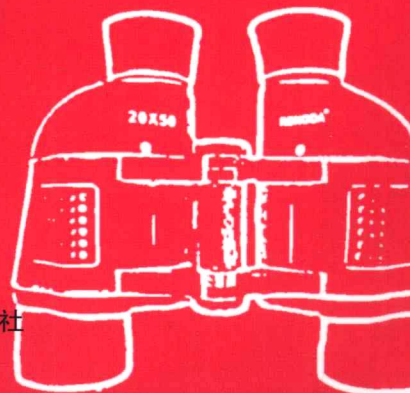


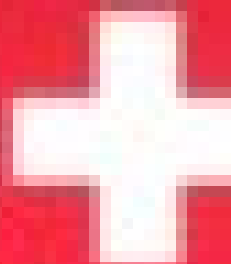
杨天庆 崔学梅 编著

野外 生存 之旅



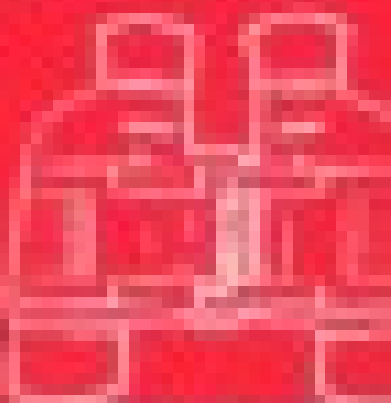
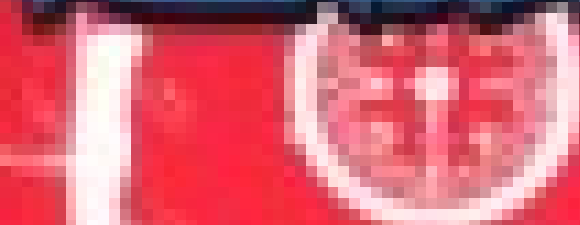
甘肃人民出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS



CHICAGO, ILLINOIS

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
CHICAGO, ILLINOIS





野外生存之旅

杨天庆 崔学梅 编著

✿ 甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外生存之旅 / 杨天庆, 崔学梅编著. — 兰州: 甘肃人民出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-226-03727-0

I. 野… II. ①杨…②崔… III. 野外生存—基本知识
IV. G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 205988 号

责任编辑: 张 菁

封面设计: 董世强

野外生存之旅

杨天庆 崔学梅 编著

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

兰州大众彩印包装有限公司印刷

开本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 9.75 插页 2 字数 263 千

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000

ISBN 978-7-226-03727-0 定价: 32.00 元



前 言

随着国民经济的不断发展和人民群众物质文化生活水平的不断提高,越来越多的人已经改变传统的休闲、娱乐与健身方式,通过登山远足、野外探险、徒步穿越、野外宿营等方式走进大自然,回归大自然。户外运动和野外旅行作为一种全新的休闲娱乐方式正逐步走进人们的视野。在户外运动与野外旅行过程中,人们不仅能够欣赏到绚丽多彩的自然风光,但同时也会遭遇暴雨、泥石流、雷电、森林火灾、沙尘暴等自然灾害的威胁,亦会因为迷路、中暑、骨折、休克及有毒动植物的侵害而危及生命。面对各种各样的危急情况,我们该如何面对?如何防治灾难的发生,并将危险降低到最低?这一系列问题本书将以图文并茂的方式为您提供帮助。

本书涉及体育、医学、天文、地理、生物等诸多方面的知识,用通俗易懂的语言,详细介绍了野外旅行过程中,有关生存方面的基本知识与技能、野外生存生活基本能力训练、野外安全急救知识等。向您介绍一些在野外活动中最基本的知识、自我保护技能以及相关的学习训练方法与注意事项。如体能训练、装备的配置、目的地的选择、营地的选择与搭建帐篷、动植物的辨认与采食、野外行走与穿越、攀爬与渡

河、天气预测与方向辨认、野外险情的处置、野外急救等,其内容设置与野外生存技能的培养密切相关。在编写的过程中,我们尽量应用国内外的最新资料,并结合我们多年来在野外活动过程中积累的实践经验与技能,以保证书中内容的科学性、实用性和可靠性。我们力求以图说文,言简意赅,一目了然,使您在轻松之间最大限度地获取相关的专业知识。我们希望该书能够成为您在野外旅行中的良师益友。

