



美国陆军部○编 陈浩○译

美军

生存手册


U.S. Army Survival Manual

一本决定你生死的书!

美国陆军野战部队权威训练手册

美国肯尼迪特战中心指定野外生存教程

- ★ 迄今最权威、最全面的“军用级”野外生存指南
- ★ 探险者、背包客最安全的冒险行动指南，286幅全图解

 中国出版集团

 现代出版社

013047688

E712.3

13



美军 生存手册

U.S. Army Survival Manual

美国陆军部○编 陈浩○译



北航

C1654771

E712.3

13

中国出版集团
现代出版社

820716710

图书在版编目(CIP)数据

美军生存手册 / 美国陆军部编; 陈浩译. —北京:
现代出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5143-1444-1

I. ①美… II. ①美… ②陈… III. ①野外—生存—
手册 IV. ①G895—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第 047838 号

作 者 美国陆军部
译 者 陈 浩
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 13
版 次 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1444-1
定 价 35.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目 录

C O N T E N T S

第 1 章 引 言

求生行动..... 002

求生方案..... 005

第 2 章 生存心理学

审视心理压力..... 008

自然反应..... 011

准备工作..... 013

第 3 章 生存计划和生存工具箱

生存计划的重要性..... 016

生存工具箱..... 017

第 4 章 生存基础医学

保持健康所需..... 020

常见医疗急救问题..... 025

救生步骤..... 026

骨伤与关节损伤..... 031

咬伤与蜇伤..... 034

伤口..... 039

环境伤害..... 042

草药..... 046

第 5 章 避身所

最基本的避身所——军服... 048

选择避身所地点..... 048

避身所的类型..... 049

第 6 章 获得水源

水源..... 064

制作蒸馏器..... 070

水的净化..... 073

水过滤装置..... 075

第 7 章 生 火

火的基本原理..... 078

场地选择及准备工作..... 078

生火材料的选择..... 080

火堆类型..... 082

点火方法..... 083

第 8 章 获得食物

动物类食物	088
陷阱和套索	095
猎杀装备	104
捕鱼装置	105
鱼和猎物的烹调及贮存	110

第 9 章 可食植物及药用植物

植物的可食性	116
药用植物	122
植物的其他用途	126

第 10 章 有毒植物

植物中毒的原因	128
植物的各个方面	129
避开有毒植物的准则	129
接触性皮炎	130
摄入性中毒	131

第 11 章 危险的动物

昆虫和节肢动物	134
水蛭	136
蝙蝠	137
毒蛇	137
无蛇地区	138
危险的蜥蜴	139
河流中的危险生物	139
海湾和江口的危险动物	140
海洋中的危险动物	140

其他危险的海洋生物	142
-----------------	-----

第 12 章 野外应急武器、工具和装备

手杖	146
棍棒	146
带刃武器	148
其他应急武器	151
绳索和捆扎绳	152
背包制作	154
衣服与保暖物	155
烹调和食用器具	156

第 13 章 沙漠生存

基本地形	160
环境特征	162
水的需求	165
热伤害	167
预防措施	168
干旱地区的潜在危险	169

第 14 章 热带生存

热带气候	172
丛林类型	172
穿越丛林地区	176
紧急事项	177
水源的获得	177
食物	179
有毒植物	180

第 15 章 寒冷气候生存

寒冷气候	182
大风与降温	182
寒冷气候的基本生存原则	184
个人卫生	186
医疗急救	187
冷伤害	187
避身所	192
火	196
饮用水	198
食物	200
行进	202
天气征候	204

第 16 章 海上生存

远海	206
海岸	232

第 17 章 渡 水

河水与溪流	236
急流	237
筏	240
漂浮设备	244
其他水障碍	245
植被障碍	246

第 18 章 野外辨识方向

利用阳光及阴影	248
利用月光	251

利用星辰	251
制作简易指南针	253
确定方向的其他方法	254

第 19 章 发信号的技术

应用	256
发信号的方法	256
代码和信号	264
引导飞机的程序	267

第 20 章 敌占区的生活动动

计划阶段	270
执行阶段	272
返回盟友控制区	276

第 21 章 伪 装

个人伪装	282
潜行的方法	285

第 22 章 与人接触

与当地人接触	292
生存行为	293
政治忠诚	294

第 23 章 人为危害中的生存

核武器环境	296
生物环境	308

化学环境	312	附录F 危险的鱼类和软体动物	
附录A 生存工具箱	317	攻击人类的鱼	384
附录B 可食植物	319	有毒的鱼类和无脊椎动物 ...	386
附录C 有毒植物	351	肉有毒的鱼	389
附录D 危险的昆虫和节肢动物 ...	357	附录G 绳结	
附录E 毒蛇		术语	392
如何避免被蛇咬	362	基本绳结	393
毒蛇的种类	362	各种工程结	398
毒蛇的介绍	364	附录H 云层——天气预报员	401
美洲毒蛇	366	词汇表	405
欧洲毒蛇	371	参考文献	406
非洲及亚洲毒蛇	372		
澳洲毒蛇	379		
海蛇	380		

