



OUTDOOR 户外探险 力荐



野外求生百科

辛彩娜 张启鹏 于军琴 译
【英】休·麦克曼纳斯 著

【第二版】

全球
销量超过
50万册

 中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



DK 野外求生百科

(第二版)

【英】 休·麦克曼纳斯 著
辛彩娜 张启鹏 于军琴 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



Penguin
Random
House

Original Title: DK LIVING: OUTDOOR SURVIVAL GUIDE

Copyright ©1994, 2007 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright ©1994, 2007 Hugh McManners

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-1501

图书在版编目(CIP)数据

DK野外求生百科/(英)麦克曼纳斯(McManners,H.)著;辛彩娜,张启鹏,于军琴译. —2版. —北京:电子工业出版社, 2015.5

书名原文: Outdoor survival guide

ISBN 978-7-121-25704-9

I. ①D… II. ①麦… ②辛… ③张… ④于… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050887号

主 译: 辛彩娜 张启鹏 于军琴
译 者: 刘 冲 崔久庆 曲彩丽 邸朝莹 左鑫炎
马 腾 曾 晟 尹亚萌 隋永欣 孙佳良
胡 皓

策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 郝喜娟

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 12 字数: 230千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

前言 / 6

第一章 你适合户外求生吗?

身体条件 / 12

营养需求 / 14

适应环境 / 16

健身 / 18

第二章 基本装备

合适的衣物 / 22

鞋类 / 24

个人露营装备 / 26

基本的求生包 / 28

睡袋与床 / 30

工具 / 32

绳子和打结 / 34

绳子的使用 / 36

第三章 在野外住宿

选择营地 / 40

选择帐篷 / 42

搭建帐篷 / 44

拆卸帐篷 / 46

搭建遮蔽所 / 48





Penguin
Random
House

Original Title: DK LIVING: OUTDOOR SURVIVAL GUIDE

Copyright ©1994, 2007 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright ©1994, 2007 Hugh McManners

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-1501

图书在版编目(CIP)数据

DK野外求生百科/(英)麦克曼纳斯(McManners,H.)著;辛彩娜,张启鹏,于军琴译. —2版. —北京:电子工业出版社, 2015.5

书名原文: Outdoor survival guide

ISBN 978-7-121-25704-9

I. ①D… II. ①麦… ②辛… ③张… ④于… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050887号

主 译: 辛彩娜 张启鹏 于军琴
译 者: 刘 冲 崔久庆 曲彩丽 邱朝莹 左鑫炎
马 腾 曾 晟 尹亚萌 隋永欣 孙佳良
胡 皓

策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 郝喜娟

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 12 字数: 230千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

前言 / 6

第一章 你适合户外求生吗?

