



花城出版社

家庭必备野外遇险求生锦囊

晴漪编

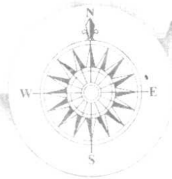
THE 野外手册

OUTDOOR LIFE

HANDBOOK

853967

50.59
QY



野外手册



HANDBOOK

环境生态学野外实习学生手册

中南大学  图书馆



C0451721

花城出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外手册/晴漪编. —广州:花城出版社,2000.1
ISBN 7-5360-3222-6

I. 野… II. 晴… III. ①生活,野外-基本知识②灾害-自救互救-基本知识 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 75887 号

野外手册 晴漪编

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路11号)

广东新华发行集团股份有限公司经销

番禺市官桥彩色印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 14.375印张 1插页 330,000字

2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷

印数1—3,000册

ISBN 7-5360-3222-6

N·2 定价:20.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

前 言

这本《野外手册》，顾名思义，是一本专门介绍有关野外生活知识的书。

提起野外，定会使人想起那高山密林，那大海巨川，想起那白雪纷飞的原野，那流水潺潺的小溪，那阵阵山风吹来的清脆的鸟鸣，那漫山遍野鲜艳夺目的野花，想起那天际汹涌的云涛，那阵阵飘洒的小雨……啊，这野外简直是如诗如画，多么令人神往！相信许多人都想去一睹野外的美丽景色，去体验与领略一下那神秘而迷人的野外生活。

本书共分七章，详细地介绍了野外生活的各种常识，以及遇到意外或灾难时的急救与求生方法，内容十分丰富，并附有许多插图，以帮助读者更好地理解书中的内容，是一本融知识性、趣味性与实用性于一体，文字简炼通俗，易于阅读的野外必备良书。

愿它能成为广大读者的良师益友。一书在手，令你受益无穷！

目 录

第一章 出发前各种物品的准备

一、为什么要去野外活动

野外生活是一种享受·····	(1)
体验野外生活·····	(2)
培养观察自然的眼光·····	(2)
学习求生技巧·····	(2)
培养自己处理事变的能力·····	(2)

二、拟定计划

根据目的选择地点·····	(3)
与伙伴讨论·····	(3)
分配工作·····	(3)

三、准备各种生活用具

如何选择鞋子·····	(4)
如何选择袜子·····	(7)
准备春、夏、秋、冬衣类·····	(8)
内衣的选择·····	(9)
各种雨具·····	(11)

背式行李背袋	(11)
地图的绘制与使用	(17)
救急箱的准备	(18)
各种煮食用具	(20)

第二章 乘车到野外

一、准备一辆露营车

用具分别装在袋里	(23)
旅行车就是现代“有篷马车”	(25)
篷车型汽车适合于露营专用	(25)
要在床下留下空间	(27)
要有简易抽水机	(29)
寝具的准备	(31)
家具的摆设	(31)
用具的利用要讲究轻便与效率	(32)
电视以三电源式最合适	(32)
冰箱可以装新鲜食品	(32)
热水瓶、钓竿与望远镜的准备	(33)

二、享受海滨的汽车露营

使用露营车专用帐篷最理想	(35)
注意要有充分的“水”	(36)
海洋就是抽水马桶	(37)
两人用的木屋	(37)
汽车的停放地点	(38)
一叶扁舟与一支钓竿	(38)

三、可在高原上骑脚踏车兜风

- 折叠式脚踏车最方便 (40)
- 准备一份当地的地图 (40)
- 骑车兜风不可太远 (42)

四、晕车的预防方法

- 睡眠要充足 (42)
- 盐有预防的功效 (43)

第三章 步行到野外

一、步行开始

- 认真走路 (45)
- 绕远路的乐趣 (46)

二、步行的方法

- 以同节奏速度走路 (46)
- 上坡与下坡 (46)
- 过桥 (48)
- 渡河 (48)
- 适当休息 (48)

三、学会使用背架式背包

- 手提袋子不方便 (49)
- 可使用背架式背包 (49)

重者放上，轻者放下 (51)

四、行走山路不痛不累的秘诀

保持愉快的心情 (51)

行走的诀窍 (52)

累了就休息 (53)

