

中国少年素质教育系列

ZHONGGUO SHAO NIAN SU ZHI JIAO YU XILIE

远方出版社

北京未来新世纪教育科学研究所 编

险中求乐

——探险必备知识纵览

素质教育是依据人和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生的基本素质为根本目的，以尊重学生主体和主动精神，以培养学生的实践能力和创造力为核心，注重开发学生的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。

中国少年素质教育系列

险中求乐

——探险必备知识纵览

北京未来新世纪教育科学研究所/编

远方出版

责任编辑:王顺义

封面设计:裴 丽

中国少年素质教育系列
险中求乐——探险必备知识纵览

编 者	北京未来新世纪教育科学研究所
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市鸿鹄印刷厂
版 次	2005 年 1 月修订版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
字 数	2700 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-667-7/G·162
总 定 价	396.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

现代社会是一个高科技的社会,高科技的迅猛发展,将我们带入了科学技术占主导地位的知识经济时代。同时,科技进步必然会导致社会竞争日益激烈,这就更突出知识的重要性,并使其呈现出鲜明的时代特征。对青少年阶段的教育而言,必须紧跟时代发展的步伐。

深化教育改革,全面推进素质教育,已成为当前我国教育事业发展的迫切要求。尤其是对青少年的基础教育,加快实现由应试教育向素质教育的转变,更是目前的当务之急。

所谓青少年的素质教育,其基本内涵是全面贯彻教育方针,坚持面向全体,全面提高青少年的思想品德、科学文化、审美情趣、实践技能和身体、心理等方面的素质与能力。其核心是培养青少年的创新精神和创造能力。素质教育还要求尊重青少

年的个性,承认他们兴趣的多样性与素质差异,并在此基础上开展创造性教育活动,使每个青少年都能够自主地、生动活泼地学习,从而充分发挥出自己的创造性潜能,成为社会的有用人才。

青少年时代是人生成才的重要时期,处于这个时期的青少年,迫切地需要了解各种知识,特别是在人类已进入信息社会的今天,青少年更应努力学习各种本领,掌握解决各种问题的能力。青少年如何在人生旅行之初确定正确的人生目标,如何在求知欲最旺盛的时节能够汲取最充分的知识养料,这正是此套《中国少年素质教育系列》所要解决的问题。

本套丛书从全新的视角出发,结合现代教育的需要,为中国少年介绍了成才必备的各种知识。内容丰富、语言通俗、生动活泼,青少年朋友通过阅读本套丛书,不仅可以获得知识的享受,还可以陶冶情操,提高自身素养,是一套不可多得的少年素质教育精品读物。

编 者

目 录

第一讲 探险的起源与意义

探险的起源	(1)
探险的意义	(3)
探险能够锻炼人的体魄、磨炼人的意志	(3)
探险能够开阔人的视野，陶冶人的性情	(4)
探险能够使人完成伟大的事业和抱负	(4)



第二讲 探险的种类与方式

自行车旅行探险	(6)
自行车旅行探险的意义和好处	(6)
自行车旅行探险的特点	(8)
自行车旅行探险的前期准备	(9)
自行车旅行探险的计划	(12)
自行车旅行探险的各项要求	(15)
自行车旅行探险的注意事项	(18)
漂流探险	(21)
漂流的准备	(21)



漂流的种类和方法	(24)
漂流探险中会遇到的情况及其解决方案	(27)
登山探险	(29)
登山探险的行动方案	(29)
登山探险的要求	(35)
攀岩探险	(39)
攀岩探险的特点	(39)
攀岩探险的准备	(40)
攀岩的有关要求和注意事项	(41)
洞穴探险	(43)
洞穴探险的特点	(43)
洞穴探险的现实意义	(44)
洞穴探险的方式方法	(46)
洞穴探险的准备工作	(46)
洞穴探险的技术	(49)
自然保护区探奇	(50)
自然保护区探奇的内容	(50)
探奇的原则	(52)
著名森林保护区	(53)
海洋自然保护区	(58)
沙漠探险	(59)
我国沙漠资源与探险目的	(59)
沙漠探险	(61)
沙漠探险遇险求生存的方法	(63)



第三讲 野游中的避险方法

确定方向的方法	(66)
求救信号	(80)
火	(81)
信号镜	(82)
阴影信号	(83)
声音信号	(84)
窝棚	(85)
开边窝棚	(87)
单坡窝棚	(88)
管状帐篷	(88)
野外生火和做饭	(89)
选择点火的位置	(89)
没有火柴而点火的方法	(91)
各种火的作用	(96)
没有器具做饭的方法	(97)
向大地取食	(98)
植物食品	(98)
动物食品	(107)
登山避险	(119)
山地野游的准备	(121)
山地危险的有效预防方法	(122)



