



英国皇家特种部队
权威教程

生存手册

约翰·怀斯曼 / 著
李斌 倪明 / 译

**THE SAS
SURVIVAL
HANDBOOK**

华文出版社



生存手册

约翰·怀斯曼 / 著
李斌 倪明 / 译

华文出版社



THE SAS SURVIVAL HANDBOOK

John Wiseman

HARVILL

An Imprint of HarperCollins Publishers

生存手册

〔英〕约翰·怀斯曼著

李斌 倪明 译

本书根据哈波柯林斯出版社哈威尔 1997 年版翻译

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

生存手册/(英)怀斯曼著;李斌、倪明译 - 北京: 华文出版社
1999.2

ISBN 7 - 5075 - 0826 - 9

I . 生… II . ①怀… ②李… ③倪… III . ①灾害防治 -
手册 ②救生 - 手册 IV . X4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 04269 号

版权贸易合同登记号 图字:01 - 98 - 2832

华 文 出 版 社

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

电话(010) 63096781 (010)66063891

新华书店经销

北京印刷一厂印刷

880 × 1264 毫米 32 开本 16 印张 750 千字

1999 年 3 月第 1 版 1999 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

定价:28.00 元

前言

16年的职业军人生涯，使我有机会为特种航空部队(SAS)服务。作为英国皇家军队的精英之一，她的训练目标是使得战斗人员能在全世界任一地点完成各种异常艰巨的作战任务，通常是在与主力隔绝的敌占区域进行小组作战。这要求战斗人员必须成为自己的医生、领航者及炊事员。行动的特殊性决定不大可能会补加给养，他们必须在远离本土时也能很好生存，必须能应付各类人为或自然造成的意外和问题。为了生存与安全，他们必须掌握能在任何环境下生存的各项技能。

经过长期全球性服役的磨炼，我成了SAS的生存教员。

确保团队每个成员都能娴熟地运用这些求生技能成为我的职责。训练及执行作战任务时所必须掌握的各项内容，构成本书的基础。

雾谷被困、密林迷踪、漠海搁浅之时，无论是战士还是平民，都会面临生存问题。为了便于营救，惟一差异在于战士需要隐蔽，平民则渴望引起他人注意。无论是年老还是年轻，强者还是弱者，每人都想成为幸存者。作为个人来说，身体越强健、拥有知识越丰富，生存的机会就越多。

突发事件发生时，许多人将面临如何生存的问题。必须有勇敢面对及应付翻车、撞船及自然灾害的准备。

必须了解如何应付意外伤害，如何保持健康以及如何紧急情况下帮助比自己更不幸的同伴。水、食品、火种及容身之所都是生存所必需的，你应该知道遇险时如何得到它们。发送呼救信号能吸引搜寻者注意，给营救工作带来希望。但是，即便没有援助，你也应能够寻得安全保障，熟知如何横越江河、跋涉山川。

你可能会被隔绝在地球上任一地点——北极冰地或茫茫沙漠，热带雨林或无际大海，各异的环境要求各自独特的生存技巧。山川、密林、莽原及沼泽都有可能给求生者带来险境，但同时也提供了相应的生存机会——食物、燃料、水及庇身所等等，前提是你熟知如何利用它们。气候影响是至关重要的，必须知道如何应付严寒与酷暑——它们会以不同的方式向求生者发出挑战。幸存者那些懂得运用指导性理论知识去获取所需物品，能够不断适应环境的勇士。

在运用本书提供的方法、技能时，读者必须学会自己去判断。例如，可

食性植物的鉴别试验是确定未知野果或树叶是否安全可食的惟一方法。只要严格遵照书中方法依次进行，几乎不会带来什么伤害，但是要记住，危险依然是存在的。不同的人对毒性反应的灵敏性会有差异——对于某些人来说，微毒也可能意味着极大的危险。书中描述的某些陷阱是相当危险的，设置者必须负起责任，无论如何不能轻易设置在他人可能会误入之地。同时，设置陷阱时不小心，也极有可能伤着自己。

在学习本书所述技能时，读者应该有所克制，遵循环境保护的需要，避免杀害动物。在不同地区，有些技能违背法律也是可能的。记住，这是一本有关求生环境下使用的手册，只有当自我保护必须至上，寻求正常生活已变得愚蠢，冒险成为必要时，才应该求助于它。生存策略的首要原则在于——冒险对抗前应仔细权衡。最终选择权属于自己，如果错了，没有人能替你承担过失。

