

DIAN CANG BAN
耀世典藏版
YAO SHI

Wilderness survival

荒野求生

了解荒野生存技巧 学会应对突发状况

芳园◎主编



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

悦读坊
YUEDUFANG



荒野求生

芳园◎主编

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

荒野求生 / 芳园主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015.4

(悦读坊)

ISBN 978-7-5352-7739-8

I. ①荒… II. ①芳… III. ①野外—生存—基本知识
IV. ①G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 077090 号

策 划: 汇丰书源
责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 张波军 李 洋
封面设计: 映象视觉 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

邮编: 100024

702 × 1020 1/16
2015 年 7 月第 1 版
定 价: 59.80 元

600 千字 28 印张
2015 年 7 月第 1 次印刷

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



前言

我们的生活看上去十分平静和安宁，很多意外看起来离我们很远，但事实上每个人都处于一定的安全风险中。因为在现实生活中，意外随时都会发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着我们的安全。地震、洪灾、火灾、车祸等突发灾害时有发生，生活中的小磨难也总是不断，失灵的电梯、起火的大楼、飞机故障、汽车遇险、意外伤害、突发急病、食物中毒等等，生活中挑战多多、灾难多多，我们应该怎么办呢？面对突发情况，我们不能以侥幸心理来生存，而是需要掌握必要的知识。懂得自救急救知识，学一些自我防卫技能，了解野外生存知识，能让我们在各种各样的情况下都能随遇而安地生活。

各种突如其来的危险具有难以预测和不可扭转的本性，种种情况都需要及时实施救治。面对灾难，很多人因为缺乏自救和急救知识而惊慌失措，错过了最佳的抢救时间，导致悲剧的发生。我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理和对待将起到非常重要的作用。想要有效地对伤者或病者实施救治，这需要我们掌握科学的自救与急救知识，及时准确地采取救助措施，帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症。

随着时代的进步，人类活动的范围比以往更广，出行的频率也大大增加，任何人都不敢保证自己不会在某一刻落难于野外，置身于孤立无援之地。如果这种情况发生，你该如何去面对一是在绝望中苦苦等待奇迹的发生，还是利用自己的头脑和双手为自己开辟出一条求生之路？任何一个聪明的人都不会选择坐以待毙，生存对于人类而言，是永远摆在第一位的，是最重要的。因此，每一个人都应该掌握一定的野外生存技能。生存的心理基础非常简单：不要慌张。假如你突然发现自己身处险境，你就会产生混乱的想法和感觉，要尽力杜绝这种情况发生。找到一个遮蔽良好的地方，坐下、认真思考如何生存下来。准备和计划充分可以帮你战胜困难和危险，助你生还。

每个人都希望自己过得平平安安、幸福快乐，这种美好愿望只是一种理想状态。人生之路总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是很大的灾难，人们总会有各种危机的处境需要面对，如果你有足够的来自救和帮助他人，如果你有笃定和冷静的态度，如果你有必备的野外生存技能，你就能从险境和慌乱中生存下来。不论是现在还是将来，一个人的身体越健康、拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。

本书分两部分讲述了生存方面的知识和技能，第一部分遇险自救，讲述了在各种危险情况下的自救与急救知识，包括家庭常见事故急救技能，重伤与危险情况下的急救自救方法，

交通事故、恐怖袭击及其他灾难中的生存技能。第二部分野外生存，不仅介绍了野外旅行必备的安全常识，也详细讲解了野营、旅行时的各种生存技能，尤其是在没有现代化工具的情况下如何利用自然本身和原始技术取火、取水、觅食、制造工具、加工食物等。本书不仅使读者对生存有全面而深入的了解，同时也让读者学习到最实用有效的急救自救方法和野外生存本领，是一本集知识性和趣味性于一体的实用生存百科全书。





目 录

· 遇险自救篇 ·

第 1 章 急救基本知识	2
什么是急救	2
急救工具	2
家庭小药箱	3
生命迹象	4
急救措施	5
急救前的初步检查	10
处理原则与职责	12
搬动伤者	13
脱去伤者身上的衣物	18
第 2 章 家庭常见事故急救	20
身体病痛急救	20
被动物叮咬造成的伤害	22
眼圈淤青	27
流血	28
烧伤	30
发热	34
异物	34
恶心与呕吐	36
疾病急救	37
中毒急救	52
第 3 章 日常意外急救	99
第 4 章 重伤与危险情况下的急救	105

