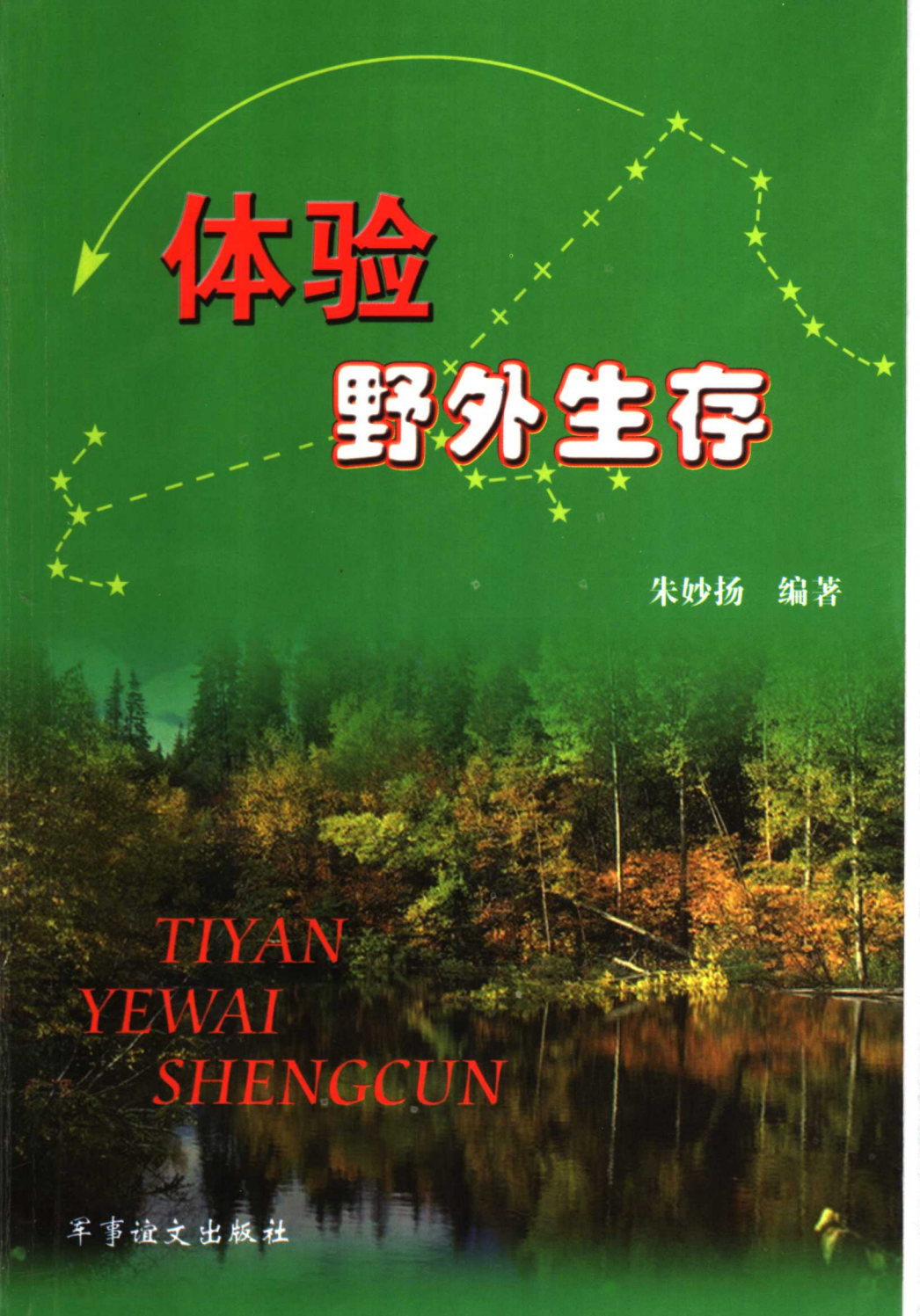




体验

野外生存

朱妙扬 编著

TIYAN
YEWAI
SHENG CUN

军事谊文出版社

体 验 野 外 生 存

朱妙扬 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

体验野外生存/朱妙扬编著. —北京:军事谊文出版社,
2004.9

ISBN 7 - 80150 - 325 - 2

I . 体… II . 朱… III . 野外生存—普及读物

IV . G895 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 073100 号

书 名:体验野外生存

编 著:朱妙扬

出版者:军事谊文出版社

(北京安定门外黄寺大街乙一号)

