

学生**安全知识**百问

学生野外探险 安全知识 100问



● 徐帮学◎编著 ●

在野外遇险不是只有冒险家才会遇到的状况，生存技能也不是只有专业人士或探险爱好者才需要了解的知识，广大学生也应该具备野外基本自救常识。

AN QUAN ZHI SHI

因为我们在户外活动的机会很多，也无法预测何时会发生意外，学习一些自救常识，能够让我们避开危险，甚至在危急时挽救生命。


学生安全知识百问

中国少年儿童出版社

学生野外探险 安全知识 100问



徐帮学◎编著

 广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生野外探险安全知识 100 问 / 徐帮学编著. — 南宁: 广西美术出版社, 2014. 1

(学生安全知识百问)

ISBN 978 - 7 - 5494 - 1100 - 9

I. ①学… II. ①徐… III. ①安全教育—青年读物②安全教育—少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 005881 号

学生野外探险安全知识 100 问

Xuesheng Yewai Tanxian Aaqun Zhishi 100wen

编 著: 徐帮学

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 马 琳

审 校: 莫山英 李秀存

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路 9 号

邮 编: 530022

网 址: www.gxfinearts.com

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 695mm×960mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5494 - 1100 - 9/X · 18

定 价: 29.80 元

版权所有 翻版必究



前言

孩子们承载着父母的殷切希望，一天天在长大。从他们咿呀学语、蹒跚学步，到脱离父母的怀抱，走出父母的视线……但是今天的青少年，却生活在一个非常特殊而自相矛盾的社会，即“和平、安全、繁荣的风险社会”。因为他们生活在中国有史以来最安全、最和平、最繁荣的年代，没有战争、没有内乱，而且经济持续高速发展，但同时也是一个“风险”巨大的社会。社会中的每一个青少年，在家庭生活、学校生活、社会生活等各个领域或层面，时时处处都面临着“风险”或“不安全”因素。

因此，“注意安全”成了母亲对年幼孩子的深深关心，成了慈父对离家游子的叮咛嘱咐，成了朋友对自己出行的依依关切。但是，让他们都牵挂 in 心的“安全”到底是什么呢？

“安”是相对于动荡而言的，因此，稳定即为“安”，也正是有了大到宇宙环境的稳定，小到社会秩序的安定有序，我们才可以平静地生活在这个祥和而美好的世界；“全”则指身体健全或者完整，象征身体没有疾病，没有伤害，没有残缺。所以，“安全”就是在安稳的环境下保持健康完善。

每个人都向往花好月圆，每个民族都希望和谐繁荣，每个国家都企盼发展富强。然而没有了安全，这一切便会成为幻想，顷刻间便会酿成诸如房屋倒塌、家园毁灭、社会混乱不堪、国家财产受损等惨剧。因此，我们每个人只有树立一种安全意识，才可以避免这一幕幕悲剧的发生，才可以让他人的



安全得到保障。当然在保护他人安全的同时，我们也需要防范自身事故的发生，我们要注意身边每一个人与自己的安全，这是一种对社会的责任与使命，对生命的重视与珍爱，对他人的付出与尊重，对自我的爱惜与保护。

本丛书内容注重知识性，在讲求实用性和突出教育性的同时又充满趣味性。本丛书语言通俗易懂，主要通过家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面的安全教育，教给孩子防诈骗、防盗窃、防抢劫、防性侵害等方便实用的自我保护技能，非常适合广大青少年朋友阅读。

由于是初次编写，加上时间仓促和知识水平所限，本书的不足之处在所难免，希望得到使用者的批评和指点。今后，我们将根据大家的意见，做进一步的改进。

安全在我心中，因为我们渴盼圆满，向往悠然；安全在我心中，因为我们珍爱生命，关爱世界；安全在我心中，因为我们祝福他人，服务社会。安全在你我心中，才亦在我们身边！

牢记安全，为安全点一盏明灯，照亮自己，也照亮别人。



目 录

第一章 野外探险出行准备

出行前如何做好身体上的准备	1
出行前如何做好心理上的准备	5
怎样制订一份必要的出行计划	6
出行前该如何做好预算规划	9
野外活动时该选择什么样的衣裤	11
野外活动时该选择什么样的鞋袜	14
野外活动时该选择什么样的穿戴物	17
出行帐篷的最佳选择	18
睡袋选什么样的最舒服	21
照明装备有哪些种类	24
水具有哪些种类	26





指南针应该怎么使用	28
野营需要带上哪些常用药品	30

第二章 野外生存技能

在野外如何寻找水源	33
野外水如何净化	36
在缺水的情况下怎样节约用水	38
野外生火有哪些步骤	41
点燃篝火时需要注意什么	43
在野外如何搭建炉灶	45
如何选择扎营的地方	49
野外营地该如何分区	51
怎样搭建野外庇护所	54
怎样在特殊环境中搭建庇护所	56
如何搭建帐篷	60
如何保持营地的安全和卫生	62

