

单兵

野外生存技巧

DAN BING YE WAI SHENG CUN JI QIAO

— 以数据论性能 用实战谈经典 —

《深度军事》编委会 编 著



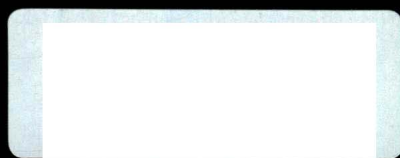
清华大学出版社



单兵

野外生存技巧

《深度军事》编委会 编著



清华大学出版社

内 容 简 介

本书是讲解现代军队单兵野外生存的科普图书, 不仅详细讲述了世界各国军队野外生存训练的历史、特点和价值, 还深入讲解了搭建避难营地、制作求生工具、寻找水源、野外取火、摄取盐分、获取食物、观测天气、识别方向、安全行进和寻求救援等专业性较强的野外求生知识。

本书内容翔实、结构严谨, 分析讲解透彻, 图像精美丰富, 适合广大军事爱好者阅读和收藏, 也可以作为青少年的科普读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

单兵野外生存技巧 / 《深度军事》编委会编著. —北京: 清华大学出版社, 2018

(现代军事作战宝典系列丛书)

ISBN 978-7-302-50160-2

I. ①单… II. ①深… III. ①单兵—野外—生存 IV. ①E13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 112370 号

责任编辑: 李玉萍

封面设计: 郑国强

责任校对: 张术强

责任印制: 丛怀宇

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn> <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦A座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 146mm×210mm

印 张: 11

版 次: 2018年7月第1版

印 次: 2018年7月第1次印刷

定 价: 59.80元

产品编号: 071011-01

前言

在人类发展的历史上，有着长期与大自然打交道的经历，对险恶的大自然的敬畏几乎埋藏在每个人的基因里。在所有的文明印记中几乎都记载着被神明眷顾的某人在野外得到了某种程度的庇护而幸免于难，然后返回人类社会成就一番伟业的故事。或许这就是近些年来野外求生类电视节目无比火爆的原因，无论是国外媒体推出的《荒野求生》《单挑荒野》和《野外求生夫妻档》，还是我国媒体推出的《越野千里》，都吸引了大量的忠实观众。

《荒野求生》是美国“探索”频道制作的一档写实电视节目，由英国冒险家贝尔·格里尔斯主持，每集他都会走到沙漠、沼泽、森林、峡谷等危险的野外境地，在极为恶劣的环境下，为脱离险境，设法寻找回到文明社会的路径。凭借丰富的野外求生经验，贝尔·格里尔斯被广大观众戏称为“食物链顶端的男人”。相比之下，其他野外求生类电视节目虽然在细节上存在差异，但主题略同。

事实上，贝尔·格里尔斯和《单挑荒野》男主角埃德·斯塔福德都曾是英军特种部队成员，而《野外求生夫妻档》男主角麦可·霍克则是美军特种部队成员。他们在电视节目中所展现的野外环境和生存技巧，多少存在作秀的成分，而真正的军人在训练或实战中面对的生存环境要恶劣得多，凶险程度同电影中的情节更是不可同日而语。他们不仅要想办法战胜变幻莫测的大自然，还要时刻防范敌人的搜捕和追击。一旦求生行动失败，等待他们的只有死亡。

本书是介绍现代军队单兵野外生存的科普图书，书中不仅详细讲述

了世界各国军队野外生存训练的历史、特点和价值，还深入讲解了搭建避难营地、制作求生工具、寻找水源、野外取火、摄取盐分、获取食物、观测天气、识别方向、安全行进和寻求救援等专业性较强的野外求生知识。通过阅读本书，读者可以全面了解现代军队的野外生存技巧，还可以在户外运动中灵活运用这些知识。

本书紧扣军事专业知识，不仅可以引导读者了解现代军队野外生存训练的现状，而且还可以使读者学习各种实用的野外求生技巧，特别适合作为广大军事爱好者的参考资料和青少年朋友的入门级读物。全书共分为8章，涉及内容全面合理，并配有丰富而精美的图片。

本书是真正面向军事爱好者的基础图书。全书由资深军事团队编写，力求内容的全面性、趣味性和观赏性。

本书由《深度军事》编委会创作，参与本书编写的人员有阳晓瑜、陈利华、高丽秋、龚川、何海涛、贺强、胡姝婷、黄启华、黎安芝、黎琪、黎绍文、卢刚、罗于华等。对于广大资深军事爱好者以及有意了解国防军事知识的青少年，本书不失为最有价值的科普读物。希望读者能够通过阅读本书循序渐进地提高自己的军事素养。



