

野外生存手册

YEWAI SHENG CUN SHOU CE

现代人野外生存及应急避险必备技能实战指导

学一点野外生存技能，关键时刻能救命
野外不相信眼泪，无时无刻不考验着
人的心理、体能和技能

李澍晔 刘燕华 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



野外生存手册

YEWAI SHENG CUN SHOU CE

李澍晔 刘燕华 著



 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存手册 / 李澍晔, 刘燕华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.11

(家庭书架)

ISBN 978-7-5019-9926-2

I. ①野… II. ①李… ②刘… III. ①野外—生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第216814号

责任编辑: 童树春 卢 晶

策划编辑: 童树春

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计

责任校对: 晋 洁

责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年11月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 16.75

字 数: 300千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9926-2 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140305S6X101ZBW

李澍晔

知名科普作家，中国科普作家协会会员、中国心理卫生协会会员、中国青少年通讯社成长教育首席专家、中国儿童少年基金会阳光计划“爱心专家”。

军人出身，当兵18年，服役期间两次荣立三等功，历任坦克特级驾驶员、班长、排长、政治指导员、司令部作战参谋、政治部干事，两次进军事院校学习，对心理学、野外生存学、灾害心理救助、自我保护等领域颇有研究，曾发表各类文章2800多篇。

转业后在某机关从事文职工作，利用闲暇时间将在部队里掌握的相关知识回馈社会，多次为成年人作走步健康、野外生存知识讲座，多次为学生与家长作安全避险教育，多次被中央电视台、中国教育电视台、北京电视台、山东教育电视台、北京广播电台等著名媒体邀请作为主讲专家或者嘉宾。

曾出版多部科普作品。《安全避险，你该怎么办》《急救与保健，你该怎么办》等书，在2008年入选原新闻出版总署“向青少年推荐的百种优秀图书”。《野外生存》《智谋取胜》《日常应急》等书获得“冰心儿童图书奖”。

刘燕华

中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员。出生于革命军人家庭，14岁参军，曾任北京军区某后勤部正团职干部，服役期间被授予上校军衔。对家庭急救、战场救护学、医药养生、中老年护理保健、孕妇保健等研究较深。

前言

近几年，回归大自然、野外探险、“返璞归真”旅游热悄然兴起，当你热衷于上述活动时，有没有想过当你一个人、或几个人在莽莽原始森林中迷失方向时，如何走出来呢？当你探险不慎掉入深不可测的洞穴中时，在阴森可怕的环境中、在毒蛇和猛兽面前，能不能保持镇定的心态呢？当你乘坐的一条船在江、河、湖、海中不幸沉没，有没有信心“游”出来呢？当你所乘的飞机坠入莽莽原始森林里时，有没有信心、勇气、能力成为幸存者呢？当你在野外一没吃二没喝三没药品时，有没有本领找到吃的、喝的和药品呢？……当你在野外遇到意想不到的危险时，知道如何应对吗？假如你的回答是含糊的，那么你就可能自己放弃了希望，放弃了生命，其结果是多么可怕……

所以，是从现在开始就有意识地培养自己，并有计划地进行体力和心理上的训练呢？还是按部就班地过着舒适的生活呢？中国有句老话：艺多不压身，适者生存，不适者淘汰。你是多学一门手艺，更好地生存呢？还是贪图舒服，不思进取，大难临头时，束手无策呢？无疑你会选择前者：学手艺、求生存。

既然选择了生存，你就要在“适”上下功夫，可以说“适”是生存的最高体现。既然要“适”，就要在平时肯于吃常人无法吃的苦，受常人无法受的罪，体验常人想不到的艰辛与困难，学习常人学不到的野外生存知识。

一提起野外，很多人可能会想到温暖的阳光、蓝蓝的天、白白的云、温和的风、满山绿草和牛羊、鲜花烂漫，鱼儿在水里自由自在地游泳，鸟儿在天空中唱歌、飞翔，蝴蝶翩翩起舞，可爱的小动物们在草地上尽情地玩耍……

