

★★★★★
英国陆军
真实训练素材及
训练方法

著名军事作家、伦敦国王学院
国际和平与安全研究硕士、
英国陆军前成员亲授生存技能

英国陆军 生存手册

【英】亚历山大·史迪威（Alexander Stilwell）著

张莉 朱禹丞 译

飞机失事落入大海可还有生机？
驴友探险遭遇泥石流、雪崩被困山区如何自救？
长途自驾后备箱里该装些什么？

.....

危机时刻情景再现，生存专家一一解答

国内第一本户外生活休闲杂志《户外探险》
户外运动第一平台 8264户外资料网

联袂
推荐

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

英国陆军 生存手册

【英】亚历山大·史迪威 (Alexander Stilwell) 著

张莉 朱禹丞 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

英国陆军生存手册 / (英) 史迪威 (Stilwell, A.)
著; 张莉, 朱禹丞译. — 北京: 人民邮电出版社,
2015. 1

ISBN 978-7-115-37496-7

I. ①英… II. ①史… ②张… ③朱… 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256699号

版权声明

Copyright © 2011 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2014 Posts & Telecom Press.

Survival Techniques published in 2014 is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally
published in 2011 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

本书由英国著名军事作家和军事编辑亚历山大·史迪威编写。作者在英国陆军服役6年时间,拥有宝贵的特种军事技能、急救知识、求生技术和丰富的野外生存经验。

本书以清晰的图解文字,详细介绍了野外生存所需的准备和装备,如何在沙漠、海上、热带地区、极地、山地生存,如何在自然灾害中求生,如何急救,如何生火、使用工具和武器,如何捕猎、钓鱼和识别可食用植物,如何导航和发信号,如何制作木筏和渡河,如何制作绳索和打结,如何在城市里应对各种危机。

◆ 著 [英] 亚历山大·史迪威 (Alexander Stilwell)

译 张 莉 朱禹丞

责任编辑 李 璇

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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.875

2015年1月第1版

字数: 300千字

2015年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5622号

定价: 39.80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

前言 06

- 1 准备和装备 11
- 2 在沙漠生存 21
- 3 海上生存 39
- 4 热带地区生存 61
- 5 极地生存 89
- 6 山地生存 113
- 7 在自然灾害中求生 135
- 8 急救 165
- 9 生火、工具和武器 197
- 10 捕猎、钓鱼和可食用植物 209
- 11 导航和发信号 245
- 12 木筏和渡河 267
- 13 绳索和打结 275
- 14 城市生存 293

SURVIVAL TECHNIQUES

英国陆军 生存手册

【英】亚历山大·史迪威 (Alexander Stilwell) 著

张莉 朱禹丞 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

英国陆军生存手册 / (英) 史迪威 (Stilwell, A.)
著; 张莉, 朱禹丞译. — 北京: 人民邮电出版社,
2015.1

ISBN 978-7-115-37496-7

I. ①英… II. ①史… ②张… ③朱… 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256699号

版权声明

Copyright © 2011 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2014 Posts & Telecom Press.

Survival Techniques published in 2014 is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally
published in 2011 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

本书由英国著名军事作家和军事编辑亚历山大·史迪威编写。作者在英国陆军服役6年时间,拥有宝贵的特种军事技能、急救知识、求生技术和丰富的野外生存经验。

本书以清晰的图解文字,详细介绍了野外生存所需的准备和装备,如何在沙漠、海上、热带地区、极地、山地生存,如何在自然灾害中求生,如何急救,如何生火、使用工具和武器,如何捕猎、钓鱼和识别可食用植物,如何导航和发信号,如何制作木筏和渡河,如何制作绳索和打结,如何在城市里应对各种危机。

◆ 著 [英] 亚历山大·史迪威 (Alexander Stilwell)

译 张 莉 朱禹丞

责任编辑 李 璇

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>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.875

2015年1月第1版

字数: 300千字

2015年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5622号

定价: 39.80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

前言 06

- 1 准备和装备 11
- 2 在沙漠生存 21
- 3 海上生存 39
- 4 热带地区生存 61
- 5 极地生存 89
- 6 山地生存 113
- 7 在自然灾害中求生 135
- 8 急救 165
- 9 生火、工具和武器 197
- 10 捕猎、钓鱼和可食用植物 209
- 11 导航和发信号 245
- 12 木筏和渡河 267
- 13 绳索和打结 275
- 14 城市生存 293

