

猎鹰 著

# 特种兵教你 户外生存

解决旅行、探险、野营、徒步、登山、野外生存中的一切难题!

第一部为**中国人**定制的  
户外生存手册



OUTDOOR  
SURVIVAL  
MANUAL

国内多家  
户外俱乐部  
强力推荐



中国友谊出版公司

馍  
创美工厂

# 特种兵教你 户外生存

猎鹰 著

 中国友谊出版公司

## 图书在版编目（C I P）数据

特种兵教你户外生存 / 猎鹰著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2016.7

ISBN 978-7-5057-3789-1

I. ①特… II. ①猎… III. ①野外-生存-通俗读物  
IV. ①G895-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第179199号

书名 特种兵教你户外生存  
著者 猎 鹰  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 新华书店  
印刷 北京中科印刷有限公司  
规格 710×1000毫米 16开  
32印张 495千字  
版次 2016年9月第1版  
印次 2016年9月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-3789-1  
定价 59.80元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676  
版权所有, 翻版必究  
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



感谢我的第一位生存教练——我的爷爷，您让我感受到大自然的魅力；我永远记得您这位老兵带着我这个小兵在黑暗中穿行、在河中捕鱼、在树上掏鸟……您让我的童年充满了欢乐和回忆，我是您血脉的延伸，也必定不会让您蒙羞！

感谢我的生存教官，您教会了我自然法则以及与自然沟通的方式。

感谢我的狙击教官，在你的指导下，我捕捉到第一个猎物——虽然这只猎物让我一想起就尴尬不已。

感谢教导我的老兵们，你们用你们的方式教会我生存技能，事实证明，这些技能很有效。

感谢和我一起接受训练、一起生存、一起战斗的兄弟们，在每一个艰难的时刻，你们都陪在我身边，和我一起共渡难关。不管怎样，你们都是当之无愧的英雄！

最后，还要感谢那位把我所有生存装备“洗劫”一空、连求生刀和压缩干粮都不放过的前进基地干部，你让我知道大脑和双手比想象得还要强大。虽然当时我在心里咒骂你，但我发誓，我不恨你，一点都不！



## 卷首语

人类从大自然中走来，也必将回归大自然去寻找生命的本质存在。

许多人会觉得野外生存是一项艰难的活动，但这其实只是一种生活方式。比如你背上行囊，走到湖边、森林、草原，在那里生活一天或者几天，这就是野外生存。

生存和求生最大的区别就在于：生存是主动的，求生是被动的。

我曾在丛林里和一群猴子“畅谈人生”，在山洞和一只蟒蛇共处，为了食物和豹子“谈判”，和两只狼交了朋友，在湖边对着野鸭唱歌剧，在喜马拉雅山麓追踪岩羊，在怒江边奋力打造木筏，在雅鲁藏布江峡谷苦苦思索对策，在沙漠中捕捉蝎子充饥，在零下 30℃ 的雪地中哼着小曲造一个温暖的小窝……

那种感觉，就算给十吨黄金我也不会交换。

大自然欢迎每一个人。它教给我们所有的生存之道，给予我们丰厚的精神奖励，同时也在不断出考题。习惯了城市的人们，是否记得怎样野外生活？

大自然责罚骄傲自大、不认真学习的人们，一次又一次，很多人为此付出了生命的代价。我们并不需要像祖先一样茹毛饮血，但也不能成为一个屡屡不及格的差等生。

在多年的培训生涯中我惊讶地发现，人们的生存能力退化得不可思议：很多人不会使用指南针；不知道脚边的小草能充饥且能治疗疾病；有优质的火种，却升不起一堆让生命延续下去的火；带着高科技装备绝望地等待救援，却不知最好的救援队就是自己；重金采购的装备却不及几样简陋得不起眼的东西……



大自然其实已经提供了一切，我们只需要向它学习，我们的脑子和手就是最好的生存装备。

有人说，没有装备将无法生存。我很惊讶，装备只是提高效率的工具，技能则是所有活动的基础。我们的祖先是光着屁股，只有不太“聪明”的脑袋和不算强壮的手，他们生存了下来，还繁衍出子子孙孙。

