

旅游紧急救援丛书

野外旅游 生存自救

柳萍 / 编著

中国旅游出版社

旅游紧急救援丛书

野外旅游生存自救

柳 萍 / 编著

苏工业学院图书馆
藏书章



中国旅游出版社

责任编辑:赵萌

封面设计:肖辉

图书在版编目(CIP)数据

野外旅游生存自救/柳萍编著. - 北京:中国旅游出版社,
1999.1

ISBN 7-5032-1563-1

I.野… II.柳… III.①旅游-灾害防治②灾害-自救
互救-普及读物 IV.X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23960 号

野 外 旅 游 生 存 自 救

柳萍 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

新华书店北京发行所发行

中国人民解放军4210工厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:200千字

1999年1月第1版 2000年8月第2次印刷

印数:5001-10000册 定价:14.50元

前 言

经济飞速发展的今天,人们奔波在日渐拥挤与喧嚣的城市,已习惯紧张与忙碌。当有一天,人们的眼睛和头脑被工作与房子、前途与钞票充斥得太满而心生厌倦时,也许会想起自己疏忽已久的一位朋友——自然。越来越多的人认识到,深层次的快乐不会产生在歌厅或酒吧,快乐甚至也不来源于金钱名位。返朴归真,大自然中最能找到真实的快乐和一个你从未真正发现的自我。

走向野外,不管是传统意义上的名山大川,还是充满浪漫与传奇的高原、大漠、原始森林,人们在找到自己梦想中的某些东西的同时,又往往会发现欠缺与遗憾,甚至是危险与不幸。虽然人类的始祖是在丛林中靠与自然搏斗起家,虽然今天的人类靠高科技征服自然,但赤手空拳来到野外旅游的人们显然缺乏与自然抗衡的勇气与能力。

作为一个野外旅游爱好者,我也曾有过类似的困惑与苦恼。在进行一次又一次艰险的旅程时,我曾遍翻图书馆的旅游杂志、探险家传记,以期从中发现一点在野外用得上的资料。在这样点滴的积累中,我不仅自己一次次安然从险境中回归,还把自己的所得告诉爱好野外旅游的朋友。

某一天发现喜欢野外旅游的人越来越多,而这之中也有很多人有着与我当初类似的困惑。为了帮助更多的人安全地探访大自然,掌握在险境中自救生存的知识,懂得在野外的一些基本规则,我把自己的知识、经验,加上在浩如烟海的书刊

中发现的有价值的资料,集中起来,成就此书,希望能给更多的人以帮助。

书中有的材料选自外文或中文书刊,未能在参考书目中一一列出,只是选取其中较为重要的几种列于书后,在此向这些作者表示感谢。

同时感谢中国旅游出版社的编辑,他们为此书做了大量的幕后工作。如果有读者在野外旅游中尽享自然之美——观星赏月、清晨被林间小鸟唤醒、亲眼看到奔跑的松鼠和野兔——并在旅途中得到了此书的帮助,那么请别忘记,您的幸福里有一分是来自于斯地:中国旅游出版社。