身体条件 / 12

营养需求 / 14

适应环境 / 16

健身 / 18

第二章 基本装备

合适的衣物 / 22

鞋类 / 24

个人露营装备 / 26

基本的求生包 / 28

睡袋与床 / 30

工具 / 32

绳子和打结 / 34

绳子的使用 / 36

第三章 在野外住宿

选择营地 / 40

选择帐篷 / 42

搭建帐篷 / 44

拆卸帐篷 / 46

搭建遮蔽所 / 48





雪地遮蔽所 / 50

热带遮蔽所 / 52

长期遮蔽所 / 54

打造一个安全营地 / 56

营火 / 58

生火 / 60

点火 / 62

拔营 / 64

第四章 寻找水源

水的重要性 / 68

收集水 / 70

天然水源 / 72

净化饮水 / 74

携带水与储水 / 76

第五章 寻找食物与准备食物

旅行备食 / 80

可食用植物 / 82

有毒植物 / 84

根茎、块茎和球茎 / 86

坚果和水果 / 88

菌类和苔藓 / 90

作为食物的植物 / 92

无脊椎动物 / 94

作为食物的无脊椎动物 / 96

淡水鱼 / 98

海鱼 / 100

渔具 / 102

捕鱼技巧 / 104

渔网和鱼篓 / 106

使用渔网和鱼篓 / 108

