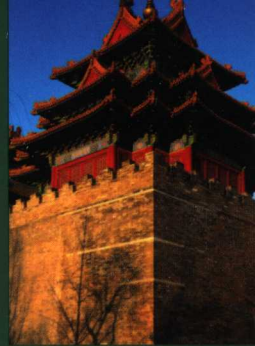
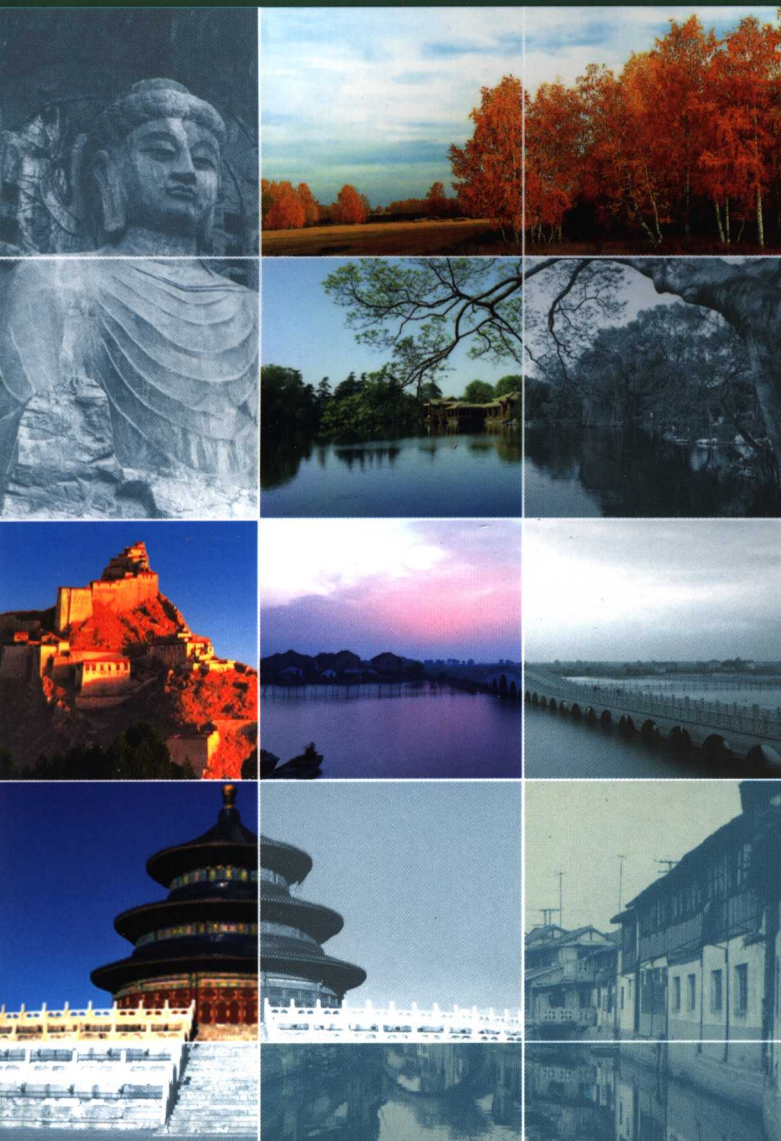


全国高等院校旅游系列规划教材



野外生存技巧

王 健 主编



科学出版社
www.sciencep.com

全国高等院校旅游系列规划教材

野外生存技巧

王 健 主 编

胡 忠 丁武军 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书从野外生存和户外旅行两方面的实际情况出发,结合人们在野外应对突发事件和户外自助旅行的需要,既着重介绍了野外生存技巧,又介绍了户外旅行必备的和较为专业的知识,是一本集野外生存和户外旅行知识为一体的求生、旅行宝典。

