

生存手册

解决所有户外生存难题

英国皇家  海军陆战队
绝境求生指南

(英) 科林·托厄尔 著
韩 鸽 向风平 裴仲秋 译



旅游教育出版社



生存手册

(英)科林·托厄尔 著

韩 鸽 向风平 裴仲秋 译



旅游教育出版社



目录



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE,
DELHI

Original Title: The Survival Handbook
Copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited
The Royal Navy and Royal Marines name and logo are
trade marks of the UK Secretary of State for Defence and
used under licence.

北京市版权局著作权
合同登记图字：01-2011-6226

策 划：丁海秀 李荣强
责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据
生存手册/(英)托厄尔著;韩鸽,向风平,
裴仲秋译. —北京:旅游教育出版社,
2012.1
ISBN 978-7-5637-1793-4

I.①生… II.①托… ②韩… ③向… ④裴…
III.①野外—生存—手册 IV.①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)
第222535号

生存手册

(英)科林·托厄尔 著

韩 鸽 向风平 裴仲秋 译

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 89.00元

(图书如有装订差错, 请与发行部联系)

重要通告

本书中提到的一些技巧只能在非常紧急的状况下使用, 也就是说, 当个人的生存取决于这些技巧时才能使用。出版社对任何由于利用本书提到的信息或者误用这些信息引起的损伤、毁坏、损失、起诉概不负责。在私人领地如果没有主人许可, 不要实施这些技巧, 并且要遵守有关土地、财产、植物和动物保护方面的法律。

8 导言

1

出发之前

- 16 做好自身准备
- 18 练出个好身体
- 20 精神上的准备
- 22 为旅程做好计划
- 24 行动计划备急表
- 26 了解你将面对的环境
- 28 温带环境
- 30 热带环境
- 32 高山环境
- 34 沙漠环境
- 36 寒冷环境
- 38 海洋环境
- 40 挑选合适的装备
- 42 挑选好物品
- 44 挑选好背包
- 46 科学的户外穿着
- 50 生存挑战——在荒郊野外
- 52 睡袋与帐篷
- 56 吃在旅途
- 58 野营炉
- 60 救生盒

目录



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE,
DELHI

Original Title: The Survival Handbook
Copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited
The Royal Navy and Royal Marines name and logo are
trade marks of the UK Secretary of State for Defence and
used under licence.

北京市版权局著作权
合同登记图字：01-2011-6226

策 划：丁海秀 李荣强
责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据
生存手册/(英)托厄尔著;韩鸽,向风平,
裴仲秋译. —北京:旅游教育出版社,
2012.1
ISBN 978-7-5637-1793-4

I.①生… II.①托… ②韩… ③向… ④裴…
III.①野外—生存—手册 IV.①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)
第222535号

生存手册

(英)科林·托厄尔 著

韩 鸽 向风平 裴仲秋 译

本社网址: www.tepck.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

本社网址: www.tepck.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 89.00元

(图书如有装订差错, 请与发行部联系)

重要通告

本书中提到的一些技巧只能在非常紧急的状况下使用, 也就是说, 当个人的生存取决于这些技巧时才能使用。出版社对任何由于利用本书提到的信息或者误用这些信息引起的损伤、毁坏、损失、起诉概不负责。在私人领地如果没有主人许可, 不要实施这些技巧, 并且要遵守有关土地、财产、植物和动物保护方面的法律。

8 导言

1

出发之前

- 16 做好自身准备
- 18 练出个好身体
- 20 精神上的准备
- 22 为旅程做好计划
- 24 行动计划备急表
- 26 了解你将要面对的环境
- 28 温带环境
- 30 热带环境
- 32 高山环境
- 34 沙漠环境
- 36 寒冷环境
- 38 海洋环境
- 40 挑选合适的装备
- 42 挑选好物品
- 44 挑选好背包
- 46 科学的户外穿着
- 50 生存挑战——在荒郊野外
- 52 睡袋与帐篷
- 56 吃在旅途
- 58 野营炉
- 60 救生盒

2

旅途之中

- 64 寻找出路
- 66 地图与识图
- 68 获知你的方位
- 72 寻找路线
- 74 没有指南针如何导航
- 76 自然导航
- 78 天气对旅程的影响
- 80 天气现象
- 82 了解当地的天气状况
- 84 行进
- 86 徒步行进
- 88 过河
- 90 攀登
- 92 极端的生存挑战——在高山上
- 94 在雪地上行走
- 98 利用驮畜
- 100 四轮驱动
- 104 皮艇和独木舟
- 106 筏的制作
- 108 游泳

