

YEWAI SHENGCUN SHOUC

# 野外生存 手册

★ 丁绍虎 主编

★ 河北科学技术出版社



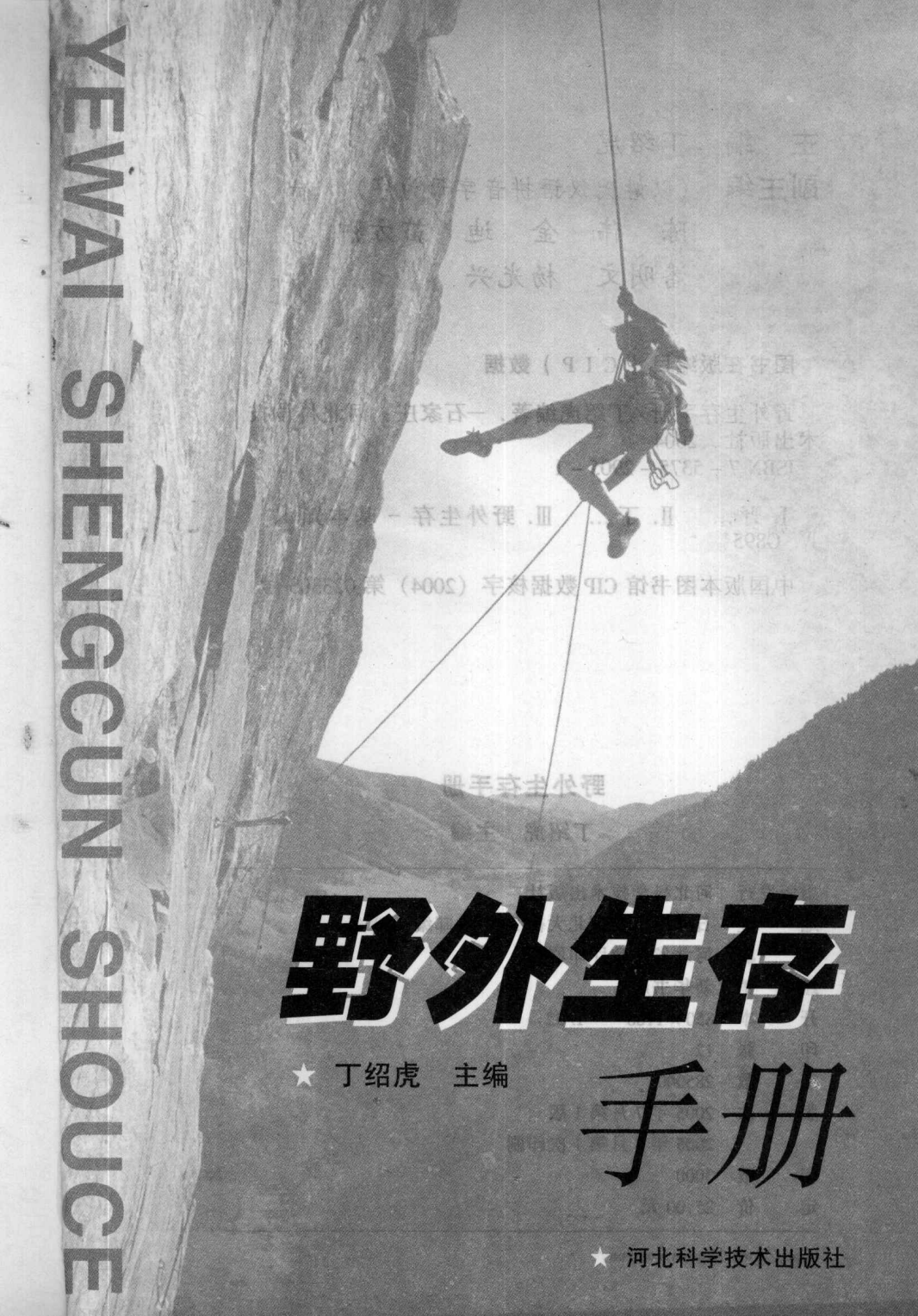
SHENYI SHEMONGJIN SHOUJIE

# 野外生存

1000例

1000例

YEWAI SHENGGUON SHOUCE



# 野外生存 手册

★ 丁绍虎 主编

★ 河北科学技术出版社

主 编 丁绍虎

副主编 (以姓氏汉语拼音字母为序)