出血急救	105
包扎	107
呼吸障碍	108
循环系统障碍急救	112
挤压伤	115
脱臼	116
体温异常	117
骨折	119
肌肉拉伤	122
心跳停止	123
HIV 病毒和艾滋病	123
第 5 章 与车辆有关的安全防护	124
日常预防	124
停车	125
汽车炸弹	126
第 6 章 交通事故中的逃生	127
保护好自己和财产	127
应对城市街道上的危险	128
应对危险的路况	129
应付汽车故障	131
避免汽车打滑	133
应对车辆失火	135
司机生存策略	136
选择安全的位置	137
第 7 章 恐怖袭击和冲突中的生存	140
学会应付各种不同情况	140
被绑架为人质	142
从囚禁中逃生	144
在交通工具上被劫持	146
防备炸弹和爆炸物	147
防备毒气和毒物	149
战争地带生存策略	150

应对工作场所中的恐怖袭击	151
第 8 章 其它灾害中的生存	154
陆上事故逃生技能	154
空中事故逃生技能	156
在空中紧急情况下逃生	158
弃船逃生	160
海上生存	162
水中急救	163
海岸生存	172
动物和昆虫的袭击	173

· 野外生存篇 ·

第 1 章 旅行准备	176
旅行计划	176
初步设想	178
团队	179
预算	181
钱与保险	182
危险评估	183
个人证件	185
车辆证件	187
锻炼体能	188
团体旅行	191
单人旅行	193
第 2 章 旅行	195
每日旅行计划	195
徒步旅行	197
徒步旅行的技巧	198
每日徒步计划	200
骑自行车旅行	201

骑自行车训练	203
每日骑车计划	206
划艇旅行	207
划艇训练	209
划艇旅行的日常事宜	211
骑马旅行	212
骑马旅行的日常事宜	214
带着驮畜旅行	215
带着骆驼旅行	217
驾车旅行	219
乘坐公共交通工具旅行	220
第3章 野外生存基本装备	222
野外生存的服装选择	222
野外生存的休息装备	234
野外生存的厨具选择	249
野外生存的必备工具	254
第4章 基本的野外生存技能	262
心理和情感生存	262
发出求救信号	264
学会使用地图	266
读地图	268
学会辨别方向	269
照顾好自己和他人	277
大自然中的危险	278
自然药物	279
卫生的重要性	280
制做肥皂和洗漱用品	281
第5章 野营装备	284
选择营地	284
布置营地	285
搭建帐篷	286
建立大本营	289

轻装野营	290
营地的安全和卫生	292
个人卫生	293
营火	295
绳结	299
使用斧头	304
使用锯子	305
拔营	306
第6章 野外扎营技能	307
选择扎营的地方	307
用树枝和树叶搭建窝棚	309
用树枝和树叶垒墙	309
可居住较长时间的窝棚	312
雪地住所	316
雪堆窝棚	317
雪地洞穴和其他住所	319
在沙漠中寻找住所	321
在沙漠中修建住所	322
在丛林中修建住所	324
第7章 野外取火技能	326
生存之火	326
摩擦生火	328
弓弦钻钻木取火法	330
手钻钻木取火法	333
泵式钻钻木取火法	335
丛林取火	337
极地取火	338
搭建火堆	339
让火堆保持燃烧	340
搭建做饭用的火堆	341
利用烧热的石头做饭	343
在土坑中烹饪食物	344

第 8 章 野外取水技能	345
水的重要性	345
保证饮水安全	347
自然水资源	348
过滤和净化水	351
寻找和处理水的其他方式	352
第 9 章 野外觅食技能	355
生存所需的营养	355
可食用的植物	357
可食用的动物	358
跟踪动物	360
靠近动物	361
捕捉动物	366
捕鱼技巧	368
制作和使用抛掷棒	370
剥皮和解剖	372
保存肉和其他动物产品	374
制造做衣服的皮革	375
第 10 章 制作工具和装备的技能	377
制作容器	377
编篮子	379
制作简单陶器	380
制作弓	382
制作箭	384
利用石头制造工具	386
利用骨头和棍子制造工具	388
利用天然树脂和油料	390
制作绳子	393
第 11 章 野外生存的食物与营养	395
营养需求	395
饮食规划	397
当地的食物	398