第三章 野外食物的获取

在野外如何寻找动物	65
昆虫类动物如何捕捉	68



水生类动物如何捕捉	70
爬行类动物如何捕捉	73
哺乳类动物如何捕捉	76
鸟类动物如何捕捉	78
哪些野菜类植物可以安全食用	80
哪些野果类食物可以安全食用	84
野菜应该如何食用	87
怎样在野外保存食物	90
如何在营火上烧煮食物	91
如何在炉子上烧煮食物	94
如何利用烧热的石头来做饭	95

第四章 野外行进技能

山地区行进有什么要领	98
雪坡雪地区域行进有什么要领	101
湿涝地区行进有什么要领	104
荒漠地区行进有什么要领	105
丛林地区行进有什么要领	108
遇到河流时怎样渡过	110
野外行走要掌握哪些原则	111
团队行走要掌握哪些原则	113





野外迷路后怎样辨别方向 115

第五章 野外出行探险伤害自救

野外活动中突然受伤如何急救 119

伤口应该如何止血包扎 121

骨折后如何进行急救 124

怎样运送伤员 126

冻伤后如何救治 129

高原疾病如何救治 131

中暑后怎样急救 133

得了雪盲症怎么办 135

体温过低怎么办 136

被毒蛇咬伤后如何急救 139

被蚂蟥叮咬后如何急救 141

被马蜂蜇伤怎么办 142

食物中毒后如何处理 145

第六章 野外出行探险与避险求援

在野外怎样避免遭遇水害 148

在野外怎样应对突如其来的雪灾 151



在野外遭遇泥石流怎么办	153
在野外遭遇火灾怎么办	155
在野外遭遇风暴灾害如何脱险	157
在野外突降雷雨时应该如何自保	159
如何预测天气状况	162
野外活动时怎样防范危险的野生动物	165
野外活动时怎样防范危险的野生植物	168
沙漠中遇险时如何自救	170
野外探险中陷入洞穴怎么办	171
掉进冰窟窿里应该如何急救	174
遇险后应该牢记哪些原则来摆脱危难	175
野外遇险时的常用求救信号有哪些	177
队友遇险时如何进行搜救?	180





第一章 野外探险出行准备

千里之行，始于足下，大家可千万别小看这出行前的准备工作。野外出行前，能否提前预料到旅途中可能出现的困难和风险，并且据此做好各项准备工作，是出行是否成功的关键。细致的准备工作意味着一切都能够顺利进行，所有的困难都将迎刃而解，而糟糕的出行前准备则会为出行平添许多困难。



出行前如何做好身体上的准备

参加野外生存活动首先要有强壮的体魄。一个身体健康的人，可以将身体的潜能更多地发挥出来，而一个身体孱弱的人，只能发挥身体潜能的很少一部分，所以在参加训练前尽可能地增强自己的体质。

1. 体魄强健的标准

对一个正常人来讲，最少要经过两个月左右有计划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：

(1) 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



户外运动





脑冷静。

(2) 感官灵敏，能够充分调动视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉等。

(3) 肌肉强健，身体匀称，具有独自克服困难的能力。

(4) 心跳有力，能够提供足够的血液给全身的肌肉进行工作。

(5) 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。

(6) 脂肪含量少，男子脂肪含量应不超过 15%，女子脂肪含量可以比男子稍高。

(7) 血脂低，循环系统好，血液能在全身正常流动。

(8) 动作灵活敏捷，不易造成运动损伤。

(9) 关节和韧带较好。可以适应身体各种运动的需要。



户外运动有益身心健康

2. 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：

(1) 要有明确的目标。制订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。

(2) 要有具体的指标。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，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。

(3) 要全力以赴。一旦计划制订出来，就要立刻行动起来，立刻行动便是锻炼的最佳时机。



(4) 要持之以恒。要有持之以恒的精神，养成习惯，长期坚持下来就会取得意想不到的效果，对于一生都会有很大的帮助。

(5) 要科学锻炼。要学会循序渐进，首先从简单的锻炼项目入手，再逐步进行较难项目的练习；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，根据自己的实际能力而定；要形式多样，以多种锻炼方式来提高自已的锻炼兴趣。

3. 锻炼身体的几种方式

不同的人需要不同的锻炼方式，当然每个人需要根据自身的情况来选择适合自己的锻炼方式。

(1) 有氧锻炼。有氧锻炼指走路、慢跑、骑车、游泳、跳绳……有氧锻炼可以改进心血管系统和调动肌肉群，可以治疗失眠和食欲不振，甚至可以防止肥胖。

(2) 无氧锻炼。无氧运动指的是短跑、跳跃、举重等运动。在进行无氧



户外探险可以提高团队协作能力





运动时，身体能够供给的氧气量是一个人干一件事所需要的氧气量。但是，在进行无氧运动的时候不能时间过长，只能坚持一小会儿，因为发生缺氧会导致血液中产生乳酸。所以，在进行短时间的无氧运动之后，可以尝试有氧运动。

