

OUTDOOR LIFE

全彩图解版

【美】丹尼斯·默塞尤（Dennis Mersereau）、罗伯特·F·詹姆斯（Robert F. James）及《户外生活》（Outdoor Life）编辑组 著 张立庆 译

极端天气生存手册

恶劣环境中拯救生命的214条黄金技能

214 TIPS FOR SURVIVING
NATURE'S WORST



暴风雪



龙卷风



飓风



旱灾



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

OUTDOORLIFE

全彩图解版

【美】丹尼斯·默塞尤（Dennis Mersereau）、罗伯特·F·詹姆斯（Robert F. James）及《户外生活》（Outdoor Life）编辑组 著 张立庆 译

极端天气生存手册

恶劣环境中拯救生命的214条黄金技能

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

极端天气生存手册：恶劣环境中拯救生命的214条黄金技能 / (美) 丹尼斯·默塞尤 (Dennis Mersereau), (美) 罗伯特·F·詹姆斯 (Robert F. James), 美国《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组著; 张立庆译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.9
ISBN 978-7-115-42737-3

I. ①极… II. ①丹… ②罗… ③美… ④张… III. ①气象灾害—自救互救—手册 IV. ①P429-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150551号

版权声明

Copyright © 2016 Weldon Owen Inc.

免责声明

本书中的信息针对成人受众。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查,并在可能情况下进行过现场测试,但大部分信息都具有推测性,并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任,并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前,确保了解自己的局限,并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时,请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备,应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等,在不同地区受到不同法律、法规限制,请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任,出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害(间接的、连带的、特殊的等)概不负责。

内 容 提 要

本书由美国具有百万读者、百余年历史的知名户外杂志《户外生活》(Outdoor Life)编辑组和气象专家联合创作。本书使用丰富的实景拍摄照片、精美手绘插画、高度可视化的图表,囊括了全球各地在春季、夏季、秋季、冬季可能遭遇的极端天气,如洪水、雷暴、暴雪、高温、泥石流、龙卷风、飓风、旱灾、闪电等,以及在极端天气中如何正确判断形势、使用求生工具、保护自己、救援他人的实用技能。对于城市居民和在山区、郊野参与户外运动和救援的人士具有参考价值。

◆ 著 [美] 丹尼斯·默塞尤 (Dennis Mersereau)
罗伯特·F·詹姆斯 (Robert F. James)
及《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组

译 张立庆

责任编辑 李璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14.5 2016年9月第1版
字数: 479千字 2016年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7562 号

定价: 69.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

目录

001	了解天气	15	009	了解概率	23
002	预测未来	16	010	解密气象雷达	24
003	成为气象学家	17	011	从太空凝视地球	25
004	选取天气模型	17	012	气象气球	25
005	读懂天气图	18	013	看云识天气	26
006	在“压力”下生存	20	014	相信政府气象部门	28
007	读懂地面天气观测数据	20	015	准备到“家”	30
008	锋的分类及影响	21	016	加固门窗	31



冬季篇

017	区分降水类型	36	031	雪花的形状	48
018	什么是风寒	37	032	测量积雪厚度	49
	世界气象之最：最快的降温事件			世界气象之最：地球上的最低温度	
019	防止迷路	38	033	预防低体温症	50
020	风与风寒	39	034	取暖注意事项	50
021	如何建造雪洞	39	035	如何清理房顶积雪	51
022	怎样处理冻伤	40	036	怎样清理道路积雪	51
	丹尼斯揭秘：喝酒取暖实为误区		037	冬季安全驾驶	52
023	如何抵御寒风	41	038	车陷大雪的对策	54
024	识别冰震	42		世界各地的极端天气：西伯利亚	
025	家中物品防冻	42	039	小心冻雨	55
026	家畜及作物的防冻	43	040	如何在雪地上生火	56
027	什么让寒流寒意更浓	43	041	自制雪地鞋	56
028	风暴因人而异	45	042	猎枪的防冻养护	57
029	怎样看斜温图	46	043	备好户外救生包	58
	丹尼斯揭秘：佛罗里达州不下雪		044	在黑冰上行车	61
	历史上的极端天气：世纪风暴		045	鞋底防滑	61
030	雪的形成	48		世界气象之最：最高气压	