通过分享这些我与同伴们多年历险获得的生存经验、知识和技巧，我期望这本手册会对你在意外来临时作出正确决定有所帮助。这些方法与技巧已经不止一次帮助我们挽救了自己的生命——它们也会帮助你成功地成为幸存者。

最后，真诚地感谢 SAS 团队为本书提供的经历与经验，这些经历使本书的描述能有所依据。同时，感谢霍华德·洛克顿和托尼·斯贝尔丁为本书出版所付出的努力，没有他们的辛勤工作与奉献，本书是不可能出版的。

约翰·怀斯曼
于赫勒福德生存学校
1986 年

目 录

前 言 1

第一章 必需物品 1

- 2/幸存之道
- 5/装备
- 8/救生宝盒
- 13/救生箱
- 16/刀类
- 19/正视灾难
- 20/基本需要



第二章 车祸与空难 30

- 31/车辆事故求生
- 33/空难求生



第三章 气候与地形 39

- 40/气候带
- 43/极地地区
- 52/高山地区
- 58/海滨
- 66/岛屿
- 68/不毛之地
- 73/热带地区
- 79/车辆



第四章 食 物

83

- 85/食物及其价值
- 87/植物类食物
- 92/动物类食物
- 113/可食用植物
- 119/根与块根
- 123/水果
- 127/坚果
- 131/有毒植物
- 134/树木类
- 136/真菌
- 138/可食用真菌
- 142/有毒真菌
- 144/北半球及极地植物
- 146/沙漠植物
- 148/热带植物
- 158/热带有毒植物
- 160/海滨植物
- 162/海藻类
- 164/陷阱及其布置
- 183/狩猎
- 192/捆绑猎物
- 201/鱼类及捕鱼方法



第五章 露营与帐篷

217

- 219/底身所与帐篷搭建
- 241/生火
- 256/烹饪
- 270/组建营地
- 274/工具
- 279/营地设备



- 283/动物制品
- 285/服饰
- 287/绳索与细线
- 294/结

第六章 信号阅读 315

- 316/信号阅读
- 328/天气信号



第七章 旅途 335

- 336/旅途中
- 343/水路



第八章 健康 350

- 353/脱离危险
- 354/呼吸与脉搏
- 358/人工呼吸
- 361/心脏还跳动吗
- 363/危险的失血
- 368/伤口及其包扎
- 371/烧伤
- 373/骨折
- 378/扭伤与脱臼
- 379/中风
- 380/包扎
- 382/轻伤
- 383/止痛药
- 384/移动伤员
- 389/急救接生



- 391/叮咬伤
- 392/一般性中毒
- 393/常见性身体不适
- 394/传染病
- 396/气候温暖区域疾病
- 401/严寒气候中的危险
- 404/天然药物
- 412/药用植物
- 418/危险动物
- 420/毒蛇
- 426/危险海洋生物

第九章 海上生存

430

- 432/落水
- 434/海上漂流



第十章 救援

449

- 450/信号
- 452/信号与代码
- 462/搜寻
- 465/直升飞机营救



第十一章 灾难

469

- 470/干旱
- 471/火灾
- 477/气体和化学物质
- 478/水灾
- 480/海啸



- 480/雪崩
- 481/飓风
- 483/龙卷风
- 484/雷电
- 485/地震
- 487/火山喷发
- 489/辐射
- 489/核爆炸
- 493/大后方

第一章

必需物品



要想成为一名幸存者，意味着需要考虑到方方面面。本章会告诉你如何确保自己拥有即将开始的任何一项探险所必备的各类装备。我建议你随身携带盒式宝囊，用来盛放几种精心挑选的工具和物品，它们对于野外生存非常关键——你必须与之形影不离。

刀是你最重要的求生工具，必须仔细挑选、精心维护。

个人心理状态同样非常重要。必须保证自己拥有良好的身心状态，能够对各种压力和险情应付自如。必须透彻理解求生需要，尤其是食盐和淡水——必须知道如何获取。

2/幸存之道

作好准备—计划前研究—研究后计划

5/装备

睡袋—包类—装载—无线电通讯设备—车辆—舰船与飞机

8/救生宝盒

13/救生箱



16/刀 类

刀的选择—折叠刀—月牙弯式砍刀—如何磨刀

19/正视灾难

20/基本需要

水—盐

1 幸存之道

人类在地球上每个角落几乎皆能立足。甚至在那些不毛之地，人类也能设法开采那里的资源——狩猎或者淘金。同时，人类在不断经受挫折中积累着征服自然的能力。

大自然几乎处处皆能为人类提供生存必需品，只是某些地区很慷慨，某些地区则很吝啬。要使自己能够受惠于可获得性资源，需要个人的知识、辨别能力和足智多谋，更为重要的是要有渴求生存的意识。男人和女人都曾证明他们能在极其恶劣的环境下生存。他们之所以能活下来是因为他们有活下去的勇气。没有这种勇气，本书提供的所有技巧和知识都将毫无意义。