陈 伟 金 迪 苗方翀

潘明文 杨光兴

图书在版编目 ( C I P ) 数据

野外生存手册/丁绍虎编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2004

ISBN 7 - 5375 - 2905 - 1

I. 野 ... II. 丁 ... III. 野外生存 - 基本知识  
IV. G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023303 号

野外生存手册

丁绍虎 主编

---

出版发行 河北科学技术出版社  
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)  
印 刷 河北省财政厅印刷厂  
经 销 新华书店  
开 本 850 × 1168 1/32  
印 张 12  
字 数 285000  
版 次 2005 年 7 月第 1 版  
2005 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 3000  
定 价 25.00 元

---

## 前 言

野外生存，最早在人们的印象中应该是属于特种兵的专利。但在今天，越来越多的在和平环境下成长起来的人们，对于野外探险、挑战极限等户外运动产生了强烈的向往，尤其是野外生存，受到了越来越多年青人的青睐。然而，野外生存并非是一件谈及可做的事，当你真正置身于野外恶劣的自然环境中时，你才能切身感受到面临的各种困难和挑战。可以说，没有顽强的意志、丰富的经验、持久的耐力和必胜的信心，将很难成为一名合格的野外生存者。也正是因为这个原因，许多盲目进行野外生存体验的人受到了不必要的伤害。

为了使更多的人了解野外生存知识，掌握野外生存技能，提高野外生存能力，我们根据自己所从事的特种侦察与特种兵指挥专业的相关知识，以及多年来进行特种兵训练与教学的经验积累，并大量查阅和研究了相关资料，精心设计、撰写了本书。本书在写作上采取了将野外生存知识与野外自助旅游相结合方式进行，之所以这样做，主要是基于以下两点考虑：第一，野外自助旅游是当今最热门的户外运动方式之一，在野外自助旅游中，有很多内容都涉及到野外生存的知识，而大部分野外自助旅游者对于这些知识又知之甚少，所以，将二者结合起来写，对于野外自助旅游具有很强的实践指导意义。第二，野外生存作为一种知识和一项技能，必然要有其赖以存在的空间，在远离硝烟的今天，人们体验野外生存的机会更多的是来

自于野外自助旅游，而不是残酷的战争，也就是说，将野外生存与野外自助旅游结合起来写，更能够充分体现野外生存的实用性，更加有助于读者生动形象地理解和掌握野外生存的知识和技能。

全书分为基础篇、技巧篇和应用篇三部分。分别阐述了野外自助旅游出发以前应该做好的各项准备工作；野外生存中吃、住、行的基本方法和技巧；野外常见病症的防治以及野外自救互救的方法等内容。本书所写的内容涉及到地理学、天文学、生理学、心理学、运动学、化学以及其他相关学科的有关知识，集知识性、科学性和实用性于一体，具有一定的参考和使用价值，是外出携带和闲暇阅读的佳作。

本书在编写过程中参考了国内外部分著作，在此表示衷心的感谢。同时，对于支持和帮助本书撰写工作的领导和朋友给予最诚挚的谢意。由于作者水平有限，书中难免会有不妥之处，恳请读者朋友们批评指正。

作者

2004年5月

## 目 录

## 基础篇：行前准备

1	身心准备 .....	( 1 )
1.1	有效增强体质 .....	( 1 )
1.2	保持良好心态 .....	( 11 )
2	着装准备 .....	( 15 )
2.1	鞋 .....	( 15 )
2.2	袜子 .....	( 16 )
2.3	鞋垫 .....	( 17 )
2.4	内衣 .....	( 17 )
2.5	外衣 .....	( 18 )
2.6	裤子 .....	( 18 )
2.7	手套 .....	( 19 )
2.8	帽子 .....	( 19 )
2.9	其他 .....	( 20 )
3	器材准备 .....	( 20 )

---

3.1	帐篷	( 21 )
3.2	背包	( 23 )
3.3	睡袋	( 26 )
3.4	睡垫	( 29 )
3.5	工具箱	( 30 )
3.6	急救箱	( 31 )
3.7	刀类	( 31 )
4	其他准备	( 37 )
4.1	备用衣物	( 37 )
4.2	备用食物	( 37 )
4.3	炊具	( 38 )
4.4	灯具	( 39 )
4.5	通信设备	( 39 )

