

[美] 阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt) 《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组 著

落落译

户外生存手册

户外达人不可不知的 247个装备、技能和求生技巧

全彩图解版

美国三大户外媒体之一《户外生活》杂志
精英编辑团队户外经验大公开

265幅真人场景实拍、精美手绘插画，丰富的视觉效果图
解247个户外达人不可不知的装备、技能和求生技巧

大开本跨页版震撼呈现，步步详解还原真实户外场景

帮助您熟练玩转户外装备、从容应对复杂多变的户外环境，
成为人人钦羡的户外达人



装备



技能



求生技巧



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

户外生存手册

户外达人不可不知的
247个装备、技能和求生技巧

全彩图解版

[美]阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt) 《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组 著
落落 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

户外生存手册：户外达人不可不知的247个装备、技能和求生技巧：全彩图解版 / (美) 阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt), 美国《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组著；落落译. — 北京：人民邮电出版社, 2018.8

ISBN 978-7-115-47918-1

I. ①户… II. ①阿… ②美… ③落… III. ①野外—生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第029774号

版 权 声 明

Copyright © 2016 Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

免 责 声 明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由美国著名户外杂志《户外生活》(Outdoor Life) 编写，使用海量照片、图表和插画，从装备、技能和求生三个角度讲解户外爱好者不可不知的 247 条户外求生知识。装备篇讲解如何挑选及使用背包、睡袋、炊具、通信设备、导航设备等实用装备知识；技能篇则从计划行程、查看地形图、应对天气、取火、寻找水源、制作常用工具、户外绳结等几方面教授了户外必备技能；生存篇讲解了如何处理割伤、出血、烧伤、骨折、食物中毒、冻伤等多种伤病，如何应对雷击、山洪、雪崩、动物攻击等危急情况，以及如何识别并利用常见的野生植物等关键时刻决定生死的荒野求生技能。

本书囊括了户外生存的大部分技巧，适合喜欢户外探险或到偏远地区旅游的读者们。

-
- ◆ 著 [美]阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt)
[美]《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组
 - 译 落 落
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13 2018年8月第1版
字数：339千字 2018年8月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-9388号
-

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目 录

序一	11	030	净化水源	35	
序二	12	031	饮用热饮	35	
001	走近荒野	14	032	挑选野外刀具	36
002	做好行前准备	15	033	磨刀	37
003	了解自我	15	034	使用宽刃大刀	37
004	直面恐惧	16	035	随身携带头灯	38
005	强健体魄, 迎接挑战	16	036	挑选生火工具	38
006	明确野外生存方式	17	037	携带绳索	39
 装备篇		038	学打双套结	39	
007	选装备首选背包	22	039	GPS导航技巧	40
008	挑选完美背包	23	040	使用地形图	40
009	对比可选背包	23	041	携带指南针	41
010	挑选背包框架	24	042	阿兰姆的冒险故事: 驮队遇险记	42
011	挑选行李	25	043	真实故事: 挑选可靠的马匹	45
012	调试背包	25	044	合理挑选服装	46
013	置备野外医药箱	26	045	常备长内衣裤	46
014	准备呼救装备	27	046	挑选应季服装	47
015	正确装填背包	27	047	挑选帽类	47
016	孤身独行	28	048	挑选手套	48
017	结伴同行	29	049	最佳帽类推荐	49
018	携带儿童进野外的注意事项	29	050	野外工具之 垃圾袋	49
019	选择遮蔽物	30	051	适应新鞋	50
020	重视睡具	30	052	合理挑选用鞋	50
021	正确挑选睡袋	31	053	衣物厚穿	51
022	使用睡垫	31	054	野外工具之 领巾	51
023	健康饮食	32	055	通信方式	52
024	补充营养	32	056	考虑携带照相机	52
025	挑选背包食物	32	057	保存电量	53
026	挑选驮包食物	32	058	记笔记	54
027	挑选炊具	33	059	简化装备	55
028	野外工具之 钢水壶	33	060	野外工具之	
029	用篝火做饭	34			

