

学  
会  
生  
存



# 野外

邵清河 / 编著

# 求生

京华出版社



学

会

生

存

# 野外 求生

邵清河 / 编著

京华出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

野外求生 / 邵清河编著. —北京: 京华出版社, 2010. 7

(学会生存丛书)

ISBN 978-7-80724-941-2

I. ①野… II. ①邵… III. ①野外生存—青少年读物 IV. ①G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109670 号

---

## 学会生存：野外求生

编 著 邵清河

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010) 64259577 (邮购、零售)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 14 印张

印 数 1—5000

出版日期 2010 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80724-941-2

定 价 98.00 元 (全 4 册)

---

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



## 目 录

野外迷失时辨别方位的方法 .....	1
(一)观察周围的事物分辨南北 .....	1
(二)观察远方事物分辨南北 .....	2
(三)以日出日落分辨东西 .....	3
(四)以手表和太阳的位置分辨北方 .....	3
(五)以日月的移动分辨东南西北 .....	4
(六)以月亮的形状分辨东西南北 .....	4
(七)找到北极星就可以找到北方 .....	5
(八)无名星辨别方位法 .....	5
野外探险和旅游怎样判断自己所处的位置和方向 .....	8
地图的使用 .....	8
(一)选择比例尺 .....	8
(二)标记的识记 .....	9
(三)地形 .....	9
(四)风格系统 .....	10
(五)地图的类型 .....	10
学会读地图 .....	11
(一)3种不同的北向 .....	11
(二)学会看地图标记 .....	12
(三)找到自己所在的位置 .....	12
利用指南针确定方向 .....	14
(一)指南针的养护 .....	15
(二)找到正北方向 .....	15
(三)寻找方位 .....	15
地图与指南针的使用 .....	17
(一)图上定位 .....	17
(二)地图与实地的对照 .....	18



(三)确定路线 .....	18
(四)如何将磁北方向调整到地球正北方向 .....	18
利用日月星辰定位 .....	20
(一)利用太阳来定位 .....	20
(二)利用月亮来定位 .....	23
(三)利用星座来定位 .....	24
利用其他自然特征确定方位 .....	26
(一)风 .....	26
(二)植物 .....	27
(三)多雪地带 .....	27
(四)动物足迹 .....	27
(五)蚁穴 .....	28
<b>寻找水源 .....</b>	<b>29</b>
水源的寻找与收集 .....	29
(一)寻找水源 .....	29
(二)收集大自然的水源 .....	30
怎样造水 .....	31
(一)用雪造水 .....	31
(二)用冰造水 .....	32
(三)海水如何变成饮用水 .....	32
(四)如何将地底的水抽出 .....	33
水的澄清 .....	34
(一)挖洞法 .....	34
(二)沉淀法 .....	34
(三)过滤法 .....	35
怎样判断水是否有毒 .....	36
(一)如何判断是否有毒水 .....	36
(二)水的消毒方法 .....	36
<b>野外如何获取食物 .....</b>	<b>37</b>
采食野果 .....	37
捕捉鱼类 .....	39
(一)延绳钓鱼 .....	39
(二)垂钓 .....	40
(三)设置圈套 .....	43



(四)张网捕鱼 .....	44
(五)叉鱼 .....	44
(六)以昆虫为食 .....	45
处理肉类 .....	45
烹制鸟类 .....	46
<b>求生条件下食物的烧煮和保存 .....</b>	<b>49</b>
基本原则 .....	49
烹调用火 .....	50
(一)流浪汉火炉 .....	50
(二)育空炉 .....	51
(三)泥炉 .....	51
烹饪用具 .....	52
烹饪技巧 .....	53
食物的保存 .....	55
<b>搭建临时遮蔽物 .....</b>	<b>58</b>
搭建遮蔽物的意义及选址 .....	58
搭建遮蔽物 .....	59
<b>野外生火 .....</b>	<b>62</b>
火种、引火物和燃料的选择 .....	63
生火的方法 .....	65
设计合适类型的篝火 .....	67
<b>制造工具绳子和打绳结 .....</b>	<b>70</b>
切割工具的制作 .....	70
宿营用具的制作 .....	71
绳索的制作 .....	73
绳索的使用及术语 .....	74
木头和凿刻 .....	75
绳结的打法 .....	75
绳扣 .....	77
编结 .....	77
<b>不同环境下的求生技巧 .....</b>	<b>79</b>
极地求生方略 .....	79
(一)健康与卫生 .....	79
(二)活动时注意事项 .....	81



