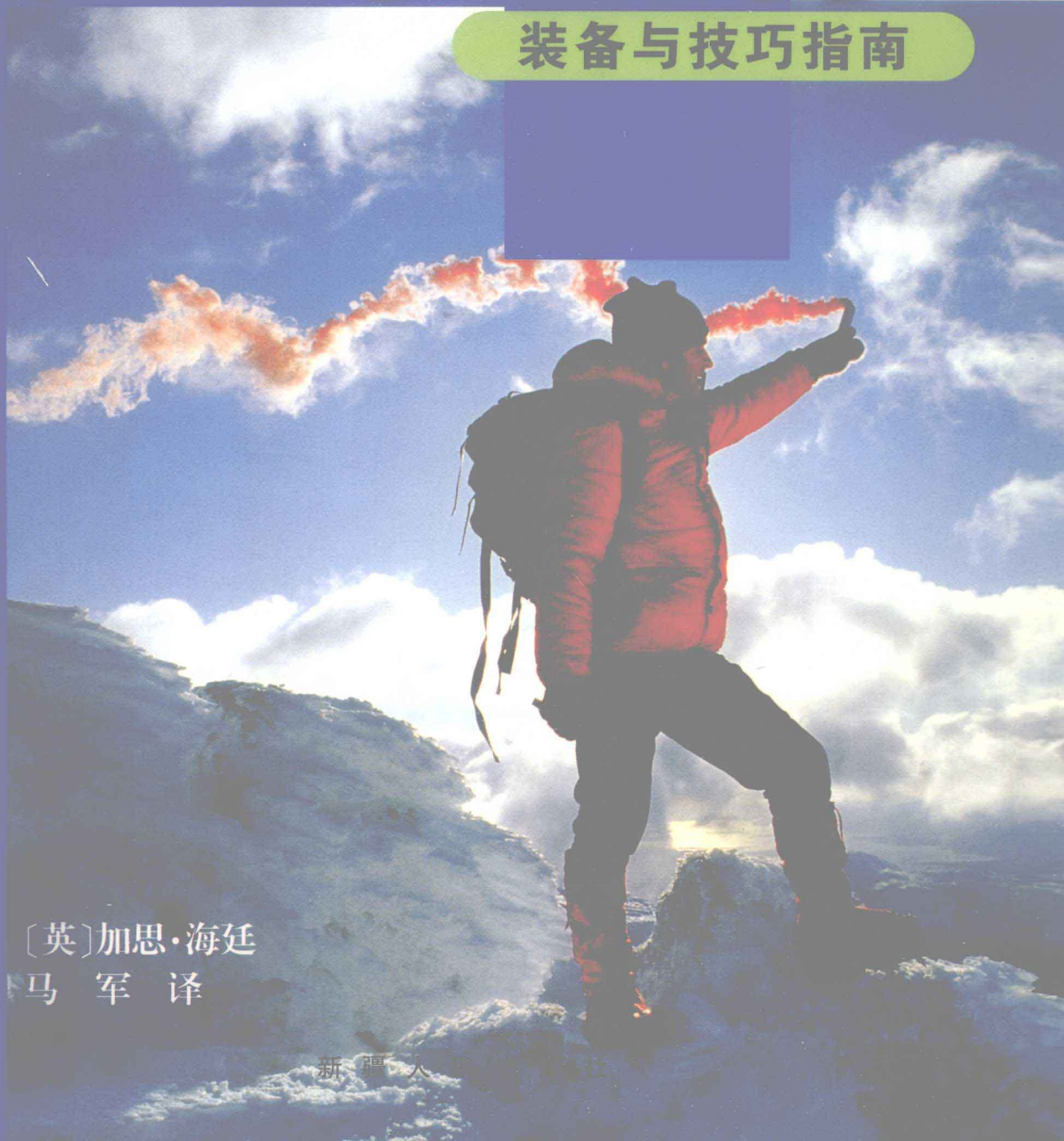


户外运动系列丛书

HUWAISHENG CUN

户外生存

装备与技巧指南



[英]加思·海廷

马军译

新疆人民出版社

户外生存

[英]加思·海廷 马 军 译



涉外合同登记新权图字:29-2005-05

图书在版编目(CIP)数据

户外生存/[英]加思·海廷著;马军译.—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.1

(户外运动系列丛书)