	万能刀	55	071	野外弓猎	66
061	出行必备物品	56	072	制肉工具	67
062	骑马旅行	57	073	捕鱼	68
063	选择骑马旅行的方式	57	074	挑选野外渔具	68
064	相马法	58	075	寻找鱼饵	69
065	挑选骑行装备	59	076	野外工具之	
066	骑乘马装备	60		钓鱼线	69
067	驮马装备	61	077	真实故事：携带指南针	71
068	携带犬伴	62	078	野外维修工具	72
069	携带防熊装备	64	079	需要维修的物品	73
070	躲避北极熊	65	080	存放装备	73





技能篇

- | | | | | | |
|-----|------------|----|-----|--------------------|----|
| 081 | 装配汽车 | 78 | 096 | 应对天气状况 | 87 |
| 082 | 野外礼节 | 79 | 097 | 防止马受惊 | 88 |
| 083 | 随身携带的必备用品 | 79 | 098 | 了解马的特性 | 89 |
| 084 | 计划行程 | 80 | 099 | 阿兰姆的冒险故事：
雷电遭遇记 | 90 |
| 085 | 估算行进速度 | 81 | 100 | 添鞍上马 | 92 |
| 086 | 丛林开路 | 81 | 101 | 给驮马装马鞍 | 93 |
| 087 | 查看地形图 | 82 | 102 | 套马绊 | 94 |
| 088 | 学看等高线 | 82 | 103 | 套缰绳 | 94 |
| 089 | 学看地形图颜色 | 83 | 104 | 套马勒 | 95 |
| 090 | 测量距离 | 83 | 105 | 了解驮物打包习惯 | 96 |
| 091 | 判断地形 | 84 | 106 | 学打菱形结 | 96 |
| 092 | 穿越溪流 | 85 | 107 | 装运驮物 | 97 |
| 093 | 留心回头路 | 86 | 108 | 绑系马群 | 98 |
| 094 | 使用谷歌地图勘察地形 | 86 | 109 | 带领驮马 | 98 |
| 095 | 当心暴风雨 | 86 | 110 | 绑系牵马绳 | 99 |

111	绑马桩	99	142	饮用地下水	122
112	正确的骑马方式	100	143	处理排泄物	123
113	骑马的安全技巧	101	144	避免饮用污水	123
114	使用马刺	101	145	徒手捕鱼	124
115	携带弓箭	102	146	制作捕鱼笼	124
116	注意让马休息	103	147	延绳钓	125
117	骑马跨越障碍物	104	148	鳟鱼窥钓法	125
118	了解野地类型	105	149	杀鱼法	126
119	自制拐杖	106	150	原始烤鱼法	127
120	处理脚伤	107	151	夜晚寻找营地	128
121	坚强面对野外磨难	108	152	保持野外环境卫生	128
122	野外露宿	109	153	照料马匹	129
123	携带武器	110	154	提防野熊	130
124	保留体力	112	155	远离蛇类	131
125	基本露宿装备	113	156	提防野狼	131
126	搭建大本营	113	157	提防昆虫	132
127	打绳结	114	158	躲避发情期的动物	132
128	打单套结	114	159	与狮子搏击	133
129	打蝴蝶结	115	160	慎选同伴	133
130	绑双结绳	115	161	真实故事：躲避大型猫科动物	135
131	收绳尾	115	162	剥兽皮	136
132	生篝火	116	163	携带马粮	137
133	削制羽毛棒	116	164	处理猎肉	138
134	采集含脂松木	117	165	快速修理弓箭	140
135	弓钻取火	118	166	猎肉存放技巧	141
136	手钻取火	119	167	驮运猎肉	142
137	寻找最佳扎营地点	120	168	猎肉装包技巧	142
138	用防水布搭建遮蔽物	120	169	背运猎肉	143
139	搭建应急遮蔽物	121	170	处理兽皮	143
140	制作石环	121	171	制作猎物头骨标本	144
141	在野外寻找水源	122	172	享用里脊肉	144

