



美军



野外 生存手册

THE U.S. ARMY SURVIVAL MANUAL

探险、露营、徒步旅行、荒野求生
一本书教会你在各种险恶处境中的生存之道

景辉◎主编

中国华侨出版社

美军野外 生存手册

THE U.S. ARMY
SURVIVAL MANUAL

景辉◎主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

美军野外生存手册 / 景辉主编. —北京: 中国华侨出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5113-5978-0

I. ①美… II. ①景… III. ①野外—生存—军事训练—美国—手册

IV. ①E712.3-62②G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第035653号

美军野外生存手册

主 编: 景 辉

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 中英智业

文字编辑: 闫瑞雪

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 720毫米×1040毫米 1/16 印张: 26 字数: 668千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5978-0

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



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？我们怎样去获得食物？在沙漠中求生的时候，怎样去辨别方向，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、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	2
如何制订生存计划	3
求生的具体方案	4
求生行动	5
保持健康	8
生存准备	11
危险评估	12
第二节 生存心理学	13
如何认识心理压力	13
如何正视生存压力	15
如何应对自然反应	17
如何做好心理准备	19
如何时刻保持清醒	20
第三节 生存工具箱	21
生存工具箱说明	21

寒冷气候工具箱	24
热带气候工具箱	25
水上工具箱	25
第四节 应急工具与武器	26
手杖	26
棍棒	26
绳索和捆扎绳	28
制作背包	29
衣服与保暖物	29
烹调和食用器具	30
带刃武器	31
其他应急武器	33
第五节 野外生存基本装备	34
野外生存的服装选择	34
野外生存的休息装备	36
野外生存的厨具选择	37
附加装备	40
野外生存的必备工具	41
装备的保养	42
装备的检查	44
装备的装包	45

第二章 急救医学知识

第一节 急救基本知识	48
常见的医疗急症	48
救生的基本步骤	48
运送伤员的方法	51
脱去伤者身上的衣物	54
伤口的处理	55
绷带包扎法	58
环境伤害的诊治	59
自然药物	62
草药的应用	63
处理原则与职责	63
第二节 常见野外伤病急救	65
淹溺急救	65

骨伤和关节伤急救	66
热力伤(烧伤、烫伤)急救	68
电击伤急救	69
急救措施	71
高原病急救	74
晕动病急救	75
原发性缺水急救	75
浅表切割伤急救	76
擦伤或刺伤急救	77
现场心肺复苏技术	78
第三节 动物昆虫咬蜇伤急救	79
兽咬伤急救	79
蜂蜇伤急救	79
蛇咬伤急救	80
蜘蛛蝎子咬伤急救	81
毛虫蜇伤急救	82
水母蜇伤急救	82
第四节 常见中毒与急救	83
一氧化碳中毒急救	83
蘑菇中毒急救	84
河豚鱼中毒急救	86
其他常见中毒急救	86
第五节 一般的急救方法	87
异物进入眼睛	87
耳中有异物时	88
喉咙有异物时	89
脚的轻微伤	89
肌肉抽筋	90

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	94
锻炼体能	94
热身运动	96
有氧练习	97
冷身活动	98

第二节 借助重物的身体训练	99
重物设备	99
力量训练注意事项	100
肌肉训练	101
上体与双肩训练	102
臂力练习	105
小腿训练	106
第三节 跑步训练	108
跑步动作	108
长跑训练	110
短跑训练	112
一些有用的建议	113
第四节 骑自行车训练	115
骑自行车训练	115
第五节 游泳训练	117
蛙泳的训练	117
自由泳的训练	118
蝶泳的训练	119
仰泳的训练	120
游泳训练注意事项	122

第四章 野外生存实用技巧

第一节 避身场所	124
最基本的避身所	124
避身所地点的选择	124
避身所类型	125
帐篷的种类	130
帐篷各部分的名称	132
适合搭帐篷的地方	133
住帐篷的注意事项	133
布置营地	135
建立大本营	136
第二节 生火技巧	137
火的基本原理	137

生火地点选择	138
生火材料	139
如何生火	140
如何点火	141
弓弦钻钻木取火法	143
手钻钻木取火法	145
泵式钻钻木取火法	147
强风时如何生火	149
让火堆保持燃烧	149
生火后的善后工作	150
第三节 如何获得水	150
水的重要性	150
保证饮水安全	151
水源的寻找	153
蒸馏器的制作	155
水的净化	157
水过滤装置	158
如何分辨有毒水	158
第四节 如何获得食物	159
生存所需的营养	159
食物及其价值	160
动物类食物	161
陷阱和套索	165
猎杀工具	169
捕鱼方法	170
猎物的烹饪与储藏	173
搭设炉灶	175
第五节 绳结的使用方法	176
有关结绳的术语	176
基本绳结的介绍	177
用绳子捆绑的方法	178
第六节 野外洗澡及卫生处理	178
野外洗澡的方法	178
制作肥皂和洗漱用品	179
垃圾的处理方法	179
第七节 野外如何活用指南针与地图	181
指南针基础知识	181

