



中国优秀青少年成长读本
《中国优秀青少年成长读本》编写组编

QING
SHAO
NIAN

Q I N G S H A O N I A N Y E W A I T A N X I A N S H U

一本男孩和女孩都喜欢的书

青少年

野外探险书



陕西师范大学出版社



QING
SHAO
NIAN

中国优秀青少年成长读本
青少年野外探险书

《中国优秀青少年成长读本》编写组编

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国优秀青少年成长读本/《中国优秀青少年成长读本》
编写组编. —西安: 陕西师范大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5613-4257-2

I. 中… II. 中… III. 青少年教育—文集 IV. G775-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 093962 号

图书代号: SK8N0656

中国优秀青少年成长读本

责任编辑: 周 宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编 710062)

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 16 开

字 数: 1000 千字

印 张: 60

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5613-4257-2

定 价: 100.00 元 (全套五册)



青少年学生应该具备一些野外生存能力

近年来,军训与野外生存训练已经成为青少年学生的“必修课”。

2005年7月13日,复旦中学参加首批“生存训练”的32名学生从四川合江佛抱山原始森林回到重庆,结束了为期8天的野外生存训练。

“真是让我们终生难忘。”不少同学表示。

“我们的行李包重达25公斤,班上个子矮的女同学,包的高度和身高差不了多少。”一名初三男生介绍,32名学生分为黄、白两队,进行对抗训练,每一名同学和教师都背着一个25公斤左右的行李包。

由于在野外,学生们只有自己生火做饭,往往是一锅菜汤中倒进米饭一起煮,加进调料搅拌一下就够了,午饭和晚饭都几乎天天如此。有位女生笑着说,“训练回来后,回家看见任何食物,眼睛都直放光。”

“现在的学生都生活的高楼大厦丛林中,生活安逸舒适,缺乏与大自然抗争、在艰苦环境中生存生活的能力,通过野外生存生活可以让学生在抗挫折能力、拼搏精神、协作意识、坚韧毅力等方面都会有很大提高。”校长邓小庆说,野外生存训练是复旦“成功成人”教育的组成部分。

西安市第一中学副校长胡峰也指出,中学阶段,开展野外生存训练提升学生综合素质是必要的。西安市第一中学组织了多次野外生存训练。实践证明,野外生存训练通过长途跋涉、野外宿营、山地穿越和登山、攀

岩、负重越野、漂流等项目,在艰苦环境中,形成团队成员之间互相信任、互相团结,可以在提高学生体能、意志力、团队合作、审美情趣、与自然和谐相处和人文素养五大方面产生作用。

放眼国外,大多数青少年学生都能说会道,有着很强的独立意识。中国人出门,送行的人可以排成一条街,如果是小孩子出去溜达,家长恨不得时时刻刻跟踪才好。虽然我国大部分地区,都说实行了素质教育,可是真正实行的又有几个呢?大多数不过是“挂羊头,卖狗肉”罢了。

我们在仔细地分析研究后,总结出青少年学生生存能力低的原因有3个:

(1)家庭局限 据了解约有60%的学生从未跟随父母一起去野外郊游,95%以上的学生没有一个人在野外独处超过24小时。大多数的青少年在安逸平静、毫无危险的“温室”中长大,这无疑是家长过于溺爱的结果。加上大部分家长都抱有“望子成龙,望女成凤”的心理,大多数学生只是一心搞好学习,不注重其他能力的发展。

(2)素质教育的问题 社会上一个好的文凭似乎成了能否顺利就业的关键,所以“千军万马过独木桥”的状况愈演愈烈,高考几乎成了测试学生才能的指挥棒。

(3)我们本身的问题 一些青少年学生停留在现状上,不思进取,也是一个重要原因。据我们调查,很多青少年学生对于自己那少得可怜的生存知识并没有感到不满意。

基于以上的情况,我们特提出以下建议:

第一,家长要多让孩子单独处理各种事物;

第二,学校应该适当开设关于提高野外生存能力的课程;

第三,出版关于“学会生存”的内容的小册子(能够随身携带,方便翻阅);

第四,同学们在努力学习文化课程之余,也要学好起码的生存本领,适当阅读关于这方面的书籍、资料等。同时,面对困难,应该尽量尝试自己解决。

我们坚信,不久的将来,广大的青少年学生能够拥有较高的野外生存能力,即使遇险,也能发挥自己的生存本领,化险为夷!

