

OUTDOOR LIFE

全彩图解版

【美】蒂姆·麦克韦尔奇 (Tim Macwelch) 及《户外生活》(Outdoor Life) 编辑部 著 降瑞峰 谢天武 译

户外生存手册

户外达人不可不知的318个求生技巧

318
ESSENTIAL
SKILLS



装备



技能



生存



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

OUTDOOR LIFE

全彩图解版

【美】蒂姆·麦克韦尔奇 (Tim Macwelch) 及 《户外生活》 (Outdoor Life) 编辑组 著 降瑞峰 谢天武 译

户外生存手册

户外达人不可不知的318个求生技巧

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

户外生存手册：户外达人不可不知的318个求生技巧：
全彩图解版 / (美) 麦克韦尔奇 (Macwelch, T.) 著；降
瑞峰，谢天武译. — 北京：人民邮电出版社，2015.6
ISBN 978-7-115-38757-8

I. ①户… II. ①麦… ②降… ③谢… III. ①野外—
生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051251号

版权声明

Copyright © 2015 Weldon Owen Inc.

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由美国著名野外生存技能培训导师撰写，汇集其26年野外生存经验，18年培训经验，使用390张照片、图表和插画，从装备、技能、生存场景三个角度全面讲解户外达人不可不知的318个求生技巧。如果你能正确准备装备，正确储存食物、水以及燃料，为任何情况准备完美的逃生包和紧急计划；如果你能通过学习获得必要技能，如给伤口消毒和包扎、进行心肺复苏、固定骨折、实施海姆立克急救法、生火、净水等；你将可以正确判断去留、建立生存区、配备通讯设备、应对大规模停水、停电等城市危机以及抗击洪灾、地震等自然灾害，在任何危机环境中生存下来。

-
- ◆ 著 [美] 蒂姆·麦克韦尔奇 (Tim Macwelch) 及
《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组
译 降瑞峰 谢天武
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：14.75 2015年6月第1版
字数：434千字 2015年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2014-5889号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目 录

做好准备	011	28	准备基本物品	035
你做好求生准备好了吗	013	29	蛋白质能量	036
		30	碳水化合物	037
1 了解态势感知	014	31	储备一些小奢侈品	037
2 增强观察力	014	32	装在塑料瓶中	038
3 掌握步骤	015	33	做好长期规划	039
4 颜色编码	015	34	记着替换食物	039
5 知道准备什么	016	35	计算自己的热量	039
6 了解危机	017	36	正确储存食物	040
7 熟悉灾难范围	017	37	椰子的处理	040
8 认识任务	017	38	睡在上面	041
9 制订自己的家庭应急预案	018	39	确定需要多少水	042
10 实施演习	019	40	确保化学品安全	042
		41	收集雨水	042
		42	太阳照射	043
 装备		43	你可能会遇到以下情况:	
11 准备救生包	024		野外汽车修理	044
12 储备家庭救生包	026	44	保存水	046
13 打包一些奇怪的东西	026	45	考虑水槽外部	046
14 准备生火工具	027	46	消除细菌	047
15 火柴防水	027	47	池中水资源	047
16 防备火灾	028	48	安全穿着	048
17 了解火灾类型	029	49	准备羊毛衣服	048
18 检查家庭基本安全	029	50	准备鞋靴	049
19 保持通信	029	51	鞋靴养护	049
20 了解所在地区	030	52	合理穿衣	049
21 储备适当的物资	030	53	准备五金工具箱	050
22 家庭防灾	031	54	富有创意的工具箱	050
23 欺骗坏人	032	55	善用锤子	051
24 加固住所	032	56	用锉刀取火	051
25 不要忘记车库	033	57	务必随身携带:	
26 安装门栓	033		伏特加酒	052
27 明智购物	034			

