

和家长谈  
青少年安全健康成长  
系列



安全必备  
常识

YEWAI SHENGCUN YU ZIJIU

# 野外生存 与自救

时杰 主编



化学工业出版社

和家长谈  
青少年安全健康成长  
系列

YEWAI SHENGCUN YU ZIJIU

# 野外生存 与自救



时杰 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

生活水平的提高，人们越来越喜欢出行与旅游，在不熟悉的环境中难免会遇到各种突发情况，此时如果掌握了野外生存知识，懂得自救急救知识，可以在各种各样的情况下保护自我，处变不惊。《野外生存与自救》作为专门为青少年朋友设计的野外生存工具书，书中介绍了野外旅行的必要的准备工作，野外旅行必要的生存装备，基本的野外生存技能，特殊情况下的求生法则，以及野外营救等内容，是青少年野外生存的得力向导。

本书不仅可以作为青少年应急自救知识和野外求生技能的专业教材，还可为有意进行自助旅游、家庭休闲露营、户外探险、户外采风、旅游资源调查等人士提供参考。

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存与自救 / 时杰主编. - 北京: 化学工业出版社, 2016.1

(和家长谈青少年安全健康成长系列)

ISBN 978-7-122-25810-6

I. 野… II. ①时… III. 野外-生存-青少年读物②自救互救-青少年读物 IV. ① G895-49 ② X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 290376 号

责任编辑: 袁海燕

文字编辑: 谢蓉蓉

责任校对: 吴静

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 113 千字 2016 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 35.00 元

版权所有 违者必究

## 编写人员

主编：时杰

参编人员：

张付萌	韩万喜	苏志金	袁心蕊
阮元龙	赵文杰	席守煜	张期全
范小波	马艳霞	李悠然	王成

## 前言

随着时代的进步，人类活动的范围越来越广，出行的频率也越来越高，任何人都不敢保证自己不会在某一刻受困于野外，置身于孤立无援之地。如果这种情况发生，我们该如何面对？是在绝望中苦苦等待奇迹的发生，还是利用自己的智慧和双手为自己开辟出一条求生之路。相信任何一个聪明的人都不会选择坐以待毙，所以让青少年掌握一定的野外求生技能是极其必要的。

另外，积极主动地参加野外拓展训练，能够有效地开发青少年的潜能，激发他们的团队精神，增强其团队凝聚力；同时使他们克服心理惰性，磨练其战胜困难的毅力；并且可以启发他们的想象力与创造力，提高其解决问题的能力；更会使他们懂得欣赏、关注和爱护自然。因此家长应当引导青少年了解各种求生知识，帮助他们掌握基本的求生技能，让他们在各种各样的情况下都能保护自我，处变不惊。

这本《野外生存与自救》讲解了野外生存的基本知识，以及全面的防范措施与救助方法，集知识性、科学性和实用性于一体，相信必将是您不错的选择！

编者

2016年1月



# 目录

## 第一章 野外生存必要的准备工作 / 1

- 第一节 准备内容 / 2
- 第二节 制订生存计划 / 5

## 第二章 野外旅行必要的生存装备 / 7

- 第一节 野外生存服装 / 8
- 第二节 野外生存的休息装备 / 12
- 第三节 野外生存的厨具选择 / 15
- 第四节 野外生存的必备工具 / 18
- 第五节 野外生存科学装包 / 27

## 第三章 基本的野外生存技能 / 32

- 第一节 辨别方向 / 33
- 第二节 野外行进 / 35
- 第三节 猎取食物 / 47
- 第四节 寻找水源 / 60

- 第五节 野外取火 / 65
- 第六节 露营地的选择与建设 / 69
- 第七节 帐篷的架设 / 79
- 第八节 临时庇护所的修建 / 82
- 第九节 制作工具和装备的技能 / 86

## 第四章 特殊情况下的求生法则 / 90

- 第一节 海上求生 / 91
- 第二节 自然灾害 / 98
- 第三节 突发性事故 / 101
- 第四节 野外常见疾病的防治 / 103
- 第五节 野外受伤的应急处理 / 108