写作是一门遗憾的艺术。在此成书之际,我仍遗憾地看到书中的不足,希望能够得到热心读者的指正与帮助。

作者

设计色彩学

责任编辑 赵 萌
封面设计 肖 辉

目 录

第一章

野外旅游前的准备

——储备生存技能的必要性 1

第一节 野外旅游的基本常识 1

一份好计划·一个小药箱·旅游前后应体检·怎样走路省力

第二节 掌握一定的生存本领 8

第三节 保持坚定的意志 16

第四节 切勿疏忽大意 18

跋山涉水,不可大意·在野外能高枕无忧吗?·不要在大自然面前逞强·保管好你的物资

第二章

野外旅游中的自救

——在困境中找到生存之路 31

第一节 建立临时营地	31
鲁滨逊的“家”·选好地点建营地·救命的雪洞·保暖小措施	
第二节 荒野中如何果腹	42
学会辨认无毒植物·教你当猎人·如何烧野味·布袋捕鼠和泥压捉蛇	
第三节 寻找水源	62
水的重要作用·找水小窍门·近面呼吸法保持水分·能“造”水的塑料袋·像呷茶一样饮尿	
第四节 和猛兽周旋	74
生物学家逃出虎口·给熊钓鱼的旅行家·野兽也温柔·看懂野兽的警告·云豹救主·驯养野狼的囚徒·急中生智斗大鳄·夜晚进山危险多	
第五节 走出迷途	108
迷路不是“鬼打墙”·日、月、星辰、风帮你辨向·夜行使用联络信号·在森林中·在地间·在沙漠和雪原	
第六节 高原生存	124
高原特点·急性高山反应·慢性高山反应·雪崩可能由喊叫引发·“每次入口一小片”的食雪法	
第七节 海上求生	141
救命的小手电·海上并不缺少食物·能否喝海水·“刺鼻”退鲨鱼	
第八节 沙漠之行	156
沙漠有奇观·昼伏夜出躲高温·“滚”出夺命流沙·沙暴中匍匐在地	

第九节 学会自己疗伤	172
判断是否骨折·噎食救生·毒蛇与蛇毒·风油精治 烫伤·苹果泥止腹泻·	
第十节 突遇交通事故	183
飞机失事中的“史氏逃生法”·车辆失事	
第十一节 面对意外的发生	198
山间小路防滚石·遇山洪向上跑·哪里能躲开雷 电·强风也吓人·弯腰跑出火海·水下救人技巧	
第十二节 判断天气	218
看云识天气·看雾识天气·观动物知晴雨	

第三章

野外探险旅游

——一部悲喜交替的历史 233

第一节 人类登山史上的不幸	233
---------------	-----

 女登山家倒在下山路上·他失去了同伴

第二节 海难	240
--------	-----

 “契留斯金”之难·最后一次求救·“德堡”号的幸存者

第三节 人兽激战	255
----------	-----

 凶猛的鳄鱼·毒蛇也会记仇·熊爪之下救女友

第四节 雪海失踪记	264
-----------	-----

第五节 困陷在冰川	270
-----------	-----

第六节 从岩洞中脱险	276
------------	-----

第一章 野外旅游前的准备 ——储备生存技能的必要性

第一节 野外旅游的基本常识

对于大多数的旅游者来说,出门旅游是想回归大自然的怀抱,彻底远离都市的喧嚣。当然,他们不去梦想征服珠穆朗玛峰,也不打算去南极见识企鹅和冰川。似乎,这样的行程不需要什么所谓常识,只要有个好身体,有个好钱包,就足可遨游天下了。其实不然,人们旅游的目的地常常是名山大川,甚至可能是热带丛林,有时候还是一望无际的大草原。这些地方虽然风光迷人,但往往蕴藏着危险。原始森林中有很多种毒果望之诱人,而食之可怕,更何况莽莽丛林中可能会有迷途之苦,可能会与猛兽遭遇……

总之,一次野外旅游并不像你想象的那么简单。头脑里要有一些常识,遇到不同情况,知道该做什么、不能做什么。

一份好计划

不管是一两天的短期旅游,还是一个月甚至更长时间的行程,人们通常所做的第一件事是在离开家门之前做好旅游的规划。这当然是非常必要的。不过,当一个人躺在自家舒服的大沙发上东想西想时,往往会做出不切合实际的计划。一旦真正在旅途中实施这样的计划,就免不了尝到奔波劳碌之苦,而很难体会到大自然的乐趣。有时甚至一份很符合自己情况的计划,

在旅行开始之后也常会变得不合时宜。因为一个人刚刚离开安逸舒适的环境,转而踏上漫漫征程,每天要面对陌生的人、陌生的地方,自己又要操心各种繁杂事,小至车票,大至生命之忧。这种情况下,针对家居环境而订的计划就显紧张。因此,一份好的计划首先应该是一份轻松的计划。