目录

第一章 时刻准备着

在野外生存问题的各种因素中，精神所起的作用可能是最重要的。面对危险却能够战胜各种困难的人，是那些努力调动身体的每根神经，想方设法活下来的人。坚定的意志是野外生存的制胜法宝。

野外生存常识 1：做好野外生存的准备 /2

野外生存常识 2：事先进行身体检查与测试 /4

野外生存常识 3：锻炼身体的几种方式 /5

野外生存常识 4：要有求生的意志 /7

野外生存常识 5：要正确面对各种困难 /9

野外生存常识 6：制定合理的计划 /11

野外生存常识 7：在野外应具备的美德 /13

第二章 安全和健康是第一要义

在野外求生困境中，你只能依靠自己保持健康，换句话说，你必须知道如何预防疾病，怎样防止受伤。保持健康的四个关键因素在于：充足的水和食物；保持良好的个人卫生；充分的休息；接种最新疫苗。

- 野外生存常识 8：保持健康最重要 /16
- 野外生存常识 9：人工呼吸：救急的生命之吻 /19
- 野外生存常识 10：心脏按摩：妙手回春之法 /21
- 野外生存常识 11：失血的急救处理 /24
- 野外生存常识 12：妥善处理伤口 /29
- 野外生存常识 13：不同骨折不同治法 /32
- 野外生存常识 14：严防巧治蛇咬和蚊虫叮伤 /34



第三章 行前的准备

想要在野外活动中游刃有余，需要做好许多行前的准备工作，比如身心方面的准备、着装方面的准备、器材方面的准备。另外，对野外生存中的各种知识进行系统的学习和了解，这样更能体现青少年学生的综合素质。

- 野外生存常识 15：衣服的选择 /38
- 野外生存常识 16：鞋子的选择 /40
- 野外生存常识 17：袜子和鞋垫的选择 /42

- 野外生存常识 18：帽子和手套的选择 /43
- 野外生存常识 19：背包的选择 /45
- 野外生存常识 20：帐篷的选择 /48
- 野外生存常识 21：睡袋的选择 /50
- 野外生存常识 22：工具箱与急救箱 /52
- 野外生存常识 23：其他需要准备的装备 /54

第四章 野外如何生火和取水

对于在野外活动的青少年学生来说，火的作用不仅仅是可以取暖、烤干衣物、加热水源、制作食物；有的时候火还可以帮你驱走可能对你产生巨大危害的各种野兽，让你在深夜里更容易被别人发现，为你增添一份生存的希望。另外，在野外取水也是必不可少的，因为水是生命之源。

- 野外生存常识 24：生火的目的和所需要的物质 /60
- 野外生存常识 25：在野外如何搜集燃料 /62
- 野外生存常识 26：怎样生火和取火 /63
- 野外生存常识 27：生篝火及注意事项 /65
- 野外生存常识 28：水是生命之源 /67
- 野外生存常识 29：你应该知道的水源 /69
- 野外生存常识 30：如何净化饮用水 /72

第五章 野外如何获取食物

人要是两三天没有进食，就会觉得浑身乏力，情绪低落，身体抵抗力也变得十分低下。在野外环境中要过正常的生活，每餐都要有足够的食物，要认真细致地烹调；而且，在篝火上烹饪美味佳肴也是最能鼓舞士气的。

- 野外生存常识 31：取之不尽的食物 /76
- 野外生存常识 32：什么植物适合你 /77
- 野外生存常识 33：常见的可食野生植物 /81
- 野外生存常识 34：寻找与鉴别菌类食物 /84
- 野外生存常识 35：不同植物部位的烹饪方法 /86
- 野外生存常识 36：食物的保存方法 /87
- 野外生存常识 37：你会煮饭吗 /89
- 野外生存常识 38：利用方便食品 /92
- 野外生存常识 39：做好野外餐后的收拾工作 /94



第六章 野外活动注意事项

青少年学生朋友在野外活动中需要注意的地方有很多，比如要学会看地图、要学会看云识天气、要知道野外行走的方法，等等。最重要的是，在野外迷路了一定要保持冷静，沉着应对。

- 野外生存常识 40：学会识图用图 /98

- 野外生存常识 40: 看云识天气 /100
- 野外生存常识 42: 各种地形上的行进原则 /104
- 野外生存常识 43: 注意野外行走的方法 /106
- 野外生存常识 44: 在山地行进的技巧 /108
- 野外生存常识 45: 学会穿越丛林 /111
- 野外生存常识 46: 学会在沙漠中行进 /114
- 野外生存常识 47: 学会在海滨边行进 /116
- 野外生存常识 48: 在森林中迷路要沉着应对 /119
- 野外生存常识 49: 如何在阴雨中进行自我保护 /121
- 野外生存常识 50: 每一名青少年学生都应该会打的绳结 /124
- 野外生存常识 51: 攀岩时要多加小心 /127
- 野外生存常识 52: 在野外如何判断方位 /129

