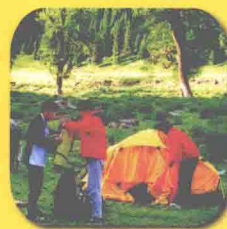


野外旅行探险攻略全收录，出行必备

# 图解

# 野外求生手册

400幅手绘图提升核心求生技能，关键时刻保命救命



夏川 编著

最全面 最专业 最实用

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZIT  
紫图

# 图解 野外求生手册

Illustrated Outdoor Survival Guide

夏川 编著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

图解野外求生手册 / 夏川编著.

— 北京 : 北京联合出版公司, 2014.12

ISBN 978-7-5502-4161-9

I. ①图… II. ①夏… III. ①野外—生存—图解

IV. ①G895-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第274276号

## 图解野外求生手册

项目策划 紫圖圖書 ZIT<sup>®</sup>

丛书主编 黄利 监制 万夏

编 著 夏川

责任编辑 徐秀琴 牛炜征

特约编辑 张耀强 安莎莎 宋江伟

装帧设计 紫圖圖書 ZIT<sup>®</sup>

封面设计 紫圖装帧

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市昌平开拓印刷厂印刷 新华书店经销

82千字 787毫米×1092毫米 1/16 14印张

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4161-9

定价: 38.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

## 第1篇

# 登山健行

### 健行的种类/2

- 以学习为目的的健行 /2
- 以健康和兴趣为目的的健行 /2
- 以训练为目的的健行 /3
- 以亲子同乐和娱乐为目的的健行 /3

### 短途登山装备/4

### 漫步健行装备/5

### 实用应急小窍门/6

### 迷失方向时，如何辨别方位/7

- 通过周围事物判断南北 /7
- 根据远方事物 /8
- 根据太阳起落判断东西 /8
- 根据手表和太阳位置辨认北方 /9
- 根据日月的移动判断方向 /9
- 根据月亮形状的变化判断方向 /10
- 根据北极星位置寻找北方 /10
- 根据其他星星辨别方位 /11

### 安全步行的方法/12

- 列队法 /12
- 安全步行的方法 /13
- 穿越密集草丛 /15
- 攀登山岩的方法 /16
- 如何渡过溪流 /17
- 如何节省体力 /18

### 地形不同，步行方法不同/20

### 识别各类地标/21

### 地图应用/22

- 明确位置 /23
- 确定路线 /23

测量距离 /24

观察环境 /25

确定方向 /26

了解山势 /26

谷脊差异 /28

### 磁偏角/29

以目测来补正偏角 /30

用量角器补正偏角 /30

使用附有补正偏角功能的指南针 /31

### 野外健行的礼仪/32

## 第2篇

# 自助露营

### 露营的概念/34

- 依据时间长短分类 /34
- 依据参与人数分类 /34
- 依据目的地不同分类 /34
- 依据住宿设备分类 /35
- 依据行动方式分类 /35
- 依据目的不同分类 /35