专题聚焦：埃文和斯科特希尔 054

58 与希尔兄弟会面 054

59 希尔人的户外装备 055

60 热衷于枪 055

61 你可能会遇到以下情况：

伞绳逃脱 056

62 6款必备刀具 058

63 7种简单的结 060

64 制订财务计划 062

65 保护资金 062

66 储备现金 063

67 知道正确的金额 063

68 了解燃料类型 064

69 了解颜色代码 064

70 延长保质期 065

71 正确储存燃料 066

72 确定所需燃料数量 067

73 燃烧合适的燃料 067

74 靠太阳能生存 068

75 最大限度利用丙烷炉 068

76 制作再生煤球 069

77 准备躲避 070

78 购买最好的车辆 072

79 升级交通工具 073

80 自己充电 073

81 为轮胎充气 073

82 准备随车工具 074

83 务必随身携带：

伞绳 076



技能

84 了解基本生活技能 082

85 重温家务 082

86 掌握一些生存技能 083

87 准备急救箱 084

88 身边医疗用品 085

89 学习医疗知识 085

90 检查生命体征 085

91 评估和控制出血 086

92 包扎伤口 086

93 伤口消毒 086

94 了解心肺复苏 087

95 治疗休克 088

96 固定骨折 088

97 识别和治疗烧伤 089

98 海姆利克氏急救法 089

99 雨中生火 090

100 获取最好材料 090

101 制作炭布 091

102 学习生火技巧 091

103 务必随身携带：

沙丁鱼 092

104 了解水源 094

105 用紫外线消毒 095

106 用沸水消毒 095

107 保持清澈 095

108 用罐子蒸馏水 096

109 组建太阳能蒸发器 096

110 水量翻倍 097

111 挖掘水井 098

112 获得水 099

113 制作简单水井 099





114	在瓶中烧水	099	138	高位苗床种植	114
115	检查周边	100	139	养活四口之家	115
116	烟囱清理	100	140	吓跑小动物	115
117	让住宅保持良好形状	101	141	扩展药箱	116
118	储备家用管道工具箱	101	142	实现自助浇水	117
119	清洁方面的知识	101	143	了解各种风险	117
120	先外后内	102	专题聚焦：罗德莫雷医生		118
121	储备保险室	103	144	照顾自己的健康	118
122	一切尽在掌握中	103	145	布鲁罗德最喜欢的疗法	119
123	不要忘记宠物	104	146	了解三种基本草药	119
124	提醒他人	104	147	搭建后院养鸡场	120
125	照顾宠物	105	148	饲养小鸡	121
126	储备宠物用品	105	149	收获优质蛋	121
127	准备离开宠物	105	150	自由放养鸡	122
128	宠物灾难训练	105	151	人道地杀鸡	123
129	你可能会遇到以下情况：		152	准备鸡肉	123
	屋顶逃生	106	153	考虑其他家禽	124
130	研究园艺	108	154	饲养鹌鹑	125
131	选择正确的地点	108	155	避免沙门氏菌感染	125
132	泥土施肥	109	156	寻找合适的饲料	125
133	搭配种植	109	157	饲养兔子	126
134	城市种植	110	158	正确繁殖兔子	126
135	轻松种植	111	159	搭建兔窝	127
136	制作食物墙	111	160	饲养豚鼠	127
137	种植合适的蔬菜	112	161	人道地宰杀小动物	128
			162	制作屠宰桶	128
			163	宰杀兔子	129
			164	打造无冲突家园	130
			165	不要忘记粪便	130
			166	制作山羊奶酪	131

167	避免养牛	131	196	水力发电	150
168	准备罐装工具	132	197	搭建水轮机	151
169	水浴罐头	133	198	考虑使用生物柴油	152
170	罐内加压	134	199	了解柴油机	152
171	制作提瓶器	134	200	改用生物柴油	153
172	肉类装罐	135	201	使用油炸油	153
173	种植罐装花园	135	202	将适当的油转变为燃料	154
174	腌制农产品的黄金法则	136	203	安全使用家庭化学品	154
175	最受欢迎的果酱	136	204	获得材料	155
176	晾干水果	137	205	学习制作流程	155
177	滴一些醋	137	206	巧妙使用生物柴油	155
	专题聚焦：里克“赫”休斯顿	138	207	你可能会遇到以下情况：	
178	赫的生存方式	138		美洲豹对峙	156
179	搜寻赫的前 10 种野生食物	139	208	避免冲突	158
180	制作纸箱熏制器	140	209	打出重拳	159
181	烟熏素食	140	210	正中要害	159
182	熏鱼	141	211	阻止和反击	159
183	制作肉干	141	212	制作 PVC 弓	160
184	酿酒	142	213	制作自己的箭	161
185	酿造蜂蜜酒	142	214	正确拉弓射箭	161
186	制作琥珀色美国啤酒	143	215	务必随身携带：	
187	制作黑莓酒	143		管道胶带	162
188	7 种有用的打结法	144	216	制作自己的吹箭筒	164
189	临时准备太阳能灯泡	146	217	使用手头的东西	165
190	制作自己的燃料	146			
191	组装油灯	147			
192	制作蜡烛	147		生存	
193	制造脚踏发电机	148	218	详细计划生存优先事项	170
194	通电	148	219	评估和应对紧急情况	172
195	无电冲泡咖啡	149	220	渡过任何难关	172
			221	遵守三三法则	173
			222	形成一种心态	173

