

图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

荒野求生和自我防卫

中国家庭常备工具书

路卡夫◎编著

An encyclopedia of the knowledge of his survival and can teach you avoid danger save yourself to live in the you understand learn, so that you better protect yourself and help others.

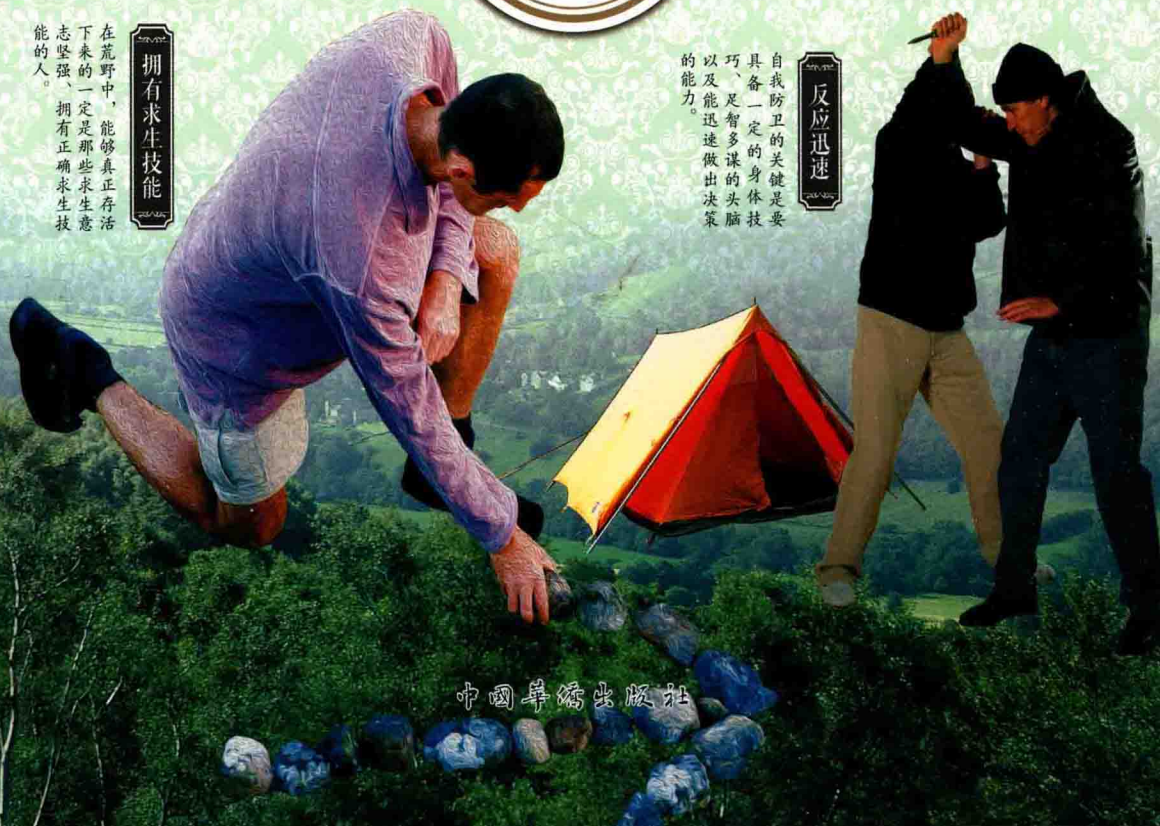
In real life, people meet a variety of unexpected situations and In the face of the sudden we can not with the fluke technology, but need to master the necessary knowledge.