本书还介绍了中国 10 个户外精品休闲景区和中国 8 条徒步探险线路较为详细的情况,以供出游选择和参考。

本书可作为高等院校旅游、地理、美术、体育、摄影、商贸等专业的专业任选课教材,也可作为院校公选课教材。此外,还可为自助旅游、家庭休闲露营、户外探险、户外摄影采风、旅游资源调查等提供资讯和指南。

图书在版编目(CIP)数据

野外生存技巧/王健主编.—北京:科学出版社,2007

(全国高等院校旅游系列规划教材)

ISBN 978-7-03-018597-6

I.野… II.王… III.①旅游指南—中国—高等学校—教材②野外生存—高等学校—教材 IV.K928.9 G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021859 号

责任编辑:王彦刚/责任校对:赵燕

责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007 年 3 月第一版 开本: B5 (720×1000)

2007 年 3 月第一次印刷 印张: 24 3/4

印数: 1—3 000 字数: 494 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<环伟>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62138978-8005 (HF02)

全国高等院校旅游系列规划教材编委会

主任 杨桂华 云南大学
副主任 李 伟 云南师范大学
杨 敏 昆明大学
张 文 北京第二外国语学院

顾问 马 勇 湖北大学

委员 (按姓氏拼音排序)

艾艳丰 西安外事学院
陈兴中 乐山师范学院
方增福 玉溪师范学院
符继红 云南师范大学
贾竞波 东北林业大学
李树民 西北大学
李星明 华中师范大学
刘 菲 北京工商大学
刘名俭 湖北大学
楼筱环 浙江海洋学院
吕宛青 云南大学
彭民科 湖南理工学院
石长波 哈尔滨商业大学
王 健 江西师范大学
夏学英 沈阳师范大学
颜文洪 湖南理工学院
俞益武 浙江林学院
张广海 中国海洋大学
张慧霞 山西财经大学
陶 犁 云南大学

前 言

针对中国地理环境特点,及近 10 年来中国旅游由观光转向体验、团队转向自助的趋势,以及中国民间探险的崛起和各高校日益注重对学生综合素质的培养,许多院校在旅游系或公选课中开设野外生存这类课程。本书结合近年来户外装备的发展及户外活动的特点,以户外装备篇、野外生存篇、活动组织篇、精品景区篇的结构,图文并茂图随文走的形式成书。与同类书籍比较,本书注入了时代的新内容,更全面、更适合当今大众户外生活的使用,是一本在野外应对突发事件和大众户外活动的多用途行动手册。

在学习本书所述技能时,读者应遵循环境保护的需要,避免杀害动物和损毁植物,遵守各种相关的动植物保护法,加强环境保护意识。切记,这里的野外生存技巧是有关在求生环境下使用的技巧,各项求生技能仅适用个人安全受到威胁的紧急情况。只有当自我保护必须至上,寻求正常生活已变得无效,冒险成为必要时,才应该求助于它。在需要做出生存决策时,最终选择权属于自己,如果错了,没有人能替你承担过失。如果本书实践者由于运用或误用所述各项技能造成各种可能的不良后果或伤害,出版者不负任何责任。

本书由江西师范大学王健教授主持编写,拟出大纲,并最后统稿、插图。王健编写第 3、7、9、10、11、12、13、14 章,江西师范大学胡忠编写绪论、第 1、4、5、6、8 章;华南师范大学丁武军编写第 2 章。教学课件由王健制作,读者若需要此课件,可发邮件至:ncwj1957@yahoo.com.cn 索取。

本书在编写中,参考和吸取了部分相关著作的成果,在此谨向有关作者表示诚挚的谢意。本书的顺利完成得到了户外资深山友张凡力、北坡、李建民、李会勇、曹宏等的大力支持。南昌航空工业学院 04 级装潢的刘荣、康红叶、旷枚花、余芳同学为本书配图做了大量工作。在此,一并表示诚挚的感谢和敬意。