046	雪融化时要小心	62		历史上的极端天气：波士顿历史上的最强降雪	
047	冻雾和霜冰	64	071	严防得克萨斯风暴	83
048	天然雪球	64	072	救助落水人员	83
049	车轮打滑的简易对策	65	073	如何用雪解渴	84
	丹尼斯揭秘：这里的冰看起来足够结实		074	如何驾船穿越风浪	84
050	什么是冰粒	67	075	如何在冰面上行走	85
	世界气象之最：世界末日大冰灾		076	落入冰窟如何自救	86
051	冬季行车必备	67	077	路面结冰如何行走	86
052	极地涡旋并不可怕	68		丹尼斯揭秘：海浪不会冻结起来	
053	与极地涡旋和平共处	68	078	提防“亚伯达快船”	87
	历史上的极端天气：2014 年的极地涡旋		079	自制求生长钉	88
054	木材选择马虎不得	70	080	大湖效应降雪	88
	丹尼斯揭秘：走在结冰的人行道上太危险			世界气象之最：世界上下雪最多的大城市	
	世界各地的极端天气：喜马拉雅山		081	多系统大湖效应降雪	89
055	低压与天气	71	082	单系统大湖效应降雪	89
056	喷射气流不容小觑	71	083	应对冬季降雨	90
057	从天气图上识别变形带	72	084	如何填装沙袋抗洪	92
058	东北风暴的分类	73	085	算算需要多少沙袋	92
059	北美特有天气	74	086	充分利用阁楼	93
060	最大降雪量的形成条件	74		世界各地的极端天气：伦敦	
061	如何应对冬季风暴	75	087	防范狂风	94
062	劈柴注意事项	76	088	车库防风办法	94
063	停电时如何存储食物	76	089	未雨绸缪	95
064	自制火箭炉	77	090	如何应对季节性情绪失调	96
	丹尼斯揭秘：别舔旗杆			丹尼斯揭秘：一年中日照时间最长的一周	
065	预防厨房火灾	78		世界各地的极端天气：北极地区	
	丹尼斯揭秘：寒冷天气并不直接导致感冒		091	自制光疗箱	97
066	什么是真正的暴风雪	78		冬季注意事项辨伪	
067	暴风雪中不要迷路	79			
068	不要放松警惕	79			
069	避免连环撞车	80			
070	感谢航空公司取消航班	80			



春季篇

092	准备迎接雷暴天气	104	118	春季露营安全	133
093	超级单体雷暴	106	119	自制防潮火柴	133
094	超级单体中的“母舰”	108		丹尼斯揭秘：胶底鞋能让我们安然无恙	
095	雷达的作用	110	120	闪电的分类	134
096	雷达的未来发展	110	121	什么是闪电	136
097	了解风暴的奥秘	111	122	闪电与航班安全	137
098	爬线	112	123	判断闪电的远近	137
099	防范阵风卷	113	124	避开闪电多发地	138
100	准备避难去处	113	125	闪电的杀伤力	139
101	龙卷风	115	126	如何施救	139
102	漏斗云与飞云	115	127	雷电天气户外求生	141
	世界气象之最：记录在案的最强龙卷风			闪电传言辨伪	
103	龙卷风的形成	116	128	防范雷暴天气	144
104	判断龙卷风的移动方向	118	129	预防树木对房屋的破坏	145
	世界各地的极端天气：孟加拉国（Bangladesh）		130	如何处理倒下的树木	145
105	如何辨识龙卷风	119	131	减少大风对房屋的损坏	146
106	如何应对龙卷风	120	132	警惕微下击暴流	148
107	避开龙卷风走廊	121	133	防范狂风	148
	龙卷风传言辨伪			世界气象之最：激怒雷神的人	
108	龙卷风的等级	124	134	大风天气安全驾驶	149
109	房车注意事项	126	135	大雨天安全驾驶	150
110	求生场所及相应求生办法	126	136	应对掉落的电线	151
111	旷野求生	126	137	应对滑水现象	151
	历史上的极端天气：1925 年的三州龙卷风		138	淹水路段的行车安全	152
112	墙角处不一定安全	128	139	安全过河	153
113	遭遇龙卷风的概率	128	140	如何应对洪水	153
114	路上逃生	128	141	泛滥平原	154
115	龙卷风的类别	129	142	应对骤发洪水	156
116	其他国家的龙卷风	130	143	划船通过洪水区	157
117	注意动物的异常表现	132	144	丹尼斯揭秘：洪水绝不可能在这里出现	
			145	营救被困人员	157

145 洪水过后 158
世界各地的极端天气：荷兰
146 如何防范泥石流 159
147 如何应对泥石流 160
148 车轮陷入泥中如何处理 161
世界气象之最：规模最大的泥石流
149 保护家园 162