在荒野中，能够真正存活下来的一定是那些求生意志坚强、拥有正确求生技能的人。

拥有求生技能

自我防卫的关键是要具备一定的身体技巧、足智多谋的头脑以及能迅速做出决策的能力。

反应迅速



图解

经典读本 理想藏书

精编精解 全彩读本

荒野求生和自我防卫

中国家庭常备工具书

路卡夫◎编著



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解荒野求生和自我防卫 / 路卡夫编著. —北京:
中国华侨出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5113-7456-1

I . ①图… II . ①路… III . ①野外—生存—通俗读物
②自救互救—通俗读物 IV . ① G895-49 ② X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 020994 号

图解荒野求生和自我防卫

编 著: 路卡夫

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 福 荣

封面设计: 中英智业

文字编辑: 铭 轩

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 720 毫米 × 1040 毫米 1/16 印张: 26 字数: 628 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-7456-1

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 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。

前言

PREFACE

身处现代社会高科技产品的包围之中，很多时候我们忽视了一些必备的生存技能。当我们身边就有商店、快餐店环绕，我们甚至不必自己费心烹饪食材就能吃到一顿顿可口的饭菜，更不需要费尽心力去寻找食物来源了；能够直接饮用的矿泉水也给我们带来更多的方便，让我们不必担心饮用水的寻找、净化；我们不必担心生火问题，因为我们有电灯来照亮，有空调来取暖，有天然气来做饭；我们不必担心暴雨、大风，因为我们栖身于坚固的房屋中，自然界的一切变化好像都与无关，只因我们被高科技保护得很好。

但是，高科技真的那么可靠吗？事实证明，高科技也有非常脆弱的一面，假设在寒冷的冬夜里，发生了一次大规模的停电，你所赖以生存的一切

忽然之间就变得不是那么方便了，你是打算坐下来挨饿受

冻还是自己动手做些什么呢？又或者

你乘坐的飞机、船只坏在半路，将你

留在一处深山密林或者海上，你该如何

凭借仅有的那些物资来保障自己的生存呢？

或者你只是在一个想在山里散散步的休闲假

期迷失在山林小径，你怎样找到走出山林的

路？假如你认为上述情况发生的概率太小，都

不可能发生在你的身上，而轻视对一些求生知

识的了解，那就是荒野的求生知识吧，但是无

论在什么时候，多学习一点知识总是没错的。



如果你想从现在开始学习一点儿荒野生存的知识，本书或许能够给你提供一些帮助。本书能帮助你了解荒野求生中需要的必备装备，学习如何辨向定位，在各种地形下的行进技巧，搭建庇身所，获得水源和食物，身陷险境该如何应对以及在受伤或生病的情况下如何自救和寻求援救。在学习过基本的求生知识之后，你还可以在后面的几章了解到不同自然环境中的求生方法，因为在不同的环境中你要面对的问题也是不一样的。

尽管你可能已经从本书中了解到很多荒野求生的技巧，但你会发现，真实的荒野环境永远不是你想象中那样简单，如果你在生活中经常要深入荒野，你最好进行专业的训练，毕竟你的生命是最重要的。永远不要觉得自己了解得足够多，在荒野求生中保持警觉和拥有良好的心态一样重要，你将依靠它们及你学习到的求生知识，找到走出荒野的路。



目录

CONTENTS

上篇 荒野求生

第1章 荒野求生的基本装备

目录荒野生存的服装选择·····	3
荒野生存的休息装备·····	16
野外生存的厨具选择·····	34
野外生存的必备工具·····	41

第2章 荒野生存的急救技能

急救的基本要素与评估·····	49
挪动受伤者·····	51
救援和心肺复苏·····	54
包扎伤口·····	56
烧伤、休克和极限温度·····	59

第3章 基本的荒野生存技能

心理和情感生存·····	61
发出求救信号·····	63
学会使用地图·····	65
读地图·····	67
学会辨别方向·····	70
照顾好自己 and 他人·····	80
大自然中的危险·····	82
自然药物·····	84
卫生的重要性·····	84
制作肥皂和洗漱用品·····	86

第4章 荒野生存的日常生活

每日旅行计划·····	89
徒步旅行·····	91
徒步旅行的技巧·····	93
每日徒步计划·····	95
骑自行车旅行·····	96
骑自行车训练·····	99
每日骑车计划·····	102
划艇旅行·····	104
划艇训练·····	106
划艇旅行的日常事宜·····	109
骑马旅行·····	111