鱼类烹饪前的加工 / 110

炊具 / 112

炉灶 / 114

烹饪方法 / 116

保存食物 / 118

第六章 户外知识

决定旅行 / 122

辨别方向 / 124

使用地图 / 126

确定位置 / 128

导航概要 / 130

预测天气 / 132

旅行准备工作 / 134

徒步旅行 / 136

在雪地和冰面上行走 / 138

在雪地中行进 / 140

穿越沙漠 / 142

丛林旅行 / 144

安全攀爬 / 146

紧急攀爬 / 148

穿越水域 / 150

危险水域 / 152

制造木筏 / 154

使用木筏和船舶 / 156

驾车 / 158

其他交通方式 / 160

附录1

弃船 / 162

海上生存 / 164

危险生物 / 166

自然灾害 / 168

极端天气情况 / 170

发信号 / 172

附录2

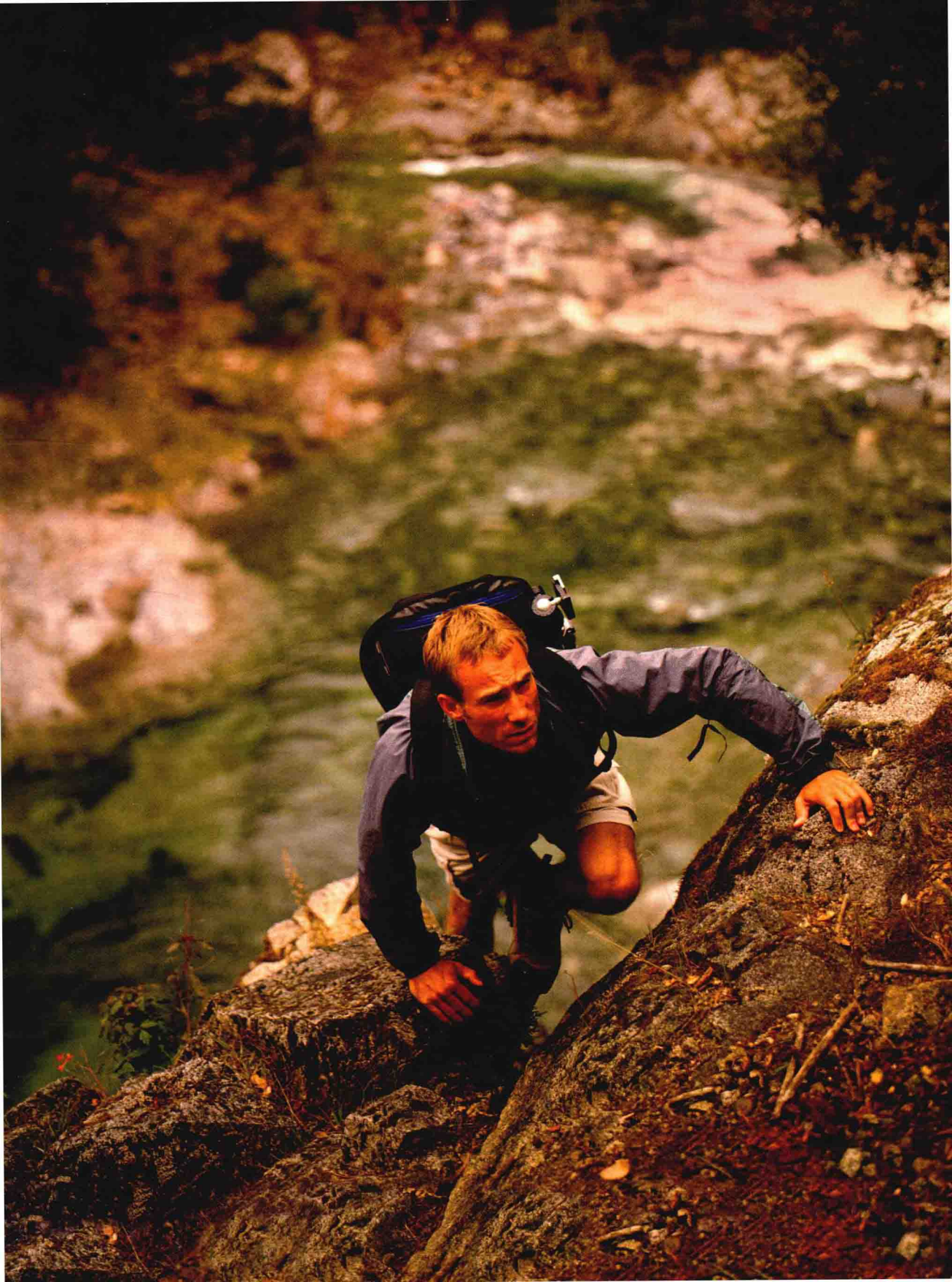
急救 / 174

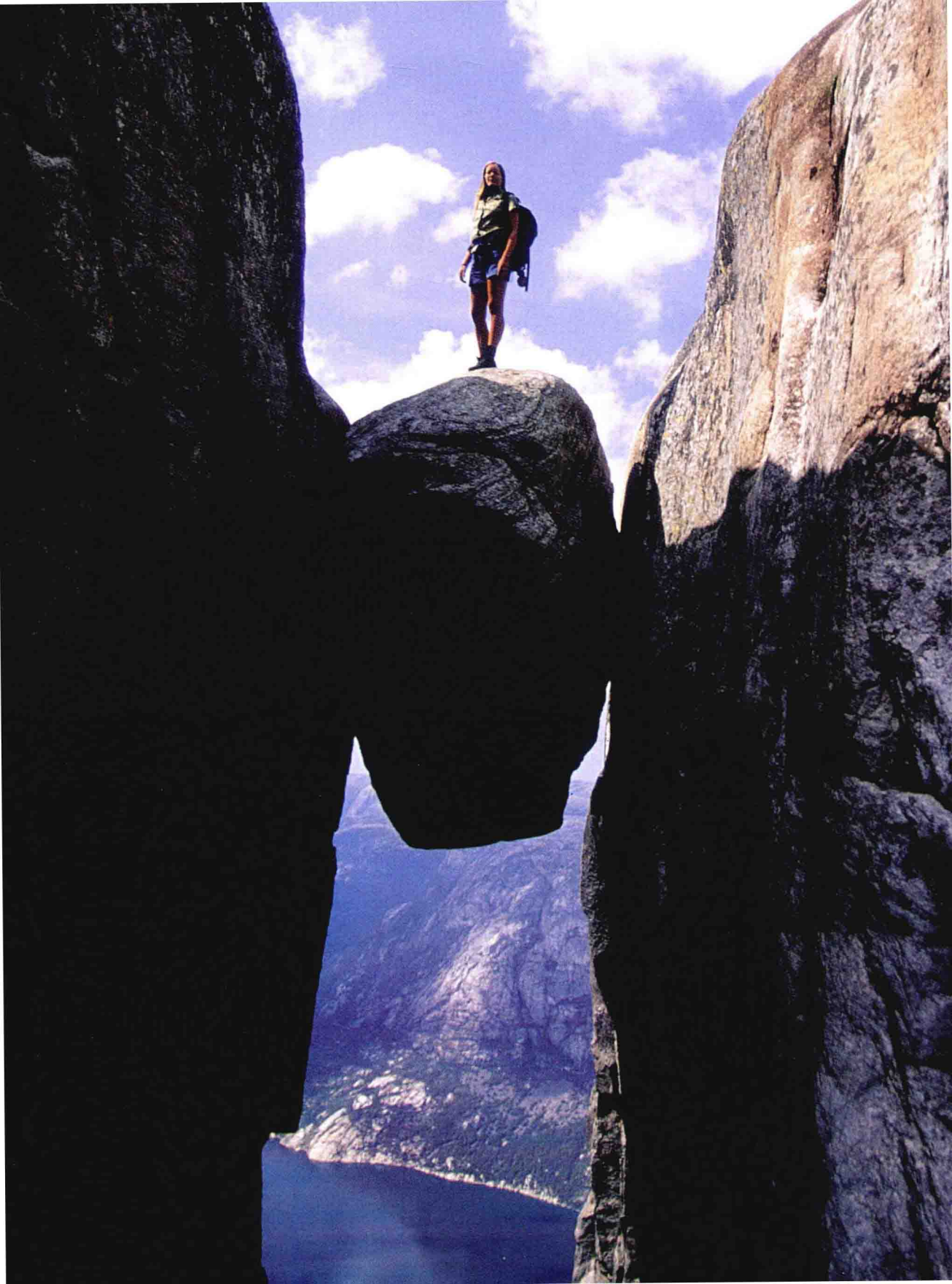
术语汇编 / 184

户外求生装备清单 / 187

索引 / 188









DK 野外求生百科

(第二版)

