

为中国人定制的野外生存指南

中国野外 生存手册

猎 鹰 著





中国出版集团
现代出版社

为中国人定制

指南

中国野外 生存手册

猎鹰 著

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国野外生存手册 / 猎鹰著. —北京: 现代出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0547 - 0

I. ①中… II. ①猎… III. ①野外—生存—手册
IV. ①G895 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038243 号

作 者: 猎 鹰

责任编辑: 刘春荣

出版发行: 现代出版社

通讯地址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010 - 64267325 64245264 (传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子邮箱: xiandai@cnpite.com.cn

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本: 965mm × 635mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 300 千

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5143 - 0547 - 0

定 价: 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前 言

写这本生存指南，源自一次偶然，我的第一本小说《我的特种生涯》完稿的时候，字数太少，于是想写个副篇凑凑字数，正好，当时我的那些户外爱好者朋友，也在撺掇我给他们写个生存指南的小册子，于是就写了个非常简单的副篇，附在我的小说后面。

虽然那个副篇可以应付不少事情，可是它依然显得太简单了，所以我萌发了一个想法，写一本中国自己的生存指南，虽然已经有不少《生存手册》面市，比如《美军生存手册》《英国皇家特种部队生存手册》等，可是它们涵盖范围太广，试图说明所有的地形，这就导致了一些重要的技巧和经验没有被有效地强调和推广。我的初衷并不想涵盖全部范围，因为我没有那个能力——光是可食植物，少说也有好几种，如果都要写完，《生存手册》会比《辞海》这样的工具书还要厚！我想如果能写出一个可以随身携带且实用性强的指南，已经是非常成功了。

我只能在此书中介绍野外生存的基础知识，南方丛林、北方林地、山地、中原平原中常见的问题以及解决方式和技巧，对于其他地形，一是因为我涉猎不多，二是为了避免本指南过杂，我只能大概地说明。

本书分为六个章节若干课程。

第一章 基础——乏味但必备

评估、装备的选择和使用、方向找寻、地图标定等基础课程。

第二章 在路上

路上常遇到的问题、攀爬、速降、泅渡、特殊地形、天气状况的判断等课程。

第三章 歇一歇吧

宿营地的选择和建立，搭建自己的“房子”，建立一个保护自己的庇护所等课程。怎么取水和生火的课程。

第四章 我的野外厨房——获取能量

详细阐述野外的“生活”，怎样收集食物、狩猎以及陷阱技巧等课程。

第五章 活着是王道——求生之路

告诉你有效的野外保健手法、普通疾病的治疗、逃命、野外救伤、求救与搜救、绝境求生等课程。

当你决定继续读下去的时候，请牢牢记住：我们都是大自然的一分子，因此，要对大自然怀有敬畏的心理，大自然随便动根小指头都能要了我们的命，如果带着征服和破坏的心理去的话，我建议你打消这个念头。

我所介绍的生存技巧、处理方式并不适合所有人。希望你在出发之前，对自己有个客观的评估。

大家请记住这句话：如无必要，绝不冒险。当冒险成为必要的时候，一定要做好风险评估。在野外，没人会为你的错误决定买单！

注意：本书所描述的各项生存技能并不适用于所有人，也无法描述所有的地形，仅能包括丛林、山地、平原、雪地等中国大部分地形以及少量描述海滨、沙漠、高山等极端地形。攀爬、泅渡、滑降、重伤急救等技能，需要进行专业训练才能掌握。如果本书实践者由于运用或误用本书中所述的各项技能造成任何可能的不良后果或伤害，出版者不负任何责任。