223	决定是去还是留	174	253	不要搞砸	192
224	寻求（和提供）帮助	175	254	做个领导者	193
225	分享技能	175	255	发现反社会分子	193
226	计划撤离营地物资	176	256	选择据点	194
227	充分利用塑料制品	177	257	记住基本原则	194
228	建立有条理的区域	177	258	建立防线	195
229	让营地生活更轻松	177	259	创建观测所	195
230	向救援者发信号	178	260	建立地下室掩体	196
231	打开收音机	179	261	用桶来充当浴室	196
232	使用求生镜	179	262	创建安全防护层	196
233	务必随身携带：		263	保持空气流通	197
	太空毯	180	264	配备通信设备	197
234	了解大规模停电	182	265	保持干燥	197
235	创建耀斑应急预案	182		专题聚焦：柯克·伦巴第	198
236	产生脉冲后不要恐慌	183	266	捕获怪异的鱼	198
237	笑对黑暗	183	267	用鱼洞钩钩法捕捉鳗鱼	199
238	利用人的力量	183	268	遵循柯克的觅食技巧	199
239	认识电池脉冲的危险	184			
240	用法拉第笼保护电子设备	184	269	选择陷阱	200
241	在断电时给手机充电	185	270	掩盖气味	200
242	改造 C 类电池	185	271	建造陷阱	201
243	为风暴到来做准备	186	272	正确地用诱饵设下陷阱	201
244	为飓风和台风到来做准备	186	273	了解身边的动物	202
245	抗击洪灾	187	274	捕捉小动物	202
246	防御地震	187	275	鞣制兽皮	202
247	你可能会遇到以下情况：		276	使用脑髓	203
	自然灾害	188	277	烟熏鞣制的兽皮	203
248	为世界末日到来做准备	190	278	享用晒干的食物	204
249	为经济崩溃做储备	190	279	在黑暗中晾干	204
250	组建团队	191	280	制作硬面包	205
251	了解真正的威胁	191	281	制作干肉饼	205
252	选择正确的领导者	192			

282	做好交易	206	301	生小孩	222
283	保持心态平衡	207	302	使用肾上腺素	223
	专题聚焦：R.P. 麦克斯韦	208	303	使用止血带	223
284	像爸爸一样生存	208	304	不要在家尝试	224
285	学习一门技术	209	305	挽救脚趾或手指	224
286	学习新技能	209	306	挽救眼睛	225
			307	保护内脏器官	225
287	寻找易燃物	210	308	打开呼吸道	225
288	用岩石生火	210	309	你可能会遇到以下情况：	
289	成为生火专家	211		呼吸道受阻	226
290	使用防火犁	211	310	处理枪伤	228
291	用柴火制作木炭	212	311	照顾刺伤者	228
292	建立后院熔炉	213	312	胸部伤口减压	229
293	太阳能取暖	214	313	缝合伤口	229
294	安全取暖	214	314	无物生存	230
295	使用砖块和石头取暖	215	315	了解躲避线路	230
296	考虑这些取暖装置	215	316	搜寻食物	231
297	掌握 6 种高级打结方法	216	317	诊断并治疗疾病	231
298	务必随身携带：		318	保持积极心态	231
	啤酒	218		• 现在，可以开始行动了	232
299	多效使用药物	220		• 关于蒂姆·麦韦尔奇 & 《户外生活》	234
300	储存基本药物	221		• 作者的话	235



OUTDOOR LIFE

全彩图解版

【美】蒂姆·麦克韦尔奇 (Tim Macwelch) 及 《户外生活》 (Outdoor Life) 编辑组 著 降瑞峰 谢天武 译

户外生存手册

户外达人不可不知的318个求生技巧

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

户外生存手册：户外达人不可不知的318个求生技巧：
全彩图解版 / (美) 麦克韦尔奇 (Macwelch, T.) 著；降
瑞峰，谢天武译. — 北京：人民邮电出版社，2015.6
ISBN 978-7-115-38757-8

I. ①户… II. ①麦… ②降… ③谢… III. ①野外—
生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051251号

版权声明

Copyright © 2015 Weldon Owen Inc.