(三)遮蔽物的搭建 .....	84
(四)穹顶屋的搭建 .....	84
(五)洞的掏挖 .....	85
(六)沟渠屋的搭建 .....	85
(七)伊咕鲁冰屋 .....	85
(八)极地火焰 .....	86
(九)水源的寻找和利用 .....	88
(十)植物性食物的采食 .....	89
(十一)可食的极地/北方植物 .....	89
(十二)动物性食物的寻找 .....	90
山地求生方略 .....	93
(一)气候和地形 .....	93
(二)器材 .....	95
(三)山地活动技巧 .....	96
(四)穿越冰雪 .....	97
(五)冰川 .....	99
(六)雪崩 .....	100
(七)雪崩求生 .....	102
(八)爬山技巧 .....	104
(九)紧急情况的处理 .....	107
热带求生方略 .....	108
(一)丛林活动 .....	108
(二)营地和遮蔽物的搭建 .....	111
(三)寻找水源 .....	112
(四)丛林食物——动物的捕猎 .....	114
(五)危险动物的防范 .....	116
(六)危险鱼类的防范 .....	117
(七)蛇 .....	117
(八)昆虫 .....	118
(九)丛林美味——植物的采食和甄别 .....	119
(十)预防疾病 .....	121
沙漠求生方略 .....	124
(一)气温与降水 .....	124
(二)水的获得 .....	125



(三)衣物的选择与穿戴 .....	127
(四)食物 .....	128
(五)危险 .....	131
(六)健康 .....	132
(七)导航与活动 .....	132
(八)遮蔽物 .....	133
莫罗沙漠求生纪实 .....	135
(一)沙漠中自救,饮用尿液求生存 .....	135
(二)救援失败,墓穴中割腕自杀未遂 .....	136
(三)生吃蝙蝠为生,撒哈拉绝处逢生 .....	137
海洋求生方略 .....	141
(一)弃船 .....	141
(二)水中求生 .....	142
(三)救生筏中的求生 .....	142
(四)活动与信号 .....	146
(五)水 .....	147
(六)食物 .....	148
(七)制作筏子 .....	150
(八)危险的生物 .....	151
<b>野外旅游及探险中的自救技巧 .....</b>	<b>154</b>
高原反应的自救 .....	154
(一)什么是高原反应 .....	154
(二)案例举隅 .....	154
(三)如何克服高原反应 .....	155
登山失足的自救 .....	156
(一)登山的意义 .....	156
(二)安全举隅 .....	156
(三)如何防止登山失足 .....	158
雪崩的自救 .....	159
(一)雪崩的危害 .....	159
(二)案例举隅 .....	159
(三)雪崩发生时如何逃生 .....	162
海滨流沙的自救 .....	163
(一)海滨流沙知识 .....	163