### 帐篷的基本知识简述/36

- 帐篷的分类 /36
- 帐篷的组成 /37

### 帐篷的使用方法/38

- 搭设帐篷的方法 /38
- 收帐篷的方法 /39

### 搭帐篷的合适场所/40

- 搭帐篷应远离的场所 /40
- 搭帐篷应选择的场所 /40

### 无帐篷时如何野营/41

### 毛毯保暖的包裹方法/42

## ■ 图解野外求生手册

毛毯的包裹法 /42

两条毛毯可以更温暖 /43

如何使用睡袋 /44

其他简易保暖方法 /45

如何正确使用照明灯具 /46

手电的使用 /46

火把的制作方法 /47

油灯的制作方法 /47

蜡烛的使用 /47

如何解决野外洗漱问题 /48

如何利用“虹吸现象”淋浴 /48

露天温泉的制作方法 /48

如何洗衣服 /48

垃圾的简易处理 49

垃圾的处理方法 /49

污水处理方法 /49

野外上厕所的方法 /50

便器的制作材料及方法 /50

“屏风”的制作 /51

生火的木柴和火堆 /52

火堆的搭建方法 /52

制造木柴的方法 /52

如何搭设有效的生火柴堆 /53

在土中控制炉灶 /58

什么样的炉灶生火快速方便 /59

收集木柴的方法 /60

点火用的木柴 /60

用来煮饭的木柴 /60

木柴的分类整理与存放 /61

根据木柴的不同用途进行分类 /61

潮湿木柴的处理方法 /61

生火的方法 /62

生火前需先有灶台 /62

点火的顺序 /62

维持火力的方法 /64

当火势变小时 /64

维持强火的方法 /64

在雨雪天、冰上、强风处生火的方法 /65

各种地点的火床造法 /65

强风时的生火方法 /65

没有火柴时的生火方法 /66

准备易燃的“火种” /66

利用身边现有的聚光工具点火 /67

如何钻木取火 /67

用火后的善后工作及应急措施 /68

如何扑灭灶火 /68

如果不慎将临近草地引燃 /68

被火或热汤烫伤时如何处理 /69

饭盒的正确使用方法 /70

悬挂饭盒的方法 /72

支架的搭建 /72

横跨木棒（铁棒）注意事项 /72

高山如何煮饭 /73

盖紧锅盖 /73

如何煮稀饭 /73

如何野炊 /74

如何做鱼 /75

## 第3篇

# 野炊攻略

搭设炉灶的方法 /56

选择合适的场地 /56

用石头堆成的炉灶 /57

**烹调方法/76**

烧水与炖汤 /76

煎炒 /76

烧烤 /77

焖 /78

煮 /78

熏 /79

风干 /79

存储 /79

**竹制日用品/80**

如何制作竹筷 /81

竹签制作 /81

竹质器皿 /81

制作煮饭吊杆 /82

竹栅栏的做法 /83

**如何解决饮水/84**

如何找到水源 /84

水的收集 /84

**如何制造饮用水/86**

雪水 /86

冰水 /86

海水淡化 /87

抽取地下水 /87

**水的净化/88**

挖洞净化 /88

沉淀过滤 /88

污水过滤 /89

**净化毒水/90**

分辨毒水 /90

如何消毒 /90

**第4篇****野外觅食****缺乏食物时，如何捕捉猎物/92**

简易圈套 /92

吊起猎物陷阱 /93

重击陷阱 /94

陷阱圈套 /95

几种简易圈套 /95

**缺乏食物时，如何捕鱼/96**

捕鱼步骤 /96

插鱼法 /96

钓鱼的方法 /97

网鱼法 /97

如何编渔网 /98

用竹栅栏抓鱼 /99

**野外什么水果可以食用/100****第5篇****观赏大自然****观察鸟类类/102**

观察鸟类的工具 /102

如何隐藏自己 /103

鸟叫的收集 /103

**观察鸟类的笔记内容/104****野外观鸟手册/106**

华北地区鸟类 /106

华中地区鸟类 /107

华东地区鸟类/108

华南地区鸟类/109

