

MEIJUN YEWAI SHENGCUN SHOUCHE

美军 野外生存 手册

探险、露营、徒步旅行、
荒野求生
一本书教会你在各种
险境下的生存之道

中国华侨出版社

王阳 韩佳媛 编著

美军野外生存 手册

王阳 韩佳媛 / 编著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

美军野外生存手册 / 王阳, 韩佳媛编著. -- 北京:
中国华侨出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5113-7469-1

I. ①美… II. ①王… ②韩… III. ①野外—生存—
军事训练—美国—手册 IV. ① E712.3-62 ② G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 022530 号

美军野外生存手册

编 著: 王 阳 韩佳媛

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 笑 年

封面设计: 施凌云

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 22 字数: 600 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7469-1

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

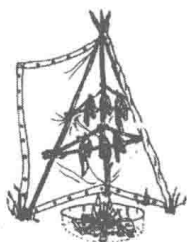
前言

野外生存，就是人在住宿无着的山野丛林中求生，各种突如其来的危险具有难以预测和不可逆转性，种种情况都需要及时处理，否则后果不堪设想。对此，美军更懂得如何生存，从在冰天雪地中保持体温到攀登陡峭的悬崖峭壁，从徒步穿越沙漠到在丛林中披荆斩棘，从海上漂浮求生到在极端炎热的条件下保持体力，美国军队在野外生存中表现的卓越智慧和技能是全世界都有目共睹的。

本手册是美国陆军部用以训练特种部队在各种气候及地形下的生存技能，是美国陆军野战部队权威训练手册。发布后根据使用情况，经过了若干次的升级更新。本书为同类书中最权威的升级版，旨在打造最权威、最全面的野外生存指南，为读者解决所有户外生存难题。

本书是露营者、徒步旅行者、探险者、极限运动者、向导以及其他需要熟悉野外活动的人士的必备手册，也是日常生活中每个人都能用得上的生存知识手册。在荒岛上我们如何生火？怎样去找到水源并净化水源？我们怎么样去获得食物？在沙漠中求生的时候，怎么样去辨别方向，发出求救信号？如何搭建避身所？怎样进行基本的医疗自救？这些问题都能从本书中找到答案。书中配有清晰的图解说明，记录了美军在各种气候和地形下的生存技能训练法则，从非常专业的角度，为读者详细介绍了野外生存

的装备选择、体能训练、心理训练、饮食营养、医疗救治、工具制造、寻找食物和水、野外动植物的食用与药用知识、搭建避身场所、辨别方向、发信号等野外生存活动必须了解的基本知识和必备的各种技能。这一系列生存技巧都是经过实际检验的，也都被无数次证明是非常有效的，在人迹罕至的偏远地区可能会决定人的生死存亡。阅读本书，你就可以在任何地点、任何气候、任何条件下生存下去！