(3) 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。通常来说，所有想要增强某一个特定部位的肌肉，最好的方法就是静力锻炼。

(4) 等张锻炼。等张锻炼是通过渐进的加力来对全身肌肉进行锻炼。

(5) 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，通常它需要借助于器械。这些器械是当你的肌肉压力增加时用来增加耐力的，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。

(6) 灵活性锻炼。如果不经常进行灵活性锻炼，人的关节和肌肉就会变



户外探险必须要有好的身体



得僵硬，没有弹性。灵活性锻炼对于全身的关节，特别是在其他运动中不经常活动的关节是非常重要的。其中最为有效的方法是被动的伸展运动，在锻炼中，一个人可以抻拉各部位的肌肉，如果可能的话还要保持一段抻拉的状态。



出行前如何做好心理上的准备

当然，在野外活动的时候一定会有一定的危险性和不确定性。如果情况严重的话，还会陷入困难和危险的境地。但是，面对这些困难和危险是有一定生存技巧的，同时也需要人有坚强的意志。此时，最需要的就是保持冷静，具有良好的心态，这是克服困难和处理突发事件的重要条件。

当人们面对困难的时候，往往会因为体能和心理上的变化而扭曲对各种客观现象的看法，产生各种错误的认知，如果无法做到及时改正，必然会导致人们采取错误的方法和措施。

1. 疼痛

在野外活动时，通常都会产生疼痛之感。在这个时候，必须认识到，疼痛是人体的一种正常反应，如果还有疼痛感存在，说明的身体状态还是正常的。在没有任何人帮助的情况下，一定要记住，忍耐是最重要的，要把所有的精力都集中在如何解决困难上。只有这样，疼痛感才会不断消失。

2. 疲劳

在野外活动的时间越长，疲劳感会越来越严重。随着疲劳感的产生与加重，人的精神状态会变得越来越差，可能会感到没有希望、缺乏信心，进而热情与斗志逐渐下降，随之而来的是对



团队精神必不可少



各种事情产生厌烦情绪，缺乏做事的兴趣，有紧张感和压抑感。在这种情况下，如果想要改变自己的状态可以通过完成小事来重新树立自信心，找到克服疲劳的最好办法。

3. 饥饿

在野外活动中，如果没有充足的食物来源，挨饿是特别正常的事情，但这也是户外活动者难以忍受的。如果严重的话，还会威胁到生命安全。当饥饿来临时，你应该尽快找到食物，要充分运用各种方法，努力以最小的代价来获得最多的食物，及早补充体力。

4. 干渴

与缺乏食物相比，没有水源是更可怕的。即使没有食物，只有水，一个人也可以幸存下来。但是如果如果没有水，那在很短的时间内，人都会变得反应迟钝、虚弱无力。饮水要节约，特别是在野外，绝不能浪费每一滴水。如果出现了缺水的问题，也要减少食物的摄取量，只有人体有充足的水分，才能消化吃进去的食物，否则后果不堪设想。

5. 孤独

当一个人在野外的时候，更容易产生孤独感，特别是遇到困难，无人帮助的时候，这种孤独感更加强烈。如果无法及时调节好自己的这种情绪，一个人很快就会感觉自己生活无望，甚至是绝望，这对生存是非常不利的。

6. 寒冷

在寒冷的环境中，人体的血流循环速度会减慢。在这种情况下，你应该加强身体的运动，以积极的运动抵御外界的寒冷。



怎样制订一份必要的出行计划

如果想要成功的出行，那就需要做好计划。其实，出行前做计划也是出行乐趣的一部分。如果能够安排的较为细致妥当，那么一切都会比较顺利，所有的困难也都不在话下。但是，所有的计划也不必过于详细，只要能把该想到的问题计划好就可以。在旅途中，你应该准备好走一条不同的路，并准



备好体验那些随时可能出现令人激动的时刻。

无论是何种类型的出行，都必须制订计划。当然，计划也有简单和复杂之别，其影响因素包括出行地点、团队人数、出行时间……无论是多么简单的出行，也要做好计划。

在制订计划的时候，一定要根据自己出行类型而定。当你已经决定要选择何种出行时，你就可以开始考虑目的地、随行同伴、路线、出行方式、出行时间……

通常来说，你需要做一些调查研究才能做出最后的决定。当然，根据信息，一个人的计划也可能发生改变。计划制订得越详细，中途中出现的问题也就越少。所以，一定要认真对待计划这个问题。

1. 国内出行

如果你想要在国内的某一地方进行为期一周的徒步出行，那么应做好以下准备：选择出行目的地和出行同伴、找出列车时刻表、向当地的旅游机构询问关于野营地点的问题、买一张合适的地图……另外，也要考虑到衣物和



沙漠中的野外探险者