(二)案例举隅 .....	163
(三)如何在流沙中求生 .....	165
落入冰窟的自救 .....	166
(一)落入冰窟的危害 .....	166
(二)案例举隅 .....	166
(三)掉进冰窟中怎样求生 .....	167
身陷沼泽地的自救 .....	168
(一)沼泽地的有关知识 .....	168
(二)案例举隅 .....	168
(三)身陷沼泽如何逃生 .....	169
潜水时呼吸器氧气不足的自救 .....	170
(一)呼吸器缺氧的危害 .....	170
(二)案例举隅 .....	170
(三)潜水时呼吸器中的氧气耗尽时的应对方法 .....	173
水中漩涡的自救 .....	173
(一)水中漩涡的危害 .....	173
(二)案例举隅 .....	173
(三)如何在漩涡中逃生 .....	175
遭遇猛兽袭击的自救 .....	176
(一)遭遇猛兽袭击时要冷静 .....	176
(二)案例举隅 .....	176
(三)遇到野生动物时的逃生方法 .....	177
(四)如何从狮口逃生 .....	177
(五)看到熊时怎么办 .....	178
毒蛇咬伤的自救 .....	179
(一)有关被蛇咬伤的知识 .....	179
(二)案例举隅 .....	179
(三)如何预防毒蛇咬伤 .....	180
(四)如何判断是否被毒蛇咬伤 .....	180
(五)毒蛇咬伤后的急救 .....	181
遭遇狂蜂的自救 .....	182
(一)蜂类的一般常识 .....	182
(二)案例举隅 .....	182
(三)被蜂蜇伤后的救治 .....	184



洞穴受困的自救 .....	185
(一)洞穴中都存在哪些危险 .....	185
(二)案例举隅 .....	185
(三)洞穴遇险如何自救 .....	186
雪山受困的自救 .....	187
(一)雪山受困的危害 .....	187
(二)案例举隅 .....	187
(三)雪山遇险如何自救 .....	189
荒岛受困的自救 .....	190
(一)受困荒岛的后果 .....	190
(二)案例举隅 .....	190
(三)流落荒岛如何求生 .....	193
<b>野外突发事件的预防和处理 .....</b>	<b>194</b>
中暑和中热衰竭的处置方法 .....	194
中暑	
(一)症状 .....	194
(二)急救 .....	194
(三)原因及预防 .....	194
中热衰竭	
(一)症状 .....	195
(二)急救 .....	195
(三)原因及预防 .....	195
对溺水者的紧急救护 .....	196
(一)如何搭救溺水者 .....	196
(二)溺水昏厥者的急救法 .....	198
人工呼吸和心脏按摩的方法 .....	199
(一)人工呼吸的方法 .....	200
(二)心脏按摩 .....	202
雪上冰上意外的处理 .....	203
(一)行走在冰雪中易发生的事故和预防方法 .....	203
(二)冰上易发生的事故和预防方法 .....	204
(三)雪崩时易发生的事故和预防方法 .....	205
(四)冰川的意外事故和预防之道 .....	205
如何在易滑地行走 .....	206



(一)以“踢或踏板”的方法步行雪道 .....	206
(二)拐杖(木棒)的用法和拿法 .....	207
(三)在斜坡上滑倒时的刹车方法 .....	208
冻伤的急救 .....	209
(一)冻伤 .....	209
(二)冻死 .....	210
大风雪的暂避方法 .....	211
(一)各种暂避风雪的洞穴 .....	211



# 野外迷失时 辨别 方位的方法

YEWAIMISHISHIBIANBIE  
FANGWEIDEFANGFA

在野外健行时,一旦迷失方向,分辨不出方位,是很糟糕的事。即使身边有地图,如果方向搞错的话,还是会走错路。

一般健行者都是利用指南针和地图来分辨方向的。不过,如果身边没有指南针或是指南针出故障,可就一点办法也没有了。此时,我们可借助大自然的力量来解决困难。根据太阳、星辰或是树木生长的情况,也可辨认出所在的方位。