丹尼斯揭秘：人们可以预见泥石流的
发生
历史上的极端天气：委内瑞拉 瓦尔加斯
150 如何在雨中生火 164
丹尼斯揭秘：大雨之前树叶会翻过来
世界各地的极端天气：留尼汪岛
151 谨慎选择宿营地 165

 夏季篇

152 警惕气旋 171
153 测评房屋安全 172
世界各地的极端天气：太平洋气旋
154 如何准备撤离 173
世界气象之最：最快风速
155 制订撤离计划 173
156 气旋的形成 174
丹尼斯揭秘：以女士名字命名的风暴带
来的伤亡更大
157 飓风眼 175
158 世界各地的飓风季 176
159 密切关注飓风警报 176
历史上的极端天气：超强台风“海燕”
160 疏散撤离 178
161 不要大意 179
162 疏散途中的注意事项 179
飓风传言辨伪
历史上的极端天气：飓风卡特里娜
163 大西洋风暴 183
164 制作救生绳 183
165 不要与风暴潮比速度 184
166 风暴潮 185
167 准备应对洪水 185
168 清理被淹过的地下室 186
169 灾难过后 186

170 提前准备防风挡板 187
171 洪灾后的危险 187
172 如何在家中避险 188
173 大风的危害 188
历史上的极端天气：加尔维斯顿飓风
174 注意隐藏的龙卷风 190
175 如何驾车经过漫水路面 190
世界各地的极端天气：澳大利亚
176 洪水过后的清理工作 191
177 雨季 191
178 飓风的等级 192
历史上的极端天气：1995 年芝加哥
热浪
179 什么是热浪 195
180 如何应对热浪 195



181	高温诱发疾病的救治	196	186	令人恐惧的德雷科	200
	世界各地的极端天气：印度洋		187	中尺度对流系统的形成	201
182	关注市区高温	197	188	中尺度对流系统的危害	201
183	停电期间的食品问题	198	189	沙漠	202
184	不宜食用的食品	198	190	沙漠的分布及成因	203
	世界气象之最：最高气温		191	在沙漠中寻找水源	204
185	如何应对停电	199		世界气象之最：最干旱的地方	
	丹尼斯揭秘：长期大面积停电会导致生育高峰		192	在峡谷中寻找水源	204
	世界各地的极端天气：欧洲热浪		193	沙暴	205



秋季篇

194	如何应对旱灾	211	208	阴谋论	224
195	日常生活中的节水办法	212	209	谁在控制天气	224
	历史上的极端天气：美国“大沙碗”		210	凝结尾迹	225
196	旱季狩猎	214	211	火山喷发与天气	226
197	旱季捕鱼的利与弊	215	212	世界末日	228
198	自制雨水收集器	215	213	美国的高频主动极光研究项目	228
199	无需扑灭所有火灾	216	214	核冬天	229
200	预测火灾	217			
	世界各地的极端天气：加州南部				
201	火场求生	218			
202	警惕干冷锋	218			
	世界气象之最：破坏力最强的野火				
203	房屋的防火安全	219			
204	火焰龙卷风	220			
205	野火逃生方略	220			
	历史上的极端天气：2010年的俄罗斯野火				
206	初步了解厄尔尼诺现象和拉尼娜现象	222			
	丹尼斯揭秘：拉尼娜现象总是紧随厄尔尼诺现象之后出现				
207	深入了解厄尔尼诺现象和拉尼娜现象	223			



OUTDOOR LIFE

全彩图解版

【美】丹尼斯·默塞尤（Dennis Mersereau）、罗伯特·F·詹姆斯（Robert F. James）及《户外生活》（Outdoor Life）编辑组 著 张立庆 译

极端天气生存手册

恶劣环境中拯救生命的214条黄金技能

人 民 邮 电 出 版 社

北 京







目录

001	了解天气	15	009	了解概率	23
002	预测未来	16	010	解密气象雷达	24
003	成为气象学家	17	011	从太空凝视地球	25
004	选取天气模型	17	012	气象气球	25
005	读懂天气图	18	013	看云识天气	26
006	在“压力”下生存	20	014	相信政府气象部门	28
007	读懂地面天气观测数据	20	015	准备到“家”	30
008	锋的分类及影响	21	016	加固门窗	31



