

内容全面

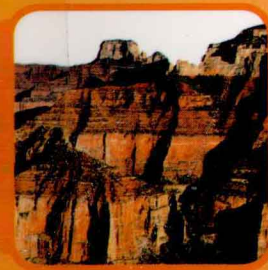
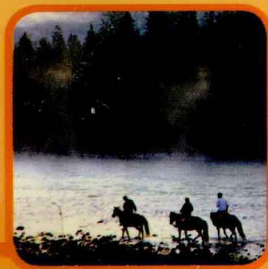
权威科学

即查即用

家庭必备

野外生存必备手册

曹林 编译



光明日报出版社

野外生存必备手册

曹林 编译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存必备手册 / 曹林编译. -- 北京: 光明日报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5112-1152-1

I. ①野… II. ①曹… 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 066311 号

野外生存必备手册

编 译: 曹 林

出 版 人: 朱 庆

责任编辑: 温 梦

责任校对: 华 胜

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078245 (咨询), 67078945 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷: 三河市华东印刷有限公司

装 订: 三河市燕郊冶金路口南马起乏村西

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5112-1152-1

印 张: 16

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

随着时代的进步，人们越来越热衷于旅行和探险，越来越多的人加入到野外活动中来。户外探险是对人们繁忙生活的一个调剂，能让人们亲近大自然；同时它也是一次难得的人生体验，有助于人们探索未知的精彩世界。但是，大多数人对野外潜在的危险或估计不足，或缺乏经验，不知道出行前该做哪些准备，不知道怎样借助大自然的力量生存，也不知道意外发生时该如何自救。结果，他们要么一再将探险行动拖延，终生也未能成行；要么仓促出行，吃到了准备不足的苦头。因此，掌握旅行、野营和探险的生存基本知识是必要而且重要的。《野外生存必备手册》就是专门为户外运动爱好者准备的，让他们可以轻松实现自己的探险梦想。

这是一本必备的关于户外探险和野外生存技能的手册，集中了世界上最优秀的探险家的智慧，讲述了他们的技能和经验。全书共分八章，包括“计划与准备”、“基本装备”、“导航”、“旅行”、“野营装备”、“食物与营养”、“人与环境”、“急救”等。这些内容不仅为户外运动爱好者介绍了野外旅行的各种类型（包括徒步、骑自行车、划船、骑马等），还介绍了旅行、探险和远足时必备的安全知识、急救常识，更详细讲解了旅行、野营和探险时的各种生存技能，尤其是在没有现代化工具的情况下如何利用自然本身和原始技术取火、取水、觅食、制造工具、加工食物等，以使自己和同行者在极端恶劣的自然环境中生存下来。掌握了这些知识，人们的户外旅行、野营、探险将更有保障。

为了让读者更加容易了解和掌握这些野外生存技能，书中还配备了500多幅插图，其中包括野外生存技能的步骤图示，比如实地定位、搭建帐篷、使用地图判断行进方向等。这些插图轻松、形象地展示了野外生存技能的关键点和难点，

读者一看便会，且能够迅速掌握。

在出行前，认真阅读本书，读者将能获得有关野外旅行、野营、探险活动的权威建议，提前规避许多风险，使得整个行程变得更加安全和轻松。但是，需要注意的是，即便制订了最周密的探险计划，也可能出现计划外的情况。在遇到意外的危险时，读者可以从容应对，从而化险为夷。

希望本书所叙述的技能有助于读者进行一次美妙的探险旅行，让读者在野外探险中找到安全之路，尽情享受大自然的魅力。

目 录

CONTENTS

第1章 计划与准备

- 旅行计划 12
- 团 队 15
- 预 算 18
- 钱与保险 20
- 危险评估 22
- 个人证件 25
- 医药准备 28
- 与青少年旅行 31
- 单人旅行 34