第1章 引言

本手册围绕 SURVIVAL（生存）这一关键词为基础展开说明。无论身处何种生存环境中，这个单词中的每一个字母都将指引你该如何行动。掌握每一个字母所代表的意义，将这些指导原则实际运用于生存训练中。谨记，SURVIVAL（生存）。

求生行动

以下是 SURVIVAL（生存）这个词中每一个字母所代表的意义和指导原则。对每个字母的含义进行细致研究，并且记住它。也许某一天这个词就必须为你所用。

S 评估（size up）

对形势的评估

倘若身处于战斗的危险境遇，首要之事就是找到藏身的地点。谨记，万事以安全为首。将你的视觉、听觉和嗅觉集于一体，最大限度地发挥其作用，彻底摸清战场上的形势。敌方正在做什么？是潜伏前进？还是原地不动？或者是在撤兵后退？在实际执行你的生存指导原则时，首先必须对战场上的形势做好评估工作。

对环境评估

其次，对你所处的环境进行整体评估，找出该地区的固有规律。大致勘察一番四周的状况，对环境有个整体把握——无论是丛林、灌木区还是荒漠，每种环境都有一个固定的特有规律，各自对应着某一种规则或生存模式——包括昆虫、鸟类的鸣叫声，动物的日常活动和其他动静，还包括敌方的交通状况、当地居民的日常生活习惯等等。

对生理状况的评估

战斗中的压力或求生中所遭受的心灵创伤，可能会导致你忽略身体上受到的伤害。检查你的伤口，并及时采取自救措施。要谨慎小心，避免身体的其他部位受到进一步伤害。比如，在任何气候条件下都要尽可能地多喝水，补充大量水分，以防出现脱水状况。如果你处在寒冷潮湿的环境中，多带些衣物并全部穿在身上，防止体温过低。

对装备的评估

在战斗最激烈的时候，你携带的某些装备可能会损坏或丢失。检查你的所有装备，看看还剩下哪些，并检查其性能是否完好。

现在你已经对你的处境、周围的环境、你的身体状况以及装备情况做了评估，那么可以开始制定你的生存计划了。当你进行这一步时，要特别注意这几项最基本的生理需要——水、食物、藏身地点。

U 盲目 (undue)

运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间

如果你未经谨慎思考、未作周密计划就迅速出击，这一举动可能会酿成大错，这种冲动的行为会导致你被捕，甚至死亡。不要为了采取行动而行动。在决定行动之前，一定要进行全局评估（评估形势）。轻率盲目的行动可能会导致你丢失或遗忘部分装备，或者在路途中迷失方向，找不到正确的方位。倘若敌方就潜伏在你的周围，行动前则更应谨慎周密地计划，不仅要出手迅速，更要确保自身的安全。评估形势时，集中注意力，运用你所有的感知觉。对声音和气味保持警惕。对温度的异常变化保持敏感。记住要善于观察，随时保持机警。

R 记住 (remember)

记住自己的地理位置

在地图上标出你所在的位置，并标注出它周围的地形。这项基本原则必须始终遵守。倘若还有其他人与你同行，确保他们也都清楚自己所在的位置。要明确知道你的团队中哪一位成员有指南针和地图。如果这个人不幸丧生，必须从他身上拿走指南针和地图。密切关注你每时每刻所在的位置，以及你将要前往的地点。不要依靠团队里的其他人来指明路线，坚持自己去判断方位。你应该尽最大可能确定你与其他地点的位置关系，这些地点包括：

- ★ 敌军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 友军所处的方位以及他们所控制的区域范围。
- ★ 水源（在干旱的沙漠地区尤为重要）。
- ★ 可以为你提供掩护、作为藏身所的区域范围。

当你处于求生环境下或者急于脱逃时，这些信息会帮助你及时作出明智的决定。

V 克服 (vanquish)

