

野外生存 与防身自救

高俊敏 等 编著



军事谊文出版社

X4

G144

野外生存与防身自救

高俊敏 张冀元 梅宏宾 编著
周 傲 吕德宏 熊 焰

军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存与防身自救/高俊敏等编著. —北京: 军事
谊文出版社, 2000.10
ISBN 7-80150-101-2

I. 野… II. 高… III. ①灾害—防治—基本知识
②自救互救—基本知识 IV. X4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 40497 号

书 名: 野外生存与防身自救

编著者: 高俊敏 等

出版者: 军事谊文出版社

(北京安定门外黄寺大街乙一号)

(邮编: 100011)

发行者: 新华书店北京发行所

印刷者: 北京瑞哲印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

版 次: 2004 年 1 月第 2 版

印 次: 2004 年 1 月第 3 次印刷

印 张: 6.65

字 数: 160 千字

印 数: 10001-15000

书 号: ISBN 7-80150-101-2/E·13

定 价: 9.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

在日常生活中,人们往往会遇到种种不测,或自然灾害,或意外事故。尤其是随着我国人民生活水平的不断提高和改善,越来越多的普通人利用假期走向大自然,去远足,去探险,等等。当您陶醉于美丽的大自然中,当您步履匆匆地奔波于现代社会,您是否有居安思危的忧患意识?是否还会想到“天有不测风云”这句老话?俗话说,凡事预则立,不预则废。倘若您平时了解、积累一些有利您自我保护的基本常识和技巧,并加以适当的训练,那么当您陷入突如其来的诸如迷失道路、恶劣环境、打劫袭击等困境或危险时,您就会镇定自若、从容应对。您只需对已经掌握的知识和技

巧科学稍加运用,就能产生事半功倍、化险为夷的效果。

本书的主要宗旨就是教您学习和掌握如何在特殊环境下安然求生,如何自卫防身,如何强身健体等。全书为图文并茂形式,从野外生存、野外救护、体能训练、防身自卫等四个方面向您介绍一些最基本的知识和自我保护技能以及学习、训练方法等等。在编辑过程中,我们尽量引用国内外最新资料,甚至国外特种部队广泛采用的有关方法和技能,以保证书中内容的权威性、实用性和可靠性。我们力求图片的配文言简意赅,一目了然,使您在轻松之中最大程度地获取专业知识。这是一本可读性强,通俗易懂的教科书。也许您没尝试过戎马生活或只是有过短暂的军训经历,但通过阅读并采纳本书对您的建议和指导,您将由知之不多的“弱汉”很快成为一名具有心理和体能素质优势的“兰博”。



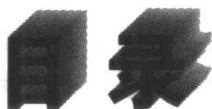
目 录

前 言

第一章 野外生存	[1]
第一节 寻找水源	[1]
第二节 生火取火	[12]
第三节 制做石头工具	[17]
第四节 自制弓箭	[22]
第五节 狩猎	[29]
第六节 取之不尽的食物	[37]
第七节 渡河	[46]
第八节 穿越复杂地形	[52]
第九节 在沙漠中生存	[55]
第十节 判定方位	[58]
第十一节 与气候斗争	[65]
第十二节 野外露营	[66]

第二章 野外救护

第一节 人工呼吸	[72]
第二节 止血	[75]
第三节 骨折处理	[77]
第四节 伤口包扎	[79]
第五节 伤员的搬运	[81]



第六节	烧伤处理	[82]
第七节	震撼伤处理	[83]
第八节	胸部伤处理	[83]
第九节	腹部伤处理	[84]
第十节	蛇伤及其他伤的处理	[84]
第十一节	野外卫生	[88]
第十二节	炎热气候中的自身保健	[89]
第十三节	寒冷气候中的自身保健	[89]
第三章	强身健体	[91]
第一节	强身健体的重要性	[91]
第二节	如何进行身体健康检查	[93]
第三节	如何进行身体健康状况检查	[96]
第四节	健康的原则	[100]
第五节	健身锻炼	[102]
第六节	制订锻炼计划	[105]
第七节	锻炼心脏	[124]
第八节	如何进行慢跑锻炼	[125]
第四章	自卫防身	[128]
第一节	被踢的自我保护	[134]