## 第五章 野外营救 / 114

- 第一节 发送求救信号 / 115
- 第二节 直升飞机营救 / 119

# 第一章

## 野外生存必要的准备工作

- 第一节 准备内容
- 第二节 制订生存计划

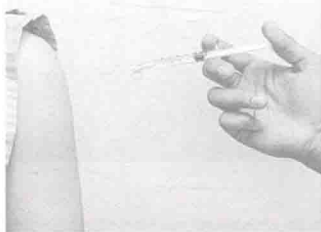
## 第一节 准备内容

在野外郊游、野外露营、野外拓展训练等野外生存活动进行前，家长应提醒青少年做好以下几个方面的准备。

### 一、身体方面的准备

#### 1. 健康检查

在开始野外生存实践前，要进行一次常规体检，检查青少年是否因为身体原因不能进行野外生存活动。检查以下问题：牙科疾病，慢性病，肌肉扭伤，韧带拉伤等。



接种疫苗，出发前要根据目的地疫情和自身情况，接种甲肝、破伤风、黄热病等的疫苗，同时还应该购买预防疾病的药物。

#### 2. 体能准备

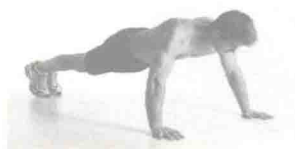
充分的体能准备是野外生存的必需条件，如果没有良好的体能储备就贸然行动，对青少年是极其不负责任的。

耐力训练：长跑，负重越野。

力量训练：“鸭跳”、俯卧撑、腰腹力量。

平衡训练：单脚站立完成前仰后俯动作多次，走平衡木等。

柔韧训练：单杠悬垂，拉伸肢体。





### 3. 购买保险

任何户外活动都存在一定风险，所以出行前必须购买意外伤亡等相关特种保险，这是对青少年也是对家长负责。

## 二、物资方面的准备

家长应帮助青少年准备必要的生存物质。



## 三、技能方面的准备

除了物资方面，家长应提醒青少年掌握一些必要的生存技能，要学习基本野外求生设备的使用方法，比如指北针的使用、帐篷的架设、地形图的认读等。





要告知青少年，我们不可能在每一个时刻都会准备很充分的野外生存工具。例如我们受困于荒野之中，面临恶劣的气候和时常出没的野兽或我们乘坐轮船发生了事故，必须学会利用身边的工具进行生存。

大自然给我们提供了各种各样的材料，我们要学会如何去把它变成我们需要的工具。因此，我们要了解所处地的自然、人文情况，以更好地帮助我们进行野外求生。

#### 四、心理方面的准备

人类生存的历史证明了一条真理，要在极其恶劣的环境下生存下来，关键在于要有活下去的勇气。没有这个勇气，一切生存知识和技巧都变得毫无意义。因此，野外求生的第一要素，是强烈的求生欲望和战胜恶劣环境的意志和勇气。

##### 1. 要让青少年懂得坚定的意志在野外生存中的作用

野外生存可能会面临着各种难以越过的地形、面临着各种险恶的天气等，这些甚至会威胁我们的生存，因此我们在出发前必须做好充分的心理准备，懂得要保持坚定的意志。

##### 2. 要让青少年知道并克服野外生存中两个最大的危险

这两个危险：一个是对舒适的渴望，一个是消极的态度。这两种危险都体现了一种态度，希望较少的抵抗，否定了我们克服压力的努力和愿望，使我们只关心眼前的利益，而忽视了通盘的求生大计。

#### 五、训练方面的准备

野外生存的训练可以综合地锻炼我们对于装备的使用，检验我们

的身体是否适合进行野外求生，还可以磨练我们的心理素质。

## 第二节 制订生存计划

作为家长应该告知青少年，开展野外活动需要事先拟订计划，做好计划不仅能使思虑更为周详，而且可以增强责任感，丰富自己的经验，从而应对各种可能出现的问题。

### 一、前期计划

#### 1. 选定活动时间、地点



我们到野外的目的，因人而异。有的去钓鱼；有的想到深山里，呼吸新鲜空气；有的想品尝山菜野味等。无论目的是什么，出发前一定要做好准备，阅览有关报道，如书报活动介绍，跟朋友讨论，汲取别人的经验等。