第七章 野外露营注意事项

露宿是野外生活的一种锻炼和考验，是一种更为接近自然的体验。在没有雨水、大风、风雪及霜的天气，应当试试露宿的方式，不用支搭帐篷等任何遮挡物。如果是要做长时间的休息，那么就需要你下一定的功夫来搭建一个较为稳固的帐篷或庇身场所了。

- 野外生存常识 53: 如何选建露营地 /134
- 野外生存常识 54: 野外露营的方式 /136
- 野外生存常识 55: 如何建设野外露营地 /139
- 野外生存常识 56: 山地露营技巧 /141
- 野外生存常识 57: 热带地区露营技巧 /143

野外生存常识 58：海边露营技巧 /145

野外生存常识 59：野外睡觉的技巧 /146

野外生存常识 60：学会整理帐篷和写野外日记 /148

第八章 野外自救与互救

作为一名优秀青少年，你必须学会如何处理各种创伤，并在必要的时候进行自救与互救。此外，你还应该认识那些不同类型的信号，关键地还是看你怎样使用它们。



野外生存常识 61：时刻注意自我的身体护理 /152

野外生存常识 62：了解求救信号 /157

野外生存常识 63：求救信号的使用方法 /160

野外生存常识 64：突发事件的急救 /164

野外生存常识 65：中暑和中暑衰竭的急救 /168


野外生存常识 66：烧伤的急救 /171

6

最后的叮咛

遇到危险时一定要沉着冷静 /176

参考书目 /180



在野外生存问题的各种因素中，精神所起的作用可能是最重要的。面对危险却能够战胜各种困难的人，是那些努力调动身体的每根神经，想方设法活下来的人。坚定的意志是野外生存的制胜法宝。

第一章

时刻准备着





野外生存常识 /



做好野外生存的准备

美国救生研究所从大量事故的研究中，总结出了生还者的几大共性，其中很重要的一点是“有所准备”。他们往往不是队伍中最健壮的或者装备最齐全的，他们能活下来，靠的是头脑中有随时接受任何突发事件挑战的准备。

在回顾历险的经历时，生还者们经常提到的一点是：一定能获救或者自救于险境的乐观、坚定的信念，帮助他们成功地逃离死神的魔爪。事实说明，意志在其中所起的作用是非常重要的，生死往往是一念之差。

◆ 体能上的准备

尽管体能并不是野外生存的第一要素，但毋庸置疑的是，健壮的人更具优势。没有健壮的身体而故意闯入危险地带去挑战白山黑水或者探险极地的人简直就是白痴。

(1) 训练

技巧、力量、跑步、旋转、划桨等。必要时，可以咨询一下对此项运动有丰富经验的教练或健康顾问，让他们帮助你制定一套提高体能和针对相关技巧的训练计划。

(2) 基本健康问题

开始旅行前，要进行一次常规体检并解决下列问题：牙科疾病；慢性病；肌肉扭伤或者韧带拉伤。



(3) 注射疫苗

出发前根据目的地疫情注射甲肝、破伤风、出血热、黄热病等的疫苗，同时还应购买预防疾病的药物（如抗疟疾药等）。

◆ 技巧方面的准备

每项运动都有自己独特的技巧，出发前要在有关专家的指导下进行训练，并征求他们的意见。

◆ 思想上的准备

在野外生存问题的各种因素中，精神所起的作用可能是最重要的。面对危险却能够战胜各种困难的人，是那些努力调动身体的每根神经，想方设法活下来的人。虽然大多数生物都有生存的本能，但只有人类才能够理性地存活，并做出“继续努力”或者“放弃”的决定。坚定的意志是野外生存的制胜法宝。

一旦面临野外生存问题，你要战胜一切困难，战胜“我不行”的念头，树立起“我能行”的坚定信念。如果别人能做到，你一样可以做到。

◆ 生存的策略

就算手头没有几件救生设备，也不要灰心丧气。掌握野外生存的技巧并满怀生存的希望，这是最强大的救生工具。

你所阅读的野外生存知识以及受过的训练，也许会在关键时刻给你增添无穷的力量。一条经常被人们遗忘然而却可能是最有效的生存策略是：“静下心来进行思考。”与手忙脚乱地“瞎忙活”相比，深思熟虑得出的理性方案更有可能帮你脱险。





野外生存常识 2



事先进行身体检查与测试

多数青少年学生都认为自己的身体是十分健康的，但实际上他们并不完全了解自己的身体，对于身体存在的问题或隐患并未充分认识到。所以，在进行长期健身之前，很有必要进行一次身体健康检查和身体状况测试，以便更好地了解自己的身体状况并制定相应的锻炼计划。

