

37°C 你就能活命!

荒野生存保命手册

[美]科迪·伦丁 著 何文译

20年野外求生实战专家
一手创办美国荒野求生学院
Discovery“求生一加一”主持人
教你求生要诀

不要等到状况出现了，才追悔莫及……
不要看到他人轻松求生，才羡慕、嫉妒、恨……

37°C

你就能活命!

荒野生存保命手册

[美]科迪·伦丁著 何文译

北京科学技术出版社

声明: 所有的求生情况都有危及生命的风险。本书中的部分内容如果使用不当的话, 可能适得其反。任何提供培训保证你在户外求生时一定可以逃生的人不是骗子就是傻瓜。作者、出版社及任何协助出版本书的人, 对使用书中所介绍的技巧的最终效果不负有任何责任。

Text © 2003 by Cody Lundin

Illustrations © 2003 by Russ Miller

Photographs © 2003 by Christopher Marchetti

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means whatsoever without written permission from the publisher, except brief portions quoted for purpose of review.

Published in the United States of America by Gibbs Smith, Publisher, 2003

Simplified Chinese language edition published by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd., 2012.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-0315

图书在版编目 (CIP) 数据

37℃ 你就能活命! / (美) 伦丁著;

何文译. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5304-5875-4

I. ①3… II. ①伦… ②何… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第091771号

37℃ 你就能活命!

作 者: [美] 科迪·伦丁

策 划: 田 恬

出 版 人: 张敬德

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2012年9月第1版

ISBN 978-7-5304-5875-4/G · 1524

译 者: 何 文

责任编辑: 邵 勇

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 三河市国新印装有限公司

印 张: 6.25

印 次: 2012年9月第1次印刷

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

致 谢

这本书是我一部分生活经历的缩影，我在生活中遇见了数不清的伙伴，应该在此提及。我要感谢那些和我偶遇、与我分享经历并帮助过我的人，即使我们只是萍水相逢。我要感谢所有伟大的人，感谢所有的天使、自然元素和神，你们是我最终的救生包。你们在我走向死亡，有时是跑向死亡的时候，保护着我。我要感谢鲍勃和安娜贝勒，以及所有帮助过我、给我提供后院睡觉的人，你们帮助我实现了愿望。感谢我所有的求生教练和学生，我希望这本书能够让你们感到骄傲，或者至少让你们开怀一笑。我要特别感谢罗斯·“格罗”·米勒，感谢他的家人，感谢他的友谊及他为这本书绘制的插图。毫无疑问，“神奇米勒”对这本书作出了巨大的贡献，使它成为一部另类的经典。我要特别感谢克里斯托弗·马尔凯蒂，他的照片棒极了。我还要感谢谁呢？感谢亚瓦派学院——尤其是詹妮弗·泰勒以及运动部门的成员，他们为我提供了电脑，给了我很多帮助和支持。我要衷心拥抱一下克林特和南希·戴维斯，以及冠军健身房的伙伴们，是他们让我保持自我。感谢乔珍和吉姆，为他们的智慧、经验和勇气。还有我的出版商吉布斯·史密斯，这个团队充满耐心，并且有打破常规的勇气。最后，我要感谢我的家人、我爱的人们，以及相信我、鼓励我进步的人，这本书是献给你们的。

前言

想一下，你独自一人在一日远足的途中，突然遭遇了意外——你跌倒了，一条腿骨折，或者情况更糟。由于只是一日的远足，你没有告诉任何人自己的去向，也没有告诉他们回家的时间。天气炎热、干燥——白天超过了38℃，晚上却骤降至10℃。你备有求生的装备吗？你是否练习过在困境下使用急救装备？当人们意识到你遇到了麻烦，在没有任何线索的情况下开始四处寻找你之前，你是否能够保住小命？面对紧急情况时，你的所作所为决定了你有多大的机会能够生存下来。

每年都有成千上万的人选择外出一天，在户外进行一些活动，例如远足、滑雪、打猎，或者只是单纯地享受户外时光。在这些人中，有许多人因为对可能的灾难缺乏事先准备，导致了受伤或者失踪。在每个事例中，全国各地的搜救队的志愿者们都勇敢地去尽力搜寻和营救遇险者，但不幸的是，很多次他们发现的只是其中大部分人的遗体。

