

BUILD THE PERFECT BUG OUT BAG
Your 72-Hour Disaster Survival Kit

北京联合出版公司

逃生背包

黄金72小时灾难自救必备

(美) 克里克·斯图尔特 著
(Creek Stewart)
苏健 李庆毅 译



好评如潮
亚马逊求生类
畅销书排行榜
NO.1

美国防灾专家倾力打造末日求生第一书
万众期待，全球最炙手可热的灾难逃生宝典震撼来袭！

重磅推荐

探索发现频道 (Discovery)
福克斯新闻频道 (Fox news)

特别附赠
灾难逃生掌中手册
逃生背包装备完全清单

 后浪出版公司

BUILD THE PERFECT BUG OUT BAG

Your 72-Hour Disaster
Survival Kit

逃生背包

黄金72小时灾难自救必备

(美) 克里克·斯图尔特 著
(Creek Stewart)

苏健 李庆毅 译



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

逃生背包 / (美) 斯图尔特著; 苏健, 李庆毅译. — 北京: 北京联合出版公司, 2012.12

ISBN 978-7-5502-1250-3

I . ①逃… II . ①斯… ②苏… ③李… III . ①自救互救—基本知识 IV . ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 290621 号

Build The Perfect Bug Out Bag by Creek Stewart

ISBN 978-1440318740

BETTERWAY BOOKS, an imprint of

F+W MEDIA, INC.

10151 Carver Road, Suite 200, Blue Ash

CINCINNATI, OHIO 45242 USA

Tin Number 20-2955953

逃生背包: 黄金 72 小时灾难自救必备

作 者: (美) 斯图尔特 (Creek Stewart)

译 者: 苏 健 李庆毅

选题策划: 后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 王 颀 责任编辑: 刘 凯

封面设计: 郭 鹏 版式设计: 刘永坤

营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 213 千字 690 毫米 × 960 毫米 1/32 8.5 印张

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1250-3

定价: 29.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 133-6657-2072

引言

远处传来一阵阵警报声。家里停电了，拎起电话话筒，却听不到拨号音。当你掏出手机试图呼救时，却只能一遍又一遍地得到相同的回应：“线路正忙。”你意识到一场灾难正以迅雷不及掩耳之势袭来。你也很清楚，此时此刻决不能在家里坐以待毙。在令人窒息的寂静中，你能听到宝贵的时间正随着墙上挂钟发出的嘀嗒声迅速流逝。现在是半夜十一点。如果再不赶快逃出去，等待全家的就只有死亡。

灾难的降临是冷酷无情的。灾难面前人人平等，不管你长相如何、住在哪里、开什么车，或是有多少钱——任谁都无法摆脱灾难的威胁。灾难总是突如其来，几乎没有任何征兆。在人的一生中，除了灾难，就很难再遇到这种一分一秒、一举一动都有着生死之别的情况了。在这危急关头，什么都比不上自己的性命重要。在灾难来袭之前的片刻时间内，你的准备是否充分，将决定你今后的人生。

做好灾难预备已经不再只是杞人忧天者的想法了。随着各行各业的男女老少们开始明白——灾难必将来袭，只是时间问题——这种灾难意识的觉醒已经迅速成为了一种主流现象。

近年来，被各大媒体广为报道的无数自然和人为灾难已经将我们所有人心中的灾难意识唤醒了。历史反复地证明，无论国家、省和市的应急系统设置得多么完备，对于大规模灾难而言都只是杯水车薪。随灾难而来的势不可挡的混乱将会彻底摧毁普通的公共安全和操作程序。于是，许多意识到这一点的人们就开始自己动手进行灾难预备。和你一样，他们也明白，在发生突发性的、无征兆的灾难之前，必须主动

做好事前准备。

即便你和你的家人都躲在自己家里，灾难也往往能够威胁到你们的安全。突然之间，躲在家里“蜷成一团”已不再是最安全的对策了。为了保命，逃跑或许才是最好的决定。我们把这种逃跑求生的决定称为“逃生”。

逃生：定义

“逃生”这个词指的是人们因为某种突发性紧急情况——不管是自然还是人为的灾难——而决定逃离家园。迫于突如其来、迫在眉睫的威胁而从家中撤离可不是什么天方夜谭。事实上，这种自然和人为的突发性、不可控制的事件时有发生。像龙卷风、暴风、地震、洪水、火灾、热浪和火山喷发都可能说来就来、势不可挡——疯狂地破坏房屋、车辆、道路、医疗设施以及资源供应链（如食物、饮用水、燃料和电力）。我们已经一次又一次地目睹了在国内外发生的灾难了，成千上万的民众在一夜之间失去了家园。由于没有准备，也没有应急计划，其中有许多人只能完全依赖捡垃圾或乞讨为生，蜷缩在临时帐篷里——在这段极其混乱无序的时间里勉强维持生存。鉴于全世界的政治和经济氛围尚不稳定也难以预测，我们决不能完全否定发生来自国内外恐怖分子或军事力量攻击的可能性，而这也很有可能迫使我们离开家园。战争并不是唯一的人为威胁，堤坝被冲毁、发电站发生故障、管道爆炸、漏油事故，以及其他可能发生故障的人造建筑和设施都可能造成灾难。疾病的爆发也可能会迫使人们撤离家园。