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由美国著名野外生存技能培训导师撰写，汇集其26年野外生存经验，18年培训经验，使用390张照片、图表和插画，从装备、技能、生存场景三个角度全面讲解户外达人不可不知的318个求生技巧。如果你能正确准备装备，正确储存食物、水以及燃料，为任何情况准备完美的逃生包和紧急计划；如果你能通过学习获得必要技能，如给伤口消毒和包扎、进行心肺复苏、固定骨折、实施海姆立克急救法、生火、净水等；你将可以正确判断去留、建立生存区、配备通讯设备、应对大规模停水、停电等城市危机以及抗击洪灾、地震等自然灾害，在任何危机环境中生存下来。

-
- ◆ 著 [美]蒂姆·麦克韦尔奇 (Tim Macwelch) 及
《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组
译 降瑞峰 谢天武
责任编辑 李璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：14.75 2015年6月第1版
字数：434千字 2015年6月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2014-5889号
-

定价：68.00元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



目 录

做好准备	011	28	准备基本物品	035
你做好求生准备了吗	013	29	蛋白质能量	036
		30	碳水化合物	037
1 了解态势感知	014	31	储备一些小奢侈品	037
2 增强观察力	014	32	装在塑料瓶中	038
3 掌握步骤	015	33	做好长期规划	039
4 颜色编码	015	34	记着替换食物	039
5 知道准备什么	016	35	计算自己的热量	039
6 了解危机	017	36	正确储存食物	040
7 熟悉灾难范围	017	37	椰子的处理	040
8 认识任务	017	38	睡在上面	041
9 制订自己的家庭应急预案	018	39	确定需要多少水	042
10 实施演习	019	40	确保化学品安全	042
		41	收集雨水	042
		42	太阳照射	043
 装备		43	你可能会遇到以下情况:	
11 准备救生包	024		野外汽车修理	044
12 储备家庭救生包	026			
13 打包一些奇怪的东西	026	44	保存水	046
14 准备生火工具	027	45	考虑水槽外部	046
15 火柴防水	027	46	消除细菌	047
16 防备火灾	028	47	池中水资源	047
17 了解火灾类型	029	48	安全穿着	048
18 检查家庭基本安全	029	49	准备羊毛衣服	048
19 保持通信	029	50	准备鞋靴	049
20 了解所在地区	030	51	鞋靴养护	049
21 储备适当的物资	030	52	合理穿衣	049
22 家庭防灾	031	53	准备五金工具箱	050
23 欺骗坏人	032	54	富有创意的工具箱	050
24 加固住所	032	55	善用锤子	051
25 不要忘记车库	033	56	用锉刀取火	051
26 安装门栓	033	57	务必随身携带:	
27 明智购物	034		伏特加酒	052

