

◎ 刘伟石 赵怀东 编著

# 不完全手册

HUWAI BUWANQUAN SHOUCE

中国林业出版社

户外

不完全手册

刘伟石  
赵怀东  
编著

中国林业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

户外不完全手册 / 刘伟石, 赵怀东编著. —北京: 中国林业出版社, 2004.3

ISBN 7-5038-3698-9

I. 户... II. ①刘... ②赵... III. 野外生存—手册  
IV. G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000571 号

本书中所有图片版权均归图片作者所有, 未经允许不得引用。凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

出版: 中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

网址: www.cfph.com.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

制作: 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷: 中国农业出版社印刷厂

版次: 2004年6月第1版

印次: 2004年6月第1次

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 6.125

字数: 120千字

印数: 1~5 000册

定价: 26.00元

## 前 言

随着人们生活水平的不断提高，越来越多的人厌倦了钢筋水泥的囚禁，都市的喧嚣和快节奏生活的压力，使人们逐渐产生了回归自然的情节。人们开始找机会亲近大自然，喜欢到大自然中徒步旅行，享受大自然赐予的毫无雕琢的阳光、空气和雨露，在大自然中放飞自己的思想，寻找那份属于自己的宁静，净化心灵和升华自我。因此户外运动和野外生存的知识、经验、技术和技巧等在今天倍受关注。教育部也正在进行高校体育课程的改革，已在一些高等院校中开设野外生存生活训练的课程。

为什么去户外，为什么喜欢野外生存，也许每个人都有自己的看法。但至少去户外能放松你的身心，锻炼你的身体和磨练你的意志。更重要的是它让你抛开了城市的喧嚣，给了你一个缓解压力、自我升华、重新找回自我和认识自我的机会。很可能你的人生观、价值观，甚至消费观等都会随着野外生活的实践而改变。去野外旅行，不是冒险，也不仅仅是时尚，而是一个寻找自由的梦之旅。当我们从野外回到城市中时，将会以更充实、更积极、更乐观的态度投入到工作和生活中去。

户外活动与野外生存需要具备一些知识、经验、装备、技术和技巧。尽管精良的装备可以提高安全系数，但精良的装备绝不等于野外生存的顺利和安全。不穿登山鞋，没有冲锋衣，不背登山包，一样可以去野外。但如果没有野外生活的知识和经验却很难成行。

关于户外安全，对生活在城市中的人来说，因为缺少户外生活的知识和经验，会觉得户外活动很危险。其实，户外安全规则就像交通规则一样，如果认真学习和遵守，发生意外的几率会降至很低。纵观近几年发生的户外活动事故，多数都是可以避免的。野外生存决不是冒险，不是追求刺激，也是有规律可循的，当我们违反自然规律时，大自然是我们的“敌人”，遵守自然规律时，大自然就是我们的朋友。

去野外活动至少应掌握一些最基本的常识，如宿营地的选择、行进的方法和危险动物的防范等。如有开水时，绝不喝生水；有食物时，绝不吃野生动植物；遇到危险时，绝不盲目自信，逞强冒进。由于很多旅行者很少有机会接近大自然，因此一进入大自然的怀抱，很容易兴奋，同时自我控制能力大大减弱，导致过高估计自己的体力和能力，对一些问题失去正确的判断。一个人的自控能力要在日常生活中培养，不要轻视任何一次活动，时刻提醒自己注意安全。随着去户外的次数增多，如果从未遇到过危险，亦容易忽视对野外安全的重视，忽视详细科学的计划和充分的准备。无论你有什么丰富的野外生存经验、多么精良的装备、多么强壮的身体和多么勇敢的精神，都应该牢记和遵守户外活动的有关规则，都要尊重自然、敬畏自然和关爱自然。

本书将结合作者野外生活的实践经验，介绍一些实用的野外生活的知识、经验、装备、技术和技巧，以及经常会遇到的问题及解决方法等。对极少遇到的意外情况介绍很少，因为许多意外情况

