

五年全新使用
五年精彩无限

学会生存技能 挑战生命极限

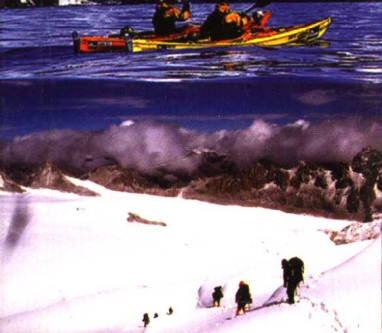
李一新 编著

china 2007

最新野外生存手册

教你37种特殊环境下野外生存技能

荒野、山地、林地、沙漠、高原、寒区、海岛、热带生存



石油工业出版社

china 2007

最新野外生存手册

教你37种特殊环境下野外生存技能

作者：[美] 丹·布罗迪 著 译者：[中] 李海 译



最新 野外生存 手册

教你 37 种特殊环境下野外生存技能

荒野、山地、林地、沙漠、高原、寒区、海岛、热带生存

李一新◎编著



ZuiXinYeWaiShengCunShouCe

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新野外生存手册/李一新 编著.
北京:石油工业出版社, 2007.6
ISBN 978-7-5021-5692-3

- I. 最…
- II. 李…
- III. 野外生存-手册
- IV. G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101680 号

最新野外生存手册

李一新 编著



出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

787×1092 毫米 开本:1/32 印张:14

字数:440千字

定价:20.00元

(如果出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻版必究

掌握野外生存的方法无异于把握住自己的生存命脉，无异于抓住了一根“救命草”。当一个人掌握了野外生存技能，往往能逢凶化吉、遇难成祥。



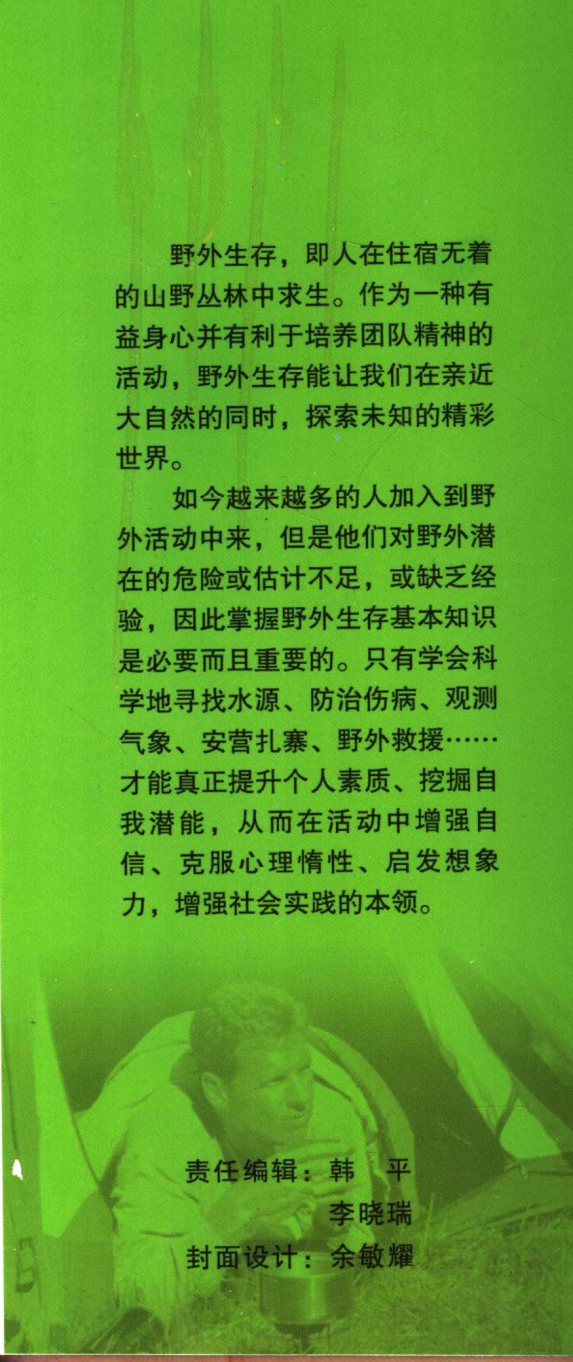
野外生存，即人在住宿无着的山野丛林中求生。作为一种有益身心并有利于培养团队精神的活动，野外生存能让我们在亲近大自然的同时，探索未知的精彩世界。

如今越来越多的人加入到野外活动中来，但是他们对野外潜在的危险或估计不足，或缺乏经验，因此掌握野外生存基本知识是必要而且重要的。只有学会科学地寻找水源、防治伤病、观测气象、安营扎寨、野外救援……才能真正提升个人素质、挖掘自我潜能，从而在活动中增强自信、克服心理惰性、启发想象力，增强社会实践的本领。

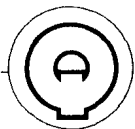
责任编辑：韩平

李晓瑞

封面设计：余敏耀



前 言



前 言

在 21 世纪的今天,人类已经走进信息时代。远离喧闹的都市,投入大自然的怀抱,享受野外生活,已经成为一种生活时尚;由于工作需要人们仍需在野外开发和探险;机动化、信息化手段的增多与使用,使得人们活动的范围不断扩大,随时都可能陷入一个陌生的野外环境……所以,野外生存对于习惯了城市生活的现代人来说是一个不可回避的问题。

