

张蓉◎编著



了不起的大男孩

了不起男孩应该 掌握的户外 生存技能

彩插版
勇气训练篇

★ 勇敢的男孩拥有更多“赢”的机会 ★





了不起的大男孩

了不起男孩应该 掌握的户外 生存技能

彩插版
勇气训练篇

★ 勇敢的男孩拥有更多“赢”的机会 ★

张蓉◎编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

了不起男孩应该掌握的户外生存技能 / 张蓉编著

— 北京：人民邮电出版社，2014.8

(了不起的大男孩)

ISBN 978-7-115-35227-9

I. ①了… II. ①张… III. ①野外—生存—基本知识

IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064252号

内 容 提 要

男孩要有担当，男孩要勇敢，培养担当和勇气最好的办法就是户外探险。本书从探险前的准备工作、野外必备技能、野外谋生方法、野外求食、野外疗伤、野外自救等6个方面为男孩作了详细的冒险常识介绍，读过之后一定能让孩子受益匪浅。家长如果和孩子一同去冒险，不但能保障孩子的安全，还能在活动中密切亲子关系。

◆ 编 著 张 蓉

责任编辑 任忠鹏

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：9

2014年8月第1版

字数：100千字

2014年8月北京第1次印刷

定价：32.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



目录

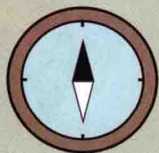


探险，你准备好了吗？

1. 户外探险的衣着要求 / 008
2. 选对鞋子很重要 / 010
3. 背包的选择方法 / 012
4. 教你打包的技巧 / 014
5. 吃饭的家伙不能少 / 016
6. 为你特制的“生存宝盒” / 018

聪明的男孩爱动脑

7. 教你如何看地图 / 022
8. 利用指南针辨别方向 / 024
9. 手表也能帮大忙 / 026
10. 学会用影子辨方向 / 028
11. 如何利用植物辨别方向？ / 030
12. 观星辨方向 / 032
13. 看云识天气 / 034



14. 3种结的系法 / 036
15. 短绳要这样捻起来 / 038
16. 发送信号 / 040

勇敢的男孩爱冒险

17. 不同地形的穿越技巧 / 044
18. 野外扩展阅读：攀岩的要领 / 046
19. 下山的技巧 / 048
20. 徒步渡河的方法 / 050
21. 架设简易木桥 / 052
22. 制造木筏 / 054
23. 动手操作手摇船 / 056
24. 搭建帐篷 / 058
25. 野外扩展阅读：在沙漠中取水的方法 / 060

自己的肚子自己填饱

26. 寻找水源的方法 / 064
27. 从哪里能找到盐？ / 066
28. 野外扩展阅读：如何鉴别植物是否可以食用 / 068



- 29. 采集植物的技巧 / 070
- 30. 教你贮存果实 / 072
- 31. 一起来品尝坚果吧 / 074
- 32. 野外扩展阅读：通过足迹辨别动物 / 076
- 33. 自制弓箭（亲子活动） / 078
- 34. 野外扩展阅读：利用套绳布置陷阱 / 080
- 35. 自制鱼竿去钓鱼 / 082
- 36. 垂钓的技巧 / 084
- 37. 野外如何点火 / 086
- 38. 灶台的搭建 / 088
- 39. 自制野外炊具 / 090
- 40. 学点烹饪技巧 / 092

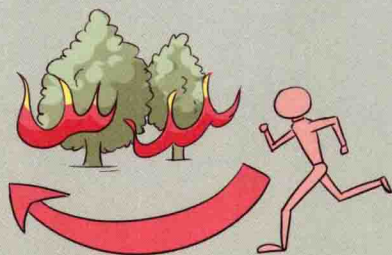
野外知识大扩展 受伤了怎么办

- 41. 学会正确使用担架 / 096
- 42. 呼吸道阻塞的急救方法 / 098
- 43. 人工呼吸的方法 / 100
- 44. 掌握一点“心脏起搏术” / 102
- 45. 如何给动脉止血 / 104
- 46. 教你使用止血带 / 106
- 47. 学会处理伤口 / 108
- 48. 不小心烧伤怎么办？ / 110
- 49. 关于骨折的必备常识 / 112
- 50. 特殊部位骨折的处理方法 / 114

- 51. 脱臼、扭伤的救助方法 / 116

野外自救“杀手锏”

