



美军生存手册

U.S. Army Survival Manual

最权威的野外生存指南
露营、探险、徒步旅行、极限运动等
背包客的必备手册
足不出户的冒险体验

U.S. Army Survival Manual

U.S. Army Survival Manual

美国陆军司令部 制定



陕西人民出版社



美军生存手册

U.S. Army Survival Manual

美国陆军司令部 制定

张雪兰 译

陕西人民出版社

(陕)新登字 001 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美军生存手册 / 美国陆军司令部编; 张雪兰译.
西安: 陕西人民出版社, 2004
书名原文: U. S. Army Survival Manual
ISBN 7-224-06830-6
I. 美... II. ①美...②张... III. 野外生存—军事
训练—美国—手册 IV. E712.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第025935号

书 名: 美军生存手册
作 者: 张雪兰 译
出版发行: 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编: 710003)
印 刷: 华北石油廊坊华星印刷厂
开 本: 880×1230 毫米 32 开 13.25 印张 118 插页
字 数: 320 千字
版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1-3000
书 号: ISBN 7-224-06830-6 / E·52
定 价: 28.00 元

序 言

没有人比美军更懂得如何生存了，所以这本杰出的野外生存指南是同类书籍中最权威的。该手册最初由美国陆军部制定，用以训练特种部队在各种气候及地形下的生存技能。中文版本定位在“最好的民用绝处求生指南”。

该书为露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外活动的人士必备手册。该书配以清晰的图解说明，详细介绍了医疗、工具制造、寻找食物和水、搭建避身场所、辨别方向、发信号，以及其他种种技能。这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定你的生死。同时，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

警告：本手册中介绍的各种技能，仅适用于个人安全受到威胁的紧急情况，在通常情况下，不得将这些技能用于伤害各种动物。

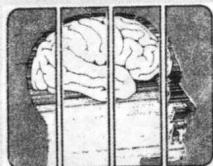


目录

序言

第1章 求生意志

生存准备	1
生存压力	2
态度	7
个人素质	7
求生行动	8
生存方案	12

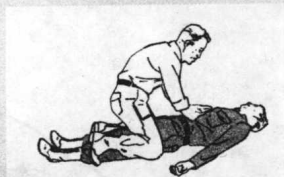


第2章 生存计划

计划的重要性	14
生存工具箱	14
生存工具箱内容的挑选	16

第3章 生存医学

保持健康	17
紧急医治	21
其他健康危险	36
草药	46



第4章 野外应急武器和工具

棍棒	47
利刃	50
其他应急武器	53
捆扎材料	54
钻子	55



第5章 水的获得

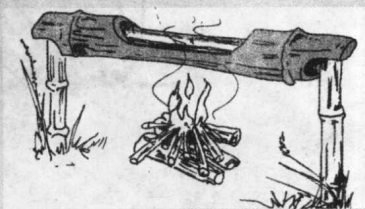
获得水	56
制作蒸馏器	65
如何净化水	68

第6章 可食用的野生植物

植物的营养	73
植物类食物的准备	76
植物的可食性	73
烹饪的方法	77

第7章 动物类食物

昆虫	81
水生动物	82
两栖小动物	101
爬行动物	101
鸟类和哺乳类动物	103
吃鱼及猎物前的准备工作	123

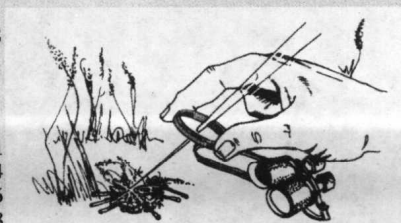


第8章 避身场所

避身地点	132
避身所类型	134

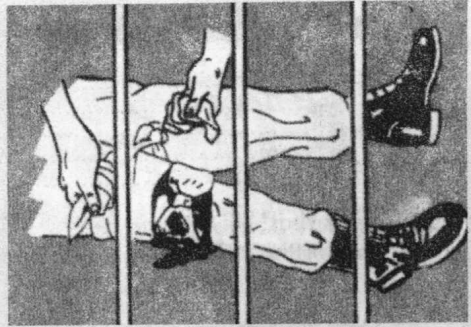
第9章 取火

选择地点, 准备生火	151
生火材料	154
生火	156
点火	158



附录A 毒蛇

避免被蛇咬的方法.....	278
毒蛇的种类.....	278
毒蛇的介绍.....	280



附录B 云层-天气预报员

卷云.....	310
堆积云.....	311
层云.....	311
雨云.....	311
积雨云.....	311
卷层云.....	312
飞云.....	312