我认识一个叫张艳的年轻女孩,她酷爱旅游,在“五一”挤出4天假期,计划了从北京到西安,而后去临潼、华山,最后假道洛阳返京的路线。4天之内,行程几千公里,何况还要攀登奇险无比的华山,其紧张程度可想而知。第一天上午,她登上开往西安的火车,第二天清晨到达西安。出火车站即开始游览市内的名胜,并于当天下午到达临潼。住了一晚之后,在临潼的华清池、秦兵马俑坑游历一番,随即乘车前往华山。休息几小时后,就开始向举世闻名的华山进发。其间艰难险阻可想而知,从晚10时到次日清晨6点,才登上主峰,下山更是用了整整一个白天的时间。从山上下来,她已疲惫不堪,却仍然坚持按原计划连夜乘火车去了洛阳。结果她昏倒在火车上。从洛阳回到北京后,她在病床上躺了两天,才算复原。

从张艳的经历中,我们足可验证这句话:一份好的计划首先应该是一份轻松的计划。过多、过于紧张的安排,只能把自己置于不利境地。

实际上这也就是我要告诉大家的第一个基本常识,制订一份合理的计划,保证休息时间,使自己在体力基本良好的情况下轻松地饱览祖国山河秀色。

一个小药箱

在走出家门之前,除了制订计划外,还要准备旅行中用的药

品和小工具。城市中的医院、药店当然有着你所需的任何药品，但别忘了，你去的地方是山林田园，可以买到水、食物、胶卷，却几乎不太可能买到任何药，哪怕是一个小小的创可贴。

带哪些药呢？在野外，手常常被草叶、树枝划伤，有时，爬山时不慎摔跤会把手臂、膝部挫伤，此时，一个创可贴就能解决问题了。因此，创可贴是你旅行包中的第一常备药。

在旅途的激动和兴奋之中，心情往往是紧张的，又兼饮食起居不定，使得脾、胃、肠的分泌受到抑制，而导致食欲和消化能力下降。长时间乘车换船，改变了家居时定时大便的习惯，又极易出现便秘。消化不良、便秘，是旅游者中十个有九个要出现的问题。当然从饮食上讲，是要多吃水果、多喝水，但如果发作得较严重，则需要用药了。在包中预先备上多酶片，可以帮助消化，增进食欲；而果导片则可用于习惯性便秘。

一些很讲究卫生的人，出门在外，也往往会大改习性。饥渴之中，顾不上探究路边小摊的洁净与否，敢吃、敢喝。街边买到水果，又常常无水可洗，故不管不顾先吃下去再说。这样的行为最易招致腹泻。所以出门前，在包里先备上黄连素片，以治疗肠道感染。

胃不好的人，带上胃舒平，可以抑制胃酸，保护溃疡面。胃复安，用于呕吐、暖气、胃酸过多、胃胀。颠茄片，可以解除胃肠痉挛性疼痛。

旅途所经之处，气候不一，稍一不注意添减衣服，感冒就会不期而至。因此，板蓝根冲剂、康泰克等感冒常用药是必备的。

有些人身体比较敏感，在外会由于水土不服或其他原因引起皮肤过敏，故息斯敏、扑尔敏等抗过敏药也是常备药之一。

另外，为了应付旅途中突发疼痛，消炎痛、扑热息痛片等退

热止痛药也要备上,以防万一。

暑热时节,风油精、清凉油更是必不可少的,用来提神、防暑,还可以医治蚊虫叮咬。

如果前去的是毒蛇出没的丛林之中,则还要额外多预备些蛇药。如上海蛇药,用于治疗蝮蛇、眼镜蛇、银环蛇、竹叶青、五步蛇的咬伤;季德胜蛇药,又名南通蛇药,用于毒蛇、毒虫咬伤。

小工具又有何指呢?一个人的旅途不太可能是一帆风顺的,当你不慎迷路,如何是好?当你贪恋山中景色,逗留至黑夜,不得不露宿一晚,此时又当如何?当你突然和同伴失去联系,用什么办法和他们取得联络?如果你随身带着一些应急的“小帮手”,这些情况当然不足为虑。如何辨别方向、走出迷途,我们将在后边单独叙述,现在只提一些有用的小工具吧。防风打火机一个,可供你在夜晚冷气袭人的旷野中点燃枯枝,来做取暖之用;多用小刀一把,可以切割食物,在劳累不堪时还可用小刀削平长树枝作拐杖;细尼龙绳一段,闲时晾晒衣服、捆绑行李,紧急时再有一个雨衣就可组合成简易帐篷——这我们也将后面详细讲述;手电筒一个,供夜间照明,团体失散时也可用来发信号;哨子一个,可以用来作联络信号。