克服恐惧和慌张

对求生者来说，恐惧和慌张是求生困境中最大的敌人，若不及时加以控制，它们可能会导致你跟随主观感觉前进，让你被想象所牵引，将实际状况置之事外。这会使得你很难作出明智的抉择；它们会使你惶恐不安，让你产生种种不良的消极情绪。克服恐惧和慌张的有力武器就在于之前提及的生存训练，以及对自信心的培养。

I 应急措施 (improvise)

各种各样的物品我们都可以在美国的商店买到，倘若有些物品损坏或者遗失，重新替换也十分方便。但是，正因为存在这种“来也容易，去也容易，换更容易”的文化，才致使人们在日常生活中完全不需要掌握应急能力。重要的是，如果置身于求生环境中，缺乏这种能力很可能导致你遭受致命创伤。因此，首先你必须掌握最基本的应急能力——当场制作的能力。找一个用途特殊的工具，看看它还能充当其他什么工具使用。

学会利用周围环境中的自然材料，以此满足你的各种不同需求。例如，将岩石当做锤子使用。无论你携带的求生工具多么齐全，经过一段时间后它们都会渐渐磨损或耗尽。此时，你的想象力就必须接替生存工具箱发挥作用了。

V 珍惜 (value)

珍爱生命

所有人出生之际都在为了活着而拳打脚踢，但后来也慢慢习惯了平淡舒适的生活。我们本能地排斥一切不便与不适，让自己的日子过得越来越舒服，而一旦我们处于压力重重、充满不适与紧张的求生困境中，又会出现哪些状况？这就在于求生的意志——赋予生命价值，珍惜生命——这一点至关重要。你在生活中以及部队训练中所获得的经验和智慧，都将赋予你极大的求生意志。面对困难和挫折毫不妥协的顽强意志，会为你的精神和体力注入巨大的能量，让你足以承受各种痛苦，坚持到底。

A 行动 (act)

学习当地人的行事方法

对任何一个地区来讲，最能适应其生存环境的莫过于当地的居民和动物。因此，要了解某个地区，最直接的方式就是观察当地居民的日常生活模式。他们在什么时间吃饭？吃什么食物？他们获得食物的方式、时间和地点分别是什么？找水的时间、地点是什么？他们通常几点起床、几点就寝？要避免被当地的群族抓走，这些信息尤为重要。

生活在该地区的动物也可以为你制定生存计划提供线索。动物同样需要水、食物和容身之所。通过对它们的观察，你就能尽快找到水源和食物。

警告：动物不能作为寻找水源和食物的绝对向导。因为许多动物食用的植物对人体有害。

必须记住：如果你的行动引起动物的连锁反应，你很可能就会向敌人暴露行踪。

倘若你所在地区的居民较为友好，有一个好方法可以让你和他们融洽相处——对他们获得食物和水的方式以及日常使用的工具表示出极大的兴趣。向他们虚心讨教和学习之后，你会尊重他们，而且常常也可以交到一些有价值的朋友，最重要的是，你可以学会如何适应环境，这将大大增加你的生存机会。

L 生存 (live)

依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能

没有接受过战场求生及生存基本技能训练，你在战斗中的生存几率会十分微小。

现在，立刻去学习这些基本技能，不要拖到上战场前或已经开始作战才临时去学。你的生死就取决于你在作战之前所做的准备的程度。你必须先了解此次目的地的环境状况，进而学习并掌握适合此环境的生存技能。例如，倘若你的目的地是荒漠地区，你就要学会在荒漠中寻找水源的途径和方法。

在准备过程中，要不断运用这些生存基本技能，真正将其付诸实践。求生训练可以帮助你减少对未知环境的恐惧，增加你的自信心，指导你如何依靠自己的智慧生存下去。

求生方案

为了克服求生中的种种困难，你需要制定一套完整的求生方案。这项求生方案应包括以下求生物资：水、食物、藏身之处、火、信号、急救物品。这些物资的排列顺序以其重要程度为标准。例如，假如你所处的环境十分寒冷，你就需要生火取暖，需要一个藏身之处来抵御风寒、遮挡雨雪；需要布置一些套索或设计一些陷阱来猎取食物；需要向友方飞机发信号的工具；需要急救物品来治疗疗伤。不管你处于何种气候环境，

假如你不幸受伤，第一需要就是急救物品。

根据环境的不同，你需要不断改变生存方案以满足自身不同的生理需要。当你继续阅读本手册时，要时时谨记这一关键词——“SURVIVAL”，记住每一个字母所代表的含义（图 1-1）；除此之外，还需记住求生方案中的每一个核心要素。