野外其实并不是人们想象的那样，更不是电视画面上看到的那么美丽、温和、充满着浪漫，也不是像恐怖片里面描写的那样，时时充满着杀机，它既有善良的一面，也有凶狠的地方。客观地讲它是有感情的，因为它在高兴时会给你送来温暖的阳光、充足的食物、水和治病的良药，生气时会给你送来严寒与高温、狂风与暴雨、地动与山摇、山崩与地裂、瘟疫与

疾病、寂寞与恐怖、凶狠的毒虫与野兽。

大自然哺育了人类，人类的祖先就是从森林里、大山里、海洋里走出来的，远祖们通过艰辛劳动和无数次的经验与教训，摸透了大自然的“脾气”，具备了与大自然斗争的本领。我们不妨循着远祖们与大自然斗争的足迹，去探知更多的野外奥秘吧。

野外是不相信眼泪的，更没有“上帝”的慈爱之心，它无时无刻都在考验着人的心理素质、体能与技能。有时遇到的突发惨状，会令你目瞪口呆，惊慌失措，甚至精神崩溃；有时遇到的困难，可能是你一生中所有困难的总和，令你畏怯、胆颤；有时遇到的伤病与痛苦，会令你痛不欲生……

然而，人终归是万物的主宰，原始人与天、地、洪水、雷电、猛兽斗的精神，一代、一代地融入到了我们的血液里。古人已经给予了我们许多与狂野大自然斗争的技能，让我们踏着古人的足迹，借助现代科学知识，充分发挥聪明才智，去大自然中实践与搏击吧。

李澍晔 刘燕华

2014年7月于北京郊区老房子

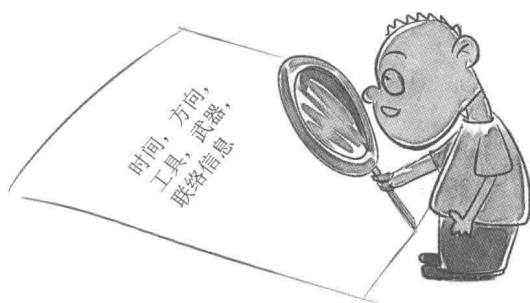
第1篇 要清楚去野外干什么

- 近郊活动 / 3
- 远途活动 / 5
- 独自活动 / 6
- 多人活动 / 8
- 临时起意 / 10
- 自行车出行 / 11
- 自驾车出行 / 13



第2篇 要具备哪些心理素质

- 战胜自己 / 17
- 保持镇定 / 18
- 信任自己 / 20
- 意志顽强 / 21
- 胆大心细 / 23
- 不急不躁 / 24
- 保持理性 / 26
- 战胜孤独 / 28
- 善于调节 / 29



