

优质生活

英国皇家特种部队·权威教程

如何在荒郊野外、任何气候条件、陆地或海上求生



2005 新版

SAS

SURVIVAL GUIDE

生存手册

[英] 约翰·怀斯曼 著 丁大刚 译

云南人民出版社

柯林斯

钻石珍藏版

2005 新版

江苏工业学院图书馆

藏书章

SURVIVAL GUIDE

生存手册

[英] 约翰·怀斯曼著 丁大刚 译

云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存手册/[英]约翰·怀斯曼著;丁大刚译.

—昆明:云南人民出版社,2005.3

ISBN 7-222-04377-2

I. 生… II. ①约… ②丁… III. 野外生存—手册

IV. G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021602号

图字:23-2005-005号

Originally published in English by HarperCollins Publishers
Ltd under the title:

Collins Gem SAS Survival Guide

Text © John Wiseman, 1986, 1993

Illustrations © HarperCollins publishers, 1986, 1993

The author/illustrators assert their moral right to be identified as the author/illustrators of this work.

责任编辑:瞿洪斌 段 雁

责任印制:洪中丽

书 名	生存手册
作 者	[英]约翰·怀斯曼著 丁大刚译
出 版	云南人民出版社
经 销	上海滇版图书有限公司
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	www.ynrm.peoplespace.net
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	1/32
印 张	10.5
字 数	246 千
版 次	2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	杭州钱江彩色印务有限公司
书 号	ISBN 7-222-04377-2
定 价	23.00 元

尊敬的读者:若你购买的我社图书存在印装质量问题,
请与上海滇版图书有限公司联系调换。

电话:(021)64666373 64454620

作者简介：

约翰·怀斯曼：曾任英国空军特种部队
(SAS) 教导员，教授生存技能，并在这方面有
著述

序 言

作为一名职业军人，我有幸在英国空军特种部队（Special Air Service）服役26年。SAS是英军中一支精锐部队，训练这支部队的目的是到世界各地执行最艰巨的军事任务。这里的士兵必须学会在各种环境下生存的本领以及应对各种形势的技能。作为SAS的一名生存指导员，我的工作就是确保这支部队里的每一个成员都能够应用这些技能。本书中所讲到的生存术不仅经受了训练场上的考验，而且经过了实战的检验。

我在教授士兵或者民众怎样应对生存挑战的时候，我的部分责任是保证他们的安全。然而，对于本书的读者，我却做不到这一点。但是，我明白我这里所撰写的东西不仅在过去挽救过无数人的生命，而且在未来还会挽救更多的生命。切记，这是一本求生手册，用于生命面临危险的情形下。在这种情形下，求生的本能是最重要的，而且有可能有危险，否则也就谈不上求生。因此，在应用这些求生技能的时候，你一定要慎重，因为一切后果完全得由你自己负责。在学习本书所描述的技能的同时，请读者务必以保护我们的环境和善待动物为前提，而且要遵守法律。