附录C 可食植物

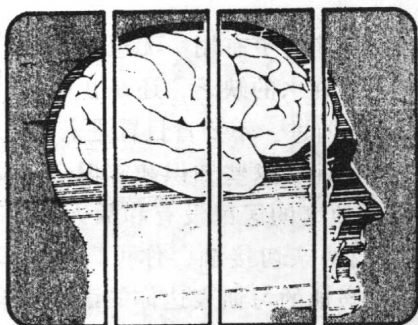
产地和气候带.....	316
植物的识别.....	317
选择植物及食用前的准备.....	318
图片和说明.....	322



附录D 有毒的植物

外部中毒.....	402
内部中毒.....	403
植物的说明.....	403





求生意志

许多求生的案例表明，坚定、强烈的意志可以克服许多困难。有这样一个案例：一个男子被困在沙漠里八天，没有食物，没有水，他也没有接受过任何生存技能的训练，所以他没有做对一件事，可是他想活下去。就是靠着这个坚定的意志和信念，他活了下来。

训练、装备，再加上求生意志，你就能征服遇到的一切障碍，你就能生存。

生存准备

你现在能做两件事，帮助自己做好准备：（1）在不同的环境中进行生存训练；（2）了解你要去的地方。

你要学习如何找到水和食物，如何利用天然地形藏身，如何建造避身场所，如何辨别方向，如何穿越不同地形，什么时候进行等等。

你还要学习如何保持你的健康，如何避开环境中的危险，以及如何医治自己。

最重要的是，你要知道休息远比速度更有用。无论你是在丛林中艰难地奋力前进，是在沙漠中面临水的缺乏，还是在穿越北极的冰层，你都必须仔细计划，小心前进，不要盲目冒进。

你要了解你将要前往的地区的居民，这些知识和常识会帮助你当地人打交道。如果你要到达地区的居民没有和敌人结盟，你就没什么可担心的。通过和他们的亲切接触，你可以获益良多。提前知道他们的风俗习惯，用当地的习惯表达你的谦逊和礼貌，你就有可能获得他们的帮助。

但是，仅仅熟悉环境、知道如何获取水和食物、如何照顾自己还是不够的，你还必须有正确的态度。也就是说，你必须接受一个现实：作为一个军人，这种求生状况很可能会持续很长一段时间，而且很可能是孤身一人，并且可能只有少量的装备。你必须意识到这种状况可能会事先毫无预兆地突然降临，你必须随时做好准备。

如果有机会，你可以去生存学校，接受各种生存技能的训练，在那些技能真正起作用前实践一下。训练会增加你的自信。花几个小时去实践一下你学得的知识，你会发现这些知识真的有效，会发现自己能完成以前认为不可能完成的事情，这些都能帮助你消除对自身能力和毅力的怀疑。

生存压力

你还必须了解和生存相关的精神状态，它们和生存环境、生存装备同样重要。在求生困境下，你（和你的同伴，如果有）是

决定成功与否的最重要因素。

你可能从来没有仔细想过以下问题——

- 对于各种状况自己是如何反应的？
- 各种不同的姿势、感觉、表情，以及自己内心的反应（还有其他人的）究竟是怎么回事？
- 怎样才能有效地保持并运用自己的能力来控制自己？
- 怎样才能在对己及同伴都有好处的情况下影响同伴？

知道这些问题——也就是了解你自己——对于生存是非常重要的，而且直接关系到你将如何克服那些沉重的压力：恐惧、焦虑、疼痛、受伤、疾病、严寒、酷热、干渴、饥饿、疲劳、失眠、厌烦、寂寞、孤独。

人的身体有反应机制，通常都能帮助你适应压力。举个例子，当你感到害怕或者愤怒时，生理机制就会促使你身体内部发生改变，使你提高警觉，给你更多的能量。但是这些生理机制在求生情况下也可能会背叛你。比如说，你对饥饿（一种压力）的“正常”反应可能会促使你抛开理智，到敌人的阵营里抢夺食物，最后暴露了自己而被俘获。

求生过程中最大的两个危险，一个是对舒适的渴望，一个是消极的态度。你必须认识到这两个危险都体现了一种态度——这种态度希望遇到较少的抵抗，否定了你克服压力的努力和愿望，使你只关心眼前的利益，而忽视了通盘的求生大计。

