

The Survival Handbook

特种兵

PASSED

野战生存

秘笈

[英] 彼得·达曼 / 著
卫 平 全学林 / 译



明天出版社

特种兵

野战生存

秘笈

〔英〕彼得·达曼 / 著
卫平 仝学林 / 译



明天出版社

书 名 特种兵野战生存秘笈
著 者 [英] 彼得·达曼
译 者 卫平 全学林
出版者 明天出版社
地 址 济南经九路胜利大街 39 号
网 址 <http://www.sdpress.com.cn>
电 话 (0531)2060055—4710
发行者 各地新华书店
印刷者 山东新华印刷厂德州厂
地 址 山东省德州市新华路 155 号, 邮编 253006
版 次 2002 年 3 月第 1 版
印 次 2002 年 3 月第 1 次印刷
规 格 850 × 1168mm 32 开
印 张 12.375
千 字 245
I S B N 7-5332-3735-8/G·1968
定 价 17.30 元

The Survival Handbook by Peter Darman

Copyright © 1994 by Amber Books Ltd., London

Copyright of the Chinese translation © 2002 by Tomorrow Publishing House

This translation of The Survival Handbook first published in 2002 is published
by arrangement with Amber Books Ltd.

目 录

基本原则	1	2. 尊重外国文化.....	34
第一章 求生心理学	2	3. 非洲.....	35
1. 树立正确的逃生心理.....	2	4. 中东.....	37
2. 摆脱错误的逃生认识.....	4	5. 亚洲.....	40
3. 保持镇静.....	6	6. 远东.....	42
4. 正确评估当前困境.....	6	7. 南北美洲.....	43
5. 制定求生计划.....	7	8. 世界热点地区.....	43
第二章 野外服装	11	9. 如何摆脱困境.....	46
1. 选择方法.....	11	金玉良言	50
2. 鞋袜.....	14	第五章 淡水	51
3. 裤子.....	15	1. 人对水的需求.....	51
4. 防水裤.....	15	2. 把水分损失减少到最低程度.....	53
5. 筋克.....	16	3. 随身带水.....	53
6. 手套.....	17	4. 寻找水源.....	53
7. 帽子.....	17	5. 制水方法.....	55
第三章 携带物品	18	6. 过滤方法.....	59
1. 求生工具箱.....	18	第六章 燃火	61
2. 求生工具袋.....	21	1. 取火.....	61
3. 帐篷.....	22	2. 燃火地点.....	62
4. 备用衣物.....	23	3. 热量反射器.....	63
5. 炊事用具.....	23	4. 非火柴取火方法.....	64
6. 食物.....	24	5. 燃火的种类.....	68
7. 刀子.....	26	6. 携带火种.....	71
8. 背包.....	27	第七章 食物	74
9. 睡袋.....	30	1. 人体需求.....	74
第四章 国外旅行指导原则	32	2. 烹饪方法.....	75
1. 基本文件.....	33		

3. 植物类食物·····	77	2. 呼吸与维持呼吸·····	152
4. 有毒植物·····	84	3. 窒息抢救·····	158
5. 可食用真菌·····	88	4. 骨折·····	161
6. 有毒真菌·····	90	5. 止血与包扎伤口·····	166
7. 动物肉食·····	94	6. 拉伤、扭伤、关节错位·····	172
8. 诱捕动物·····	96	7. 疾病·····	174
9. 陷阱·····	99	8. 中毒·····	174
10. 捕鱼·····	106	9. 毒蛇咬伤·····	176
11. 放血处理·····	109	10. 烧伤·····	178
12. 剥皮·····	109	11. 休克·····	179
13. 生鱼处理方法·····	112	12. 天然药材·····	181
第八章 避难棚 ·····	115	第十二章 信号与方位 ·····	184
1. 选择位置·····	116	1. 地图·····	184
2. 气候条件·····	117	2. 北极的基本概念·····	186
3. 避难棚的类型·····	118	3. 地图的使用方法·····	186
第九章 绳索与绳结 ·····	120	4. 辨别方向·····	191
1. 绳索·····	120	5. 星星·····	196
2. 绳索术语·····	121	6. 自然路标·····	199
3. 绳结·····	122	7. 计算定位法·····	200
4. 绳圈·····	127	8. 信号传输·····	201
5. 固定物体绳结·····	129	9. 营救·····	211
6. 捆绑方法·····	133	自然界的力量 ·····	214
第十章 临时工具与武器 ·····	137	第十三章 极地生存 ·····	215
1. 衣服·····	137	1. 极地特点·····	215
2. 工具与武器·····	139	2. 极地旅行·····	217
第十一章 野外急救 ·····	150	3. 极地危险·····	223
1. 紧急处理程序·····	150		