虽然我们无法控制灾难在何时何地、以何种方式到来，但却可以控制自己对灾难的准备是否充分。有时有序和混乱之间只有一步之遥，在两者之间跨越或许只需要几秒钟而已。在分秒必争的生死关头，事先准备好一份妥当的计划和相应

的工具将成为你生存的关键。在逃生场景中，一个装满了求生必需品的72小时应急装备将成为无价之宝。在你的整个逃生计划中，这种被称为“逃生背包”的装备是一大关键资源，有朝一日，或许将成为助你生存下来的法宝。

逃生背包：定义

逃生背包（Bug Out Bag, BOB）是用于帮助你在抵达目的地（常被称为逃生地点，Bug Out Location, BOL）之前独立生存至少72小时的完备装备。这种装备也被称为72小时背包、逃出道奇^①背包（GOOD背包）、EVAC^②背包、GO背包或者“战斗箱”（Battle Box）。不管叫什么名字，总之BOB就是一个为迎合你和你家人的需求而量身定做、精心设计的72小时生存装备。一般来说，在灾难来临之前，你就要先准备好逃生背包，并将它存放在家里。这样一旦发生状况，你就能够立刻取用。

逃生背包指南

现在有不少介绍逃生技巧的好书，但我们这本书并不单单是讲解逃生技巧的，它是一份完整的指南，从头到尾、细致入微地教你如何准备自己的逃生背包，让你和你的家人平安撑过灾难自救的黄金72小时。在这本书中，我所讲解的可不仅仅是针对无牵无挂、身手敏捷的青年而准备的BOB，你还会读到许多针对家人、儿童、老人、残疾人，甚至是宠物的BOB打包指南。书中所包含的类目详细的清单可以帮助你方便快捷地准备好所有的基础物资。包中的每一件物品的功

① 1883年，美国堪萨斯州道奇市发生了一场流血冲突，史称道奇市战争（Dodge City War）。——译者

② 指evacuate，撤离。——译者

能和重要性都有非常详细的解释，其中大部分还另有使用方法的说明。

这本书考虑到了所有最常见的灾难，并附有一些特别的提示，如果你住在某个特别容易发生灾难的地方，那么就可以考虑加入这些提示中所给出的物资。我将会带你一步一步地学习整个“制作”过程，帮助你创造出一个专门为你的舒适度和环境要求而定做的完整的逃生背包。只有在这本书中，你才能找到如此完整无缺、精心设计的自制逃生背包指南。

你一定听说过这句经典台词：“如果做了，他们就会来。”^①在谈论逃生背包和灾难之间的关系时，我的求生格言是：“快做吧，它们快来了。”

让我们开工吧。



逃生背包，72小时灾难求生装备

^① 《梦幻成真》(*Field of Dreams*) 中的经典台词，原为 “If you build it, he will come.” 影片中的农夫相信，只要将农田改造成球场，就一定要有棒球手来。——译者

目 录

Contents

引言	1
第一章 了解BOB——逃生背包	1
1.1 开始了解BOB	2
1.2 逃生背包的四大关键属性	6
1.3 小结	8
第二章 逃生背包：背包的选择	9
2.1 背包的类型	10
2.2 尺寸很关键	12
2.3 BOB的关键特点	15
2.4 是否需要为家里的每个人分别准备BOB？	17
2.5 填满背包	22
2.6 章节安排	22
第三章 水和净水用具	25
3.1 容器	27
3.2 在旅途中净水	28
3.3 滤水器与净水器	35
3.4 小结	35
第四章 食物和炊具	37
4.1 逃生食物	38
4.2 特别推荐的BOB食物	39

- 4.3 孩童/婴儿食物 44
- 4.4 特殊的饮食需求 46
- 4.5 半年检查一次 46
- 4.6 食物烹饪 46
- 4.7 BOB厨具选择 47
- 4.8 辅助工具 50
- 4.9 热源 51
- 4.10 小结 57

第五章 衣物 59

- 5.1 与天气相适应 60
- 5.2 逃生衣物的特点 61
- 5.3 逃生衣物准则 61
- 5.4 保护你的脚 63
- 5.5 寒冷天气的必需品 65
- 5.6 其他在寒冷天气中适用的衣物 67
- 5.7 雨披 68
- 5.8 耐用的工作手套 69
- 5.9 阿拉伯头巾 69
- 5.10 小结 70

