

野外求生系列丛书

户外

江乐兴 编著

生存技巧

野外生存



清华大学出版社

野外求生系列丛书

生存

江乐兴 编著

生存技巧

清华大学出版社

北京

内 容 提 要

贝尔的荒野求生吸引了很多青少年的眼球，想必每个青少年心中都有一个险境求生的梦。面对复杂多变的野外环境，难道你不想去冒险？不想去挑战自我极限？

险境求生必须具备一些基本的常识，确保自己在享受野外探险刺激的同时保证自身安全。本书通过简洁的文字、彩色的图解、互动式的漫画，将理论融合实际，不仅向读者客观真实地展示了应对意外的具体措施，而且还增强了读者在面对险境时所应具备的理性判断。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

户外生存技巧 / 江乐兴编著. —北京：清华大学出版社，2017
（野外求生系列丛书）

ISBN 978-7-302-47753-2

I. ①户… II. ①江… III. ①野外—生存 IV. ①G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 166905 号

责任编辑：李玉萍
封面设计：郑国强
责任校对：周剑云
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：146mm × 210mm 印 张：10 字 数：223 千字

版 次：2017 年 9 月第 1 版 印 次：2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价：49.80 元

产品编号：070602-01





前言 Preface

野外生存远比我们想象的要难得多。

突如其来的危险常常难以预测。身体受伤、自然灾害突发、野生动物的袭击、断水断粮……任何一种状况的出现，如果不加以正确地应对，都会给我们的身心带来巨大伤害。近年来，由于缺乏必要的野外求生常识，致使探险者们频频发生在探险过程中意外频发，甚至遇难身亡的事故也屡见不鲜。为了避免悲剧的发生，就需要我们在临行前掌握科学地生存技能与急救知识。

想要在野外中安全行进，就需要我们在临行前做好充分的准备。不仅仅是身体、心理以及装备上的准备，还应该提前学习掌握一些应付各类突发事件及意外伤害的技巧和方法。本书为读者详细介绍了野外生存的装备选择、搭建避身场所、寻找食物和水、保存食物的方法、各类常用工具的制造、常见户外运动的行进技巧、意外伤害救治、应对自然灾害、辨别方向、发送求救信号等必须要了解的基本知识和必备的各种技能。这些技能的掌握和使用可以帮助我们有效地规避和面对各种风险，让我们在任何地点、任何气候、任何条件下都能生存下去。

本书通过简洁易懂的语言文字，并配以生动形象的插图，向读者客观真实地展现了应对各类困难的具体方法和技巧。希望所有的读者在阅读完本书后，可以对野外生存有一个全面而深入的了解，在面对一般险情时，能快速做出反应，避免不必要的意外事件发生。

本书由江乐兴编著，参与本书编写的还有付春琳、吕海洋、杜楠、邢梦雪、肖颖慧、贾毅奎、和文、刘如玉、李来阳、刘会、姬飞雪、李娇娇、王红静、单雪影、吕春阳、李彩燕、谭守纪、李洁、李良、王海燕、陈方莹、陈生学、张卫东、刘兵、韩雪、于红、张庆、李淳朴、霍秀兰、刘丽爽、陈芳等人。

由于时间仓促，加之水平有限，书中的缺点和不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

目录

CONTENTS

1 导读

1 户外生存行前准备



做好自身准备·····	2
心理准备·····	2
精神上的准备·····	3
身体上的准备·····	4
学会规划行程·····	5
了解将要面对的环境·····	5
行动计划备急表·····	6
装备的准备·····	8
穿着准备·····	8
日常物品准备·····	10
背包准备·····	11
常用工具准备·····	13
医药准备·····	14
救生宝盒准备·····	16

PART1

19 搭建栖身之所的技巧

- 搭帐篷的技巧..... 20
 - 帐篷的种类..... 20
 - 适宜搭建帐篷的场所..... 21
 - 帐篷的搭建方法..... 23
 - 拆帐篷..... 25
- 睡袋使用的技巧..... 27
 - 睡袋的主要种类..... 28
 - 睡袋的选购方法..... 30
 - 睡袋的使用方法及技巧..... 31
- 搭建露营地的技巧..... 32
 - 适宜搭建露营地的场所..... 32
 - 生火..... 34
- 搭建简易窝棚的技巧..... 36
 - 用树枝和树叶搭建窝棚..... 36
 - 搭建可居住较长时间的窝棚..... 38
- 搭建遮蔽所的技巧..... 39
 - 雪地遮蔽所..... 40
 - 热带遮蔽所..... 43
 - 在沙漠中修建住所..... 45
 - 丛林遮蔽所..... 48
- 其他问题处理..... 51
 - 排泄问题的解决..... 51
 - 个人卫生的保持..... 52
 - 垃圾的处理..... 55