4. 寻找水与食物·····	228
5. 水·····	229
6. 食物·····	230
7. 建立避难棚·····	239
第十四章 山地生存 ·····	254
1. 山地特点·····	254
2. 山地旅行·····	261
3. 绳索打结方法·····	271
4. 山地危险·····	282
5. 寻找水源与食物·····	284
6. 建立避难棚·····	285
第十五章 沙漠生存 ·····	287
1. 全球沙漠·····	287
2. 沙漠特点·····	288
3. 沙漠旅行·····	291
4. 寻找水源与食物·····	294
5. 水源·····	295
6. 食物·····	298

7. 沙漠危险·····	304
8. 建立避难棚·····	312
第十六章 热带地区生存 ·····	317
1. 热带特点·····	317
2. 热带旅行·····	320
3. 热带危险·····	324
4. 寻找水源与食物·····	335
5. 水源·····	336
6. 食物·····	337
7. 建立避难棚·····	346
第十七章 海上生存 ·····	352
1. 海洋特点·····	352
2. 紧急措施·····	353
3. 海上旅行·····	357
4. 海上危险·····	362
5. 寻找水源与食物·····	375
6. 改进型救生筏·····	380

基本原则

野外生存者的心中应该有一些简明的原则。这里面包括求生者的精神状态,穿着什么样式的衣服,携带什么样的物品。然而,作为一个可能获得成功的死里逃生者,您还必须掌握一定的野外生存技巧。在这种生死攸关的紧急时刻,有关逃生心理学方面的理论就显得更加重要了,因为它们最终将决定着您未来的命运——生存还是死亡。

第一章

求生心理学

如果想死里逃生，那么您就必须掌握一定的野外生存技巧。然而，单单依赖这些生存技巧却无法拯救您的生命。面对突然出现的天灾人祸，您需要有自己的独到的见解，也就是说您一定要有自己的正确态度。除非您本人具有极其顽强的意志——想方设法摆脱困境，继续生存下去，否则，世界上所有的宝贵知识与专门技能对于您来说都是毫无意义的，与此同时它们也将无法发挥出正常的作用。

求生是人类的一种本能，这对于死里逃生的人们来说是极其重要的。人们都知道体力的衰弱并不可怕，最可怕的就是丧失意志。一旦下定了准备死里逃生的决心以后，任何一个人——即使面对重重困难——都可以获得无比巨大的信心与力量。

关于这一点，请您认真仔细地想一想。无论面对什么样的艰难险阻，也不论身在何方，只要您能够心里想到这一点，您就已经具备了两件足以帮助您摆脱困境的制胜法宝——正确的心理状态与充沛的体能，那么我们完全有理由相信所有的难题与困难都会迎刃而解，同时也相信您一定能够顺利地摆脱当前的困境，走向成功的未来。

1. 树立正确的逃生心理

对于一个逃生者来说有两大威胁，其中一个威胁是贪图安逸，而另外一个则是消极观点。然而，这两种威胁完全是由于人们的心理作用造成的。倘若您未能积极地采取应对措施，那么必

然会导致垂头丧气，陷入一筹莫展的境地，最终导致野外生存失败，直至死亡。事实证明世界上凡事都会有它相反的那一面，如果逃生者能够积极地采取对策，那么他一定是幸运的，他的面前将是一片光明。

贪图安逸安与享乐是现代城市生活的一种必然后果。西方的现代生活方式已经使人们的多种本能逐步退化，从某种意义上来说，他们中的绝大多数人已经与大自然乃至周围的环境格格不入了。大多数西方人，其中也可能包括您本人在内，整天在一个温暖封闭的建筑物里面工作生活，他们不仅衣食无忧，而且还可以享受无微不至的医疗保健制度。

一旦遇到紧急情况，您可能会突然间变得一无所有，至少也是两手空空。没有食物，没有水，也没有能够提供栖身之地的避难场所，唯一的财产就是您自己身上穿着的那一套衣服。原来在您心目中的那些舒适生活条件，也就是理所当然的现代文明社会的基本概念，现在一下子就消失得无影无踪了。这种在极短时间内所产生出来的巨大变化不仅可以对您的心灵，对您固有的思维方式产生极大的冲击，而且还有可能使您丧失意志，从此深深地陷入绝望的境地。如此说来，作为一个野外生存者，您将如何面对困境，勇敢地迎接大自然的挑战呢？