【英】休·麦克曼纳斯 著
辛彩娜 张启鹏 于军琴 译

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



Penguin
Random
House

Original Title: DK LIVING: OUTDOOR SURVIVAL GUIDE

Copyright ©1994, 2007 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright ©1994, 2007 Hugh McManners

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-1501

图书在版编目(CIP)数据

DK野外求生百科/(英)麦克曼纳斯(McManners,H.)著;辛彩娜,张启鹏,于军琴译. —2版. —北京:电子工业出版社, 2015.5

书名原文: Outdoor survival guide

ISBN 978-7-121-25704-9

I. ①D… II. ①麦… ②辛… ③张… ④于… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050887号

主 译: 辛彩娜 张启鹏 于军琴
译 者: 刘 冲 崔久庆 曲彩丽 邸朝莹 左鑫炎
马 腾 曾 晟 尹亚萌 隋永欣 孙佳良
胡 皓

策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 郝喜娟

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

装 订: 鸿博昊天科技有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 12 字数: 230千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

前言 / 6

第一章 你适合户外求生吗?

身体条件 / 12

营养需求 / 14

适应环境 / 16

健身 / 18

第二章 基本装备

合适的衣物 / 22

鞋类 / 24

个人露营装备 / 26

基本的求生包 / 28

睡袋与床 / 30

工具 / 32

绳子和打结 / 34

绳子的使用 / 36

第三章 在野外住宿

选择营地 / 40

选择帐篷 / 42

搭建帐篷 / 44

拆卸帐篷 / 46

搭建遮蔽所 / 48





雪地遮蔽所 / 50

热带遮蔽所 / 52

长期遮蔽所 / 54

打造一个安全营地 / 56

营火 / 58

生火 / 60

点火 / 62

拔营 / 64

第四章 寻找水源

水的重要性 / 68

收集水 / 70

天然水源 / 72

净化饮水 / 74

携带水与储水 / 76

第五章 寻找食物与准备食物

旅行备食 / 80

可食用植物 / 82

有毒植物 / 84

根茎、块茎和球茎 / 86

坚果和水果 / 88

菌类和苔藓 / 90

作为食物的植物 / 92

无脊椎动物 / 94

作为食物的无脊椎动物 / 96

淡水鱼 / 98

海鱼 / 100

渔具 / 102

捕鱼技巧 / 104

渔网和鱼篓 / 106

使用渔网和鱼篓 / 108

鱼类烹饪前的加工 / 110

炊具 / 112

炉灶 / 114

烹饪方法 / 116

保存食物 / 118

第六章 户外知识

决定旅行 / 122

辨别方向 / 124

使用地图 / 126

确定位置 / 128

导航概要 / 130

预测天气 / 132

旅行准备工作 / 134

徒步旅行 / 136

在雪地和冰面上行走 / 138

在雪地中行进 / 140

穿越沙漠 / 142

丛林旅行 / 144

安全攀爬 / 146

紧急攀爬 / 148

穿越水域 / 150

危险水域 / 152

制造木筏 / 154

使用木筏和船舶 / 156

驾车 / 158

其他交通方式 / 160

附录1

弃船 / 162

海上生存 / 164

危险生物 / 166

自然灾害 / 168

极端天气情况 / 170

发信号 / 172

附录2

急救 / 174

术语汇编 / 184

户外求生装备清单 / 187

索引 / 188



前言

自讨苦吃，这可能是在一次筋疲力尽的野外露营结束后最贴切的表达了。不管你是否试图在被雨浇透的露营地想弄干床具，还是努力在一些没有预料到的灾难之后生存下来，这些都最大限度地帮助你了解到户外生存的基本原则。这些基本原则包括怎么来搭建帐篷和遮蔽所，怎样选择或制作睡袋和床，怎样生火，怎样预防或处理水疱以及一些别的健康问题。了解诸如在穿越不同地形时如何安全导航或如何净化水质等更多具体的生存原则，对户外业余者来说是件非常有趣并且有用的事，而这对那些不幸遭遇意外的人来说却是一件能挽救生命的至关重要的事。

