



健康时尚系列

KAUYANNIDE
SHENGCUENNENGLI

考验你的生存

能力

图话野外求生术

在大自然中求
生存，除了智慧，还
要有坚强的意志和
健康的身体。



[日] 梶原玲 成田式部 主编
萧晓苹 译

西南财经大学出版社

1200337018-20

KAUYANNIDE
SHENGCUENNENGLI
考验你的生存能力

[日] 堀江 敏 主编
译

无

G895-49

893

西南财经大学出版社

台湾汉湘文化事业股份有限公司独家授权

本书著作权登记号：图字 21-1999-054 号

书 名：考验你的生存能力——图话野外求生术

责任编辑：张纪亮

刘 博

作 者：〔日〕梶原玲 成田式部

封面设计：郭 川

译 者：萧晓苹

版式设计：张纪亮

出 版 者：西南财经大学出版社

（四川省成都市光华村西南财经大学内）

邮编：610074

电话：(028)7353785

印 刷：郫县科技书刊印刷厂

发 行：西南财经大学出版社

全国新华书店经销

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：10.5

字 数：250 千字

版 次：2001 年 1 月第 1 版

印 次：2001 年 1 月第 1 次印刷

印 数：0001 — 6000 册

定 价：19.80 元

ISBN 7-81055-657-6/G · 22

1. 如有印刷、装订等差错，可向本社发行部调换。
2. 版权所有，翻印必究。

目 录

第一篇 快乐的徒步旅行	1
徒步旅行的种类	2
短途登山的装备	6
徒步旅行的装备	7
应急装备小妙方	9
野外迷失时辨别方位的方法	11
安全步行的基本法则	20
不同地形有不同的步行方法	35
利用各类地标确认所在位置	37
活用地图	39
补正磁针偏角的方法	49
野外徒步旅行的礼仪	54



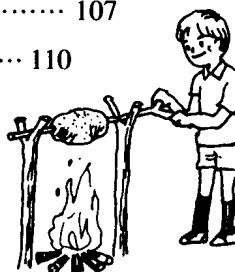
第二篇 快乐露营	56
露营的种类	57
有关帐篷的基本知识	61
帐篷的搭盖与收取方法	65
适合搭帐篷的安全场所	68



无帐篷的野营法·····	70
如何使用毛毯保暖·····	72
睡袋的使用方法·····	74
没有毛毯和睡袋时的保暖方法·····	76
照明灯的使用·····	78
野外洗澡与洗衣的方法·····	82
垃圾的处理方法·····	84
野外如厕法·····	85
营火的薪柴和火堆·····	88
如何搭设营火的薪柴·····	89



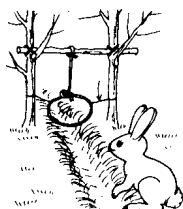
第三篇 野外饮食法 ·····	92
如何搭设炉灶·····	93
能快速升火的炉灶·····	97
木柴的收集·····	98
木柴的整理与保管·····	100
如何升火成功·····	101
如何维持火力·····	103
如何在雨天、雪地、冰上、强风处升火·····	105
没有火柴时怎么点火·····	107
使用火把后的善后工作与应急处理·····	110
饭盒的使用方法·····	113
吊饭盒或锅子的方法·····	116
高山煮饭的方法·····	118
饶富野趣的野炊·····	119



目 录

如何调理捕来的鱼·····	121
不用锅煮食的方法——充满野趣的调理法·····	123
利用竹子做成的日常用品·····	129
水源的寻找与水的收集·····	134
缺水时如何造水·····	137
浊水如何变清水·····	140
如何分辨并消毒有毒水·····	143

第四篇 如何取得粮食 ·····	145
粮食不足时,如何设圈套捕捉猎物·····	146
粮食不足时如何捕鱼果腹·····	151
山中可吃的水果·····	156



第五篇 接近大自然(如何赏鸟及野外通讯法) ·····	158
赏鸟的基本知识·····	159
鸟类的记录与分辨方法·····	162
找寻野鸟出没的场所·····	165
昆虫的采集方法·····	172
植物的采集法·····	178
依足迹和影子分辨动物的方法·····	183
自古以来沿用的通讯方法·····	186
追踪讯号·····	187
经常与队友保持联络·····	189
无线电对讲机使用法·····	190
摩尔斯信号·····	192