一般旅行者根本遇不到。作者的很明确，就是要介绍一些比较实用的东西给普通旅行者。至于如何猎捕鸟类和兽类、辨别野生可食植物、搭建雪屋和钻木取火之类常识不予介绍。因为我们面对的读者是普通旅行者而不是探险家！

另外，鉴于作者的实践范围有限，本书内容主要适用于森林生态系统中的野外生存。对海洋、荒漠和高原等环境的野外生存没有介绍，也没有介绍登山、攀岩、洞穴探险、溯溪、滑雪和定向越野等专业户外运动。

总之，这是一本写给喜欢野外旅行的朋友们看的书。书名称之为《户外不完全手册》是因为户外运动是一个朝阳运动，这本小册子也仅仅是一个开始，正如书后所留的空白页一样，我们还要在今后的日子里与您，与所有喜欢户外运动的朋友们一同去进步、一同去完善。本书还可供野外作业部队、野外科学考察、自然保护区的工作人员和从事野外作业的林业、地质勘测人员参考。

赵怀东撰写本书的装备篇部分，刘伟石撰写了其余部分并统稿。于鸿润和朱端义绘制了本书的插图，胡德夫、马强、郭玉民和田村维新[日]等人提供了大量照片，李尔彬帮助修改了部分文稿，在此一并感谢。最后还要感谢在野外和我们一起工作和生活过的朋友。

刘伟石

2004年2月于哈尔滨

# 目 录

## 目 录

### 前 言



#### 第一部分 准备篇

第一节 思想准备	3
第二节 体能准备	3
第三节 组织准备	4
第四节 旅行计划	5
第五节 装备准备	6



#### 第二部分 装备篇

第一节 户外服装	17
第二节 鞋与袜	23
第三节 背包	29
第四节 帐篷	36
第五节 睡袋和防潮垫	41
第六节 水具	45
第七节 炊具与餐具	47
第八节 照明装备	50
第九节 通讯和交通装备	53
第十节 其他户外常用装备	56
小常识	63

# 目 录



## 第三部分 实践篇

第一节 野外行进	67
第二节 宿营	99
第三节 工具使用	109
第四节 水与火	116
第五节 食物与营养	123
第六节 野外娱乐	130
第七节 避险与求救	134