第3篇 要有敏锐的洞察能力

洞察当下情况 / 34

洞察周围情况 / 35

洞察自身情况 / 37

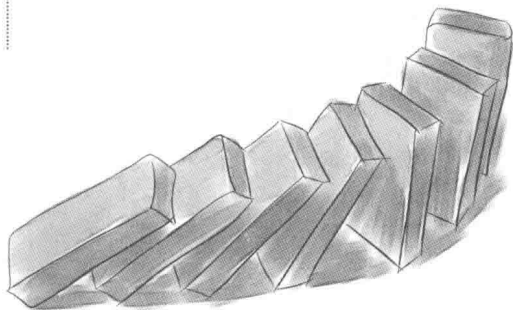
洞察危险程度 / 39

洞察次生危险 / 41

洞察天气变化 / 43

洞察地形情况 / 44

洞察身边人状态 / 46



第4篇 要有最合适的应对方案

计算时间 / 50

确定方向 / 52

决定去留 / 53

准备工具 / 55

制造武器 / 56

联络与求救 / 58

预防野兽 / 60

第5篇 一般情况下的生存技能

- 会识别地形 / 63
- 会看地图 / 65
- 会用手表 / 66
- 会找水 / 68
- 会找食物 / 70
- 会找野菜 / 72
- 会找野果（树）/ 74
- 会找昆虫 / 76
- 会捕捉动物 / 78
- 会防蚊虫 / 80
- 会临时休息 / 81
- 会露营 / 83
- 会建地铺 / 85
- 会涉水 / 86
- 会爬山 / 89
- 会取火 / 90
- 会消毒 / 92
- 会判断骨折 / 94
- 会判断出血 / 95
- 会止血 / 97
- 会固定伤肢 / 98
- 会预防疾病 / 101
- 会使用绳子 / 103
- 会预防中毒 / 105
- 会利用地形与地物 / 106
- 会借助工具 / 108
- 会看星星 / 110
- 会看月亮 / 112
- 会看太阳 / 113
- 会看云彩 / 115
- 会看动物 / 116
- 会看植物与风向 / 118
- 会设计报警装置 / 120
- 会防护 / 122

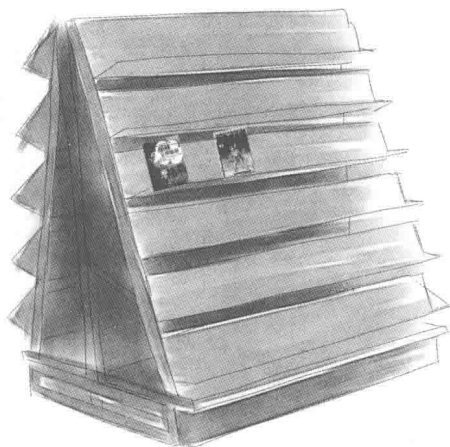


第6篇 特殊情况下的生存技能

- 高原求生 / 126
- 原始丛林中求生 / 128
- 水中求生 / 130
- 荒山峡谷中求生 / 133
- 严寒环境中求生 / 135
- 高温环境中求生 / 137
- 洞穴中求生 / 139



- 沼泽中求生 / 141
- 空难求生 / 143
- 海难求生 / 145
- 车祸求生 / 148
- 黑夜求生 / 149
- 荒岛求生 / 151
- 沙漠与戈壁求生 / 153
- 雪原中求生 / 156
- 暴雨中求生 / 158
- 海啸中求生 / 160
- 狂风中求生 / 162
- 地震中求生 / 164
- 内脏脱出时求生 / 166





第7篇 突遇特殊情况的生存技能

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 遇到毒蛇怎么办 / 169 | 遇到特殊的符号及物件怎么办 / 195 |
| 遇到马蜂怎么办 / 171 | 遇到雷电怎么办 / 197 |
| 遇到蚂蝗怎么办 / 173 | 遇到龙卷风怎么办 / 198 |
| 遇到狼怎么办 / 175 | 遇到森林着火怎么办 / 200 |
| 遇到小动物怎么办 / 177 | 遇到雪崩怎么办 / 202 |
| 遇到不明物体怎么办 / 179 | 遇到滚石与山体滑坡怎么办 / 205 |
| 遇到蚂蚁怎么办 / 180 | 遇到“怪雨”怎么办 / 207 |
| 遇到鳄鱼怎么办 / 182 | 遇到古墓怎么办 / 209 |
| 遇到蜘蛛怎么办 / 184 | 遇到洪水怎么办 / 210 |
| 遇到蝎子怎么办 / 186 | 遇到泥石流怎么办 / 212 |
| 遇到蜈蚣怎么办 / 188 | 遇到“鬼打墙”怎么办 / 213 |
| 遇到动物尸体怎么办 / 190 | 遇到鲜花怎么办 / 215 |
| 遇到野猪怎么办 / 191 | 遇到枯树怎么办 / 217 |
| 遇到动物“小宝宝”怎么办 / 193 | 遇到战场遗址怎么办 / 219 |