ISBN 7-228-09805-6

I.户... II.①加... ②马... III.野外生存—通俗读物 IV.G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 003173 号

新荷兰出版公司授权出版

图解版权者·2002:新荷兰出版公司

照片版权者·2002:新荷兰图集

95页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 海 珊

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编 830001

发行 新疆人民出版社

电话 (0991)2816212

印刷 新疆新华印刷厂

印张 6

字数 100 千字

版次 2006 年 8 月第 1 版

印次 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3 000 册

定价 38.00 元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。

声明

作者和出版商尽力确保此书所含信息付印时准确无误,对于使用此书或遵照书中建议行事而造成的伤害或不便不承担任何责任。



目 录



1

生存技巧

8

生存要点——学会通过体能储备、户外技能训练、细致周密的计划和寻求专家建议来避免灾难。

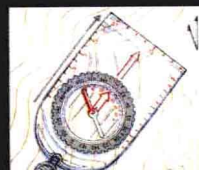


2

获取装备

14

指导个人和团队单日、多日徒步旅行及在各种不同地形中所需物品,如何选择有用工具,如何配备生存装备。



3

采取行动

28

如何做出是采取行动还是就地待援的决定。学会穿越崎岖地形——负重跨越主要障碍。学会利用地图、指南针和星星导航。



4

通讯与救援

42

行动指南提供如何给可能的营救人员发信号——从哨子、镜子、烟火到现代化电子设备等;如何告诉营救人员你所在的区域,掌握便于直升机和海上救援的窍门。



5

生存优先

50

就地求生非常重要。找出备用衣服,寻找避难处、水和食物。提供铺设陷阱,搭建防护结构,净化用水和准备食物的建议。



6

急救

72

包括ABC原则,心肺复苏,稳定病情,处理发热、发冷和咬伤叮伤等,此外还包括对急救包的建议。



7

灾难求生

86

应付不可避免的自然灾难——沉船、洪水、雪崩、火灾和闪电、飓风、龙卷风等,以及如何充分利用行动指南。

索 引

94

图片提供

95

求生图表

96

户外生存

新疆人民出版社



户外生存

[英]加思·海廷 马 军 译



涉外合同登记新权图字:29-2005-05

图书在版编目(CIP)数据

户外生存/[英]加思·海廷著;马军译.—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.1

(户外运动系列丛书)

ISBN 7-228-09805-6

I.户... II.①加... ②马... III.野外生存—通俗读物 IV.G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 003173 号

新荷兰出版公司授权出版

图解版权者·2002:新荷兰出版公司

照片版权者·2002:新荷兰图集

95页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 海 珊

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编 830001

发行 新疆人民出版社

电话 (0991)2816212

印刷 新疆新华印刷厂

印张 6

字数 100 千字

版次 2006 年 8 月第 1 版

印次 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—3 000 册

定价 38.00 元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。

声明

作者和出版商尽力确保此书所含信息付印时准确无误,对于使用此书或遵照书中建议行事而造成的伤害或不便不承担任何责任。







致谢

忠心感谢米歇尔医生。他在本书医药章节中提供了有关山地营救、救生药品和创伤处理等方面的丰富经验。此外,他还担当了其他章节的一般顾问,确保本书能涵盖最新信息和技术。同样要感谢那些真正的幸存者,是他们把自己的经历写了下来以鼓励那些有一天也

许会身陷困境的人们,并给予他们希望。在图书馆里查阅有关幸存者的描述,你会像我一样被他们所感动。感谢威力姆、特莎、约翰和弗兰斯;谢谢你们耐心的支持以及在图片摄影上给予的帮助。最后,同样要感谢在开普敦的新荷兰出版商们,尤其是玛瑞力·雷森,感谢你热心友好的帮助。