第2章 基本装备

- 选择装备 38
- 适用于温和气候的衣服 43
- 适用于湿热气候的衣服 46



适用于干冷气候的衣服 49

鞋子 52

个人野营装备 55

基本生存装备 62

团体野营装备 65

炉具 68

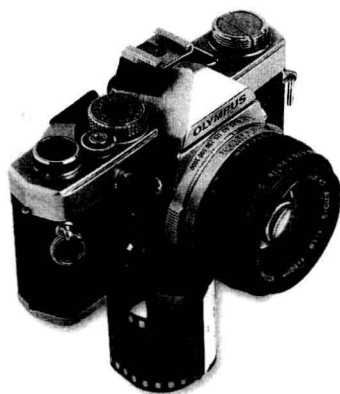
炊具 71

附加装备 74

工具 77

装备的检查 80

装备的装包 83



第3章 导航

地图 88

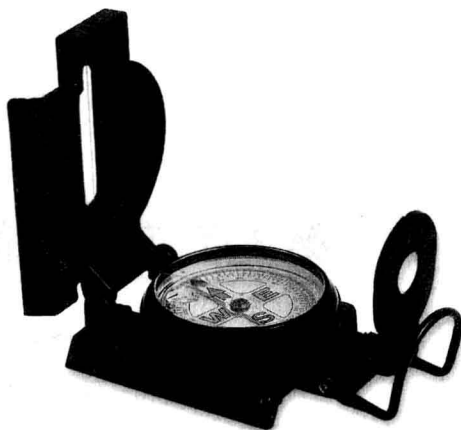
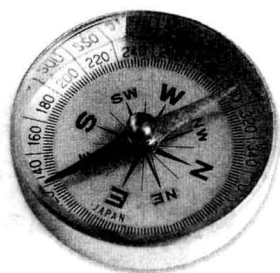
读地图 92

指南针 95

地图与指南针的使用 98

利用日月星辰导航 101

利用其他自然特征导航 107





- 每日旅行计划 112
- 徒步旅行 115
- 骑自行车旅行 118
- 划艇旅行 122
- 骑马旅行 125
- 驾车旅行 128
- 乘坐公共交通工具旅行 131

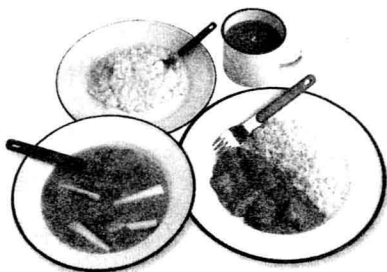
第5章 野营装备

- 选择营地 136
- 布置营地 139
- 搭建帐篷 142
- 建立大本营 147
- 轻装野营 150
- 个人卫生 153
- 营 火 156
- 使用斧头 162
- 使用锯子 164
- 拔 营 165



第6章 食物与营养

- 营养需求 170
- 饮食规划 173
- 当地的食物 176
- 脱水食品 179
- 食物的包装 181
- 户外炊事规划 184
- 食物的存储与卫生 187
- 轻装野营食物 190
- 不使用器具的烹饪 193
- 大本营中的伙食准备 196
- 饮用水 199



第7章 人与环境

- 个人安全 204
- 爱护环境 207
- 野生动物 210
- 植物 213
- 户外危险 216
- 了解天气状况 219
- 求救信号 222



第8章 急救

- 急救箱 230
- 查看伤者的伤势 233
- 基本急救处理 236
- 骨 折 242
- 炎热天气的影响 245
- 寒冷天气的影响 248
- 脱 水 251





第1章▶ 计划与准备

好的计划是成功旅行的关键，旅行前制订计划也是旅行乐趣的一部分。细致的准备工作意味着一切都将顺利进行，所有的困难都会迎刃而解。但也不排除那些你不能预见的事所带来的惊险。在旅途中，你应该准备好走一条不同的路，并准备好体验那些随时可能出现的令人紧张的时刻。