目 录

第 1 章 野外生存概述	1
1.1 野外生存训练的历史	2
1.2 野外生存训练的内容	6
1.3 影响野外生存的主要因素	8
第 2 章 避身场所和求生工具	11
2.1 搭建避身场所	12
2.1.1 搭建避身场所的要点	12
2.1.2 简易避身场所	16
2.1.3 长期避身场所	30
2.2 制作求生工具	38
2.2.1 应急工具	38
2.2.2 防身和狩猎武器	46
2.2.3 烹调和食用器具	51
第 3 章 寻水取火和盐分摄取	53
3.1 野外寻水	54
3.1.1 水的重要性	54
3.1.2 寻找水源	56
3.1.3 鉴定水质	61
3.1.4 改善水质	62
3.1.5 自制饮水	66

3.1.6	延缓水分流失	70
3.2	野外取火	73
3.2.1	火的重要性	73
3.2.2	火的基本原理	77
3.2.3	选择取火地点	78
3.2.4	准备取火材料	80
3.2.5	野外取火方法	82
3.2.6	取火后的善后工作	89
3.3	获取盐分	92
3.3.1	盐的重要性	92
3.3.2	野外取盐方法	93

第4章 植物采集和动物猎取.....95

4.1	重新认识食物	96
4.1.1	人体所需营养素	96
4.1.2	野外的食物来源	101
4.2	植物类食物的采集	104
4.2.1	野菜	104
4.2.2	野果	108
4.2.3	海藻	112
4.2.4	蘑菇	114
4.2.5	植物类食物的烹饪	117
4.2.6	鉴别不能吃的植物	120
4.3	动物类食物的猎取	126
4.3.1	昆虫	126
4.3.2	鸟类	130
4.3.3	鱼类	134
4.3.4	甲壳动物	143
4.3.5	软体动物	144
4.3.6	爬行动物	146
4.3.7	两栖动物	150
4.3.8	哺乳动物	151
4.3.9	猎物的烹饪与储存	160

第5章 野外疾病预防和急救.....171

5.1 急救基础知识.....	172
5.1.1 窒息的处理.....	172
5.1.2 大出血的处理.....	176
5.1.3 休克的处理.....	181
5.1.4 包扎的方法.....	182
5.1.5 转移伤病员的方法.....	188
5.2 常见野外伤病防治.....	193
5.2.1 意外伤害急救.....	193
5.2.2 轻微伤病急救.....	207
5.3 危险动物的防范和急救.....	216
5.3.1 昆虫和节肢动物.....	216
5.3.2 爬行动物.....	221
5.3.3 水生动物.....	228
5.3.4 野兽.....	235
5.4 植物中毒预防和急救.....	239
5.4.1 植物中毒的类型.....	239
5.4.2 有毒植物.....	242
5.4.3 有毒蘑菇.....	244
5.5 野外个人卫生.....	246
5.5.1 野外清洁的方法.....	246
5.5.2 自制洗涤用品.....	249
5.5.3 垃圾的处理方法.....	250

第6章 天气观测和方向识别.....251

6.1 野外的天气观测.....	252
6.1.1 根据云彩形态观测.....	252
6.1.2 根据动物活动观测.....	260
6.1.3 根据植物变化观测.....	263
6.1.4 躲避自然灾害.....	266
6.2 野外的方向识别.....	270

6.2.1	利用指南针	270
6.2.2	利用太阳	274
6.2.3	利用月亮和星座	275
6.2.4	利用地物和动植物	279

第7章 野外行进和寻求救援.....281

7.1	野外行进技巧	282
7.1.1	徒步行走要领	282
7.1.2	渡过水障	286
7.1.3	山地行进	294
7.1.4	丛林行进	297
7.1.5	沙漠行进	301
7.1.6	极地行进	303
7.1.7	海洋行进	306
7.2	发送求救信号	308
7.2.1	发信号的原则	308
7.2.2	发信号的方法	309

第8章 敌区活动和野外交火.....317

8.1	敌区活动	318
8.1.1	敌区伪装技巧	318
8.1.2	敌区秘密行动	322
8.1.3	通过地雷区域	325
8.2	野外交火	327
8.2.1	枪械射击	327
8.2.2	手榴弹投掷	334
8.2.3	利用掩体	337
8.2.4	匕首格斗	340
8.2.5	摸哨	341

第1章



野外生存概述



野外生存，就是在山野丛林中求生。深入敌后的特种部队、侦察兵和空降兵、海军陆战队以及在战斗中与部队失去联系的战士和失事的空勤人员，在孤立无援的敌后或生疏的荒野丛林和孤岛上，在通信断绝的情况下，更需要野外生存的本领。