目 录

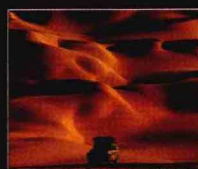


1

生存技巧

8

生存要点——学会通过体能储备、户外技能训练、细致周密的计划和寻求专家建议来避免灾难。

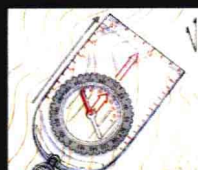


2

获取装备

14

指导个人和团队单日、多日徒步旅行及在各种不同地形中所需物品,如何选择有用工具,如何配备生存装备。



3

采取行动

28

如何做出是采取行动还是就地待援的决定。学会穿越崎岖地形——负重跨越主要障碍。学会利用地图、指南针和星星导航。



4

通讯与救援

42

行动指南提供如何给可能的营救人员发信号——从哨子、镜子、烟火到现代化电子设备等;如何告诉营救人员你所处的区域,掌握便于直升机和海上救援的窍门。



5

生存优先

50

就地求生非常重要。找出备用衣服,寻找避难处、水和食物。提供铺设陷阱,搭建防护结构,净化用水和准备食物的建议。



6

急救

72

包括ABC原则,心肺复苏,稳定病情,处理发热、发冷和咬伤叮伤等,此外还包括对急救包的建议。



7

灾难求生

86

应付不可避免的自然灾难——沉船、洪水、雪崩、火灾和闪电、飓风、龙卷风等,以及如何充分利用行动指南。

索引

94

图片提供

95

求生图表

96



生存技巧

如

今在舒适惬意的高科技的时代，人们为什么时常会发现自己在荒无人烟的旷野中身处绝境？

空难、车祸、火车出轨或者是船只失事导致的困境往往是无法避免的。它们可能源于难以预料的自然现象，诸如地震、飓风或是极其恶劣的暴风雨天气。

然而，绝大多数身陷求生境地的情况却是由人为错误造成的——很大程度上是由于人们没有做任何详细周密的准备就贸然从事户外运动。随着徒步旅行、探险旅游和野营、皮划艇、山地自行车以及攀岩、攀冰等户外运动的逐渐普及，野外事故发生的数量在急剧上升。令人感到吃惊的是，那些喜欢挑战人类极限、体格强健、热衷于户外运动并且被认为会遭遇危险的人很少发生事故。相反，大多数身陷困境的人来自于那些普普通通的家庭驾车出游者、乘船旅行者、徒步旅行者或艰苦跋涉进入深山老林的人。在那里他们忽视了曾经遭到恶意攻击的童子军组织的座右铭：做好准备。所以出现这种情况是因为他们事先没有充分的考虑，缺乏基本的装备、经验，以及与户外活动准则相关的知识。同样还包括那些在购物旅行时会精心策划，而从事野外探险时却无任何计划就随意行动的人。

对于所有这一切，回答只能是：做好准备！

下页图：准备和训练在攀冰运动中尤为重要，因为稍一失足就会导致可怕的灾难。除此之外，精心的策划、正确的装备例如爬钉、丁字镐和头盔都是必不可少的。

生存要点

永远不要低估野外环境。很多人探险却对即将进入的地形——无所知，对即将进行的探险活动如皮划艇、登山或漂流缺乏必要的训练。一项好的计划——包括对地形的研究、合适的装备、活动的经验、充沛的体力——会使户外探险活动安全而充满乐趣。

需要准备的部分是了解并掌握户外生存技巧，如识图、导航、构筑掩体、穿越河流、寻找食物和水、生火和急救方法等。很多技巧（如铺设陷阱）只有在真实的求生环境中才能应用，但是模拟逃生在危急关头的价值是无法估量的。

避免陷入求生境地

很显然，要尽力避免陷入求生境地。但有时你却无能为力，例如无法预测的自然灾害。但是，只要有可能，生存技巧能为任何户外旅行或活动提供充分的准备，使你的行动更加合理明智。把活动的级别同团队的经验、装备进行比较。你需要问自己两个重要的问题：

一、对此次活动你是否有足够的了解？没有什么能够替代经验的；寒冬季节深入偏远的山村对没有经验的徒步旅行者来说并不是一项合适的活动。然而，令人惊讶的是，就是有一群新手在从事着这样的活动，而且后果往往不堪设想。