本书的撰写,参阅了大量与之相关的资料,由于篇幅的原因,这里不一一列举,在此谨向这些书籍的作者表示衷心的感谢。同时,由于该书内容涵盖多个学科,在编写的过程中不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2008年8月



目 录

CONTENTS

➤ 第一章 准 备

第一节 准备事项 39

- 一、提前周密地规划 39
- 二、目的地的选择和注意事项 40
- 三、野外生存的前期准备 45
- 四、野外生存的装备 47
- 五、对危险的应急 47

第二节 目的地的选择 48

- 一、地理 48
- 二、气候 222
- 三、民族风俗 26

第三节 体能训练 40

- 一、体格检查 40
- 二、身体素质训练 41
- 三、针对性训练 43

第四节 野外着装 44

- 一、鞋、袜 44
- 二、裤子 49
- 三、头、颈部用品 49
- 四、手套 51

第五节 野外宿营用品 51

- 一、帐篷 51
- 二、睡袋 53
- 三、防潮垫 55

四、炊具 56

五、背包 57

第六节 必备工具 60

一、刀 60

二、登山杖 61

三、灯具 61

四、指北针 65

第七节 野外常用的仪器设备 67

一、通信设备 67

二、定位仪器 68

第二章 技能

第一节 生存技巧 73

一、徒步穿越 73

二、攀爬 76

三、溯溪 79

四、自行车 82

第二节 辨别方向 89

一、地图 89

二、利用天象 91

三、利用地物特征 96

四、利用太阳和手表 96

五、利用指北针 97

六、迷失方向后怎样处置 97

七、确定方位 100

第三节 天气的判读 103

一、云层分类 103

二、云图 104

三、天气谚语 107



四、看云识天气 110

第四节 植物 112

一、植物 112

二、菌类 125

第五节 动物 137

一、野生哺乳动物 137

二、蛇 148

► 第三章 实 践

第一节 水、火 161

一、野外找水、收集取水 161

二、野外取火的方式 167

三、怎样点篝火 169

第二节 野外宿营 170

一、选择营地 170

二、露营 172

三、搭建帐篷 175

四、搭建厕所 177

五、清扫营地 177

第三节 绳结 177

一、绳结的作用 177

二、绳索各部位的名称 178

三、按用途结绳 179

四、明确目的选择绳结 180

五、使用绳索时应注意的事项 180

六、绳结的种类及结绳方法 182

七、绳结的使用 205

第四节 食物 217

一、野外就餐 217

二、野生植物的食用与检测 218

三、野外可食用的昆虫 219

►第四章 求生

第一节 自然灾害的避险与预防 225

一、泥石流 225

二、雪崩 228

三、沙尘暴 236

四、雷雨 240

五、山洪 241

六、地震 244

七、火灾 246

八、风 251

第二节 野外伤病的救护和预防 253

一、中暑 253

二、骨折 257

三、溺水 259

四、低体温 260

五、休克 264

六、开放性伤口的止血方法 265

七、心肺复苏术 269

八、常见急症的救护 272

九、伤员的搬运 275

第三节 救援信号 277

一、基本信号 277

二、火光、浓烟 280

三、地对空信号 282

四、回光 283

五、身体语言 285



六、信息信号 286

七、其他信号 287

➤ 附录：国家重点保护野生动物名录 289

➤ 参考书目 293



第一节 准备事项

野外生存的首要事项就是制订一份详细周密的生存计划。制订生存计划应越早越好。去野外,应提前安排好手头上的工作,避免时间上的冲突。同时,开始做各方面的准备。

一、提前周密地规划

信息是制定生存计划的关键因素之一。对沿途情况掌握得越多,野外生存实践成功的把握性就越大。网络和有关书籍以及曾经去过的人,都能给你提供关于目的地的大量信息。留心一些有关风土人情、天气情况、山川河流以及动植物等的信息,记得随身携带最新版地图,出发前与随行人员对全程进行周密的规划。要根据不同户外活动的特点,事先制订应急方案和措施。如果是集体出行,最好事先对队员进行合理的分工。事先规定每个人的责任,比如准备食品、策划路线、整理装备和应急用品等,确定后勤、厨师、向导、医护人员以及团队领导的人选。为了减轻领队的负担,这些角色应该是灵活的,也就是说,每个成员应能够担当不同的角色。集体更富解决困难的能力,队员们也能凭借集体的智慧得到最大限度的安全保障。这样为了以防万一,出发前每个人都应当给亲友留下实践日程、团队名单以及联系方式等信息。一般外出生存,初学者最好结伴而行,切忌单独行动。单独活动的计划和准备要非常充分,才能保障个体的人身安全。