3

露营

- 112 关于露营的基本知识
- 114 安排露营场地
- 116 保持清洁
- 118 生火
- 120 生火的要素
- 122 碳化布和生火盒
- 124 火的种类
- 126 点火和生火
- 128 极端的生存环境——沙漠求生
- 130 摩擦生火
- 134 手工技能
- 136 人造绳
- 138 天然绳索
- 142 打结
- 146 使用切割工具

4

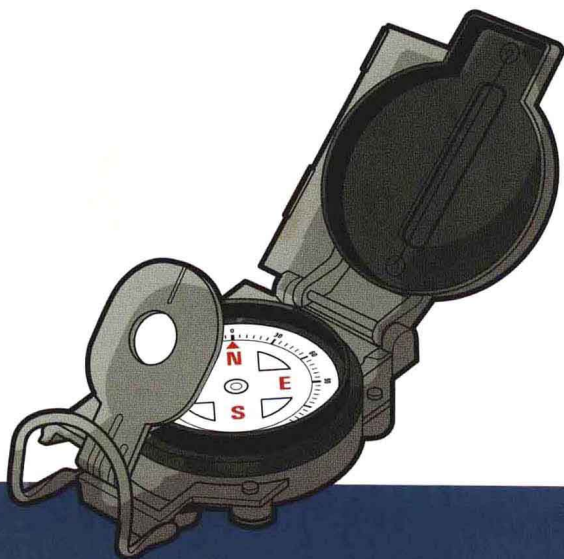
避身所

- 154 引言
- 156 凹地和洞穴
- 158 任何环境下可用的避身所
- 162 森林避身所
- 166 热带避身所
- 172 极端的生存挑战——在丛林中
- 174 沙漠避身所
- 176 海岸避身所
- 178 雪地避身所

5

水和食物

- 184 寻找和处理水
- 186 水的重要性
- 188 寻找水源：在温和的气候条件下
- 192 寻找水源：在炎热的气候条件下
- 194 寻找水源：在寒冷的气候条件下
- 196 寻找水源：在海上
- 198 水的装载和储存
- 200 水的处理
- 202 寻找和准备食物
- 204 野炊
- 206 可食植物
- 208 捕鱼
- 212 鱼的烹制
- 214 极端的生存挑战——在海上漂流
- 216 捕捉动物
- 220 收拾小动物
- 222 收拾大的哺乳动物
- 224 烹制其他动物
- 226 捕捉鸟类
- 228 收拾鸟类



6

紧急情况下

- 232 引言
- 234 分析你的处境
- 236 吸引救援者
- 242 野生动物
- 244 极端的生存挑战——在寒冷的环境中
- 246 环境灾害
- 250 海上生存

7

急救

- 258 引言
- 260 急救基本知识
- 262 肌肉伤口
- 266 叮咬和蜇伤
- 268 有毒植物和肠内寄生虫
- 270 骨头、关节和肌肉
- 272 处理过热和过冷伤害
- 274 治疗休克
- 275 呼吸困难
- 276 昏迷
- 278 移动伤员

附录

- 280 野外食物
- 280 温带植物
- 282 沙漠植物
- 284 热带植物
- 286 寒冷环境中的植物
- 288 沿海植物
- 290 哺乳动物
- 292 鸟类
- 294 两栖动物和爬行动物
- 296 鱼类
- 298 无脊椎动物
- 300 自然危险
- 300 野生动物
- 302 昆虫和蜘蛛类动物
- 304 有毒植物

- 306 资料来源
- 308 词汇表
- 312 作者简介·致谢

生存手册



英国皇家海军陆战队

绝境求生指南

英国皇家海军陆战队简介



英国皇家海军陆战队是皇家海军的精英突击队，是一支受过强化训练的专业部队，能在世界上的任何地方作战——无论是陆地、海上还是空中。皇家海军陆战队有着延续300多年的勇敢传统，其与众不同、令队员引以为傲的绿色贝雷帽是标志性装束。皇家海军陆战队的精神和传统铭刻在被称为“地球和桂冠”（the Globe and Laurel）的队徽上。



狮子和皇冠

皇家军团的独特标志。皇家海军陆战队于1802年由英王乔治三世授予“皇家”称号。

地球

鉴于海军陆战队的战斗荣誉数不胜数，1872年乔治四世国王下令，“整个地球本身”应该成为它的标志，于是地球被融入队徽中。这也象征着海军陆战队遍及全世界的活动范围。

缠结的锚

海军大臣的标志，海军陆战队首次使用是在1747年。

桂冠

为了表彰1761年海军陆战队在攻占百丽岛（Belle Isle）时表现出的勇敢而授予。

陆战队口号

海上、陆上（Per Mare Per Terram）。陆战队的口号据说是1775年邦克山（Bunker Hill）战役中首次使用的。

直布罗陀

为了纪念1704年占领和保卫这个著名的高地。

生存手册

(英)科林·托厄尔 著

韩 鸽 向风平 裴仲秋 译



旅游教育出版社



时尚
TRENDS

目录



LONDON, NEW YORK, MUNICH, MELBOURNE,
DELHI

Original Title: The Survival Handbook
Copyright © 2009 Dorling Kindersley Limited
The Royal Navy and Royal Marines name and logo are
trade marks of the UK Secretary of State for Defence and
used under licence.