1.1 野外生存训练的历史

20 世纪初，飞机的诞生大大改变了战争的形态，让战争升级为海陆空立体模式。在第一次世界大战（以下简称一战）时，英、德两国的飞行员大多是贵族出身，而欧洲贵族自古推崇骑士精神，所以他们往往不会射杀跳伞的敌军飞行员。因为战机被毁后，飞行员就相当于失去武器和抵抗能力，属于退出战斗的非武装人员，他们和伞兵有着本质的区别。一战中，德国王牌飞行员曼弗雷德·冯·里希特霍芬击落过 80 架协约国飞机，但从未射杀跳伞的飞行员，后来他被地面英国士兵射中心脏坠机，英国人还为此敌人举行了隆重的葬礼。

到了第二次世界大战（以下简称二战）时期，最初德国空军仍禁止攻击跳伞逃生的敌方飞行员，而美军方面，德怀特·艾森豪威尔也曾签署命令，不得刻意攻击跳伞的敌方飞行员。随着战争进程的不断推进，战斗愈发惨烈，这种约定俗成的规定逐渐被打破。日本从一开始就认为跳伞和投降属于类似的行为，根本不值得尊重和保护。在太平洋战场上，日本甚至还把射杀跳伞飞行员作为一个射击科目来训练，并在战斗中射杀了大量美军飞行员。对此，美军也展开了报复行动。美军第 8 航空队司令吉米·杜立特就支持并鼓励下属们——即使日军的飞机已经被击落，也不要放过那些在降落伞下或是落地后的家伙。

❏ TIPS:

1977 年，“不攻击跳伞后的飞行员”这项被多数国家默认的规则正式列入《日内瓦公约》，公约禁止向空降兵或者其他执行军事任务的跳伞武装人员开火，而那些从被击毁的飞机上跳伞的飞行员则受《日内瓦公约》保护，不得遭到空中和地面火力的有意攻击。

二战中，美国陆军航空队（美国空军的前身）的飞行员在被击落或被迫随机着陆后被俘或死亡的概率很高，使美军深刻认识到野外生存的重要性。

1948年,美国空军战略司令卡蒂斯·鲁梅依主持会议,首次讨论野外生存训练大纲问题,并先后建立了陆上、极地、热带、水上、丛林地区五所生存训练学校。其中陆上生存训练学校为基础教育学校,其余四所为实战训练学校。其目的就是训练和指导飞行员如何在各种危险状况或环境下生存,在被俘后如何逃脱。

冷战时期,随着军事科技的发展,战场作战环境更为复杂,航空兵部队执行作战任务更加繁重和艰巨,飞行员面临的威胁更大。无论平时还是战时,遇险飞行员极有可能落入海洋、寒带、沙漠、高原和热带丛林等恶劣环境中,若无必要的生存知识和技能,生命必将受到威胁。因此,英国、俄罗斯、德国和日本等国也都相继建立了野外生存学校。这些学校的训练内容大同小异,主要包括:跳伞、弹射救生、个人救生装备、各种情况下的生存方法、自救互救知识、心理训练等。在基础理论学习结束后,学校往往会把学员空投到有代表性的旷野,进行带战术背景的野外生存训练,以提高其野外生存能力。

与此同时,参加野外生存训练的学员也不再局限于飞行员,侦察兵、特种部队人员、海军陆战队员等兵种也会参加训练。特种部队通常在与主力隔绝的敌占区进行小组或单兵活动,行动的特殊性决定了特种部队所涉足的空间及环境也变得更加多元化,也决定了获得给养的可能性大大减少,这就要求特种兵必须能应付各种人为或自然造成的意外状况。为了生存,为了安全,为了在任意地点完成各种异常艰巨的任务,特种兵必须掌握能在任何环境下生存的各种技能。

事实证明,野外生存训练的作用非常大。在英阿马岛战争中,由于英国海军陆战队战前每年均到挪威北部海岸进行3个月严寒条件下的适应性训练,使部队无论是在生理上,还是在寒带的作战心理上都积累了丰富的经验,有着很强的适应能力。因此,在1982年的马岛战争中,部队虽经万里输送,战区天寒地冻,部队上岛后仍能冒着呼啸的寒风,负重达50千克,在泥泞的马岛上跋涉几十千米,以旺盛的斗志保证了行动的胜利。而阿军则相反,由于他们缺乏这方面的训练,尽管是在家门口作战,有大多数人还是难以适应恶劣的气候,加之其他因素,战斗力大减,最终导致了失败。



1995年6月2日，美军飞行员斯科特·奥格雷迪在波黑执行巡逻任务时，被塞族导弹击落。在孤立、缺水断粮的情况下，他成功在敌占区生存了6天，最终被营救成功。除了其他因素外，一个最重要的原因就是他曾生存学校接受过严格的野外求生和逃生技能训练，使其具备了一定的生存技能。