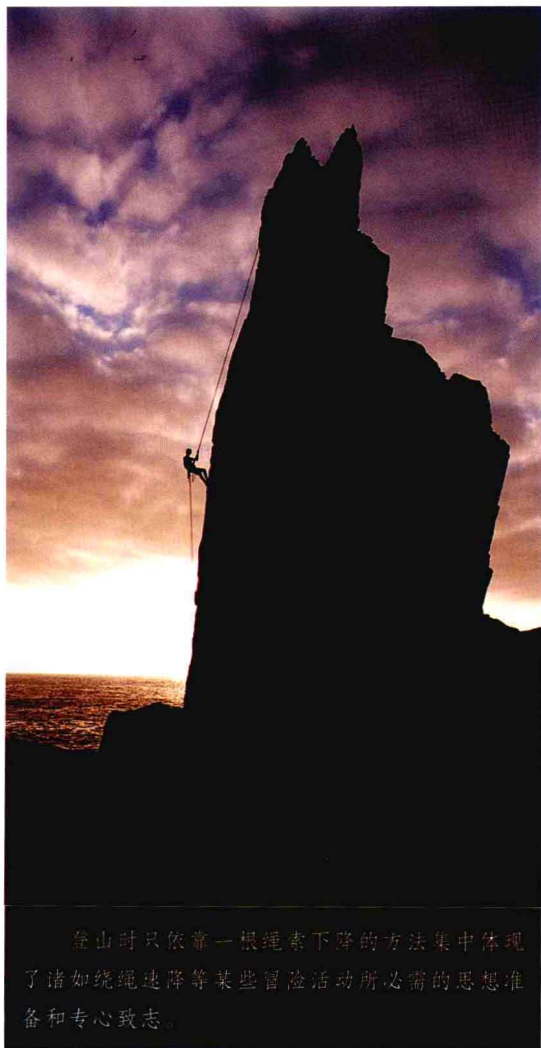
二、这次旅行你是否有合适的装备？装备糟糕的团队常常由于背包、鞋袜问题或者帐篷、衣物不足无法抵御一般的天气变化而陷入困境。



全面准备

在旷野中旅行时要做最坏的打算。对可能来临的恶劣天气和它可能持续的最长时间要做好准备,然后再把其他因素考虑进去。

通过阅读此书,你已经做好了部分准备;再加上一些技巧训练和身体锻炼,你就有了充分的准备;提高你的装备,这样能应对各种各样、变幻莫测的天气和地形;再通过进一步的调查和研究,一旦需要运用这些知识,你就充满了力量和信心。



登山时只依靠一根绳索下降的方法集中体现了诸如绕绳速降等某些冒险活动所必需的思想准备和专心致志。

计划旅行

信息极其重要——你对这一地区的情况了解得越多,你的准备就越充分。找出天气变化规律、山地构成、河流的流向和流量、植被状况、可食用和不可食用的植物、动物的生活习性、洋流和水温等等。有人曾去过你要去的地方,按照他们的方法去做,因特网和书籍也能给你提供丰富的信息。带上最新的地图和手册,和你的团队成员仔细计划你们的旅行。

当然,很少有人能够完全按照计划行事。要根据旅行的具体情况,在时间上和思想上做出相应变动。

重要信息

- **制定日程表:**所有旅行,尤其是偏远山区、荒郊野外和海上的旅行,都要有预计的开始和结束时间,外加一份联系簿。

为防止意外,留下你的日程表、日期、参加人员清单和值得信任的人的详细联系方式。

如果无法按计划行事,应当给委托人以明确的指示,下一步该采取什么措施。

- **计划路线:**给你的联系人或相关部门如林业局、山区救援队、港口负责人、海岸警卫队,或者是航空指挥部——如果你要进行私人飞行的话——留下一份计划好的路线图。
- **制定紧急避险路线:**如果你计划延长在山区或河流的旅行路线,在路线卡上标出几条紧急避险路线。给你的联系人复印一份,这能帮助营救人员缩小搜寻范围。
- **重新制定计划:**在偏远山区旅行,每天甚至每个小时都要提前制定清晰的计划或者其他的一些安排以防队员分散或走失。

领导能力

坚定而老练的领导能力在艰苦的求生环境中,尤其是灾难后的最初阶段是非常重要的。沮丧、绝望、莽撞和混乱无论是从精神上还是身体上都会给人带来重大打击。如果没有天生具有领导能力的人,那么就尽快选出一名队长。

