


一看就懂，一字就会，  
最具实际操作性的野外生存技巧！

# 野外生存手册

(日)风间麟平 著  
佐原辉夫 绘  
及越 译

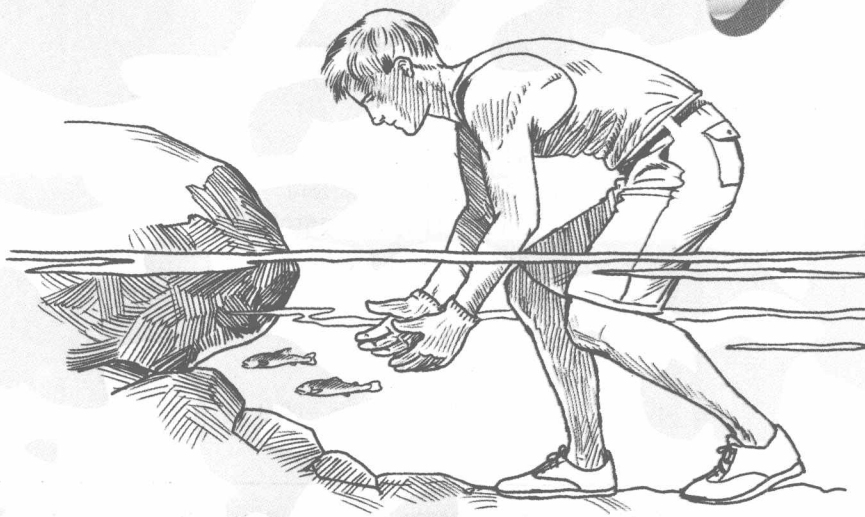


湖南人民出版社

A black and white line drawing of a young man with a backpack crossing a rope bridge. He is holding onto the ropes with both hands and looking forward. The bridge is made of two parallel ropes supported by vertical posts. The background shows a simple landscape with hills and a body of water.

# 野外生存手册

(日)风间麟平 著  
佐原辉夫 及 越 绘译



湖南人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存手册 / (日) 风间麟平著; 佐原辉夫绘; 及越译.

长沙: 湖南人民出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6094 - 0

I. 野… II. ①风…②佐…③及… III. 野外生存 - 手册

IV. G895 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208691 号

## 野外生存手册

风间麟平 著 佐原辉夫 绘 及越 译

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 梁 洁 胡艳红 肖贵飞

装 帧 设 计: 罗志义

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南汇龙印务有限公司

印 次: 2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 16

印 数: 1 - 10000

字 数: 90000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6094 - 0

定 价: 29.80 元

---

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)

## 出版说明

当我们看到名为《新冒险手册》的日文原版图书时，立刻被书稿中精美的插图所吸引，为其中各种切实可行的原始生存技巧而惊奇，为其图文结合、通俗易懂、操作性极强的介绍方式所折服。

书稿虽名为“冒险”，讲述的却是灾害来临或野外遇险时的应对办法和生存技巧。其中，许多技巧是我们的原始先人的生存法宝，如“钻木取火、制作原始的石刀石斧石箭、无中生有地生产饮用水、水的杀菌过滤、寻找野外食物”等；而其他的一些技巧，如“绳子的打结、简便易行的捕猎方法、怎么样保养刀具并用刀解剖兔子、食物的腌制和保存、制作各种美味的烧烤、如何让他人知道你所在的位置、对急症病人和意外受伤者的紧急救护”，不仅仅是在遇险和野外活动中需要，日常生活中也是经常用到的；至于“用两个易拉罐和一份报纸、或是只用一个竹筒、或是完全没有炊事工具时”煮饭的方法，不能不说新奇而又精巧；此外，你还能从中学会树屋、小木房、简易帐篷的搭建，小船和漂流筏的制作，甚至学会自己动手做一双印地安人的“无跟软皮鞋”穿穿。所有的这些技巧和方法，无不是野外生存必备的，因此，引进此书时，我们将此书更名为《野外生存手册》。



在引进过程中，我们根据国内的物种分布和实际情况，对书稿的部分内容，特别是关于可食用的野外食物、森林中的危险等内容，做了更符合中国户外活动爱好者需要的增补和调整，参考了有关资料，但也做不到巨细无遗，还请读者根据本地的实际情况，做个有心人，留心身边可食用的野外食物和危险生物。