要克服第一个危险——对舒适的渴望——你需要改变对舒适的想法。改变的秘诀在于以下推理：将你现在的 discomfort 和如果被

敌人抓获将要面临的不舒适进行比较，现在的不舒适只是暂时的，而作为一个阶下囚，你的不舒适可能会无限期地持续下去，而且程度更甚。了解了你对不舒适的忍受程度以及你对舒适的需求会帮助你继续前进。舒适并非生命不可或缺的！

要避免第二个危险——消极的态度——你需要知道消极的态度会带来什么后果。

一些生理状态会导致消极情绪的产生，例如长时间暴露于寒冷的天气中引起的筋疲力尽，体液过多的流失（脱水），极度的疲劳，虚弱，还有疾病，这些都可能会使你产生消极的情绪。你可以通过适当的计划和合理的决定避免这些情况的发生。

意志力薄弱也会导致消极情绪的产生。沮丧、麻木、冷淡慢慢地爬上心头，然后突然击垮你，使你茫然无助。

一定要及时发现同伴中消极情绪的苗头，这一点很重要。消极情绪的最初迹象表现为顺从、安静、很少和人交流、没有胃口、落单。处理这种情绪最好的办法是消除或者直接面对引起这种情绪的生理及心理上的压力。

下面就是你求生的敌人，它们都是很常见的生理及心理压力，会影响你处理各种生存状况的能力。

疼痛。疼痛是你的肢体语言，它告诉你你受伤了。疼痛本身是没有害的，但是它确实让你感到不舒服。如果你的思想集中在其他事情上，你可能觉察不到疼痛，但是一旦你被疼痛的感觉攫住，它很可能会彻底击垮你，削弱你求生的意志。但是如果你能做到以下几点，你就可以忍受疼痛——

- 了解它的起因和性质。

- 把它当作可以忍受的东西。
- 专注于你需要做的事情上(思考,计划,让自己忙碌起来)。
- 为你忍受疼痛的本领自豪。

寒冷。寒冷会降低你的工作效率,使你的思维变得迟钝,不愿意做其他任何事,只想取暖。它降低你血液流动的速度,使你昏昏欲睡。寒冷引起的这些后果是很危险的。在寒冷削弱你的求生意志之前,你必须立刻寻找避身场所,生火取暖。

酷热。不习惯酷热的典型症状是虚弱。但是,你是可以逐渐习惯高温的,2~6天的时间就可以使你的血液循环、呼吸节奏、心脏律动以及汗腺分泌调整到适合酷热气候的状态。当你在高温天气中处于阳光直射之下时,一定要遮盖住头部。如果情况允许的话,不要在一天中气温最高的时候行动。

干渴。求生中最严重的两个问题是干渴和脱水。干渴,即使不是非常严重,也会让你变得反应迟钝。供给充足时要大量喝水,尤其是吃饭的时候。如果供水不足,就要减少食物的摄入,因为身体需要额外的水来处理食物中的无用成分,这会加速脱水的发生。只要补充足够的水,随时都可以从脱水的状态中恢复过来。

饥饿。长时间的饥饿会影响态度、士气和求生意志。如果情况一直得不到改善,营养不良、饥饿会导致以下症状:消瘦、虚弱、晕眩、休克、心跳减慢、怕冷、易渴。在很多地方你都可以找到大量的可食用物品,那些东西你原本以为是不可以吃的(详见第6章)。为了生存,你必须抛弃挑食、偏食的毛病,只要是能吃的东西,你都要吃下去。

疲劳。疲劳会削弱你的心智能力，使你对一切漠不关心，产生一种“我不在乎”的感觉。用力过度或劳神过度都会导致疲劳，一些心理因素也会导致疲劳，如无望、缺乏目标、不满、受挫、厌倦等心理。这个时候，治愈疲劳的首选方法当然就是休息。当疲劳已经影响到你的精神及生理能力时，你自己能感觉出来。如果你意识到情况危急，你多半会振作精神继续前进。精神上引起的疲劳有时可以通过行为的改变来克服，或者可以进行一些不太剧烈的运动，或者去和别人谈话交流。

厌倦。重复和单调是产生厌倦情绪的两大原因，随之而来的是失去兴趣，感到紧张、焦虑和沮丧，这个时候特别容易灰心丧气，看不到解脱的希望。要克服厌倦情绪，你必须时刻将自己的目标——生存——谨记于心，要认识到你所执行的任务是和通盘的生存大计相一致的。