骑马旅行的日常事宜..... 114
 带着驮畜旅行..... 116
 带着骆驼旅行..... 118
 驾车旅行..... 121
 乘坐公共交通工具旅行..... 123

第5章 荒野生存的野营装备

选择营地..... 125
 布置营地..... 128
 搭建帐篷..... 129
 建立大本营..... 133
 轻装野营..... 134
 营地的安全和卫生..... 135
 个人卫生..... 137
 营火..... 139
 绳结..... 143
 使用斧头..... 150
 使用锯子..... 150
 拔营..... 152

第6章 野外扎营技能

选择扎营的地方..... 153
 用树枝和树叶搭建窝棚..... 156
 用树枝和树叶垒墙..... 158
 可居住较长时间的窝棚..... 160
 雪地住所..... 164
 雪堆窝棚..... 166

雪地洞穴和其他住所..... 167
 在沙漠中寻找住所..... 170
 在沙漠中修建住所..... 171
 在丛林中修建住所..... 173

第7章 野外取火技能

生存之火..... 175
 摩擦生火..... 177
 弓弦钻钻木取火法..... 180
 手钻钻木取火法..... 185
 泵式钻钻木取火法..... 187
 丛林取火..... 191
 极地取火..... 192
 搭建火堆..... 193
 让火堆保持燃烧..... 195
 搭建做饭用的火堆..... 195
 利用烧热的石头做饭..... 198
 在土坑中烹饪食物..... 199

第8章 野外取水技能

水的重要性..... 201
 保证饮水安全..... 203
 自然资源..... 205
 过滤和净化水..... 208
 寻找和处理水的其他方式..... 211

第9章 野外觅食技能

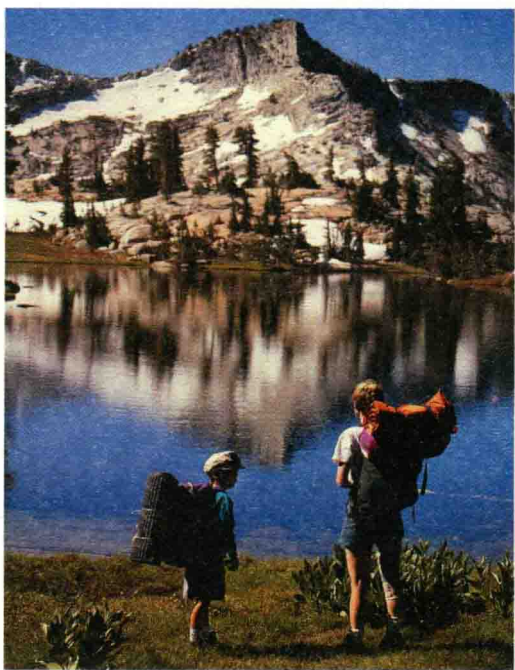
生存所需的营养..... 215
 可食用的植物..... 217
 可食用的动物..... 219
 跟踪动物..... 222
 靠近动物..... 224
 捕捉动物..... 229
 “4”字形陷阱..... 230
 捕鱼技巧..... 233
 制作和使用抛掷棒..... 236

第10章 制作工具和装备的技能

制作容器	239
编篮子	241
制作简单陶器	241
制作弓	247
制作箭	250
利用石头制造工具	253
利用骨头和棍子制造工具	255
利用天然树脂和油料	259
制作绳子	262

第11章 荒野生存的食物与营养

营养需求	265
饮食规划	268
当地的食物	270
脱水食品	272
罐头和袋装食品	274
食物的包装	275
户外炊事规划	276
食物的存储与卫生	278
在营火上煮食	280