我们相信，学会并掌握了本书所介绍的生存技巧和方法，每一位读者都将成为同时具有原始生存技巧与能力的现代人。

## 前言

拿到这本书时，请先试着回答这样几个问题：

你能把鞋带系得很漂亮吗？

你能用小刀削好铅笔吗？

你能用手抓到河里的鱼吗？

你能用火柴或打火机生火吗？

你能用篝火做饭吃吗？

如果不认识路，你能凭借一张地图找到自己要去的地方吗？

如果其中一件事你不会做，我建议你把这本书仔细地读到最后。

“啪啪”的开关声贯穿了我们每一天的生活。电灯的发明使我们得以与黑夜说再见；电热水器使我们能够随时洗上热水澡；冰箱里食物塞得满满；敲敲键盘就连上了英特网；坐在家里，世界上的各种消息便轻松得手；足不出户，还能有人上门送上一日三餐。总之，我们生活在一个充满便利的时代。

但是，在你的心里，有没有一点点的不安呢？

中国幅员辽阔，跨纬度较广，距海远近差距较大，加之地势高低不同，地形类型及山脉走向多样，陆地上的5种基本地形类型，中国均有分布，因而气温降水的组合多种多样，形成了多种多样的气候。在造就中国丰富多样物种的同时，也使得国内灾害性天气频繁多发，特别在全球气候变暖的背景下，几乎每年都有。在地质灾害方面，我国地震带分布广，地震时有发生。大的地震，如：1976年7月28日

发生在唐山的 7.8 级大地震，2008 年 5 月 12 日发生在汶川的 8.0 级大地震，其带给全国人民的创痛犹在眼前。实际上，发生在我们身边的自然灾害一点也不少。我们当然不愿意这些发生在我们身上，可谁说得准呢？

每天“方便舒适的生活”让我们几乎忘记自己生活在这样一个自然环境多变的世界里。然而，很多历史上的记载都表明，一旦日常生活被重大灾害破坏，我们很可能于一夜之间回归到“原始生活”。

在原始生活中，电脑游戏里的绝招根本起不到任何作用。那时，“生火”、“过滤污浊的水”、“用刀子制作道具”等等将成为求生必备的知识和技能。

本书中谈到的“冒险”，指的是我们用以求生的知识和技术。如果前面的问题中，有些是你做不到的，并且你多少为此感到不安，那就请先把本书通读一遍，边实践边思考，从掌握最简单的本领开始，一步一步深入吧！也许读完它并不能将你的不安一扫而光，但至少在读过之后，你会发现自己与以前相比有了变化。当这本书变得破旧不堪时，你也一定掌握了“真正的求生之道”，收获了一颗冒险的心。

## 序

## 为了“活下来”并“活下去”

▶ 热带雨林、撒哈拉沙漠、大地震后被毁灭的东京，如果只能在这三个之中选择一个，你会选择在哪里求生？

如果地震后的情况糟得出乎意料，热带雨林兴许会是个更好的选择。

距今 80 多年前的 1923 年（大正 12 年）9 月 1 日上午 11 点 58 分，一次震级达到 7.9 级的大地震袭击了东京。这次地震被称为关东大地震，死亡人数和失踪人数累计达到 105385 人。当时，旧东京市内（大概在现在的 23 区内）的人口约为 217 万人，死亡人数达到 68660 人。内阁府在报告中作出预测，称如果类似关东大地震的“首都圈直下型地震”再次发生，将造成首都圈的约 650 万人无家可归，其中东京市内将占到约 390 万人。而东京 23 区的人口现在也不过是 846 万人（据 2005 年统计）。虽然这是一串让人不悦的数字，但如果地震真的发生，这将成为现实。

在这里列出这一系列数据，是因为东京虽然在 80 多年前刚刚经历过一场大地震，但政府在灾后重建时却依然没有从防灾的角度出发。现在的东京依然有许多窄小的、消防车无法通行的街道。而鳞次栉比的高楼大厦、错综复杂的地下通道中也存在着许多安全隐患。地震袭来的瞬间，我们的铁路、地下铁、首都高速公路将会面临什么样的考验……只是想想这些，就会让人头痛。2004 年，政府中央防灾会议制作了“M6.9 首都直下型地震的受灾情况设想”。其中提到，死亡人数将达到 12000 人，重伤者 33000 人，79 万座建筑将被完全破坏。将这些让人震惊的数字和上一段中的数字放在一起，你多少会觉得有些不



寒而栗吧。而且，这一问题不仅存在于东京，日本全国的城市、村镇都面临着同样的危机。本书的作者无意威胁大家，但看到这些数字之后，你难道不打算为这种有可能到来的糟糕局面做一些准备吗？

我们再回到最初的那几个问题上。那些求生所需的技术是必备的，不管是在热带雨林还是在沙漠，或者是在大地震后的东京，求生的目的是永远不变的。特别是当你在恶劣的条件下生存时，除了需要掌握一些日常的生活技巧，还应当懂得一些求生方法。要记住，专业的求生技巧一定会在灾难中派上大用场。