我希望与大家分享我在SAS服役时所获得的生存知识，从而帮助你也成为一名幸存者。

约翰·怀斯曼
于SAS赫里福德总部

目 录

生存的基本条件

1 准备

体质检查 · 集体远征 · 研究 · 策划

3 装备

装备袋 · 无线电设备 · 车辆 · 船只和飞机

5 生存百宝箱

7 生存袋

9 刀具

选刀 · 磨刀

11 面对灾难

求生压力

12 水

怎样保持水分 · 寻找水源 · 水源的动物信号 · 冷凝雾化 · 蒸馏净化 · 冰雪融水 · 植物水 · 动物水

19 盐

20 生存日志

气候与地形

21 气候带

22 极地地区

旅行 · 穿戴 · 庇身场所 · 火 · 淡水 · 食物 · 捕捉动物做食 · 极地健康问题

29 高山地区

判断地形 · 下坡 · 上坡 · 雪原与冰川 · 雪崩

33 海岸地区

海滨安全注意事项 · 游泳 · 淡水 · 食物 · 危险

38 岛屿

资源 · 吸引救援人员注意 · 转移

40 干旱地区

水 · 栖息地和火 · 衣服 · 食物 · 健康

43 热带地区

搭建棚屋 · 火 · 食物 · 热带丛林里的危险

食物

48 食物的价值

49 以植物作食物

检验陌生的植物 · 食用性测试 · 采集植物 · 识别植物 · 不可食用的植物 · 可食用的植物 · 根与块茎 · 水果 · 坚果 · 有毒植物

70 树木

有毒的树木

71 菌类植物

可食用菌菇 · 有毒的菌类植物

76 北极和北方植物

79 沙漠植物

81 热带植物

热带有毒植物

87 海岸植物

海草

89 捕食动物

寻找猎物 · 哺乳动物 · 爬行动物 · 鸟类 · 昆虫 · 危险 · 捕猎器与诱捕 · 打猎 · 打猎武器 · 打猎的危险

115 渔猎

钓鱼·鱼笼·其他捕鱼方法·在北极打渔·鱼的宰杀

安营的技巧

125 搭建帐篷与建立营地

安营场所·帐篷的类型·热带帐篷·北极帐篷·长期使用的帐篷

137 火

准备工作·点火·火的类型

146 烹饪

烹饪方法·烹饪用具·烹饪技巧

153 保藏食物

干燥·腌制

156 组织营地

营地卫生·营地布局·营地纪律

158 工具

石器·骨器·斧子

163 营地装备

床

164 动物制品

动物毛皮·衣物

166 绳索

爱护绳索·投掷绳索·制作绳索

167 绳结

单结·连接绳索·制作绳套·绳梯·索结·收缩绳索·固定重物·捆扎·钓鱼结

阅读信号

182 地图

解读地图

184 辨别方向

观察植物辨别方向 · 观察天空辨别方向

189 天气信号

海岸地区 · 风 · 云 · 天气预测

人在旅途

194 决定迁移

准备

196 计划行进路线

沿着河流行走 · 保持方向

197 团队行进

分工负责 · 速度和进程

198 夜间行进

199 穿越山区

陡坡

200 穿越丛林

200 沿水路行进

木筏 · 跨越河流

海上生存

207 放弃轮船

208 水中漂流

海上漂流 · 自我保护 · 航行 · 陆地标志 · 发射
求救信号 · 健康问题 · 淡水供应 · 食品供应 ·
危险的鱼类 · 鲨鱼

218 登陆

救援

220 发射信号

224 信号标志代码

地对空信号·地对空信号代码·信息发送·莫尔斯码·肢体信号·高山救援信号代码·信号弹·信息信号

231 搜救

231 直升机营救

选择和准备着陆地点·绞车技术

健康

234 急救

优先考虑·降低危险

235 昏迷的伤员

昏迷但还有呼吸

235 呼吸与脉搏

呼吸停止

236 哽塞

特殊情况·预防窒息

238 没有呼吸/脉搏停止

溺水·电击·雷击·中毒·心肌梗塞

239 人工呼吸

“口对口”法·西尔维斯特法·霍格·尼尔森法

242 心脏是否跳动?