旅行计划

计划对于任何种类的旅行都是必需的。计划的复杂程度取决于如下因素：旅行地点、团队人数、旅行时间等。即使是最简单的短途旅行也必须事先做好一些计划。

在开始制订计划时，你得先考虑一下你的旅行的类型。当你已经决定要选择何种旅行时，你就可以开始考虑目的地、随行同伴、路线、旅行方式、旅行时间等问题了。

你通常需要做一些调查研究（诸如使用地图、旅行指南或在网上查），才能做出最后的决定。你需要根据搜集到的信息相应地更改你的旅行计划。你的考虑越细致、计划越周密，旅行途中所遭遇的意外事件就越少。这就是制订计划如此重要的原因。

↓ 查看旅行地的地形状况并预计天气状况——处理好这些问题将是你旅行顺利的关键。



↑ 一天的划船旅行能够让你对一个地区的景色产生全新的感受，因此你应该弄清楚你所前往的目的地能进行哪些活动。

国内旅行

如果你想在国内的某一地方进行为期一周的徒步旅行，那么你事先应做好如下准备：选择旅行目的地和旅行同伴、向当地的旅游信息机构询问关于野营地点的问题、买一张合适的地图等。你必须考虑到衣物和装备

问题，如果你还没有其中的某些必备物件，那么必须去借或者购买。选择与旅行地气候相适应的衣物和装备对于旅行的安全度和舒适度来说是十分重要的。此外，研究一下你所能预见的天气情况也将对你日后的旅行起到不可估量的作用。

根据你所计划的活动，你也许需要购买额外的保险或进行一些技能训练。健康问题也是需要注意的，你必须熟练地掌握一些基本的急救知识。

国外旅行

如果你要去更远的地方，你制订的计划也许就会涉及到：预定火车票（也可能是渡轮票或飞机票）、获取登山的许可、租用交通工具或取得你自己车辆的相关证件、获取签证、接种疫苗、拿到国际驾照的一切事项。

如果你想在旅行的途中骑车、骑马或划独木舟，那么就有必要在出发前做一些常规热身训练，以便发现潜在问题。骑着一辆装满各种沉重器具的自行车旅行，与在乡间小道上骑自



↑ 骑车越野并非易事，因此你在进行此类旅行前的几个月就有必要开展一些增强体能的训练。

行车兜风可完全是两回事。如果你打算在马背上进行一次探险活动，你除了需要会骑马外，还得知道如何喂马以及如何在夜间照料马。

如果你前往一个缺乏专业医疗服务的偏远地区旅行，你的急救准备措施就显得至关重要了。在旅行前你必须进行疫苗接种，此外你还需要更多的急救物品。丰富的急救知识和熟练的技能对于在偏远地区进行探险活动或一些其他高危险活动具有重要的意义，例如在登山运动中，万一发生事故，如果你知道该做些什么，那么你的

请提前做好准备工作

提前 12 个月

- ⊙ 确定旅行地、旅行路线及旅行目的。
- ⊙ 确定团队成员。
- ⊙ 考虑交通工具的选择。
- ⊙ 考虑准备在旅行地进行的活动。
- ⊙ 实施危险评估。
- ⊙ 请求旅行国或旅行地的旅游许可。
- ⊙ 制订预算大纲。
- ⊙ 制作一张关于旅行地的信息表。

提前 10~12 个月

- ⊙ 召开第一次团队会议。
- ⊙ 确定旅行日期。
- ⊙ 确认所有的团队成员都已经通过了相应的体检。
- ⊙ 确定准备进行的活动细节。
- ⊙ 确定进行训练活动的日期。
- ⊙ 所有团队成员进行一次周末野营活动。

提前 8~10 个月

- ⊙ 列出团队装备的清单。
- ⊙ 列出个人装备的清单。
- ⊙ 安排保险（医疗保险、人身保险、第三方保险等）。
- ⊙ 制订食谱。
- ⊙ 预订车船机票、野营地或宾馆。
- ⊙ 指定国内联络方式。