闽南地区鸟类/110

东北地区鸟类/111

西部地区鸟类/112

昆虫的捕捉方法/113

用网捕捉/113

利用亮光捕捉/113

利用诱饵捕捉/114

水中的昆虫怎么捕捉/114

几种迅速捕捉昆虫的方法/114

幼虫如何收集/115

植物的收集/116

收集用具/116

如何保留根部土壤/116

收集植物的方法/117

需要特殊处理的植物/117

分辨动物/118

动物足迹/118

夜傍掠影/119

山地影踪/119

联络方式/120

烽火狼烟/120

山区信号/120

指示信号/121

保持联络/122

如何使用无线电对讲机/123

摩尔斯电码/124

国际通用的紧急信号/126

“3”表示紧急/126

SOS信号的使用/127

国际航空通用信号常识/127

没有尺子怎么测量距离/128

步测法/128

目测法/128

## 第6篇

# 户外结绳方法

结绳的基础常识/130

如何结绳/131

两根相同的绳子/131

捆绑柔软物品的绳子/132

光滑的绳索如何结绳/132

光滑且粗细不同的绳子如何结绳/133

不同的绳索部位的对应结法/134

绳索两端的结绳法/134

绳索中央的结绳法/135

攀爬山崖时的结绳法/136

搭帐篷/137

加强绳结牢固性的结绳法/138

结绳圈的方法/139

绳圈的大小固定/139

绳圈的大小可变/140

可套物品的绳圈/141

救人时用到的结绳法/142

吊伤者的结绳法/142

有伤患或弱小者时的结绳法/143

露营时结绳的方法/144

编吊床/147

用结绳法做成的各种工具/148

如何防止绳端散开分叉/150

用细绳缠绕固定/150

重新编织/151

在绳端打结/153

绳索的整理方法/154

编草绳的方法/155

编草鞋的方法/156

## 第7篇

# 气象预测

气象观测的基本知识/158

冷锋下的天气/160

冷锋特征/160

云层分布状况/160

暖流下的天气/162

基本名词/162

云层分布状况/162

台风来袭时的天气变化/164

台风眼的方位和风向/164

根据云层观测天气/166

十种基本云层/166

云与天气/167

山中的天气特点/168

山风/168

山中的气温情况/169

山中的云雾情况/169

山雨/169

古人观测天气的方法/170

看天候识天气/170

看动物识天气/172

看植物识天气/173

看身边的事物识天气/174

## 第8篇

# 野外急救

迷路处理/176

遇到地震、大雨时的处理方法/177

水灾时的处理方法/178

向河对岸丢绳索的方法/178

利用木筏渡河/178

架简易桥的方法/179

打雷时的避难方法/180

打雷距离的测量方法/180

防止遭雷击的方法/181

遭遇动物袭击时的避难方法/182

野熊/182

五步蛇/182

蜜蜂/183

蚊虫/183

狗/183

虱子/183

蚂蝗/183

鲨鱼/183

海蜇/183

生病、受伤时的处理方法/184

上呼吸道感染/184

头痛/184

贫血/184

牙痛/184

食物中毒/184

腹痛/184

拉肚子/185

便秘/185

流鼻血/185



麻疹 /185

擦破伤 /185

烧烫伤 /185

### 遇到小意外时的处理方法 /186

眼睛里进了异物 /186

有异物进入了耳中 /186

有异物卡在了喉咙里 /186

指甲被碰掉或手指被扎到 /186

脚被磨破了 /186

足底起泡 /186

### 止血的方法 /187

三种止血法 /187

止血点 /187

### 包扎绷带的方法 /188

环绕包扎法 /188

螺旋卷法 /188

折回卷法 /188

绷带交错法 /189

手部包扎法 /189