(邮编 100011)

发行者:新华书店北京发行所

印刷者:谊文印刷装订厂

开 本:850 × 1168 1/32

版 次:2004 年11月第 1 版

印 次:2004 年11月第 1 次

印 张:7.156

字 数:160 千字

印 数:1 - 5000

书 号:ISBN7 - 80150 - 325 - 2/K·4

定 价:12.00 元

前 言

洁白的雪山，浩瀚的沙漠，无边无际的森林，还有蓝天白云下的草地，茫茫大海中的荒岛，奥妙无穷的野生动植物，无不时时刻刻吸引一批批人前去体验。随着人们生活水平的不断提高和旅游观念的转变，去大自然中探险、旅游、休闲，已逐渐成为生活的时尚和潮流，野外活动将是未来人们的重要生活方式。但在现实生活中，有的人在没有心理准备和物质准备的情况下，在大自然中遭遇迷路、饥渴、伤病以及种种危险，难以进行及时自救和获得救援，因此，了解野外生存情况，学习野外生存知识，掌握野外生存本领，对每个人来说都是必要的。

野外生存是一项磨练意志，增强实践能力，健身益智的野外活动项目，也是所有野外活动者都可能遇到的问题。野外生存内容极为丰富、与动手、动脑和全身运动密切相关，因此，学习和掌握野外生存知识，技能，十分有利于提高参与者的智慧和勇敢精神，有利于增强体质，挑战自我，体验人生。

本书在编写过程中，力求采取通俗易懂的表达方式，融知识性、科学性、操作性、趣味性于一体，并用大量的真实事例增强可读性，突出实用性。本书是一本普及野外生存知识，掌握野外生存本领，体验野外生活的工具书，也是一本科普类读物，非常适合广大青少年和喜欢体验大自然生活的人阅读和参考。

错误和不足之处，敬请读者指正。

目 录

一、亲近大自然	(1)
(一) 适者生存	(2)
(二) 不可小看大自然的威力	(4)
(三) 知识就是生机	(6)
二、必需物品的准备	(9)
(一) 工具	(9)
(二) 装具	(11)
(三) 食品	(14)
(四) 药品	(14)
三、野外行走	(16)
(一) 野外行走方法	(16)
(二) 复杂地形行走	(18)
(三) 涉渡河流	(32)
四、野外辨方向	(38)
(一) 野外判定方向方法	(38)
(二) 野外迷失方向的处置	(47)
五、找水与解渴	(54)
(一) 水源的寻找	(55)
(二) 水的鉴别	(57)
(三) 水的净化	(59)
(四) 海水淡化	(61)
(五) 应急解渴法	(62)

六、野外取火用火	(68)
(一) 野外取火	(68)
(二) 野外生火	(74)
(三) 篝火	(76)
(四) 照明火	(78)
七、野外露营	(80)
(一) 营地的选择	(81)
(二) 搭建简易帐篷	(82)
(三) 搭建临时遮棚	(83)
(四) 利用天然洞穴露营	(84)
(五) 栖身洞的构筑	(84)
(六) 建造坚固居所	(86)
八、实用器具的制作	(90)
(一) 营地设施	(90)
(二) 简单工具	(91)
(三) 生活用品	(93)
(四) 结绳	(95)
九、猎取可食动物	(98)
(一) 猎捕兽类	(100)
(二) 捕蛇	(101)
(三) 捕鱼	(103)
(四) 捕鸟	(106)
(五) 捕捉昆虫	(108)
(六) 猎获物的加工处理	(109)
十、采食野生植物	(113)
(一) 树木类	(114)
(二) 野果类	(115)

(三) 野菜类	(121)
(四) 野生菌类	(129)
(五) 海藻类	(133)
(六) 有毒植物	(136)
十一、野炊	(139)
(一) 野炊工具	(139)
(二) 野炊场地的选择	(140)
(三) 炉灶的搭建	(140)
(四) 野炊方法	(141)
(五) 生食	(144)
十二、如何应对危险动物	(145)
(一) 防范猛兽伤害	(145)
(二) 防范毒蛇伤害	(157)
(三) 防范毒虫侵袭	(163)
十三、预测天气	(167)
(一) 气候的分布特点	(167)
(二) 预测天气的方法	(168)
十四、应付自然灾害	(179)
(一) 森林火灾	(179)
(二) 水灾	(181)
(三) 雷暴	(183)
(四) 雪灾	(186)
(五) 火山	(187)
(六) 干旱	(189)
(七) 沙尘暴	(191)
(八) 海啸	(191)
(九) 崩塌	(192)