所谓野外,是指离居民区较远的地方,或者说是荒无人烟的旷野或原野。所谓野外生存,就是在衣食无着的野外谋求生存。这表明野外生存,不是指人们日常生活中在房前屋后的户外锻炼,也不是指人们到吃、穿、住、行都不愁的地方进行的野外活动或一般旅游。这里所说的野外生存,概括地讲,是在远离住所的野外吃、住和活动,同时还要会自救,具体包括以下“五会”和“四能”:

“五会”包括:一是会觅食,就是知晓哪些动植物可食用,哪些动植物不能食用,以及各种可食用动植物在野

前
言

最新野外生存手册





最新野外生存手册

外条件下的食用方法。二是会找水,就是知晓在没有饮用水的情况下如何找水,以及如何收集、净化、淡化水的方法。三是会取火,就是知晓在没有任何点火工具的情况下如何点火,如何设置篝火,如何埋锅造饭等。四是会设营,就是知晓在没有任何设营器材的情况下,如何选择设营点,如何搭建帐篷、雪洞、窝棚和房屋等,如何制作各种营房设施等。五是会在复杂情况和复杂地形条件下行进,包括懂得如何辨别方向、渡河以及在山地、丛林、雪地、沙漠中行进的方法等。

“四能”包括:一是能预防和处治日常伤病,如烧伤、骨折、蚊虫叮咬、头疼脑热等。二是能掌握野外急救护送的方法,如会做人工呼吸,会护送伤员等。三是能预防野兽的侵袭,如利用自然或人工条件进行伪装,熟悉动物习性,学会与野兽“打交道”,对付突然袭来的野兽等。四是能争取紧急救援,如掌握一般救援信号的发出,以及配合救援的行动方式等。

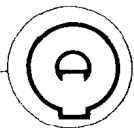
掌握野外生存的方法无异于把握住自己的生存命脉,无异于抓住了一根“救命稻草”。当一个人遭遇意外时,如果掌握了野外生存技能,往往能逢凶化吉、遇难成祥。例如1971年,美国一架客机在秘鲁上空失事,16岁的德国姑娘朱利安妮幸运地落到热带丛林中。由于她曾和父母同住在南美的一个研究站里,并学到许多在热带

野外生存

最新野外生存手册



前 言



丛林中求生的宝贵知识,因而她知道在森林中如何觅食,如何躲避灾害,如何沿着河流行进到安全地带等。最后,朱利安妮在热带丛林中生存了10天并跋涉了约25千米,终于得救。再如,1981年9月,委内瑞拉的一架小型飞机因故障降落在亚马逊河地区丛林深处,26岁的女医生赖莎幸免于难。在丛林中,赖莎找到了水源并采集了一些野果,以此为生,在丛林中生活了6天而最终获救。印度洋大海啸发生之前,10岁的英国小女孩蒂莉正在海边玩耍。突然,她发现原本平静的海面上升起了泡泡,海天之间闪出几道白光,蒂莉的脑海里立刻想起了曾在书上看到过的一则知识——这是海啸的征兆。她立刻让父母动员海滩上所有游客撤离这个危险地区,蒂莉所在的海滩因此而成为海啸灾难中唯一没有伤亡事故的海滩。蒂莉读到的海啸知识也许仅仅只是一两句话,但就是这几句话,挽救了几百人的生命。

这些典型事例生动地说明,即使是平民,即使是在平时,人们掌握一定的野外生存知识也是十分重要的。还有更重要的是,野外生存训练是磨炼人体魄和心理的重要方式。从以上事例我们可以看出,那些“大难不死”者之所以遇险还生,其关键不仅在于其本身掌握的知识和技能,更取决于其生存能力的强弱。所谓的生存能力的大小等于人的生理、心理和生存技能的乘积。可

前 言

最新野外生存手册





最新野外生存手册

见,生理和心理素质的强弱对生存能力大小的影响是非常大的。

所以,学习野外生存知识,有意识地增强这方面的锻炼,对于提高生活质量,保障生命安全,具有重要的意义!

让我们将目光凝聚在野外生存这块对您还很陌生的领域吧,您不仅可以在信息时代里体验到“茹毛饮血”的原始生活,感受到“出生入死”的惊险刺激,还能获得挑战生命极限后的成功与快乐,使你的体质、意志和心理等方面得到全面的磨炼和提高。

此书对野外生存爱好者来说有一定的参考价值,但是也不能生搬硬套,还需要具体问题具体分析,本书如果能对您在这方面的学习、锻炼提供一些帮助,那即是我们编写的初衷,也将是我们最大的欣慰。