每个人都是生存的强者。相信我，这些知识和技能并不难，在学习中你也会找到许多乐趣。这是打开另一个世界的钥匙，一旦你取得了这把“钥匙”，就会得到大自然慷慨的奖励！

大自然允许你带着认为合适的一切去获取应得的“十吨黄金”，但你并不知道它会给你准备什么惊喜。这是乐趣的所在，也是惩罚的开端。

如果你已经意识到内心的火种，那么请认真学习并实践本书的内容。这是一位通过大自然无数次考试的学生总结出的知识和技能。你一定可以接过这把“钥匙”成为生存大师——终有一天，你会到“终极训练营”中获取应得的荣誉！

生存大师贝尔·格里尔斯说过：“别把太多的注意力放在人行道上，它不值得你这样做。”我很赞同他的话。但背上行囊之前，问一下自己能否接受大自然严格的考验，并从它那里得到“十吨黄金”，这很有必要。

我也曾怀疑过部队配发的简单装备能否让我生存下来，直到我看了一则寓言：一名骑士立志要闯荡四方行侠仗义，为此他做了10年的准备，赶着一辆大车出发了。在遇到第一条河的时候，车压塌了木桥。骑士淹死前认为，自己还缺一艘船。

他为什么不抛弃沉重的大车，去学学游泳呢？

带去的越少，才能带回更多。抛下沉重的负担，带上这本书，不一样的体验就在城市外面！



## 目录 | DIRECTORY

---

卷首语	1
<b>第一章 开始很简单</b>	
第一课 正确地评估和选择	3
第二课 永恒的方向	6
第三课 轻装上阵	15
第四课 选学	22
<b>第二章 绳技</b>	
第一课 基础绳结	35
第二课 基础绳环	46
第三课 绳结（环）的组合	56
<b>第三章 长路漫漫任你闯</b>	
第一课 出发之前	73
第二课 路在脚下	77
第三课 距离的测量	86
第四课 确定站立点	89
第五课 培训蜘蛛侠	96
第六课 滑降	100
第七课 涉渡	112
第八课 泅渡	119



第九课 沼泽地、雪地、沙漠 129

第十课 辨识天气 140

#### 第四章 拥有自己的“房子”

第一课 普通庇护所 147

第二课 特别的庇护所 151

第三课 特殊地形和气候庇护所 154

#### 第五章 水与火的考验

第一课 生命之源 167

第二课 烈火熊熊 179

#### 第六章 生命的动力

第一课 盐 201

第二课 和尚的生活（一） 204

第三课 和尚的生活（二） 228

第四课 肉的诱惑 272

第五课 猎人的必修课 282

第六课 危险的食物（一） 305

第七课 危险的食物（二） 321

第八课 做只勤劳的小蚂蚁 350

#### 第七章 求生之路

第一课 野外保健、常见疾病治疗 373

第二课 紧急避险 390





第三课 野外救伤	396
第四课 求救和搜救	453
第五课 绝境求生	464
最后一课——生命无价	473
后记	493



# 第一章 开始很简单







## 第一课 正确地评估和选择

评估是所有生存活动的基础，评估就是论证现在或不久将可能遇到的问题，对你能利用什么资源、能采取何种策略等做一个综合衡量。

评估的关键是要清楚你的目的。因为你评估的所有指向是要完成这个目的，评估的过程就是在众多方案里选择一个最适合你的，或者经过评估之后，你会放弃原先的目的，改而制订一个更适合你的方案。

简单而言：在出发之前，你要仔细地想清楚以下几个问题：去哪里？怎么去？要什么？和谁去？

去哪里决定了你出发的时间、地点，以及气候条件，怎么去决定了你的交通工具和活动的地点，要什么决定了你该如何准备自己的装备和技能评估，和谁去则决定了你该如何评估你的小伙伴——这决定了你是不是会惊呆你的小伙伴或被小伙伴惊呆……

对别人的评估并不容易，但对自己的评估则简单得多。

你首先要对自己的心理、技能、体能三个方面做个客观的评估。

野外生存中主观能动性非常重要，如果你能在强大的压力下保持乐观的心态，我相信没有什么事情能够难倒你，但过于高估自己的能力往往会把自己送上绝路！你更要注意后一点，近些年来，不乏因高估自己而送命的驴友。

生存技能能让你的生存之旅变得轻松有趣，现在虽然很多人装备丰富，却无法享受到生存的快乐。虽然有些生存技能会受到体能的制约，但如果没有生存技能做保障，体能再多也没有大用，而且生存技能对提升个人心理非常有效。或许你的体能并不是很强壮，但你有着丰富的生存技能，那么无论在什么情况下遭遇到何种情况，你都不会慌张。