冬季篇

017	区分降水类型	36	031	雪花的形状	48
018	什么是风寒	37	032	测量积雪厚度	49
	世界气象之最：最快的降温事件			世界气象之最：地球上的最低温度	
019	防止迷路	38	033	预防低体温症	50
020	风与风寒	39	034	取暖注意事项	50
021	如何建造雪洞	39	035	如何清理房顶积雪	51
022	怎样处理冻伤	40	036	怎样清理道路积雪	51
	丹尼斯揭秘：喝酒取暖实为误区		037	冬季安全驾驶	52
023	如何抵御寒风	41	038	车陷大雪的对策	54
024	识别冰震	42		世界各地的极端天气：西伯利亚	
025	家中物品防冻	42	039	小心冻雨	55
026	家畜及作物的防冻	43	040	如何在雪地上生火	56
027	什么让寒流寒意更浓	43	041	自制雪地鞋	56
028	风暴因人而异	45	042	猎枪的防冻养护	57
029	怎样看斜温图	46	043	备好户外救生包	58
	丹尼斯揭秘：佛罗里达州不下雪		044	在黑冰上行车	61
	历史上的极端天气：世纪风暴		045	鞋底防滑	61
030	雪的形成	48		世界气象之最：最高气压	

046	雪融化时要小心	62		历史上的极端天气：波士顿历史上的最强降雪	
047	冻雾和霜冰	64	071	严防得克萨斯风暴	83
048	天然雪球	64	072	救助落水人员	83
049	车轮打滑的简易对策	65	073	如何用雪解渴	84
	丹尼斯揭秘：这里的冰看起来足够结实		074	如何驾船穿越风浪	84
050	什么是冰粒	67	075	如何在冰面上行走	85
	世界气象之最：世界末日大冰灾		076	落入冰窟如何自救	86
051	冬季行车必备	67	077	路面结冰如何行走	86
052	极地涡旋并不可怕	68		丹尼斯揭秘：海浪不会冻结起来	
053	与极地涡旋和平共处	68	078	提防“亚伯达快船”	87
	历史上的极端天气：2014 年的极地涡旋		079	自制求生长钉	88
054	木材选择马虎不得	70	080	大湖效应降雪	88
	丹尼斯揭秘：走在结冰的人行道上太危险			世界气象之最：世界上下雪最多的大城市	
	世界各地的极端天气：喜马拉雅山		081	多系统大湖效应降雪	89
055	低压与天气	71	082	单系统大湖效应降雪	89
056	喷射气流不容小觑	71	083	应对冬季降雨	90
057	从天气图上识别变形带	72	084	如何填装沙袋抗洪	92
058	东北风暴的分类	73	085	算算需要多少沙袋	92
059	北美特有天气	74	086	充分利用阁楼	93
060	最大降雪量的形成条件	74		世界各地的极端天气：伦敦	
061	如何应对冬季风暴	75	087	防范狂风	94
062	劈柴注意事项	76	088	车库防风办法	94
063	停电时如何存储食物	76	089	未雨绸缪	95
064	自制火箭炉	77	090	如何应对季节性情绪失调	96
	丹尼斯揭秘：别舔旗杆			丹尼斯揭秘：一年中日照时间最长的一周	
065	预防厨房火灾	78		世界各地的极端天气：北极地区	
	丹尼斯揭秘：寒冷天气并不直接导致感冒		091	自制光疗箱	97
066	什么是真正的暴风雪	78		冬季注意事项辨伪	
067	暴风雪中不要迷路	79			
068	不要放松警惕	79			
069	避免连环撞车	80			
070	感谢航空公司取消航班	80			



春季篇

092	准备迎接雷暴天气	104	118	春季露营安全	133
093	超级单体雷暴	106	119	自制防潮火柴	133
094	超级单体中的“母舰”	108		丹尼斯揭秘：胶底鞋能让我们安然无恙	
095	雷达的作用	110	120	闪电的分类	134
096	雷达的未来发展	110	121	什么是闪电	136
097	了解风暴的奥秘	111	122	闪电与航班安全	137
098	爬线	112	123	判断闪电的远近	137
099	防范阵风卷	113	124	避开闪电多发地	138
100	准备避难去处	113	125	闪电的杀伤力	139
101	龙卷风	115	126	如何施救	139
102	漏斗云与飞云	115	127	雷电天气户外求生	141
	世界气象之最：记录在案的最强龙卷风			闪电传言辨伪	
103	龙卷风的形成	116	128	防范雷暴天气	144
104	判断龙卷风的移动方向	118	129	预防树木对房屋的破坏	145
	世界各地的极端天气：孟加拉国 (Bangladesh)		130	如何处理倒下的树木	145
105	如何辨识龙卷风	119	131	减少大风对房屋的损坏	146
106	如何应对龙卷风	120	132	警惕微下击暴流	148
107	避开龙卷风走廊	121	133	防范狂风	148
	龙卷风传言辨伪			世界气象之最：激怒雷神的人	
108	龙卷风的等级	124	134	大风天气安全驾驶	149
109	房车注意事项	126	135	大雨天安全驾驶	150
110	求生场所及相应求生办法	126	136	应对掉落的电线	151
111	旷野求生	126	137	应对滑水现象	151
	历史上的极端天气：1925 年的三州龙卷风		138	淹水路段的行车安全	152
112	墙角处不一定安全	128	139	安全过河	153
113	遭遇龙卷风的概率	128	140	如何应对洪水	153
114	路上逃生	128	141	泛滥平原	154
115	龙卷风的类别	129	142	应对骤发洪水	156
116	其他国家的龙卷风	130	143	划船通过洪水区	157
117	注意动物的异常表现	132	144	丹尼斯揭秘：洪水绝不可能在这里出现	
			145	营救被困人员	157