十五、海上生存	(194)
(一) 防溺水	(195)
(二) 防寒冷	(196)
(三) 防酷热	(197)
(四) 饮水	(197)
(五) 食物	(200)
(六) 防风浪	(201)
(七) 防护海洋动物袭击	(202)
(八) 如何判断接近陆地	(205)
(九) 海上求救信号	(206)
十六、野外伤病的自救	(208)
(一) 出血、止血和包扎	(208)
(二) 踝关节扭伤的处置	(209)
(三) 骨折固定	(210)
(四) 扎刺的处置	(213)
(五) 割伤的处置	(213)
(六) 戳伤的处置	(214)
(七) 异物入眼的清除	(214)
(八) 小虫入耳的处置	(215)
(九) 常见性身体不适的处置	(215)
(十) 冻伤的处置	(216)
(十一) 中暑的急救	(217)
(十二) 溺水的急救	(217)
(十三) 蛇伤的救治	(218)
(十四) 毒虫咬伤的处置	(220)

一、亲近大自然

大自然美丽而神奇，连绵不断的群山，一望无际的草原，波光粼粼的湖泊，郁郁葱葱的森林，还有流水潺潺的溪涧，漫山飘香的野花，清脆动听的鸟鸣，如诗如画，无不令人向往。如果约上几个朋友，带上丰盛的食物，脱离城市的喧闹噪音，溶入这美丽神奇的大自然中，你即刻会感受到大自然是如此的清静、自由、博大，似乎每一株绿树翠竹，每一棵芳草鲜花，每一条藤蔓，每一片绿叶，都是那么深情可爱。在这美妙无比的亲身体验中，你更会感受到大自然是如此的圣洁、真诚、坦然，从而使你忘却一切烦恼，卸掉一切世俗包袱，摒弃一切虚假东西。同时，大自然还会给你带来许多新奇和享受，如果你偶尔在野外露营，早晨，你就会看到阳光穿过林间的缤纷，听到音乐般的鸟鸣，还有新鲜的空气，哗哗的涧水伴你一天好心情。晚上，在没有灯光的干扰下，满天的星斗忽明忽暗，不时还会看见流星穿空而过，无不使人遐想千古悠悠以及宇宙的浩瀚、神秘。如果你跋山涉水，站在高峰眺望巍巍的群山和茫茫的大地时，当你站在岸上面对烟波浩渺的大海和奔流不息的大江时，定会顿生万千感受。面对如此绚丽多彩的世界，我们没有理由不热爱大自然，亲近大自然、保护大自然。

然而事物总是一分为二的，大自然在展现瑰丽的一面时，却又充满危险，急流险滩、悬崖陡壁、毒蛇猛兽以及严寒高温、饥饿干渴，随时威胁着人的生命。因此，我们在亲

近大自然时不要忘记；郁郁葱葱的密林里可能隐藏着凶猛的虎豹，婀娜多姿的花草中可能充满着扎手的荆棘，平静如常的河滨边可能潜伏着可怕的杀手，傲立苍穹的峰顶下可能面临的是万丈深渊。一位探险者曾这样描绘亚马逊热带雨林的恐怖：这里是世界上有名的多雨地带，木头不能烧，汗湿衣服不会干，伤口不会愈合，空气中始终弥漫着一股腐烂的恶臭，钻人鼻孔、毛孔。这里随时都有可能遇上毒蛇猛兽，到处有讨厌的蜘蛛、蟑螂、飞蛾、黄蜂、蚂蚁、蝙蝠和蚊子，时常会群而攻之，遍布人的眼睛和耳朵，吮吸鲜血。当有一天，将你一人抛在这样的严酷环境时，如去名山大川，热带森林以及形形色式的大自然中旅游、考察、探险，因意外与集体失散，找不到归路，就有可能陷入衣食无着，孤立无援的境地。战争压迫、飞机迫降，海上事故情况发生时，也有可能被置于荒山野岭或大海孤岛的恶劣环境中，陷入危险的困境。一旦处于这样的危险境地，怎样才能战胜困难、摆脱困境、趋利避害、生存下去呢？除依靠坚强的信心、顽强的毅力、勇敢的精神与大自然搏斗外，还需要有一定的野外生存知识和技能。