预料到不可预料的事

在突击队中，我们的一条日常格言就是“总要预料到不可预料的事情”。长年累月在潮湿并且有潜在危险的地方训练得到了好的结果——我们维护了世界和平。特殊情况迫使我们必须现实，知道我们必须做什么，而且这个想法要一直贯穿在整个训练过程中，这样我们在必须面对真实情况时才能没有问题。毕竟，我们确实是在应付“不可预料的事”。

对于普通人来说，在生活中遇到的危险事最多就是吃坏了或者坏天气而已，为各种不同的灾害环境做准备貌似显得有点荒唐。然而，即使最普通的家庭散步，如果参与者不在意天气预测、急救、穿着和鞋子等最基本原则，那么也可能会突然变得很糟糕，尤其是在山上。只有了解了野外生活的一些基本知识，才能避免许多事故，或者至少可以在严重威胁生命之前识别出来。

虽然我们有时候会去一些野外或者不发达的乡村，但通常也只是保持一个旁观者的姿态，与这些地方的日常生活保持一定距离，而难以脱离充满着现代技术的城市生活。然而，如果想要了解生活的本质，我们就必须打破距离。假如我们因为一次飞机

失事而被迫在一个遥远的热带岛屿上生存，那里不会有瓶装水、分装或做好的饭、太阳镜，而像信用卡这类的城市产物更是毫无用处。

所以，努力走出我们被保护得很好的生活是一件非常有益的事情。假如我们了解了自己所立足的这个世界，诚实地评估自己身体和精神方面的强处和缺陷，那么我们就能进一步成为这个真实世界的玩家，不用去考虑身在什么样的环境中。

救生知识

一般，我们无法预测会发生什么样的灾难，因此我们也无法学到一个能应对任何问题的具体生存技能。了解





生存的基本原则比学习一个生搬硬套的技能重要得多，特别是因为大部分技能在应用的时候都需要因地制宜地做一些改变。没有什么事是简单的，不管训练得有多好；即使你学到的是基本知识，也需要去适应不同的环境。

现代技术通常掩盖了体力劳动的基本原则。我们为每个工作创造机器，把自己从体力劳动中解放出来，节约了很多时间，但我们忘记了那些观察天气、改造工具等的基本技能。

到目前为止，也许我们在生活中学到并了解了许多知识，但大部分都被锁在记忆深处，不会在日常生活中用到。一般来说，城市生活使得我们在实际知识的应用上趋于僵化，可能这是因为我们很少去面对除了求生外别无他法的困难处境。

求生的原则

在野外，所有原则都很重要。即使那些被忘得差不多的在学校学到的物理化学生物知识也能够节省一些摸索的时间。小时候，我们不断地做工具和一些别的手工艺品，学习怎样去应用那些基本原理；但长大后，这种过程却停止了，取而代之的是直接在商店购买现成的。而在野外，我们必须重回孩提时代，重新学习怎样去创造和发明；但在真正操作时又必须像成人一样，考虑如压力、强度和张力这样的机械原理，并将它们与我们想要做成的东西很好地结合起来。这个过程被需求主导，如果我们没有做成，那我们就会挨饿，就会受冻。

本书将详细的文字指导和图片结合起来，提供了非常丰富实用的技巧，示范了如何从城市生活回归到我们祖先生存的野外环境。如果突然发现自己必须像祖先们一样求生，即使是暂时情况，比如发生突发状况、自然灾害或交通工具损坏、天气恶劣，而且通信全无，那这本书中所包含的知识也许就可以救你的命。

另一方面，也许有一天你会趁着假期，背上背包，走入大自然，远离城市的复杂和压力。不管是哪种情况，这本书对你来说都是必要的，因为它提供了许多你需要的知识和处理很多具体事情的信息。

身体和心理条件

第一章主要讨论城市人类的身体和心理条件，并与其他动物和生活在偏僻地区而不得不适应环境生存的原始人类进行对比。在野外环境下，恶劣的自然法则突然





强加在我们身上，残酷的现实夺走了现代生活带来的便利，突然之间我们会发现健康的身体变得尤为重要。尽量保持健康的体魄，不仅可以提高发生灾难之后生存的机会，还可以准确地知道我们的身体所能承受的压力。本章会介绍一些简单却有效的健身方法，以及大量能够提高身体素质的实用营养信息。