王 健

2006.10.18 于南麓坞岩下

目 录

绪论.....	1
0.1 野外生存概念及内容.....	1
0.2 野外生存的价值与功能.....	1

第 1 篇 户外装备篇

第 1 章 野外着装.....	7
1.1 野外着装的概念.....	7
1.2 野外着装物的选择.....	7
1.2.1 选用野外着装物的基本原则.....	7
1.2.2 服装的选择.....	8
1.2.3 鞋袜选择.....	10
1.2.4 头、颈部穿戴物的选择.....	12
1.2.5 手套的选择.....	14
1.3 野外着装技巧.....	14
1.3.1 分层穿着衣裤.....	14
1.3.2 野外行进忌穿新鞋.....	15
1.3.3 根据拟前往的地区、季节和具体旅行路线的特点选择着装.....	15
第 2 章 营帐与睡袋.....	16
2.1 营帐.....	16
2.1.1 营帐.....	16
2.1.2 营帐的使用.....	21
2.2 睡袋.....	22
2.2.1 睡袋.....	22
2.2.2 睡袋的使用.....	25
2.3 地垫.....	27
2.3.1 地垫.....	27
2.3.2 地垫的使用.....	31
第 3 章 其他工具.....	33
3.1 背负工具.....	33
3.1.1 背包.....	33

3.1.2	腰包.....	38
3.2	登山工具.....	39
3.2.1	登山杖及其使用.....	39
3.2.2	绳索及其使用.....	42
3.2.3	快挂、锁扣及其他安全工具.....	44
3.2.4	登山表.....	47
3.3	炊事工具.....	47
3.3.1	炉具及其使用.....	47
3.3.2	锅具及其使用.....	50
3.3.3	水具及其使用.....	51
3.4	通讯定位器材.....	54
3.4.1	对讲机及其使用.....	54
3.4.2	卫星定位仪及其使用.....	56

第2篇 野外生存篇

第4章	野外定向.....	63
4.1	野外定向的意义.....	63
4.2	野外确定方位和时间的主要方法.....	63
4.2.1	使用专门的地图和定向仪器定方位.....	63
4.2.2	借助随身携带的工具定向.....	67
4.2.3	利用自然界特征判定方向和时间.....	67
4.3	迷失方向后怎样处置.....	76
4.3.1	保持镇静，冷静分析，力争“迷途知返”.....	76
4.3.2	利用自然界特征和地区环境特色判定方向，探索回“家”之路.....	76
4.3.3	保存体力，节约给养.....	77
4.3.4	发出求救信号，等待救援.....	78
第5章	野外行进.....	83
5.1	野外行进应遵循的基本原则和注意事项.....	83
5.1.1	认识所去地区的环境，选择综合行进条件好的行进路线和路面.....	83
5.1.2	精选同伴，结伴同行.....	83
5.1.3	白天行进，尽量不走夜路.....	83
5.1.4	使用正确步姿，协调行进节奏和行进速度，行进和休歇相结合.....	84
5.1.5	精力集中，保持良好心态.....	85
5.1.6	给家人或朋友留下你的行进路线安排和时间表.....	85

5.2	野外特殊地类的行进	86
5.2.1	过独木桥	86
5.2.2	过吊桥	86
5.2.3	过栈道	86
5.2.4	过碎石地	86
5.2.5	渡河	86
5.2.6	坡地行走	90
5.2.7	通过草丛灌木	91
5.3	山地与雪域坡地分布区行进	91
5.3.1	山地区行进要领	91
5.3.2	雪坡雪地分布区行进要领	103
5.4	热带丛林地与湿涝地分布区行进	104
5.4.1	热带丛林地分布区行进要领	105
5.4.2	湿涝地行进要领	110
5.5	荒漠分布区行进	111
5.5.1	认识荒漠, 备足所需	111
5.5.2	夜行昼宿, 用慢行法行进, 避开烈日高温和恶劣天气	113
5.5.3	注意间隔定方位, 防止迷向	113
5.6	行进中的跟踪与反跟踪	114
5.6.1	跟踪技巧	114
5.6.2	反跟踪	115
第6章	猎取食用动物	116
6.1	猎取可食动物的目的和意义	116
6.2	猎取应遵循的基本原则	116
6.2.1	低风险和多效用原则	116
6.2.2	就近和简便有效原则	117
6.2.3	需要原则(够用和多效用原则)	117
6.3	寻猎动物	117
6.3.1	行踪	117
6.3.2	排泄物	118
6.3.3	啃食信息	118
6.3.4	气味	118
6.3.5	洞穴	119
6.3.6	野外常见动物寻猎	119
6.4	猎取方法	127
6.4.1	捕猎方法	127