首先，您要反复地告诫自己：对于一个野外生存者来说，西方的那种优越生活方式是不合适的。您一定要勇敢地面对现实。事实将会证明没有空调设备，没有大块肉食品，没有电视机，您照样可以生活下去。其次，您还要告诫自己：如果就地躺下来，一味地怨天尤人唉声叹气，心里面只想着刚刚失去的那一种您曾经享受过的舒适生活，那么您眼前的各种困难就会变成一座不可征服的大山。

悲观绝望的观点也是西方现代生活方式的一种必然产物。生

活在某些国家里的一种结果就是人们不会面临生死抉择。至于平时每一个人所要做出的那些决定,也仅仅局限于日常琐事以及大家习以为常的固定思维模式。自由主动的思想已经被完全窒息了,大多数人都无一例外地像温顺的绵羊一样接受了那种消极悲观的世界观。然而,在野外生存环境里您将无法求得他人的帮助,您只能自己救自己。这也就是说,您一定要依靠自己做出最后的决定。倘若胆怯畏缩,请您记住它的下一步结果:只能是一步一步地走向死亡。换言之,您完全有能力控制当前的困难局面,而且还能够改变您未来的命运。在这两种命运之中,您将选择哪一个? **千万不要躺下来等死,与此相反您应当坚定信念,积极勇敢地迎接挑战!**

2. 摆脱错误的逃生认识

另外,人们往往还有可能遇到一些不利于逃生的错误认识,它们主要是来源于人类的体能。但是,只要能够清醒地意识到自己的头脑中仍然存在着错误的认识,您就一定能够采取积极的防范措施。

疼痛:疼痛可以表明人体中某一部分已经处于失常的状态。它往往会给人们带来不太舒服的感觉,与此同时,它还会削弱人们的求生意志。然而,如果能够清楚地了解某种疼痛的根源与性质,暂时忍耐一下并且把当前的主要精力全部集中于野外生存的行动中去,那么,由于疼痛而引出来的一切问题便会迎刃而解了。请您记住这一点:倘若消极地躺下来,一心只想着疼痛这件事,那么情况只能是越来越糟糕。

寒冷:寒冷会降低人类的血流速度,使人昏昏欲睡。除此之外,它还能够使人的感觉更加迟钝。这种情况是非常危险的,此时您应当立即寻找合适的避难场所并且马上燃起一堆篝火。

干渴：干渴也能够像饥饿一样使人们的感觉更加迟钝，因此，保持正常的饮水量是非常重要的。万一饮水储备量不足，您就应当相应地减少食物摄入量，这是因为人体需要足够的水分才能够排泄出食物中的渣滓。

饥饿：饥饿可以导致如下症状：体重减轻、浑身无力、头昏眼花、心跳缓慢、怕冷与干渴。唯一的对策就是摄取足够数量的食物。

疲劳：疲劳将会导致浑身无力，精神面貌不佳等症状，例如毫无希望、缺乏热情与斗志。厌倦也会产生同样的效果。在这种情况下，对于求生者来说最重要的就是好好地休息。

厌倦：厌倦所能够带来的后果就是缺乏兴趣、感觉紧张与压抑（特别表现为没有信心或者陷入绝望）。为了克服这种厌倦情绪，您必须在自己的心目中牢牢地树立起这样一个伟大的目标——野外生存，并且把实现这个目标的每一项具体步骤都逐步地

美国陆军生存技巧

摆脱困境所必需的个人能力

美国陆军的士兵们都能够从长期的战争经验中深切地体会到：在紧急情况下，一个人将需要什么样的能力才能够帮助他自己摆脱困境。您是否具备以下这些能力？

- 集中精力的能力。
- 临时应变的能力。
- 单独生存的能力。
- 适应新环境的能力。
- 保持镇静的能力。
- 保持乐观态度，随时准备接受挑战的能力。
- 清楚了解自己当前的恐惧与担忧，能够积极面对并且战胜它们的能力。