时至今日，随着高新技术的不断发展和在军事领域的广泛应用，使现代战争出现了许多与以往不同的新特点，也对现代条件下的航空作战和特种作战提出了更高的要求。因此，世界各军事强国仍然没有放松对特殊兵种的野外生存训练。



美军飞行员斯科特·奥格雷迪



美军士兵学习野外烹调



美军士兵学习宰杀乌龟



美军士兵正在设置捕猎陷阱



1.2 野外生存训练的内容

由于各个国家所处的地理位置不同，军队担负的职责和实施的战略也不同，所以在野外生存训练的内容上也存在一定的不同。

以美军为例，其野外生存训练分为室内教学与野外实践两个阶段。室内教学的主要目的是让学员了解野外生存的知识，并消除恐惧心理。这一阶段主要讲授有关野外吃、住、自救等方面的知识，并放映关于山野丛林生活的电影、视频来介绍作战区域的地理环境以及各种可能遇到的动物、植物。

野外实践的主要目的是让受训学员将室内所学的知识运用于实际。在食品断绝的情况下，训练学员利用简便的器材猎捕野兔、野猪、蛇；使用肩章、领章、针、骨头做成鱼钩来钓鱼；采食野果、野菜以及“钻木取火”和利用竹筒做饭等应急条件下就地取食的技能。此外，还要学会就地取材搭设临时的帐篷和床铺以及利用野生药用植物医治伤病等。

目前，美军野外生存训练课程共有 3 个级别：A 级、B 级和 C 级。最初，每名在美国空军服役的作战人员，至少必须通过 A 级训练。后来，美国空军参谋长迈克尔·莫斯利对空军的训练水平提出了更高的要求，他要求所有的空军人员必须通过 B 级训练。B 级课程的主要目标是训练如何躲避中等危险程度的、避免成为敌军俘虏的能力。现在，B 级课程还引入了先进的计算机辅助训练技术。

由于日本是岛国，所以日本航空自卫队很重视训练飞行员在跳伞或迫降到海上后如何脱险和生存。内容包括：室内教学、地面训练和海上实习。地面训练有：海上一般生存方法；救生衣和各种救生艇的使用；应急处置法；信号的使用；海上可食动、植物及防鲨鱼等危险鱼类的一般知识；耐水服的正确使用；创伤、晕船、溺水等急救处置。海上实习有：学会穿戴救生衣、鞋、飞行服游泳；落水后因强风而被伞拖拉时的解脱方法等。

除美国和日本外，其他国家的野外生存训练也各有特点。总体来说，各

国野外生存训练的主要内容可分为三个方面：一是基本军事技能的训练。这部分内容包括战术、射击、伪装、设伏、识图、体能训练等，使学员具备良好的单兵个体素质和强壮的体魄；二是全面的心理素质训练，良好的心理素质能使学员在遇险时做到临危不乱，坚定求生的意志和信念，克服孤独、恐惧、饥饿、疲劳、伤痛等一切困难。良好的心理素质能够增强战胜恶劣环境乃至死亡的勇气，使学员能创造性地运用所学到的各种技能灵活有效地处置所遇险情，化险为夷；三是野外生存技能的训练。这部分内容包括自救、互救、定向、求救联络、建隐蔽所、寻找食物和水源、采集野生植物、狩猎、自力脱险、规避风险、隐蔽与反隐蔽等生存技能的训练。

为了培养和提高特殊兵种濒临绝境的生存能力和自救能力，各大军事强国都在加强训练基地的建设工作。在训练基地内，针对未来高技术条件下局部战争的特点，科学设计、构建和设置训练设施，根据战场环境，充分运用高科技成果，将声、光、电、烟和火融入基地建设之中。逼真模拟复杂、残酷的战场环境，使基地建设达到野战化水平，提高训练人员的心理适应能力。同时，运用先进的信息采取、数据传输和综合处理手段对训练实施指导、监控和评估，使野外生存训练基地科学化、系统化，发挥基地训练的最大综合资源效能。



美国陆军士兵学习钻木取火





美国陆军士兵学习从植物中获取水分



美军士兵展示其捕获的毒蛇

1.3 影响野外生存的主要因素

对于在野外生存的士兵来说，威胁生存的因素是非常复杂的。但归纳起来主要有两个方面：一是主观因素；二是客观因素。因此，士兵能否掌握足够的野外生存知识，具备野外条件下很强的生存能力，战胜来自大自然的侵袭和来自敌方的种种威胁，将是完成任务、保存自己的关键。生存是完成任