五、Y型杖在行走时的作用

手杖的七种功能 (54)

六、认清方向与路径

地图越详细越好 (56)

避免接近山崖和沼泽地 (58)

不用罗盘，亦可测知方向 (58)

山上的天晴与下雨 (59)

地图与罗盘是你的向导 (60)

七、由云的变化预测天气

认识天气的方法 (63)

观察云的变化 (63)

云的种类与性质 (65)

天气预测 (67)

第四章 野外的饮食

一、怎样在野外煮饭做菜

享受野外烹饪	(69)
作灶方法	(76)
小炉子使用方法	(76)
野外炊事	(80)
好吃的饭菜	(82)
烹饪的操作	(83)
烧饭的方法	(87)
汤的做法	(87)
烤鱼肉的方法	(89)
冷盘的做法	(91)
野外烤鱼	(93)
铝箔袋包烤食物	(94)
煮火锅	(96)
速食品的食用	(100)
野外烹调最原始的方法	(100)

二、在大自然中寻找水与食物

学习找寻水源的基本知识	(103)
雨水的收集	(104)
以蒸馏装置把海水变成淡水	(106)
聚集由地面蒸发的水分	(108)
收集树叶及草上的露水	(108)
冰及雪的溶解	(109)

尿经过过滤也能变成饮水	(111)
若经煮沸浊水也可饮用	(112)
药品能简单地净化水质	(112)
能解渴的代用品	(113)
没有盐的取盐法	(114)
由海水炼取盐	(116)
吃饭能补给盐分	(117)
有效的生火法	(117)
生木也易燃烧	(119)
下雨时也能生火的方法	(119)
风强时的生火方法	(120)
在水上或湿地上的生火方法	(121)
在冰雪上生火的方法	(122)
利用阳光和放大镜生火	(123)
各种原始生火方法	(125)
在山野里能寻找到的食物	(128)
海边也有许多食物	(129)
河川、湖沼能找到的食物	(135)
在都市及近郊能找到的食物	(146)
山野中可口的野果	(148)
学会做圈套，做个猎人	(150)
没有枪也能捕到鸟	(153)
没有钓鱼具也能捕鱼	(155)
以手做的钓鱼具来钓鱼	(157)
美味的昆虫	(159)
能吃的野菜	(162)
有的毒草、毒菇不能吃	(169)
怎样做鱼干和肉干	(171)

海草可晒干保存·····	(173)
把小鱼及蝗虫煮酱油糖·····	(173)
试做熏肉·····	(175)
蔬菜做成咸菜来保存·····	(176)
利用自然来贮藏食物·····	(178)

第五章 怎样在野外露营

一、初次在野外露营

野外露营·····	(181)
安眠的方法·····	(183)

二、营地的选择与搭建帐篷

选择搭帐篷的营地·····	(183)
帐篷的选择·····	(187)
树枝和草可以做床·····	(188)
搭建可以避小雨的“树枝屋顶”·····	(189)
绳索的不同打结法·····	(190)

三、露营时的日常生活

露营时常用的物品·····	(192)
“七种用具”大显身手·····	(195)
睡袋是野外生活的最好寝具·····	(196)
帐篷内的照明·····	(199)
服装要实用·····	(201)
应付下雨天·····	(205)
在野外的“洗澡”法·····	(207)

驱除蚊虫与飞蛾的要诀·····	(210)
把各种昆虫一网打尽的方法·····	(212)

第六章 野外的娱乐与考察

一、享受野外之乐

享受汽车野餐之乐·····	(215)
在营地里的扑克牌戏·····	(217)
躺在吊床上看些什么书·····	(220)
营火晚会的乐趣·····	(221)
下雨可取乐·····	(223)
练习吹笛·····	(224)
做飞行玩具·····	(226)
做花草游戏·····	(228)
做雪天游戏·····	(232)
晴朗天气做游戏·····	(234)
坏天气的娱乐·····	(236)

二、了解与观察大自然

春夜观星·····	(236)
夏夜观星·····	(237)
秋夜观星·····	(238)
野外观察的用具·····	(239)
观察植物·····	(240)
冬天动植物的变化·····	(243)
冬天的鸟类活动·····	(245)
绿地四季的变化·····	(249)