目录

第二节	前胸被抓的自我保护	[137]
第三节	手腕被攥的自我保护	[144]
第四节	身后抱腰的自我保护	[147]
第五节	前面掐脖的自我保护	[151]
第六节	身后卡脖的自我保护	[155]
第七节	地面掐脖、卡脖的自我保护	[159]
第八节	地面控制技巧	[163]
第九节	对付持刀袭击	[166]
第十节	空手对付持刀袭击	[169]
第十一节	锁臂与锁腕	[172]
第十二节	对付持枪歹徒	[176]
第十三节	对付持棒歹徒	[181]
第十四节	对付两个来袭者的技巧	[185]
第十五节	面对两个持刀(棒)歹徒的自身防护	[192]
第十六节	营救行动	[195]
附录 野外生存中的必备物品		[205]

第一章



第一节 寻找水源

水是人体的最基本需求,离开它人就无法生存。水在人体内起稳定器作用,在寒冷中能保温,在炎热中又是祛暑所不可缺的。此外,水还是身体机制中食物分配和废物排除的组成部分。身体要是没有水的不断补充,很快就会出现脱水现象。

体内脱水的速率是根据以下因素决定的：

1. 体内现有的存水量；
2. 身上穿的衣服；
3. 当地的温度；
4. 在太阳直射之下还是在阴影下；
5. 是否正在吸烟；
6. 是镇定还是紧张。

人可以不吃东西，但不能不喝水。几天没有进食仍是能够存活的，但要是几天不补充水，情况就要大大恶化：你会丢失 4~5% 的体重；会丧失自己的体能。如果让这种情况继续下去，你连找水的力气都没有了。体内脱水程度不同，会产生不同的结果：脱水 1% 时会感到口渴；2% 时感到不适；3% 时食欲不振；4% 时恶心；5% 时头疼；6% 时头晕；7% 时语言障碍；8% 时呼吸困难；9% 时无法行走；10% 时意识模糊；11% 时吞咽障碍；12% 时虚脱。因此，一旦发现缺水，当务之急是最大限度地减少身体脱水状况，然后立即找水补充。要是你受困于沙漠寻不到水源，那就不要乱动，要设法寻求救援。

如果水源充足，每天的饮水量应该多于平时习惯的日饮水量。这样，即使在食品匮乏的情况下，你仍能保持身体的康健。

要是你有大量食品而缺少水源，那就要注意：吃东西会使你口渴。在不得不将饮水量限制在每天 1 升以下的情况下，要尽量避免食用肉食、干燥、高淀粉的食品或味道过浓过重的食品。多吃碳水化合物含量高的食品——硬糖和水果最为理想。

如果食品和水都很少，那就将活动量减至最低程度。

一、寻水

沙漠中找水难，森林中找水也不易。尽管你周围都是水渍渍

的参天大树,但林子里能见度差,很难发现成片的地表水面。要想找到水,首先要记住以下几点:

1. 水往低处流,请往低地走;
2. 哪里有水,哪里就有绿色植被。但要是植物枯萎或死亡,说明该地区可能受过化学污染;
3. 动物要喝水。观察周围动物活动情况,也许它们能将你引向水源;
4. 以种籽和谷类为食的鸟也要喝水,因此,也可以观察鸟的活动情况;
5. 青蛙生活在水里,听到它的鸣叫,就等于找到了水;
6. 悬崖底部一般都会渗出水流,要仔细寻找。

二、水源

要熟知水的源头及其特征。

1. 露水

露水是求生者最可靠的水源。露水刚刚形成,你就可以马上采集,否则早晨的太阳会将其蒸发得一千二净。找一件吸水性强的衣服或布料做成布团,然后在草地上拖来拖去,这样就可以吸水,也可采集挂在树枝上的水滴和汲取岩石上的积水。布团吸足之后,再把水拧在容器里,虽然这是一种很累人的笨办法,但却非常行之有效。露水本身是纯净的,但从植物或岩石上采集下来可能就会受病毒或昆虫的污染。因此,最好是烧开后再饮用。

2. 雨水和雪水

雨水一般是野外最安全的水源。天下雨时,一定要抓紧时间采集水,越多越好。但要切记,不要将采集到的水污染了。如果没把握,最好将水烧开后再饮用。采集雪水也是同样的道理。但融化雪是一件费时费力的事,你要融化8~10份的雪才能得到1份