下山问题	(123)
山地救援方法	(123)
水上自救	(126)
怎样防止划船事故	(127)
游泳自救的方法	(128)
游泳技巧	(129)
救生筏上的注意事项	(131)
各种危险情况下的初级救护	(134)
伤口的处理	(134)
大出血	(135)
鼻出血	(137)
电震与闪电电击	(137)
蛇咬	(138)
食物中毒	(140)
黑蜘蛛、蝎子螫咬	(140)
休克	(141)
烧伤和烫伤	(142)
烟熏、毒气、溺水——呼吸停止	(144)
伤口的护理及包扎方法	(149)
伤口感染的症状及初级救护	(150)
臂或腿骨折的症状及初级救护	(151)
其他症状应急措施	(153)





探险的起源与意义

★探险的起源

★探险的意义



➔ 探险的起源

人类历史上许许多多的伟大发现都是与探险密不可分的。人类知道自己居住的大地是球形的，世界海洋连为一体，发现美洲大陆，登上月球等等都是依靠探险完成的。人类对于世界的认识，从周围的环境，到大陆、海洋、南北极以至于无边无垠的宇宙，无不经历一个个艰难曲折的探索历程。整个文明史就是人类不断探索自然奥秘，发现和揭示事物来由和真实面目的历史。探险是人类认识和改造世界，从野蛮社会进入文明社会的主要途径。如果没有探险，那就没有我们现在的社会，没有现在的美丽世界。

探险一开始就是为了满足人们的生存和经济目的的，是人类为了获得适宜生存的条件和环境而与大自然进行的



斗争。

探险最初开始于原始人因生存需要而产生的迁徙和旅行。远古时期的洪荒年代里，人类的生产和生活水平都极为低下，生存环境中时时刻刻都有令人感到恐怖的力量威胁他们的生存：山洪、林火、猛兽的攻击、敌对部落的突袭、旧的狩猎和采集地的毁灭等都使原始人不得不迁徙、历险，去寻找新的生存环境，这种为了生存需要而被迫进行的迁徙的历险就成了人类最初的探险活动。

原始社会以后的各个历史阶级，人们出于自觉的生产的需要，仍然没有也不可能停止与大自然进行斗争——治理水患、开辟交通、建立国家等等。但这种斗争自阶级社会产生后就更多地隶属于阶级集团利益了。

奴隶社会是第一个阶段社会，与阶级对立一起到来的是剩余财富和贸易。剩余产品使人们摆脱了原始的公有状态，私有制产生，财富越来越集中到少数人手中。同时，随着私有制的产生，人们逐渐摆脱愚昧，文明开始逐渐产生。这些少数人即阶级统治者常常发动战争，以掠夺奴隶、索要贡品，为满足自己阶级集团的利益，极力探找发现新的可供占有的东西，扩张新的领域，这种扩张的过程也就是探寻和冒险的过程。公元前四世纪，马其顿国王亚历山大进行横跨欧亚征服波斯帝国的大远征，就是统治阶级为扩充势力而进行的大规模的探险活动。

随着人类历史的发展，十四、十五世纪资本主义萌芽在欧洲产生，西方梦想着攫取东方的财富，于是以哥伦布发现新大陆、麦哲伦环球航行为代表的划时代的航海探险



应运而生，被称为“地理大发现”的航海探险活动，为欧洲资本主义的发展开辟了一条崭新的道路。

纵观人类探险的起源与历史发展的进程，探险一直作为人类发现世界的起点和手段，人总是以天生的好奇和英雄精神向陌生和未知的世界挑战。今天，在新世纪的光线下，探险仍然伴随着人类的进步和发展，为人类探寻新的生存环境和空间开辟道路。

探险的意义

1 探险能够锻炼人的体魄、磨炼人的意志

强壮的体魄和坚强的意志是探险者必须具备的最基本的条件，同时，通过探险，人们又可以锻炼体魄，磨炼意志。困难和危险在想象中总是给人以恐吓，人类在险恶的自然环境面前总是显得那样渺小，但是通过探险，能真正意义上的磨炼自己，通过探险能够武装起自己强大的体魄和坚强的意志，从而战胜险恶的自然，使自然在人类的高大形象面前成为矮子，进而我们就能够左右自然，改造自然。诗人所说的“没有比人更高的山，没有比脚更长的路”，其表达的正是人类探索与征服未知世界的勇气和信心。