合适的装备

第二章介绍了在野外可能会用到的装备，从合适的衣服、睡袋和工具到可以自己制作的个人生存工具包都有。除了对现成装备进行了比较，本章还教你如何在没有适当工具的条件下自己制造设备。若没有合适的材料，制造方法就得调整，设计也得改变，这时候需要取一个折中方法，那就是任何东西都可以由几根树枝和几根绳子做出来。尽管临时做出来的设备不是那么好看，而且用的时候需要特别小心，但只要能用就不是什么大事儿。本章以及整本书都强调一个观念——自然资源应该好好保护，不要去破坏环境。实际上，设法适应大自然，我们就会有更多的机会生存下来，不管是对个人而言还是对整个人类来说都是。

露营的基本原则

如果真的处在求生情况下，当务之急是找到一个遮蔽所，可以搭帐篷，也可以利用天然材料建一个栖身之所。第三章介绍了适用于不同地形的各种帐篷，例如热带雨林地区和极地。在野外生存第二重要的事就是火，火可以用来烹饪，可以用来取暖，可以用来净化饮用水，甚至可以用来维持你的斗志。不同的生火方法在第三章也有介绍。第四章讨论了水对人的重要性以及寻找水源的方法。野外的水不太干净，而且还可能传染疾病，从而危及到你的生命。因此，第四章着重强调水的净化。除了饮水之外，还需要食物。第五章介绍了在背包旅行时可以购买的食物以及如何去辨别和收集各种野外食物，从植物、无脊椎动物到鱼类都有。第五章也探讨了处理野外食物的方法和在食物匮乏情况下保存食物的方式。



在野外旅行

也许你没有在真正的野外环境中旅行的经历，但只要你知道在每个地方生活的基本原则，那么生存下来的机会就会提高很多。第六章介绍了在雨林、沙漠、极地和岩石山等各种不同地区旅行的方法，如讨论如何正确穿越河流和徒步以降

低受伤的风险，还会谈到在全世界都能用到的定位技巧，以及在紧急情况下会用到的基本的岩石攀登技能。除了徒步之外，本章还介绍了机动工具、竹筏、独木舟和狗拉雪橇等交通工具的制作、载重以及应用方法。

不要惊慌

生存取决于正确的决策。只有了解了在求生情况下可能会发生的事，才能预测到潜在危险，然后才能采取正确的行动来阻止危险的发生。在危急的情况下，我们被突然扔到一个陌生的环境中，在这里我们日常用惯了的技能完全无用武之处。在这个时候，我们的首要问题是接受所发生的一切。恐慌和沮丧是思考的最大敌人，会阻碍人们运用天生的求生能力。合理而真实地判断形势、资源并选择是具有决定性意义的第一步。

附录1探讨了一些灾难和危急情况，还讨论了它们的起因、预测和防范方法，以及事后的求生问题。紧接着举例说明了可能会面临的危险，例如乘坐救生筏在大海中漂泊、遇到危险的动物、像地震之类的自然灾害以及像飓风这样的极端天气。附录1还介绍了怎样预知灾难以及怎样应对。

附录2讨论了基本的急救技巧，特别强调了在紧急情况下没办法打电话叫急救车时如何应对的知识。此外，还列举了世界各地的传染疾病和预防方法。

决断在己

总之，求生要求有坚强的意志力和清晰的思考力。逻辑性地分析你所知道的一切，并且头脑冷静地评估自己和队友的能力，可能会得出一个不太乐观的结论或做一个困难的抉择。与日常生活不同的是，在求生环境中你决定着自己的未来，你的决定可能意味着生存或死亡。

虽然本书介绍了野外生存的诸多知识，但在真实的求生情况下，你必须依靠自己的能力去应用这些知识。如果现实与书中所描述的情形不同，你就必须自己进行整理和思考。不过，按照本书所指导的具体细节，并运用求生基本原则，那么即使面对最恶劣的情况，你也能增加生存的机会。





