



中国户外
生存联盟

ZHONGGUO HUWAI



SHENGUN SHOUCE

特种兵教你户外生存 中国户外生存手册

第一部为中国人准备的户外圣经

猎鹰 著



A 东方出版社

特种兵教你户外生存 中国户外生存手册

第一部为中国人准备的户外圣经

猎鹰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

特种兵教你户外生存: 中国户外生存手册 / 猎鹰 著. —2 版. —北京: 东方出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5060-5912-1

I. ①特… II. ①猎… III. ①野外—生存—通俗读物 IV. ①G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282740 号

特种兵教你户外生存: 中国户外生存手册

(TEZHONGBING JIAONI HUWAI SHENGCUN; ZHONGGUO HUWAI SHENGCUN SHOUCHE)

作 者: 猎 鹰

责任编辑: 樊 虎

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

版 次: 2012 年 12 月第 2 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 21.25

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5912-1

定 价: 50.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

卷首语

人类从大自然中走来，也必将回归大自然去寻找生命的本质存在。

许多人会觉得野外生存是一项艰难的活动，但这其实只是一种生活方式。比如你背上行囊，走到湖边、森林、草原，在那里生活一天或者几天，这就是野外生存。

生存和求生最大的区别就在于：生存是主动的，求生是被动的。

我曾在丛林里和一群猴子“畅谈人生”、在山洞和一只蟒蛇共处、为了食物和豹子“谈判”、和两只狼交了朋友、在湖边对着野鸭唱歌剧、在喜马拉雅山麓追踪岩羊、在怒江边奋力打造木筏、在雅鲁藏布江峡谷苦苦思索对策、在沙漠中捕捉蝎子充饥、在零下30℃的雪地中哼着小曲造一个温暖的小窝……

那种感觉就算你给我十吨黄金我也不会交换。

大自然欢迎每一个人。它教给我们所有的生存之道，给予我们丰厚的精神奖励，同时也在不断出考题。习惯了城市的人们，是否记得怎样野外生活？

大自然责罚骄傲自大、不认真学习的人们，一次又一次……很多人为此付出了生命的代价。我们并不需要像祖先一样茹毛饮血，但也不能成为一个屡屡不及格的差等生。

在多年的培训生涯中我惊讶地发现，人们的生存能力退化得不可思议：很多人不会使用指南针；不知道脚边的小草能充饥且能治疗疾病；有精良的火种却升不起一堆让生命延续下去的火；甚至带着高科技装备绝望地等待救援却不知最好的救援队就是自己；重金采购的装备却不及几样简陋得不起眼的东西……

大自然其实已经提供了一切，我们只需要向它学习，我们的脑子和手就是最好的生存装备。

有人说没有装备将无法生存。我很惊讶，装备只是提高效率的工具，技能则是所有活动的基础。我们的祖先是光着屁股，只有不太“聪明”的脑袋和不算强壮的手，他们生存了下来，还繁衍出子子孙孙。

每个人都是生存的强者。相信我，这些知识和技能并不难。在学习中你也会找到许多乐趣，这是打开另一个世界的钥匙，一旦你取得了“通行证”，就会得到大自然慷慨的奖励！

大自然允许你带着认为合适的一切去获取应得的“十吨黄金”，但你并不知道它会给你准备什么惊喜。这是乐趣的所在，也是惩罚的发端。

如果你已经意识到内心的火种，那么请认真学习并实践本书的内容。这是一位通过大自然无数次考试的学生总结出的知识和技能。你一定可以接过这把钥匙成为生存大师——终有一天，你会到“终极训练营”中获取应得的荣誉！

生存大师贝尔·格里尔斯说过：“别把太多的注意力放在人行道上，它不值得你这样做。”

我很赞同，但背上行囊之前，问一下自己能否接受大自然公平且严格的考验并从它那里得到“十吨黄金”？这很有必要。

我也曾怀疑过部队配发的简单装备能否让我生存下来，直到我看到一则寓言：一名骑士立志要闯荡四方行侠仗义，为此他做了10年的准备，赶着一辆大车出发了，在遇到第一条河的时候，车压塌了木桥，骑士淹死前认为，自己还缺一艘船。