## ▶ 最初的 5 分钟是决定生死的关键！

紧急情况或是灾难发生的时候，你最初的判断将决定你的生死，地震的时候更是如此。首先，你应当确保门、紧急出口、逃生道等一切能够用于逃生的道路是通畅的。以前曾经有人说，发生地震的时候要躲在桌子下面。但在阪神淡路大地震中，有许多人因为房屋倒塌而遇难。因此最稳妥的办法还是先确保逃生道路的顺畅。

在逃生时，掉落物品有可能让你受到致命的伤，因此要注意用头盔、坐垫、书包等东西尽可能地保护头部。

如果地震发生在夜晚，还要尽可能地使自己处在光线充足的环境中。在逃生的时候尽量多准备几把手电。不过要注意，在充满甲烷气体的环境下请不要使用火柴照明，以防爆炸。最理想的是使用不含发热体的 LED 手电。

如果地震发生五分钟后你依然活着，那么你获救的几率就很大了。

## ▶ 怎样获取准确的信息！

想在灾难中求生，还需要掌握各方面信息。不过，并不是掌握得越多越好。如果信息过多，你可能会分不清哪个是你真正需要的，这反而会给你增添更多的烦恼。此外，在灾难发生的时候，要特别小心“闲话”（别人随口说的谎话）。你能相信的只有亲眼见到的和自己平

时最信赖的人。

那么，应当怎样获得对你有用的信息呢？收音机和电视里的信息都是可靠的。现在市面上有一种超小型的收音机，你平时就可以把它随身带着。当然，要经常检查它的电池是否还有电。

如果所处的环境已经无法让你对自己的情况做出客观的判断，那就充分调动你的感觉，跟着自己的想法走吧。记住，相信自己永远是最重要的！

## ▶ 活下去的诀窍

求生时不能完全依赖平时记住的方法，而是要理解它们并付诸实践，这样才能掌握该方法的精髓。

决定生死的另一个关键在于你能否将困境当作平常的生活，心平气和地面对眼前的事实。越是在特殊的环境下，越是对一个人在日常生活中养成的习惯的考验。你的生活态度往往决定了你能否生还。

活下去最重要的一点是自力更生。也就是不依靠别人，用自己的力量渡过难关。请看下面有关“阪神淡路大地震”的资料：

阪神淡路大地震中：

完全受损或一半受损的房屋	约 275000 座
被埋人数	约 15 万人
依靠自身力量脱险者	约 115000 人
被救人数	约 35000 人

在被压在受损房屋下面后又得救的人中，大约有 80% 都得到了家人或邻居的搭救。做自己力所能及的事情、自力更生是生存的基本要素之一。

另外，事先做好最坏的打算，然后做好充分的准备也是一种不错的方法。这样即使出现了呼吸暂时停止的伤员，你也能够用事先学会的心肺复苏法来挽救他的生命。为了避免后悔，一定要防患于未然！

## ▶ 首先找到一个安全的地方，接着……

如果你能活下来，首先要找一个安全的地方，让自己能够好好休息。防空洞也好、临时房屋也好、帐篷也好，总之只要有一个容身之处。这样，你就能安下心来，冷静地判断目前的形势。

接着就可以坐下来制定你的“求生战略”了。冷静地分析眼前的状况，判断出什么是目前最该做的。

这时候，本书的“实战篇”就派上了用场。在书中所列的 13 个项目里，一定有你想要知道的内容。我希望你能从中获得一颗“冒险之心”。这颗冒险之心定能成为你的强大动力。