即使是技术一流的户外选手也会在大自然面前折腰，这些“遇难者”中的大多数都是因为没有做好面对大自然挑战的准备。在出发前做一些简单的准备，也许就决定着你将生存下来而非不幸遇难。《37℃你就能活命！》是进入野外来次一日远足或者更长时间的野外活动的必备书籍。它务实、简洁地讲述了当“墨菲定律”突然袭来，你陷入命悬一线的境地之时，你应该如何求生。

作为国家搜救协会（NASAR）的主席，我建议任何前往自然母亲怀抱探索的人，都花时间学习一下科迪·伦丁多年的野外求生经验。他将很多大

部头的“指南”浓缩为这本可以供你每天使用的手册。他坚持简单、实用的理念，而且效果显著！作为一名搜索与救援（SAR）的专家，《37℃你就能活命！》对我的书架和求生技巧来说，都是必藏书籍。

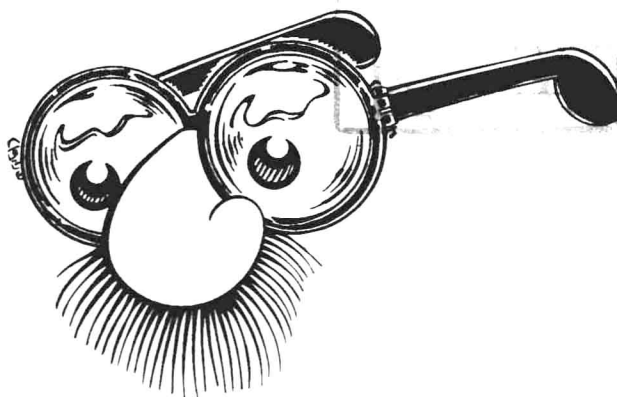
——麦克·塔特
美国国家搜救协会主席



目 录

看看这些!	1
为什么需要一个救生包?	3
第一章	
为什么会遇险?	9
第二章	
求生 vs. 原始生活、行走户外	12
第三章	
求生心理以及事先训练的重要性	15
第四章	
讨厌的恐惧感	23
第五章	
求生环境的处理方式: 态度、适应能力和意识	31
第六章	
降低危险: 7P 原则	38
第七章	
活下去需要什么: 以强大的人格类型获取最佳求生表现	40
第八章	
最可能让你在户外丧命的因素	47

第九章	
身体如何失去及获得热量：冻掉屁股、烧焦骨头的物理原因	56
第十章	
你的第一道防线	64
第十一章	
你的营救者：《拯救格蕾丝》之你的版本	92
第十二章	
配合搜救人员保住性命：让人知道你的 5W 计划，无论是一日徒步还是长距离越野	97
第十三章	
什么是救生包？	103
第十四章	
救生包的内容：你 + 工具 + 环境 = 你的性命	115
第十五章	
总结	182
第十六章	
神奇的“图画和照片酷极了，但是我懒得读这本书”说明	184



看看这些！

老天知道，世界上还缺一本关于野外生存技巧的好书。这一类的书大部分都是对过去空军生存手册的炒冷饭，读起来枯燥无聊，几乎没有任何原创性可言。更别提那些蹩脚的流行跟风手册了，里面用四小段甚至更少的文字描写如何同短吻鳄搏斗，真是令人失望。

让人倍感无奈的是，为了在当今的文化市场上显得“专业”，很多想法必须剥离生活、剔除原创，结果内容往往索然无味。这种思维模式真是让人感到遗憾，它使得作品的立意平淡、面目模糊、文化单一，几乎不可能在这个世界上有丝毫影响。面对已经被赞扬过无数次的事物，人们很难提起兴趣再次鼓掌。

然而，这本书的形式和风格都很出色——它和你所看过的同类书有很大不同。虽然从政治的角度说，它可能会冒犯一部分人。不过，它是专门为了避免你和你所爱之人遭遇意外后被别人抬回家而设计的。

我的工作教授户外生存技巧。首先，我是一名教师。我认为学习不一定是被动的，充满活力且知识丰富的老师可以使学习变成一件乐事！这些年来我发现，做好一名教师和做好一名训练有素的实践者之间有很大的区别。钻木取火是一件事，用一种能给人留下深刻印象的方法教授这个技巧则是另外一回事。我的教学风格可以用“咄咄逼人就在眼前”来形容，其中穿插着很多小笑话、即兴表演，以及语音语调的千变万化……总之，包含了各种可