水。

3. 冰水

冰水是不干净的,饮用前一定要烧开。但采集冰水远比采集雪水省力。冬天,树上和岩石上的冰挂就是唾手可得的来源。

4. 水坑和水洼

雨水往往都会积在水坑或洼地里。这种水一般是发臭的死水,只有过滤和烧煮后才能饮用。

大树洞里也能找到雨水。不幸的是,这种水受到丹宁酸的严重污染,不能饮用。(注:被丹宁酸污染的水虽不能饮用,但烧煮后可成为防腐力极强的防腐剂。丹宁酸还具有愈合伤口的功效,此外,用其泡茶可减轻腹泻。)



图 1-1

5. 可饮用的树汁

你要是急于解渴,可以饮用某些树的汁液。早晨时节,可以从枫树、桦树和小无花果树(枫树的一种,在某些地方从春天到秋天都产生汁液)上汲取汁液。树的汁液能解一时之渴,但却含糖份,会加速你的体内脱水。事实上,北美洲的伍德兰得印地安人至今还通过烧煮枫树和桦树汁来生产糖。

竹子也是非常好的水资源,而且从绿色青竹流出来的水既干净又没怪味。采水方法也简单。只要把竹枝弯曲绑住,将头部切断,一夜之后就可以滴下好多的水。(见图 1-1)

6. 泉水和地下水

人们认为泉水是天经地义的饮用水。其实不然。饮用泉水一定要先烧开。泉水和地下水通常都被泥土覆盖,还会掺杂树根、草根之类的东西。

挖井是获取地下水的好办法。第一,挖一个半米深半米宽的洞,水会往洞中渗透。第二,将几根棍子插在洞壁上引导,这样会加快水的渗透速度。第三,用手或容器轻轻地将水舀出,直到井内的水逐步清纯起来。第四,等杂质慢慢沉到井底后再取水。无论用哪一种方法取水,取水的动作都要轻,以免把水搅混。(见图 1-2)

7. 水塘

水塘里有丰富的水源,但饮用时一定要谨慎,因为水塘受污染的可能性较大。不得不饮用的话,切记要将水过滤和煮沸。

8. 江、河、湖

小溪中的水极易被腐烂的动物尸体污染。江河湖水也易受到化肥、化学物质的污染。河水的下游污染最严重。要想饮用这里面的水,必须多加小心,否则会引起痢疾之类的疾病。

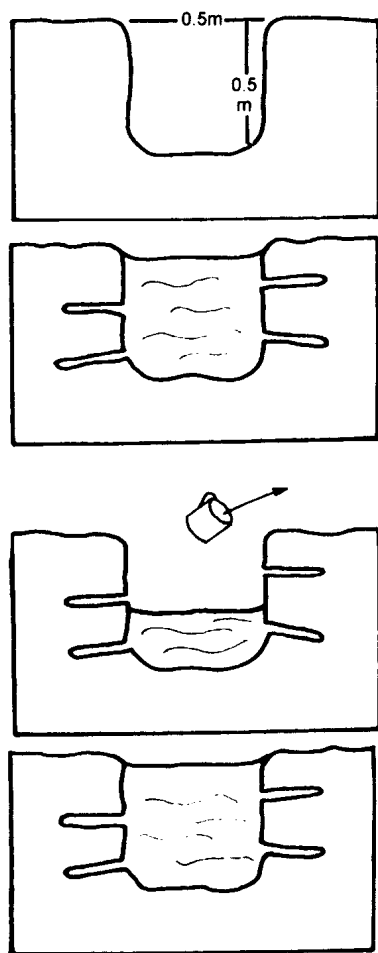


图 1-2

生存要点：

1. 在尚未找到可靠水源的情况下尽量不要吃东西；
2. 水源充足的情况下能喝多少就喝多少，不要吝惜；
3. 尿的颜色是判断体内存水情况的依据。颜色越深越是缺水；
4. 温水会加快细菌繁殖的速度。清晨采来的水温度较低，安全性高；
5. 减缓脱水速度的办法：呆在阴凉处；行动放缓且不要吸烟；皮肤不要暴露在外，以防汗水蒸发；口含鹅卵石，可防湿气呼出。