简单修正偏角的方法	181
利用指南针辨别方向	182
认识比例尺与等高线	183
认识图例、坐标格和经纬度	183
读地图	184
自制地图的方法	185
第八节 安全前行的基本法则	185
安全步行法	185
穿越草丛的方法	187
如何攀登山岩	188
如何渡过山溪	188
如何穿越沼泽地	190
节省体力的步行法	191

第五章 特殊环境的生存方式

第一节 气候与地形	194
气候带的划分	194
高山生存	196
海滨的类型	197
岛屿的类型	198
不毛之地	200
洞穴的特点及类型	201
第二节 沙漠生存	204
地形的识别与观察	204
干旱地区环境特征	205
沙漠中如何获取水	207
怎样避免沙漠热伤害	208
沙漠中的预防措施	209
沙漠中的衣服装备	209
干旱地区的各类危险	210
遇到流沙时的自救	210
第三节 寒冷气候生存	211
寒冷地区	211
冷风降温	212
基本生存原则	213
个人卫生	215

医疗方面	216
冻伤及其他伤害	216
避身所	220
火的应用	222
饮用水的获取	224
食物的寻找	225
行进要求	227
天气征候	227
第四节 海上生存	228
远海求生	228
弃船逃生	245
海岸求生	247
第五节 涉水环境生存	249
河水与溪流	249
急流中求生	250
筏的使用	251
漂浮装置	253
其他水障碍	254
植物障碍	254
第六节 热带地区生存	255
热带气候	255
丛林类型	255
穿越丛林	257
紧急事项	258
取水方式	259
有关食物	260

第六章 野外的天气观测

第一节 冷锋与暖流	262
了解冷锋	262
了解暖流	262
第二节 台风来袭前的天气变化	263
台风的基本介绍	263
台风出现前的征兆	264

第三节 山中气候的特征	264
山风的特征	264
山中云雾的特征	265
第四节 传统预测天气的方法	266
依天候变化预测天气	266
根据动物的活动预测天气	268
根据植物的变化预测天气	269
以周围物品的变化预测天气	270

第七章 危险的动植物

第一节 危险的动物	272
昆虫和节肢动物	272
水蛭的危险性	275
蝙蝠的危险性	275
毒蛇的危险性	275
蜥蜴的危险性	276
河流中的危险动物	276
港湾和江口的危险动物	277
第二节 危险的鱼类	277
攻击人类的鱼	277
有毒的鱼类	278
其他有危险的海洋生物	280
第三节 有毒蛇类	281
避免被蛇咬的方法	281
毒蛇的种类	282
毒蛇的介绍	282
第四节 可药用植物	284
药用植物的介绍	284
抗菌剂和广谱性抗菌药性植物	285
治疗肠道疾病的药性植物	286
第五节 可食用野生植物	287
植物的可食性	287
植物的多种用途	291

可食用藻类	291
第六节 致命的植物	292
植物中毒的原因	292
有毒植物的各类知识	293
如何避开有毒植物	294
接触性皮炎	294
摄入性中毒	295
有毒真菌的种类	295
各类有毒的植物	297

第八章 营救与逃生技巧

第一节 野外识别方向	302
利用阳光与阴影	302
利用月亮辨别方向	304
利用星辰辨别方向	304
指南针	305
制作临时指南针	306
确定方向的其他方法	307
利用周围的事物保持方位	307
第二节 发信号的技巧	308
信号的应用	308
发信号的方法	308
代码和信号	314
引导飞机的程序	315
摩尔斯讯号	315
如何进行搜索	317
第三节 敌占区里的生存活动	318
计划阶段	318
执行阶段	320
返回阶段	322
第四节 伪装及与人接触	324
个人伪装	324
潜行的方法	326
与当地人的接触	329
生存行为	330

第五节 各类灾害下的生存	331
干旱的应对	331
火灾的应对	332
化学武器	334
生物武器	336
气体和化学物质事故	339
泥石流的应对	339
水灾的应对	341
海啸的应对	342
飓风的应对	343
龙卷风的应对	345
雷电的应对	346
地震的应对	347
塌方的应对	348
火山的应对	349
核武器环境	351

附录

可食植物	359
毒蛇介绍	391

第一章 野外生存的意识



第一节 引言

正视意外情况

作为一名合格的士兵，适应各种野外状况，并很好地生存下去，是一项基本功。

无论发生什么事情，在生存实战和生存练习中，最关键的就是生存态度。当紧急的事情发生时，士兵要在行动和心理上同步表现出对生存的高度重视，这样才可以积极调动自身思维与习惯，实行下一步的策略。在生存实战到来之前，每一名士兵都要进行大量生存演习，这样有助于加深对生存态度的认识，对突发事件建立一个心中的预警，让它们成为习惯。一旦发生意外情况，会自发产生相应的对策。若是我们的态度有所偏颇，那么野外的残酷，会让我们失去最后一点生存的意志。