## (一)观察周围的事物分辨南北

### 1、由树枝生长的情形分辨

树木若吸收充分的阳光,枝叶自然生长茂密。由此可以得知,枝叶茂密的部分即为南边。



### 2、由树叶生长的方向辨别

花草树木皆有向阳的特性,因此,叶面所朝的方向即为南边。





### 3、由树木的年轮辨别

如果周围有截断的大树干时，可借由年轮的情形加以分辨方向。年轮距离较宽的一方，即为阳光充足能使树木生长良好的南方。



如果没有截断的大树干时，可切取小树枝观察。

### 4、由石头或树根的青苔辨别

利用青苔喜欢生长于潮湿地方的特性，找出背阳处，进而分辨出向阳的南方。



找出青苔生长处，以青苔的平均密度分辨出方向。

## (二)观察远方事物分辨南北

### 1、以山上树木生长的茂密情形判断

向南的树木生长情形较向北的树木快，依此原理可分辨出南北。

向北斜的树木生长较为缓慢

南侧的树木较为高大



### 2、以民宅的坐向判断

山上的民宅多为坐北朝南的建筑，并且会在北方种植树木以防止寒冷的北风，依此原则也可判别出南北。

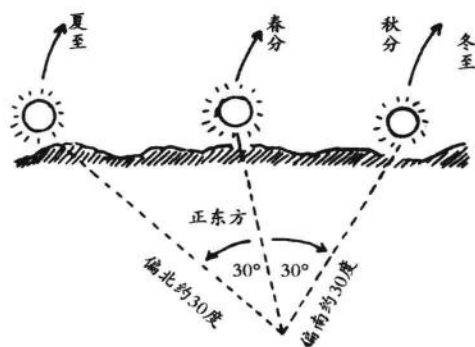


民宅的南侧多为大窗子或走廊

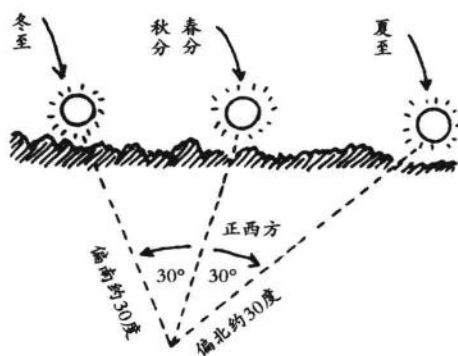