生存是维持生命的艺术。紧急关头，你所拥有的所有装备都应被视为上天的恩赐。如果获得营救的时间遥遥无期，在既无地图又无罗盘的漫漫旅程中，你必须熟知如何尽可能地从大自然中获取你所需要的东西，以及如何充分利用它们，如何引起营救者的注意以便及早获救，如何在穿越未知地域时选择正确的路线以便能够回到文明世界，等等。你必须熟知如何保持健康的体能状态，如果生病或受伤时，应知道如何设法复愈。同时你必须有能力使自己以及共患难的同伴都能拥有乐观的精神。

缺乏装备并不意味着你只能束手无策。从本书中你将能获得生存的技巧和经验，但这些技巧和经验不应随时间的推移而荒废，更不能作为教条，你必须随时准备扩充自己的知识。

我们总是习惯于生存在家乡的土地上——尽管自己还不觉得——但是真正的生存者必须学会在远离熟悉的生存环境下，或者这些环境在自然或人为的破坏下急剧改变时，如何生存下来。无论老人还是青年人，不管他处在生命的哪个阶段，他都会发现只要掌握了这些生存技能和知识，自己就能生存下去。当越来越多的人在地球上飞来飞去，在江河泛舟或扬帆入海，远涉山川或登临峰巅，或者到遥远的热带国度度假时，人类所能涉足的空间及环境都变得更加多元化了。

但是，生存技巧并不仅仅涉及诸如飞机失事、轮船遇难或沙漠深处车辆抛锚之类的极端事件。当车中的你紧一紧安全带时，即已为自己提供了更多的幸存机会。过马路前左右看看或临睡前察看一下有无火患实质上是你在本能地执行着生存技能。与生存技巧一样，这些习惯是必须养成的。

1.1 作好准备

必须尽可能想象各种将会面临的境地，以便准备相应的技能和装备。一切准备都是为了生存，这应成为最基本的意识。要携带适宜的装备并尽可能地仔细地做好计划。

你如何装备自己可能就已决定了你会成功还是失败。打背包时许多人最初总是装得太多，最终受罪的还是自己，这类令人恶心的经历会使他们知道应该如何做，但事实上这类情况完全可以事先避免。当你艰难地背负巨大笨重且充斥着过剩物品的背包时，却幻想若曾带上手电筒或开瓶刀会有多好，这时的一切就不那么好笑了。物品的选择要合理，这是一件并不那么容易的事。

装备检查清单

在开始任何旅行或探险前开个装备清单，同时问自己以下问题：

- 我将离开多久？这段时间我需要多少食物？要带水吗？
- 我带的衣服适合相应气候吗？一双靴子够用吗？考虑到路途状况和行走路程，我该带双备用靴吗？
- 我需为相应地形携带什么特殊类型装备呢？
- 带何种医药品最合适？

确认自己能胜任计划中安排的一切。个人状态越好，完成计划就会越容易，也更能使自己心情愉快。比如将去爬山，那么在去之前应多做一些有规律的训练，去时别忘穿上你的登山靴。平时还要多锻炼步行能力，训练时背上装满沙子的背包，让肌肉进入状态！身体健康状况是装备之外的另一类决定性因素。你是否能肯定自己的体能状况适合这项任务呢？是否为之完全作好了准备？拥有完成任务所必需的装备吗？出发前应消除所有恼人的包袱轻装上阵。

要准备好一份应急的行动计划以防不测。万事总难如人愿，实际情况很少完全按计划发生。当你的目标受阻时你该怎么办？如果车辆抛锚了你该怎么办？如果天气或路面状况比预期的更严峻又该怎么办？你该如何使一场即将不欢而散的晚会重新活跃起来？有人突然病了又该怎么办？这一切事先都应有所准备。

1.1.1 保健及体检

临行前进行一次彻底的检查，确认你拥有所有必须携带的针剂，以保证

能按计划顺利穿越途经地区。接种可预防以下疾病：黄热病、霍乱、伤寒、肝炎、天花、脊髓灰质炎、白喉和肺结核，同时还应具备有抗破伤风注射液。接种需要充裕的时间——完全的抗伤寒保护需要在6个月内连续接受3次注射。如果途经疟疾流行区，要注意服用抗疟疾药片，必须在旅行开始前两周服用，这样在你到达疟疾流行区前就已有抗病性；在回归后一月内仍需继续服用。