他为什么不抛弃沉重的大车，去学学游泳呢？

带去的越少，才能带回更多。抛下沉重的负担，带上这本书，不一样的体验就在城市外面！

在这本书里，你会学到很多技能，这些技能不但能保障你的安全、给你带来乐趣，还能在某个紧急时刻救你的命。

猎鹰

2012年11月

| | |
|-----------------------------|----|
| 卷首语 | 1 |
| 第一章 开始很简单 | 1 |
| 第一课 正确地评估和选择 | 3 |
| 第二课 永恒的方向 | 4 |
| 指北针 | 4 |
| 地图 | 6 |
| 第三课 轻装上阵 | 10 |
| 第一, 不可或缺的装备: 刀与火种 | 11 |
| 第二, 很重要的装备: 帽子、生存丝巾等 | 11 |
| 第三, 次重要的装备: 安全绳、手表等 | 12 |
| 第四, 以防万一的装备: 急救包、止泻药等 | 12 |
| 第四课 选学 | 15 |
| 精确标图 | 15 |
| 第二章 绳技 | 19 |
| 第一课 基础绳结 | 21 |
| 反手结 | 21 |
| 8字结 | 21 |

| | |
|--------------------|----|
| 平结 | 22 |
| 水结 | 22 |
| 渔人结 | 22 |
| 单编结 | 23 |
| 双编结 | 23 |
| 索结 | 23 |
| 快速结 | 24 |
| 手爪结 | 25 |
| 鱼钩结 | 25 |
| 十字捆绑 | 25 |
| 交叉捆绑 | 26 |
| 第二课 基础绳环 | 26 |
| 8字环（双8字结） | 27 |
| 单套环 | 27 |
| 三套环 | 27 |
| 救生环 | 28 |
| 攀登环 | 28 |
| 活套索1 | 29 |
| 活套索2 | 29 |
| 活套索3 | 30 |
| 第三课 绳结（环）的组合 | 31 |
| 抛绳 | 31 |
| 保护结 | 31 |
| 环环相扣 | 32 |
| 手铐环 | 32 |
| 环的连接 | 33 |
| 连接环的使用 | 34 |
| 绳索编结 | 36 |
| 绳技小经验 | 36 |

| | |
|------------------------|----|
| 第三章 长路漫漫任你闯 | 39 |
| 第一课 路在脚下 | 41 |
| 野外常使用到的口令 | 43 |
| 下坡 | 44 |
| 丁字步 | 44 |
| 陡坡下滑 | 44 |
| 顶着烈日行走 | 45 |
| 穿行在原始丛林中 | 45 |
| 在瘴树林行进 | 46 |
| 路标 | 46 |
| 第二课 距离的测量 | 48 |
| 步测 | 48 |
| 跳眼法 | 48 |
| 臂长尺 | 48 |
| 相似三角形法 | 49 |
| 第三课 确定站立点 | 49 |
| 根据明显地形特征以及与其关系确立 | 50 |
| 根据明显地形确定站点 | 50 |
| 90° 交会法 | 50 |
| 地形交会法 | 51 |
| 连线法 | 51 |
| 后方交会法 | 52 |
| 磁方位角交会法 | 52 |
| 自制简易地图 | 53 |
| 第四课 培训蜘蛛侠 | 54 |
| 第五课 滑降 | 56 |
| 手爪结滑降 | 57 |
| 救生环滑降 | 57 |
| 三套环滑降 | 57 |