自体能决定了你适合何种强度的生存活动，如果你徒步 5 公里就已经气喘吁吁，却去一个必须一小时行进 10 公里的地方，那么灾难就将很快降临。不过，体能的要求并没有大家想象得那么高，一个身体健康的人，在心理驱使和技能辅佐的情况下，在极端环境中生存下来的成功案例比比皆是。

**提醒：装备可以用金钱购买，但认真的学习和严格的训练必须依靠自己，你没有捷径得到心理、技能、体能这三样野外生存的核心要素。**

心理、技能和体能评估需要客观确定，而不是靠自我感觉。

总之，拥有良好的心理承受能力和生存技能，可以保证你无论何时都能保持冷静、客观地分析情况，避免做傻事。当遭遇危险时，惊慌只会把事情弄得更糟。而良好的体能能让你的技能发挥得更出色。

假设你被困陌生之地，迷失方向，没有食物和水，也没有任何工具，似乎除了束手待毙别无他法。

现实中有很多案例比这个环境更恶劣，人同样生存了下来。为什么呢？因为当事人有着强烈和坚定的求生意志，这个意志指导他完成了许多人看起来不可能的事情！而且他们有着最基本的生存技能——星星能指示方向，河流和山川是求生的道路，植物、昆虫等是水源和食物，树木、洞窟提供了庇护所……

每个人都随身携带了最强大的生存工具——大脑和手，因此无论我们处于什么生存环境下，首先你要有强烈和坚定的求生意志！人在野外要生存下来并不困难，你只需要一些水、食物、一个庇护所和一小堆火，仅此而已。我无法培训你强大的心理，也不能训练你的体能，但我能告诉你怎么去寻找水和食物，怎么搭建合适的庇护所和怎么生起延续你生命的火，以及许多能让你生存得更好的技能。

如果你已完成对自己的客观评估，觉得自己可以胜任了，接着就该评估一下地理状况了。也就是说，你要对你将要去的地方有个大概的了解，包括你所要去的地区地貌情况、计划线路、所需的时间、水源和食物是否充足、当地现在以及今后一段时间的天气状况等。



这些评估决定了你需要带多少食物和水，以及你需要准备什么样的装备等等。

如果现在你已经客观地评估了自己的身体、地理以及天气状况方面的情况，那剩下的就是生存技能了。这是我唯一能够给予你帮助的地方。

**记住：评估贯穿着整个生存过程，在生存的途中，你要评估每一件事情，在每一个可能性间取舍，选择一个最好的解决方式。**

如果你具备了强烈而坚定的生存信念、丰富的生存技能，还有一个健康的身体，再给你一点装备，那么，你就可以征服你所遇到的一切困难了。

### 关于野外生存的几条忠告：

1. 保持轻松乐观的心态会为你保存体力和精力。
2. 量力而行，养成评估风险的习惯。
3. 力求备份原则，特别是高危的活动必须做好备份计划，避免不成功就会陷入更危险境地。
4. 如无必要，绝不冒险。不要将自己逼到求生的境地。
5. 节约是美德！
6. 合理地分配你的资源能让你生存得更好。
7. 合理地使用工具和制作工具能让你事半功倍。
8. 掌握必要的物理、化学、自然和医疗知识往往能救命。

### 小经验：

经常有人问我，在户外活动或者生存活动中，有没有一个标准，一个能一劳永逸解决所有问题的标准？很不幸，户外活动是一个动态的过程，它的本质决定了不可能像生产汽车零件一样用某个标准来衡量——除了安全这个不可逾越的底线。

但一次成功的生存活动，必然经过发展和结束的过程：

- 分析（决定你适合不适合此次活动的基础）
- 计划（包括准备工作）
- 执行（开始行动）
- 控制（保证活动内容、节奏、安全等处于你可控范围内）
- 调整（根据实际情况对计划进行更适合实地的调整）
- 总结（活动结束后总结整个过程，取得经验）

从本人的生存经验来总结，尽量节约能节约的一切但不要吝啬思考的时间，思考能让你更客观全面地看待问题，思考也能让你预先判断事物的走向，会让你节约更多的时间和体能且更能保障安全，实际上思考的过程就是不断地重复以上的步骤。