- 52. 火焰信号的制作 / 120
- 53. 认识常用的信号代码 / 122
- 54. 发送求救信号的方法 / 124
- 55. 掌握一点搜索技巧 / 126
- 56. 配合直升机进行营救 / 128
- 57. 学会在森林火灾中求生 / 130
- 58. 车辆起火怎么办？ / 132
- 59. 水灾中的逃生方法 / 134
- 60. 野外防震常识 / 136
- 61. 怎样应对飓风 / 138
- 62. 如何躲避雷电？ / 140
- 63. 火山喷发时的求生技巧 / 142





了不起的大男孩

了不起男孩应该 掌握的户外 生存技能

彩插版
勇气训练篇

★ 勇敢的男孩拥有更多“赢”的机会 ★

张蓉◎编著



人民邮电出版社
北京



丛书前言

爱思考、爱冒险、爱体验，这些都是男孩与生俱来的天性。吃苹果的时候男孩会问：“它是怎么来的？”看见星星的时候男孩又会问：“星星为什么要眨眼睛？”当然，除了喜欢不停动脑提问之外，男孩更喜欢亲身实践。做个小实验，搞个小发明，或者干脆来一次野外探险，这些都让男孩乐此不疲。

正是考虑到男孩独有的这些兴趣爱好，所以我们特意推出了“了不起的大男孩”系列丛书。本套书共分5卷，分别是：《了不起男孩要早点找到一生的兴趣》、《了不起男孩像福尔摩斯一样聪明》、《了不起男孩应该掌握的户外生存技能》、《了不起男孩最喜欢思考的奇怪问题》、《了不起男孩最喜欢的动手小发明》。这5卷书将理论与实践有机结合，致力于培养小读者的认知能力、分析能力、动手操作能力，开发小读者的胆识、技能，其中还穿插了大量动手操作的案例及操作步骤，既具专业性又富趣味性，保证能让小读者得到充分锻炼。

《了不起男孩要早点找到一生的兴趣》是特意着眼于小读者的未来而推出的“智慧大餐”，我们分别从运动技能、才艺表演、文化知识、自主生活4个方面着手，帮助小读者提早做好准备，为将来打下基础。《了不起男孩像福尔摩斯一样聪明》里面讲述了许多经典的思维游戏和推理故事，可以帮助男孩开发大脑、训练思维。《了不起男孩应该掌握的户外生存技能》是一本非常刺激的冒险书，这本书中，我们介绍了许多男孩必备的冒险常识，对小读者来说绝对是一场受益匪浅的神奇体验。《了不起男孩最喜欢思考的奇怪问题》能让小读者了解宇宙的奥妙和大自然的神奇。而《了不起



男孩最喜欢的动手小发明》里则为小读者们准备了许多有意思的科学小实验，可以让他们尽情感受科学的魅力。

总而言之，“了不起的大男孩”系列丛书涵盖广泛，内容丰富，图文并茂而且生动有趣。5卷书本本都是精心打造，希望小读者开卷过后，爱不释手；品读之余，回味无穷。

但丛书对于“小小男子汉”还是有些挑战性的，希望小读者在家长的监护指导下进行实践，勿要单独行动，安全第一。





目录

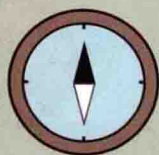


探险，你准备好了吗？

1. 户外探险的衣着要求 / 008
2. 选对鞋子很重要 / 010
3. 背包的选择方法 / 012
4. 教你打包的技巧 / 014
5. 吃饭的家伙不能少 / 016
6. 为你特制的“生存宝盒” / 018

聪明的男孩爱动脑

7. 教你如何看地图 / 022
8. 利用指南针辨别方向 / 024
9. 手表也能帮大忙 / 026
10. 学会用影子辨方向 / 028
11. 如何利用植物辨别方向？ / 030
12. 观星辨方向 / 032
13. 看云识天气 / 034



14. 3种结的系法 / 036
15. 短绳要这样捻起来 / 038
16. 发送信号 / 040

勇敢的男孩爱冒险

17. 不同地形的穿越技巧 / 044
18. 野外扩展阅读：攀岩的要领 / 046
19. 下山的技巧 / 048
20. 徒步渡河的方法 / 050
21. 架设简易木桥 / 052
22. 制造木筏 / 054
23. 动手操作手摇船 / 056
24. 搭建帐篷 / 058
25. 野外扩展阅读：在沙漠中取水的方法 / 060