## 第四部分 健康篇

第一节 卫生常识	145
第二节 外伤	146
第三节 动物伤害	148
第四节 常见疾病	165
第五节 紧急救护	172

作者简介	182
------	-----

快速索引	184
------	-----

照片作者及图片所在页码	186
-------------	-----

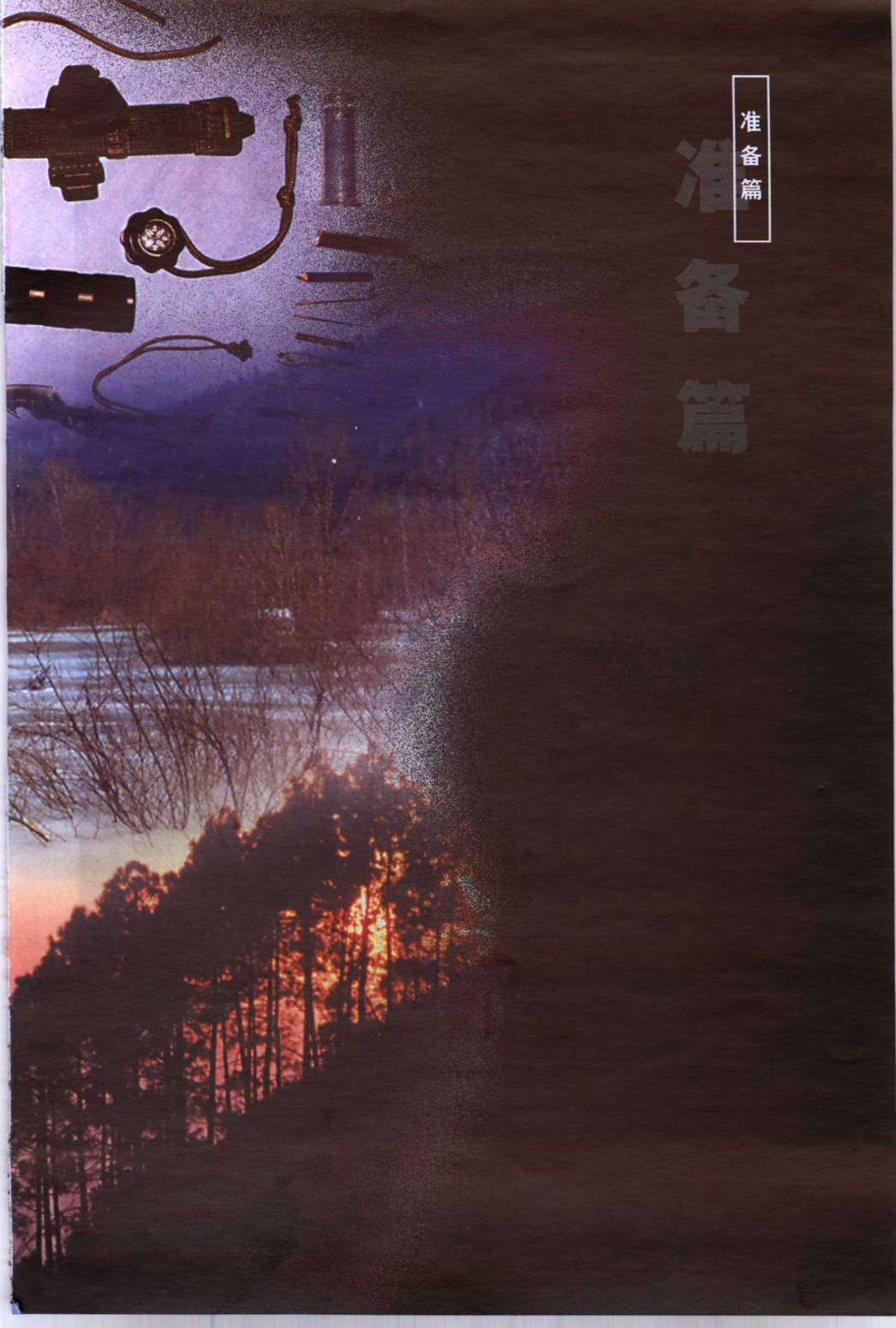
参考文献	187
------	-----

后 记	188
-----	-----



准备篇

准备篇





## 第一节 思想准备

## 1 确定旅行目的

每次出行都应有一个明确的目的，如观光旅游、野外观鸟、摄影采风、文化古迹考察、徒步生存训练或是科学研究等，依不同目的进行相应的准备。

## 2 安全准备

野外旅行会遇到许多意想不到的事情，要求团队纪律严明，每个人都要做好吃苦耐劳和团结协作的思想准备。当遇到突发事件时，个人要绝对服从集体的决定。安全是户外活动的首要问题。旅行开始前一定要让家人或朋友了解你的详细行程，并定期保持联系。如果环境复杂，难度较大，还应与当地有关部门建立联系，联系的中断常常意味着救援的开始。

## 第二节 体能准备

## 1 健康状况

身体健康状况不佳或妇女在妊娠期、经期等，都不宜参加户外活动。如果旅行时间较长，环境条件恶劣，出发前应做一次彻底的健康检查，特别是患有牙齿、心脏和胃肠疾病的人。每个人都要了解自己的血型和药物过敏情况，并准备必需的药品。经常旅行的人应依实际情况定期注射乙型肝炎疫苗，去某些疾病高发区旅行也要注射疫苗，如森林脑炎疫苗等。

## 2 技术培训

去环境复杂的地区长途旅行前，应对全体队员进行技术培训，因为野外生存的实践性非常强，一些基本知识必须在出发前掌握。例如行进技巧、帐篷的支搭、结绳方法和队员间相互联系的方法等。