目 录

前 言	001
第一章 基础——乏味但必备	001
第一课 你有能力冒险吗? ——评估 / 001	
第二课 带上它们吧——装备的选择和准备 / 003	
背包 / 指北针 (指南针) / 刀 / 火种 / 计时工具 / 绳索 / 金属饭盒 / 合适的衣物和睡袋 / 靴子 / 备用袜子 / 生存丝巾 / 遮阳帽和头套 / 防滑手套 / 水壶 / 电筒或者头灯 / 放大镜 / 绳锯 / 通信器材 / 雨衣 / 防水布 / 折叠小铲 / 食物和水 / 烈酒 / 塑料袋 / 药品 / 腰包或战术背心 / 急救包和救生盒	
第三课 路痴? 别怕! ——方向的寻找 / 013	
利用太阳 / 投影法 / 钟表法 / 利用星座	
第四课 一图在手走四方——基础地图学 / 016	
等高线地图 / 地图符号	
第五课 找不着北? ——指北针的使用 / 020	
指北针的基础使用	
第六课 这么近, 那么远——测量距离 / 025	
步测 / 跳眼法 / 臂长尺 / 相似三角形法	
第七课 身在何方——确定站立点 / 027	
确定站立点 / 根据明显地形特征以及与其关系确立 / 90°交会法 / 地形交会法 / 横向连线法 / 纵向连线法 / 后方交会法 / 磁方位角交会法 / 磁方位角测量 / 密位 / 三北方向线 / 偏角 / 方位角 / 方位角的换算	

第八课 冒险从纸开始——在地图上标注路线 / 033

自制简易地图

第九课 利其器才能善其事——工具的使用和保护 / 038

刀 / 火种 / 绳子 / 反手结 / 8字结 / 平结 / 单编结 / 双编结 / 渔人结 / 快速结 / 单套环 / 三套环 / 救生环 / 索结 / 手爪结 / 鱼钩结 / 活套索 / 捆绑方式 / 抛绳 / 绳索编结 / 竹片编结

第二章 在路上 049

第一课 走路，你还真不一定会！ / 049

野外常使用到的口令 / 上坡 / 下坡 / 丁字步 / 陡坡下滑 / 在烈日下行进 / 在原始丛林中行进 / 瘴树林行进 / 黑夜行进 /

第二课 攀爬、滑降 / 058

攀爬 / 滑降

第三课 涉渡、泅渡 / 065

涉渡 / 泅渡

第四课 沼泽、雪地、沙漠 / 080

沼泽 / 雪地 / 沙漠

第五课 看老天爷的脸色行事——辨识天气 / 087

第三章 歇一歇吧 090

第一课 我的野外“别墅” / 090

庇护所 / 地钉和压杆的使用 / 排水沟 / 吊床 / 棚 / 天然的房子 / 土坎庇护所 / 湿地 / 湿地架床 / 雪地 / 雪洞 / 沙洞 / 凹地庇护所 / 排泄 / 哨兵

第二课 生命之源——水 / 101

蒸腾取水 / 滤水筒 / 污水蒸馏坑 / 沙漠蒸馏坑 / 植物蒸馏坑 / 蒸腾帐 / 利用动植物取水 / 水的分配

第三课 生命之光——火 / 112

生火 / 风中生火 / 潮湿地带生火 / 火台 / 收集燃料 / 火势的控制 / 反火墙 / 炉灶 / 暖手炉 / 其他的生火方式 / 取火的小经验

第四章 我的野外厨房——获取能量	129
第一课 生命之味——盐 / 129	
第二课 拈花——可食的三大类植物 / 131	
蕨类植物 / 菊科植物 / 蔷薇科植物	
第三课 惹草——可食用的其他植物 / 150	
车前草 / 鸡冠花 / 马齿苋 / 龙葵 / 紫苏 / 薄荷 / 枸杞 / 狗肝菜 / 灰灰菜 / 积雪草 / 酢浆草 / 鱼腥草 / 水蓼 / 山蓼 / 败酱 / 芭蕉 / 榕树 / 竹子 / 小无花果 / 捻子 / 榆树 / 桑树	
第四课 无肉不欢——补充蛋白质 / 171	
蝗虫、蛔蛔、蟋蟀 / 蚂蚁、白蚁 / 蜂 / 蜈蚣 / 蚯蚓 / 蛴螬 / 水生昆虫 / 软体动物 / 蜥蜴 / 蛙	
第五课 跟着谁有肉吃？——猎人的必修课 / 178	
捕鼠 / 捕鸟 / 捕鱼 / 弹弓 / 梭镖 / 弓箭 / 捕猎 / 陷阱	
第六课 拒绝最后的晚餐——危险的食物 / 198	
菌类 / 野果 / 钩吻 / 夹竹桃 / 乌头 / 野颠茄 / 断肠草 / 昆虫 / 鱼类 / 猛兽 / 熊 / 狼 / 虎豹 / 野猪 / 狭路相逢	
第七课 小心，蛇！ / 208	
蛇 / 防蛇、防咬、防中毒 / 蛇咬伤处理 / 蛇伤草药 / 蛇毒的分类 / 怎样把蛇从动物变成食物 / 杀蛇 / 避蛇	
第八课 我是野外美食家——心灵手巧吃得好 / 227	
野餐 / 庖丁解肉 / 剥皮 / 食物的储存	
第五章 活着是王道——求生之路	242
第一课 健康回归——保健、普通疾病治疗与清洁卫生 / 242	
普通疾病的预防和治疗 / 体内燥热 / 腹泻 / 扭伤 / 消化不良 / 感冒 / 野外的清洁和卫生	
第二课 安全回归——逃命的功夫 / 253	
火灾 / 洪水 / 山体滑坡和泥石流 / 雷击 / 雪崩	