盛夏,出门的人不用提醒,都自觉地戴上一副墨镜,避免眼睛直视强烈的阳光。当人们在冬日去林海雪原时,自然是戴好厚帽子、大手套,这时候谁戴墨镜呢?记得一部早期的国产电影里描写一个不屈的战士,在茫茫雪野里跋涉数天,终于走出雪地,找到了自己的队伍,但此刻他的眼睛已经什么都看不见了,这就是在雪地里发生的雪盲症。原来,阳光中有较多的紫外线,在通常情况下,它们被大气层中各种气体、灰尘和地面物体或吸收或散射或过滤,能与人接触的已是很少。但在白茫茫的雪地

上,白色的雪对紫外线吸收少而反射强,故有强烈的紫外线射入旅游者的眼中,发生光化作用,经过几小时的潜伏期,眼睛就会畏光、流泪、有异物感,剧烈疼痛。这在医学上称之为太阳光性眼炎,也即雪盲症。因此,雪地旅游要戴墨镜就是为了防雪盲。墨镜以黄绿色镜片为佳,这种颜色的镜片几乎可以挡住全部紫外线,而且可以较清楚地辨别外界的各种颜色。

曾见有穿高跟鞋的自以为摩登的女郎在山道上扭扭捏捏,勉强支撑。在这样的场合下,这种打扮只能惹人发笑,其实是很不摩登的。旅途中穿的鞋,最重要的是舒适,美观则在其次。千里之行,始于足下,可见鞋的重要地位。旅游中,穿什么样的鞋呢?旅游旅游,看来非穿旅游鞋不可了。固然,旅游鞋轻便耐磨,很适合旅途中穿用。但这种鞋也有弊病。因为旅游鞋一般平底无跟,使身体负荷在脚部分配不均,穿时间过长易引起脚掌酸痛。且穿旅游鞋时,脚很易出汗,鞋内的湿热刺激脚掌皮肤,会使脚掌皮肤发红或脱皮。倘在旅游中,一味抱定旅游鞋不放,难免会尝到一点苦头。如果能准备一双低跟的布鞋或便鞋,在适当的时候和旅游鞋替换,脚的感觉一定会舒服许多。

旅游前后应体检

与朋友相约,日子、车票等等都定好了,该带的一应用品都打进了背包,穿好结实、漂亮的鞋子,只待出发。这时突然身体不适。有人自以为无碍,咬牙抱病前往,怕的是朋友责怪,或是自己游玩心切。这样勉强支撑,最后会害苦自己的。常乘火车的人,一定会遇见过这样的例子:广播中紧急呼叫医生,某某车厢有急重病人,速来抢救。这些人的确有因为带病出门,结果在车上病情加重的。实际上这不仅仅是告诫大家不要带病去旅游

——最好的做法是在出行前进行一次身体检查。如果没有条件做健康检查,起码也要对自己的身体心中有数。过去有病史的要去复查,以判断自己是否具备旅游的条件。否则,一旦病倒在外,缺医少药,人地两疏,很容易贻误病情。尤其是对于打算去青海、西藏等高原地区的人,更是要认真地体检一次。一旦检查出较为严重的疾病,医生首先就要劝阻你。如器质性心脏病,脑血管疾病,伴有肺功能障碍的各种呼吸系统疾病,高血压病,胃肠道疾病,血液病,严重的慢性病等等。

健康检查,最好在旅游归来后再做一次。旅途中很易感染疾病,甚至有些病在感染后并不马上发作,而有些原有的慢性病,经历了旅途劳累的奔波,可能会加重,因此及时地复查可以根据新的病情调整治疗方案。一般情况下,长途旅游归来,大约需要一周的时间调整,才能消除疲乏,恢复到原有状态。如果两周过去了,身体的不适有增无减,那就很可能是哪个环节出了问题,应赶快就医。