在炉子上煮食	282
轻装野营食物	284
不使用器具的烹饪	287
大本营中的伙食准备	290
大本营的常用食谱	292
饮用水	294

下篇 自我防卫

第1章 健壮的体魄

积极的思考	299
自我生活方式分析	299
保持身体健康	300
健康的体魄和自我防卫	300

第2章 自我防卫的基础知识

判断受攻击的风险	303
针对女性的攻击	305

学习自我防卫	307
身体平衡	308
“防御”姿势	312
对身体的保护	312
肢体武器	314
用日常物品做武器	317

第3章 防卫技能

对付正面攻击	321
--------	-----

对付身后攻击	324
被迫靠墙时如何自我防卫	328
倒地后如何自我防卫	328
踢打	329
用短棒的技巧	330
社交场合的自我防卫	332
将攻击者绑住	333

第4章 女性自我保护

女性及自我防卫	335
家庭暴力	335
遇到团伙攻击的情况	336
遇到尾随的情况	336
遭遇强奸	338
男性能帮什么忙	339
恶意外电话	339
私人防护装置	339

第5章 常见的防卫方式

骚乱	341
抢钱包者和无赖	341
暴力犯罪	341
用刀和其他武器的攻击	342
应对脖子被勒	347
应对用头撞击	352
应对性侵犯	354

第6章 家庭事故中的逃生

防范入侵者	359
房屋防盗	361
对付入室者	362
家庭防火技能及火灾逃生	364
煤气泄漏事故中逃生	366
水灾中逃生	368
紧急逃生	369

第7章 各种意外事故中的生存

家中紧急避难	371
陆上事故逃生技能	373
空中事故逃生技能	375
在空中紧急情况下逃生	378
弃船逃生	380
海上生存	383
水中急救	386
海岸生存	393
动物和昆虫的袭击	396

第8章 自然灾害中的逃生技能

从自然灾害中逃生	397
从野生动物攻击中逃生	403
从极地危险环境中逃生	407





上篇

荒野求生





第1章 荒野求生的基本装备

如今市场上各类旅行装备应有尽有，足以让你在世界上任一偏远地区舒适地待上几周。当然，有些装备的价格比较昂贵，而且其中一些太过专业的可能也不大需要。装备恰当的关键在于是否带上了必需的器具。绝对不要携带不必要的物品，这一点非常重要，特别是背包旅行的时候。当然，即便是用车装载，如果你的行李超载过多的话，也会妨碍旅行的进程。

荒野生存的服装选择

※ 选择装备

合适的基本装备对于旅行的舒适和安全是十分重要的。在考虑需要哪些装备时，要把旅行目的地的气候和地形状况以及计划实施的活动等因素考虑在内。此外，还要考虑携带装备的方式。因为携带方式将决定你所能携带装备的体积和重量。

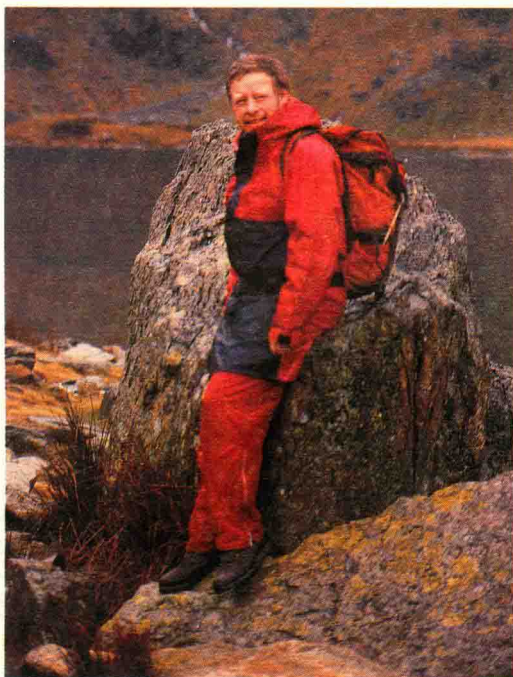
如何获得装备

户外活动装备的商家销售适合用于各类气候和地形状况的装备。在选购新的旅行装备时，你首先得明确自己的需要，根据需求来做出合适的选择。很多装备的价格都比较昂贵，因此许多人并不能一下子把所有的装备全都购齐，而是逐年添置一些，以免给自己带来太大的经济压力。如果是第一次野外旅行，建议你尽量向朋友或一些野外探险团体借齐各种装备。这样一来，除了比较省钱以外，你还可以从他们那儿获得一些关于野营的经验——他们会告诉你哪些是重要的，哪些是不重要的。在借野营装备的时候，务必跟物主达成一