理想的领队

- 表现出自信和乐观,尽管也许他/她并不具备。
- 对团队和个人的需求极其敏锐,但能够牢固地掌控食物的定量配给;空间、衣物和装备的分配;医疗救助的优先权和任务的分配。
- 在做出所有重大决定之前,征询团队的意见,避免让队员产生被遗忘、被抛弃的感觉。
- 灵活变通,但在做最后决定时决不能犹豫不决。
- 在某些情况下,要做好移交领导权的准备,例如,某人有更丰富的医疗知识。

思想准备

你的头脑就是最好的求生工具。那些侥幸逃生的人并不一定就是体格最强健的人,或者有着理想装备的人。能够真正幸存下来的人,关键在于他们已经做好了思想准备来迎接意想不到的挑战。

你可以找到很多令人难以置信的有关人的耐力创造壮举的记录——其中包括连续75天颗粒未进,一个星期滴水未沾,在冰冻的环境里生存多日,在烈日骄阳下勇敢地坚持。在很多情况下,有些人放弃了,任凭死神夺走他们的生命。然而,求生的意志却能使其他人继续活下去。他们的共同之处在于他们有着非常乐观的态度。这往往与坚定的信念或具体的生活目标如朋友、孩子、父母等紧密相关。他们心中只考虑这些事情,而不是前途未卜的黑暗处境,这可以增加自己和其他人的生存机会。

确实,生与死的差别往往就在一念之间。因此你需要打消疑虑,不要说“我永远都做不到”,而是想一想其他人是如何幸存下来的。既然他们能做得到,你也能!



一位聪明的领队会让所有成员参与计划,因为如果在野外陷入了困境,计划对所有人都会有帮助。如果每个人都感到参与了重大问题的讨论,就能使艰难的决定更容易被接受。

体能储备

这也许不是求生时最重要的因素,但是没有好的身体素质就贸然去挑战艰苦的户外环境,无疑是极端愚蠢的表现。人们常常要冒着生命的危险去营救那些因身体素质不好而陷入困境的人。因此,在长途旅行之前要确保身体健康,避免口腔疾病、精神不安、肌肉扭伤或韧带拉伤等。如有必要,旅行前还要注射各种预防针,购买治疗疟疾或类似疾病的药品。其他储备体能的方法还包括进行适当的体育锻炼——有氧运动、重量训练、跑步、骑自行车、划船等。为了制订一个合适的训练计划,你可以向有关人员进行咨询。

很多活动对技能都有具体、明确的要求。在海上划爱斯基摩皮筏要求擅长应对海浪和激流(海面上波涛汹涌时可不是学习爱斯基摩人划船技巧的时机);穿越沙漠之前要学习4×4

多功能车驾驶和车辆维护的课程。如果你计划登山探险,但又不熟悉在暴风雨中登山时打结的方法,建议你不要去冒险。因此,出发前一定要征求专家的指点和建议。驱车去野外旅行时,事先要检查车辆的设备是否完好、千斤顶是否管用,是否备有轮胎、修车工具、防滑链和雪铲(寒冷时使用),以及备用燃料、食物和水等。如果要在异常寒冷的地区长时间驾驶,注意带上保暖衣物——一旦遇上暴风雪,空调和暖气的作用不大;如果在沙漠中驾驶,水一定要带足。