242 心脏压迫起搏术

243 人工呼吸连同心脏起搏

244 严重失血

动脉出血·小出血·内出血

246 伤口和敷料

缝合伤口·开放疗法

248 烧伤

烧伤类型

249 骨折

症状·骨折的类型

253 扭伤**253 脱臼**

脱臼的类型

254 休克**254 包扎伤口****256 轻伤****256 移动伤员**

将伤员移入担架·一个人抬伤员

259 紧急分娩**260 咬伤****261 一般性中毒****262 常见性身体不适****262 疾病**

全球性疾病

264 温暖气候疾病

饮用水传播的疾病·昆虫传播的疾病

266 温暖气候轻度疾病**267 严寒气候带来的危险****269 天然药物****269 用植物配药****269 对症下药**

止血·清洗皮疹/溃疡/伤口·治疗发烧·治疗疼痛/青肿·治疗感冒/咽喉溃疡/呼吸道病变·治疗肠胃不适·腹泻·治疗便秘·痔疮·驱虫

- 272 热带药用植物
- 282 咬伤、叮伤和螫伤
- 286 毒蛇
- 292 鳄鱼和短吻鳄
- 292 危险的水生动物
- 296 其他海洋动物

灾难应对策略

- 299 预测灾难
- 299 干旱
- 301 火灾
 - 森林火灾 · 建筑物失火 · 车辆失火 · 飞机失火
- 305 洪水
- 308 海啸
- 308 雪崩
 - 雪板雪崩 · 空降雪崩 · 湿雪雪崩
- 309 飓风
 - 飓风防范
- 311 龙卷风
 - 龙卷风防范
- 312 闪电
- 313 地震
 - 地震防范 · 地震过后
- 315 火山
 - 火山喷发的危害
- 317 车辆
 - 出发前 · 在气候炎热的地区 · 在气候寒冷的地区 · 一般性故障

生存的基本条件

求生是保全生命，求得生存的艺术。心理状态和身体的忍耐力以及知识有着同等重要的作用。你必须懂得怎样充分利用一切可能从大自然中获取的东西；怎样引起救援人员注意并找到你；在救援无望的情况下，怎样独立穿越荒芜人烟的地区，重新回到人类文明的世界；怎样在没有地图或指南针的情况下行进。你必须懂得怎样保持健康的体魄，而且要懂得怎样治疗疾病和创伤。你必须得振作精神，并且鼓励队员，保持整个团队高昂的士气。

你必须把所有的装备都看作是上天的恩赐。缺乏装备并不意味着你就束手待毙，因为你自己有生存的技能和经验，但是你可千万不要让那些技能和经验生锈了，你要时刻拓展自己的知识。

我们可以把生存技能看作是一个金字塔。最底层是求生的愿望；然后一层是知识，它可以为你带来信心，驱走恐惧；第三层是训练，掌握生存技能并且保持住这些技能；把你的装备做为金字塔的顶。有了生存的本能，再加上知识、训练和装备，你就可以应对一切了。

准备

童子军的座右铭就是“万事准备为先”，这是非常正确的。在出发之前，要做好精神和身体两方面的准备，带上所需的装备。

自我检查清单

开始旅行或探险之前，首先问一问自己下面几个问题：

- 我要去多长时间？
- 我需要携带多少水和食品？
- 我是否带了适合当地气候的衣服和靴子？
- 我是否需要带备用品？
- 针对当地的地形，我需要携带什么特别的装备吗？
- 需要带什么样的医疗用品？

体质检查

要做全面的体检，确保你注射了所有必要的疫苗，安全健康地穿越探险的领地。

带上一个药箱，装上你和队员可能用得上的一切医疗用品。

团队性探险

考虑每一个成员应对挑战的能力：如果有必要，就删掉那些不符合条件的队员。要经常开会，讨论计划和明确责任。指派一名医生、一名厨师、机械师、驾驶员、领航员等等。确保每个队员都熟悉装备，而且你要带些备用的。

出发前研究

你对当地情况了解得越仔细越透彻，你生还的机会就越大。认真研究你的地图，尽可能多地了解当地的地形地貌：气候、天气状况、河流的走向和流速、山脉的高度、动植物物种。

研究后策划

整个行动计划可以划分为三个阶段：行动准备阶段、行动实施阶段和恢复阶段。明确表述每一个阶段的目的，制作出一个时间表。准备应对突发事件，例如车辆出故障了、有人生病了、伤亡人员要撤离了等等。

在预计进程的时候要留出充裕的时间。时间安排太紧往往会导致身心疲惫和判断失误。

决定和选择行军路线时要首先考虑是否能够在行军途中补给到饮用水，这是一个关键因素。

确保有非参与人员知道你的目的地、出发时间和预计到达的时间。在事先计划的阶段就通知他们，以便在联系不上的时候能够及时报警。船只和飞机的日程安排是要受到严密监控的。如果徒步爬山，你要通知当地的警察和高山事故救援中心。