## 3 锻炼身体

徒步旅行是对体能的锻炼与考验，日常生活中就应利用一切可以利用的机会，注意对身体的锻炼，如乘公交车时用两个手指钩住扶手可以锻炼指力，时间允许时以快步行走代替乘车等。也可以有计划、有针对性地进行体能锻炼，如俯卧撑、长跑和负重越野等。



### 第三节 组织准备

#### 1 选择同伴

虽然单独旅行比较自由,但从安全角度考虑,一定要结伴而行。人数以4~10人为宜,如果人数过多,可分成几个小组,每组选取一个组长。队长是全队的总负责人,应推举身体健康、品质高尚、为人热情、有责任感和有丰富野外经验的人担当。如果是新手很多的队伍,应考虑每个人的健康情况、体力、户外知识的掌握和为人处世能力,及时淘汰不合格的队员是保证旅行顺利的前提。每位队员都应依个人实际情况具体分工并分头准备。加入陌生的团队,彼此应多多交流,尽快与大家熟悉。

#### 2 经费预算和保险

要做好经费预算,尽可能详细,由专人负责管理钱财并购买车票和集体用品。去环境复杂的地方旅行,应购买人身意外伤害保险。

#### 3 物资准备

出发前应做好物资准备,一些集体用品如水桶、暖瓶等常见的物资可以到当地购买。当然也不要想象当地什么都有,不确切的可以事先打电话询问清楚。由经验丰富的队员在一起讨论并列出一份清单,让全体队员进行准备。集体物资由专人采购,个人用品自己准备,出发前队长要对每位队员进行提醒和检查。

#### 4 向导和脚夫

到从未去过的地方进行野外活动,最好请一位熟悉当地环境的向导。如果时间较长,携带的装备和食品较多,还应雇一些当地居民帮助搬运行李。



## 第四节 旅行计划

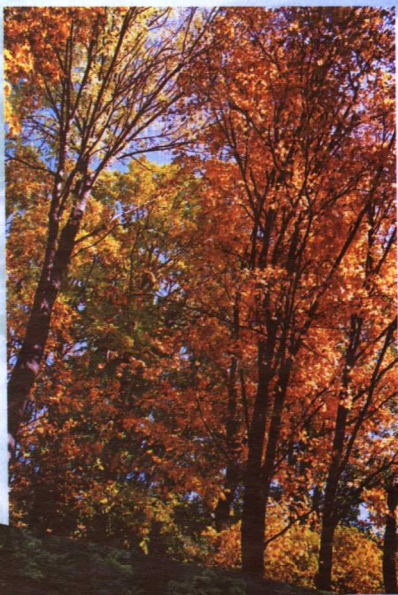
## 1 活动时间和路线

出行前要对活动时间和路线做周密的安排，最好制定几种方案。应列出具体的活动时间表，如每日的作息时间和、开始行动时间、行进距离和宿营地点等。注意安排时间应留有余地，必须考虑到意外情况和每个人身体的实际情况，以体质最弱队员的行动速度为基准。一张详细的旅游地图必不可少，如果到环境复杂的地区旅游，先开一个介绍信，再向当地有关部门（测绘、林业或旅游）索要或购买详细地图。

## 2 旅游地基本概况

查阅资料或通过当地人详细了解旅游区的气候、常见动植物种类、地质地貌、当地居民的生活习俗和医院、卫生所、防疫站的位置及联系电话等。长时间的野外旅行必须详细了解当地的气候情况，依据历史最高温度、最低温度、各月平均气温及其变化等准备衣物。还要了解各月平均湿度、降雨量和风力风向等，作好相应的准备。

市场上有许多介绍自助旅游的图书和杂志，在很多网站上也能查到相关内容，可供出行前参考。



## 第五节 装备准备

装备的准备应依照活动项目、活动时间和强度、活动地点和季节以及经济能力等实际情况而定。如果有条件，谁都想尝试使用各种名牌产品，但不要唯名牌、追求名牌，名牌不一定是最好的，最适合你的才是最好的。而且学会如何使用每一件物品，学习相关的知识才是最重要的！具体选择哪一件衣服或工具，应先想清楚你要去哪里和要做什么，看点相关文章，上网查查有关资料，再听听售货员和朋友们的介绍，最后到野外真正感觉一下，你就彻底明白应该如何选择和准备野外装备了。