1.计划日程。所有的实践,尤其当目的地是偏远地区、野外以及荒野时,都要有预定的出发和返回日期,另外还要制定中途联络方案。与你的联络人约定好,如果到约定时间没有联系上,应该及时通知有关部门,并采取相应措施。

2.计划路线。如果是单独行动,应把预定路线留给当地有关人员,如护林员、救护人员等。

3.计划紧急逃生路线。如果要进行一次山地或者其他地形的长途

跋涉,应在路线图上标记几条紧急逃生路线。这些路线也要告诉给你的联络人,这样,一旦出现危险情况便于营救人员缩小搜救范围。

4.制订集合方案。在偏远地区进行徒步穿越或者溯溪时,为了防止队伍失散,应事先制订以单位时间为标准的集合方案,如以“天”或以“小时”为单位,或者规定联络信号。对这一方案的说明要确保准确无歧义。

二、目的地的选择和注意事项

只有在出发前对目的地进行全面了解和调查,并有明确的野外生存目的,这样野外生存才能达到预期的效果。另外,只有带足了必需品,野外生存才可以让你获得最大的自由。有了明确的活动内容,你就可以寻找最佳的活动地点,并根据目的地的地理特点而选择适宜的运动形式。虽然具体的生存时间往往由个人自由决定,但也应全面考虑。在此先简单地介绍一下注意事项,后面的章节将对目的地的选择等做详细阐述。

1.避免突然的手部动作,尤其不要突然把手伸进袋子中或口袋里。这些动作极有可能被误解为拿武器的动作。

2.对有敌意的行为要做出顺从的姿态,例如双手向前,手掌向上,头部稍低。这种姿态的潜台词是:“我没有带武器,我不会构成任何威胁。”不要叫喊或者采取抗议行动。尽可能地保持镇定、理解和友好的态度,否则只会给自己带来麻烦。

3.在敌对的氛围中避免用带有挑衅意味的眼神接触对方,避免激烈的言辞。

4.不要穿昂贵的衣服;不要佩戴珠宝首饰;不要在公共场合数钱或摆弄价值不菲的相机或者手表等贵重物品。

5.如果有人遭到你义正词严的拒绝后还是要抢你东西的话,就把东西给他,因为生命比财产更重要。

6.尊重当地的风俗习惯和宗教禁忌。

7.不要拍摄军用设备、政府机关或安全设备。

8.就算你认为当地人会附和你的看法,也不要对当地政府、领导



人或者当局作出任何评价。

9.确保携带的所有合法药品的包装和标签完好无损。千万不要携带毒品或酒。

10.随身准备一点儿“买路费”放在伸手可及的口袋里。其他的钱和有关的证件要妥善保管。

三、野外生存的前期准备

野外生存对人的各个方面都是一种考验,因此要做好充分准备。充分的准备可以体现在个人体能状况、装备、技巧训练、策划、心理素质、团队领导以及生存策略等方面。

(一)体能准备

尽管体能并不是野外生存的第一要素,但毋庸置疑的,身体健壮的人更具有优势。没有健壮的身体却故意闯入危险地带去挑战或者探索极地的人简直就是白痴。

1.训练。进行技巧、力量、跑步、旋转等方面的训练。必要时,可以咨询一下对此项运动有丰富经验的教练或者健康顾问,让他们帮助你制订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。在开始野外生存实践前,要进行一次常规体检并解决下列问题:牙科疾病、慢性病、肌肉扭伤或韧带拉伤等。