第三课 遇到麻烦了? ——野外救伤 / 258

轻微伤的处理 / 急救 / 脉搏和心跳 / 心脏起搏 / 止血 / 动脉失血 / 清创、包扎、缝合 / 伤口缝合 / 内出血 / 烧伤和烫伤 / 中风和晕厥 / 溺水 / 低温症 / 中暑 / 脱臼 / 骨折 / 伤员转运 / 救生架

第四课 一个都别少——求救和搜救 / 299

求救信号 / 反光信号 / 旗帜信号 / 烟火信号 / 搜救

第五课 绝境求生 / 306

最后一课 生命的代价——户外事故实例 / 309

后 记..... 318

第一章

基础

——乏味但必备



第一课 你有能力冒险吗？

——评估

评估是所有活动的基础，简单点说，就是现在或将要遇到什么问题，你有什么资源，可以怎么做，该怎么做效果最好。评估需切记一点：记住你的目的，你的一切评估的指向就是要完成这个目的，评估的过程只是在众多的方案里选择一个最适合你的。

首先，你要确认你的身体健康状态、心理承受能力以及生存知识。这需要客观地确认，而不是自我感觉良好。一个强壮的身体，在隔绝的世界里，可以给你带来相当的信心，还能让你完成很多事情。拥有良好的心理承受能力，可以在你遇险时保持冷静，客观地分析情况，避免做傻事。在遇险时，惊慌失措只会把事情弄得更糟。在野外遇险是随时可能出现的，要想生存下来，你还要有一定的知识。

记住：装备可以用金钱购买，可是健康、心态和知识这三样东西你是用钱买不到的，除了认真的学习和严格的训练，你不可能有捷径得到这三样对野外生存而言最关键、最宝贵的东西！

身体的强壮很容易从外表看出来，心理承受能力则不然，对于心理的评估也是最困难的，我不是心理学家，也不能作太系统的介绍，只好简单介绍一下。

请问一下自己：在生活中或工作中，遇到了比较棘手的问题，你首先想到的是什么？是主动地解决问题还是采取鸵鸟政策？

第二：在生活或工作中，你是否有经常高估自己能力的情况？

第三：在生活或工作中，你是否经常有悲观情绪？

野外生存的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，人的创造力是无穷的。但过于高估自己的能力不是个好习惯，人在大自然中是非常渺小的个体。因此对自己有个正确的认识显得非常重要。

我们可以设想一个非常恶劣的场景，你独自一人被困在了丛林里，你没有任何工具，找不到方向，身上没有食物和水。许多人会觉得自己一无所有，除了束手待毙别无他法。可是许多案例比这个环境更恶劣，人同样生存了下来，为什么？因为当事人有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！因此无论处于什么情况下，你首先要有强烈和坚定的求生意志！

人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！

我无法给予你生存意志，我能给予你的只有生存知识，告诉你怎么去寻找水和食物，怎么搭建合适的庇护所，怎么生起延续生命的火。

你的双手和大脑就是最好的生存工具！

假设现在你对自己客观评估完成了，你觉得自己可以胜任了，那就该评估地理状况了，也就是说，你要对你将要去的地方有个大概的了解，包括：那个地区地貌情况、计划行走的距离、计划所需的时间、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。这些评估将决定你需要带多少食物和水，以及准备什么装备。