身体健康检查：进行身体健康检查的前提是你没有犯过心脏、血液、呼吸道或者是其他循环系统方面的疾病，没有受到胸痛、头痛、关节痛等的折磨，身体胖瘦适度，年龄适中，近期没有得过疾病或动过手术。如果不符合以上条件，你应该先向医生请教，然后再决定是否要执行健身计划。身体健康检查的内容主要有四项：

心率：以食指和中指压按在颈动脉上数脉搏，测出 1 分钟内的脉搏数。

血压：利用专业的血压计测量出血压值。

脂肪：以拇指和食指横向掐起腰部的肌肉，测量出两指间皮肉的宽度，以 2.5 厘米为基点，每超过 0.5 厘米即表明超重 4.5 千克。

运动后心率：（适合于 15 ~ 40 岁人群）以轻快的步伐和平稳的速度上下登踏 40 厘米高的长凳 5 分钟，然后坐下量出 15 秒的颈动脉脉搏数。

通过对照下表，你可以判断出自己是否适合进行长期的锻炼：



附表1：安静状态下人体状况一览表

项目	适合	不太适合	很不适合
静态心率（次/分）	72~80	81~90	91~100+
血压	120 / 80	140 / 90	160 / 100
脂肪（厘米）	2.5	4	5
运动后心率（15秒）	20~30	31~40	41~50+

身体状况测试：身体状况测试主要包括五项内容，分别是俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、蹲跳和2.4千米跑。通过五项内容测试的具体数值，可以将人的身体状况分为高、中、低三个等级。

附表2：运动后人体状况一览表

项目水平	俯卧撑 (最大限度)	仰卧起坐 (1分钟)	引体向上 (最大限度)	蹲跳 (1分钟)	2400米跑
高	41~50	41~50	31~40	11~15	9分钟以下
中	31~40	31~40	21~30	6~10	9~10分钟
低	0~30	0~30	0~20	0~5	10分钟以上

野外生存常识



锻炼身体的几种方式

经过身体健康检查和测试后，你会对自己的身体有一个十分清楚地认识。如果身体条件允许，青少年学生朋友可以制定一个为期10周的锻炼计划，经过这10周的锻炼，无论你原先的体质是强还是弱，你的身体都会发生很大的改观。





不同的锻炼方式适合于不同的人群和不同的需要，你可以根据自己的情况选择其中的一种或几种适合自己的锻炼方式。

有氧锻炼：有氧锻炼是指长时间持续消耗氧气的运动，如走路、慢跑、骑车、游泳、跳绳等。有氧锻炼可以改进心血管系统和调动肌肉群，对于失眠、食欲不振和防止肥胖有良好的效果。

无氧锻炼：无氧运动指的是短距离跑、跳跃、举重等运动。在进行无氧运动时，你的身体能够供给的氧气量要少于你干一件事所需要的氧气量。无氧运动只能进行一小会儿，因为发生缺氧会导致在血液中产生乳酸。通常，激烈的体育活动的最初 2~3 分钟属于无氧运动，然后会变为有氧运动。

等张锻炼：等张锻炼是通过渐进的加力来对全身的肌肉进行锻炼，这种锻炼可以徒手，也可以运用器械。这类锻炼大多诸如含有等张收缩的柔软体操和拉力锻炼。最有效的等张锻炼是相对于高度耐力性的，很少重复性的活动。等张锻炼可以促使肌肉的均衡发达，因为它靠的是一套完整的运动。但这种锻炼却少有有氧锻炼的成效，因而要与其他锻炼方式相结合。

负载受力锻炼：负载受力锻炼是静力锻炼与等张锻炼的结合，通常要借助于器械。这些器械是当你的肌肉压力增加时用来增加耐力的，一些拉力器可以用于负载受力锻炼。锻炼中，随着肌肉压力的增加，耐力也会随之增加。

灵活性锻炼：如果不经常进行灵活性锻炼，你的关节、肌肉将会失去弹性而变得僵硬。灵活性锻炼对于全身的关节，尤其是在其他运动中不经常活动的关节更是至关重要。被动的伸展运动是最有效的锻炼方法，你可以尽量抻拉各部位的肌肉，并视情况保持一段抻拉的状态。

对于大多数人来说，将有氧运动和灵活性运动相结合是最好的运动方法。各种运动的立项时间是：热身运动 5~10 分钟，有氧运动 20 分钟，放松运动 5~10 分钟，强肌运动 10~15 分钟，伸展运动 5~10 分钟。