本书将教会你如何面对意外情况以及如何应对这些意外情况。例如，当在海上执行任务，遇到可怕的暴风雨时，弃船而走是唯一的选择，接下来要面对的是几个小时甚至几天的海上漂流，直到同伴或友军前来营救。在这几个小时到几天的时间中，任何事情都有可能发生，海里的危险生物——鲨鱼等会威胁我们的生命，不可饮用的咸海水，有可能使我们的身体严重缺水，亦或者不懂得如何在海上保存体力，会让我们最终精疲力竭，等不到他人的救援，就丧失了生命。这些问题残酷又现实，必须一一面对，且是以正面心态来面对。

面对这样残酷的意外情况，除了自身做好心理准备以外，身边携带适合的工具也非常重要。有的时候，虽然我们已经建立克服野外生存的强大信心，但是身边缺少工具，哪怕是一把很小的刀子，也会让情况变得更糟，甚至无法解决。我们会在本章的第三节详细介绍有关工具箱的知识，不仅将一般工具箱列了出来，还将适应各种气候的工具箱一一展示给大家。它们在野外生存中具有至关重要的作用，这些装备必须随身携带，或放在准备好的盒子里，或放在自己的背包或是口袋中，总之，它们一定要在自己的视线中。当发生意外时，身边的这些工具还会对增强你的信心有一定帮助。

即便有些装备确实忘了携带，或是条件不允许携带，那么，这时候也不要慌张，可以观察身边的物品，例如树木、石头、动物毛皮等，看看能否加以改造，充当合适的工具。当有了制造应急工具的经验后，野外生存会变得轻松一些。关于应急工具的知识，我们会在本章的第四节中进行介绍，包括手杖、棍棒、绳索和捆扎绳等基本工具的简单制造以及一些不太常用的工具的简单制作。这会对野外生存有很大的帮助。

最后还是要记住本文最开始提醒的一点：在生存实战和生存练习中，生存态度排在第一位。没有基础的生存态度，野外生存将会让你痛不欲生。希望你的野外生存有一个良好的开始。

计划的重要性

我们都知道军事计划对一场战争或一次战役的重要性，一个拙劣的军事计划可以毁

掉本来占据有利形势的一方，而一个优秀的军事计划可以扭转处于不利形势的一方的糟糕局面。

相比军事计划，生存计划似乎显得不那么重要。但是当士兵遭遇了真实的生存困境时，这些生存计划的重要性就立刻突显出来了。可以试想这么一个情景，当敌人穷追不舍时，我们不得不躲避这些危险的敌人，而此时如果脚上穿了一双



这种塑料罐子结实耐用，是存储需要保持干燥的小物品的理想容器。

不太合适的鞋，那么最后逃脱的几率能有多少？如果这个士兵平时很少接受长距离步行的任务，那么鞋的事情可能就被他忽略掉了，等到真正要远足时，再思考这个问题就为时已晚了。

例如，当我们来到热带地区执行任务时，必须要面对当地的干旱气候。缺水是干旱气候的一大显著特征，所以，我们要适应这种环境，必须在各种层面上节约用水。我们必然要通过各种途径来找到水，并尽可能减少不必要的使用。如果是一支作战小组，那么，全组人都要学会节约用水。其中一个节约用水的方法就是，当每个人拿着自己的水壶从5加仑的水桶中轮流接水时，可以派一个人来接住往外漏的水，这些水虽少，但足够洗漱之用。

另外，计划中还有一个容易忽略的小细节，那就是对身体的保健工作。每次任务开始之前，我们都必须对身体做一个全面的检查。例如，认真地检查牙齿。相比心率、血压这些检查项目来讲，牙齿是那么的微不足道，可是一旦在野外时牙痛发作，注意力就不能集中，那么将严重影响自己对问题的分析和处理。又比如忘记注射最新的疫苗，那么在野外一旦感染流行疾病，不可能有医生准备好疫苗来为你及时注射。

有些任务的活动范围需要限制在一个比较窄小的空间内，这种条件下，不可能随身携带很多东西。那么，你的计划中一定要安排一个可以存放背包和弹药且安全性比较高的地方。另外，这个地方要能让你在第一时间拿到背包和弹药，而且离开时也能非常快速。

上面谈了一些计划的重要性。同时，为了确保计划的顺利实施，一定要让其他人了解你制订的计划以及计划实施的确切时间。如此一来，在计划的准备阶段，你就要与这些自己准备告知的人进行积极的沟通，确保他们知道计划的每一个变动。当你面临的情况是必须要和周围中断联系时，你的行迹他们也要有所掌握。当你在规定时间，没有出现在某一个地点时，他们就会排查各种可能情况，积极行动起来，对你进行搜寻，甚至对你进行营救。所以，必须养成汇报计划的好习惯，让别人可以给予你最及时的帮助。

如何制订生存计划

既然我们已经意识到生存计划的重要性，就要了解如何制订这些生存计划。

首先，为自己准备合适的生存装备，并掌握它们的使用方法。举例来说，如果执行任务的环境是雪地，那么就要适当改装行进的车辆，以应对这种糟糕的路况。这时，需要为车辆安装适合雪地的防滑型轮胎，然后增加车辆后方的载重量，这样做的目的是使