前言

根据您所处环境和接受训练情况的不同,在缺少食物、水、避难所、温暖和伙伴这些常见生活因素时,带给您的冲击也会有所不同。无论您的背景或您为所处环境做的准备工作如何,快速处理原始创伤都十分重要。要知道,您所处的环境与无数个世纪以来人类所了解和生存的环境无异。时至今日,地球上的偏远地区仍是如此。

尽管您可能没有意识到这一点,但您的确已经具备了生存的能力——决心、毅力、创造力和适应力。您所要做的只是尽快适应新环境。可能您还不习惯外出寻找食物和水源。但您在寻找和保住一份工作时、在日常生活中为自己和家人讨价还价时用到的素质和技能,与您为自己和家人寻找避难所、温暖和食物时使用的技能类似。



随着适应性增强，您会发现，如果能有计划地采取合理的预防措施，您的身体将最大程度地适应所处的环境。因城市的舒适生活而变得迟钝的感官将变得更敏锐，思维将开始为满足日常需求而进行规划。

如果能够坚定求生意志，尽管面临挫折，您也能够驾驭环境。保持积极的态度，您就会发现意志和体能对于寻找食物、水源、避难所和着手实施救援是必不可少的。

求生指南概述

在遇到寒冷、潮湿、饥饿甚至伤痛的侵袭时，当务之急是：

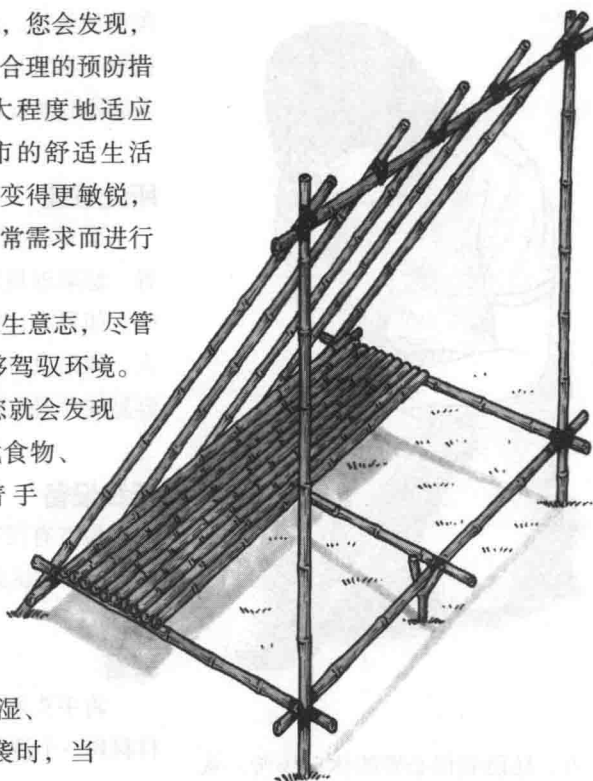
- 向幸存者求救；
- 实施急救；
- 找到合适的衣物和求生设备；
- 找到避难所；
- 取暖、饮水和进食；
- 休息。

上述必要措施可帮助您应对环境并制定求生策略，从而极大地改善您的境况。采取这些措施的具体顺序取决于您所处的特定环境，本书的相应章节将为您提供具体指

导。如果您是一个团队，可以每人负责一项任务。

无论您多么疲惫，都要着手收集树枝和木头来搭建避难所（除非您手头有其他材料），开始生火，并根据现存食物情况尽可能多地饮水和进食。如果您的水已经不多，注意不要吃得太多。