- S** 评估形势，环境，生理状况，装备
- U** 运用你所有的感知觉，轻率行动只是浪费时间
- R** 记住自己的地理位置
- V** 克服恐惧和慌张
- I** 应急措施
- V** 珍爱生命
- A** 学习当地人的行事方法
- L** 依靠自己的智慧生存下去，但是首要一点，先学会基本技能。

图 1-1 生存的指导原则

第2章 生存心理学

要成功通过求生考验，你需要掌握的知识和技能远远超过建造庇护所、获得食物、生火、不依靠标准导航设备到达任何目的地等技术。有些人很少或根本没有接受过生存训练，却能设法在威胁生命安全的情况下生存下来。有些人受过求生训练，却因为没能运用自己的技能而丧命。面临生死关头之时，个人的心理状态是一个十分关键的要素。在任何生存条件下，具备生存技能固然重要，但最必要、最根本的一点，是求生的意志。没有求生的欲望，你所掌握的技能就达不到任何目的，宝贵的知识和智慧也只能是白白浪费。

这里就提出了“生存心理学”的概念。无论身处何种求生环境，你都会面临种种心理压力，而它们最终一定会对你的头脑和思维产生不同程度的影响。如果你没有意识到这一点，即便你是一个训练有素、自信十足的人，这些压力产生的负面思想和情绪也能将你变成一个优柔寡断、生存能力可疑而又无能的个体。因此，你不仅必须了解这一点，而且要能够识别那些与生存息息相关的压力。对于自己在这种压力下可能出现的种种反应，你必须有所意识。本章节明确地阐述和解释了心理压力的本质、求生中的压力源，以及人体在面对实际求生环境的压力源时所体验到的内部自然反应。这一章节以及本指南其余部分所教授的知识，将会指导你做好一切准备，帮助你顺利走过最艰难的时期。

审视心理压力

在了解自己在某种生存环境下可能出现的心理反应之前，首先来学习一些有关心理压力的效用和影响方面的知识，这一点对我们来说大有益处。心理压力并不是一种可以随意消除和治愈的疾病，而是每个人都会经历的一种状况。我们可以将心理压力描述成“我们对外部压力的反应”，它表示我们的心理、生理、精神和情绪对生活中的紧张状况所作出的反应。

对心理压力的需要

心理压力有许多正面效益，因此我们需要它发挥作用。压力为我们提供了挑战的机会，让我们得以了解自己的优点和价值。心理压力表明我们有能力去应对外部的压力，而不是被它打垮。它能检验我们的灵活性和适应性，刺激我们发挥出最大的能力，做出最大的努力。因为我们通常不会为了一些无关紧要的小事而背负压力，所以，它也是一种极好的指示器——显示一件事情对我们的意义和重要程度——换句话说，它清楚地表明了什么对我们来说很重要。

我们的生活需要有一些压力起到激励作用，但任何东西一旦过多，都难免会变得很糟。目标是有压力，但不过量。过大的压力只会为个人和组织带来不利。压力过多会导致痛苦，而痛苦则会引发我们试图逃避或尽量避免的、令人不适的紧张感。以下列出了当你面对过多压力的时候，可能会遭遇的常见痛苦迹象：

- ★ 难以下决定、作决策。
- ★ 健忘。
- ★ 长期忧心忡忡。
- ★ 与自杀或死亡有关的念头。
- ★ 孤立，不合群。
- ★ 粗心大意，心不在焉。
- ★ 情绪暴躁。
- ★ 精力下降。
- ★ 极易犯错。
- ★ 与他人相处困难。
- ★ 逃避责任。

正如你所看到的那样，压力不仅可以具有建设性，也可以充满破坏性。它能鼓励我们，也能让人气馁；它能激励我们沿着轨道勇往直前，也能让我们半途而废轻言放弃；既能让生命变得更有意义，也能让生命

从此失去意义。压力可以激发你的潜力，让你在生存环境中发挥出最高的效率，以成功应对种种困难；它也能让你彷徨失措，使你把曾经接受的所有训练和技能通通忘光。你对那些不可避免的压力处理能力，这正是生存的关键所在。能够生存下来的人是可以与压力同行的人，而不是被压力所控制的人。

生存的压力源

任何事件都有可能导致压力，而且，正如每个人都曾有过的经验一样，事件通常都不是一次只来一个。导致压力的事件常常会同时发生。这些事件本身并不是压力，但是它们产生了压力，所以被称为“压力源”。显而易见，压力源是外显的原因，而压力则是相应的内部反映。一旦我们的身体辨识出某种压力源的出现，它就会立即采取行动，保护自己。

