服。



随身携带应急包。



关注天气情况。



熟悉你的行走路线。



了解动物的习性。



避开有毒植物或动物。



适当休息，避免过度疲劳。



做好安全办公的准备工作

3



熟悉紧急出口的位置。



参加安全培训。



立刻报告发现的安全问题。



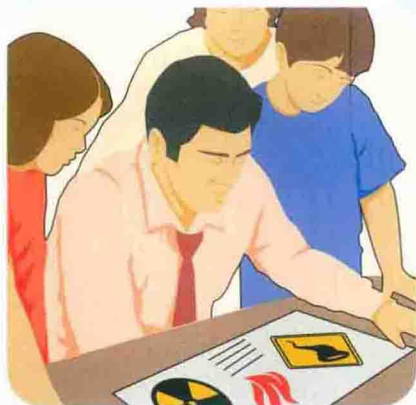
准备一个应急包和一双运动鞋。



+



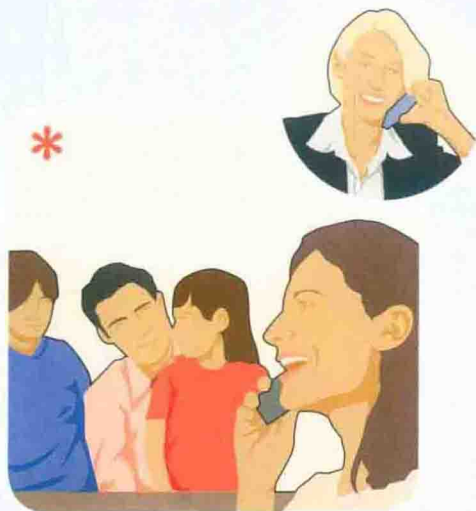
+



共同了解本地可能发生的各种灾害和危险。



演练正确的避险方法。



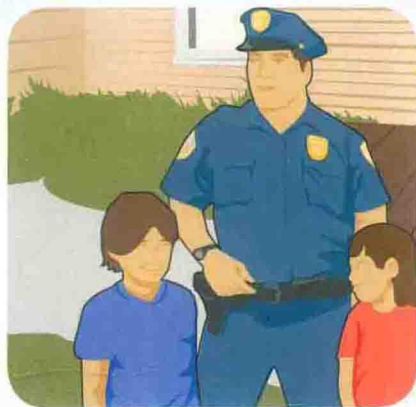
确定外地联络人。



将应急电话号码存入手机。



确定失散后的集合地点。



让孩子学会配合紧急救援人员。



如果在突发事件中，你与家人失散，你的外地朋友和亲戚可以在你的家庭成员之间转达信息。确保每个人都有这个人的电话号码，并且知道关键时刻要给这个人打电话。



女性用品



眼药水滴管



眼镜



野营用炉



睡袋



急救毯



安全套



处方药



喷漆罐



尼龙扎带



手摇发电收音机



扳手



灭火器



绳子



装进防水袋的文件



漂白剂

健康与卫生用品



哨子



布基胶带



一套备用钥匙



防尘面具



湿巾

轻便的额外用品



塑料布



手电筒



可长期保存的食品



现金



开罐器

育儿和宠物用品



区域地图



每人3.75升水



紧急联系人电话



手机和充电器



新电池



蜡烛和火柴



急救箱



儿童湿巾



烟酒



骰子



纸和笔



扑克



书



尿布或尿不湿



婴儿配方奶粉



宠物食品

6

装备地下掩体

核战争会过去，但是设备齐全的地下掩体永远也不会过时。



7

准备救生筏

如果你生活在洪水易发区，在顶层房间准备一个物资充沛的救生筏。