搭建避难所、取暖和摄入食物可以提振精神，增强解决问题的能力。





力，还能获得必要的休息场所，从而使完成其他任务更加得心应手。

不要做过多的长远考虑，因为您需要集中精力和体力解决当务之急。一步接一步地完成每件事，问题就会逐步解决。

制定求生计划

解决了当务之急，接下来您需要决定是原地等待救援，还是继续行走以寻找帮助和文明的痕迹。如果您在飞机等大型目标附近，救援人员会更容易找到您。如果您身处

茂密的丛林，则需要继续行走以寻找更容易发出信号的空旷地带或有人居住的地方。

所处位置

尝试准确地描述您所处的位置。您附近是否存在可以识别的路线？如果有，您被发现的几率会很大。如果没有，您需要考虑前往更容易被发现的区域。

无线设备

检查有没有可以使用的无线设备，然后尝试建立联系。

装备

将手头所有装备和可能用到的材料列一个清单。



物资储备

检查食物和水的储备情况，然后确定这些物资能支撑您走多远。

身体状况

检查自己和其他人的身体状况。可能需要一些时间治伤和恢复体能。您将需要权衡情况，考虑能否在所处区域找到充足的食物和饮水。

天气

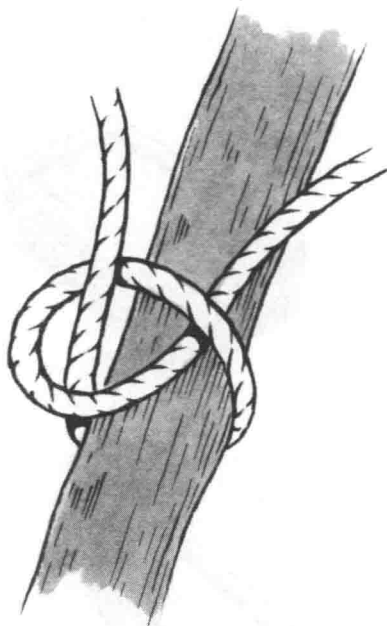
当前的天气状况是否有益于搜救的成功进行？如果您计划出行，天气预报情况如何？您是否需要等待天气转好？

发信号

检查所有必要的信号报警装备，将其放在方便的位置，保证可以尽快取出使用。您绝不希望在头顶突然有飞机经过时错失获救良机。

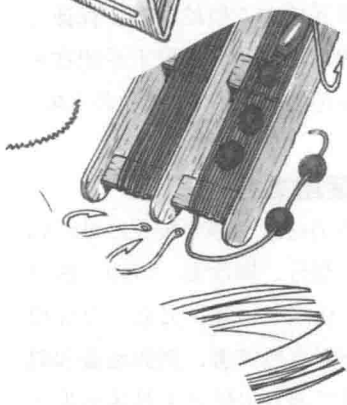
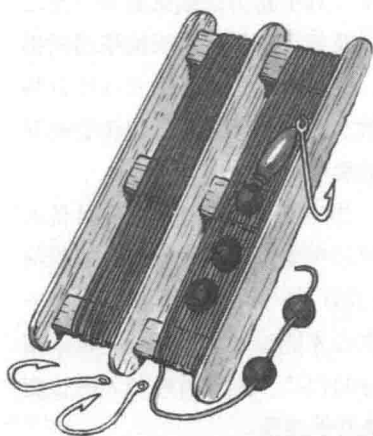
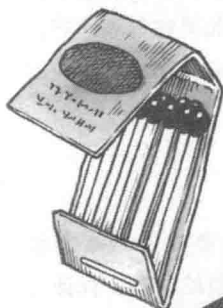
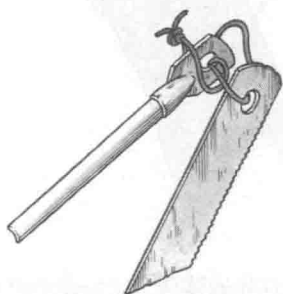
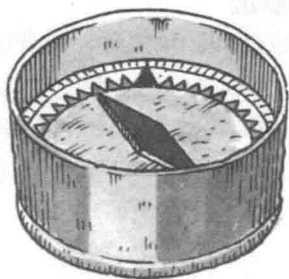
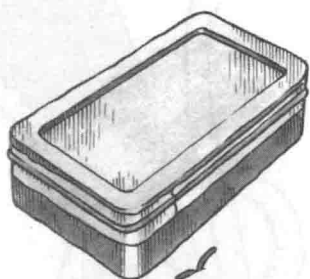
如何使用本书

本书的第一部分按照区域的物理类型划分，即沙漠、海洋、热带地区、极地和山地；另有一章介绍如何应对自然灾害，例如地震和飓风。第二部分提供有关具体求生方面的详细信息，例如导航或生火。



首先通读适合于您所处环境的章节。其中将为您提供有关当务之急以及如何着手解决当前境遇的提示，例如搭建避难所以及寻找食物和饮水。此外还列出了应注意避免的危险动物。

作为幸存者，您最需要具备的精神和身体素质就是忍耐。您眼前的问题可能并不容易解决，只有下定决心才能渡过危机。您应该依靠自身的训练、主观精神和天赋技能解决其他难题。



在美国，自驾车出游非常流行。
但在自驾者常常要在暴风雨或风雪中受困数个小时，才能得到救援服务。在等待救援的过程中，他们都希望最初能带上更多的热饮、更厚的衣物、更多的食品和饮水。