应急预案

做好应对一切差错的准备。汽车出故障后你该怎么办？天气比你预想的要恶劣该怎么办？如果是一个团队，在人员分散的情况下该怎么重组？有人生病该怎么处理？

装备

穿着应该合身，御寒防雨的同时要保持透气。带上防水衣、换洗的衣服，多带一件御寒的衣服。对于严寒气候，最好穿有夹层的衣服。出发前试穿新靴直至合脚。出发前两周开始用酒精擦拭皮肤使其变硬。

睡袋

羽绒睡袋的优点是轻便，而且比人造纤维睡袋保温效果好。但是，弄湿的时候，羽绒做的睡袋就会丧失保温功能，而且不容易干。如果你没有帐篷，就用能够“呼吸”的材料做成的露宿睡袋，它也可以保持干燥。

背包

背包一定要结实、防水，而且要有结实、长短可调整的边带绑牢背包的框架，还要有一条舒适的腰带，以

减轻臀部上的重量。最好再多准备一些外部框架：虽然比较重，而且也容易被树枝挂住，但是用它们可以携带笨重的东西，甚至背一个受伤的人。框架设计的时候，应该在你的背和背包之间留出空隙，从而减少出汗。背包侧面最好有带拉链的口袋。

装备包

打包的时候你要搞清楚每一件物品所存放的确切位置，你最先需要的东西应该放在最上面。如果物品内含有水分，那么就把它放在塑料袋里。帐篷和重型装备（例如无线电设备）应该放在上面，但是背包不能弄得太高了，因为太高的话，遇上大风就不容易保持平衡。另外，把易损坏的食品放在容器里。

无线电通讯设备

无线电通讯设备对于路途遥远、地处偏远地区的探险来说是非常有必要的。预先安排好探险队与基地之间联系的信号和方式，一天给基地发两次信号，告诉基地人员你所处的位置和你的下一步计划。基地人员可以为你提供最新的天气情况和其它信息，而且有必要的时候还可以调整紧急呼救的频率。必须保证你所选择的频率在探险地区能够接收和发送信号。整个团队内至少要有两名队员能够操作你所携带的无线电通讯设备。

如果连续两次呼叫之后仍然没有得到回应，那么就应该启动应急预案。即使一切正常，但是如果你不能与基地保持正常的联络，那么基地应该视其为紧急情况。探险队应该回到最后一次所报告的地点，等待联络。

车辆

确保车况良好。车辆需要做些适当的改装以便应付高原缺氧或各种极端的环境；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（另参照装备篇中的“车辆”部分）。

船只与飞机

注意处理紧急情况应采取的步骤——记住这些措施可能有助于你死里逃生。飞机上越靠近尾部越安全。飞机失事时，机尾往往会折断，大多数生还者原来都是坐在这一位置上的。

如果乘坐轻型飞机，始终要向飞行员咨询一些有关旅行的事宜：飞行需要持续多长时间？要飞越什么样的地面？要注意细节问题——在有紧急情况时细节是很重要的。

生存百宝箱

在面临生存挑战的时候，下面所列举的物品将大大改变你的境遇。应该把这些东西存放在一个体积较小的容器里，比如放在一个两盎斯重的香烟盒里。把盖子的内部擦亮，让它能够反光，当镜子使。用胶带把盒子封起来，因为胶带容易揭掉和替换，而且可以防水。在盒子内有空隙的地方填上棉花（点火用），从而可以防止里面的各种小东西相互碰撞。

定期检查盒子里的物品，把坏的更换掉。无论何时都不要将铁盒开着或者随便扔在地上，应养成随身携带的好习惯。

- 1 火柴 最好是能够防水。不安全的火柴可以把头浸在溶化的蜡油中使它具有防水功能。另外，把火柴折成半截以节省空间。
- 2 蜡烛 把蜡烛切削成方块以便打包。牛羊脂做成的蜡烛在应急时也可食用或用作烹调油，但是这种火柴在天气炎热时很难保存。而其它的火柴是不能够食用的。
- 3 打火石 携带附带有锯、锤，且经过精心加工的打火石。