（一）适者生存

英国著名作家笛福的小说《鲁滨孙漂流记》，讲得就是这样一个野外求生的故事：青年鲁滨孙乘船从巴西到非洲途中遇上风暴，船只沉没后他被海浪推到了南美附近的一个无人荒岛，面对陌生、孤立无援的荒岛，他很快战胜了沉闷阴郁的心情，鼓起勇气，从沉船上搬来枪械和工具，猎取食物，修建住宅、种植谷类作物，驯养野羊，居然还囤积了许多粮食，学会了做面包、自给自足，表现出不屈不挠的毅力，他在荒岛上生活了28年，直到遇船返回。

实际上，鲁滨孙的原型人物名叫亚历山大·塞尔扣克，他流落的荒岛即为今天智利共和国的马斯地岛，该岛长 19 千米，宽 11 千米，距智利西海岸达 600 多千米。塞尔扣克从 1704 年飘到荒岛至 1709 年二月被“公爵”号军舰发现并带回英国，在岛上共生活了 5 年时间。在现实生活中，也有许多与鲁滨孙相似的真实事例，有的甚至比鲁滨孙的经历更丰富，其中特别传奇的是美国二战老兵杰伊孤岛求生的经历：1943 年，杰伊当时在美国海军的一艘运输舰上工作，该舰航行所罗门群岛附近时被日本飞机炸沉，杰伊凭着自己强壮的体魄，游到了一个荒无人烟的小岛。初登小岛时，身上只有一把瑞士刀、一个打火机和一张地图，他相信总有一天回到故乡与亲人团聚，依靠岛上的椰果、香蕉、海鱼、海龟、海鸟充饥，并用岛上的树木、藤条做了一个木排，准备渡海脱离孤岛，但最后因大海浩瀚和工具简陋，未能如愿以偿。几十年的时间使一个身强力壮的战士变成了一个饱经风霜的老人，直到 2000 年 5 月下旬的一个周末，一群来自巴布亚新几内亚的探险者乘坐汽艇登上了这个与事隔绝的小岛才被人发现救出，至此，他在这个岛上整整呆了 57 年。

在南美还有为躲避战争钻进深山老林生存几十年的事例。1969 年的一场世界杯足球预选赛，引发了萨尔瓦多入侵洪都拉斯。为了躲避这场战争，萨洛蒙独自一人跑到一处荒无人烟的沼泽地带，这也是一块根本没有人类涉足的原始森林区。最初几天，他靠捕杀猴子维持生命，后来他发现捕杀那些比他跑得快的动物，要消耗很大的体力，于是他把目光转向了沼泽中行动迟缓的海龟，就这样，萨洛蒙每天穿着用猴子皮做的衣服，捕 5 只小海龟，采集 50 个果子和一个棕榈根，然后就是生火，吃饭、休息，日复一日，居然在森

林里过了32年，直到1995年被人发现才回到现代社会。

在恶劣的自然环砍中，食不果腹、衣不遮体、严寒侵袭、猛兽侵害的情况随时可能发生，生存是极其艰难的，有时只有忍受煎熬，才能生存下来。如山东一村民在异国他乡的野外就整整磨难了13年。1944年9月，山东省高密县井沟镇草泊村村民刘连仁在田间劳动时，突然被一群日本兵抓住，并被押送到日本做苦工。1945年7月31日晚上，不堪折磨的他侥幸逃脱、躲到了北海道人迹罕见的深山野林中。夏天，他靠野韭菜、野蒜、野梨、野葡萄、榆树皮充饥，并采集一些海带作为冬季的食物。北海道的冬天非常寒冷，温度常在零下40度以下，连树木也冻裂了皮，在如此恶劣环境下，他挖了个仅能容身的洞穴，双手抱膝坐在里面，浑身蜷缩，有时像动物那样处于半昏迷的“睡眠”状态，饿了吃口海带，舔口雪水，就这样生活了13年，直到1958年2月6日被发现，同年4月回到了祖国怀抱。

人类与大自然长期斗争共存中，取得了丰富的生存经验，尽管野外条件十分恶劣和严酷，但在许多情况下，大自然仍慷慨地提供泉水、食物、木柴等必需品，如果与大自然协调适应过程中，能够把握时机，巧妙利用自身的优势，不断与大自然融为一体，就能长时期生存下去，坚持到最后的胜利。