## 目 录

## 前 言

## 序 为了“活下来”并“活下去” / 001

热带雨林、撒哈拉沙漠、大地震后被毁灭的东京,如果只能在这三个之中选择一个,你会选择在哪里求生? / 001

最初的 5 分钟是决定生死的关键! / 002

怎样获取准确的信息! / 002

活下去的诀窍 / 003

首先找到一个安全的地方,接着…… / 004

## 实战篇 活下去的方法

## Chapter.1 生火——如何在没有火柴和打火机的情况下生火 / 003

能不能生起火来,是能否活下去的关键 / 004

“取火”的基本方法 I——如何用一根火柴取火 / 005

“取火”的基本方法 II——每个人都能掌握的“圆锥形篝火”取火法 / 006

“取火”的基本方法 III——如何在没有火柴和打火机的情况下取火 / 008

遇到雨雪等坏天气时的取火、生起篝火的方法 / 014

使用家中的燃料,在紧急时刻制作“油灯”和“火炉” / 015

“火”也会成为一种灾难——不要被火夺去生命 / 018

**Chapter.2** 寻找水源——如每天的水摄入量低于两升,人将无法生存 / 019

一定要确保水源 / 020

获取饮用水的基本方法——进行水过滤,制取饮用水 / 021

各种收集水的方法 / 022

试着做一个温水喷头——制作太阳能简易热水器 / 029

挖井——挑战上总挖井法 / 030

灾难时的水——与饮用水相比,“生活用水”更加稀缺 / 032

便携式净水器是常备物品 / 034

**Chapter.3** 切割——求生必备工具刀子的使用方法 / 035

有时,你会因为切不断一根绳索而丢了性命 / 036

刀的基本知识——刀的种类与挑选方法 / 037

把你的刀变为野外生存的必备用品 / 038

掌握使用刀具的基本方法 / 040

用刀剖鱼 / 044

用刀肢解鸟 / 045

用刀肢解兔子 / 046

刀具的养护方法——打磨刀具 / 048

斧子的用法 / 049

以防万一,要学会用手边的物品制作工具 / 052

灾难中使用工具的方法——多掌握一种工具,就多掌握一种逃生方法 / 059

**Chapter.4** 打结——用一根绳索求生 / 061

有时一根绳子也会成为救命稻草 / 062

系麻绳的基本方法——用于求生的基本麻绳系法 / 063

打结方法的应用——试着用自己的方式打结 / 070

**Chapter.5** 吃——为了生存的希望 / 079

没有“灶台”就不能做饭 / 080

制作最基本的烹饪用灶台 / 081

“吃”的基本技巧 / 082

不使用烹饪工具 / 084

制造简易太阳能炊具,做“太阳能料理” / 090

把金属容器做成烹饪用暖炉 / 092

学会储存食物,以防弹尽粮绝 / 093

灾难中的食物——温暖的食物,带给你生的希望 / 098

#### Chapter.6 捕猎——为了生存,自给自足 / 103

尝尝身边的东西 / 104

不能食用的“有毒植物事典” / 113

捕捉小鸟等小动物食用 / 117

不使用渔具的钓鱼方法 / 127

自制鱼竿钓鱼 / 133

遇到灾害时的“食物”来源——食用市区中野草的方法 / 135

#### Chapter.7 睡觉——为了迎接新的一天 / 137

可以快速进入睡眠的正确宿营方法 / 138

露营所需的临时避难所 / 139

制作木屋 / 140

制作七用帐篷——用一张床单就可以做出七种帐篷或简易小屋 / 142

尝试制作一个可长期使用的木屋(圆木小屋) / 144

试着在雪国做一个“圆顶雪屋” / 149

遇难后的睡眠——在避难所快速入睡 / 152

#### Chapter.8 大便——保证健康的生活起居 / 155

在野外大便的正规流程 / 156

灾难中的“大便”——灾难发生时最大的问题就是上厕所 / 158

#### Chapter.9 走——为了活下去的行动方式 / 161

自己呆的地方不能确保安全时应当怎么办 / 162

制作“移动”所需的工具 / 163

制作简易的小船移动 / 169

遇到河流湖泊时,可以做木筏来移动 / 171

制作简易的平底船 / 173

遇到灾难时的“移动”——有关求生行走 / 176



**Chapter.10** 传递消息——为了让他人知道你所在的位置 / 177

一个挥手的动作,包含了“救命”和“再见”两种意思哦! / 178

灾难时的通信方法——向家人报平安 / 180

**Chapter.11** 测量——了解自己所处的位置 / 181

不了解自己所处的位置就没有获救的希望 / 182

观察远处的目标物,确定自己在地图上的位置 / 188

看日晷或月亮掌握时间 / 189

了解天气状况——观天望气知冷暖 / 190

防雷 / 192

**Chapter.12** 救护——为了保护自己,也为了不眼睁睁地看着身边的人死去 / 193

急救的基础知识——在野外受伤可能会危及性命哦 / 194

大出血时的止血法 / 196

骨折时应采取的措施 / 198

受外伤时的处理办法 / 200

烧伤时的处理办法 / 202

日射病、热射病的处理办法 / 206

喉咙里有异物时的处理办法 / 208

见到人倒在地时应采取的措施——心肺复苏法(人工呼吸、心脏按摩) / 211

边观察边进行的“心肺复苏术”及其步骤 / 218

**Chapter.13** 危险生物图鉴——为了保护自己,为了生存 / 225

森林和山中的危险 / 226

海中危险 / 232

主要参考书目 / 238

实 战 篇

活下去的方法

时刻准备着

Be prepared

童子军之父

贝登堡将军

(Lord Baden Powell of Gilwell)