做好在车上过夜的准备并整理相应的行装。

驾船出游的准备步骤与此类似,带上救生带或救生筏、照明灯、无线电设备、应急物品和一般适航物资。

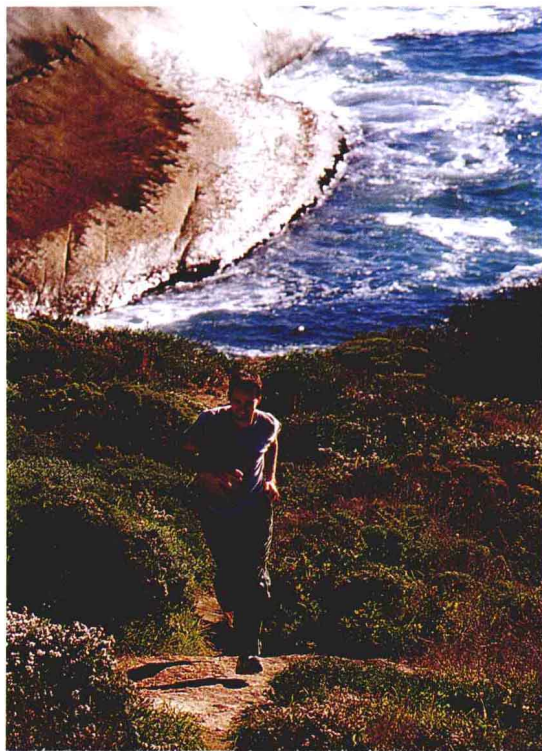
选择组织者

很多探险组织者从未出过任何差错,并且有一套安全的操作程序;而有些人则缺乏经验,投机取巧,结果给团队带来危险。由于策划组织者的重大过失而造成死亡或灾难的例子数不胜数。在考虑从探险组织者那里获得帮助之前,认真细致地做好自己的准备工作具有重大意义。

生存技巧

诸如构筑避难所、寻找食物、铺设陷阱和穿越陌生、复杂地形之类的技巧都需要实践。在救生方案中,你需要熟悉而不是被迫首次使用这些技巧。

你可以组织一个有家庭、俱乐部或童子军组织成员参加的周末野外生存活动,训练一下生火、搭建避难所、导航、原始钓鱼和采集食物的技巧。它们能在保证当地森林安全的前提下给你的徒步旅行带来乐趣。旅行时要时刻注意自己的位置和周围的环境;行进时不能只依靠“团队领队”或“向导”;每次查看地图时都要标出自己所处的位置、观察地势,了解行进的方



良好的身体素质能增加你在野外徒步旅行时求生的机会。

向,记住河流、湖泊、公路、建筑物等的特征;还要尽可能记住洞穴、洼地或避难处的地形特征。一旦需要,这种警觉会给你带来好处。

求生的关键技巧

STOP (S=Sit 坐下来;T=Think 想一想;O=Observe 看一看;P=Plan 制订计划)

在采取行动之前,有必要停下来考虑一下当前形势和团队情况所做出的决定,并对你做出的选择仔细斟酌。每个求生的环境都各不相同——不同的人、不同的条件和不同数量的装备等。所有这一切在决定采取行动之前都要仔细考虑。

政治敌对

世界上许多地区很容易突发政治或宗教骚乱,甚至是全面的战争,而这一切对探险旅游者来说事先没有任何预兆。

面对敌对行为,应清楚地意识到对方往往配有武器装备而且会随意开枪杀人。因此,你的举动一定要小心谨慎。手不要突然移动,尤其是把手伸进背包、车内或是口袋,因为这看上去像是在取武器。

避免挑衅性眼神的接触和任何形式的口角与冲突;千万不要大声喊叫,做手势;要表现出冷静和友好;控制住急躁和愤怒的情绪——自始至终不要忘记枪握在谁的手里!

即使对方提出的要求蛮横无理,也要保持冷静和敬意。你的举止要谦恭,例如伸手、手掌张开、点头鞠躬等。随身携带一些“买路钱”,把它放在伸手可及的口袋里,而大额现金和旅行证件则要藏在衣服内层隐蔽的口袋里。

不要穿戴价格昂贵的衣物或珠宝首饰,也不要露出钱、昂贵的照相机和手表。这些财物对一个贫穷国家的人来说也许一生也挣不到。

如果有人执意要拿走你的财物,就交给他,生命至关重要。

耐心等待也是整个过程的一部分。小边防哨所的官员或军人喜欢拖延,如果你表现出不耐烦的情绪,他们很可能会没收你的物品甚至关你禁闭。

不要对军事设施、政府大楼或安全部队等进行拍照。

确保所有合法药品都贴有标签并装在适当的盒子里。千万不要携带毒品,也不要带酒,尤其是在穆斯林国家。尊重当地人的服饰和文化、宗教习俗(如蒙面、妇女不穿短装、不在公共场合喝酒等)。



在政治形势紧张的地区,面对敌对行为一定要保持冷静。