### 1 服装和鞋帽

野外旅行的服装要有宽松舒适，保暖透气和耐磨等特点。每次出发前都应详细检查服装和鞋帽是否有破损和开线，纽扣是否齐全，拉链是否好使等。

#### 衣裤

衣裤最好选择前拉链式的运动休闲服。如果不是去野外观鸟，可选择色彩鲜艳醒目的服装，观鸟则以迷彩色为宜。夏季可带一件防雨面料的服装，还应准备一件较保暖的衣物如羊毛衫，山里的气候变化很快，一场山雨就能使气温降至很低。如果不是去很潮湿的地区，应选择纯棉材料的内衣，在负重允许的前提下尽可能多带几件。

如果旅行地特别潮湿，纯棉内衣不易干燥，可选择含涤绵的快干衣服。

冬季，多穿几件薄衣服比只穿一件厚衣服更保暖。可准备纯棉内衣，保暖内衣，羊毛衫，棉（毛）背心，外衣和羽绒服等。

摄影马甲或军用迷彩背心在野外十分实用，因为口袋多，许多必备的野外用品可随身携带。喜欢游泳的朋友在夏季还可以带上游泳衣裤。长途旅行时不要穿紧身牛仔裤，因为它既重又紧还不透气。爬山时也不要穿短裤和裙子，既容易伤害身体，又行动不便。



#### 鞋

鞋的选择非常重要，应依据季节和活动区域的生态环境而定。夏季，登山鞋、户外旅行鞋和胶鞋适用于大部分生境，在沼泽湿地可以穿雨靴。冬季，可以穿登山鞋、雪地鞋和棉胶鞋。初冬和冬末，融化的雪会浸透棉鞋，可以在鞋外套上防水鞋套；也可先穿一双毡袜，再穿一双大号雨靴。





无论冬夏，鞋都不能太紧，而且要高帮，新鞋在远足之前要经过一段时间的磨合。除了户外运动鞋，还要准备一双拖鞋（运动凉鞋）和一双营地鞋（布鞋或矮帮运动胶鞋）在休息或涉水过河时穿。

另外，脚套、绑腿和护膝在徒步旅行中能起到很好的保护作用，可依实际情况选择。

### 袜和手套

无论冬夏，都应多带几双棉袜。羊毛袜透气、吸湿、保暖；丝袜轻便、透气、凉爽，在丝袜外再穿一双棉袜也可以。新袜子应注意是否合脚，袜子不宜过紧，否则会限制血液循环。

无论冬夏，都要准备手套。冬季去寒冷的地方要准备两付手套，一副是棉线分指手套，一副是厚棉手套，连指手套比分指手套更保暖。夏季，手套可避免树枝、荆棘的勾刮和蚊虫叮咬。使用砍刀时，戴手套可保护手，避免起泡。

### 帽

夏季应准备一顶遮阳帽（同时可防蚊虫叮咬），运动休闲帽、军用迷彩帽或草帽均可。冬季可选用毛线帽、羽绒帽或棉帽。特殊活动还要特殊准备，如登山要戴登山帽，溯溪要戴头盔等。

## 2 背包和帐篷

背包、帐篷、床垫和睡袋是野外活动的必备品，每次出行前都应详细检查，如有破损应及时缝补。

### 背包

如果野外活动时间较长，应准备一大一小两个背包。到达宿营地后背小包活动很是方便。大背包的容量一般在50~80升，应有侧包或顶盖包，负载重量不要超过体重的30%。

### 帐篷

帐篷的种类很多，选择帐篷时要考虑结实程度（抗风）、防水（防雨）、轻便和易于支搭等因素。双层帐篷的保暖性和防潮性比单层帐篷好得多。出行前就应熟练掌握支搭帐篷的方法。