孤独。孤身一人于艰难、危险的处境中常常会引起另一种压力——孤独。孤独会让你产生无助、绝望的情绪。要克服这些情绪，自足能力非常重要。

你在生活中一直发展着你的自足能力。你学会了如何自己动手做东西，独处时如何让自己舒适，如何接受新环境，如何处理新问题，等等。除此之外，你的军事训练又给你提供了很多补充知识，教你如何面对可能会遇到的种种问题和环境。你已经为了一个深思熟虑的目标准备好了去参与，去计划，去思考。这些都是应付孤独的对策。

你可以通过练习增强你的自足能力——完全依靠自己的能力。你每天都有这样的机会去练习：自己作决定，并且依靠自

己；体验新情况，解决出现的新问题。你必须学会接受新情况或者紧急状况的现实，然后采取适当的行动。这是生存必须具备的最重要的心理素质。不要坐以待毙，动起来！

态度

不管发生什么事，具有“生存态度”是极为重要的。对于紧急事态的演习，不管是精神上的，还是实际上的，都可以为你以后采取习惯性举动做准备。关于生存的知识 and 演习会给你自信——生存态度，会让你对任何突发事件有所准备，尽管你在当时可能没有完全意识到。一个人若没有积极的态度，在身处可怕的环境时很容易惊惶失措。

个人素质

求生过程中个性也很重要。事实上，它可能比危险、天气、地形，或者紧急情况的性质更能影响求生的结果。例如，疲劳是使头脑迟钝还是使头脑更加敏锐，是削弱了采取必要求生措施的能力，还是加强了这种能力；是动摇了继续前进的决心，还是增强了这种决心；在很大程度上，这不是取决于形势，而是取决于人。下面的个人素质对于生存非常重要：

- 能做出决定。
- 能灵活变通。
- 能独自生存。

- 能适应环境，把不利变为有利。
- 能保持冷静和镇定。
- 希望最好的结果，同时也准备好应付最糟的情况。
- 有耐心。
- 随时准备迎接最坏情形的发生。
- 能洞悉他人，能预知其他人会做什么。
- 明白恐惧和担心来自哪里，并懂得如何控制它们。

求生行动

当你被孤独地隔绝于敌方势力范围之内时，只要你脑海中时时刻刻把关键词“S-U-R-V-I-V-A-L (生存)”放在首要位置，你就能减少甚至克服这种隔绝带来的震惊。大写的字母能指导你的行动：

S 评估 (size up)

评估形势

如果是在战斗的情形下，要首先找一个藏身之处。记住，安全第一。动用你的听觉、嗅觉、视觉去摸清战场情况。敌人在干什么？是在前进？还是按兵不动？还是在后撤？当你执行你的生存计划时，你必须知道战场上的形势。

评估环境

确定你所在区域的规律。先对周围的情形有一个大致的了解，每种环境——不管是森林，灌木丛，还是沙漠——都有一个规则或者说模式，模式包括动物和鸟类的声音、活动，昆虫的鸣叫，有时还包括敌人的交通和平民的活动。

评估生理状况

战斗的压力，或者生存的刺激可能会使你没有注意到自己已经受了伤。检查伤口，并自己进行急救措施，还要尽量避免身体进一步受到损伤。例如，不管在什么气候下都要大量补充水分，防止脱水。如果是在湿冷的气候下，要多穿衣服，防止体温过低。

评估装备

在激烈的战斗中，你的部分装备可能已经遗失或者受损，检查一下，看看你还有哪些装备，并检查它们的性能。

你已经评估了你所处的形势、环境、生理状况、装备情况，现在你可以制定生存计划了。与此同时，牢牢记住最基本的生理需要：水、食物和避身场所。

U 盲目 (undue)

盲目冒进只会浪费时间

如果没有慎重思考和详细的计划而盲目追求速度，很可能会犯致命的错误，导致被俘或死亡。不要只是为了行动而行动，在决定行动之前要对形势进行通盘考虑（评估形势）。如果你轻率地采取行动，你可能会忘了或者丢了某些装备，可能会迷失方向，不知道该往哪个方向走。如果敌人就在你附近，行动前一定要计划好，行动不但要迅速，而且不能危害到自己。

R 记住 (remember)

记住自己在哪儿

在地图上圈出你所在的位置，并且画出它和周围地形的关系，这是一个你应该遵循的基本原则。如果还有其他人和你在一起，那么要确保其他人也知道他们自己的位置。一定要知道在你