#### 2. 与伙伴讨论，制定活动计划

购买地图，决定地点后，要和同行的伙伴计划好几天的行程，以及需要携带的物品、使用工具、食品……“好的计划是成功的一半”，要考虑到所有可能出现的情况，做最充分的准备，确保成员的安全，保证活动的顺利进行。计划外还须有应急计划，应付突发、紧急情况。

## 二、计划表的内容

计划表应包括以下内容。

- (1) 目的。
- (2) 出发日期。
- (3) 集合场所。
- (4) 预定行动、活动天数。
- (5) 行走路线、投宿地点和紧急联络处。
- (6) 回家预定日期。
- (7) 食物和装备准备。
- (8) 参加人员联络地址、电话、手机。

注意：计划表至少要有这些记录，出发前影印一份给家人。

## 第二章

# 野外旅行必要的生存装备

青少年可能在准备物资方面经验不足，考虑不周，这时就需要家长积极地参与其中，帮助青少年尽可能地做好充分的准备工作。

### 第一节 野外生存服装

### 第二节 野外生存的休息装备

### 第三节 野外生存的厨具选择

### 第四节 野外生存的必备工具

### 第五节 野外生存科学装包

# 第一节 野外生存服装

## 一、选用野外着装的基本原则

- (1) 耐磨
- (2) 防水
- (3) 防寒和隔热
- (4) 透气
- (5) 轻便
- (6) 特殊需求

## 二、野外着装有哪些



在野外行走，如果出汗，内衣、衬衫就会潮湿。休息时，强风吹来会引起颤抖；汗水干时，吸取体热，人就会感到寒冷。这种情况即便夏天也不能少穿衣服，遇到这种情形，很容易生病。野外一天之中，就有四季的变化，如果在高山，温度变化就会更大。

注意：野外一天中的四季变化

## 三、服装的选择

### 1. 衣服和裤子的选择

野外生存着装应具有保暖、防潮、透气、耐磨和轻便的性能。宽松和透气性能良好的衣裤可以防止身体过热和出汗过多。





冲锋衣裤



羽绒衣裤



抓绒衣裤



速干内衣裤



## 2. 鞋袜的选择

### (1) 户外登山鞋

户外鞋是以其不同适应性来分类的，不同系列适合不同的运动和地形，比较常见的户外鞋大致可以分为五大系列。

#### A. 登山系列

登山系列又可分为高山靴和低山靴。高山靴亦可称重型登山靴，这款靴子为登雪山而设计。靴底通常采用超强耐磨的橡胶做大底，内衬碳素板，具有很强的抗冲击力，可装冰爪；靴帮设计很高，一般在20厘米以上；靴面采用硬塑树脂或加厚牛皮、羊皮缝制，内衬保暖鞋套，适应复杂恶劣的积雪、坚冰、岩石混合地形，可以有效保护你的双脚。低山靴亦可称重型攀登鞋，这类鞋使用目标是海拔6000米以下的山峰，特别适合攀爬冰壁或冰雪混合的岩壁，大底用耐磨橡胶，中大底间衬有玻璃钢纤维板，鞋底很硬，抗冲击力很强，攀登时有足够的支撑力，鞋面用加厚的（3.0毫米以上）整张牛皮或羊皮缝制，为了增强防水透湿效果，中间夹保温层。鞋帮高通常为15~20厘米，在复杂地形条件下可有效地保护双脚减少伤害，部分款式设有冰爪结构，没有固定结构的可用捆绑式冰爪。比重型登山靴轻，卸下冰爪行走比重型登山靴要舒适。