6.4.2	狩猎方法.....	134
6.4.3	捕鸟方法.....	136
6.4.4	捕鱼方法.....	139
6.5	猎获物的处理和食用.....	143
6.5.1	猎物的捆绑.....	143
6.5.2	大型哺乳类动物的处理.....	144
6.5.3	悬挂贮存.....	146
6.5.4	猪类动物的处理.....	146
6.5.5	爬行类动物的处理.....	146
6.5.6	鸟类的处理.....	146
6.5.7	鱼类的处理.....	146
第7章	采集野生植物.....	148
7.1	可食野生植物的鉴别与处理方法.....	148
7.1.1	可食野生植物的鉴别.....	148
7.1.2	野菜毒性的处理方法.....	149
7.1.3	野菜的食用方法.....	150
7.2	中国主要可食野生植物.....	151
7.2.1	中国主要可食野菜.....	151
7.2.2	野果、蘑菇、海藻类.....	173
第8章	水、火的野外寻取与野炊.....	182
8.1	水的寻取.....	182
8.1.1	寻找水源.....	182
8.1.2	取水.....	187
8.1.3	对水的处理.....	192
8.1.4	科学饮水方法.....	195
8.2	野外取火.....	195
8.2.1	火源、火种与可燃物.....	195
8.2.2	取火.....	196
8.2.3	各种形式火的设置与作用.....	199
8.3	野炊.....	203
8.3.1	蒸煮食物的方法.....	203
8.3.2	烤制食物的方法.....	206
第9章	野外露营.....	209
9.1	野外露营地的选择.....	209
9.1.1	从时间上考虑.....	209
9.1.2	从空间上考虑.....	209

9.1.3	确定选址后的观察.....	209
9.2	帐篷的架设.....	210
9.2.1	成品帐篷的架设.....	210
9.2.2	自制帐篷与床铺的架设.....	211
9.3	临时庇护所的修建.....	213
9.3.1	山崖石滩露营临时庇护所.....	213
9.3.2	森林露营临时窝棚的搭建.....	214
9.3.3	寒带积雪地区庇护所的构建.....	217
第 10 章	野外自救保健.....	220
10.1	救生绳结与实用绳结.....	220
10.1.1	救生绳结.....	220
10.1.2	实用绳结.....	222
10.2	虫蛇蚂蟥和犬的危害及其处理.....	236
10.2.1	昆虫及其危害与处理.....	237
10.2.2	蛇、蚂蟥和犬的预防与处理.....	240
10.2.3	避免感染血吸虫病.....	243
10.3	野外伤病的处理与保健.....	244
10.3.1	几种野外伤病的预防和救治.....	244
10.3.2	野外急救常识.....	255

第 3 篇 活动组织篇

第 11 章	游戏活动.....	277
11.1	运动游戏.....	277
11.1.1	定向越野.....	277
11.1.2	团队精神拓展游戏.....	279
11.2	智力游戏.....	288
11.2.1	杀人游戏.....	288
11.2.2	成语接力游戏.....	290
第 12 章	户外自助旅游及出行攻略案例.....	291
12.1	户外自助旅游分类及其组织过程.....	291
12.1.1	户外自助旅游.....	291
12.1.2	户外自助旅游的分类.....	291
12.1.3	户外自助旅游的组织过程.....	292
12.2	出行攻略案例与点评.....	296