雨天多外出观察	(249)
收集落叶	(252)
寻找昆虫的栖息地	(252)
寻找果实	(253)
观察山野的菌类	(255)
追踪动物的足迹	(257)
观察动物粪便和吃剩的东西	(259)
观察树林中常见的鸟类	(261)
观察海边的石头	(267)
记笔记	(269)
钓鱼	(271)
认识有毒的蕈类和花草	(275)
山里常见的野兽	(287)
收集野树的种子带回去栽培	(287)

第七章 野外遇险与求生

一、各种意外急救

迷路时的应急措施	(290)
遇到落石山崩	(293)
遇到下雪的危险	(295)
如何避免雷击	(298)
身体不适时的处理方法	(298)
中风	(299)
头痛、腹痛	(301)
出血急救法	(303)
扭挫、脱臼、骨折的紧急治疗	(305)

对皮肤过敏的治疗·····	(308)
对冻伤的治疗·····	(308)
预防雪盲·····	(309)
突然陷落深处或被浊流吞没·····	(309)
食物中毒·····	(310)
烫伤急救法·····	(312)
异物进入眼睛或耳朵·····	(314)
被狗咬伤·····	(316)
被昆虫刺伤和咬伤·····	(316)
被蛇咬伤·····	(318)
被海中危险生物伤害·····	(319)
附：各种急救用品·····	(321)
山野中的药草·····	(323)

二、在各种灾祸发生时如何求生

车祸时的求生技巧·····	(327)
突然遇到火山喷发·····	(332)
地震的突然发生·····	(334)
雪崩·····	(336)
飓风吹袭·····	(337)
龙卷风吹袭·····	(339)
遇到干旱·····	(340)
森林大火·····	(342)
水灾·····	(345)
海啸·····	(346)
海上遇难·····	(346)
水上遇难时自救与救人的方法·····	(363)

附 录

附一： 走路运动的功效

慢跑好还是走路好？	(395)
走路与有氧运动	(396)
老化从脚开始	(397)
导致成人病的三大危险因素	(399)
调节紧张的生活	(401)
步行中须补充水分	(402)
开始走路运动	(403)
走路运动能增强心脏、肺的功能	(404)
走路运动能预防成人病	(405)
经常走路能健康长寿	(406)
一天走一万步	(406)
注意气候的变化	(407)
穿合脚的鞋	(409)
不要忘记安全措施	(410)
鞋磨损与水泡的处理	(411)
步行的方法	(412)
鞋的选择要点	(414)
用正确的姿势步行	(415)
有节奏地步行	(416)
通过步行能改变心跳速度	(417)
在步行时要注意观察！	(418)
徒步旅行	(419)
进行绿色的森林浴	(421)

观察都市中的鸟····· (422)

附二： 奇妙的山水

奇异山水话桂林····· (424)
五老峰的奇妙景象····· (425)
滔滔黄河之谜····· (427)
长江穿流海底····· (428)
钱塘潮奇观····· (430)
揭开九寨沟的面纱····· (431)
戈壁上的玛瑙湖····· (433)
谜一般的罗布泊····· (434)
原是水网密布的楼兰国····· (436)
西北地区的著名响沙····· (438)
何处寻觅黄帝陵····· (440)
天下第一泉····· (441)
洪泽湖底的皇陵····· (443)
海南的海底村庄····· (444)

第一章

出发前各种物品的准备

一、为什么要去野外活动

◆ 野外生活是一种享受

这件事，就一般人野外生活的内容来说，情形是一样的。提起“野外生活”，一般人立刻联想到的不外乎露营或野外求生。不错，这些活动虽然属于野外生活的一环，但却不是全部。三更半夜里，忽然心血来潮而开车出去，站在小山丘之上，仰望满天的星星，这何尝不是野外生活？

在春天和秋天里的周末，提篮中装满午餐食物，带着吊床去享受一次汽车野餐，或在荒野里观察野鸟等等，都可以说是野外生活。

最重要的是，要脱离闹市，在大自然里度一段悠哉的时光，这才是现代野外生活的真谛。

所以，没有必要为了要进行野外生活而请假。只要周末乘着