个书面协议，在上面写明各种装备的价格以及失窃或损坏如何赔偿。此外，你还应该给所有的物品上保险。

衣服与鞋子

穿着适合户外活动的衣服是为了让你更容易适应旅途中的各种天气状况。毫无疑问，你所准备的衣服必须要适合旅行地的气候状况。这一点是很重要的。此外，户外衣



→ 在温带地区，准备一件好的防水和防风的外衣是很重要的，因为温带地区经常会有降雨。

服还要结实耐穿、易干、分量轻、体积小。如果你是背包徒步旅行，这些就显得尤为重要了。鞋子要能防水、防泥沙，而且能确保你安全地进行各类活动。千万不要为了时尚好看而忽视了舒适性和安全性，这可能将导致一次不愉快的旅行，甚至使你的生命处于危险之中。

野营装备

野营工具是野外旅行的各类装备（如指南针、地图、水壶、手表、炊具、洗涤工具）中最为核心的部分。其中一些，如指南针是野外旅行中不可或缺的重要装备。如果你的空间有限的话，那么像充气枕头之类的奢侈物件就不要带了。团体装备中也许还应包括一些学习资料和用于准备食物的炊具。

※ 基本生存装备

在一些紧急情况下，是否拥有一些重要的救生装备将决定你的生死。

帐篷

帐篷也许是各种野外旅行装备中最昂贵的，因此你必须弄清楚自己需要哪种类型的帐篷。一顶好的帐篷应当具备易于搭建、方便携带、能防风雨、空间宽敞等特点。但是很少有帐篷能同时符合以上全部条件，因此你得根据需要做出选择。

睡袋

合适的睡袋能够让你在晚上较好地休息。考虑一下你将在何地以及何种情况下使用睡袋，然后再据此选购一条最适合并且你能买得起的睡袋。

■ 远足与野营的基本装备清单

以下所列是温和气候条件下进行3~4周远足和野营旅行的装备清单。

> 衣服和鞋子 <

- 内衣裤。
- 保暖背心、长内衣裤。
- 棉T恤。
- 棉袜。
- 羊毛袜。
- 短袖衬衫。
- 长袖衬衫。
- 羊毛衫或拉链式抓毛绒衫。
- 长裤。
- 短裤。
- 轻便防水服。
- 风衣。
- 防水裤。
- 备用鞋带。
- 轻便的软运动鞋或橡胶平底人字拖鞋。
- 游泳衣。
- 结实的带子。
- 抓毛绒或羊毛手套。
- 抓毛绒或羊毛帽子。
- 宽边太阳帽。

- 太阳镜。
- 汗巾或围巾。
- 一套连鞋子的智能衣服。
- 睡衣。
- > 个人装备 <
- 指南针。
- 地图。
- 手表。
- 水壶和其他装水的容器。
- 哨子。
- 棉质藏钱腰带。
- 背包。
- 日用型睡袋。
- 帐篷。
- 睡袋。
- 睡垫。
- 小储物包和垃圾袋。
- 小刀。
- 手电筒和备用电池。
- 两个盘子或一套军用饭盒。
- 杯子。
- 刀、叉、汤匙。
- 擦碟干布。
- 平底锅洗涤剂。
- 罐头开启器。
- 肥皂或洗衣粉。
- 衣夹。