1-15	洪水过后	158			丹尼斯揭秘：人们可以预见泥石流的 发生
	世界各地的极端天气：荷兰				历史上的极端天气：委内瑞拉 瓦尔加斯
1-16	如何防范泥石流	159			
1-17	如何应对泥石流	160	150		如何在雨中生火 164
1-18	车轮陷入泥中如何处理	161			丹尼斯揭秘：大雨之前树叶会翻过来
	世界气象之最：规模最大的泥石流				世界各地的极端天气：留尼汪岛
1-19	保护家园	162	151		谨慎选择宿营地 165

夏季篇

152	警惕气旋	171	170		提前准备防风挡板 187
153	测评房屋安全	172	171		洪灾后的危险 187
	世界各地的极端天气：太平洋气旋				
15-4	如何准备撤离	173	172		如何在家中避险 188
	世界气象之最：最快风速		173		大风的危害 188
155	制订撤离计划	173			历史上的极端天气：加尔维斯顿飓风
156	气旋的形成	174	17-4		注意隐藏的龙卷风 190
	丹尼斯揭秘：以女士名字命名的风暴带 来的伤亡更大		175		如何驾车经过漫水路面 190
157	飓风眼	175			世界各地的极端天气：澳大利亚
158	世界各地的飓风季	176	176		洪水过后的清理工作 191
159	密切关注飓风警报	176	177		雨季 191
	历史上的极端天气：超强台风“海燕”		178		飓风的等级 192
160	疏散撤离	178			历史上的极端天气：1995 年芝加哥 热浪
161	不要大意	179	179		什么是热浪 195
162	疏散途中的注意事项	179	180		如何应对热浪 195
	飓风传言辨伪				
	历史上的极端天气：飓风卡特里娜				
163	大西洋风暴	183			
16-4	制作救生绳	183			
165	不要与风暴潮比速度	184			
166	风暴潮	185			
167	准备应对洪水	185			
168	清理被淹过的地下室	186			
169	灾难过后	186			



181	高温诱发疾病的救治	196	186	令人恐惧的德雷科	200
	世界各地的极端天气：印度洋		187	中尺度对流系统的形成	201
182	关注市区高温	197	188	中尺度对流系统的危害	201
183	停电期间的食品问题	198	189	沙漠	202
184	不宜食用的食品	198	190	沙漠的分布及成因	203
	世界气象之最：最高气温		191	在沙漠中寻找水源	204
185	如何应对停电	199		世界气象之最：最干旱的地方	
	丹尼斯揭秘：长期大面积停电会导致生育高峰		192	在峡谷中寻找水源	204
	世界各地的极端天气：欧洲热浪		193	沙暴	205



秋季篇

194	如何应对旱灾	211	208	阴谋论	224
195	日常生活中的节水办法	212	209	谁在控制天气	224
	历史上的极端天气：美国“大沙碗”		210	凝结尾迹	225
196	旱季狩猎	214	211	火山喷发与天气	226
197	旱季捕鱼的利与弊	215	212	世界末日	228
198	自制雨水收集器	215	213	美国的高频主动极光研究项目	228
199	无需扑灭所有火灾	216	214	核冬天	229
200	预测火灾	217			
	世界各地的极端天气：加州南部				
201	火场求生	218			
202	警惕干冷锋	218			
	世界气象之最：破坏力最强的野火				
203	房屋的防火安全	219			
204	火焰龙卷风	220			
205	野火逃生方略	220			
	历史上的极端天气：2010年的俄罗斯野火				
206	初步了解厄尔尼诺现象和拉尼娜现象	222			
	丹尼斯揭秘：拉尼娜现象总是紧随厄尔尼诺现象之后出现				
207	深入了解厄尔尼诺现象和拉尼娜现象	223			