世界通用的紧急求救信号·····	194
无测量工具时测量距离的方法·····	197
第六篇 结绳法 ·····	199
结绳的基本知识·····	200
两条绳的结法·····	201
依绳索不同部位而变化的结绳法·····	206
使绳结更为牢固的结绳法(附:竹筏的编结法)·····	210
绳圈的结法·····	211
救人的结绳法·····	214
露营时常用的结绳法·····	217
编吊床的结绳法·····	222
利用结绳法制成的工具·····	223
防止绳端散开的方法·····	226
整理绳索的方法·····	231
替代绳索的物品·····	233
草鞋的编法·····	234
第七篇 气象观测(天气预测) ·····	236
气象观测的基本知识·····	237
冷锋来袭前的天气变化·····	239
暖流来袭前的天气变化·····	241
台风来袭时的天气变化·····	244
依照云层变化观测天气·····	247
山中气候的特征·····	250
以古人流传的方法预测天气·····	253





第八篇 紧急处理..... 262

迷路时的处理方法..... 263

遇到地震、大雨时的处理方法... 265

遇到水灾的求救方法..... 266

打雷时的处理方法..... 269

遇到毒蛇猛兽时的处理方法..... 272

生病时的急救法..... 276

一般的急救方法..... 279

各种止血法..... 281

绷带的包扎法..... 282

三角巾的使用法..... 285

绷带和三角巾的制作法..... 290

扭伤·脱臼的急救法..... 293

骨折的急救法..... 295

搬运病人的方法..... 297

使病人保持安静的方法和简易担架制作法..... 300

第九篇 如何防止夏季与冬季的意外事件发生..... 302

中暑和中热衰竭的预防..... 303

溺水事件的处理..... 305

人工呼吸和心脏按摩..... 309

有关雪中和冰上发生的意外... 315

行走于易滑倒雪地中的方法... 319

有关冻伤和冻死的处理..... 322

如何躲避大风雪..... 325



第一篇

快乐的徒步旅行

徒步旅行的种类



以下介绍徒步旅行的种类，它们各有不同的目的。决定徒步旅行前，应先清楚自己徒步旅行的目的，才不会败兴而归。

【何谓徒步旅行】

徒步旅行与露营最大的不同在于露营是以野营为最大目的，而徒步旅行则是以步行运动为主要形式。

只要轻松的装备与简单的计划，就能成行，这

是许多人喜欢徒步旅行的原因。现在就开始计划各种不同目的的徒步旅行，享受不一样的乐趣吧。

■以学习为目的徒步旅行

◆观察自然的徒步旅行



可以接近大自然

◆采集徒步旅行



采集昆虫、植物或岩石

◆赏鸟徒步旅行



又称作赏鸟会

◆天文徒步旅行



观察星象，辨别方位

◆历史徒步旅行



寻访史迹与纪念碑

◆参观徒步旅行



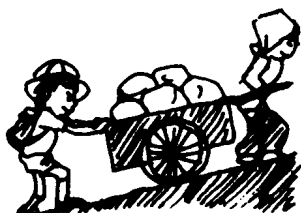
参观大自然美丽的景色

◆探险徒步旅行



到不常去的地方探险

◆养心徒步旅行



可一边帮助别人一边运动

■以健康和兴趣为目的的徒步旅行

◆森林浴



◆自行车徒步旅行



应遵守交通规则

◆摄影徒步旅行



一边拍摄风景或动物一边步行

◆登山

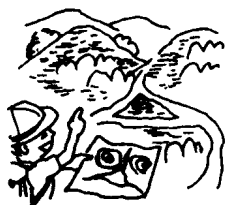


选择小山徒步旅行

第一篇 快乐的徒步旅行

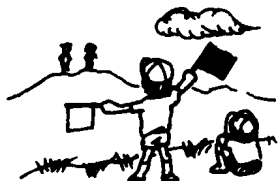
■以训练为目的的徒步旅行

◆看地图徒步旅行



练习看地图

◆旗语徒步旅行



练习看旗语信息

◆求救徒步旅行



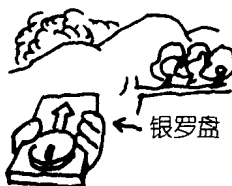
练习急救技术

◆暴风雨徒步旅行



选择暴风雨的日子徒步旅行

◆看罗盘徒步旅行



练习观测正确的方向

◆冒险徒步旅行



练习突破障碍前进

◆追踪徒步旅行



追踪先遣部队

◆夜间徒步旅行



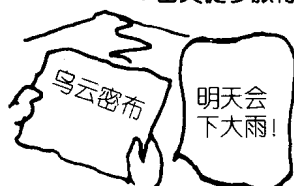
加强夜间行动能力的训练

◆通关徒步旅行



通过各种考验的徒步旅行

◆密文徒步旅行



解读密件暗号,依内文前进

◆耐力徒步旅行



抵抗恶劣条件

◆长距离徒步旅行



训练做计划的能力

■以亲子同乐和娱乐为目的的徒步旅行

◆亲子徒步旅行



以全家同乐为目的

◆寻宝徒步旅行



享受寻宝的乐趣

◆躲迷藏徒步旅行



躲迷藏是最适合与孩子同乐的游戏 将所发现的事物记录下来

◆发现之旅徒步旅行



我最喜欢快乐的徒步旅行!