| | |
|---------------------|----|
| 使用手爪结上升 | 58 |
| 量绳 | 59 |
| 安全带 | 59 |
| 第六课 涉渡 | 60 |
| 集体涉渡 | 61 |
| 开路先锋 | 61 |
| 中间人 | 62 |
| 逆流者 | 62 |
| 绕桩 | 63 |
| 使用绳索集体涉渡1 | 63 |
| 使用绳索集体涉渡2 | 63 |
| 第七课 泅渡 | 65 |
| 框型架 | 65 |
| 漂浮包固定 | 68 |
| 过河线路 | 68 |
| 筏 | 69 |
| 牵引绳 | 69 |
| 夹筏 | 70 |
| 舵 | 71 |
| 带舵的筏 | 71 |
| 第八课 沼泽地、雪地、沙漠 | 72 |
| 沼泽地 | 72 |
| 雪地 | 73 |
| 雪橇 | 74 |
| 雪盲症 | 75 |
| 沙漠 | 75 |
| 面纱 | 76 |
| 海市蜃楼 | 76 |
| 黑夜行进 | 78 |
| 第九课 辨识天气 | 79 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 第四章 拥有自己的“房子” | 83 |
| 第一课 普通庇护所 | 85 |
| 地钉和压杆 | 86 |
| 排水沟 | 88 |
| 第二课 特别的庇护所 | 88 |
| 棚顶的覆盖 | 89 |
| 天然庇护所——山洞 | 89 |
| 土坎庇护所 | 90 |
| 凹地庇护所 | 90 |
| 第三课 特殊地形和气候庇护所 | 90 |
| 湿地架床 | 90 |
| A形架床 | 91 |
| X型架床 | 91 |
| 湿地通铺 | 91 |
| 在雪地上搭建庇护所 | 91 |
| 三角捆扎 | 92 |
| 雪洞 | 92 |
| 床架 | 93 |
| 沙洞 | 93 |
| 沙漠阴凉洞 | 93 |
| 排泄 | 95 |
| 哨兵 | 95 |
| 第五章 水与火的考验 | 97 |
| 第一课 生命之源 | 99 |
| 蒸腾取水 | 100 |
| 滤水筒 | 101 |
| 矿泉水瓶、袜子、裤子滤水筒 | 101 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 污水蒸馏坑 | 102 |
| 沙漠冷凝坑 | 102 |
| 植物冷凝坑 | 103 |
| 蒸腾帐 | 103 |
| 利用动植物取水 | 103 |
| V型切槽和螺旋切槽 | 104 |
| 从竹子中取水 | 105 |
| 正确地喝水 | 106 |
| 第二课 烈火熊熊 | 107 |
| 火种 | 107 |
| 引火物 | 107 |
| 火绒 | 107 |
| 燃料 | 107 |
| 金字塔搭建 | 108 |
| 八字架搭建 | 108 |
| 风中生火 | 109 |
| 防风筒 | 109 |
| 石块围住火堆 | 109 |
| 火沟和十字火沟 | 110 |
| 潮湿地带 | 110 |
| 火台1 | 111 |
| 火台2 | 111 |
| 燃料 | 112 |
| 烤柴架 | 112 |
| 火势的控制 | 113 |
| 岩壁反火墙 | 113 |
| 防水布反火墙 | 113 |
| 树枝反火墙 | 113 |
| 雪地反火墙 | 114 |
| 双面反火墙 | 114 |
| 炉灶 | 114 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| 品字炉灶 | 115 |
| 熏炉 | 115 |
| 暖手炉 | 115 |
| 其他生火方式 | 116 |
| 化学药品 | 116 |
| 放大镜 | 117 |
| 打火棒 | 117 |
| 摩擦取火 | 117 |
| 第六章 生存的动力 | 121 |
| 第一课 盐 | 123 |
| 动物的血液 | 123 |
| 附录：糖 | 124 |
| 第二课 “和尚的生活”（一） | 124 |
| 几种蕨 | 125 |
| 菊科植物 | 126 |
| 野菊花 | 127 |
| 蒲公英1, 蒲公英2 | 128 |
| 马兰 | 129 |
| 黄鹤菜 | 130 |
| 一点红 | 130 |
| 地胆草 | 131 |
| 千里光 | 131 |
| 欧亚旋复花 | 132 |
| 小蓟 | 133 |
| 大蓟 | 133 |
| 苦菜 | 134 |
| 蔷薇科植物 | 136 |
| 龙牙草 | 136 |
| 地榆 | 137 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 月季 | 138 |
| 金樱子 | 139 |
| 蛇莓 | 140 |
| 悬钩子 | 140 |
| 第三课 “和尚的生活” (二) | 141 |
| 青葙 | 142 |
| 鸡冠花 | 143 |
| 马齿苋 | 143 |
| 野苋菜1 | 144 |
| 野苋菜2 | 145 |
| 龙葵 | 145 |
| 紫苏 | 146 |
| 白苏 | 147 |
| 薄荷 | 148 |
| 枸杞 | 149 |
| 狗肝菜 | 150 |
| 灰灰菜 | 150 |
| 积雪草 | 151 |
| 酢浆草 | 152 |
| 白茅 (茅根) | 153 |
| 鱼腥草 | 154 |
| 酸模 | 154 |
| 败酱 | 155 |
| 野芭蕉树 | 156 |
| 野芭蕉 | 156 |
| 榕树 | 157 |
| 大叶榕 | 157 |
| 小叶榕 | 157 |
| 五指毛桃 | 158 |
| 无花果 | 158 |
| 竹笋 | 159 |