很好，现在，你已经客观地评估了自己的身体、地理以及天气状况，那剩下的，就是生存知识了，这是我唯一能给予你们帮助的地方。

如果你具备了强烈而坚定的生存意志、生存知识和装备这三大要素，那基本可以这么说，你可以战胜遇到的一切困难！

关于野外生存的几条忠告：

- 一、量力而行，养成评估风险的习惯。
- 二、如无必要，绝不冒险。
- 三、节约是美德。
- 四、合理分配你的资源，能让你生存得更好。
- 五、合理使用装备和制作工具，能让你事半功倍。
- 六、掌握必要的物理、化学、自然和医疗知识，往往能救命。



第二课 带上它们吧

——装备的选择和准备

在野外，一切都靠你的生存知识和所带的装备来生活，这里没有商店，有钱也买不到你需要的东西，当然，钱在野外并非一无是处，实在不行，它还能当引火物点火。

虽然装备排在生存三大要素的最后，但是良好的装备可以让你过得更舒服。好的装备是可以一物多用的，你要熟悉每一样装备的用途，除非是必须得带，否则运用面太窄的装备哪怕看起来再完美也不要优先考虑。知识可以弥补装备的不足，你可以在当地搜寻材料制造工具，也可以将若干样看起来风马牛不相及的装备组合成一个生存利器。例如华而不实的炉头、气罐和登山杖这类东西，大多数情况下都是背着受累、用着好玩的累赘。如果你自认是一头骡子，背包越重你越开心，我想你的队友更开心——人都乐于享受，我绝对不介意你把房子都背上。

远路无轻担，如果你想在野外和旅馆一样舒服，那么我还是那句话：“打消念头，回家吧！”

装备的重量最好不要超过 20 千克，普通人比较合适的重量是 15 千克以下。

装备的准备有个原则：优先携带必需品，其次考虑用途广泛的装备，然后根据重量考虑用途单一的东西。以下列出的物品，是适用于大部分地形的基本装备。

背包：首先，你要有个背包，用来携带其他东西。内架背包和外架背包各有优缺点，在许多商店都可以买到，具体看你的偏好。背包要防水、结实耐用、防刮。背带最好是宽背带，以减小对肩膀的压力，一个好的背包，它的背负系统可以将重量传导到髋部，减小肩部和背部的压力。背包中还要有透气层，否则你的背部很快就会积汗，变得非常不舒服。需要多大的背包则由你的装备多少决定。比较合适野外使用的背包容量一般在 45 升~70 升。

最重要的一点是，你的背包必须防水！

指北针（指南针）：如果你觉得你是个方向天才，我也不反对你不带这个东西，不过这东西并不重，它有资格在你的装备中占一席之地。千万

别忘了，还有**地图、画图笔以及画图板**！一块很普通的塑料薄板就可以当作画图板。指北针和地图配合着使用，能发挥最大的效能。地图最好能结实防水，别折两下就碎了，最好再准备几张纸。当地图比例尺太大时，纸可以用来画简易的小比例尺地图，画图笔要保证有足够的墨水，否则，你得满丛林寻找替代品。千万小心地保护好它们，宿营的时候，把它们放到急救包里，行军的时候再拿出来。指北针和地图的使用，将在后面专门介绍。

虽然现在 GPS 很普及，但是请记住，越复杂的东西越容易出问题。一台好的 GPS 并不是每个人都能装备得起的。GPS 在搜索卫星信号以及严寒、酷热、潮湿等恶劣情况下，耗电量远远大于说明书的额定，例如在东北地区零下 10℃ 左右的时候，GPS 的耗电量比常温高 30%。在恶劣的环境中，GPS 的液晶显示屏经常会出现黑屏、白屏、显示不全等故障。当然如果你装备的是一台能经受严酷考验、上万元一台的 GPS，那不在我的讨论范围内，我只是提醒你，记得多带上充好电的电池。

刀：刀是野外生存中不可或缺的工具！你至少需要两把刀，一把开山刀，一把折刀（瑞士军刀是个不错的选择）。开山刀可以为你开山劈路、砍柴、对付猛兽、加工木筏等。折刀有很多种，最主要的作用是削竹子、木签，制作工具等等，而且它的重量和长度不大，便于携带。但我还是建议你带上第三把刀——如果可能的话，带上把生存刀，某些生存刀配有基本的生存工具。