以吸引听众并且能够使他们保持注意力的方式。我想用同样的方式完成这本书，希望我在将声音变为文字的过程中能够尽量做到原汁原味。

在评估和处理高压环境时，例如真正的求生环境，良好的记忆模式至关重要，我选择使用对视觉具有冲击力的手段。我发现，人们大多对视觉的刺激印象深刻。我们的祖先是通过画图、做标记和讲故事来互相沟通的，这种对于图像的深刻回忆是活生生的，它能烙印在人们的心灵深处，是一种迅速而又简单地传递信息的有效方法。古话说“一图胜过千言万语”，说得再正确没有了，而图画的这一功能也将亘古不变。归根结底，图画教学是人类的一种本能，也是一个世纪又一个世纪以来成功教学的明证。

诙谐幽默也是教师用来加深学生印象的好方法，它比那些传统教育方式的大路货要有效得多。世界上一些主要的宗教和土著部落文化就使用幽默的象征手段来教授寓言故事，取得了更加有效、记忆更加深刻的效果。

在真正的求生环境里，你的信心会面临各种难以预料的考验，第一件让你感到幻灭的事就是精细运动技能和复杂运动技能的“沦陷”。基本上，到时候你只能比划一些初级的、大概其的动作，只能简单地进行“图片想象”。所以，万一你哪天身陷险境，号称“不死小强”的水熊虫、猫王的模仿者埃尔维斯·帕斯利、犹豫哥、行动派的肯先生和卡门小姐，作为我的视觉系教学助手，他们及他们带领的团队将会让你难以忘怀。就算那时候你已经忘光了我的文字，也不会忘记他们的。

为什么需要一个救生包？

“那种倒霉事儿不可能落到我头上！”

这句话你听起来耳熟吗？正是这种不屑的态度导致了人们在关键时刻准备不足，而这也是他们在户外面临险境的一个主要原因。说这种话的人要么自以为是，要么愚昧无知，虽然两者貌似能很好地互补。

这本书是根据我多年前开设的一门名为“保住小命：户外生存和个人救生包入门”的课程撰写的。这一课程描述了在求生环境下人体的运行机制，着眼于如何避免及应对户外最致命的杀手——**体温过低和体温过高**——一定要让你的体核温度保持 37℃！

一般的人需要反复接触六七次后才能记住某件事物，这是常识。有效的生存训练能使人们在关键时刻做出本能的反应，这也是本书中有很多概念会反复出现的原因。如果有人觉得这些内容太啰嗦的话，尽管诅咒我好了，但我这么做仅仅是希望将这些书本概念变成你本能的反应。

我的目的是传授你户外生存的技巧和知识，使你在短时间的、“典型”的求生情况下幸存下来。即使这些知识你都用不上，至少也能教会你如何准备一个救生包。

这本书并不是一本“户外指南百科”，但是在前往偏远地区之前，你应该在这本书的帮助下做好准备。

也就是说，即使只是一目十行地匆匆翻阅，你也应该会明白，这本书中的智慧并不局限于户外求生的情况。

总而言之，这本书能够使你，还有你所爱的人，在面对变化——任何变化——时能够更加依靠你自己。

无论是在繁华都市还是偏远荒野，面对危急情况时能否迅速意识到该做什么、怎么做，都关系到你能否保住性命。即使我们不会遇到那样的险境，在危及生命的事情发生之前能够提前有所了解也是好的，这样还可以有效地避开危险。上述这些，以及安全感和自信心的提升，只是你变得更加依靠自己的一小部分好处而已。

为什么我要把这本书比做“救生包”

救生包是最简单、最有效的生存必需品。在紧急情况下，救生包就好像是一条救命索，其中的物品可能是帮助你度过眼前危机的唯一机会。

这本书和其他的户外生存手册有所不同，因为它是专门针对户外救生包而写的。虽然几乎所有关于户外生存的书籍、图鉴和宣传册都会涉及救生包，但是它们的内容通常只会罗列需要放进包里的物品清单，而且这个清单通常出现在全书末尾的附录里或是索引部分。在这个清单里，除了一堆建议你携带的折叠刀、火柴、绳索之类的东西外，就没有其他信息了。

