

后浪

The WORST-CASE
SCENARIO

关键时刻能救命



生存手册

Survival Handbook

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[美] 乔舒亚·皮文 戴维·博根尼奇

著

朱一舟

译

生存手册

The WORST-CASE
SCENARIO

关 键 时 刻 能 救 命

生存手册

S u r v i v a l H a n d b o o k

[美] 乔舒亚·皮文 戴维·博根尼奇 (著) 朱一舟 (译)

图书在版编目 (CIP) 数据

生存手册: 关键时刻能救命 / (美) 乔舒亚·皮文,
(美) 戴维·博根尼奇著; 朱一舟译. -- 北京: 北京联合
出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5502-9094-5

I. ①生… II. ①乔… ②戴… ③朱… III. ①自救互
救—手册②野外—生存—手册 IV. ①X4-62②G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277004 号

THE WORST-CASE SCENARIO SURVIVAL HANDBOOK

by Joshua Piven and David Borgenicht

Copyright ©1999 by Quirk Productions, Inc.

Worst-Case Scenario® and the Worst-Case Scenario Survival Handbook™ are trademarks of Quirk
Productions, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the author.

First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania.

This edition arranged with Quirk Books through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2017 Ginkgo(Beijing) Book Co., Ltd.

本书简体中文版授权银杏树下(北京)图书有限责任公司出版。

生存手册: 关键时刻能救命

著 者: [美] 乔舒亚·皮文 戴维·博根尼奇

译 者: 朱一舟

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 张之航

责任编辑: 夏应鹏

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间·张静涵

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 106 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 6 印张 插页 4

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9094-5

定价: 38.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所·周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

警告

在命悬一线的时刻，能够救命的东西也许并不在手边。当您遇到本书中出现的危险场景时，我们强烈建议您——甚至是坚持认为——您应该在咨询受过专业训练的专家之后再采取行动。我们同时提醒您，**切勿试图去重现任何本书中出现的行为**。生活中当性命攸关的情况来临之时，并不是所有人都能够找到训练有素的专家，因此我们向各个领域的专家咨询并汇总了应对紧急事件的技术。本书中的救命信息直接来源于亲身处理过相关情况的专家，但是我们并不能保证书中的信息是完整、安全、准确的，并且它们也不能替代您的正确判断和生活常识。本书的出版商、作者、专家将不对任何因为正确、非正确地应用本书中所提到的急救知识而造成的损伤承担责任。最后我们特别提醒您，请勿将本书中的任何内容解释或理解为侵犯他人权益或实施犯罪行为的材料：我们希望您能够遵守当地法律，尊重他人的包括财产所有权在内的任何权利。

序 言

生存法则

我是一名SERE^①教官，在全球范围内为超过10万名学生开发、撰写、参与并教授过相关课程，这些学生中有平民、海军飞行员、海豹突击队成员。我有着超过30年的生存训练经验——从北极圈至加拿大荒原，亦或从菲律宾的丛林至澳大利亚的沙漠。

下面来说说这些年里我学会的一些关于求生的经验吧。

无论是身处山林之中，或是在飞机上，又或者是正在越野驾驶中，“生存”意味着“活得更久，保住性命，哪怕苟且偷生；继续活着；活得越久越好”。毕竟，那才是生存的真实意义——活下去，无论处境多么可怕。

- 你需要全副武装，不仅做好身心上的准备，还要正确选择自己的随行物品。

我将自己在北极圈的训练看作一次极限生存经历。北

① 一种特战军事训练的缩写，四个字分别指代一项训练要点，即“survival”（生存）、“evasion”（躲避）、“resistance”（抵抗）、“escape”（逃脱）。——编注

极有着极为恶劣和无情的环境,然而因纽特人(爱斯基摩人)不仅可以在恶劣的环境中幸免于难,而且还在地球的最北端定居了下来。你在北极生活的大部分必需品是你在动身时必须携带的——北极可提供你就地取材的物品少之又少。

一天早晨,当我们挤在圆顶冰屋里喝茶取暖时,我注意到我们年长的因纽特向导比别人多喝了几杯茶。“他一定很渴。”我想。接着我们又继续在冰天雪地里长途跋涉。在到达营地后,那位年长的向导走向一个小土墩。年轻的向导向我们解释:“狐狸会来这里寻找瞭望点,所以这是个设陷阱的好地方。”年长的向导拿出一个捕兽夹,设置好,放好铁链,但令我大吃一惊的是,他在铁链的末端撒了一泡尿!