火种：火的作用我就不多说了，人类的文明就是火的文明。为了让你在野外能享受到更好的“星级待遇”，你得带上打火机，街边卖的普通塑料打火机其实不错，重量轻，使用方便，你可以多带几个作为预备。火种并不只是一个打火机那么简单，还包括：尽可能多的火柴和一节蜡烛。或许有人会问，既然有了火机，为什么还要带火柴？很简单，越复杂的东西越容易坏，万一火机坏了，你不至于无法生火。普通的火柴被打湿了之后无法使用，你可以用融化的蜡将火柴头包起来。但是记住，这是最后的生火手段，因此要小心保护好。蜡烛最重要的作用是延长火种的时间，最大限度地节省本来就不多的火种，特别是在潮湿的天气难以生火的时候，先点燃蜡烛，然后生火，生好火再熄灭蜡烛。如果你还有足够的空间，还可以带上一瓶引火用的油，ZIPPO 的火机油罐是个不错的选择，方便实用。油最大的作用是：当你遇到雨天和潮湿的环境，需要生火时，你会发现带上它是多么明智。固体酒精也是个不错的选择，化工店有售。无论是在多么潮湿的地方，固体酒精能让你很快生火。

计时工具：虽然现在的手机都有计时功能，但我仍建议大家带上手表。手表除了可以让你正确估算时间，在你不幸损坏了指北针时，还可以让你快速通过太阳找到方向。最好使用有防水功能的指针式手表，如果手表不防水，在下雨或需要泅渡等情况下，要用塑料袋包裹起来。

绳索：这是绝对的必需品之一，很多人觉得绳索是累赘，那就大错特错了，在救生、攀爬、滑降、水道等地方，没有了绳索你会束手无策！绳索有很多种，包括鱼线、登山绳、捆扎绳等等。绳索怎么带，是一件比较麻烦的事。带多少绳索要根据地形而定，如果是山地，登山绳就得占相当的比重，而在一般情况下，单人携带30米的绳索，几个人带上100米的绳索就足够了。还得带上大约10米左右的鱼线，粗些的鱼线更结实。你还要带上几枚鱼钩，在野外的河沟中，能钓到的鱼一般都不大，因此，不用贪心带大钩，几枚小钩和中钩就可以了。最好用带环的鱼钩，它更容易捆绑，无环的小鱼钩配粗鱼线会碰上麻烦。如果你认为鱼线只能钓鱼，那就太小看它了。鱼线是一种很常用的套索工具，可以制作套索捕获小猎物。你最好再带上一两条自行车用的刹车钢线，它可以做成陷阱，制作网兜，做捕鸟套，还可以做成不错的弓弦。最后带上若干用来捆扎东西的绳索，以及你觉得用得上的其他绳索。

金属饭盒：可以当作锅煮东西。我比较羡慕武警部队的弟兄们，他们的水壶外套一个饭盒，有背带可以斜背在身上，稍微DIY一下就可以挂在腰带上随身携带，在许多军用被服店有售，便宜而实用。即使有了这个水壶，你也要多带一个金属饭盒，在野外多一个“锅”毕竟没什么坏处。

合适的衣物和睡袋：至少带上一套换洗的衣服，要透气而且能保暖。平时野营带上一件夜间保暖用的夹克。如果是秋冬昼夜温差大的季节或从低海拔走向高海拔，更要注意夜间保暖。还有一件事虽然让人尴尬，还是要重点提醒一下：要穿上合适的内裤，虽然现在流行的三角紧身内裤穿着比较舒服，但并不适合长行走——紧贴于裆部的设计容易积汗并且磨伤大腿内侧，因此建议你穿上宽松的内裤，如果没有，不穿也行。

睡袋在严寒的气候下非常实用，但若是气候温暖，睡袋并不是必需品。若是在雪地或高原，你必须仔细地挑选高质量的睡袋。

靴子：野外行走，我的建议是穿靴子，因为凹凸不平的地面可能会扭伤脚踝，靴子可以在一定程度上防止扭伤。高腰的靴子还可以避免沙石等异物进入，在防蛇方面有得天独厚的优势。它相对于轻便布鞋的确是重点，不过这个重量还是能够接受的。如果你去的是潮湿地带，我建议配备一双行军靴和一双轻便布鞋，在你必须涉渡的时候换上布鞋保护脚，靴子