### 三角巾的使用方法 /190

大三角巾的使用法 /190

三角巾折叠后的使用法 /192

### 制作绷带和三角巾的方法 /194

制作长绷带的方法 /194

制作三角巾的方法 /194

### 扭伤、脱臼时的处理方法 /196

扭伤后急救处理的方法 /196

脱臼后急救处理的方法 /196

### 骨折时的处理方法 /197

### 搬运伤患病人的方法 /198

单人搬运 /198

双人搬运法 /199

多人搬运法 /199

### 病人的躺卧法和担架制作法 /200

不同情况下的不同躺卧法 /200

制作简易担架的方法 /200

## 第9篇

# 冬夏季意外处理

### 预防暑热 /202

中暑的急救处理 /202

中热衰竭的急救处理 /202

### 溺水事件的急救处理 /203

搭救溺水者的方法 /203

有溺水昏厥者时怎么办 /205

### 心肺复苏 /206

人工呼吸 /207

心脏起搏 /209

### 冰雪中的意外 /210

雪中行走危险预防 /210

冰上行走事故预防 /210

雪崩事故预防 /211

冰川事故预防 /211

### 在雪地上行走时避免摔倒的方法 /212

踢踏步行 /212

拐杖（木棒）的使用方法 /213

在雪坡上滚落时的刹车法 /213

### 如何处理冻伤 /214

皮肤冻伤处理方法 /214

如何避免冻死 /215

### 躲避风雪 /216

制造避雪洞穴 /216

# 第1篇

## 登山健行



## 健行的种类

### 【健行是什么】



健行的种类很多，根据不同的目的有不同的选择，提前做好准备，才会获得不同的快乐体验。

健行和露营有所不同。健行是以步行运动为主要形式的活动，而露营则是以野营为最大目的。

健行的方式多种多样，或简单或复杂。有时候只需要轻松的装备与简单的计划，便可出行。而有的时候则需要进行比较细致的筹划。该如何选择呢？

### 以学习为目的的健行

→观察自然的健行



可以亲近大自然。



→采集健行



采集昆虫、植物或岩石。

→天文健行



观察星象辨别方位。

→访古健行



寻访史迹与纪念碑。

→赏鸟健行



亦称作赏鸟会。

→探险健行



到不常去的地方探险。

→善心健行



可边帮助别人边运动。

### 以健康和兴趣为目的的健行

→森林浴



最好结伴出行。

→自行车健行



应遵守交通规则。

→摄影健行



一边拍摄风景一边步行。选择小山步行。

→登山



以训练为目的的健行

→看地图健行



练习看地图。

→看指南针健行



练习观测正确的方向。

→旗语健行



练习看旗语讯息。

→冒险健行



练习突破障碍前进。

→急救健行



练习急救训练。

→追踪健行



追踪先头部队。

→暴风雨健行



选择暴风雨的日子健行。加强夜间行动能力的训练。

→夜间健行



→通关健行



通过各种考验关口的健行。

→探宝健行



根据远古地图探寻。

→耐力健行



抵抗恶劣条件。

→长距离健行



训练制订计划的能力。

以亲子同乐和娱乐为目的的健行

→亲子健行



以全家同乐为目的。

→寻宝健行



享受寻宝的乐趣。

→捉迷藏健行



捉迷藏是最适合与孩子同乐的游戏。

→发现之旅健行



将所发现的事物记录下来。



健行，太有意思了！

是呀，又开心又学知识。



## 短途登山装备

短途登山一般需时较短，几小时到一两天，因此携带的装备不用特别多。当然在寒冷的冬季登山则需要适当增加。

登山分为独自登山和团体登山，这两者有所不同，装备需要根据人数以及海拔高度等条件灵活搭配。下面介绍一些通用的短途登山装备。

### ► 服装

如果海拔只有几百米，可选择当季的服装，尤应选择透气性佳、易吸汗的衣料。