第六章 庇护所和寝具 73

- 6.1 BOB庇护所之一：防水布庇护所 75
- 6.2 深入探讨防水布庇护所 78
- 6.3 防水布的多种用途 79
- 6.4 BOB庇护方式之二：帐篷庇护所 82
- 6.5 雨披庇护所 84
- 6.6 逃生寝具 85
- 6.7 逃生睡袋 85
- 6.8 小结 89

第七章 火	91
7.1 火的用途	92
7.2 生火工具套装	93
7.3 点火工具	95
7.4 引火物	97
7.5 生火	100
7.6 小结	103
第八章 急救用具	105
8.1 预包装的急救套装	106
8.2 套装中的物品	108
8.3 其他医疗用品	112
8.4 个性化你的急救套装	115
8.5 小结	116
第九章 清洁用具	119
9.1 公共卫生	120
9.2 个人卫生	121
9.3 BOB中的个人卫生用品	121
9.4 小结	126
第十章 工具	127
10.1 逃生工具1: 求生小刀	128
10.2 求生小刀的特点	130
10.3 四大最佳求生小刀	134
10.4 BOB工具2: 多用途工具	138
10.5 小结	141
第十一章 照明	143
11.1 在弱光或黑暗中出行	144

11.2 在昏暗中安营扎寨	144
11.3 信号	145
11.4 照明设备	146
11.5 辅助照明设备	148
11.6 小结	149
第十二章 通讯	151
12.1 手机	152
12.2 应急无线电台	153
12.3 重要文件	155
12.4 现金	158
12.5 区域地图	158
12.6 指南针	159
12.7 对讲机	159
12.8 记事本和铅笔	160
12.9 信号工具	160
12.10 小结	161
第十三章 防御与自卫	163
13.1 丑陋的真相	164
13.2 自我防卫的精神方面	165
13.3 主动进攻	166
13.4 自我防卫工具	168
13.4 小结	172
第十四章 其他物品	173
14.1 密封袋	174
14.2 建筑用垃圾袋	174
14.3 N95 防尘口罩	175
14.4 550 降落伞绳索	176
14.5 双筒或单筒望远镜	177

14.6 小渔具包	178
14.7 小针线包、修理包	178
14.8 橡胶管	179
14.9 管道胶带	180
14.10 太阳镜	180
14.11 两条头巾	181
14.12 励志物品	182
14.13 小结	183
第十五章 与宠物一起逃生	185
15.1 水	186
15.2 食品	187
15.3 医疗	188
15.4 皮带和口套	188
15.5 让宠物自己背包	188
15.6 文件/证明	189
15.7 小结	189
第十六章 BOB的组织与维护	191
16.1 防水	192
16.2 分类存放	193
16.3 打包物品的先后顺序	193
16.4 每半年检查一次你的BOB	195
16.5 BOB的存放和维护	197
第十七章 心理和生理准备	199
17.1 心理准备	200
17.2 身体准备	201
17.3 重点实践练习	203
17.4 小结	206

第十八章 逃生计划	207
18.1 逃生计划 (BOP)	208
18.2 逃生交通工具 (BOV)	210
18.3 备选逃生交通工具	214
18.4 逃生目的地(BOL)	215
18.5 小结	217
第十九章 装备来源与日常训练	219
19.1 水和净水用具	220
19.2 食物和烹饪用具	222
19.3 衣物	224
19.4 庇护所和寝具	225
19.5 火种	227
19.6 急救用品	228
19.7 卫生	230
19.8 工具	230
19.9 照明	232
19.10 通讯工具	233
19.11 防御与自卫	234
19.12 其他装备	235
19.13 宠物的逃生装备	236
19.14 速成303.80美元逃生背包	237
19.15 大型超市BOB购物清单	238
19.16 生存博客	243
附录: 装备检查清单	245
出版后记	260

灾难当头，你将可能面对地球上最严酷的生存环境。即使是平日里简简单单的小事，在这突如其来、混乱不堪的灾难情境中，也可能会变得极其复杂而危险。

逃生背包（BOB）将帮助你在这事关生死、无法预测且冷酷无情的灾难求生环境中生存下来，但是如何妥善准备好你的BOB，却可能——尤其是如果你没有接受过正式的求生或战备训练的话——令你不知所措。在你动手开始准备自己的求生装备之前，让我们先来大致了解几个重要的基础概念，希望能帮助你了解BOB，对准备过程有个清晰而确切的认识，并且纠正你脑中可能存在的错误想法。在柳树天堂户外俱乐部（Willow Haven Outdoor）的训练课程中，我将这一堂课称为“开始了解BOB逃生背包”。