记着临行前拜访一次牙科医生。在严寒地区，即便健康无损的牙齿遇剧冷也会发痛。至少要保证出发前拥有健康完好的牙齿。

带上医疗包，它能满足你可能的需要。和团队一起旅行时，它要能够满足每个人的医疗需要。如果队中某一队员不再适合随队行动，是否应该将他驱逐呢？朋友之间很难作出这样的决定，但这是必须的，因为从长远来看这是惟一的选择。还需考虑的是，每个成员承受磨难的能力和面临挑战时的反应各不相同。压力往往可以使个人暴露出不为人知的一面。策划任何团队性探险活动过程中，确定队中成员时采取一些淘汰措施是必要的。

1.2 计划前研究

对于将去之地，你掌握和了解的信息越多越好。多与熟知此地的朋友联系，详细研究地图同时多读一些相关资料。一定要随身携带一份可靠的地图。多研究当地人的生活习惯和特点。了解他们对外来者是怀有敌意还是非常友好，尽可能了解当地的习俗和各种禁忌。

越是了解途经地人们生活的细节和习惯——尤其在远未开化的社会中，那里人们的生活方式被更牢固地束缚在自己生存的土地上——你在需要时的生存技能和知识也就越多。只有经过认真调查研究，才能对如何因地制宜地搭房、取火野炊、采药和取水有更深入的了解。

仔细研究你的地图，在你见到那片土地之前先有感性的认识。尽最大可能对天时地理有更多了解：河流的走向和流速，水的落差、速度以及有无险滩等；山有多高，坡度如何？有何种植被？树的种类与分布如何？温度如何，日夜温差多少？何时天亮，何时天黑？月亮阴晴圆缺？何时潮起潮落？风力风向如何？会有好天气吗？

1.3 研究后计划

对于团队探险，成员们应经常聚会，讨论你们要达到何种目标。要有专人负责以下事宜：医务、翻译、炊事、特殊装备及车辆、驾驶以及向导等等。每个成员都应熟悉各自的装备和任务。必须带足各类备用品，尤其是电

池、燃料和灯泡等。

整个行动过程可分为三个阶段：行动前准备期、行动执行期和恢复期。明确每一阶段的任务和目标，同时列出进程表。另外，还需有应付意外事件的准备，比如车辆抛锚、疾病流行和疏散伤亡人员等。

要估计大致的进度，徒步跋涉时更要有充裕的时间安排。谨慎一些没有坏处，做得更好当然值得高兴。

过分野心勃勃以致超出能力范围的计划会带来各种压力。这不仅会造成执行人员心理上过分紧张，同时生理上也将精疲力竭，而且会导致错误的判断以及冒不必要的风险，后者往往是出差错和麻烦的原因。你不可能带足全部的必需水，但必须保证在旅途中不断得到补充。不论你采取何种行动路线，计划过程中都必须首要考虑水源问题。

制定并通过行动路线后，应使非参与行动者或留守人员也有所了解。这样如果出了意外你还会有被营救的希望。如果徒步爬山，应该通知当地警察和山区营救中心有关行动计划的细节，包括出发和预期完成计划的时间。如果开车旅行，应将行进日程和路线通知相关交通部门。如果出海航行，应该接受海岸警卫队和港运部门的监督和检查。

切记：一定要有人了解你正计划做什么以及什么时候开始做。筹备前期就应与他们保持联系，这样联系中断本身就意味着按响了警铃。轮船和飞机的日程安排是严格控制的，如果延误且原因不明，搜寻组就会行动起来、检查行动路线，以便进行有效营救。要养成告知人们你去哪里及日程如何安排的好习惯。

2 装 备

根据前面研究和计划的结果，你可以选择适合客观需要的装备。长途跋涉应优先考虑对脚的保护。出发前两周就应试穿新鞋直至合脚。

仔细挑选合适的衣物，穿着既不会发热又能起很好的保护作用。衣服要合身，不至于影响自由活动，要使它们既透气又能保暖和防水。有些类型的纺织品既能防水又有助于散发多余的热量。在严寒天气应多穿几层衣服。在温带大陆地区，步行者只需背心、衬衫和防风夹克就差不多了。天冷时得加件运动衫，下雨时还得穿上雨衣。你还需要一套换洗的衣服和一套休息时能添加保暖性的衣服。