### ► 帽子

帽子是必备物品，应当选择帽檐较长的，一方面防止紫外线辐射，另外可以起到很好的避暑作用。

### ► 备用服装

为了防止被汗水或雨水弄湿衣服，应准备2套备用衣服。如果山地海拔较高，也应携带毛衣和厚袜、手套等用品。

### ► 雨具

为防止山地天气异常，应准备雨伞、雨衣等。

### ► 急救用品

为应对突发状况，应携带些应急药物。如感冒药、退烧药、肠胃药、镇痛药、食物中毒解药、消毒药膏、绷带、创可贴。

### ► 洗漱用具

肥皂、牙刷、牙膏、毛巾。

### ► 通讯用品

手机、无线电对讲机、便携收音机、哨子。

### ► 观察用具

照相机、望远镜、放大镜、卷尺、笔记用品。

### ► 照明器具

手电筒、备用电池。

### ► 食物

主食、副食，也可适当携带压缩饼干应急。

### ► 饮品

水壶，开水、茶水、果汁等。

### ► 其他

手表、指南针、地图、身份证。若要过夜，则应携带睡袋。



### 【注意】

所准备的物品应事先以密封袋包好，以防被雨水淋湿。

## 漫步健行装备

漫步健行，是以亲近大自然为目的，可当日往返的徒步旅行方式。

### ► 服装

同样以当季的服装为宜，如果要途经森林或草丛，应以长袖长裤为佳，以防蚊虫叮咬或划伤。

### ► 备用衣服

最好额外准备1套内衣，以便汗湿或淋雨时替换。

### ► 帽子

选择帽檐宽广的帽子佩戴，以防日晒。

### ► 雨具

准备轻便雨衣或雨伞。

### ► 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，一些消毒伤口或预防蚊虫叮咬的药膏、绷带、创可贴等也可准备。

### ► 通讯用品

如有条件，可以准备无线对讲机，以便掉队时使用。领队人员可使用扩音器、哨笛或旗子，作为队伍内集合或其他

信号用。

### ► 引导工具

手表、地图、指南针等应配备齐全。

### ► 观察用具

手机、照相机、望远镜、放大镜、卷尺及笔记用品等。

### ► 食物和饮品

除糕点之外，也可带些巧克力之类高热量的食品。饮品方面，可以用水壶装有白开水或茶水，或者带些含水量大的水果，如苹果、橘子等。

### ► 其他

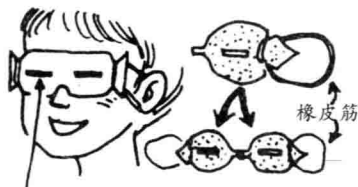
要注意携带物品的数量，太多太重反而不好。



## 实用应急小窍门

### →防晒眼镜

雪地中的阳光或是炎夏强烈的紫外线对眼睛伤害较大。如没有防紫外线眼镜，可以用厚纸或是树叶做成带缝隙的眼镜来替代。



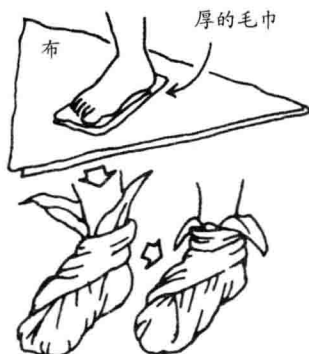
缝隙

### →遮阳帽



可有效预防日晒或中暑。

### →应急用的鞋子

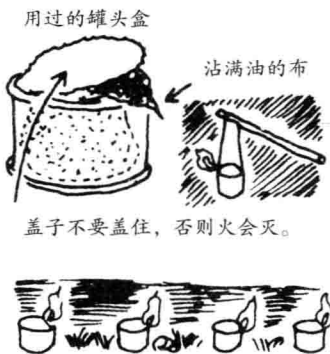


如果脚上起泡，可以采用这种方法。

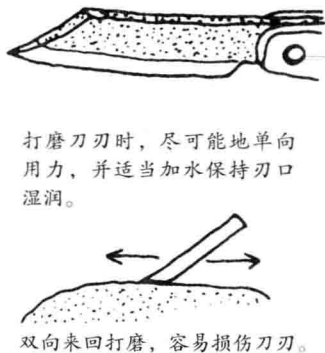
### →应急雨衣的制作



### →应急夜间照明灯



### →磨利刀刃方法



### →自制简易指南针

①将缝衣针放在吸铁石上，用小石头敲击，便可快速制成简易指南针。

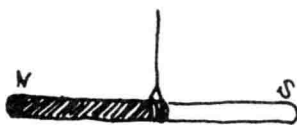


②将做好的磁针放在水的表面，慢慢指出南北。



### 【备注】

如果手边碰巧有磁石时，可将其水平吊起，即可分辨出南北。



## 迷失方向时，如何辨别方位

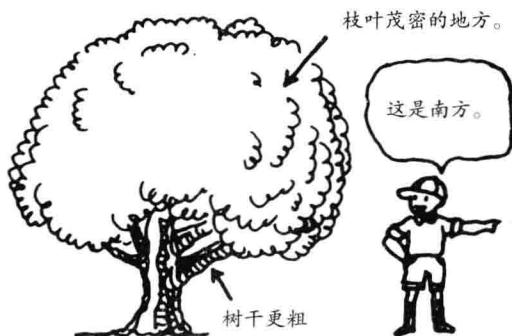
在野外迷失方向，是一件很糟糕的事情。即便随身携带地图，如果无法判断方向，还是会走错路。

普通健行者通常是利用指南针和地图来分辨方向。但是，如果身边没有指南针或是指南针出现故障，我们可借助大自然提供的信息来解决困难。根据太阳、月亮、星星的位置或者是植物生长的方向等情况，依旧可以辨认出所在的位置。