脱水食品	400
罐头和袋装食品	401
食物的包装	402
户外炊事规划	403
食物的存储与卫生	405
在营火上煮食	406
在炉子上煮食	408
轻装野营食物	410
不使用器具的烹饪	411
大本营中的伙食准备	413
大本营的常用食谱	414
饮用水	416
第 12 章 个人与环境	418
注意个人安全	418
爱护自然环境	419
小心野生动物	420
植 物	422
提防户外危险	424
了解天气状况	425
炎热天气	427
寒冷天气	429
求救信号	430

遇險自救篇



· 第一章 ·

急救基本知识

现实生活中，意外情况常常让人防不胜防：不小心割伤手指导致出血，扭伤或骨折，烫伤，突然晕厥，心绞痛突然发作，儿童不慎吞下异物，车祸、火灾等特殊事故导致重伤……这些情况都需要急救，及时地实施急救会帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症，甚至挽救一条生命！

要有效地对伤病者实施急救，必须掌握科学的急救知识和方法，这可以通过专门的急救课程的培训来达到，也可以通过阅读书籍来学习。另外，非常重要的一点是急救人员要在突发事件面前能沉着、冷静，反应迅速。

什么是急救

急救就是在救护车、医生或其他专业人员到达之前，给伤者或突发疾病者施行及时帮助和治疗的一种治疗救护措施。

急救的目的

- 确保生命安全。
- 控制伤病情况的变化。
- 促进康复。

急救人员

急救虽然是一项建立在专业的知识、训练和经验基础之上的技能，但按照本书的指导去做，大多数人也能掌握其中的方法。尤其是在一些紧急情况下，没有专业急救人员在场时，利用本书的知识，你可以及时地为伤者提供必要的帮助。

急救人员的责任

- 迅速稳妥地判断整个情况，及时寻求专业帮助。

- 保护伤者和其他在场者，尽可能消除潜在的危险。

- 尽自己所能判断伤者的伤情和病情。
- 尽早给伤者进行适当治疗，从最严重的伤者开始。
- 安排伤者去医院或回家。
- 陪伴伤者直到专业医疗人员的到来。
- 向专业医疗人员介绍情况，如果需要应提供进一步帮助。
- 尽可能防止与伤者交叉感染。

急救工具

急救工具可以从药店购买。当然，自己制作也非常简单。急救工具必须放在合适的塑料容器里，例如一个大且质量好的、盖子结实的箱子。这既便于在旅行时携带，也可以把急救工具装在里面，放在家里。

以下列出一些你可能需要常备的急救工具。

◎ 用来包扎伤口的、密封的、消毒的片状敷料，大小各两个。

- ◎ 1包消毒的、密封的大创可贴。
- ◎ 1包不同尺寸的、消毒的、密封的创可贴。
- ◎ 2包密封的包扎伤口的纱布，每包10块，每块面积10平方厘米。
- ◎ 1卷宽2.5厘米的弹性绷带或人造纤维黏性带。
- ◎ 1卷用来包扎水泡或大片擦伤的消毒的、涂有石蜡的纱布。
- ◎ 3个固定骨折和扭伤伤口的三角绷带。
- ◎ 4个大的、未缝合的薄纱绷带。
- ◎ 2包清洗伤口用的消毒药棉。
- ◎ 2卷清理伤口或制作棉垫用的一般棉织品。
- ◎ 1瓶止痛用的扑热息痛药片。
- ◎ 1支温度计。
- ◎ 1只清理异物用的平角无锯齿的镊子。
- ◎ 1把剪绷带或膏药用的剪刀。
- ◎ 各种大小不等的安全别针。
- ◎ 1瓶清理伤口用的消毒剂。
- ◎ 1支用来涂昆虫叮咬、荨麻疹等伤口的氢化可的松乳膏。

家庭小药箱

不论是处方药还是非处方药都应该放在家中安全的地方，孩子够不着的、阴凉干燥的壁橱是个理想的地方，同时还应该给药箱上一把孩子不能打开的锁。只有急救用的东西才放在药箱里，药品应该有序地放在药箱里，而不能随便扔在各个角落。如果药品长时间未使用或近期不会使用，要妥善保存。