我努力想做的是：让救生包里的物品尽量简单，而不是依靠那些价格昂贵或稀罕少见的专业装备。这样一来，你随便在什么地方都能配齐这些重要物品，从一般的小卖店到户外用品店，全都可以买到。简单、易操作才是保住小命的真谛。

对一般的户外爱好者来说，这个救生包中的物品——此外还有足够的衣物、饮用水和逃生计划——在紧急情况下保证能派上用场。无论你是远足、骑车、打猎还是露营，这本书都可以根据需要帮你设计一款个性化的救生包——具体怎么用由你来决定。

对大多数人来说，适当的准备和一些运气就可以保证他们很多年安全无虞。但是，在很多情况下，无论你是否准备充分，危及生命的情况仍有可能突然而至。在户外丧命的那些人如果准备好了救生包，并且知道如何好好使用的话，他们现在一定还在喘气呢。

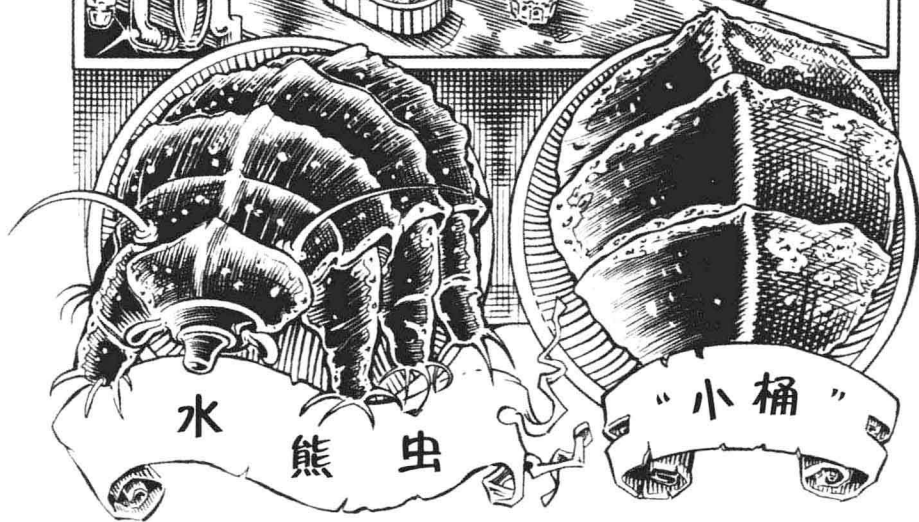
最后，我的希望是，你能学到这本书中的知识，但是永远别有机会来检验它们。

祝好

自学成才的科迪·伦丁

2003年3月

哟，不在这儿！这儿怎么了…… 1°C 、 2°C …… 100°C 吗？谁能打开窗户？



水 熊 虫

“小 桶”

隆重介绍“水熊虫小强”——忠诚的密友、终极幸存者！

水熊虫自成一门，它们是一种体型微小的动物，长度约为 1 毫米。水熊虫几乎生活在地球上的任何地方——从湖底到深海，从北极冻原的苔藓下面到沙漠中潮湿的沙子里，再到高山地区，甚至是家里堵住下水道的湿树叶中，它们无所不在，人们在四五米深的冰层下面也发现了它们的身影！

虽然水熊虫的体型很小，但是它们也拥有头部（有口和眼睛）、体节、腿和神经系统，它们甚至可以进行精确的肌肉控制，从而能像个头较大的动物那样移动自如。1773 年，德国牧师奥古斯·伊法连·格策为它们起了“小水熊”的昵称，因为它们都长着短短脚，有着笨拙的步态。