### [1] 通过周围事物判断南北

#### →根据树枝生长的情形判断

枝叶的茂密程度与树木吸收阳光多少有关。吸收阳光充分，则枝叶茂密，该部分所在的方向就是南边。



#### →根据树叶生长的方向判断

花草树木都有朝向阳光生长的特性，所以，叶面所朝的方向就是南边。



#### →根据树木年轮

向阳一侧的年轮，光照充足，间距更加稀疏，可利用这一点来判断南方。



切取小树枝观察，也可以发现年轮。

#### →根据道边的苔藓判断

苔藓喜欢生长在潮湿的地方，根据其生长位置，可以找出潮湿背阴处，从而分辨出北方。



根据苔藓的分布密度分辨出方向。



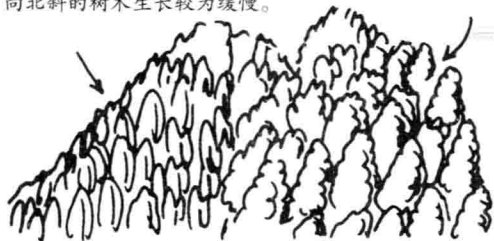
## [2] 根据远方事物

→根据远处山上树木生长情况

向阳的树木生长得更高大茂盛。

向南斜的树木较为高大。

向北斜的树木生长较为缓慢。



→根据房屋的走向判断

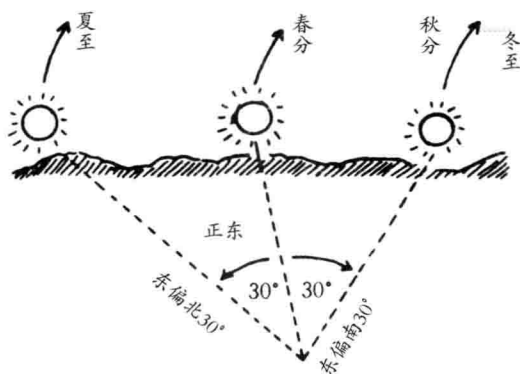
山上的房屋大多数是坐北朝南，而且为了防止寒冷的北风，会在房后种植树木，据此也可判断南北方向。



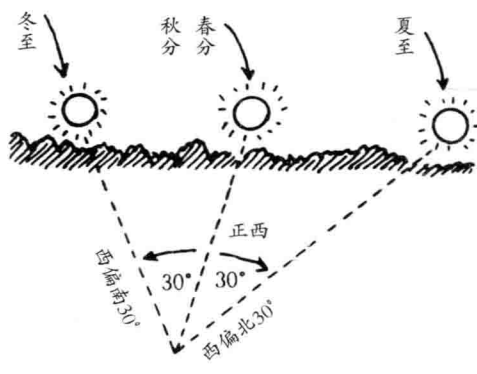
房屋的南面多为大窗子或走廊。

## [3] 根据太阳起落判断东西

→太阳升起的方向（西安）



→太阳降落的方向（西安）



### 西安“日出”与“日落”的方向与时间

日期	日出		日落	
	方位	时刻	方位	时刻
春分	正东方升起	6:48	正西方落下	18:57
4月20日	东方偏北15° 升起	6:08	西方偏北15° 落下	19:20
夏至	东方偏北30° 升起	5:33	西方偏北30° 落下	20:00
8月20日	东方偏北15° 升起	6:10	西北偏北51° 落下	19:28
秋分	正东方升起	6:33	正西方落下	18:42
10月20日	东方偏南15° 升起	6:54	西方偏南15° 落下	18:06
冬至	东方偏南30° 升起	7:47	西方偏南30° 落下	17:39

左表仅供参考

左表以西安为例，以北京时间为准，仅作为参考用，其他地方可以根据下面两方面做出调整：

**方向变化** 其他地方的夏至与冬至的日出日落角度，与当地的纬度为同一角度。

**时间变动** 不同地区因不同经度而有时差，必须加以调整。