怎样走路省力

真正的旅途开始以后,人们肯定会发现,自己的身体接受考验的时候到了。平时两点一线,家庭——单位的单调生活使体质空前下降,赶路、登山都是举步维艰。我来给大家介绍防止疲劳的最佳走路方法。通过向一些经常徒步旅行的人讨教,他们把走路的真经告诉了我。第一,是姿势正确。两臂轻舒,肌肉放松,稳步行走。第二,是会挑好路走。一般人眼里的好路,是平直的柏油路,其实不然。走远路的人,都是走小路而不走平坦公路的,即使走公路也专拣高低不平的路来走。道理是有的,走在平坦的道路上,脚掌与地面接触的受力点始终不变,支撑身体的

受力部位的骨骼和肌肉始终处于紧张状态,很容易疼痛和疲劳;而走在高低起伏不平的路面上,受力点不断改变,脚不会疼痛,支撑身体的骨骼、肌肉始终在不断地张弛,全身也不会出现疲劳。第三,是不要心急,注意保存体力。如果刚上路时不管不顾往前冲,走出一段路就会累得上气不接下气,脚也会感到酸痛不堪。正确的方法是走路的步子和走路的速度基本保持不变,稳步前进,去争取最大的胜利。

使旅途愉快还有一条真经,那就是尽量缩小旅途生活与平常生活的差距,尽可能维持日常的生活规律。有人误以为旅游就是要大玩而特玩,不放过任何一个机会。夜晚乘坐火车,本应借此机会休息,却偏要呼朋引伴地大打扑克。生物钟颠倒过来,白天该去游玩时反而无精打采的。其实,为了保证旅途中身心的健康,一定要定时休息、定时睡眠、定时进餐、定时排便,使人体内的生物钟不被打乱。所谓缩小差距,还表现在进餐上。在家里吃饭,谁不是热饭热菜的,一到了外边,就往往要凑合了事,边走边啃一个面包,或者冲一包方便面。长此下去,肠胃就凑合出毛病来。即使旅游点的饭菜稍贵一些,也应该尽力保证每天至少吃上一顿热乎饭。因为旅行时身体消耗大,故补给一定要跟上。住宿,也是一些旅游者爱凑合的地方。有人选择价钱低廉但既不卫生也不安全的地方,睡在这种地方,财物没有保障不说,且容易染病。还有人干脆在车站的长椅上忍一夜,不用说,这儿是更不安全的。曾有个旅游者自以为得计地把包存进车站的行李寄存处,安然倒在长椅上睡了一夜,醒来就发现藏在贴身处的车票被小偷偷去了,只好大叹倒霉。

说了这许多,也只是一些野外旅游中最基本的东西罢了,没有说完整的,将在后面的章节里一一补充。

第二节 掌握一定的生存本领

与大自然的力量相比,人的能力要渺小得多——尤其是当你一个人单枪匹马与自然作战时。

野外旅游,把力量弱小的个人置于充满危险的大自然中,如若不掌握一点生存本领又如何能够抵挡意外事件的发生。

当然,有些危险是人为的。比如不自量力去挑逗野兽。在非洲的博茨瓦纳,有个乔贝国家公园,那里自由放养着许多种动物。一天,有个兽医和他的助手骑摩托车在公园的林间小路追逐幼象。此后,他们刹住车,走了下来。一直在旁边关注事态的母象担心幼象会遭不测,奔过来把兽医挑死了。兽医的助手见此情景,拼命逃跑,才避免一死。很多动物,尤其是大象的记忆力是很强的,一个人如果不知好歹地去捉弄它们,即使不像上例似的当场遭到报复,也必然会招来不幸。

在印度发生过这样一件事:

一个缝衣匠正在做衣服时,一头象路过这里,把鼻子伸进敞开的窗户,缝衣匠随手用针扎象的鼻子。几个月后,这头象再次来到这条街,它在喷泉边停留片刻,吸满一鼻子水,到缝衣匠窗前把这个爱捉弄动物的人浇了个浑身湿透。

其实,一个人只要学会和野兽和平共处,不去随便招惹它们,就不会招来麻烦。相对来说,更可怕的危险则是来自那些不可抗力。

比如空难。在第二次世界大战期间,英国妇女朱丽娅乘坐的客机在北非的热带丛林中坠毁。爆炸时产生的气浪将朱丽娅从机身断口处冲出去。多亏茂密的树林给她层层缓冲,最后当