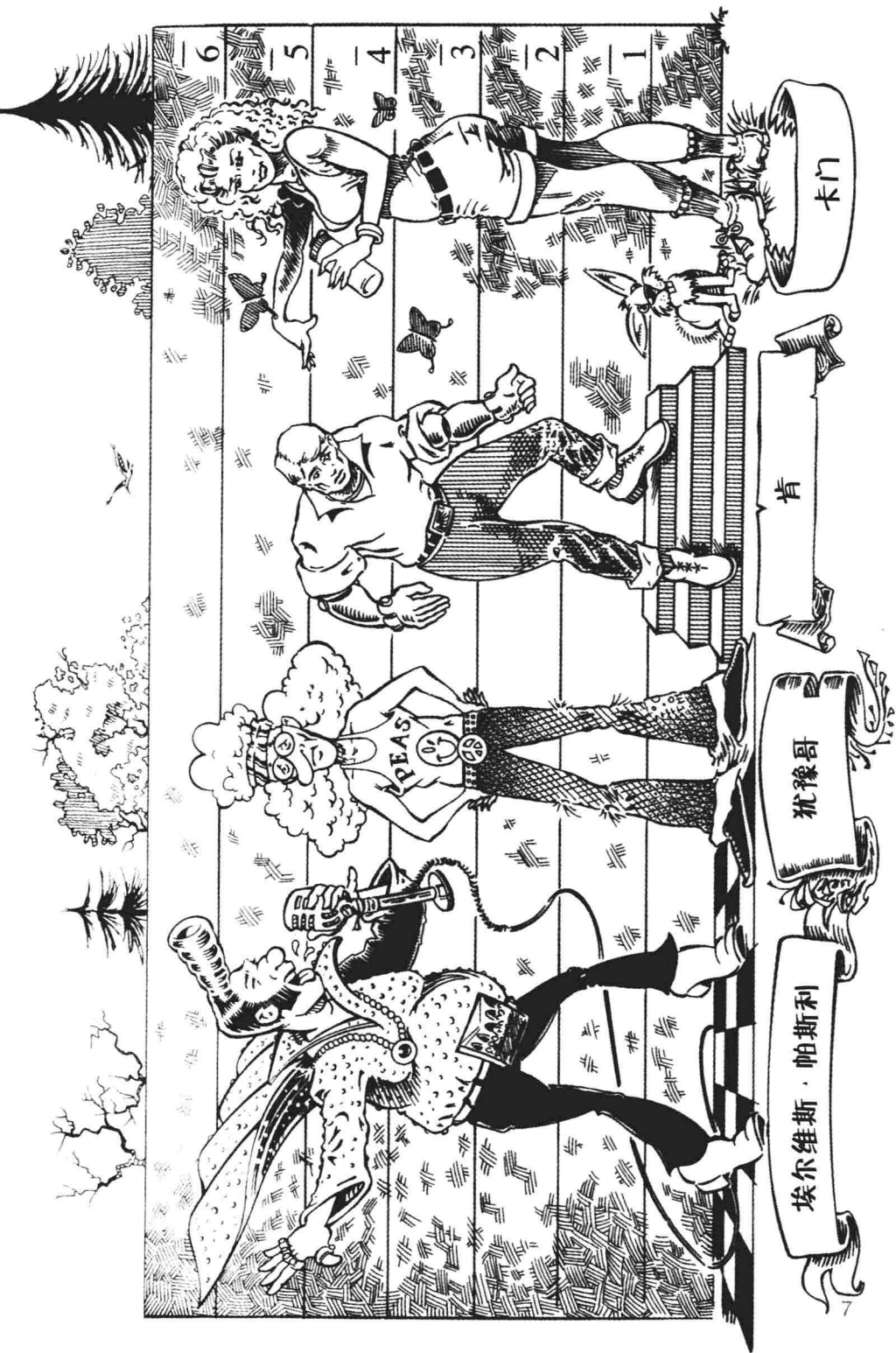
水熊虫以自己在极端条件下的生存能力而闻名于世。如果环境极其恶劣，它们能够暂时停止活动，静静蛰伏。实际上，在长达 120 年的冬眠之后，水熊虫仍然可以复活！只要有水，在短时间内，水熊虫就能苏醒。在极端干燥的情况下，当水熊虫的身体开始变干后，它们的腿开始收缩变短，身体则团成一团，背甲严密地裹住全身，将自己变成“小桶”模样。有了“小桶”的保护，水熊虫体内的新陈代谢几乎停止，水分损失也降到了最低。

毫无疑问，这些“小桶”会是地球上最后的幸存者。它们可以忍受 151°C 的高温，也禁得起 -237°C 的低温考验——这个温度几乎就到绝对零度（ -273.15°C ）了！无论是在特别干燥或强酸、强碱的环境中，还是被浸泡在液氮、酒精里，又或是处在 6000 个大气压的压力或者高辐射之下，它们仍然可以几乎不受影响地幸存下来。之后，只需要有一滴水，“小桶”们就会重新吸收水分，舒展身体，变回快乐的水熊虫。