## 技巧篇：野外生存实用技巧

1	野外饮食	( 41 )
1.1	摆脱水的困扰	( 41 )
1.2	野外取火	( 52 )
1.3	采食植物	( 61 )
1.4	捕食动物	( 90 )
1.5	保存食物	( 128 )
2	野外露营	( 129 )
2.1	选建露营地	( 130 )
2.2	搭建帐篷和庇身场所	( 131 )



---

2.3 绳索使用方法 .....	(153)
3 野外跋涉 .....	(176)
3.1 方位的判定 .....	(177)
3.2 各种地形上的行进 .....	(197)
3.3 特殊行进技巧 .....	(210)
4 其他技巧 .....	(237)
4.1 预测天气 .....	(237)
4.2 走出逆境 .....	(244)

## 应用篇：野外常见病防治及自救互救

1 野外常见病及防治 .....	(257)
1.1 体内寄生虫引起的疾病 .....	(258)
1.2 昆虫叮咬引起的疾病 .....	(262)
1.3 天气炎热引起的疾病 .....	(265)
1.4 天气寒冷引起的疾病 .....	(273)
1.5 其他类型的疾病 .....	(283)
1.6 常见药用植物 .....	(292)
1.7 药用植物使用 .....	(300)
2 野外自救与互救 .....	(306)
2.1 人工呼吸 .....	(306)
2.2 伤口止血与包扎 .....	(311)
2.3 转移伤员 .....	(323)
2.4 骨骼损伤处理 .....	(327)
2.5 关节和肌肉损伤处理 .....	(342)

---

2.6 烧、烫伤处理 .....	(347)
2.7 中毒处理 .....	(354)
2.8 外来异物处理 .....	(359)
2.9 其他伤害处理 .....	(364)

## 基础篇 行前准备

- 身心准备
- 着装准备
- 器材准备

到野外自助旅游，具有一定的探险性，既是对自然的挑战，也是对自我的挑战。要在野外自助旅游中游刃有余，必须对野外生存的各种知识进行系统的学习和了解，掌握一定的野外生存技能，并事先做好周密细致的准备。

### 1 身心准备

充分做好身心准备是十分重要的，身心准备主要包括体能和心理方面的准备；要在通过有计划的锻炼增强体质的同时，注重调整好自己的心态，以健康的身体和正确的心态迎接野外自助旅游可能遇到的各种困难。

#### 1.1 有效增强体质

“适者生存”，要想适应野外艰苦的环境，首先要有健康的

体魄。一个身体健康的人，可以将身体的潜能百分之百地发挥出来，而一个身体羸弱的人，只能发挥身体潜能的四分之一。所以，在决定进行野外旅游之前，你最好能制定一个详细的计划，把身体锻炼强壮后再出发。

### ◆体魄强健的标准

对一个正常人来讲，最少要经过 10 周左右的正规训练才能达到健康的基本标准，即肌肉强健，抗疲劳；心血管耐力好；轻巧灵活，反应灵敏。要达到体魄强健，则要符合以下几项标准：

思维敏捷，反应迅速，面对紧张、繁忙和困难等压力时能够保持头脑冷静。

感官机敏，能够充分调动视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉等。

肌肉强健，身体匀称，具有独自克服困难的能力。

心跳有力，能够提供足够的血液给全身的肌肉工作。

肺活量大，能够满足人体对氧气的需要，具有摄入足够氧气并将氧气输送到全身各处的能力。

脂肪含量少，男士脂肪含量应不超过 15%，女士脂肪含量可以比男士稍高。

血脂低，循环系统好，血液能在全身正常流动。

动作灵活敏捷，不易造成运动损伤。

关节和韧带较好，可以适应身体各种运动的需要。

### ◆进行身体检查与测试

多数人都认为自己的身体是十分健康的，但实际上他们并不完全了解自己的身体，对于身体存在的问题或者是隐患并未

充分认识到。所以，在进行长期健身之前，很有必要进行一次身体健康检查和身体状况测试，以便更好地了解自己的身体状况并制定相应的锻炼计划。

身体健康检查：进行身体健康检查的前提是你没有犯过心脏、血液、呼吸道或者是其他循环系统方面的疾病，没有受到胸痛、头痛、关节痛等的折磨，身体胖瘦适度，年龄适中，近期没有得过疾病或动过手术。如果不符合以上条件，你应该先向医生请教，然后再决定是否要执行健身计划。身体健康检查的内容主要有四项：