则收起来过了河再换。

解放军配备的高腰99作训鞋介于靴子和布鞋之间，是备用鞋的首选，在各地的军被服店都有售，它既有布鞋轻便的优点，高腰的设计又可以在一定程度上防止扭伤，但是其防水设计不够理想，潮湿地带穿着它并不舒服，作为备用鞋或一般的野外跋涉来说，便宜是难以抗拒的诱惑，25~45元就能买到，性价比非常高。

备用袜子：携带至少两双，一打也不算多。袜子前面最好没有车线突起，以免磨脚。袜子的作用很多，可以作为紧急绷带使用，紧急时刻还可以做成火把，在寒冷的时候，把袜子折成团，塞在腋窝、腹股沟，将袜子围在脖子上，将身体蜷缩起来，都可以保暖。甚至还可以做成滤水筒。

靴子和袜子要结实耐用、合脚，最好不要用新的，长途跋涉，新靴子会咯脚，新袜子会让你的脚磨出血泡。

生存丝巾：至少带一条长约1.5米，宽30~50厘米的网纹布，在许多军被服店和淘宝网店都有卖，不过十几块钱一条。生存丝巾在野外有很多作用，是当年我们野外生存必备的生存工具。如果能在布店买到网纹布，我建议自己裁剪一块1米×1米的生存丝巾。生存方巾比围巾状生存丝巾用途更多，最好是每样携带一条。在日光强烈的时候，将生存丝巾围在脖子上可以防止阳光晒伤，可以做成简易的遮阳帽；在强光、沙漠、雪地里行进的时候，还可以用生存丝巾蒙上眼睛，防止眼睛被阳光灼伤，还能有效防止雪盲症。夜晚可以把它围在脖子上保暖和防止蚊虫骚扰。在野外可以用它替代毛巾做个人清洁，还可以做成网，捕获鱼虾、鸟和昆虫。裁剪一块蚊帐布也有这样的效果，但不建议使用化纤料子，因为化纤料保暖效果比较差。纯棉的蚊帐布看起来不起眼，但除了有以上功能外，紧急时候还能抽取丝线缝补衣物甚至缝合伤口。

如果你要去的地方河流众多，不得不泅渡的话，请你带上个充气救生圈，像小孩子玩的那种。把气放掉，折叠好，它并不占用多大空间。注意，要检查好，千万别漏气！

遮阳帽和头套：遮阳帽可以遮挡阳光，避免阳光下温度太高而导致头疼和中暑，帽子和头套在气温较低的时候可以保持头部的温度。夜间还可以防止蚊虫叮咬。

防滑手套：这类手套很多，全指和半指都有，最好是比较厚的那种，不易磨损和被蛇咬透。我建议用全指的手套。在攀爬和抓蛇的时候，你会用上它。

水壶：记得里面要有水，一有机会，就要补充。水袋是比较高档的玩

意儿，3升的容量能让你省不少事情。不过水袋并不是万能的，哪怕有水袋，我依然建议带上至少一个水壶。

电筒或者头灯：带上它吧，记得配备足够的电池。最好是体积不大，重量轻，结实耐用而且耗电小的。它可以在黑夜里让你巡查营地附近，还可以作为灯光诱饵捕捉猎物，在不得不夜间行进的时候还能为你照亮路，求救的时候还是发送信号的好帮手。你不是特种部队人员，因此不需要训练夜间无光源行军和夜间快速搜索。

放大镜：一个小小的纽扣放大镜就足够了，它可以在有阳光的时候生火，还有其他的用处。虽然这不是必需品，但重量很轻，能让它跻身你装备中的一席之地。

绳锯：它并不是必需品，但重量很轻，可能的话，你带上根绳锯，握把可以临时制作。在需要伐木的时候它能用得上。

通信器材：如果你能携带好的对讲机，可以与外界联系，那是最好不过了，不过国内似乎还没有专业的野外救援的机构，一般的对讲机也不能接通军事频率。对讲机的最主要用途是找到自己的队友。普通手机有时候在野外接收不到信号，遇到这样的情况请关机保持手机电量。海事卫星电话能随时与外界联系，但价格不菲，一般只有专业机构才使用。