第8篇 野外生存中的十个绝技

快速发送求救信号 / 224

快速制作独木舟、排、筏 / 228

快速搭建简易房屋 / 230

快速搬运伤者 / 232

快速稳定情绪 / 234

快速确定自己的位置 / 237

快速摆脱野兽追击 / 239

快速藏身 / 240

快速发挥“第六感觉” / 242

快速画好五张图 / 243



第9篇 野外生存中应牢记的民间谚语和俗语



关于天气的谚语 / 247

关于方向的民间谚语 / 249

关于水的民间谚语 / 250

关于食物的谚语 / 250

关于自然灾害的谚语 / 251

关于季节的谚语 / 252

关于安全的俗语 / 253

关于生命与健康的俗语 / 253

后记 / 255

第1篇

要清楚去野外干什么

本篇将告诉你不同形式野外活动的特点，以及要做的准备有哪些。通过阅读，你能看到在服装准备、出行方式、时间计算、路线设计、食物准备、医疗保障、通讯保障、防御工具准备等方面的建议。

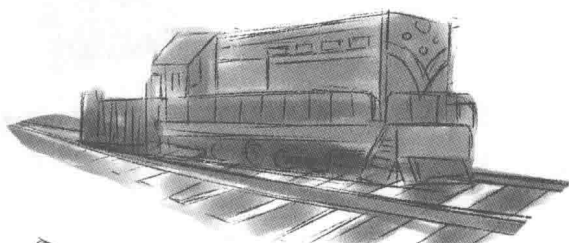
- › 近郊活动
- › 临时起意
- › 远途活动
- › 自行车出行
- › 独自活动
- › 自驾车出行
- › 多人活动



风衣



登山鞋



火车



面包



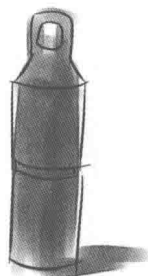
自行车



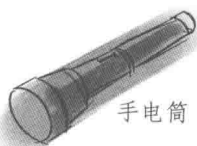
创可贴



手表



户外用的水壶



手电筒



风油精



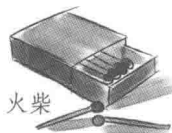
对讲机



手机



笔记本电脑



火柴



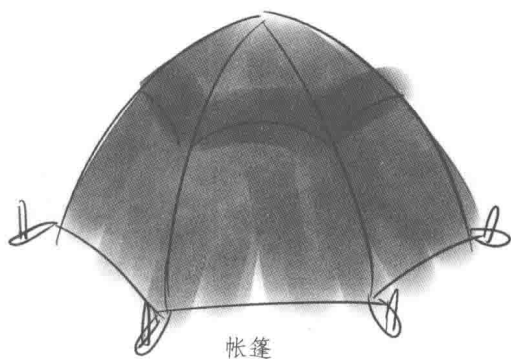
登山杖



哨子



雨衣



帐篷



近郊活动

通常情况下根据人们的行为方式与生活习惯，依据人体体能消耗的极限时间点，以居住点（居住点一般指在城市居住的位置）向外延伸不超过50千米范围，一般不过夜，或不在野外露营，称为近郊活动。

活动特点：人在这个范围内活动，一般由于对地域情况比较了解，心里不发慌，自救或得到救助的困难小，比较轻松、自然，危险性小。

明确为什么去？去野外活动，总应该知道要干什么去吧。近郊活动一般要离开居住地半天或一天，要问一问自己干什么去？是爬山？是玩水？是抓蚂蚱？是抓蛐蛐？是收集奇石？是踏青？是散步？是采摘？是挖野菜？是拍照？是探访古迹遗址？是采集植物标本？是探险？是考察？是看雪？是祭奠祖先？是植树……确定了目标以后，根据不同目的进行相关准备。

准备事项：近郊活动距离近，一般当天能返回，地域情况也不是很复杂，不必要进行烦琐准备，在准备上应突出重点与实用，以保证活动安全。要牢记一个原则，无论多么简单的准备，也不可忽视关键的问题，任何小的疏忽，都可能会给你带来很大的麻烦。