### 防潮垫和睡袋

防潮垫又叫床垫，建议选择高密度海绵垫，轻便、保暖且便宜。睡袋按材质分有羽绒和人造棉两类，二者各有优缺点。羽绒睡袋体积小、轻便且保暖，人造棉睡袋价格便宜、潮湿后易干。按形状分木乃伊式和信封式两种，木乃伊睡袋依人体形状设计，有头套、体积小、重量轻，是野外生活最好的选择。枕头有充气橡胶枕，但野外生活应将携带物品减至最少，枕头完全可以用自己的衣物替代。



### 3 常备物品

野外旅行要携带最有用的物品，具体依活动项目和天数而定。下面列出的常备物品，有些可能并不常用，但遇到意外情况时就尤为重要，建议随身携带。当然也不要完全拘泥于书本，只有亲身经历过才知道徒步旅行最需要什么。

#### 刀

刀是最重要的野外生存工具。长时间的野外旅行至少要带两把刀，一把是中号生存刀，刀刃长度在12~16厘米之间，主要用来防卫、切割食物和制造工具（如木棍）等。另一把是小型多功能刀（如瑞士军刀等），选购瑞士军刀时不必贪图功能的齐全，有木锯足矣。市场上还有一种多功能钳（如Leatherman多功能钳），比瑞士军刀更为实用，只是价格较高。各种刀具的仿制品质量参差不齐，在选择时应仔细挑选，并试用其各种功能。

如果在茂密的丛林中行进，需要砍树（竹子）开路，最好在本地购买一把镰刀。多带一把小刀绝没有坏处，哪怕只是一把铅笔刀或裁纸刀。



需特别注意的是中号生存刀，属管制刀具，外出前最好开一张介绍信或证明，以免引起不必要的麻烦。

#### 手电和头灯

手电和头灯同样是最重要的野外用品。应尽量选择使用5号电池（AA）的防水手电和头灯，不用时将高能碱性电池按极性反向存放在手电中，同时带上备用灯泡。

如果不带电池，手电和头灯就成了废品。



头灯和手电





防水火柴和打火机



**切记一点，在森林防火期  
严禁野外用火。**



罗盘和温度计

### 急救工具和药品

可以将急救工具和药品装在一个铝质饭盒中，随身携带。急救工具包括一支体温计、两个手术刀片、两支手术缝合针、缝合线、眼科医用小剪刀、小镊子、消毒纱布、绷带、透明塑料胶带和医用橡皮胶布。

急救工具的用途很广，不仅仅是在医疗上，例如手术缝合针可以制成鱼钩；有了眼科医用小剪刀，基本就不会用到瑞士军刀上的小剪刀了；眼镜片摔碎可以用透明塑料胶带粘贴；医用橡皮胶布是最方便的修补剂，外衣划破、眼镜腿摔断、圆珠笔折断等，都可以用医用橡皮胶布修补。

### 火柴和蜡烛

即使从不用火柴和蜡烛，也要随身携带。用融化的蜡烛油封住普通火柴的头部，再将火柴盒侧面的摩擦条剪下，可一并装在塑料胶卷盒中，外面再套一个小塑料袋，装入急救包中，随身携带。日常的野外活动中可用防风打火机或普通火柴引火，不到紧急时刻不要使用自制的防水火柴。发生意外时，火柴和蜡烛可能就是救命物品。

### 地形图和罗盘（指北针）

即使有全球定位仪（GPS），还是应该随身携带一个有量角器的塑料罗盘。有详细的地形图和罗盘，就不会轻易迷路。不能只依赖高科技产品（如GPS）而忽视对方向辨认等基本知识的学习，必须学会如何使用地图和罗盘。

### 水壶

水壶的选择应考虑轻便、结实、容量大、保温（冬季）和多功能等。我国生产的金属军用水壶设计很好，铝质外套盒可做饭盒和烧水，只是容量稍小。