身体在应对压力源时所作出的反应中，不仅有做好“战斗”的准备，也有做好“逃跑”的准备。这项准备还包括一个由身体内部送往全身各处的 SOS 信号。当这个 SOS 信号引发身体与之产生共鸣时，下列行为就会出现：

- ★ 身体内部储存的燃料(脂肪和糖)被释放出来,为你提供快速能量。
- ★ 呼吸频率增加,以将更多的氧气提供给血液。
- ★ 肌肉的紧张感增强,以做好随时行动的准备。
- ★ 凝血机制被激活,以减轻伤口的出血状况。
- ★ 感官系统的灵敏度增强(听觉和嗅觉更加敏锐,瞳孔扩张),使你更好地了解所处的环境。
- ★ 心率加快、血压上升,以将更多的血液提供给肌肉。

这种保护性的状态完全足以让你应对潜在的危險。但是，你无法无限期地保持这种水平的警觉。

压力源是毫不谦卑的不速之客；一个还没走，另一个又不请自来。人如果接二连三地遭受种种哪怕是微小的压力，这些小压力积累起来，也会导致巨大的精神上的痛苦。当身体用以抵抗压力的机能不断受损，而压力却继续到来(甚至持续增加)时，最终就会导致人精疲力竭。这时，对抗压力或积极利用这种压力的能力耗尽，痛苦的征兆便会显现。预见压力和找出应对策略是有效对付精神压力的两大要素。因此，至关重要的一点在于，要对你可能遇到的各种类型的压力有所了解。以下就是与之相关的一些解释。

受伤、疾病或死亡。受伤、疾病和死亡都是现实中极有可能发生的

事件，你必须去面对。孤身一人处在陌生的环境里，随时都可能因敌对攻击、意外事故或误食有毒食物而丢掉性命，或许没什么比这更让人深感压力了。疾病和伤害会限制你的应激能力，抑制你寻找食物、水源和藏身所以以及自我保护的能力，从而导致更严重的压力。只有控制受伤、疾病或死亡的袭击，你才有勇气承担起与生存任务相关的种种风险。

不确定性以及难以控制性。有些人一旦处在不熟悉的环境中，便会出现行动障碍的困难。在求生困境下，唯一的保证也就是没有任何保证。在陌生的环境中，你对周围环境的控制十分有限，而以这种有限的信息开展活动实在是让人倍感压力。这种不确定性和缺乏控制力的感觉会进一步增加你的紧张感，使你更容易受伤、患病甚至死亡。

环境。即使所处的环境最为理想，大自然也会让人望而生畏。在野外生存，你不得不面对种种源于自然界的压力——气候、地形、各种地区的不同生物等等。炎热、寒冷、风雨雷电、山区、沼泽、荒漠、昆虫、危险的爬行动物以及其他野兽，这些都只是你将遇到的挑战中很小的一部分。你获得什么样的结果，取决于你应对环境压力时采取什么样的方式。环境既可以成为食物来源，为你提供保护，也可以因为不当处理而带来极度的不适感，导致受伤、疾病或死亡。

饥渴。没有食物和水，你会越来越虚弱，最终不得不面临死亡。因此，在求生环境中所处的时间越长，就越能体现出获得与保存食物及水的重要性。你已经习惯于接受发放辎重，所以，对你来说，寻找食物和水源是个极大的压力源。

疲惫。当你越来越疲惫时，强迫自己生存下去实属不易。甚至有时候，仅仅是保持清醒本身就会让你变得更加疲劳。

与世隔绝。与他人共同面对逆境存在一定的优势。作为一名军人，你学会了许多个人技能，但前提是你必须作为团队的一部分。虽然我们抱怨上级，但我们仍要感谢他们所提供的信息和指导，尤其是在我们困惑之时所给予的指引。与他人保持联系还能带给我们更多的安全感，这会让你感觉到，如果出现问题，你还可以向其他人寻求帮助。在野外生存中还有一个很大的压力：通常你只能完全依靠你自己。

本手册提到的野外生存压力绝不是你可能要面对的唯一困难。请记住，在一个人看来很大的压力，另一个人却可能对此不以为然。你的经验、生存训练、个人人生观、心理和生理调节水平以及自信程度，都决定了你在野外生存环境中能否成功地面对压力，渡过难关。

现在，我们对野外生存中存在的压力和压力源有了一个常识性的了解，下一步就需要检测一下自己在面对这些压力时会作何反应。