3.注射疫苗。出发前根据目的地疫情注射甲肝、破伤风、黄热病等的疫苗,同时还要购买预防疾病的药物。

(二)技巧方面的准备

野外生存准备时,通过训练提高身体素质和技能水平,是一项非常重要的工作。但每项运动都有自己独特的技巧,因此要接受专门的技巧训练。训练要在专家指导下进行,并征求他们的建议。可以针对不同运动项目的特点,设计专门的训练科目,练习关键技巧。对于打结、取火、辨别方向等这些复杂的技巧来说,除非反复练习直至胸有成竹,否则它们将毫无用武之地。对于野外生存运动的新手来说,技巧练习本身就是趣味十足的活动,你可以在短途实践中,或者在你熟悉的池塘边的小树林里进行练习。体会野外生存运动的乐趣并非一定要经

历长途跋涉或者深入荒郊野外。可以在周末邀上三五知己,带上家人来一次模拟野外生存,进行生火、搭建帐篷、辨别方向以及简单的觅食等综合训练。

野外生存可能需要你采取一些不同寻常的甚至是具有挑战性的行动,例如猎杀动物、生吃食物、在极其狭窄的地方睡觉等。说到底,就是要做好为了生存而采取一切行动的准备。一般来说,在面临生存危机时,某些现代文明要让位于原始的生存本能,但是绝对需要坚持的一点是,时时与他人配合以及互相帮助。

(三)思想上的准备

在野外生存问题的各种因素中,心理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,想方设法生存下去的人。虽然大多数生物都有生存的本能,但只有人类才能做到理性地存活,并做出“继续努力”或者“放弃”的决定。坚强的意志是野外生存的制胜法宝。一旦面对野外生存问题,你要战胜困惑、战胜“我不行”的念头,心中想着那些难以置信的生存记录。别人做得到,你同样能做到。

正确地估计形势。在采取行动之前谨记避免惊慌,静下心来观察一下周围的环境和团队的现状,检查可用资源,想想有哪些可以采取的方案。诚然,每一例野外生存与其他例相比都有不同之处——人员组成不同,所处的环境不同,装备不同。但是万变不离其宗,最佳逃生方案都遵循野外生存的一般原则。现代技术在户外环境中大都毫无用处,日常生活中的逻辑也变得毫不相干,我们不得不针对陌生的情况做出决定,同时也很难预料结果。

现代都市人很少有机会直接接触大自然,野外生存能力逐步退化。离开自己舒适的“环境”,身边没有事先准备好的食物、方便的衣物以及各种各样机械或电子设备,这种生活简直无法想象。野外生存的本能长期未得到磨砺,这已经让人类对自然产生了畏惧感。不过人类毕竟是自然选择的产物,如果能战胜这种畏惧感,与生俱来的“战斗”或者“躲避”的本能会帮助人类化险为夷。因此,面对危险,需要的是



清醒的头脑和冷静的评价,团队或者个人要适应新的思维方式、行为模式、饮食方法、穿衣模式、用水方案以及领导方式等。就算手头没有救生设备,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。你所学的野外生存知识以及受过的技能训练,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。

四、野外生存的装备

野外生存实践时下面的物品是必不可少的,在准备物品时,首先要准备下面的物品。

1. 户外衣着

户外衣物和鞋可根据目的的气候与地形以及所选择的运动形式来挑选,还可以向有实际经验的人请教。内衣裤最好在正规的服装店购买,风衣和雨衣、雨鞋、轻便的户外服装或晚上在沙漠里穿的保暖衣物,最好去专业用品店购买。户外鞋应提前几个月购买,并在外出实践前试穿磨合,以防新鞋磨脚。

2. 定向用品

偏远地区的地图很少见,应早做准备,因为生存地有时没有地图出售,应准备指北针,并在居住地附近进行定向练习,熟练掌握指北针的用法。

3. 露营用具

先借别人的露营用具试用,然后再决定到底买哪些用具。把商店里所有与露营有关的用具一一过目,根据店员的介绍和自己的需要挑选合适的用具。在购买炉具时应选择在目的地能买到燃料的那种。

五、对危险的应急

为确保野外生存全程的安全,最简单的方法是尽量避免涉险。有时候我们面对危险确实无能为力,例如地震、雪崩、龙卷风等,但很多时候野外危险属于“人祸”,是由于当事人对于所涉及地区了解不够,或者对该项运动准备不充分,以至于无法应对当时的情况而造成