提前 4 个月

- ⊙ 获取所需要的签证。
- ⊙ 开始接种疫苗。
- ⊙ 确定食谱。
- ⊙ 确定行程计划。

提前 1 个月

- ⊙ 获取所有需要的额外证件。
- ⊙ 将所有不易腐烂的食品装入行囊。
- ⊙ 全体成员集合，检查并整理所有装备。
- ⊙ 准备并检查将在旅行中使用的交通工具。
- ⊙ 寄送所有需要提前寄送的物品。
- ⊙ 兑换货币并购买旅行支票。

提前 1 周

- ⊙ 完成所有的疫苗接种，如果需要的话，开始服用一些防疟疾的药片。
- ⊙ 检查清单上所列的所有装备和食物。
- ⊙ 检查所有的签证及其他旅行证件。
- ⊙ 检查全部行程路线。

提前 1 天

- ⊙ 检查车船机票。
- ⊙ 检查行囊，确保一切都已装好。
- ⊙ 询问机场、渡轮站或火车站以确认你的交通计划无任何的改变或迟延。
- ⊙ 确保你的行囊内没有会在机场安检中发生问题的物品。

生存机会就大得多。

对于这样的一次旅游，你至少需要提前 12 个月开始制订计划。上表所

列清单会对你有所帮助。但这只是一个参考，也许你不需要其中的一些物品，或者需要再增加一些其他物品。

团 队

志同道合的团队成员将增添旅行的乐趣,使旅行变得更有价值。选对旅行同伴就如同选对旅行装备一样重要,选择前需要花费你很多心思。

☞ 选择目标

无论你计划与家人还是好友或是新认识的人一起旅行,你都应该在旅行前鼓励每个人说出各自对于此次旅行的预期目的,然后尽量将这些目的综合成团队的目标,因为共同目标能够促进团队凝聚力。在达成一个让每人都满意的清晰的目标之前,一定要花时间讨论在旅行中可能出现的情况及应对方

法,以便确保你所安排的活动在每个人的能力范围之内。

☞ 选择团队成员

如果你已经有了一个旅行意向并正在选择旅行同伴,你应该选择那些易于相处且与你有着相似生活经验的人。你应该确保每个团队成员相互之间能够融洽相处,每个人都对团队所做决定满意,而且他们与你有着共同的旅行目标。

如果你需要一些具备特殊技能(如急救)的人,那么你必须要了解他们的技能水平及其所接受的技能培训是否是最新的。如果他们的技能已过时,则有必要让他们学习一些最新的课程。还有一点是非常重要的,即团队中的各个成员都要具有大致相当的生理和心理素质。拒绝那些身体不健康或受伤的人加入团队。这样似乎不太友善,然而你必须要考虑到一个身体不健康的人很可能会拖累整个团队。

←共同的日程和目标以及融洽的团队人际关系是确保旅行顺利的关键。





1 良好的沟通对一个团队来说是至关重要的，领队需要召集所有团队成员至少1天开一次小会。

此外还需要考虑的是：在旅行条件恶劣的状况下，你的团队成员是会积极应对这种挑战还是牢骚满腹。

20人以上时，甚至需要有多多个领队，队员还需要分工合作，其中一些成员可以负责一些特定问题，比如开车或急救。

领队

由于旅行团队中人数较多，因此有必要从中选择一位领队来带领整个团队。这个人可以毛遂自荐，也可以由团队选举产生。但前提是此人必须要有足够的威望和能力在各种情形下指挥整个团队。当团队中有儿童或遇到地势情况复杂的时候，领队所扮演的角色就显得更为重要了。此外，在进行一些需要特殊技能的活动时，领队也发挥着重要作用。

团队成员都为成人时，领队似乎显得可有可无。但是当在一个团队的人数在

提升团队精神

◎在早期计划阶段，你应该动员每一个成员写下各自的旅行目的，并尽力将这些目的融入到整个旅行计划中以鼓舞每个人的士气。

◎出发前，整个团队应就某些事项达成一致，做出规定，以避免日后在探险活动中出现分歧。

◎组织一次周末野营活动是检验一个新团队是否能融洽相处的好办法。这将促进团队成员之间的交流，并能及时发现一些性格不合的问题。