但不管你有什么高档的通信器材，你都必须带上一个哨子，尖锐的哨音可以在野外传得很远，用来联系队友效果非常不错。许多重伤员就是靠着小小的哨子而得救。队员之间可以自己规定哨音长短结合表达意思，例如一长一短表示一切正常，连续而急促的哨音表示遇险需要帮助。在遭遇猛兽的时候，使用哨子还能起到意想不到的效果。

雨衣：不管你的户外服装多么高档，有多少种防护效果，但还是要带上一件雨衣。衣裤分体式的雨衣便于行动，但无法覆盖背包；自行车雨衣和摩托车雨衣能覆盖背包，但不能伸出手来，在野外特别是丛林里行动的时候会非常麻烦；如果你的背包不防水，多带上一块油布遮盖背包。雨衣的作用并不只是遮风挡雨，还可以做帐篷、防水垫，可以保暖和为你取水。

一块2米×2米或者3米×3米的防水布：主要用来建立庇护所。最好用结实的帆布底，边缘有金属环就更好了。防水布还可以在你选择泅渡的时候，做成艘简易皮筏，保护你的装备不受潮。其实厚实的透明油布就可以满足普通的庇护所需要。油布重量非常轻。但如果需要制作损耗性的工具——例如制作皮筏、担架、睡床等时，必须要使用结实的帆布。3米×3米的防水布能制作很多东西，可以制作出舒适的庇护所，其重量大约和一个双人帐篷相同。即使有了帐篷，我仍建议你带上一块油布，它很轻，绝

对物超所值。

折叠小铲：几十块钱一把的工兵铲很容易买到，在挖东西的时候，就知道它的可贵。

食物和水：要含热量高的食物，合理搭配食物——巧克力、压缩饼干、牛肉干作为即食食物，易于保存且重量轻，作为备用口粮很不错。肉类罐头除了可以吃，金属罐头盒还有多种用途，你最好也带上几罐。**盐是野外稀缺资源！你必须带上！**一块钱一包 500 克的盐我想你还是能背得动的。至于在野外无聊时刻陶冶情操的零食，只要你把该带的都带好了，再背上，十个十斤八斤我也不反对。

烈酒：这不是必需品，不过在医药包中我通常都会建议配备 200 毫升酒精，你也可以用烈酒替换酒精来使用。烈酒除了可以杀菌消毒，还能舒筋活络，只要是好这口，我相信你不会忘记它。

几个大塑料袋：超市中大号而结实的塑料袋能在野外干很多事情，例如当成水桶提水，在有树木没水源的地方通过蒸馏取水等等。许多装备你应该先装在塑料袋中扎好，再放入背包里。

药品：在野外你会碰到在平时不适应的气候环境，很容易生病。最常见的病是感冒、发热、疟疾、腹泻、便秘、刮擦伤、中暑，以及被蚊虫传染的疾病。如果是疟疾高发地区，一定要带上抗疟疾药。因此在出发之前，最好对目的地有个充分的了解，了解当时当地的气候，以及那里的多发病等。在选择药品时，要注意你是否有过敏史和禁忌症状。

至少要带上这几样药品：

复方阿斯匹林：它的作用是解热镇痛，缓解肌肉酸痛，对付一般的感冒效果很不错。它还有轻度止泻功能。当你走了一天，停下休息时，吃上一片，半小时后开始起效，而此时正好是你肌肉开始释放乳酸的时间。野外的水并不一定干净，或许烧开后你的肠胃也不会完全适应，这个药物的轻度止泻功能，足以欺骗你的肠胃继续工作。

止泻药：阿斯匹林虽然有很多功能，但它也不是万能的。万一肠胃造反，你可以用止泻药镇压。否则很容易让你虚脱、脱水。市场上的止泻药有很多，我个人比较推崇土霉素、诺氟沙星以及红霉素片，它们不光有止泻作用，还有肠胃杀菌的功能。诺氟沙星以及红霉素片还是广谱抗菌素，可以用到其他的炎症上。更主要的是：它们便宜、效果好，而且量足。

润肠药：这个是对付便秘的，最好带着吧。

驱蚊药：个人认为驱风油是个不错的选择，它还可以在你头疼脑热、不幸扭伤、皮肤过敏时派上用场。有时野外的蚊虫会让你很难受，不过如