| | |
|------------------|-----|
| 捻子 | 160 |
| 野牡丹 | 161 |
| 地捻 | 161 |
| 榆树 | 162 |
| 松树 | 162 |
| 桑树 | 163 |
| 第四课 肉的诱惑 | 164 |
| 蝗虫、蝻蝻、蟋蟀 | 165 |
| 蚂蚁、白蚁 | 165 |
| 蜂 | 165 |
| 蝼蛄 | 166 |
| 蚯蚓 | 166 |
| 蛴螬 | 166 |
| 水生昆虫 | 167 |
| 网 | 167 |
| 捞网 | 167 |
| 软体动物 | 168 |
| 蜥蜴 | 168 |
| 蛙 | 169 |
| 第五课 猎人的必修课 | 170 |
| 捕鼠 | 170 |
| 捕鼠笼 | 171 |
| 松鼠套 | 171 |
| 捕鸟 | 172 |
| 卡喉钩 | 172 |
| 松鸡套 | 173 |
| 捕鱼 | 173 |
| 捕鱼笼 | 176 |
| 拦堰 | 176 |
| 叉鱼 | 177 |
| 弹弓 | 177 |

| | |
|--|-----|
| 梭镖 | 178 |
| 弓箭 | 179 |
| 落地陷阱 | 183 |
| 钩型扳机 | 183 |
| 重力陷阱 | 184 |
| 落石陷阱 | 185 |
| 扫钉 | 186 |
| 第六课 危险的食物（一） | 188 |
| 昆虫 | 188 |
| 鱼类 | 188 |
| 猛兽 | 188 |
| 与猛兽搏斗 | 191 |
| 植物 | 192 |
| 菌类 | 193 |
| 野果 | 193 |
| 钩吻 | 193 |
| 附录：金银花 | 193 |
| 夹竹桃 | 194 |
| 野颠茄 | 195 |
| 断肠草 | 195 |
| 第七课 危险的食物（二） | 196 |
| 蛇 | 196 |
| 防蛇、防咬、防中毒 | 198 |
| 防蛇第一招——主动出击、打草惊蛇 | 198 |
| 防蛇第二招——“盔甲”防护 | 198 |
| 防蛇第三招——化学防护 | 199 |
| 一、结扎伤口 | 199 |
| 二、冲洗伤口 | 200 |
| 三、切开伤口、冲洗、挤压排毒 | 200 |
| 四、就近寻找蛇伤药品 | 200 |
| 五、立刻将伤员转送到最近的医疗机构，做进一步的观察和治 疗 | 203 |

| | |
|---------------------------|------------|
| 附录：蛇毒的分类 | 203 |
| 怎样把蛇从动物变成食物 | 206 |
| 附录1：中国蛇类的分科 | 209 |
| 附录2：常见无毒蛇 | 211 |
| 附录3：常见毒蛇 | 215 |
| 第八课 做只勤劳的小蚂蚁 | 218 |
| 竹筒锅1 | 219 |
| 竹筒锅2 | 220 |
| 庖丁解肉 | 220 |
| 解肉 | 222 |
| 附录：剥皮 | 223 |
| 剥皮 | 223 |
| 食物的储存 | 224 |
| 臼和杵 | 225 |
| 附录1：野外菜谱 | 226 |
| 附录2：中国大陆野菜分布 | 229 |

第七章 求生之路

| | |
|------------------------------|------------|
| 第一课 野外保健、常见疾病治疗 | 233 |
| 常见疾病的预防和治疗 | 234 |
| 附：治疗常见疾病的药物分类表 | 237 |
| 野外的清洁和卫生 | 241 |
| 第二课 紧急避险 | 243 |
| 火灾 | 243 |
| 洪水 | 244 |
| 山体滑坡和泥石流 | 245 |
| 雷击 | 246 |
| 雪崩 | 246 |
| 第三课 野外救伤 | 246 |
| 轻微伤 | 247 |

| | |
|-------------------------|------------|
| 急救 | 251 |
| 挤压法 | 252 |
| 太阳的副作用——中暑 | 269 |
| 脱臼和骨折 | 271 |
| 第四课 求救和搜救 | 283 |
| 求救信号 | 284 |
| 搜救 | 287 |
| 第五课 绝境求生 | 289 |
| 竹片编结 | 290 |
| 背篓 | 291 |
| 寻找方向 | 291 |
| 投影法 | 292 |
| 最后一课 生命无价 | 296 |
| | |
| 附录 城市安全与自救 | 307 |
| 城市极端天气自救 | 307 |
| 车辆安全和自救 | 312 |
| | |
| 后 记 | 321 |