能获得知识的徒步旅行最棒!



短途登山的装备

这里所介绍的短途登山装备是适合当天往返或是两天一夜的短途登山者，寒冷的冬季登山则不适合。

登山装备会因独自登山或团体登山、山的高低等条件而有所变化，以下的装备系指适合一般短途登山者的配备。

服装——选择适合当季的服装为宜，尤应选择透气性佳、易吸汗的质料。

帽子——应选择帽檐宽广的帽子，以防高地强烈的日照辐射，如具防水性则更好。

预备服装——应准备两套内衣裤以备因汗水或雨水淋湿时替换，另外由于高地气温较冷，亦应携带毛衣、厚袜和手套等用品。

雨具——准备雨衣或防雨斗蓬，也可用中央穿洞可披挂的大塑胶带替代。



急救保健用品——感冒药、退烧药、肠胃药、镇痛药、止咳药、食物中毒解药、消毒药膏、防止化脓药膏、脱脂棉、绷带，此外，还可准备眼药水、太阳镜、简单的裁缝用具等。

洗漱用具——香皂、牙刷、牙膏、毛巾、卫生纸。

通讯用品——便携收音机、无线电对讲机、哨笛、手表、罗盘、地图。

观察用工具——照相机、望远镜、放大镜、卷尺、笔记本、笔记用品。

照明器具——手电筒、备用干电池。

粮食——主食、副食、零食、甜点(饼干和巧克力)。

饮料——水壶、开水、茶水、果汁罐头、果汁粉等。

其他——现金、钱包、身分证，若要过夜时，则应携带睡袋。

【注意】

为防雨水淋湿，所准备物品应事先以塑胶袋或塑胶布包好。

徒步旅行的装备

此处的徒步旅行是指漫步山野间，以亲近大自然为目的的当日往返徒步旅行。若是学校举办的远足、参观、采集或是观察旅行，就不需准备衣物。

第一篇 快乐的徒步旅行

考验你的生存能力

服装——依当季的服装为宜，如果徒步旅行的场所是森林或草丛，以穿着长袖长裤为佳。

帽子——选择帽沿宽广的帽子配戴，以防日晒。

准备备用衣服——准备一套内衣以备替换。

雨具——准备简单的雨衣或是折叠式雨伞。

急救药品——食物中毒药、肠胃药、解热药、止痛药等各备一些。此外，一些消毒伤口或防蚊虫叮咬的药膏、防止化脓药、软膏、绷带、脱脂棉等也可准备。

通讯用品——准备无线对讲机以防脱队时使用，扩音器、哨笛或旗子可作为队伍内集合或其他信号用。

导引工具——手表、地图、罗盘等应准备齐全。

观察用工具——除了照相机、胶卷、望远镜、放大镜、卷尺、笔记本、笔记用品要记着带之外，素描用的铅笔、橡皮擦、素描本也最好携带。

粮食和饮水——方便面、点心之外，也带些巧克力之类的甜食。饮水方面，可以用水壶装开水或茶水带着，或是以罐头果汁替代。

其他——现金、钱包、身分证等。

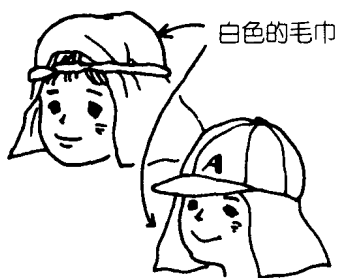
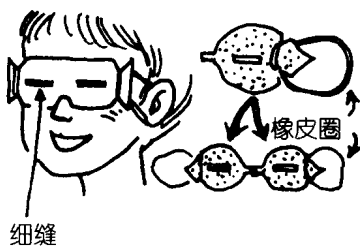
徒步旅行用背包以小型登山袋最为适当，要注意携带的物品不要过重。



应急装备小妙方

◆ 防止紫外线的眼镜

雪地中的阳光或是炎热夏季强烈的紫外线都是非常伤害眼睛的,可以利用厚纸或是树叶做成的缝隙眼镜解决问题。



◆ 遮阳帽

可有效预防日晒或中暑。

也可以乡村妇女包头巾方式包住头部。

◆ 应急用的鞋子