12.2.1 《户外活动公约》案例.....	296
12.2.2 近郊休闲案例.....	299

第4篇 精品景区篇

第13章 中国10个户外精品休闲景区.....	307
13.1 江西婺源——田园风光.....	307
13.1.1 婺源——中国最美的乡村.....	307
13.1.2 休闲在婺源.....	308
13.2 广西阳朔——西街文化与秀丽山水的完美结合.....	310
13.2.1 阳朔与西街.....	310
13.2.2 休闲在阳朔.....	311
13.3 贵州从江——侗苗风情.....	312
13.3.1 岫沙——枪手部落.....	312
13.3.2 小黄——中国侗歌之乡.....	315
13.4 西藏波密——银蛇舞葱茏.....	317
13.4.1 波密区域概况.....	317
13.4.2 休闲在波密.....	318
13.5 云南泸沽湖——母系社会.....	322
13.5.1 泸沽湖区域概况.....	322
13.5.2 休闲在泸沽湖.....	324
13.6 云南腾冲——地热火山.....	326
13.6.1 腾冲区域概况.....	326
13.6.2 休闲在腾冲.....	327
13.7 吉林长白山——林海雪原.....	330
13.7.1 长白山区域概况.....	330
13.7.2 休闲在长白山.....	331
13.8 海南岛三亚——海滨椰林.....	335
13.8.1 三亚区域概况.....	335
13.8.2 休闲在三亚.....	336
13.9 内蒙古呼伦贝尔草原——风吹草低见牛羊.....	337
13.9.1 呼伦贝尔草原——最后一块风吹草低见牛羊的地方.....	337

13.9.2 休闲在呼伦贝尔.....	338
13.10 新疆卡拉库里湖——帕米尔高原的明珠.....	339
13.10.1 卡拉库里湖——慕士塔格峰区域概况.....	339
13.10.2 休闲在卡拉库里湖畔.....	340
第 14 章 中国 10 条精品徒步线路.....	342
14.1 徒步雅鲁藏布大峡谷——走进最后一个不通公路的县城.....	342
14.1.1 雅鲁藏布大峡谷墨脱区域概况.....	342
14.1.2 徒步的物质准备和注意事项.....	343
14.1.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	344
14.2 进入独龙江——探秘最后的纹面女.....	349
14.2.1 独龙江区域概况.....	349
14.2.2 徒步的物质准备和注意事项.....	351
14.2.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	352
14.3 走近珠峰——感受世界之巅.....	356
14.3.1 珠穆朗玛峰区域概况.....	356
14.3.2 徒步的物质准备和注意事项.....	357
14.3.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	358
14.4 穿越库布齐沙漠——挑战生命极限与大漠零距离接触.....	359
14.4.1 库布齐沙漠区域概况.....	359
14.4.2 徒步的物质准备和注意事项.....	360
14.4.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	361
14.5 徒步四姑娘山毕棚沟——翻越中国的阿尔卑斯山.....	361
14.5.1 四姑娘山毕棚沟区域概况.....	361
14.5.2 徒步的物质准备和注意事项.....	362
14.5.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	364
14.6 秋走喀纳斯——领略桦林尽染喀湖碧透的阿尔泰.....	366
14.6.1 喀纳斯区域概况.....	366
14.6.2 徒步的物质准备和注意事项.....	367
14.6.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	368
14.7 沿着长城走——见证中华悠久文化之厚重.....	372
14.7.1 燕京长城区域概况.....	372
14.7.2 徒步的物质准备和注意事项.....	373
14.7.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	373

14.8 漫步漓江兴坪——人在画中游.....	375
14.8.1 漓江区域概况.....	375
14.8.2 徒步的物质准备和注意事项.....	375
14.8.3 往返交通与徒步具体行程安排.....	376
参考文献	380