药箱里的必备物

- 紧急电话：医生的、医院的和当地药店的电话。
- 急救工具。
- 处方药与非处方药。

■ 常见伤病与对应的治疗药物

伤害	治疗药物
被昆虫叮咬	氢化可的松乳膏
冻伤	减充血滴鼻剂，抗组胺剂药片

割伤和擦伤	抗菌膏或抗菌溶液
便秘	腹泻药：渗透性物（如：镁乳）， 润滑物（如：甘油栓剂）
腹泻	含有高岭土抗腹泻药物（如：洛哌丁胺胶囊）
发热	降体温药物：阿司匹林，扑热息痛（儿童用扑热息痛溶剂）
咽喉痛	咽喉止咳糖和抗菌漱口药
太阳晒伤和疹子	消炎乳膏：炉甘石洗剂，氢化可的松乳膏
清洗伤口	抗菌溶液

药物使用指南

非处方药。这种药是直接来自药店购买的，使用前要仔细阅读使用说明。

处方药。你可以直接向医生或药剂师咨询这种药的使用方法：

- 它们是否可以和酒精一起使用。
 - 它们是否会引起瞌睡。
 - 服用此药物后能否继续驾驶或操作机器。
 - 它们是否可以和避孕药一起服用。
 - 还有哪些药不能与该药品同时服用。
- 同时，必须确定：
- 什么时候服用，每天服用几次。
 - 能否空腹服用，饭后多久服用。

■ 常用药品一览表

止痛剂 止痛药物，如阿司匹林、扑热息痛和纽诺芬。

12岁以下的儿童不能服用阿司匹林，除非是在医生建议的情况下。

抗生素 这类药物有杀菌作用。可以内服也可以涂抹在伤口上。

过量服用抗生素会引起过敏反应或产生抗生素免疫细菌。

抗惊厥药 这种药可以治疗癫痫症。

镇静剂 这种药可以安抚情绪，一般用于情绪低落的病人。

抗糖尿病药 这种药可以刺激人体产生胰岛素或代替人体的胰岛素。

抗腹泻药 这种药可以治疗腹泻。它们可以减慢肠道运动速度或使大便干燥。

抗呕吐药 这种药是用来治疗恶心和呕吐症状的。

抗组胺剂 这种药可以减少伤口肿胀，可以内服，治疗过敏、哮喘、昆虫叮咬、风疹等，也可以用来治疗旅行病。

抗组胺剂可能导致瞌睡，如果与酒精同时服用会带来更大危险。

镇痉药 这种药可以阻止肌肉痉挛，放松肠道和肺部的肌肉，用来治疗各种痉挛。

巴比妥酸盐 这种药有止痛和镇静的作用，它可以使大脑活动减慢。

经常使用巴比妥酸盐会对其产生依赖，所以要避免滥用。

苯二氮 参见下面的安定药。

皮质类固醇 这种药是用来减少体内或体外发炎症状的，通常包含在滴鼻剂、滴鼻喷雾（治疗哮喘）、氢化可的松乳膏、注射和口服液里。

大量服用皮质类固醇会导致骨头缺钙，体重增加，皮肤出现斑点等症状。

利尿剂 这种药有助于排尿。

心脏血压药 洋地黄是用来治疗心脏衰竭、心律不齐和心跳加速等病的。治疗血压的药包括利尿剂。

轻泻药 这种药是有助于大便通畅的。它有3种作用方式：增加大便的体积；使大便软化和润滑；刺激肠道功能。

安定药 这种药是用来治疗有焦虑和沮丧症状的患者的。包括苯二氮类药物（如安定）。

如果服用安定药超过1个月，身体就会对其产生依赖。

服用此药时不能饮酒。

生命迹象

生命迹象是指伤者还有呼吸和脉搏。在紧急情况中，首先要检查的就是伤者是否有生命迹象，这包括：伤者呼吸道是否顺畅，是否能够正常呼吸；伤者血液循环是否正常。

呼吸顺畅

提供氧气的重要性

对于急救人员来说，最紧急和最重要的

事情就是确保伤者呼吸顺畅或通过人工呼吸为伤者提供足够的氧气。在紧急情况下，没有比这更重要的了，因为人的大脑需要足够的氧气。在常温下，如果一个人无法吸入足够的氧气，那么在几分钟内就可能造成严重的大脑损伤甚至死亡。出现这种情况往往是因为伤者呼吸停止或呼吸通道阻塞造成的。因此，急救人员的首要任务就是要检查伤者是否还有呼吸。