1.1 开始了解 BOB

BOB 是简单而又深刻的

逃生背包的用途非常简单——为你提供基础的生存需要。而实际上，这做起来要比说的复杂多了。光是制作或者购买一个BOB并不能拯救你的性命。你必须理解如何使用BOB中的各种物资，才能在实际情况下尽可能提高它的救生价值。灾难可不会带给你理想化的生存环境。求生不是野营，它一点也不轻松愉快。在理想状态下准备基础的生存必需品

就已经很有挑战了，更不用说在一场可怕而混乱的灾难中。在这种状况下，毫无疑问，你必须非常熟悉如何使用BOB这种工具和资源，而唯一的方法就只有经验和实践。你和BOB之间的关系可以归结为：种瓜得瓜，种豆得豆。



BOB 及各种装备

那些被我称为“沙发求生专家”的人常常将逃生背包想得太简单了。这些人喜欢宣扬自己的求生方法，但却几乎完全没有在野外实际动手的经验。他们连钻木取火都不会，倒是把鼠标的滚轮摩擦得快要起火了。对于那些过于简化的逃生建议，各位读者一定要谨慎对待。

BOB 是一种投资

和任何一种有价值的关系一样，BOB也许要一定的付出才能得到回报。冰冻三尺非一日之寒，你要做好准备，在求生背包上耗费很长一段时间。你需要花时间购买物资，并将它们组装到你的背包里。学习如何使用求生工具也需要你投入一定的时间和精力。BOB是需要耗费大量时间的。

另外，你可别打算用廉价的汉堡填满你的BOB，指望这些东西在灾难中搭救你的性命。要想制作一个在危急关头靠得住的BOB是要花点钱的。虽然其中许多物资单个算来都很廉价，但一旦将它们统统加起来，就成了笔大数目。你应该有心理准备承受几百美元的消费。当然了，你的花费也取决

4 逃生背包

于你目前所拥有的物资数量。在采购这种事关你和你家人生命的物资时，我建议你还是不要过分节俭的好。经验证明，一分钱一分货。你的BOB是你未来的投资。

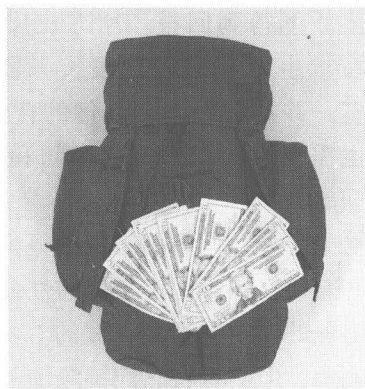
你与BOB的关系会随时间而变化

一切长期关系都应该随着你的生活环境发生变化，而且做出这种改变有时也需要花费一定精力。你和BOB之间的关系也是一样。当你的生活发生变化时，逃生背包中的东西也应该做出相应的变化。例如，如果你原本单身，后来结婚了，那么你就需要根据实际需求更新你的72小时求生装备，或者再置办一套新的装备。或者，如果你家里多了一个人，比如说一个孩子，那么你也要重新规划自己的逃生背包了。如果由于工作，你要从缅因州北部搬到加利福尼亚州南部居住，那么就应该将BOB里的衣服换掉。你明白了吧。

你还需要对逃生背包稍加维护。我建议一年进行两次检查，具体细节将会在后文中讲到。



BOB 需要耗费时间



BOB 需要耗费金钱

BOB 是一种保险

我给自己投了如下保险：

- 汽车保险
- 房屋保险
- 人寿保险
- 健康保险
- SHTF 保险^①

上面所列出的最后一项保险——SHTF 保险——就是我所信赖的伙伴 BOB。在生活中可能会发生各种各样的意外事件，要想防范周全是很困难的。你没必要购买一份 SHTF 保险，你的老板也很可能不会在这方面替你出钱。但无论如何，你都应该准备好一个逃生背包。人寿保险只有在你死亡时才会兑现，而 BOB 对你和家人而言就是一种“不死”的保险。还有什么保险能比它更重要么？这种安全感是花多少钱都买不到的。

BOB 可以是一个有趣且有益的朋友

BOB 会给你的整个家庭带来乐趣和帮助。制作一个逃生背包可不仅仅是往背包里塞满东西，然后往架子上一甩这么简单。要想学会如何有效地使用背包中的工具，你就得动手实践。“实践”才是制作中最重要的一环。

BOB 可以给成人和儿童带来许多学习的机会。在组装 BOB 的过程中，我们学会了如何使用工具来满足自己和他人的基本求生需求。这一过程充满了挑战，它能帮助你发挥创造性、提高解决问题的能力、增强团队合作的精神，

^① when the shit hits the fan，直译为大便打在风扇上，指大麻烦、大灾难来临的时刻。——编者