在户外生存活动中，如果能将这个过程的每步骤认真细致地做好，你很快就能成为一个非常优秀的户外生存者——当然，前提是你必须要有强大的技能基础。

## 第二课 永恒的方向

### 指北针

方向是野外生存永恒的话题，若在野外丢失了方向很容易让人慌乱，进而导致判断力下降，最终做出错误的决定。许多灾难就是从丢失方向开始的。

庆幸的是，人类发明了许多寻找方向的工具，至今为止，最简单、最有效的工具就是指北针，怎样熟练地使用指北针是野外生存的基础技能。

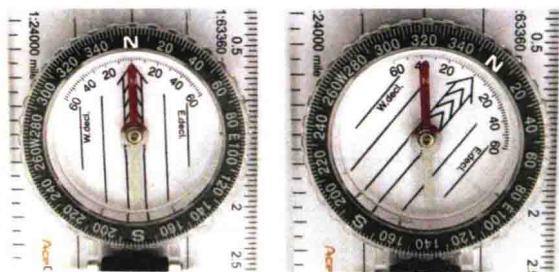
使用指北针不仅仅是看东南西北，你还要懂得使用指北针的刻度——方



位角。

首先，你要将表盘上的“北”（N）和指针的“北”指向相同方向。

### 指北针正确标定和错误标定



正确标定

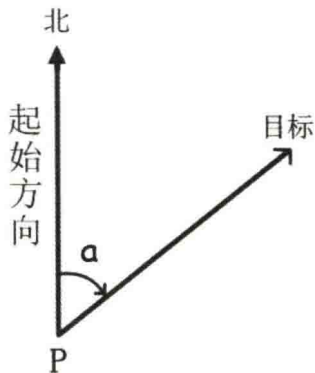
错误标定

正确地标定方向，才能读出正确的方位角数值。从某点的指北方向线起，依顺时针（或逆时针）方向到目标方向线之间的水平夹角叫方位角。在地图标定中，“方向线”通常就是你标定的线路，或者线状地形的走向，也可以是任一标志物和你站立点的连线。

### 方位角的量取

不同种类指北针度量方向不一样，普通户外装备店的指北针刻度通常都是顺时针度量，而军用指北针或勘测专业指北针通常是逆时针度量，因此要根据你的指北针刻度来读取方位角。

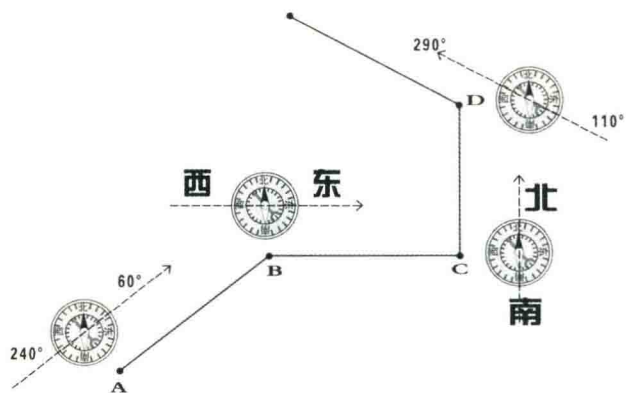
按方位角前进几乎不会迷路，哪怕你根本没有地图和路标，只要你根据指北针的方位角前进，你的大方向永远不会错。当然，有可能方位角会把你带向不可通过的地形，这个问题在以下的地图标定中会告诉你怎么解决。







## 按方位角前进



首先，将指北针平放，待指针静止，标定方位。

指北针保持不动，面对你前进的方向，在刻度盘上读出方位角数值，记住数值。

在下一个转弯处拿出指北针，标定方位，再次在刻度盘上读出你前进方向的方位角，并记住它。

每一次转弯就重复标定方位，记住前进方向方位角的工作。

如果前方无路或迷路的时候，拿出指北针，读出方位角，回头朝相反方位角行进，回到上一个转弯点，拿出指北针读出前一个方位角，再向相反方位角行进。

如上图标示，ABCD为转弯点，虚线箭头方向为前进方向方位角，另一端为相反方位角。例如在D点，就读出上一个转弯点C点的方位角北（ $0^\circ$  或者  $360^\circ$ ），向相反方位角南（ $180^\circ$ ）前进，回到C点，读出B点的方位角。如此反复，这样你就能找到来时的路。

哪怕你错过了转弯点，没能找到来时的路，按方位角前进，也不会丢失大方向，而最简单的方法则是：标定你的迷路点，和起点连一直线，把这条直线的方位角标定出来。虽然可能会有偏差，但大方向是不会错的，给你造成麻烦的最大可能是地形，或许你不得不硬着头皮逢山开路，遇水叠桥。