■ 检查伤者呼吸状况

可以使用多种方法来进行检测：1. 观察伤者胸部、腹部，确定它们是静止的还是在做有规律的起伏运动。2. 靠近伤者的嘴和鼻子，仔细听伤者是否有呼吸的声音。3. 用脸去感受伤者是否有呼吸。

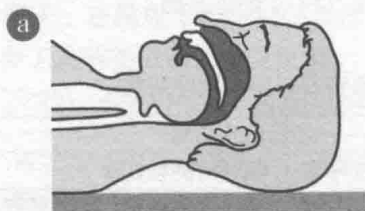
如果伤者呼吸正常，那么你就可以放心地去检查伤者的伤口了。如果伤者已经失去意识，并且在伤势不严重的情况下，可以让伤者处于最有利于恢复呼吸的状态，以确保伤者能够继续正常呼吸。

如果伤者已经没有呼吸

这就意味着伤者吸入氧气的活动已经停止，你必须为他提供氧气。如果伤者胸部和腹部仍在运动，而口鼻已经没有空气进出，那么可能是呼吸道梗阻，你必须为他清理呼吸道；紧接着要立即为伤者提供氧气；同时请求支援，确保已经叫了救护车。

■ 打开呼吸道

1. 可能由于伤者头部所处的位置不当而导致呼吸道梗阻（a）。2. 调整伤者的头部姿势，可以用一只手压住伤者的前额，另一只手的两个指尖抬起伤者的下巴（b），这样一来就能够防止舌头梗阻呼吸道了。





• 如果伤者仍然没有呼吸，肯定是呼吸道内部阻塞。

■ 清除呼吸道异物

1. 将伤者的头转向一边，使其下巴向前，头顶向后仰。2. 清理呼吸道：将两个手指弯曲成钩状清除口腔内舌头以上部位，将所有异物清除出来。3. 再检查伤者呼吸。4. 检查脉搏。



• 如果伤者仍然没有呼吸，立即进行人工呼吸。

• 如果伤者仍然没有呼吸和脉搏，立即开始人工呼吸并按压伤者的胸部。

循环系统

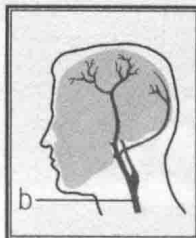
伤者的脉搏可以反映其循环系统的状况。脉搏是由心室收缩时血液泵入主动脉而产生的。脉搏的频率和稳定性不一，变化范围很大，时而缓慢、强劲有力，时而快速、微弱。快速、微弱的脉搏是休克的症状，但是这种症状很难被急救人员感觉到，尤其是在紧急情况下，急救人员自己的心跳都会加快，因此他的脉搏强度可能比伤者的脉搏强度大很多。

所以，要在正常部位检查伤者的脉搏，通常选择手腕偏向大拇指的一侧，在距离

手腕与手掌的边缘 1.5 厘米处 (a)。不过以上方法得出的结果不一定完全准确，所以你应该感觉一下伤者的颈动脉来检查脉搏。颈动脉是流经喉部两侧的大动脉 (b)。

■ 检查脉搏

1. 如果有必要的话，做个深呼吸使自己镇静下来。2. 用两个手指的指肚放在伤者的喉上，不要施压。3. 手指肚沿着伤者喉头的一侧向后慢慢地滑动，感觉脉搏的跳动 (c)。4. 如果没有立刻感觉到脉搏，将手指在伤者喉头周围移动，直到感觉到脉搏为止。



急救措施

人工呼吸

对伤者进行人工呼吸的主要目的是为了及时给伤者提供氧气。因为你呼出的气体中仍含有足够的氧气，可供另外一个人使用。这样的“二手氧气”甚至能挽救生命。对伤者进行人工呼吸必须及时，并且确保你呼出的气体能够到达准确的位置——深入到伤者的肺部。

伤者在接受人工呼吸时，最基本的反应是他的肺会鼓起来。如果看不到伤者的胸部在你呼气时鼓起，吸气时瘪下去，那么你做