专题聚焦：埃文和斯科特希尔 054

58 与希尔兄弟会面 054

59 希尔人的户外装备 055

60 热衷于枪 055

61 你可能会遇到以下情况：

伞绳逃脱 056

62 6款必备刀具 058

63 7种简单的结 060

64 制订财务计划 062

65 保护资金 062

66 储备现金 063

67 知道正确的金额 063

68 了解燃料类型 064

69 了解颜色代码 064

70 延长保质期 065

71 正确储存燃料 066

72 确定所需燃料数量 067

73 燃烧合适的燃料 067

74 靠太阳能生存 068

75 最大限度利用丙烷炉 068

76 制作再生煤球 069

77 准备躲避 070

78 购买最好的车辆 072

79 升级交通工具 073

80 自己充电 073

81 为轮胎充气 073

82 准备随车工具 074

83 务必随身携带：

伞绳 076



技能

84 了解基本生活技能 082

85 重温家务 082

86 掌握一些生存技能 083

87 准备急救箱 084

88 身边医疗用品 085

89 学习医疗知识 085

90 检查生命体征 085

91 评估和控制出血 086

92 包扎伤口 086

93 伤口消毒 086

94 了解心肺复苏 087

95 治疗休克 088

96 固定骨折 088

97 识别和治疗烧伤 089

98 海姆利克氏急救法 089

99 雨中生火 090

100 获取最好材料 090

101 制作炭布 091

102 学习生火技巧 091

103 务必随身携带：

沙丁鱼 092

104 了解水源 094

105 用紫外线消毒 095

106 用沸水消毒 095

107 保持清澈 095

108 用罐子蒸馏水 096

109 组建太阳能蒸发器 096

110 水量翻倍 097

111 挖掘水井 098

112 获得水 099

113 制作简单水井 099





114	在瓶中烧水	099	138	高位苗床种植	114
115	检查周边	100	139	养活四口之家	115
116	烟囱清理	100	140	吓跑小动物	115
117	让住宅保持良好形状	101	141	扩展药箱	116
118	储备家用管道工具箱	101	142	实现自动浇水	117
119	清洁方面的知识	101	143	了解各种风险	117
120	先外后内	102	专题聚焦：罗德莫雷医生		118
121	储备保险室	103	144	照顾自己的健康	118
122	一切尽在掌握中	103	145	布鲁罗德最喜欢的疗法	119
123	不要忘记宠物	104	146	了解三种基本草药	119
124	提醒他人	104	147	搭建后院养鸡场	120
125	照顾宠物	105	148	饲养小鸡	121
126	储备宠物用品	105	149	收获优质蛋	121
127	准备离开宠物	105	150	自由放养鸡	122
128	宠物灾难训练	105	151	人道地杀鸡	123
129	你可能会遇到以下情况：		152	准备鸡肉	123
	屋顶逃生	106	153	考虑其他家禽	124
130	研究园艺	108	154	饲养鹌鹑	125
131	选择正确的地点	108	155	避免沙门氏菌感染	125
132	泥土施肥	109	156	寻找合适的饲料	125
133	搭配种植	109	157	饲养兔子	126
134	城市种植	110	158	正确繁殖兔子	126
135	轻松种植	111	159	搭建兔窝	127
136	制作食物墙	111	160	饲养豚鼠	127
137	种植合适的蔬菜	112	161	人道地宰杀小动物	128
			162	制作屠宰桶	128
			163	宰杀兔子	129
			164	打造无冲突家园	130
			165	不要忘记粪便	130
			166	制作山羊奶酪	131

223	决定是去还是留	174	253	不要搞砸	192
224	寻求（和提供）帮助	175	254	做个领导者	193
225	分享技能	175	255	发现反社会分子	193
226	计划撤离营地物资	176	256	选择据点	194
227	充分利用塑料制品	177	257	记住基本原则	194
228	建立有条理的区域	177	258	建立防线	195
229	让营地生活更轻松	177	259	创建观测所	195
230	向救援者发信号	178	260	建立地下室掩体	196
231	打开收音机	179	261	用桶来充当浴室	196
232	使用求生镜	179	262	创建安全防护层	196
233	务必随身携带：		263	保持空气流通	197
	太空毯	180	264	配备通信设备	197
234	了解大规模停电	182	265	保持干燥	197
235	创建耀斑应急预案	182			
236	产生脉冲后不要恐慌	183		专题聚焦：柯克·伦巴第	198
237	笑对黑暗	183	266	捕获怪异的鱼	198
238	利用人的力量	183	267	用鱼洞钓钩法捕捉鳗鱼	199
239	认识电池脉冲的危险	184	268	遵循柯克的觅食技巧	199
240	用法拉第笼保护电子设备	184			
241	在断电时给手机充电	185	269	选择陷阱	200
242	改造 C 类电池	185	270	掩盖气味	200
243	为风暴到来做准备	186	271	建造陷阱	201
244	为飓风和台风到来做准备	186	272	正确地用诱饵设下陷阱	201
245	抗击洪灾	187	273	了解身边的动物	202
246	防御地震	187	274	捕捉小动物	202
247	你可能会遇到以下情况：		275	鞣制兽皮	202
	自然灾害	188	276	使用脑髓	203
248	为世界末日到来做准备	190	277	烟熏鞣制的兽皮	203
249	为经济崩溃做储备	190	278	享用晒干的食物	204
250	组建团队	191	279	在黑暗中晾干	204
251	了解真正的威胁	191	280	制作硬面包	205
252	选择正确的领导者	192	281	制作干肉饼	205