落实在您的求生计划之中。

孤独：孤身一人自然而然就会产生出孤独的感觉，任其发展下去就会使人感到无助与绝望。摆脱这种可怕感觉的办法只有两个，那就是积极忘我地工作，逐步树立自立自强的信心。

挫折：通过积极的挑战就完全可以把所有的不利因素转化为有利因素。面对多种困难与挑战时，您可以采取先易后难的解决办法。除此以外，您还必须面对现实，根据当前的具体情况制定出相应的对策与措施。不要给自己制定不切合实际的目标。也不要消极等待，坐以待毙。以此相反，您应当面对困境积极地行动起来。

3. 保持镇静

万一您刚刚遭遇一场车祸、一次空难或者海难，想必您的沮丧心情一定会达到了极点。也有可能您已经受伤，而且在您的周围还有更多的伤员甚至于死难者。即使此时身上疼痛难忍，心里非常害怕，您还是应该试着做好以下这两件事情：

- ☐ 立即离开出事地点或者事故残骸，摆脱由于爆炸或者燃烧而可能引起的进一步伤害。
- ☐ 一旦脱离危险区域，最好原地不动。此时此刻，最糟糕的莫过于在陌生地域盲目地乱跑乱闯了。如果天已经黑下来了，您的处境就会更加危险。这样的作法将会导致迷失方向甚至于遭受进一步的伤害。正确的作法应当是就地坐下来，保持镇静，尽可能周密地分析一下当前您所处的这种环境。

如果能够冷静地面对现实，您就一定能够在重重困难之中找出一条逃生之路。

4. 正确评估当前困境

一旦脱离了危险区域，肯定还有许多事情摆在您的面前，等待着您去妥善处理。如果能够注意到以下几点，那么相信您一定会从中领受无限的益处。

- ☐ 寻找一个可以临时避难的地方，坐下来好好地想一想。
- ☐ 观察并且评价一下周围的自然环境。世界上的每一个地方都会有它自己的特点。尝试着了解一下您周围的环境。
- ☐ 评估一下您自己的身体状况：受伤了吗？需要额外的衣服、食品、淡水吗？
- ☐ 整理一下随身携带的设备仪器。它们还能够正常使用吗？处于什么样的状态？
- ☐ 切勿草率行动，因为这样做就有可能导致迷失方向或者丢失现有的仪器设备。

请记住：如果您准备对自己以及周围的环境做出正确的评估，恐怕白天要比晚上更容易一些。

空难后的紧急处理措施

英国空军特种部队向遭遇空难的人们提出以下紧急处理措施：

- 除非面临危险，否则不要马上离开空难失事现场。
- 立即对受伤者进行抢救处理。
- 把死难者与生还者分开。
- 打捞或者抢救一切可能得到的物资，其中包括设备、食品、衣物、淡水。
- 观察并且估计一下现在所在的方位。
- 除非绝对必要，否则，夜间不要外出行动。

5. 制定求生计划

到现在为止，您应当调整一下自己的思路，制定出一个独立

的野外生存计划。如果计划周密准备充分，您就一定能够战胜重重困难，摆脱危险境地，成功地拯救自己的生命。

在制定求生计划的时候，您一定要记住刚刚经历过的那一场空难或者海难，您所在的出事地点很有可能已经向有关部门进行了通报。因此，营救人员就一定会知道事故生存者的大概方位。如果他们能够及时地接到通报，一支营救搜索队肯定已经朝着出事地点出发了。此时此刻，您不能够一味地坐下来等待援救，而是要依靠您自己——而不是依赖于别人——顽强地活下来。对于许多人来说，做出一项决定往往是非常困难的。然而，您自己必须做出正确的决定。只有这样您才能够摆脱当前不利而又被动的局面。

如果您自己能够充满信心保持镇静，那么您的一举一动就会自然而然地影响到周围其他的人，使他们也能够看到光明，看到美好的未来，大家互相团结起来，自然就会形成一种不可战胜的强大力量。最后的结果必然是一项求生计划得以顺利实施，这是因为所有的人都有一种从众心理，也就是说有一种随大流的习惯意识。

形势评估 制定野外生存计划时，全面考虑综合计划是非常重要的。您必须客观地面对现实，全面地审视您周围环境中的各种有利因素与不利因素。例如，如果身陷北极地区，那么，摆在您面前的最大威胁肯定就是极度的寒冷。但是，水源自然不成问题，美中不足的是所有的水都是以雪或者冰的形式存在的。如果在热带地区，您就会有丰富的食物来源，然而，炎热与潮湿对于您的身体却是有害的。