- 小型轻便折椅。

- 拐杖。

> 洗漱用品 <

- 毛巾。
- 肥皂。
- 牙刷。
- 牙膏。
- 镜子。
- 梳子。
- 洗发水。
- 卫生用品。
- 剃须刀和剃须泡沫。
- 唇油。
- 除臭脚粉。
- 锌油或蓖麻油润肤乳。
- 防晒霜。
- 驱虫水。
- 纸巾。
- 湿巾。
- 脸盆。

> 杂物 <

- 护照。
- 车票。
- 现金、旅行支票、信用卡。
- 接种证明书。
- 修理工具箱。

背包

好的背包应该能让你在背着行李的时候感觉舒适。你需要的背包类型取决于你所从事的活动以及你需要携带多少东西。有些背包上附有的腰带、垫塞、侧带等虽说也十分有用，但同时也会增加质量而且更贵。是取是舍，就看你的实际需求以及你的经济承受能力了。

工具

野外生存中，携带某些工具是十分有用的，即使你的工具箱里只有一把小刀也总比没有好。当然，你得了解一下相关政策以确保自己携带的工具是合法的。比如弯刀、大刀、照明弹，也许有些地方会允许你携带这些，但你不能在公共场所随身携带。任何被归为枪支类的物品都必须经过官方的枪支认证。

※ 适用于温和气候的衣服

世界范围内的温带地区包括欧洲、北美洲和新西兰等地。这些地区的平均气温都在 $-14 \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间。这一地带的气候特征是：夏季炎热有阵雨；冬季湿冷，在海拔高的地方还会下雪。虽然这一气候带的天气并不十分极端，但是比较多变。因此你需要适时地增减身上的衣服。

逐层着装

在温和气候条件下，最佳的着装方式是逐层着装，让身体有最大的灵活性。穿几层薄衣服要比光穿一层厚衣服的保暖效果好。如果你感觉热，你可以脱掉一层衣服或者打开最外层衣服的拉链以便散热。如果你感觉冷，你可以再加一层衣服或者拉上拉链。如果下雨了，你应该马上穿上防水服，以防最外层的衣服被弄湿。雨停之后，应马上脱掉防水服，不然会感觉很热。

第1层

棉质内衣：夏季可以穿背心或T恤；春季或秋季可以穿长内衣裤。

第2层

选择一件可以根据天气变化卷放袖子的长袖衬衫。在天气温暖的时候，穿一件棉质衬衫会比较凉快；春秋季节则穿羊毛衫更保暖一些。裤子要穿宽松的，面料为棉的或合成纤维的。当然也可以穿短裤，但是务必要带上长裤，以防天气突然转冷。

第3层

可以穿一件轻便的抓毛绒短上衣或长袖羊毛衫，或者将其放在帆布背包里面，根据天气情况随时拿出来穿。

最外层

温和气候有时候会比较潮湿，因此你需要一件防水风衣——最好是袖子里有袖口、领子比较严实并且有帽子的那种。此外，你还需要带上防水的裤子。最外层衣服的面料最好是可透气的纤维，可以是合成纤维，也可以是天然纤维。不可透气纤维面料的衣服容易使人感觉闷热并且出汗，因此穿起来不太舒服。

鞋子

穿什么样的鞋子也是依据具体情况而定的。有时候即便是在温暖的夏天，一些小道仍然是泥泞的。这时，你就应该在靴子上面绑上短绑腿或者是长及膝盖的绑腿，以保持小腿部位的干燥和清洁。袜子应当是棉的或羊毛的，可以根据需要穿1~2双。

其他

太阳帽或棒球帽能够保护头部免受阳光灼射；而羊毛帽子可以盖住耳朵，天冷或风大的时候能保暖。春秋季节，在脖子上围一块羊毛围巾也是很有必要的。此外，你还应该在背包里放上一双羊毛或纤维的连指手套，以备休息时戴在手上，给手部