第一章

野外生存的意识

第一节 引言 /2

正视意外情况 /2

计划的重要性 /3

如何制订生存计划 /5

求生的具体方案 /6

求生行动 /8

保持健康 /12

生存准备 /19

危险评估 /20

第二节 生存心理学 /23

如何认识心理压力 /23

如何正视生存压力 /26

如何应对自然反应 /30

如何作好心理准备 /33

如何时刻保持清醒 /36

第三节 生存工具箱 /38

生存工具箱说明 /38

寒冷气候工具箱 /42

热带气候工具箱 /43

水上工具箱 /44

第四节 应急工具与武器 /46

手杖 /46

棍棒 /46

绳索和捆扎绳 /48

制作背包 /49

衣服与保暖物 /51

烹调和食用器具 /52

带刃武器 /53

其他应急武器 /55

第五节 野外生存基本装备 /57

野外生存的服装选择 /57

野外生存的休息装备 /62

野外生存的厨具选择 /64

附加装备 /69

野外生存的必备工具 /71

装备的保养 /73

装备的检查 /77

装备的装包 /79

第二章

急救医学知识

第一节 急救基本知识 /82

常见的医疗急症 /82

救生的基本步骤 /83

运送伤员的方法 /88

脱去伤者身上的衣物 /93

伤口的处理 /95

绷带包扎法 /100

环境伤害的诊治 /102

自然药物 /107

草药的应用 /109

处理原则与职责 /109

第二节 常见野外伤病急救 /112

淹溺急救 /112

骨伤和关节伤急救 /114

热力伤（烧伤、烫伤）急救 /118

电击伤急救 /120

急救措施 /123

高原病急救 /128

晕动病急救 /130

原发性缺水急救 /131

浅表切割伤急救 /132

擦伤或刺伤急救 /134

现场心肺复苏技术 /134

第三节 动物昆虫咬蜇伤急救 /137

兽咬伤急救 /137

蜂蜇伤急救 /138

蛇咬伤急救 /139

蜘蛛蝎子咬伤急救 /142

水母蜇伤急救 /143

第四节 常见中毒与急救 /145

一氧化碳中毒急救 /145

蘑菇中毒急救 /147

河豚中毒急救 /150

其他常见中毒急救 /151

第五节 一般的急救方法 /153

异物进入眼睛 /153

耳中有异物时 /154

喉咙有异物时 /155

脚的轻微伤 /156

肌肉抽筋 /157

第三章

野外生存前的身体训练

第一节 不借助重物的身体训练 /162

锻炼体能 /162

热身运动 /165

有氧练习 /168

冷身活动 /170

第二节 借助重物的身体训练 /172

重物设备 /172

力量训练注意事项 /173

肌肉训练 /175

上体与双肩训练 /177

臂力练习 /181

小腿训练 /184

第三节 跑步训练 /187

跑步动作 /187

长跑训练 /190

短跑训练 /193

第四节 骑自行车训练 /196

骑自行车训练 /196

第五节 游泳训练 /199

蛙泳的训练 /199

自由泳的训练 /201

蝶泳的训练 /203

仰泳的训练 /205

游泳训练注意事项 /207

第四章

野外生存实用技巧

第一节 避身场所 /210

最基本的避身所 /210

避身所地点的选择 /210

避身所类型 /211

帐篷的种类 /220

帐篷各部分的名称 /223

适合搭帐篷的地方 /225

住帐篷的注意事项 /226

布置营地 /229

建立大本营 /231

第二节 生火技巧 /234

火的基本原理 /234

生火地点选择 /235

生火材料 /236

如何生火 /239

如何点火 /240

弓弦钻钻木取火法 /242

手钻钻木取火法 /248

泵式钻钻木取火法 /250

强风时如何生火 /253

让火堆保持燃烧 /254

生火后的善后工作 /255

第三节 如何获得水 /257

- 水的重要性 /257
- 保证饮水安全 /259
- 水源的寻找 /263
- 蒸馏器的制作 /267
- 水的净化 /269
- 水过滤装置 /271
- 如何分辨有毒水 /272

第四节 如何获得食物 /274

- 生存所需的营养 /274
- 食物及其价值 /277
- 动物类食物 /277
- 陷阱和套索 /286
- 猎杀工具 /293
- 捕鱼方法 /295
- 猎物的烹饪与储藏 /300
- 搭设炉灶 /304

第五节 绳结的使用方法 /307

- 有关结绳的术语 /307
- 基本绳结的介绍 /308
- 用绳子捆绑的方法 /310

第六节 野外洗澡及卫生处理 /311

- 野外洗澡的方法 /311
- 制作肥皂和洗漱用品 /312

垃圾的处理方法 /314

第七节 野外如何活用指南针与地图 /317

指南针基础知识 /317

简单补正偏角的方法 /318

利用指南针辨别方向 /319

认识比例尺与等高线 /320

认识图例、坐标格和经纬度 /322

读地图 /323

自制地图的方法 /326

第八节 安全前行的基本法则 /327

安全步行法 /327

穿越草丛的方法 /330

如何攀登山岩 /331

如何渡过山溪 /333

如何穿越沼泽地 /335

节省体力的步行法 /336

第五章

特殊环境的生存方式

第一节 气候与地形 /340

气候带的划分 /340

高山生存 /343

海滨的类型 /344

岛屿的类型 /346

洞穴的特点及类型 /349

第二节 沙漠生存 /354

地形的识别与观察 /354

干旱地区环境特征 /356

沙漠中如何获取水 /358

怎样避免沙漠热伤害 /360

沙漠中的预防措施 /362

沙漠中的衣服装备 /362

干旱地区的各类危险 /362

遇到流沙时的自救 /364

第三节 寒冷气候生存 /367

寒冷地区 /367

冷风降温 /368

基本生存原则 /368

个人卫生 /372

医疗方面 /373

冻伤及其他伤害 /374

避身所 /379

火的应用 /383

饮用水的获取 /385

食物的寻找 /387

行进要求 /390

天气征候 /391

第四节 海上生存 /393

远海求生 /393

弃船逃生 /420

海岸求生 /423

第五节 涉水环境生存 /427

河水与溪流 /427

急流中求生 /428

筏的使用 /429

漂浮装置 /432

其他水障碍 /434

植物障碍 /435

第六节 热带地区生存 /436

热带气候 /436

丛林类型 /436

穿越丛林 /440

紧急事项 /441

取水方式 /442

第六章

野外的天气观测

第一节 冷锋与暖流 /446

了解冷锋 /446

了解暖流 /447

第二节 台风来袭前的天气变化 /449

台风的基本介绍 /449

台风出现前的征兆 /450

第三节 山中气候的特征 /451

山风的特征 /451

山中云雾的特征 /452

第四节 传统预测天气的方法 /454

依天候变化预测天气 /454

根据动物的活动预测天气 /457

根据植物的变化预测天气 /458

以周围物品的变化预测天气 /460

第七章

危险、药用及可食动植物

第一节 危险的动物 /462

昆虫和节肢动物 /462

水蛭的危险性 /467

蝙蝠的危险性 /467

毒蛇的危险性 /468

蜥蜴的危险性 /469

河流中的危险动物 /469

港湾和江口的危险动物 /471

第二节 危险的鱼类 /472

攻击人类的鱼 /472

有毒的鱼类 /474

其他有危险的海洋生物 /478

第三节 有毒蛇类 /480

避免被蛇咬的方法 /480

毒蛇的种类 /481

毒蛇的介绍 /482

第四节 可药用植物 /485

药用植物的介绍 /485

抗菌剂和广谱性抗菌药性植物 /486

治疗肠道疾病的药性植物 /488

第五节 可食用野生植物 /490

植物的可食性 /490

植物的多种用途 /497

可食用藻类 /497

第六节 致命的植物 /500

植物中毒的原因 /500

有毒植物的各类知识 /501

如何避开有毒植物 /502

接触性皮炎 /502

摄入性中毒 /503

有毒真菌的种类 /504

各类有毒的植物 /507