绪 论

0.1 野外生存概念及内容

野外，是与户内或室内相对的一个地域类型概念，它是指未受人类活动影响或人类活动影响较小，其原来面貌基本上保持未变的自然环境，即天然环境。它包括原始自然环境、原生自然环境和次生自然环境三类。野外也与“户外”概念不同，严格意义上讲，旅行者一踏出家门即是户外，而野外所界定的范围则要小许多。在本书中，我们所讲的“野外”，强调的是其地域的自然性和原始性。人迹较少、生存条件相对恶劣是野外的重要特点。

生存，是一种旨在维持自身生命的活动，表现为行为主体为了维持其生命而施行的一系列行为的组合。这里行为主体可以是个人、人群、公司、机构、国家或国家集团等，其概念外延十分广泛。在本书中，生存则专指行为对象（特定个体的人或人群）置身于生存条件恶劣的环境中时，以维持生命为目的而实施的一系列行动的组合或开展的活动，无论他们是主动置身其中，还是被迫面临。

因此，本书所说的野外生存，是指人们在非人居的自然环境（即非生活环境）中，为了维持自己的生命而进行的各种行为组合或活动的总称。非生活自然环境和最大限度地维持生命是此概念中的两个关键。

野外生存涉及的对象是相当广泛的。对于“背包族”来说，掌握野外生存知识和技能是成为一个合格“背包族”必备的条件；对社会其他成员来说，掌握野外生存知识和技能也是有备无患的事，对于从事与野外有关行业如地质、生物资源考查、自然地理野外工作、考古、探险、登山、救护、军事等行业的从业者来说，掌握野外生存知识和技能则是从业的要求之一。

野外求生存，概括起来大体上是围绕行、吃、住和自救四个方面展开的，具体包括野外判定方向与求救、野外宿营、寻找水源与取火方法、复杂地形行进、猎捕动物、采食野生植物、跟踪搜索方法、救生绳结和攀岩速降、野外常见伤病防治与救助等内容。

0.2 野外生存的价值与功能

学习野外生存知识，掌握野外生存技能，对于现代社会的人们来说都是很有意义的。其价值和功能可以从客观实际需要和现代人要求保持身心健康的主观需求等层面反映出来。

1. 野外生存是客观需要

随着社会的进步，人民生活水平的不断提高和人们旅游观念的转变，野外生存这种集旅游、运动、休闲和探险为一体的活动，正在逐渐成为越来越多的中青年人的休闲方式。据不完全统计，目前我国与户外运动和野外生存有关的俱乐部几乎每一个省市自治区都有，而在一些经济发达的城市，数量较多，发展快速。全国每年参与野外活动的人数达几十万人，与野外生存有关的活动正在全国范围内逐步升温。许多著名的探险地带（沙漠、雪山、草地和大峡谷地）在探险的季节里常常人满为患。以“死亡地带”罗布泊为例，近年来不得不通过提高收费标准来“规劝”到此进行“死亡之旅”的探险者。

近年来，野外运动作为一项体育活动正在我国蓬勃地开展起来。野外运动、野外生存训练在对人意志、品行的培养中起着独特的作用，已经受到国家有关部门特别是教育界的关注，野外定向运动已正式列入了国家的体育运动项目。不少学校纷纷开设了与野外生存训练有关的公共课程。喜欢参加这项运动的人越来越多。

对于任何一位想要参加野外生存训练和户外运动的个人或团体成员来说，学习和掌握野外生存的知识和技能是必不可少的。因为只有具备了丰富的野外生存知识，熟练掌握着野外生存的技能，在野外生存活动中才能成为一个真正的自由人，毕竟野外生存活动者面对的环境是相当艰苦的。“暴走，成为一个快乐的自由人！”这是需要前提的。一位出色的“暴走族”应拥有丰富的野外生存知识，能够娴熟地运用各种野外生存技巧，并有大量野外生存实践活动的宝贵经验。