年轻的向导又解释道:“那就是他早上猛灌茶的理由——为了固定铁链!”的确,铁链被牢牢地冻在了地上。

我学到了一课:资源充足加上随机应变等于生存。

- 不要忽视精神力量在生存中的地位,尤其是你必须保持冷静,不能慌张。记住,意志力是具有决定性的首要因素——千万不要产生“就这样,放弃吧”之类的消极想法。所有这些精神力量将会在你犯错——尤其是无法避免的错误——时发挥重要作用。

在一次去菲律宾丛林的行程中,我们的老向导“老枪”在我们长途跋涉的路上挑选并收集了多种植物。当我们到

达营地时，经验丰富的老枪用竹子做成烹饪用的长管形状的容器。在这些容器中，他放进了叶子、蜗牛（他说只有老人才会捉蜗牛——因为它们爬得很慢，而年轻人会去捉虾）、几个没成熟的杧果，以及一些我不认识的东西。随后他加好水并用芋叶封住竹筒的口，然后将竹制的饭筒架在火上。

一顿丛林大餐过后，我们安顿下来，准备在夜色中入睡。这一晚，我的喉咙又痛又痒，而且十分干涩。我们身处暗夜，与世隔绝，而且我觉得自己的气管正在一点点地被堵上。第二天早上，情况变得更糟糕，我简直难以呼吸了。我询问了向导，他表示自己也有这样的情况。这使我们稍稍安心下来，并决定找到问题的原因。事实上，这是我们烧芋叶的时间过长导致的。几小时后情况好转，同时我也在心中记上一笔：在丛林中，即使经验丰富的人也有可能犯错。

所有人都会犯错。克服这些失误也是生存的一个重要部分。

- 你需要制订一个生存方案。这个方案需要包含以下重要部分：食物、火源、水、简易居所、发射信号的设备 and 急救药品。

我还记得我在另一个丛林中的军事生存训练。当你知道应该从何处下手时，热带环境就会成为最容易生存的环境。

境之一。它提供了生存所需的所有物品——食物、火源、水、简易居所。虽然我们急切地需要水来缓解喉咙的干渴，但又不能贸然朝着河流的主流、支流或类似的水源行进，因为“敌人”同时也在追踪着我们。敌人知道我们急需水，所以他们会重点监视这些区域。我们的向导佩佩发现一簇丛林叶，然后从木箱中取出他的丛林砍刀，将一根直径7~10厘米的茂密的像葡萄藤一样的植物指给我看。他把藤从顶端砍断，削下60~90厘米的部分，然后将它伸向口干舌燥的我，示意我喝。太棒了！这段藤总共提供了约有一杯的水。接着他又切下了另一段，而那一段也几乎提供了一样多的水。

那天傍晚，我们凿开了一棵“塔博”（taboy）树的树干，将里面的水导入竹筒制成的储水器。一夜过后，第二天清晨，我惊奇地发现储水器中蓄存了5~7升的水。

第三天早晨便下起了雨，佩佩停下来砍了一捆比较高的草秆，他又选了一颗树皮光滑的树，将草围绕着树捆起来形成一个引水装置。然后他将竹制的水杯放在草制的水龙头下。我并不能确定这个过滤器的质量，但这却不失为一个收集雨水的好方法。那天夜里，当夜色笼罩了丛林，我们到达了安全区域并用竹子生起了火。坐在摇曳的火堆边，佩佩冲我笑了笑，说道：“我们又一次避开了敌人，而且学会了如何返回。”

那个简短的句子成了我们的座右铭——事实上，它应该是每一个生存训练者的座右铭，无论他们是否意识到。那就是——“学会返回”。

本书也许能帮助你这么做。

引言

会出错的事总会出错。

——墨菲定律

时刻准备着。

——童子军格言

本书蕴藏着一个简单原则：你永远也不会知道。

你永远也不会知道生活中将有怎样的危机，你的身边会潜伏着什么，你的上空正盘旋着什么，而水面之下又游弋着什么。你永远也不会知道你什么时候会被召去展示你超凡的勇气，用你的行动去掌握生死大局。

然而一旦上面的事情发生了，我们真心希望你能明白应该怎么做。这就是我们撰写这本书的理由。我们希望当遇到飞行员昏厥无法驾驶飞机，而你不得不担负起使飞机平稳降落的使命的时候，你能知道该怎么做；我们希望在鲨鱼摆动着鱼鳍冲向你的时候，你懂得如何逃脱；我们希望在荒郊野岭里没有火柴的时候，你也能够生起火来。我们希望你知道如何面对这些或是无数种危险的可能性：无论是被迫从桥上或是车上跳下，或者对着鲁莽的公牛挥出