先决条件 野外生存必须具备三个先决条件：避难场所、火源与

淡水。倘若能够得到充足的淡水与燃料，例如木材，那么搭建临时避难棚的木材也就不成问题了。如果已经具备了这三个先决条件，就短期内生存下去而言，相信您就不会有什么太大的问题了。

这里还要再一次强调：认真仔细地审视一下您所处在的环境，因为这一点是极其重要的。例如，倘若刚刚经历一场空难，也许您还可以从事故的残骸中找回来一些有用的东西（冒险进入飞机残骸以前，一定要谨慎从事，以避免再一次引起爆炸或者燃烧的危险）。泡沫塑料坐垫是绝妙的引火材料与身体下肢保护材料。如果能够找到一套完整的蓄电池，您还可以用它来引火。另外，可以引燃飞机的轮胎，以此作为一种高效求救信号（在很远的地方就可以看到这种浓浓的黑烟）。倘若事故发生以后马上离开了事故现场，那么，您就再也无法获得那些可以继续利用的材料或者设备了。

向前探索还是原地等待 向前探索还是留在原地等待，这是在野外生存环境中经常要遇到的一个难题。一般说来，纵然有千万条理由，您也应当留下来——保持原地不动。这样做的原因有两点：第一，如上所述，营救搜索队应当了解您所在的大概方位，而且很有可能他们现在就在出事地点的周围苦苦地寻找生存者呢。第二，如果向前探索，势必将会消耗身体内大量的热能，而且您可能遇到各种意料不到的困难（那样做的结果将是非常残酷的）。此外，您也无法建立一个永久性的高效能的求救信号装置（万一天空中出现了一架飞机，您又无法与它取得联络，那么您本身的意志与精力自然而然便会一落千丈）。更有甚者，您这样盲目地走下去无异于把自己一步一步地引向死亡之路。然而，一旦出于某种原因，您决定向前探索，那么您就一定要制定出一份十分周密的计划，其中必须包括以下几项内容：

- ☐ 行动方向。
- ☐ 保持既定路线的方法。
- ☐ 行程总进度，其中包括每一天的路程。
- ☐ 发出求救信号的方法。

请牢牢地记住以下这几点：每日行程结束之后，您一定要留出来足够的时间来建立临时性宿营地，与此同时，您还要建立起一个求救信号装置，以求与空中的飞机取得联络。

如果决定留下来，您的求生计划中就必须包括以下几项内容，按照其重要程度分述如下：

- ☐ 建立一个求救信号系统。
- ☐ 永久性宿营地的位置与类型。
- ☐ 确定淡水来源。
- ☐ 食物来源。

就以上内容而言，最重要的一点是首先建立一个求救信号装置，这是因为侦察飞机随时有可能飞过您所在地点的上空，此时您一定要使整个求救信号装置处于正常的工作状态。为此，最明智的一点就是在这个求救信号装置的附近建立宿营地。

到现在为止，我们完全有理由相信仅仅凭借着野外生存知识与医疗救护知识，您就可以继续生存下去，最终得到营救，再一次返回到人类的文明社会。在以下的几章里，我们将向您详细介绍有关野外生存的必要知识，并且向您传授与之相关的宝贵经验。

第二章

野外服装

野外服装必须适合于各种气候与复杂地形的要求。下面就如何选择野外服装，将向您介绍一些基本原则。总而言之，在外出野营以前，在衣服方面您一定要做好认真细致的准备工作。

如果您刚刚遭遇飞机失事或者类似事故，那么，您身上穿着的那种又轻又薄非常舒适的衣服就完全无法适应野外生存环境的要求。在这种情况下，您就不得不自己动手，想尽一切办法来应付当前的困难局面。然而，如果您已经事先准备好了一个背包或者恰好您本人就是一个具有丰富经验的野外探险家，那么，您就一定会穿上适合于野外生存的衣服并且随身携带必要的工具。与此相反，只有那些毫无经验者才会穿着不符合标准的衣服并且配备劣质工具。

如今，随着野外休闲活动的飞速发展，可供野外探险者选择的衣服种类也越来越多，其品质与价格也就出现了很大的差异。如果读者要求就当前流行的野外生存服装做出具体而又详细的描述，恐怕在本书中是很难满足这一要求的。然而，我们完全可以在这里提出一些指导性原则，根据这些基本原则，相信您一定能够在挑选野外探险运动的服装时做出明智的选择。

1. 选择方法

总而言之，您必须挑选那些适合于野外环境的服装。例如，适合于温带气候地区星期日下午散步的衣服就未必能够适合南极