同时，学习一些野外生存知识，掌握野外生存技能对于其他社会成员来说，也是很有意义的。因为谁也无法肯定其一生中不会发生意外，不会面对衣、食、住无着的窘境。当迷路、自然灾害、交通事故、空难和战争等事件发生时，如何脱离困境，求得生存是每一个当事者所必须面临的重大问题。这时，野外生存知识多少、野外生存能力的强弱成为能否幸存的决定性因素。当然，也会有人认为，当自然灾害、交通事故、恐怖事件，甚至战争等偶发事件发生后，人类强大的科学技术和专业的从业人员会应对和处理所有的麻烦，其实，正是这种不正确的认识使许多人泯灭了自身原始的生存本能，而步入死亡的边缘。殊不知常常由于条件所限，专业人员并非都能及时赶到事发现场，现代科技也远未达到无所不能和及时安全的程度。野外生存训练对唤醒、发挥人类的生存本能和发掘人类的生存潜能有其存在的价值。

对于某些与野外有关的行业的从业者来说，掌握和应用野外生存知识技能的多少和优劣，是判定其是否成为合格从业者的标准之一。

2. 野外生存成为主观要求

现代人追求身心健康、人格完美，野外生存训练可以增强人的体质、激发人的潜能、历练人的意志、陶冶情操、增强人对自然环境的适应能力和保护环境的意识。

无数观察研究和许多“驴友”的亲身体会都表明，随着参加野外活动次数的增多，年数的增加，历经的自然环境类型的日益丰富多样，人从野外生存活动中所获得的收益亦不断增大，个人修为不断提升。大部分经常到原始自然环境中去的“野外人”（或称“背包族”、“暴走族”、Associate、“驴友”）、长期在野外从事研究工作的科学工作者最终都变成了环境保护主义者。这都应归功于大自然，是大自然的魅力使然。

同时从哲学的层面看，人类长期的实践活动和科学研究都表明，人类与自然环境关系是一种共生的关系，人类只有尊重自然，自觉地保护环境，与自然界和协相处，才能最终保证人类自己和自然环境和谐可持续发展。正所谓“人类之行哪里去，人地合一归处”！见图 0.1。

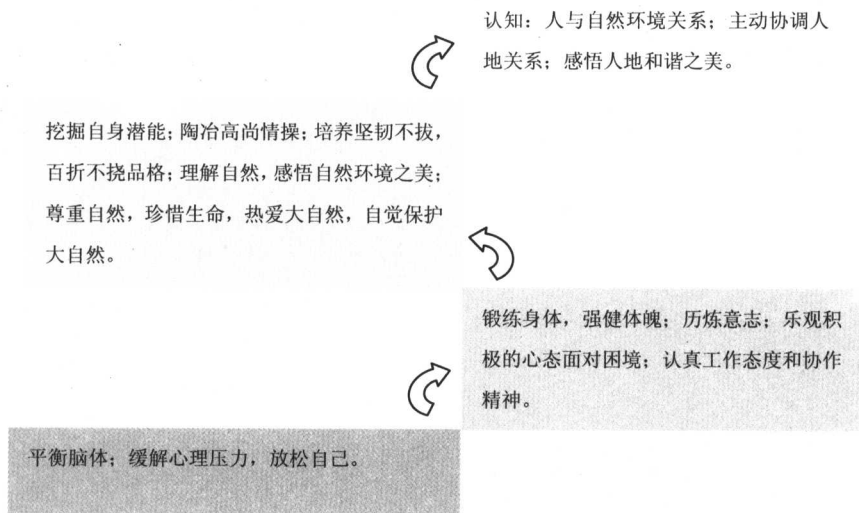


图 0.1 人从野外生存活动中获益的四个基本层次