第一章

你适合户外求生吗？

人类天生就是求生者，因为我们渴望生存而不是死亡。在生命受到威胁时，恐惧会激发斗志。然而，以身体条件来讲，不管是对抗环境还是自然敌人，我们都非常薄弱。回顾一下人类的进化史，这种劣势却成为一个巨大的优势，迫使猿人不得不运用他们的大脑来打败比自己强壮的敌手。原始人类使用大脑（而不是肌肉）越多，就越有优势来打败他们的自然敌人，他们的智力和灵巧度发展得就越快。我们是那些不断思考、试验、坚持以及不断适应变化的先辈的后代，所以我们生存了下来，而别的物种却毁灭了。作为大自然中最好的求生者，为了将日常的求生技巧转化运用在不熟悉的环境中，我们必须多学一些知识和实用技巧。

自然界中的求生者

尽管生活在城市中的人已经与自然界远离，面对自然时的恐惧感更重，但一旦遇到突发情况，他们仍然能轻易地发挥求生本能。其实，对生存来说，最大的威胁是恐惧，但只要掌握一点知识并拥有一点想象，这种恐惧就是可以克服的。



身体条件

与别的动物相比，人类的身体条件处于劣势。然而，人类的最大优势在于灵活，可以运用自己的智力与灵巧来创造新的技能并适应新的形势。虽然在现在的城市环境中，人类对自己身体的运用并没有在野外生存时用得更多。因此，原始人类比现在的城市人更能掌握自身的命运。

人类的身体

嗅觉

尽管人类的嗅觉并没有某些动物那样灵敏，比如狗，但已经算是很好的了。在野外，嗅觉对识别食物、发现别的生物存在以及感应类似森林火灾之类的危险来说是很重要的。

听觉

野生动物习惯于用耳朵聆听危险的发生，而人类却因为居于闹市中使得耳朵的敏感度和仔细聆听的需求下降很多。

味觉

正是舌头上的味蕾才使得人类能够感觉酸甜苦辣，而大脑又通过味蕾和嗅觉反射回来的信息来解释某种食物所具有的独特口感。

呼吸频率

人类的呼吸频率取决于大脑认为身体需要多少氧气。当用力或者惊吓的时候呼吸频率就快，或者处于高海拔的地方时，因为空气稀薄人的呼吸频率也会加快。

脊柱

人类本来是用四肢走路的，但因为改用两条腿直立行走而使得常常出现背部疼痛的问题。

独立手指

人类有10根手指，它们能够独立工作、抓取物体，还能制造和使用复杂的工具，而这使人类具有极佳的适应能力。

关节

某些关节，例如膝盖，是很脆弱又容易受伤害的。现在生活在城市中的人很少运动，从而更突出了人类身体方面的弱势。

脚

由于人类身体的全部重量都放在了脚上，受伤和一些足部问题就显得很普遍，尤其是行走在不平地面时。

大脑

人类巨大而复杂的大脑弥补了别的感官方面的弱势。正因如此，人类才能有逻辑地思考，才能有对历史的认知、对未来的设想、对自己在宇宙中所处位置的哲学性思考。

视力

人类的视域大约为210度，其中有120度是互相重合的，这就形成了立体影像，使得人类能够在三维中看见物体，也使得人类能够判断距离的远近，还能使人类在白天看到彩色。

牙齿

人类的牙齿既可以嚼肉，也可以磨碎和咀嚼植物，因此适合杂食。

心脏

心脏通过将富含氧气的血液传输到身体的各个部位来保持各个器官正常工作。但是，如果不进行规律的锻炼，心脏会不健康，也就使得别的器官不能正常发挥作用。

皮肤

皮肤不仅可以保护人体的内部器官，还可以通过出汗来控制身体温度。经过长久的进化，人类丧失了很多具有保护作用的毛发，因此皮肤必须避免受太阳、雨水、寒冷的强烈侵袭。

关于人类这种动物

人类跟别的大部分动物在身体素质方面是无法相比的。在荒野，人类可能会被别的食肉动物捕获，而没有爪子、牙齿、鸟嘴之类的东西来进行自我保护，也没有壳或者其他隐蔽物来保护自己，没有足够的视力和嗅觉来感知其他狩猎者，更没有超快的速度来逃脱。而且，如果没有特别的衣物，人类无法保持身体温度平衡。然而，人类却是大自然中最厉害的求生者，跨越身体方面的弱势，发展自己的灵敏度和智力，这正是生存的最基本技巧。