北京市版权局著作权
合同登记图字：01-2011-6226

策 划：丁海秀 李荣强
责任编辑：巨瑛梅

图书在版编目(CIP)数据
生存手册/(英)托厄尔著;韩鸽,向风平,
裴仲秋译. —北京:旅游教育出版社,
2012.1
ISBN 978-7-5637-1793-4

I.①生… II.①托… ②韩… ③向… ④裴…
III.①野外—生存—手册 IV.①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)
第222535号

生存手册

(英)科林·托厄尔 著

韩 鸽 向风平 裴仲秋 译

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

印刷单位: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 418千字

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

定 价: 89.00元

(图书如有装订差错, 请与发行部联系)

重要通告

本书中提到的一些技巧只能在非常紧急的状况下使用, 也就是说, 当个人的生存取决于这些技巧时才能使用。出版社对任何由于利用本书提到的信息或者误用这些信息引起的损伤、毁坏、损失、起诉概不负责。在私人领地如果没有主人许可, 不要实施这些技巧, 并且要遵守有关土地、财产、植物和动物保护方面的法律。

8 导言

1

出发之前

- 16 做好自身准备
- 18 练出个好身体
- 20 精神上的准备
- 22 为旅程做好计划
- 24 行动计划备急表
- 26 了解你将要面对的环境
- 28 温带环境
- 30 热带环境
- 32 高山环境
- 34 沙漠环境
- 36 寒冷环境
- 38 海洋环境
- 40 挑选合适的装备
- 42 挑选好物品
- 44 挑选好背包
- 46 科学的户外穿着
- 50 生存挑战——在荒郊野外
- 52 睡袋与帐篷
- 56 吃在旅途
- 58 野营炉
- 60 救生盒

2

旅途之中

- 64 寻找出路
- 66 地图与识图
- 68 获知你的方位
- 72 寻找路线
- 74 没有指南针如何导航
- 76 自然导航
- 78 天气对旅程的影响
- 80 天气现象
- 82 了解当地的天气状况
- 84 **行进**
- 86 徒步行进
- 88 过河
- 90 攀登
- 92 极端的生存挑战——在高山上
- 94 在雪地上行走
- 98 利用驮畜
- 100 四轮驱动
- 104 皮艇和独木舟
- 106 筏的制作
- 108 游泳

3

露营

- 112 关于露营的基本知识
- 114 安排露营地
- 116 保持清洁
- 118 生火
- 120 生火的要素
- 122 碳化布和生火盒
- 124 火的种类
- 126 点火和生火
- 128 极端的生存环境——沙漠求生
- 130 摩擦生火
- 134 **手工技能**
- 136 人造绳
- 138 天然绳索
- 142 打结
- 146 使用切割工具

4

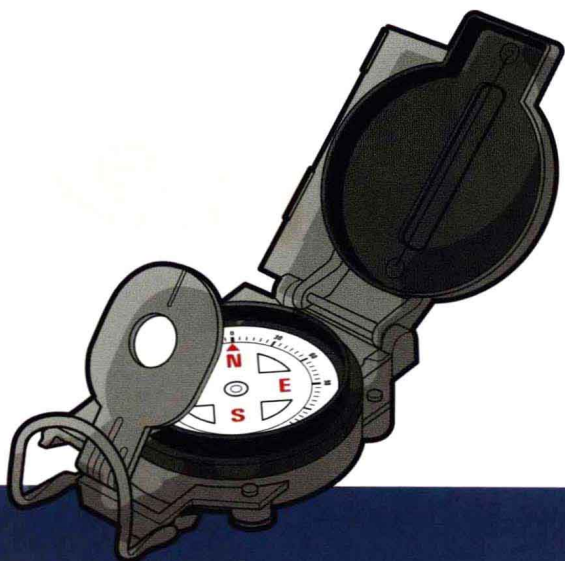
避身所

- 154 引言
- 156 凹地和洞穴
- 158 任何环境下可用的避身所
- 162 森林避身所
- 166 热带避身所
- 172 极端的生存挑战——在丛林中
- 174 沙漠避身所
- 176 海岸避身所
- 178 雪地避身所