■ 防晒措施

在燥热气候环境下，阳光是最大的消极因素，你需要给皮肤以足够的保护。当你外出时，一瓶防晒霜（防晒指数至少25），一顶宽边太阳帽是必不可少的。

← 轻便的棉质长裤穿起来很舒服，而且弄湿之后，干得也很快。

↓ 在防水外套里面穿上一层抓毛绒的拉链上衣，感觉会比较温暖舒适。



↑ 棉质T恤比较实用，四季都可以穿。

↓ 纤维手套能够防水保暖，戴起来比连指手套更灵活。



↓ 抓毛绒帽子能够有效地保暖，因此你应该在帆布背包里放上一顶抓毛绒帽子，以备气温下降时拿出来戴。



↓ 围一块羊毛围巾能够有效地抵御寒风。



↑ 在帆布背包里放上羊毛连指手套，以备在途中休息时戴在手上保暖。



↓ 当道路泥泞时，在靴子上面绑上绑腿以保持小腿部位的干燥和清洁。



↑ 高温天气下，围一块折叠毛巾能够有效地吸汗。

↓ 棉质太阳帽能够保护头部免受太阳的强光灼射。帽子上的气孔有利于散热，从而减少出汗。



保暖。

※ 适用于燥热气候的衣服

美国、澳大利亚、非洲以及中东等地的部分地区属于燥热型的气候环境。这一气候带的典型地势即沙漠和平原，平均气温为 $-6 \sim 50^{\circ}\text{C}$ 。生活在这一气候环境下的人

们喜欢穿宽松的衣服，因为这样比较有利于散热。与温和气候条件下的逐层着装原则不同，燥热气候条件下穿着舒适的关键在于通风和防晒。

衣服的面料必须是结实耐磨的纤维，因为即便是沙漠地区也有一些带刺的植物，容

易刮破衣服。此外，还应选择那些可透气的天然纤维，比如棉或羊毛，以利于保持身体凉爽。另外在颜色的选择上，最好是浅色的或中性色的，比如黄褐色或绿色，因为这些颜色不像白色那样显脏。

内衣

内衣要选择棉质的，因为棉的透气性比较好。男性也许喜欢穿拳击短裤，因为其比较宽松，有利于避免裆部摩擦。当冬天气温降至零下时（即使在沙漠地带也有可能零下的天气），最好在衬衫里面穿上棉质T恤，这样会更暖和。当然，无论是什么季节，如果你出汗比较多的话，衬衫里面穿上一件棉质T恤也比较利于吸汗。

衬衫

一件轻质的带袖的长袖棉衬衫可让你的手臂免受阳光灼射。此外，衬衫最好有一个比较大的上衣口袋，以便于你放一些在路上常用的物品，如指南针、相机或防晒霜等。

裤子

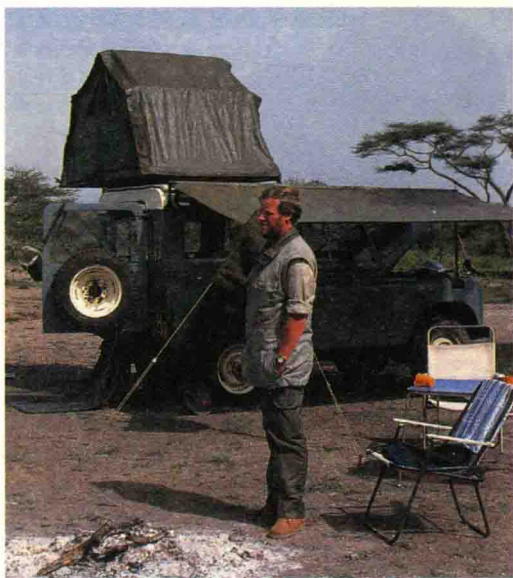
裤子应选择裆部宽松的棉质长裤，并且其长度要能盖住靴子，以防止细小的沙石进入鞋袜里。裤腰带要选择质地结实的带子，这是因为你需要携带一些比较重的常用物品，如水壶。裤腿上最好有大口袋，可以用来放地图。裤子的膝盖部位要用双层的厚实布料以防磨破。