野
外
生
存

最新野外生存手册





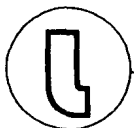
目 录

前言

第一章 野外生存基本知识 with 技能	1
一、地理环境与野外生存	3
1. 平原对野外生存的影响	4
2. 丘陵对野外生存的影响	5
3. 山地对野外生存的影响	6
4. 高原对野外生存的影响	7
5. 沙漠对野外生存的影响	8
6. 岛屿对野外生存的影响	9
7. 沼泽地对野外生存的影响	10
8. 严寒对野外生存的影响	11
二、天候与野外生存	12
三、着装的一般要求	12
四、方向的辨别与迷向后的措施	16
1. 钟影法	16
2. 时钟法	17
3. 植物法	18
4. 月亮法	19

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

5. 恒星法	20
6. 简易指南针	22
7. 风向指示法	23
8. 其他方法	24
9. 迷向后的措施	26
五、绳索的使用	30
1. 绳索选择	30
2. 绳索投掷	31
3. 绳子加固	31
4. 绳索连接	32
5. 绳环套	36
6. 绳索固定	40
7. 救生结	45
六、野外防病与卫生	47
1. 野外疾病的防治	48
2. 野外创伤及其处理	67
3. 野外自救与互救	83
4. 野外卫生	96
第二章 去野外前的准备	98
一、研究野外环境	98
二、拟定外出计划或生存方案	99
三、步行去野外的物资准备	103
1. 着装、雨具和背包	104

最新野外生存手册



目 录



2. 宿营物资	113
3. 烹调设备和自备食物	123
4. 技术装备	124
四、开车去野外的物资准备与规划	128
1. 对汽车进行一次二级保养、检查	128
2. 带上常用备件	129
3. 带齐维修工具	130
4. 带够车上用的生活用品、药品和资料	130
5. 路线规划	131
第三章 野外行进	132
一、野外汽车行进	132
1. 特殊路况驾驶	132
2. 常见故障及排除方法	136
二、野外徒步行进	139
1. 一般原则	139
2. 行走技巧	140
3. 复杂地形中行进	141
4. 夜间行进	169
5. 特别提示	170
第四章 野外找水与用水	172
一、缺水的生理反应	172
二、寻找水源	174
1. 各种水源的特征	174



最新野外生存手册

野外生存

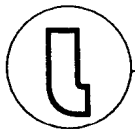
2. 寻找水源	177
3. “制造”水和收集水	184
三、对水的净化	191
1. 煮沸法	192
2. 沉淀法	192
3. 吸附法	193
4. 过滤法	194
5. 渗透法	194
6. 药物法	195
四、能解渴的植物	196
1. 杯型植物	196
2. 竹类	196
3. 藤本植物	197
4. 根部取水	198
5. 棕榈类	198
6. 仙人掌类	199
7. 旅人蕉	200
8. 桦树	200
五、科学饮水的方法	200
六、无水时的应急措施	202
第五章 野外觅食与用食	203
一、植物类食物	203
1. 可食野生植物的识别	204

最新野外生存手册





2. 野菜类	206
3. 可食用的根、茎、叶、花	214
4. 果实类	218
5. 可食用的种子	226
6. 其他可食植物及可食部位	231
二、真菌类(蘑菇)食物	233
三、海藻类食物	238
1. 绿藻类	238
2. 红藻类	240
3. 褐藻类	243
四、动物类食物	246
1. 寻找动物	247
2. 哺乳类动物	250
3. 小型啮齿动物	258
4. 爬行动物	260
5. 鸟类	262
6. 昆虫	264
五、捕猎与食用猎物	268
1. 捕兽常识	268
2. 捕猎方法	270
3. 猎物的处理和食用	279
六、有毒植物识别和误食后的中草药治疗	281
1. 有毒植物	281



最新野外生存手册

2. 误食有毒植物后的中草药治疗方法	285
第六章 野外取火、生火与野炊	286
一、缺乏火种时的取火方法	286
1. 用枪弹射击取火法	286
2. 用放大镜(凸透镜)取火法	286
3. 用手电筒取火法	287
4. 击石取火法	287
二、特殊条件下的生火方法	288
1. 下雨生火	288
2. 风强时生火	289
3. 在水上或湿地上生火	290
4. 在冰雪上生火	291
三、野炊	291
1. 捕获物的食前加工	292
2. 野生可食植物的食前加工	297
3. 不宜混食的食物	299
第七章 野外设营与露营	301
一、宿营地的选择	301
二、帐篷或底身所的搭建	303
1. 山地露营	304
2. 热带地区露营	309
3. 沙漠露营	312
4. 雪地露营	315

野 外 生 存

最新野外生存手册





5.海边露营	320
三、宿营	322
四、露营时的日常生活	323
1.露营时常用的物品	323
2.睡袋是野外生活的最好寝具	325
3.帐篷内的照明	327
4.应付下雨天	330
5.在野外的“洗澡”法	332
第八章 野外娱乐与考察	335
一、享受野外之乐	335
1.野餐之乐	335
2.篝火晚会的乐趣	336
3.下雨可取乐	337
4.吹草笛、唱歌跳舞	337
5.坏天气的娱乐	338
二、观察大自然	340
1.观星	340
2.观察动植物	342
3.收集落叶	343
4.寻找昆虫的栖息地	343
5.观察山野的菌类	344
6.追踪动物的足迹	344
7.观海	345