自己的肚子自己填饱

26. 寻找水源的方法 / 064
27. 从哪里能找到盐？ / 066
28. 野外扩展阅读：如何鉴别植物是否可以食用 / 068



- 29. 采集植物的技巧 / 070
- 30. 教你贮存果实 / 072
- 31. 一起来品尝坚果吧 / 074
- 32. 野外扩展阅读: 通过足迹辨别动物 / 076
- 33. 自制弓箭(亲子活动) / 078
- 34. 野外扩展阅读: 利用套绳布置陷阱 / 080
- 35. 自制鱼竿去钓鱼 / 082
- 36. 垂钓的技巧 / 084
- 37. 野外如何点火 / 086
- 38. 灶台的搭建 / 088
- 39. 自制野外炊具 / 090
- 40. 学点烹饪技巧 / 092

野外知识大扩展

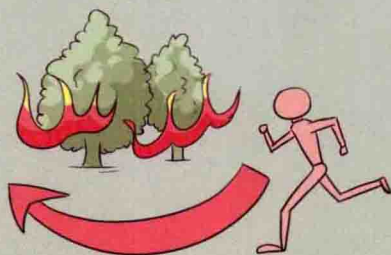
受伤了怎么办

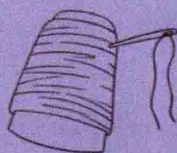
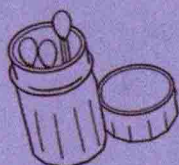
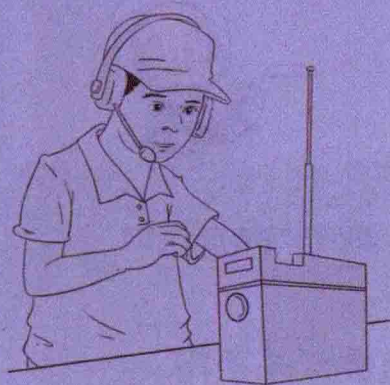
- 41. 学会正确使用担架 / 096
- 42. 呼吸道阻塞的急救方法 / 098
- 43. 人工呼吸的方法 / 100
- 44. 掌握一点“心脏起搏术” / 102
- 45. 如何给动脉止血 / 104
- 46. 教你使用止血带 / 106
- 47. 学会处理伤口 / 108
- 48. 不小心烧伤怎么办? / 110
- 49. 关于骨折的必备常识 / 112
- 50. 特殊部位骨折的处理方法 / 114

- 51. 脱臼、扭伤的救助方法 / 116

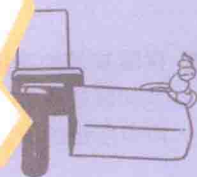
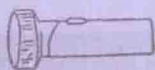
野外自救“杀手锏”

- 52. 火焰信号的制作 / 120
- 53. 认识常用的信号代码 / 122
- 54. 发送求救信号的方法 / 124
- 55. 掌握一点搜索技巧 / 126
- 56. 配合直升机进行营救 / 128
- 57. 学会在森林火灾中求生 / 130
- 58. 车辆起火怎么办? / 132
- 59. 水灾中的逃生方法 / 134
- 60. 野外防震常识 / 136
- 61. 怎样应对飓风 / 138
- 62. 如何躲避雷电? / 140
- 63. 火山喷发时的求生技巧 / 142





探险，你准备好了吗？





户外探险的衣着要求

什么场合就要穿什么衣服，若是穿着牛仔裤去爬山，就算你身手再敏捷也是于事无补。所以，探险的第一步就是要为自己准备一套舒服、合身、实用性强的户外衣装。

- ① 内衣裤的选择：要贴身但不紧绷，舒适透气，有很好的排汗功能。



如何检查防风衣质量

1. 在衣面上撒些水，不会渗漏到衣面下；
 2. 在衣面下放一盆有热气的水，衣面上可见冒出的热蒸汽。
- 只有通过以上两项测试的防风衣，才算是合格产品。

- ② 保暖衣裤的选择：选择针对颈部及腕关节和踝关节保暖的衣物，如带拉链的高领抓绒上衣和裤管口有拉链的抓毛绒裤。



也可选用一些专门用于保持体温的保暖衣物，如一些轻质羊毛和羊绒织物。



户外衣物选择

在选择户外衣物时，最好挑选鲜艳的颜色。因为当你在野外陷入困境时，醒目的颜色更容易被发现。此外，出发时一定要不要忘了带雨衣，这是户外活动的必需品。雨衣的选择可以是单件式，也可以选两件式，以质量好、易折叠和重量轻为标准。





外衣选择事项

服装的尺寸既要有足够的宽松度又不能过于松垮，必须适应人们从事野外活动时的各种体位、动作。此外，所选的服装最好能尽量满足各种环境下穿用和保管的要求，这才是最佳选择。