### (三)以日出日落分辨东西

#### 1、日出的方位(东京地区)



#### 2、日落的方位(东京地区)

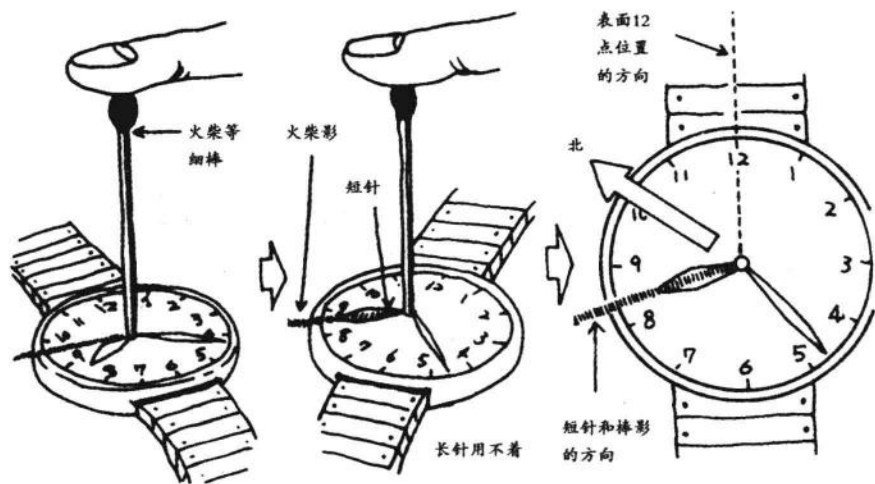


### (四)以手表和太阳的位置分辨北方

1、将手表摆平，中央立一火柴棒（小树枝亦可）。

2、旋转手表，使火柴的影子与短针重叠。

3、阴影与表面12点位置之间中央的方位即为北方。





### (五)以日月的移动分辨东南西北

1、在平地上直立一长棒,在棒影的前端放置一小石头。

2、10~60 分钟后,当棒影移至另一方时,再放置另一小石头于棒影的前端。

3、在两个石头间画上一条线,此线的两端即为东西,与此线垂直的两端即为南北。



### (六)以月亮的形状分辨东西南北

我们可以像用观察太阳移动的位置分辨方向一样,借由月亮的形状找出东南西北。

#### 上弦月

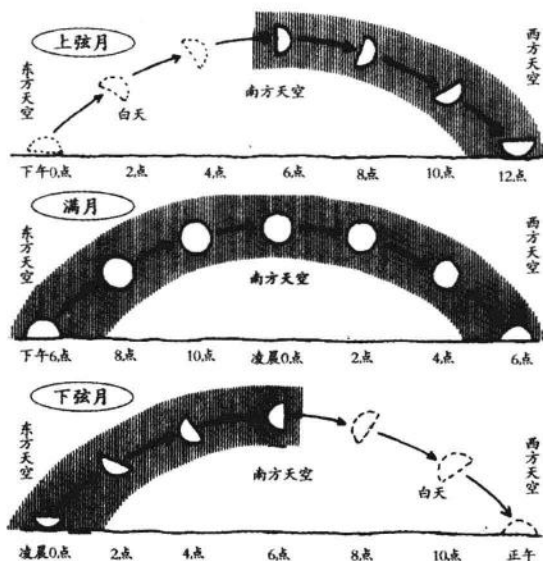
黄昏时由南方天空升起,深夜则沉没于西方地平线。

#### 满月

黄昏时由东方地平线升起,清晨则沉没于西方地平线。

#### 下弦月

深夜时由东方地平线升起,清晨则位在南方天空上。

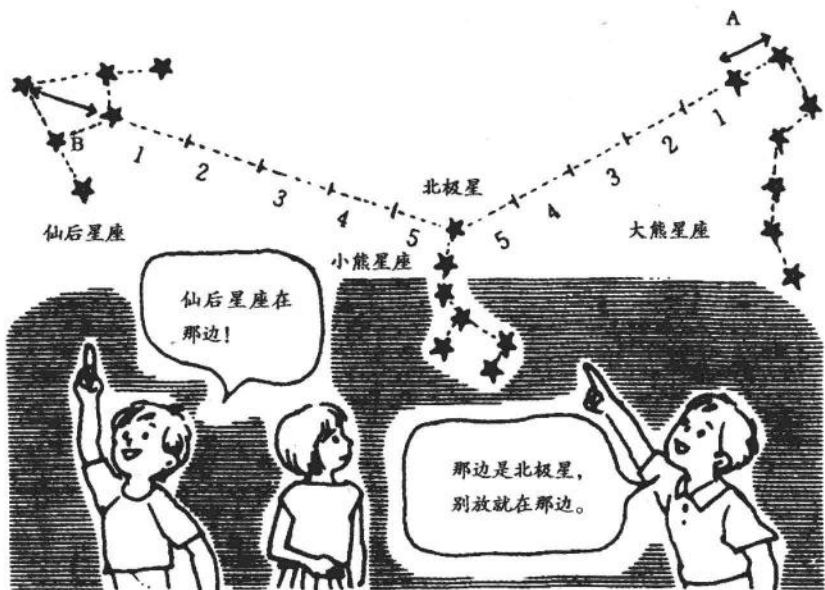




### (七)找到北极星就可以找到北方

如果夜空中出现美丽的星斗,可由北方三星座找到北极星。

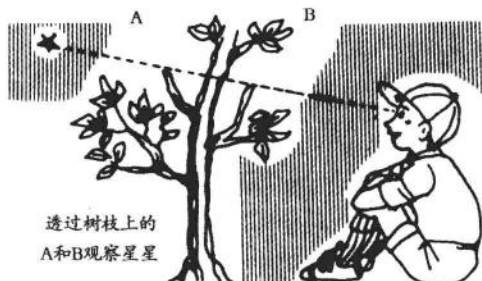