2 探险能够开阔人的视野，陶冶人的性情

探险是与知识连在一起的，在寻觅险奇事物的过程中，人们常常伴随着对知识的思考、运用和对自然风情的领略，从而开阔了自己的视野，涤荡了自己的心胸，形成了更加健康、高尚的品格。偏狭的人通过探险可以变得坦荡、直率；怯懦的人通过探险可以变得坚强、刚毅；失意者可以走出情绪的低谷；落魄者可以重振生活的勇气。人们经过探险能够陶冶性格，弥补弱点，从而使自己得到更加健康的发展。

3 探险能够使人完成伟大的事业和抱负

宇宙是一个奇妙无比的世界，各个领域里存在各式各样五花八门的自然奥秘和待解之谜，对每一个自然和世界之谜的发现都会使人成为事业上的佼佼者，实现其壮志和抱负。哥伦布在发现新大陆之前只不过是一个穷困的人，发现了所谓的“印度”之后，他名声大振，一下子成为受人敬仰的英雄。勇敢的探险者常常发现他人不能发现的事情，成就他人不能成就的事业。因此，青年们在探险中可以凭着自己的勇敢和毅力获得事业的成功，实现理想和抱负，让自己的人生过得充实而又有意义。

探险，是人类的壮举；探险家，是人类的强者。无论



第一讲 探险的起源与意义

他们所从事的探险事业是成功或者失败，在人类历史上和人们心目中，都是永远赞美和敬佩的无畏勇士，永远被赋予开拓者的美誉。





探险的种类与方式

★ 自行车旅行探险

★ 漂流探险



➔ 自行车旅行探险

1 自行车旅行探险的意义和好处

自行车作为探险工具能够给我们带来很有形无形的好处和乐趣。现代人已经习惯把这样骑着“自行车”外出探险的人称之为“MOUNTAINBIKE（山地车）一族”。

· 能够培养坚强的意志和战胜困难的信心

骑自行车旅行探险，特别是长途旅行和山区旅行，会遇到许许多多意想不到的困难和挫折，甚至有时还常常有生命的危险，但正是这些困难和危险，才能使人受到进一步的锻炼和考验。江西高县的青年钟文芳，在仅有一条右



腿的艰难处境下，毅然骑车壮游四方。在旅行途中，他多次与死神握手，然而，凭借着他坚强的毅力和战胜困难的信心，胜利地走完了近 40000 公里的路程，磨炼出刚强的意志。他为我们的自行车探险活动作出了很好的榜样。

· 能够培养爱国主义精神，陶冶高尚的爱国情操

我们的祖国幅员辽阔，地大物博，山河俊秀，有许多中外驰名的圣地名山，奇石异水，当你探游其中时，你会在不知不觉中被其雄浑、博大、辽阔、深邃、奇异、险峻、隽美所感染，所陶醉，从而给你以美的享受、进取的鼓舞和搏击的力量，让你焕发出对祖国大好河山的无限热爱。

· 能够锻炼身体，强健体魄，防病治病

骑自行车，是一种很好的锻炼形式，坚持适度的自行车锻炼，对人的身体非常有益。

专家研究证明，经常骑自行车能降低高血压患者的血压。生理学家也发现，通过骑自行车的锻炼，心血管系统机能可以得到大大提高，也可以增强呼吸器官机能，防治心脏病、肥胖病、腰腿部关节炎，下肢静脉曲张等病症。目前有不少的医院、疗养院都已把骑车作为患者功能锻炼的一个主要项目。

· 能够节约能源，防止污染

作为常规交通工具之一的自行车，与其它动力交通工



具相比，能够节约能源，防止污染，这在当今能源紧张、城市污染严重的情况下，更能显示出自行车旅行探险的特殊意义。

2 自行车旅行探险的特点

· 方便、灵活

骑自行车旅行探险，是由旅行探险者直接控制和掌握交通工具，不受火车、汽车等因素的限制，旅行探险者可以随心所欲，给旅行探险者带来极大的便利。

· 对探险者身体条件要求很高

由于骑自行车旅行探险，完全是依靠体力，体力的消耗很大。因此，在探险时，对自己的身体条件要求很高，也可以说自行车旅行探险的成败和关键是身体条件。若是体弱多病，是很难进行这项活动的，特别是长途的旅行探险。

· 较少受物质、技术和经济条件的限制，比较普及、大众化

自行车旅行探险不像太空探险、海底探险等深险活动那样，受运行工具和物质、技术等条件的局限，一般人都能进行。而且它还比较经济、省钱，所以能够普及、大众化，也深受人们喜爱。