（1）着装准备。根据季节不同，选择适合外出活动的衣物，特别是鞋子要选好，不能麻痹大意。

（2）确定出行方式。根据交通与道路情况，确定是乘火车、乘公共汽车、轮船、自驾车、骑自行车，还是徒步。

（3）计算时间。时间是保证近郊活动顺利、安全的关键，应做到有计划，有弹性，宽松、衔接合适，不能太紧张，以免忙中出错。要把握一个基本规律，返回时长一般是前往时长的1.5倍。因为一般情况下，刚出门时体力好，精力充沛，天色好，时间紧凑点好，返回时体力消耗大，天色已晚，时间不能太紧，要留出前往时间的1.5倍的时间。

（4）概略路线图。为了安全，最好准备一份概略路线图，路线图可以是正规的旅游图，也可以是自己绘制的草图，一般要画出距离、路线、公



路、小路、危险点、河流与水域、容易发生灾害的地点、急转弯、坡道、树林、乡镇、村庄、医院、卫生院、派出所、公共汽车站、火车站、码头、加油站、商店、水库等。

(5) 食物准备。根据近郊活动时间，要预先准备好饮水、食物，保证体能需要。如果需要野外“埋锅造饭”、饮用热水，应预先准备好简易炊具与热源。

(6) 医疗保障。即便认为近郊没有危险，也要在医疗保障上有所准备，如止血药、防蚊虫药等。

(7) 通信保障。近郊活动一般距离居住地较近，把普通的通信设备准备好就足够了。

预想危险：凡事预则成，不预则败。近郊活动也不能大意，要预想危险，如摔伤出血怎么办？骨折怎么办？发生车祸怎么办？被动物咬伤怎么办？被东西扎伤了怎么办？

野外生存专家提示

为了保证安全，近郊活动也要进行认真准备，不要认为距离家不远，情况比较了解，就仓促外出活动，以免发生意外。



远途活动

一般是以居住点（居住点一般指在城市居住的位置）向外延伸50千米以外的一切地域范围，通常需要过夜，或露营野外，称为远途活动。

活动特点：人在这个范围活动，由于对地域情况了解不多，情况变化大，自救或得到救助的困难大，危险性增大。

明确为什么去？远途活动一般离开居住地比较远，任务要明确，时间要计算好，而后进行相关准备。

准备事项：远途活动距离远，情况不明，甚至需要野外休息、野外露营，取暖与防暑，由于地域情况变化无常，必须要进行认真而充分的准备。

（1）着装准备。远途活动是很重要的事，准备不充分，对生命安全感构成极大的威胁。一要根据季节准备；二要根据气温准备；三要根据停留时间长短准备；四要根据天气变化情况准备；五要根据活动性质准备；六要重视鞋子、手套、围脖、帽子、遮阳镜准备。

（2）帐篷准备。如果需要露营，应该预先根据人数选择好帐篷，帐篷应该具备防水、防风、防寒、防潮湿、防蚊虫侵害、防紫外线、防高温等功能。

（3）确定出行方式。通常采取乘火车、乘公共汽车、乘轮船、自驾车、骑自行车、徒步的方式，各有利弊，需要分类准备。

（4）计算时间。目的地确定后，从出发点到目的地距离有多远，计算出总时间来，而后根据行动方式，分段计算出时间，停留时间，做到心中有数。

（5）精确路线图。远途活动风险大，要准备好两份图，一是国家印制的地图（旅游图），从宏观上了解活动地域；二是自己绘制行动图，要准确画出行进路线，休息地点，露营位置，分段道路情况，准确标明危险点、河流与水域、容易发生灾害的位置、急转弯、坡道、树林、城市、乡镇、村庄、医院、卫生院、派出所、公共汽车站、火车站、码头、加油站、商店、水库、遗址等。

（6）食物与饮水准备。远途活动时间长，必须要充分准备好饮水与食物。根据在外停留时间，按照每日、每人的基本需求标准准备，马虎不得，如果体力许可，可以多携带1日的食物与饮水。另外，应该把沿途能补给的