穿衣注意事项

由于野外蚊虫较多，敏感的皮肤容易受伤，所以无论多么炎热，都尽可能不要大面积地暴露皮肤，另外，气温较低时也不建议穿过厚的衣物，最好穿数件单薄宽松的衣服，以便根据气温变化做必要的调节。



- 4 裤子的选择：在面料的选择上，裤子和外衣的要求基本相同，要耐磨、防风、透气、防雨。除了具备上述功能之外，裤子的设计最好多些口袋和挂扣，这样可以方便地放置需要经常使用的东西。

高领

防风、透气、挡雨

口袋

耐磨、抗拉扯





选对鞋子很重要

要想保证户外探险顺利完成，一双舒服实用的鞋子无疑是必不可少的。一般来说，适合野外行走的鞋子要具备以下特点：大小合适、透气性好，脚感松软舒适，养脚又不磨脚。此外，还要经磨耐用，走路轻便，这样可以节省体力。以上只是选择野外活动专用鞋子的基本标准，接下来我们再结合它们各自不同的特点进行具体分析。



用于野外穿着的鞋子，最好能够满足下图中的要求。

这个部位可以预防沙粒、小石子进入，缓和鞋带的压迫。



穿鞋技巧

若是专门为出门探险置办的新鞋，那么最好在动身前两周开始试穿，穿到合脚以后再用于野外行走。此外，为了避免泥巴、沙子和雪进入鞋子，最好在出行时带上一些鞋套，会太有用处。



购鞋指南



试鞋时，首先分别穿好一双薄袜子和厚袜子，再穿鞋子。看看脚趾能不能在鞋内自由活动。如果脚尖能够碰到鞋尖，就说明鞋子偏小。再者最好穿上鞋子试走一下，如果鞋不跟脚，就容易擦伤，这样的鞋子也不适合。



在买鞋时，不要偷懒，一定要亲自挑选并试穿，这样才能保证鞋子完全合脚。

- ① **远足靴的特点：**高帮设计，在脚踝处有衬垫，能保护脚踝不易受伤，也可防蛇咬伤。这种鞋的鞋底有12个防滑凸起，能有效防滑。



- ② **山地鞋的特点：**鞋帮硬朗，有固定的内板，能保护脚踝。面料防水又透气，鞋底有16~18个防滑凸起，特别适于在山坡或岩石上登爬。



- ③ **沙漠靴的特点：**鞋底坚硬，可以减轻足踏软沙上造成的脚掌疲劳。高帮设计，既可保护脚踝又能防止沙子进入鞋内。缺点是弄湿以后不易晾干。



- ④ **涉水鞋的特点：**挂胶布面，低帮，方便排水，也容易晾干。鞋底有多个防滑凸起和众多小型橡胶齿，防滑效果很好。



- ⑤ **雪地靴的特点：**靴子分为内外两层，内靴主要是保暖，在帐篷内时可穿内靴；外靴装上冰爪和滑雪板，可用于登爬雪坡或雪地行走。因为靴底有钉，所以在冰雪路面行进不会打滑。



背包的选择方法

衣服、鞋子置办齐全之后，接下来还有一样东西是户外探险不可或缺的就是背包。出门在外，背包就是你的“移动城堡”，衣食住行全装在里面，所以千万不能掉以轻心。下面来为大家介绍一下背包的选择方法。

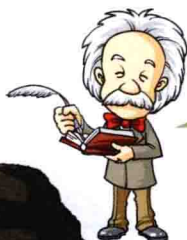
- ① 根据外出时间及装载容量选择背包。若只是短期出行，不准备在外露营，那么就没有必要携带太多东西，因此一只中小容积的背包（大约25升~45升）便可满足需求。若出行时间较长，那么最好要选择一只容量较大，挂袋较多的背包，这样方便携带露营装备。

适用于短期出行的小容积背包。



背包重量设置

户外旅行时不要一味往登山包里塞物品，而忽略登山包的重量，因为一旦背包重量超过了身体承受能力，会对身体造成损伤。据科学测算，户外包的最大重量在体重的三分之一左右为最佳，这是人体负重的上限，在整理背包时，最好不要超过此上限。



小背包轻便易携，大背包容量大，各有优缺点，根据需要选择即可。

几组重要的数据

杜邦尼龙布：这种布料要比普通尼龙布耐磨度高很多。

PU涂层：低档背包多用PVC涂层面料，受冷会变硬，而高档背包多用PU涂层面料，遇冷硬度也没什么变化，且防水性能好。



长期出行需配置的大容积、多挂袋背包。