生存篇

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----|--------------------|-----|
| 173 | 处理伤病 | 150 | 189 | 判断病情，撤离就医 | 159 |
| 174 | 处理割伤 | 152 | 190 | 应对内出血 | 159 |
| 175 | 处理大出血 | 152 | 191 | 缓解耳痛 | 160 |
| 176 | 正确清洗伤口 | 153 | 192 | 处理眼伤 | 160 |
| 177 | 了解伤情轻重缓急 | 153 | 193 | 应对牙痛 | 161 |
| 178 | 处理烧伤 | 153 | 194 | 防噎法 | 161 |
| 179 | 预防高山病 | 154 | 195 | 应对男性恶疾 | 162 |
| 180 | 避免高原病 | 154 | 196 | 熊与血的禁忌 | 162 |
| 181 | 应对高原性脑水肿 | 155 | 197 | 处理女性健康问题 | 163 |
| 182 | 应对高原性肺水肿 | 155 | 198 | 应对马疾 | 164 |
| 183 | 谨防受伤 | 156 | 199 | 处理马所受的伤 | 165 |
| 184 | 关节脱臼复位法 | 156 | 200 | 缝合马的伤口 | 165 |
| 185 | 应对骨折 | 157 | 201 | 辨别低体温的症状 | 166 |
| 186 | 需立即送医的骨折类型 | 157 | 202 | 应对低体温 | 166 |
| 187 | 应对食物中毒 | 158 | 203 | 处理冻伤 | 167 |
| 188 | 应对腹痛 | 158 | 204 | 预防战壕足 | 167 |
| | | | 205 | 真实故事：避免低体温 | 169 |
| | | | 206 | 紧急下马 | 170 |
| | | | 207 | 应对山洪暴发 | 170 |
| | | | 208 | 应对雷击 | 171 |
| | | | 209 | 预防热病 | 172 |
| | | | 210 | 处理热病 | 172 |
| | | | 211 | 预防低钠血症 | 173 |
| | | | 212 | 阿兰姆的冒险故事：
驮鹿遭遇记 | 174 |
| | | | 213 | 处理动物咬伤 | 176 |
| | | | 214 | 应对蝎子蜇伤 | 177 |
| | | | 215 | 预防毒蜘蛛 | 177 |
| | | | 216 | 真实故事：应对野熊攻击 | 178 |
| | | | 217 | 辨别方向 | 180 |
| | | | 218 | 发送求救信号 | 182 |
| | | | 219 | 当机立断 | 183 |
| | | | 220 | 自制拐杖 | 183 |
| | | | 221 | 寻找失散的同伴 | 184 |



户外生存手册

户外达人不可不知的
247个装备、技能和求生技巧

全彩图解版

[美]阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt) 《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组 著
落落 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

户外生存手册：户外达人不可不知的247个装备、技能和求生技巧：全彩图解版 / (美) 阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt), 美国《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组著；落落译. — 北京：人民邮电出版社, 2018.8

ISBN 978-7-115-47918-1

I. ①户… II. ①阿… ②美… ③落… III. ①野外—生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第029774号

版 权 声 明

Copyright © 2016 Weldon Owen Inc.

本作品简体中文专有出版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

免 责 声 明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由美国著名户外杂志《户外生活》(Outdoor Life) 编写，使用海量照片、图表和插画，从装备、技能和求生三个角度讲解户外爱好者不可不知的 247 条户外求生知识。装备篇讲解如何挑选及使用背包、睡袋、炊具、通信设备、导航设备等实用装备知识；技能篇则从计划行程、查看地形图、应对天气、取火、寻找水源、制作常用工具、户外绳结等几方面教授了户外必备技能；生存篇讲解了如何处理割伤、出血、烧伤、骨折、食物中毒、冻伤等多种伤病，如何应对雷击、山洪、雪崩、动物攻击等紧急情况，以及如何识别并利用常见的野生植物等关键时刻决定生死的荒野求生技能。

本书囊括了户外生存的大部分技巧，适合喜欢户外探险或到偏远地区旅游的读者们。

-
- ◆ 著 [美]阿兰姆·冯·贝内迪克特 (Aram von Benedikt)
[美]《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组
 - 译 落 落
 - 责任编辑 裴 倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13 2018年8月第1版
字数：339千字 2018年8月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2016-9388号
-

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



本书部分内容与我国国情不符，如关于枪支刀具的使用、狩猎、野生动物等内容，涉及违反我国相关法律。但为了不违反《中华人民共和国合同法》，保证原作品的完整性，本书对此部分内容进行了保留。在此提醒读者，应当自觉遵守《中华人民共和国治安管理处罚法》《中华人民共和国枪支管理法》《中华人民共和国野生动物保护法》《管制刀具认定标准》等法律法规的相关规定，切勿简单模仿其行为。若不遵守上述法律法规，与本书的作者、出版者无关。