水熊虫的“小桶”形状的外衣是它们的保护伞，也控制着它们身体水分的流失。水熊虫小强的存在时刻提醒着我们：想要生存，外衣和水是万分重要的。

埃尔维斯·帕斯利

埃尔维斯·帕斯利 (Elvis Parsley) 是著名的猫王模仿者（猫王名为埃尔维斯·普莱斯利），他出生在一个音乐世家，还很小的时候，他就毫不胆怯地加入了拉丁波尔卡舞乐队“轻柔舞步 (Smooth Move)”。随后，他成为了毛茛牛肉公司的发言人。他精力充沛，在当地小有名气。毛茛牛肉公司是所在州供应午餐肉的屠宰公司。这位帕斯利先生后来成了拉斯维加斯舞



台上的代表人物，在结束了这段职业生涯后，他现在只为当地的慈善机构和私人疗养院进行模仿秀。他能答应帮我完成这本书，我非常高兴。能够请到像他这样具有勇气、信心，并且表演经验丰富的人，我觉得非常幸运。

犹豫哥

其实，犹豫哥对户外活动感到很紧张，他有些胆怯，甚至有些容易抓狂，但是他对户外活动的热爱和崇拜真的远远超过了我们的想象。虽然我们常说“无知者无畏”，但是犹豫哥认为学无止境、技不压身，应当不断地提升自我。他这种不自信和墙头草的态度，最终使他能够听进别人的建议、学习别人的智慧，并将这些知识为己所用。

行动派的肯

肯是通过神奇的模具注塑技术于1952年出生的，当时他正在怀俄明州一家军事用品商店的里屋，立刻便引起了我的注意。他坚持事实、追根究底的性格，使得在书中出现复杂的词汇或者技巧细节时，他能够保持中立的立场。同时，肯也是你们和我之间不可或缺的联系，他会及时提醒那些循规蹈矩、脑筋死板因而限制了创造力、幽默感和适应性的人。要知道，如果不能适应现在的世界变革，仍然停滞不前，沿用过时的教学和培训方法，最终只能培养出一批庸才。

卡门

卡门天生亲近自然、了解自然，对户外的生存法则有着敏锐的洞察力，她的领导力、乐观的态度和爱心能够缓解别人的紧张情绪。她一方面能干、强壮、专注，一方面又能够根据所处的具体环境出谋划策。她证明了随机应变是幸存者最好的朋友。人们经常请她提供建议，她扮演着将人们团结起来的角色，就像胶水一样。



第一章 为什么会遇险？

怎么会遇险呢？危险是从哪儿冒出来的？其实这么问并不恰当。更加贴切的问法应该是：“危险怎么才能不发生？”

还记得墨菲定律吗？“凡可能出错的事必将出错。”轮胎没气、天气突变、走错方向、肋骨骨折……在森林中可能会出现数不胜数的麻烦和意外。一般说来，一些看似无关紧要的事件多半很可能会最终危及生命。如果当时只发生一个小意外，那可能没什么关系，但是如果几个意外同时发生的话，很可能就是致命的。因此，在面对任何紧急情况时，你最主要的生存策略就是——及早发现危险的苗头，立即采取正确的行动。

造成人们在户外遇难的一种常见心理是：天真地认为简单的一日徒步越野不会怎么样。知道为什么吗？可能你听过这句话，“亲爱的，不会出事的。我们只不过出去几个小时而已。只是一天的徒步！”

一日徒步越野是徒步爱好者的隐形杀手，因为人们会对它掉以轻心，不会花心思做好准备。“我们用不着带那件毛衣。”“把水留在车上吧！”……我们经常听到人们这样说，就是这些做法有可能让人丢掉小命。

有很多人甚至还没有进入野外开始真正的徒步越野，他们在距离车子仅仅一两公里的地方就不幸丧命了。

几年前，在亚利桑那州的沙漠中，一对上了年纪的夫妇开车转错了方向，来到了凤凰城郊外的一条泥路上。因为车子陷在了泥里，妻子便离开车向着一条视线可及的州际公路走去。几天以后，搜救队发现了她的尸体。她死于脱水和体温过高，而她倒下的位置距离高速路只有不到 1.6 公里。她的丈夫身体较弱，当时留在车中，最后也不幸死去。如果在事故发生时，他