深入偏远山区、沙漠或海洋进行远距离探险的探险者有着充分的思想准备，深知自己将踏上求生之旅，并会做好充分的准备工作。但即便是这些人也可能高估个人体魄和补给质量，在实际环境中发现自己力所不能及，或是被变化多端的大自然的力量逼迫到窘境。

无论您的准备有多充分，最好的做法始终是考虑到一切有可能将您置于危险境地的意外情况。对潜在危险的认识越充分，就越能准备好应对这些危险。

.....
指南针、火柴、手电筒和渔具是求生环境中必备的部分物品。

1

从某种程度上来说，任何带领我们远离熟知环境的旅行同时也会让我们不再能够轻松获得饮水、食物、温暖的衣物热源，此时我们已归入求生者阵营。

准备和装备

求生的第一条规则就是不要将您日常依赖的交通方式或组织方法视为理所当然。要学会自行制作装备，在最糟糕的境遇下先人一步脱险。

规划

有一句谚语说，磨刀不误砍柴工。无论是在办公室工作中，还是求生之旅中，这句谚语同样适用。预先全盘考虑整个旅程，想清楚在发生超出预计的问题时有哪些可行的选择。这些时间绝不会是白白付出。如果确实出现问题，您会庆幸自己已经做好了准备。您可以避免各种不便，节约宝贵的时间，而这样的时间对您和他人来说可能关乎生死。

如果您计划出发远征，考验自身的耐力，接受大自然的洗礼，详尽无遗的规划显然必不可少。这些规划应与您将前往的具体环境的需要相关。准备好汽车和适当的工具、医药包、充足的食物与饮用水都是确保到达目的地的关键步骤。

装备

户外装备如今风头正劲，因此最大的危险并不是不了解应该穿戴和携带哪些装备，而是因选择过多

而迷失方向，最终选择了错误的装备。最佳方法是向专业户外店中训练有素的员工征求意见，许多户外店员工本身也是户外运动爱好者。他们能帮助您在林林总总的产品中理清头绪，根据您的具体情况为您提供直截了当的建议。例如，市面上出售的户外靴品种极其丰富，可能会让您感到困惑，但如果您打算爬山，户外专家可以迅速帮您缩小选择范围，为您节约宝贵的时间和精力。

选购真正的户外用品

您需要注意一件事：时尚工业已经吸纳了户外元素；务必确保您购买的衣服和鞋履是真正的户外用品，而不是采纳户外元素的时尚仿制品。

总体而言，在服装方面，逐层着装有助于身体排汗。如果您能谨慎选择服装，那么在穿着时就不会遇到服装材质不吸汗，或是潮湿难干，寒冷不适的情况。

头部装备

人体高达 50% 的热量通过头部散发，因此头部装备是随身装备中极其重要的一部分。务必至少携带一顶耐用的帽子。如果您要前往

提示：
求生装备

头部装备

- 帽子
 - 羊毛 / 保暖 / 防水 / 遮阳
- 面罩
- 巴拉克拉法头套
- 阿拉伯头巾
- 头盔 (适合攀岩)
- 围巾 / 围脖 (吸汗、保暖)

衣物

- 夹克 / 抓绒衣
- 长裤 / 外裤
- 羊毛衫
- 衬衫
- 保暖内衣
- 手套和 / 或连指手套
- 袜子

鞋类

- 靴子——
 - 冬靴 / 徒步靴
- 凉鞋
- 罩靴
- 备用鞋带

- 备用鞋垫

- 冰爪
- 滑雪板

载重装备

- 背囊
- 小背囊
- 大帆布背囊

杂项装备

- 救生包
- 医疗包
- 杂品包和刀 / 叉 / 勺
- 水瓶和杯子
- 求生刀 (长度大约 11 $\frac{1}{4}$ 英寸 / 30 厘米、刀身大约 7 英寸 / 18 厘米)
- 可锁定 / 可伸缩的刀
- 帐篷
- 行军床
- 睡袋
- 睡袋外袋
- 睡垫
- 吊床
- 蚊帐

- 降落伞
- 绳索 / 线
- 弹簧钩
- 冰斧
- 伸缩手杖 / 雪杖
- 橡皮筋
- 铲 / 锹 (折叠式)
- 指南针
- GPS
- 手表
- 计时码表
- 心率表
- 手电筒
- 墨镜
- 遮阳镜 (尤其在前往极地和沙漠地区时)
- 单筒望远镜
- 双筒望远镜
- 望远镜
- 地图盒
- 炉子
- 洗漱用品