三、净化饮用水

现在已经找到了水源，但能够安全卫生地饮用吗？答案很清楚——肮脏的水必须要净化。可是此时脱水的你，已经很不耐烦也很急躁。你已精疲力竭，饥肠辘辘，而且充满了孤独感和恐惧感。为了找水，你已经跋涉了 50 公里；手和皮肤被荆棘刮得伤痕累累；若不是蚊虫的叮咬刺激，恐怕你早就累得昏睡过去。现在你面前的水还不能喝，要过滤和烧开才行。可是你又没有容器和火。难道喝一小口也会出问题吗？

1. 污染水的危害

野外生存最重要的是保持良好的身体状态，但没有现代医药的可靠支持是很难做到的。人类的身体好似一部奇特的机器，需要好好地维护才行，一点点的污染水就能使人致病。

水能引起多种多样的疾病。最常见的是腹泻。在困境之下，腹泻能够致人于死命。它可使人脱水，从而难以保持生理卫生，并进一步加重可能已有的感染和在精神上摧毁你求生的欲望。

要使水安全卫生，需要有三样东西：

(1)火

(2) 容器

(3) 过滤器

火焰能给你温暖,驱走蚊虫,提高你的士气。最好是先把火生起来。生火的技巧应该事先就掌握好,免得临时抱佛脚。

2. 临时制作盛水容器

临时制作的盛水容器主要有三种类型:烧水壶:可直接用火烧水。锅:可用烫石头给锅里的水加温。储水器:只用来储存运送干净的水。

(1) 烧水壶

烧水壶是可以利用可燃材料制作的,因为里面盛满水就能防止容器自燃。诀窍在于壶底下的火苗不得高于壶中的水面。如用竹子、桦树皮等制成的容器:

① 竹子

在竹子产地,有的竹子很粗,足以制成水壶。竹子还能做成许多其他容器,有时竹筒里面还能发现可以饮用的净水。

② 桦树皮或樱桃树皮

找一段完好的树干,然后小心地将树皮扒下来。可将树皮放在水中浸泡,也可用火烘烤树皮,目的是使之易于弯曲。然后,将树皮折成圆形或长方形的容器。用麻绳固定容器则效果更佳。

(2) 锅

在地上挖个坑当锅简单易行。只是这种盛水的“锅”不能直接用火直接加热,但可将滚烫的石头扔进水里加温。

泥土地适合地“锅”盛水。在地上挖个锅状的坑,将“锅”的内壁抹平,再在顶端垒一圈沿,防止杂质落入水中。此外,可以用 T 恤衫或无毒的树叶给“锅”做个内衬,目的同样是防止杂质沉入水中。装在泥坑里的水总是混浊的,你要等它沉淀一会儿再舀出表

面的清水。

除此之外,还有一些天然锅。

①岩石和树

岩石缝和树洞都是天然的“锅”。但千万不要把毒树的洞当成锅。

②动物皮

如果你有幸猎到一只兔子一样大小的动物,你不仅可以用作它的皮作“锅”,而且还能用这个“锅”烹制野味。在扒皮和掏内脏的过程中,要是小心一些的话,你也许还能用它的胃制作第二只“锅”。

皮上的毛可以留着,也可以去掉。胃则最好翻过来使用。接下来用长树枝搭一个三角架,再将做好的“锅”挂在上面。注意,往“锅”里加水时不要太快,否则会损失很多的水。先用双手捧一点水放进去,皮锅吸收水后会慢慢膨胀。水不要装得太满,因为还要往里面加烧红的石头。

③木碗

用木头刻一个木碗虽然比前面几种办法更耗时,但并不是不可以做到。而且木碗结实耐用,携带方便。

找一块长方形的木头,再从火中取一块大小适当的烧红的木炭,放在木头中间,找一只吹管对着木炭猛吹。这时木头中央就形成一个碗状的坑。用利石将木头上的毛刺刮去,一个碗就制成了。

(3)储水器

制作储水器主要是着眼于长久使用,可以用以上谈到的各种材料制作。当然,要是随身就有储水容器的话就再好不过了。

此外,如龟壳、贝壳、竹子等都是非常好的容器。(见图 1-3)