（二）不可小看大自然的威力

弱肉强食，物竞天择、适者生存，是大自然生物的演化法则。虽然现代人具有高度的智慧，但如果赤手空拳回到大自然中，自以为是大自然的主宰，小看大自然的威力，处处忘乎所以，时时疏忽大意，最终屈服的不是大自然，而是你。因为我们这些现代人已长期离开原始的自然生活，许多

功能已经退化，在严酷的自然条件下，已不具备竞争优势。如果再与大自然作对，或不按自然规律行事，就有可能被残酷自然环境淘汰。如从1949年以来，在四川凉山彝族自治州东北部的黑竹沟，就有多批探险队考察队失踪或伤亡，主要原因就是沟内地形复杂，森林浓密，布满瘴气，进入者有可能因迷失方向，致使食品断绝或是意外摔伤而导致悲剧发生。

要战胜大自然就必须了解大自然，熟悉大自然，适应大自然，并根据不同的自然特点做好充分的准备，否则，大自然对谁都会一视同仁，即使千军万马也不例外。1942年5月1日，赴缅甸抗日的10万中国远征军，翻越位于中缅印边境、绵延千里，纵深2000多千米的野人山回国。进入野人山区后，由于部队断粮和没有进行过野外生存训练，许多官兵被蚂蟥、蚊子叮咬后引发传染病以及吃了有毒的野菜野果丧命。结果，中国远征军7月底爬出野人山后，死亡总数竟达3万多人，有的整营整连消失了。

潮湿闷热的热带雨林，更有吞噬消化一切的功能和威力。如1945年太平洋战争期间，数十万美军向菲律宾群岛发起了反攻，菲岛上的日军山穷水尽，已无法组织大规模的抵抗，63万日军像水一样漫无目的地渗入丛林中。进入潮湿阴暗的丛林后，首先威胁他们的是登革热疾病，登革热是热带丛林中最可怕的一种疾病。此病发病很急，患者周期性持续高烧，初次发烧一般会烧7天，间歇7天，然后第二次发烧五六天，间歇五六天，再第三次发烧，周而复始，将人折磨得死去活来，同时间歇时间越来越短，发烧越来越频繁，故也叫“回归热”，许多人在伤病的折磨下，绝望地扣动了扳机，饮弹自尽。

其次是饥饿，渗入丛林中的几十万日军，很快便开始面对饥饿的威胁。他们似一群大蝗虫，吃安蓬（一种热带野生植物），木瓜叶、蘑菇、青苔、野牛、蛇、蚯蚓、昆虫、蜥蜴……所到之处，树皮草根遭殃，飞禽走兽落荒而逃。由于没有食物，他们或活活饿死，或走出丛林偷番薯时被美军和村民打死。由于疾病和饥饿，63万日军中有52万暴尸荒野，其中棉兰老岛丛林中的日军生还率仅有3%。

这些真实的事例说明，大自然可亲可爱，又可怕可畏，同时也告诉我们，无论是集体还是单个人，在野外都要遵循大自然的规律，适应大自然的环境，才能趋利避害，化险为夷，否则，就有可能被大自然吞没。

（三）知识就是生机

在野外身处绝境时，人非常容易出现焦虑、紧张、恐惧的心理。在这样的心理支配下，仿佛整个大自然都与你作对，一只小鸟、一只野兔、一只松鼠的突然出现或弄动弄响树枝，都会使你吓得一跳，以为什么猛兽进行突然袭击；一条蜥蜴、一条蜈蚣、一条蚂蟥的出现，也会使你惊恐万状，以为被漫山遍野的毒蛇毒虫所包围；一个土包，一个凹坑，一个小潭的出现，也会使你紧张万分，以为被妖魔挡住了去路。特别是当分辨不清方向，一时走不出迷途时，更会使人产生绝望。因此，在野外陷入困境时，最重要的是树立坚强的意志，保持镇静、沉着的心绪，克服绝望，恐惧惶惶独立无援的心理压力，充分发挥潜在的精神力量。因为精神的作用是巨大的，身体往往被精神所控制，精神的力量有时可以转化为强大的体能。战胜困难，摆脱困境，离不开勇敢的精神和强健的身体。