心率：以食指和中指压按在颈动脉上数脉搏，测出1分钟内的脉搏数。

血压：利用专业的血压计测量出血压值。

脂肪：以拇指和食指横向掐起腰部的肌肉，测量出两指间皮肉的宽度，以2.5厘米为基点，每超过0.5厘米即表明超重4.5千克。

运动后心率：(适合于15~40岁人群)以轻快的步伐和平稳的速度上下登踏40厘米高的长凳5分钟，然后坐下量出15秒的颈动脉脉搏数。

通过对照下表，你可以判断出自己是否适合进行长期的锻炼：

项 目	适 合	不太适合	很不适合
静态心率(次/分)	72~80	81~90	91~100+
血 压	120/80	140/90	160/100
脂 肪(厘米)	2.5	4	5
运动后心率(15秒)	20~30	31~40	41~50+

身体状况测试：身体状况测试主要包括五项内容，分别

是俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、蹲跳和 2.4 千米跑。通过五项内容测试的具体数值，可以将人的身体状况分为高、中、低三个等级。

项目 水平	俯 卧 撑 (最大限度)	仰 卧 起 坐 (1 分钟)	引 体 向 上 (最大限度)	蹲 跳 (1 分钟)	2.4 千米跑
高	41~50	41~50	31~40	11~15	9 分钟以下
中	31~40	31~40	21~30	6~10	9~10 分钟
低	0~30	0~30	0~20	0~5	10 分钟以上

#### ◆强身健体的原则

身体健康不仅能够增强抵御疾病的能力，而且能够让你有一个很好的精神面貌，对自己的身体充满自信，有充沛的精力投入到各项活动中去。但是，健康的身体不是一朝一夕就能得到的，需要有一个长期的锻炼过程。在这个过程中，你必须遵循以下几个原则：

□要有明确的目标。很多人在进行锻炼的时候不能善始善终，往往是半途而废，原因之一就是没有明确的锻炼目标。体育锻炼比较辛苦也比较枯燥，如果没有明确的目标很可能会渐渐失去兴趣并停止锻炼。所以，在开始锻炼前你就要给自己树立一个明确的目标，最好能制定出一个具体的锻炼计划，将要实现的目标细化、量化，然后再围绕着这个目标展开锻炼就不会轻易地停下来。

□要有具体的指标。体育锻炼要讲科学，不能盲目地锻炼。在初始阶段，你可以每周进行 4~5 次的锻炼，一旦坚持一段时间并达到一定的健康标准，你就可以将每周锻炼的次数减少至 3 次，只要每周锻炼的次数不少于 3 次，你就可以有效

地巩固并逐渐取得更好的锻炼效果。在锻炼的时间上，开始时应该持续在 20 分钟左右，随着身体的逐渐适应，你可以将锻炼的时间延长到 45 分钟甚至更长。锻炼的强度也应该根据自己身体的适应情况和承受能力而灵活改变。

□要全力以赴。一旦计划制定出来，就要立刻行动起来，千万不要以“等我有时间”或“等方便时”等借口拖延计划的实施，拖延行动将是导致锻炼失败的主要原因。你应该记住，没有什么时间是开始锻炼的最佳时机，所以不要再寻找什么最适当的时间，立刻行动便是最佳时机。同时，你还必须集中精力投入到锻炼之中，只有当你全身心地投入到锻炼目标的追求之中，才会有很好的锻炼效果。

□要持之以恒。许多人在进行体育锻炼时虎头蛇尾，因为他们经受不住一点点的挫折和考验，遇到困难总是选择放弃，这对于锻炼身体是十分不利的。体育锻炼本身就是在教人们学会持之以恒的精神，虽然锻炼身体是一件很辛苦的事情，但只要你能养成习惯，长期坚持下来就会取得意想不到的效果，对于你的一生都会有很大的帮助。