外套

无论是夏季还是冬季，都有必要穿上防风 and 防水的外套。只不过夏季穿轻薄点的，冬季气温低的时候穿厚实点的。沙漠地区也会下雨，因此准备一件带帽子的防水外套或雨披是十分有必要的。有些雨披对折起来还能铺在地上当防潮布。

鞋子

袜子要穿轻薄的棉袜，并且每天要换干净的。因为脚每天都会出很多汗，穿不干净的袜子会让人感觉不舒服。鞋子最好是穿那种为沙漠和干旱地域特制的鞋。这



↑ 在傍晚日落之后，你可以在衬衫外面套上一件防风棉质背心以防夜晚风大。

种鞋子鞋帮的材料通常用的是轻质的小山羊皮，不仅有利于脚的透气，也能防止沙子进入鞋内。此外，特制鞋的鞋底比较厚实，能在多岩石的地形中保护双脚。而普通的步行皮靴大都比较重，且鞋帮处无透气孔，故而脚容易出汗。

其他

在天气炎热的时候，务必要一直戴着宽边的遮阳帽，以遮挡烈日对头皮、脖子和耳朵的灼射。特别是在每天气温最高的一段时间里，注意这一点十分重要。沙漠地带风比较大，因此帽子一定要用绳子在下巴处系紧以防被风吹走。

帽子上要有孔眼，以利于空气流通，保持头部凉爽。在沙漠地区的烈日下，帽子是十分重要的。因此，务必在行囊里多带一顶备用的帽子以防帽子丢失。

强烈的太阳光会让人感觉很刺眼，因此有必要戴一副深色的墨镜以防紫外线辐射。如果是开车，则最好戴一副护目镜，这样能够有效地防止灰尘和细小的沙子进入眼睛里面。与帽子一样，太阳镜也要多备一副，以防戴着的那副丢失或损坏。



← 这种棉质棒球帽能够遮挡面部，把帽檐转过去还能遮挡颈后部位。



← 一根结实的皮带能够用来悬挂一些常用的物品，如水壶、指南针或地图。

→ 这种宽边棉质太阳帽能有效遮挡强光，且其上的透气孔有利于空气流通，从而能够减少出汗。



→ 当太阳光强烈的时候，一定要戴一副高质量的太阳镜。镜腿上系上绳子，挂在脖子上。



← 如果你每天都要在阳光下开几小时的车，务必戴上一双轻便的手套以防手背被太阳晒伤。



← 脖子上宽松地围上一条花色棉质大手帕能有效吸汗。



↑ 长袖衬衣可以保护你的手臂免受阳光灼射。



↑ 选择一条中间色的宽松棉质长裤，穿的时候把裤脚塞进靴子，这样能防止沙子进入鞋内。



↑ 夏天的时候，建议你带一件轻便的风衣；如果是冬季，则建议你带一件厚外套。

脖子上宽松地系上一条棉质大手帕或汗巾，有助于吸汗，同时也使颈后部免受阳光照射（颈后部长时间受到阳光灼射很容易导致中暑）。

如果是骑马（或驴、骆驼）或开车，你还应该戴一双棉质手套，以防手背被太阳晒伤。如果是在冬天，则戴轻便的皮手套，这样更保暖。

※ 适用于湿热气候的衣服

湿热地带的气候特点就是高温和潮湿，生活在这种环境下很难让人感觉舒适。这一气候带分布于南美洲、北美洲、非洲、亚洲

和大洋洲等地的近赤道地区，平均气温为20 ~ 30℃。湿热气候带的典型植被通常是热带丛林。丛林中有许多树木都带刺，其中有一些还有毒。因此，去这些地方之前，你得从头到脚地把身体裹严实了，以免在那种危险的环境中受到伤害。

湿热气候环境下所穿的衣服必须都是棉质的，因为棉布的透气性较好，有利于保持身体凉爽，并且干得也比较快。你得准备两身衣服：一身在白天干活或赶路的时候穿，另一身干净的则在晚上营地里穿。

白天的时候，如果你把所有的东西都放