同时，掌握一定的野外生存本领，具有非常重要的作

用，因为在许多情况下，野外生存本领不仅给你带来勇气和力量，而且还能帮助你克服困难，解决问题。

在第二次世界大战期间，英国妇女茱丽娅乘坐的客机在北非的热带丛林中坠毁，她被爆炸时产生的气浪从机身断口处冲出来未受大伤，但她明白没有人救她，必须依靠自己走出无边无际的原始森林。于是，她根据自己掌握的野外生存知识，搜索到了最需要的火柴、餐刀、食物，并用衣服、绳索制作了吊床。虽然白天天气很热，但她知道森林中的晚上很寒冷，因而带上了结实的衣裤、鞋子和轻便的毛毯。在穿越森林时，为了防止迷路和走回头路，就用小树枝在地上做一个箭头标记。为了防止断粮，尽量采食野果，吸吮树叶上的露水，而不去动用背包中有限的食物和水；为避开毒蛇毒虫伤害，晚上她始终睡吊床，连背包和脱下的鞋都悬空吊起，并用毯子裹住身体，不让自己受冻致病；为了驱蚊防兽，晚上在吊床边燃起火堆，但每次火堆选址都十分注意安全，点火前把四周的可燃物清理干净，并在火堆四周围以湿土，以防火势蔓延。经过5个月的艰难跋涉与与大自然的抗争，她终于依靠自己所掌握的野外生存本领走出了茫茫的原始森林。

无独有偶，在20世纪70年代南美也发生了类似事例：1971年圣诞节前一天傍晚，一架美国飞机在秘鲁上空失事，91位乘客从万米高空坠下，由于树枝的缓冲作用，落在地上时还有13人活着，但有12人都呆在原地先后死亡，只有一位17岁的姑娘茱莉叶活了下来。由于茱莉叶在14岁至15岁期间曾和父母同住在南美的一个研究所里，学到了许多热带丛林里求生的宝贵知识，因而她孤身一人落在亚马孙热带丛林后，她运用这些知识战胜了一个又一个困难。她首先找

一条溪流，因为顺着溪流就可以到达有人住的地方，干渴时只喝流动的溪水，避免喝不干净的水而生病，为防中毒，只采食自己熟悉的或猴子吃剩丢弃的野果，遇到不怕人的大动物，就立刻判断出此地离有人烟的地方还很远，特别是马蝇叮咬后在皮肤下产卵长成蛆虫，她撕开化脓的皮肤，用小铁钩一条一条挖出来，数量竟有 33 条之多，结果，她在热带丛林里奇迹般的度过了 10 天，跋涉 25 千米，战胜了高湿高温，终于活了下来。

两位美国工程师则由于对蛇的习性有所了解，终于化险为夷。1957 年 8 月，美国工程师道格拉斯和马尼埃在哥伦比亚的热带丛林中测量土地，有一天早晨，马尼埃发现一条剧毒的蝰蛇和自己躺在睡袋里，如果稍微一动一喊，都可能遭致蛇咬丧生。为了不惊动蛇，已起床的道格拉斯轻轻地拆下帐篷，让温暖的阳光直接照在睡袋上，照热的蝰蛇终于躺不住爬出来。

以上事例告诉我们，他们之所以大难不死，并能逢凶化吉，遇难呈祥，关键就在于他们既有良好的心理素质，又具备一定的野外生存知识和技能，并充分发挥人的主观能动性，运用生存本领，与严酷的大自然进行抗争，最终摆脱了险境，重获生机。

二、必需品的准备

大自然五彩缤纷，野外环境复杂多样。如果是有准备的野外活动，则必须作好充分的物资准备。因为，充分的物资准备，可使野外活动按部就班，从容自如，免遭许多不必要的麻烦，即使发生意外，如森林迷路，突遭大雪围困，毒蛇毒虫伤害等等，也能随时进行应付和自救。如果没有充分的物资准备，在野外活动中就难以办到心想所随的事情，从而降低野外活动的兴致，一旦发生意外，还会即刻陷入困境中。

通常情况下，野外活动应做好以下四类物品的准备。

（一）工具

1、指南针

指南针是指示方向的工具，能在野外生存中帮助自己辨别方向。指南针的种类很多，购买时应选择刻度清晰，摆动灵敏，携带方便、指向准确的指南针。

2、地图

地图是行动的指南。应根据自己的出行区域、考察探险范围准备相应的地图。一般来说，应准备比例尺大，地形显示详细的地图，因为在野外、地图上的地形越详细、越准确、就越能帮助自己确定站立点、即自己在地图上所处的位置，从而有利于分清方向，找到目标。

3、绳索

绳索主要用于攀援、狩猎、捆绑、固定、细的可用来钩