□要学会调节。从开始锻炼到目标的实现通常需要一个过程，在这个过程中往往会出现各种困难，有时会对你的锻炼热情造成很大的冲击，所以，学会自我调节是很重要的。从锻炼的全过程来看，要有一颗平常心，既不能过于乐观也不能过于悲观，要客观地看待锻炼过程中取得的每一点进步和遇到的每一个困难。当遇到困难时，要学会用已经取得的成绩来安慰和鼓励自己，激发自己的斗志，保持激昂的热情；当取得进步时，要看看实现目标道路上存在的困难，把心中的喜悦转化为攻克困难的动力。

□要科学锻炼。锻炼身体绝不是一味无休止地运动，要从

科学的角度展开锻炼，比如要学会循序渐进，先从简单的锻炼项目入手，再逐步转向较难的项目的练习；要兼顾全面，要使你的锻炼计划包括各种锻炼内容，对全身的肌肉群进行锻炼；要因人而异，给身体施加多大的压力要根据自己的承受能力而定，绝不能盲从别人或者是书本；要形式多样，不能只是简单地从事一种运动方式，要以多种锻炼方式来提高兴趣。

### ◆ 锻炼身体的几种方式

不同的锻炼方式适合于不同的人群和不同的需要，你可以根据自己的情况选择其中的一种或几种适合自己的锻炼方式。

□ 有氧锻炼：有氧锻炼是指长时间持续消耗氧气的运动，如走路、慢跑、骑车、游泳、跳绳等。有氧锻炼可以改进心血管系统和调动肌肉群，对于失眠、食欲不振和防止肥胖有良好的效果。

□ 无氧锻炼：无氧运动指的是短距离跑、跳跃、举重等运动。在进行无氧运动时，你的身体能够供给的氧气量要少于你干一件事所需要的氧气量。无氧运动只能进行一小会儿，因为发生缺氧会导致在血液中产生乳酸。通常，激烈的体育活动的最初 2~3 分钟属于无氧运动，然后会变为有氧运动。

□ 静力锻炼：当你的肌肉进行收缩作用于不移动的物体，同时没有肢体运动时，这种锻炼方式为静力锻炼。静力锻炼对增强某一特定部位的肌肉十分有效，但不是全面健身。

□ 等张锻炼：等张锻炼是通过渐进的加力来对全身的肌肉进行锻炼，这种锻炼可以徒手，也可以运用器械。这类锻炼大多诸如含有等张收缩的柔软体操和拉力锻炼。最有效的等张锻炼是相对于高度耐力性的，很少重复性的活动。等张锻炼可以促使肌肉的均衡发达，因为它靠的是一套完整的运动。但这种



锻炼没有多少有氧锻炼的成效,因而要与其他锻炼方式相结合。

□负载受力锻炼:负载受力锻炼是静力锻炼与等张锻炼的结合,通常要借助于器械。这些器械是当你的肌肉压力增加时用来增加耐力的,一些拉力器可以用于负载受力锻炼。锻炼中,随着肌肉压力的增加,耐力也会随之增加。

□灵活性锻炼:如果不经常进行灵活性锻炼,你的关节、肌肉将会失去弹性而变得僵硬。灵活性锻炼对于全身关节,尤其是在其他运动中不经常活动的关节更是至关重要。被动的伸展运动是最有效的锻炼方法,你可以尽量抻拉各部位的肌肉,并视情况保持一段抻拉的状态。

#### ◆按计划进行锻炼

经过身体健康检查和测试后,你会对自己的身体有一个十分清楚的认识。如果身体条件允许,你可以制定一个为期10周的锻炼计划,经过10周的锻炼,无论你原先的体质是强是弱,你的身体都将会发生很大的改观。

对于大多数人来说,将有氧运动和灵活性运动相结合是最好的运动方法。各种运动的理想时间是:热身运动5~10分钟,有氧运动20分钟,放松运动5~10分钟,强肌运动10~15分钟,伸展运动5~10分钟。

□热身运动:在开始运动前,进行5~10分钟的热身运动是十分重要的,它可以放松肌肉、活动关节、加快心率和血液流通,有效地防止肌肉拉伤。热身运动必须是不致使肌肉疲劳的、低强度的活动,所以像俯卧撑、引体向上等容易导致身体产生乳酸的活动不宜做,可以通过6~8节的热身操来渐渐地调节身体,为接下来的运动打好基础。

□有氧运动:有氧运动的目的是使心脏和肺以一种合适的