#### B. 穿越系列

穿越系列亦可称为远足系列，设计目标为低山、峡谷、荒漠、戈壁等较为复杂的地形，适应中长距离负重行走。这类鞋结构特点也属于高帮鞋，鞋帮高度通常在15厘米以上，具有较强的支撑力，可以有效地保护踝骨减少伤害。专业品牌在大底和中底间还设计了尼龙板支撑，以增强鞋



底的硬度，可以有效地防止鞋底变形，并增强抗冲击力。鞋面常选用中等厚度的头层牛皮、羊皮或皮革混合鞋面，革面部分选用超强耐磨面料，相比登山系列要轻得多，柔韧性较好。这类鞋可以在踝骨以下水面或雨中行走。

### C. 徒步系列

徒步系列亦可称轻型登山鞋，是户外运动中比较常用的品种。设计目标为中短距离负重较轻的徒步，适用于较为平缓的山地、丛林和一般郊游或野营活动。这类鞋的设计特点是鞋帮在13厘米以下，有保护脚踝的结构。大底采用耐磨橡胶，中底用微孔发泡及双层加密橡胶，高档品牌的鞋底设计有塑板夹层，有较好的抗冲击力和减震作用，鞋帮有全皮、革面或皮革混合材料。中帮鞋的优势在于质轻、柔软、舒适、透气性好。在地形不复杂的环境里行走，中帮鞋应优于高帮鞋。

### D. 运动系列

户外鞋的运动系列通常又被称为矮帮鞋，其设计目标为日常穿着和不负重的运动。耐磨橡胶大底使你永远不用担心鞋底的磨损会影响使用，富有弹性的中底既可减轻地面对脚的冲击，又可缓解体重对脚的压力，高档的矮帮鞋通常也会有龙骨设计，不仅可有效地防止鞋底变形，亦可增强鞋支撑力。紧缩的鞋面设计使你感觉鞋就像长在脚上一样。这类鞋常用配皮鞋面或尼龙网面，因而质地更轻，一双鞋常不足400克，且有很好的柔韧性，目前在一些欧美国家，这个系列是最常用、最畅销的一个品种。



### E. 溯溪系列

溯溪系列亦可称为户外凉鞋，常采用网面或带编结构设计鞋帮，大底采用耐磨橡胶，有柔软的塑胶内底，鞋底鞋帮都选用不吸水材料。适用于炎热季节溯溪和多水的环境，由于选用不吸水材料，离开多水环境可以很快干燥，从而保持行走中的舒适。



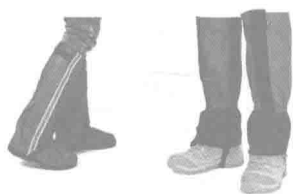
## 小 贴 示

购买登山鞋时要选择比平常穿的大一点的，以脚后跟内有可伸进一个手指头的位置为准。长时间徒步行军，你的双脚会肿胀起来，另外寒冷的冬天需要穿较厚的袜子或两双袜子，因此在购买登山鞋时，最好买大。

### (2) 排汗袜子

袜子是对脚最妥帖的关怀。野外活动以穿纯棉排汗袜为最佳选择。它柔软、吸汗，夏季可排脚汗，冬天可防冻伤，使你的脚部时时保持干爽。寒冷的冬季出行或在高寒的山区活动应备1~2双纯毛袜，宿营的时候都十分有用。野外活动袜子应多带几双备用，因为难免会遇到打湿鞋袜之类的意外。俗话说：寒从脚底生，穿着湿袜活动的滋味可不太妙，对健康也极为不利。

### (3) 鞋套



(在雪地或者泥泞路段  
很管用)

## 3. 其他配件

遮阳帽



防雾镜(在低温  
调节下使用)



半指手套



多用头巾



厚手套



抓绒帽(主要  
是保暖)



## 四、野外着装技巧

### 1. 分层穿着衣裤

科学研究表明，在野外求生活动中，分层着装是最合理的，理由如下。

(1) 使每层服装之间有一层空气，每个空间层形成一个相对稳定的微气候层，有利于将人的体温保持在正常范围内。