有效的一拳，还是一边躲开狙击手一边处理自己的枪伤。

在编写本书之前我们也不是什么求生专家——只是像你一样普通得不能再普通的人。乔舒亚在东部长大，是个颇具街头智慧的城市男孩；戴维在西部长大，他的青春都在远足、露营和垂钓中度过（虽然他的家人多数时候都使用一部大众房车）。我们只是一对有着不同生活背景、充满好奇心的新闻工作者，对如何在危险的情况下活下来感到有些焦虑，但又伴随着对可能或不可能发生的事情的好奇（其实大多数是后者啦）。因此我们邀请了各个领域的专家来一起编写这本书。书中的信息直接来源于众多专家——他们中有特技演员、内科医生、紧急医疗技术员（emergency medical technician, EMT）讲师、拆弹专家、斗牛士、生存专家、潜水教练、撞车比赛车手、锁匠、特技跳伞员、鳄鱼养殖者、海洋生物学家、雪崩巡逻救援队的成员等。

在这本书里，你会看到简单易懂、按部就班的指南，它们为40个对生命和身体构成威胁的场景提出了解决方案，全程加以详细的描述。同时我们也提供了其他的重要提示和信息——它们已经被用红色项目符号标记出来了——那是你必须了解的。其中任何一条都可能可以救你一命。是否想知道，你应如何面对那些动作电影里的大英雄才会面对的危机？看完这本书，你就会像童子军的一员

一样使自己准备万全起来啦！

我们建议你本书带在身边，它不仅能让你增长见闻，又超级有趣，同时还很实用。建议你在汽车的手套箱里放上一本，旅行的时候带上它，再建议为你的朋友和你深爱的人也买上一本。因为像童子军一样的人会明白它的重要性的。

然而你们只是一直不知道罢了。

乔舒亚·皮文 和 戴维·博根尼奇

目 录

Contents

警告	1
序言	3
引言	9

第一章 逃脱妙计17

如何从流沙中逃脱.....	19
如何破门.....	21
如何破车而入.....	25
如何短接启动一辆车.....	29
如何驾驶车辆进行 180° 漂移式掉头.....	32
如何撞开一辆车.....	35
如何从落水的车辆中逃生.....	37
如何应对掉落的电线.....	40

第二章 防御之道43

如何在毒蛇的袭击下幸存.....	45
如何抵挡鲨鱼的攻击.....	49

- 如何逃离一头熊·····53
- 如何逃离一只美洲狮·····57
- 如何从与鳄鱼的角斗中胜出·····60
- 如何逃离杀人蜂·····63
- 如何应对一头猛冲过来的公牛·····67
- 如何赢得一场斗剑·····69
- 如何接下一记老拳·····72

第三章 信仰之跃·····77

- 如何从桥上或悬崖边跳入河中·····79
- 如何从楼上跳入垃圾堆中·····82
- 如何在行驶中的列车顶上移动与进入车厢·····84
- 如何从行驶中的汽车上跳下·····87
- 如何从摩托车上跳到汽车里·····89

第四章 紧急救护·····93

- 如何实施一次气管切开术·····95
- 如何使用除颤器来恢复心跳·····98
- 如何识别一枚炸弹·····101
- 如何在出租车上分娩·····106
- 如何处理冻伤·····110
- 如何处理腿骨骨折·····113
- 如何处理枪伤或刀伤·····116

第五章 冒险求生 ·····	121
如何驾驶一架飞机安全着陆·····	123
如何在一场地震中幸存·····	129
如何在海上漂流中幸存·····	134
在荒野迷路后如何生存·····	139
如何从一次降落伞故障中逃生·····	147
如何在一场雪崩中求生·····	150
如何在一场枪战中得以幸存·····	153
在山中迷路时应如何求生·····	156
如何不使用火柴生火·····	160
如何避免遭到雷击·····	165
当氧气瓶中空气用完时如何回到水面·····	170
参考来源 ·····	173

关于作者 186

出版后记 187

警告

在命悬一线的时刻，能够救命的东西也许并不在手边。当您遇到本书中出现的危险场景时，我们强烈建议您——甚至是坚持认为——您应该在咨询受过专业训练的专家之后再采取行动。我们同时提醒您，切勿试图去重现任何本书中出现的**行为**。生活中当性命攸关的情况来临之时，并不是所有人都能够找到训练有素的专家，因此我们向各个领域的专家咨询并汇总了应对紧急事件的技术。本书中的救命信息直接来源于亲身处理过相关情况的专家，但是我们并不能保证书中的信息是完整、安全、准确的，并且它们也不能替代您的正确判断和生活常识。本书的出版商、作者、专家将不对任何因为正确、非正确地应用本书中所提到的急救知识而造成的损伤承担责任。最后我们特别提醒您，请勿将本书中的任何内容解释或理解为侵犯他人权益或实施犯罪行为的材料：我们希望您能够遵守当地法律，尊重他人的包括财产所有权在内的任何权利。