5

水和食物

- 184 寻找和处理水
- 186 水的重要性
- 188 寻找水源：在温和的气候条件下
- 192 寻找水源：在炎热的气候条件下
- 194 寻找水源：在寒冷的气候条件下
- 196 寻找水源：在海上
- 198 水的装载和储存
- 200 水的处理
- 202 寻找和准备食物
- 204 野炊
- 206 可食植物
- 208 捕鱼
- 212 鱼的烹制
- 214 极端的生存挑战——在海上漂流
- 216 捕捉动物
- 220 收拾小动物
- 222 收拾大的哺乳动物
- 224 烹制其他动物
- 226 捕捉鸟类
- 228 收拾鸟类



6

紧急情况下

- 232 引言
- 234 分析你的处境
- 236 吸引救援者
- 242 野生动物
- 244 极端的生存挑战——在寒冷的环境中
- 246 环境灾害
- 250 海上生存

7

急救

- 258 引言
- 260 急救基本知识
- 262 肌肉伤口
- 266 叮咬和蜇伤
- 268 有毒植物和肠内寄生虫
- 270 骨头、关节和肌肉
- 272 处理过度和过冷伤害
- 274 治疗休克
- 275 呼吸困难
- 276 昏迷
- 278 移动伤员

附录

- 280 野外食物
- 280 温带植物
- 282 沙漠植物
- 284 热带植物
- 286 寒冷环境中的植物
- 288 沿海植物
- 290 哺乳动物
- 292 鸟类
- 294 两栖动物和爬行动物
- 296 鱼类
- 298 无脊椎动物
- 300 自然危险
- 300 野生动物
- 302 昆虫和蜘蛛类动物
- 304 有毒植物

- 306 资料来源
- 308 词汇表
- 312 作者简介·致谢

导言

讲授生存技能多年之后，我知道在生存困境下，如果要有一个好的结果，必须具备4个要素：知识、技能、生存意志和运气。知识和技能可以学习，而生存意志是学不来的，它根植于我们的生存心理机制中，如果不经受考验，我们可能不知道是否具备这种意志。比如，有些人受过良好的训练，装备也很齐全，但是他们在可以生存的情况下却选择了放弃；而另一些人没有做好准备，装备也差，却战胜了各种各样的困难活下来，原因就在于他们拒绝放弃。

“永远牢记这个原则：用最少的力量赢得最大的收获。”

敢于进入荒野的任何人——不管是过一夜的野营旅行或漫长的远征——都应该了解生存的基本原则。知道怎样在特殊的状况下生存才能使你做好相应的事前准备，选择合适的装备（以及如何使用），接受基本技能训练。例如，你能用打火机起火，但是如果打火机坏了，你该怎么办？同样，任何人都能在单人比维（bivi）帐篷里度过舒服的一晚，但是假如你的帐篷包丢了该怎么办？通过学习生存技能，你就可以分析你的状况、理出需求的先后次序、临时制作你没带的用具。

“尊重荒野：只做你要进行的事；只留下足迹，只拍照片。”

生存知识和技能必须在现实环境中学习和实践。例如，在晴朗的日子用干燥的材料生火，教不了你什么。真正的生存技能在于弄明白为什么生不了火，然后找到解决办法。你的实践越多，你学会的就越多（我上的每一门课都能从不同的学生身上学到新的知识）。不断找到解决办法、克服困难，你的知识就会不断丰富；如果这些困难再出现，多数情况下这些知识就能帮助你解决问题。

给平民和军人上生存课是不同的，平民注册（并且缴费）上课是为了增加他们的知识和技能，不是因为他们们的生活要依靠它（尽管如果他们处于危及生命的状况下时，确实需要依靠它），而是因为他们本身对生存技巧感兴趣。相比之下，大多数接受生存培训的军人非常需要付诸实践，但是他们无一例外地完成训练，仅仅因为他们是被要求这样做的。军队中没有人会低估生存训练的重要性，事实上，如果你想驾驶鹞式战机，或者想成为一名皇家海军登山领队，生存训练只是你必须接受的许多课程之一。

在军队中，我们把生存原则分为4项：保护、位置、水和食物。保护，主要是指你防止进一步的伤害和抵御大自然及恶劣天气的能力；位置，指的是帮助他人弄清你所处的方位以达到获得救援的目的；水，主要是要确保（即使是在短期内）你的身体有足够的水分能让你做到前两个原则；食物，在短期内不会成为当务之急，但是危局持续时间越长，食物就变得越来越重要。我们一般按这个顺序讲4个原则，但是这个次序会根据环境、生存者的情况以及生存者所处的状况而有所改变。

“了解你的环境使你能够选择最佳装备，采用最好的方法，学会正确的技能。”

我们也向离开部队执行单独任务的军人教授高级生存技巧，例如那些到敌后执行任务的军人。4项生存原则不变，但是我们用“规避”代替“位置”。军队对“规避”的定义是，“能够在陆地上生存而不被敌人发现”。这就要求学会如何搭建不会被发现的居所，如何生火而不暴露你的位置，如何让你的部队知道你在那里而又不被敌人察觉。