目 录

序一	11	030	净化水源	35	
序二	12	031	饮用热饮	35	
001	走近荒野	14	032	挑选野外刀具	36
002	做好行前准备	15	033	磨刀	37
003	了解自我	15	034	使用宽刃大刀	37
004	直面恐惧	16	035	随身携带头灯	38
005	强健体魄, 迎接挑战	16	036	挑选生火工具	38
006	明确野外生存方式	17	037	携带绳索	39
 装备篇		038	学打双套结	39	
007	选装备首选背包	22	039	GPS导航技巧	40
008	挑选完美背包	23	040	使用地形图	40
009	对比可选背包	23	041	携带指南针	41
010	挑选背包框架	24	042	阿兰姆的冒险故事: 驮队遇险记	42
011	挑选行李	25	043	真实故事: 挑选可靠的马匹	45
012	调试背包	25	044	合理挑选服装	46
013	置备野外医药箱	26	045	常备长内衣裤	46
014	准备呼救装备	27	046	挑选应季服装	47
015	正确装填背包	27	047	挑选帽类	47
016	孤身独行	28	048	挑选手套	48
017	结伴同行	29	049	最佳帽类推荐	49
018	携带儿童进野外的注意事项	29	050	野外工具之 垃圾袋	49
019	选择遮蔽物	30	051	适应新鞋	50
020	重视睡具	30	052	合理挑选用鞋	50
021	正确挑选睡袋	31	053	衣物厚穿	51
022	使用睡垫	31	054	野外工具之 领巾	51
023	健康饮食	32	055	通信方式	52
024	补充营养	32	056	考虑携带照相机	52
025	挑选背包食物	32	057	保存电量	53
026	挑选驮包食物	32	058	记笔记	54
027	挑选炊具	33	059	简化装备	55
028	野外工具之 钢水壶	33	060	野外工具之	
029	用篝火做饭	34			

	万能刀	55	071	野外弓猎	66
061	出行必备物品	56	072	制肉工具	67
062	骑马旅行	57	073	捕鱼	68
063	选择骑马旅行的方式	57	074	挑选野外渔具	68
064	相马法	58	075	寻找鱼饵	69
065	挑选骑行装备	59	076	野外工具之	
066	骑乘马装备	60		钓鱼线	69
067	驮马装备	61	077	真实故事：携带指南针	71
068	携带犬伴	62	078	野外维修工具	72
069	携带防熊装备	64	079	需要维修的物品	73
070	躲避北极熊	65	080	存放装备	73





技能篇

- | | | | | | |
|-----|------------|----|-----|--------------------|----|
| 081 | 装配汽车 | 78 | 096 | 应对天气状况 | 87 |
| 082 | 野外礼节 | 79 | 097 | 防止马受惊 | 88 |
| 083 | 随身携带的必备用品 | 79 | 098 | 了解马的特性 | 89 |
| 084 | 计划行程 | 80 | 099 | 阿兰姆的冒险故事：
雷电遭遇记 | 90 |
| 085 | 估算行进速度 | 81 | 100 | 添鞍上马 | 92 |
| 086 | 丛林开路 | 81 | 101 | 给驮马装马鞍 | 93 |
| 087 | 查看地形图 | 82 | 102 | 套马绊 | 94 |
| 088 | 学看等高线 | 82 | 103 | 套缰绳 | 94 |
| 089 | 学看地形图颜色 | 83 | 104 | 套马勒 | 95 |
| 090 | 测量距离 | 83 | 105 | 了解驮物打包习惯 | 96 |
| 091 | 判断地形 | 84 | 106 | 学打菱形结 | 96 |
| 092 | 穿越溪流 | 85 | 107 | 装运驮物 | 97 |
| 093 | 留心回头路 | 86 | 108 | 绑系马群 | 98 |
| 094 | 使用谷歌地图勘察地形 | 86 | 109 | 带领驮马 | 98 |
| 095 | 当心暴风雨 | 86 | 110 | 绑系牵马绳 | 99 |