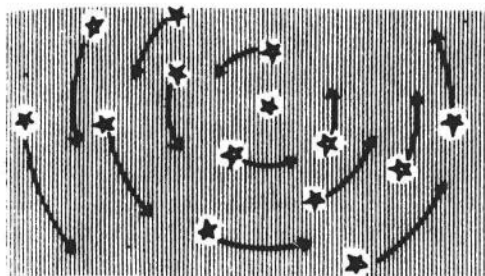
- ①大熊星座的A处长度加上5倍同等距离的长度。
- ②仙后星座的B处长度加上5倍同等距离的长度。
- ③小熊星座的尾端即为北极星所在位置。



### (八)无名星辨别方位法

1、由于地球每日自转一周,因此由地球看向外太空,宇宙的星辰亦是以北极星为中心,每日绕行地球一周。

2、依此原理,我们可以选定两点,观察同颗星星移动的方向,来找出东西南北的方向。

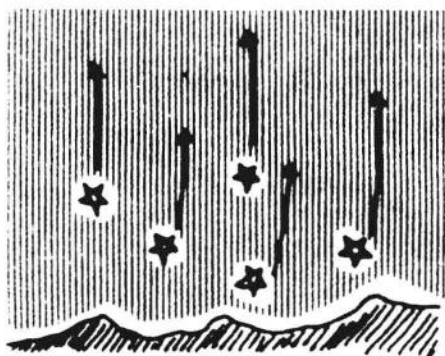






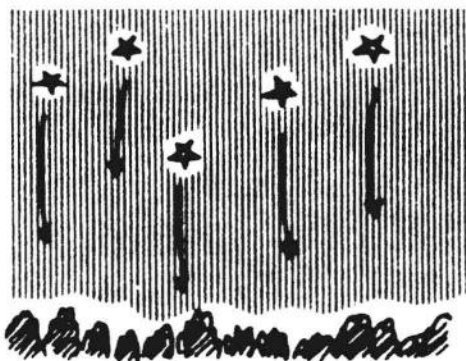
## 1、东边

接近地平线的星星若是向上移动的话,该方位即为东边。



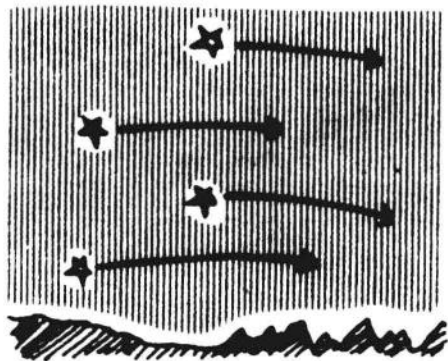
## 2、西边

接近地平线的星星若是向下移动,该方位即为西边。

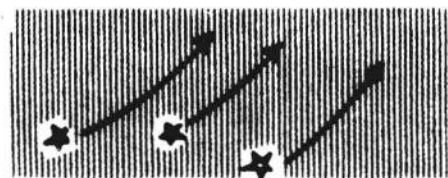


## 3、南边

接近地平线的星星,若是以水平方向且略微偏上移动,该方位即为南边。

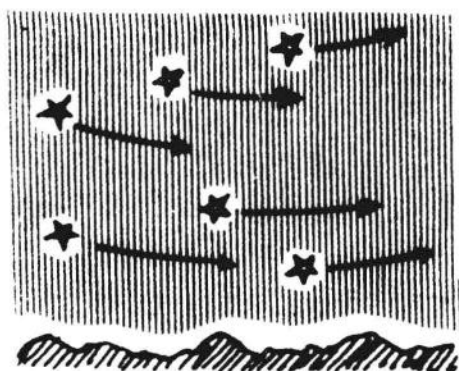


## 东北边



## 4、北边

接近地平线的星星,若是以水平方向且略微偏下移动,该方位即为北边。



## 西北边