2.1 睡袋

睡袋的材料通常有两种：一种是人造织物真空棉；另一种更贵一些，是羽绒的。羽绒睡袋相当轻便而且隔热保温效果好，但前提是必须保持干燥。一旦羽绒睡袋被弄湿了，不仅会失去隔热效果，而且要晾干也相当困难。所以环境条件比较潮湿时，人造织物真空棉睡袋可能会是更好的选择。

你还可选择由可透气材料制成的露营袋，它也是相当不错的。露营袋可替代帐篷的部分功能。但从长远来看，你离不开帐篷，因为它同时还可作为做饭和日常活动的场所。

2.2 包类

你需要一只背着舒适而且结实的背包，以便携带衣物和必要装备。在你能支付得起的范围内，尽可能选择质量最好的。制包的材料应足以安全地承受背包的载量，还应不易磨损。不够结实的背包会使你一路上狼狈不堪。背包负重的秘密在于，它将大部分重量分担在臀部上——身体最富韧性、极其耐劳的支点——而不是肩膀或背上，肩膀和背部都易疲惫而不堪承重。所以背包应有结实而舒适的腰带。

你希望给自己的包配备外部构架还是内部构架？内部构架更轻便些，而且包也易收藏。但外部构架更牢固，而且能解决更多烦人的装载问题，而且对于装载笨重物品来说会更有用，在紧急情况下甚至能运载伤病员。一只好的外部构架应使背包的重量承受在整个身体上，臀部和肩膀的相对负重不再那么多，设计时还应考虑到使背包与背部之间有一层易于排汗的空间。附加构架增加重量并更易被障碍物或树枝绊住，使得穿越丛林时更加艰辛。但考虑到有利的一面，有还是胜于无的。

最后要强调的是，制作包类的材料一定要选用结实而且防水的织物。最好主袋有一内衬，既能防水渗入又防所装物品渗漏。侧袋也很有用，但袋口要选择安全的拉链而不是搭扣之类，否则容易丢东西。

2.3 装载

为了方便，最好把所有东西都放在各种聚乙烯透明袋里，这样易于知道每件物品的位置，同时能保证首先要用的物品不会被放在最底部。你的睡袋可以放在最下面，帐篷则应放在上部。笨重物品如无线电之类也应放在上部，这样会更便于携带。如果你不得不应付飓风，那么尽量不要使包过高，

那样在风中你会难以平衡，同时会消耗更多的体能。

将炉子和各种炊具放在边袋里，以便暂驻下来时易于取出。应带易熟的食品，同时盐一定要放在适宜的容器里。遇到暖和天气，你可带一些可以凉吃的食物，只需保证能弄到足够的热饮就可以了。遇到严寒天气，要多带一些高脂食品和糖类。食物的具体比例可按照自己的口味确定，但一定要保证各类营养物之间的美好平衡以及各自充分的供应。这些营养物包括蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素和微量元素等。慎重地考虑你在远离陆地时的生存能力，把一切当地不易获得的必需给养带足。

2.4 无线电通讯设备

对于一次遥远的探险来说，无线电通讯设备应该是必备的。预先安排好探险队与基地之间早晚联系的信号和方式，这会使得双方间的交流容易进行。必须保证你所选择的频率在探险地区能够接送。探险队里至少应有两名成员可以熟练地操纵这些设备进行联络。

在晚间利用无线电向总部报告探险队所处方位和已经完成的工作以及随后的打算。在早晨应注意接收最新天气形势、标准时间以及基地发送给探险队的其他信息和指示。

为了防备探险过程中可能发生的意外，你应安排基地能收到意外情况下你们发出的额外呼叫信号。这样，在紧急情况下你能呼求帮助，同时可立即得到回应。

当两地无线电通讯中断时应立即执行应急计划。因为你不能继续正常与基地保持联络时，即使一切正常，基地方面也视为意外已经发生。探险队必须返回或留在最后报告地点等待联络。如果你们确实发生意外，基地也可知道你们最后一次联络时所处方位和计划中的目的地，这样营救计划也能便于实施。

2.5 车辆

车辆需要经特殊改装和加固以便应付高原缺氧或各种极端环境。出发前还应彻底检修车辆以保证一切正常。另外还应配有备用油箱和水箱，以及其他各种备用品和修车器械。（另见“气候与地形”篇中的车辆部分）

2.6 舰船与飞机

无论是私人旅行还是因公出差，你都应留心各种应急措施。航海当局有