111	绑马桩	99	142	饮用地下水	122
112	正确的骑马方式	100	143	处理排泄物	123
113	骑马的安全技巧	101	144	避免饮用污水	123
114	使用马刺	101	145	徒手捕鱼	124
115	携带弓箭	102	146	制作捕鱼笼	124
116	注意让马休息	103	147	延绳钓	125
117	骑马跨越障碍物	104	148	鳟鱼窥钓法	125
118	了解野地类型	105	149	杀鱼法	126
119	自制拐杖	106	150	原始烤鱼法	127
120	处理脚伤	107	151	夜晚寻找营地	128
121	坚强面对野外磨难	108	152	保持野外环境卫生	128
122	野外露宿	109	153	照料马匹	129
123	携带武器	110	154	提防野熊	130
124	保留体力	112	155	远离蛇类	131
125	基本露宿装备	113	156	提防野狼	131
126	搭建大本营	113	157	提防昆虫	132
127	打绳结	114	158	躲避发情期的动物	132
128	打单套结	114	159	与狮子搏击	133
129	打蝴蝶结	115	160	慎选同伴	133
130	绑双结绳	115	161	真实故事：躲避大型猫科动物	135
131	收绳尾	115	162	剥兽皮	136
132	生篝火	116	163	携带马粮	137
133	削制羽毛棒	116	164	处理猎肉	138
134	采集含脂松木	117	165	快速修理弓箭	140
135	弓钻取火	118	166	猎肉存放技巧	141
136	手钻取火	119	167	驮运猎肉	142
137	寻找最佳扎营地点	120	168	猎肉装包技巧	142
138	用防水布搭建遮蔽物	120	169	背运猎肉	143
139	搭建应急遮蔽物	121	170	处理兽皮	143
140	制作石环	121	171	制作猎物头骨标本	144
141	在野外寻找水源	122	172	享用里脊肉	144

生存篇

- | | | | | | |
|-----|------------|-----|-----|--------------------|-----|
| 173 | 处理伤病 | 150 | 189 | 判断病情，撤离就医 | 159 |
| 174 | 处理割伤 | 152 | 190 | 应对内出血 | 159 |
| 175 | 处理大出血 | 152 | 191 | 缓解耳痛 | 160 |
| 176 | 正确清洗伤口 | 153 | 192 | 处理眼伤 | 160 |
| 177 | 了解伤情轻重缓急 | 153 | 193 | 应对牙痛 | 161 |
| 178 | 处理烧伤 | 153 | 194 | 防噎法 | 161 |
| 179 | 预防高山病 | 154 | 195 | 应对男性恶疾 | 162 |
| 180 | 避免高原病 | 154 | 196 | 熊与血的禁忌 | 162 |
| 181 | 应对高原性脑水肿 | 155 | 197 | 处理女性健康问题 | 163 |
| 182 | 应对高原性肺水肿 | 155 | 198 | 应对马疾 | 164 |
| 183 | 谨防受伤 | 156 | 199 | 处理马所受的伤 | 165 |
| 184 | 关节脱臼复位法 | 156 | 200 | 缝合马的伤口 | 165 |
| 185 | 应对骨折 | 157 | 201 | 辨别低体温的症状 | 166 |
| 186 | 需立即送医的骨折类型 | 157 | 202 | 应对低体温 | 166 |
| 187 | 应对食物中毒 | 158 | 203 | 处理冻伤 | 167 |
| 188 | 应对腹痛 | 158 | 204 | 预防战壕足 | 167 |
| | | | 205 | 真实故事：避免低体温 | 169 |
| | | | 206 | 紧急下马 | 170 |
| | | | 207 | 应对山洪暴发 | 170 |
| | | | 208 | 应对雷击 | 171 |
| | | | 209 | 预防热病 | 172 |
| | | | 210 | 处理热病 | 172 |
| | | | 211 | 预防低钠血症 | 173 |
| | | | 212 | 阿兰姆的冒险故事：
驮鹿遭遇记 | 174 |
| | | | 213 | 处理动物咬伤 | 176 |
| | | | 214 | 应对蝎子蜇伤 | 177 |
| | | | 215 | 预防毒蜘蛛 | 177 |
| | | | 216 | 真实故事：应对野熊攻击 | 178 |
| | | | 217 | 辨别方向 | 180 |
| | | | 218 | 发送求救信号 | 182 |
| | | | 219 | 当机立断 | 183 |
| | | | 220 | 自制拐杖 | 183 |
| | | | 221 | 寻找失散的同伴 | 184 |