PART2

59 获取水源的技能

- 获取水源的方法..... 60
- 没水时的造水方法..... 62
- 水的处理方法..... 63

PART3

67 解决食物短缺的对策

- 寻找可食动植物的技巧..... 68
 - 辨别可食植物..... 68
 - 如何捕鱼果腹..... 69
- 捕捉猎物的技巧..... 73
 - 常见猎物的捕捉方法..... 73
 - 布置机关和陷阱..... 75
- 不同环境下获取食物的技巧... 77
 - 寒冷地带..... 77
 - 热带..... 78
 - 温带..... 79
 - 沙漠..... 80
 - 荒岛..... 81

保存食物的方法..... 82

熏晒法..... 82

风干法..... 83

PART4

85 取火及烹食的窍门

取火的方法..... 86

快速生火的方法..... 86

钻木取火法..... 88

极地取火..... 90

搭建火堆..... 91

户外炊事..... 93

烹调食物的工具..... 93

烹调食物的策略..... 96

利用烧热的石头做饭..... 99

在土坑中烹饪食物..... 100

在营火上煮食..... 101

在炉子上煮食..... 101

烹调鱼的小妙招..... 102

PART5

107 制作工具和装备

简单容器制作..... 108

弓箭制作..... 108

捕鱼工具制作..... 110

绳子制作..... 112

篮子编织..... 113

PART6

117 户外生存的基本技巧

徒步穿越..... 118

徒步装备..... 118

徒步时节省体力的方法..... 119

徒步的注意事项..... 121

途中落单的对策..... 122

沙漠行进..... 124

沙漠行进的主要装备..... 124

过沙漠的技巧..... 125

寻找水源..... 126

流沙自救法..... 128

沙暴躲避..... 129

高温预防..... 130

迷路对策..... 131

高山攀登..... 132

高山攀登的主要装备..... 132

高山攀登技巧..... 132

高山攀登的注意事项..... 134

雪地行进..... 135

雪地行进的主要装备..... 135

雪地行进技巧..... 135

雪地行进的注意事项..... 138

过河..... 139

过河应遵循的原则..... 139

过河技巧..... 141



过沼泽····· 142

识别危险的泥潭····· 142

过沼泽地的技巧····· 142

陷入沼泽地的自救方法····· 143

丛林穿越····· 144

丛林穿越技巧····· 144

丛林穿越的注意事项····· 146

高原行走····· 147

高原行走的主要装备····· 147

高原行走的技巧····· 148

高原行走的注意事项····· 149

高原反应应对技巧····· 150

峡谷行走····· 151

峡谷行走技巧与注意事项····· 151

山洪应对技巧····· 152

山区行走····· 154

山区行走技巧····· 154

自然灾害防范····· 155

驾车行进····· 156

驾车行进技巧····· 156

驾车行进的注意事项····· 157

驾车行进突发状况处理····· 158

PART7

163 通信受阻的应对技巧

通信受阻时辨别方向的方法·····

164

科学使用 GPS····· 164

学会使用地图与识图····· 166

手表导航····· 168

使用自带或自制的指南针····· 169

用阳光和阴影辨别方向····· 170

利用星星识别方向····· 172

看月亮识方向····· 174

利用植物指路····· 175

通信受阻时确认位置与寻找

出路的方法····· 177

利用各类地标确认所在地····· 177

用补正磁针偏角法确认所在地····· 177

PART8

181 学会使用求救信号

紧急信号的应用····· 182

留下求救信号的方法····· 183

发送信号的方法····· 184

借烟火····· 184

借光····· 186

借水····· 186

借指示标····· 187

借声音····· 189

通过手势····· 190



193 PART9 突发危险的应对策略

遭遇猛兽毒蛇毒虫的 应急处理····· 194

虎·····	194
熊·····	195
鲨鱼·····	197
毒蛇·····	199
蜜蜂·····	201
蚊子·····	203

从容应对自然灾害的方法··· 204

雷击·····	204
地震·····	206
冰雹·····	208
台风·····	210
大雾·····	212
洪水·····	213
泥石流·····	215
雪崩·····	216
沙尘暴·····	218
火山爆发·····	219
海啸·····	220

225 PART10 户外受伤急救技能

急救基本知识·····	226
简易消毒法·····	226
外伤止血法·····	227
外伤包扎法·····	229
三角巾包扎法·····	231
骨折固定技术·····	237
搬运技巧·····	240
正确使用夹板·····	243
心肺复苏法·····	244
人工呼吸法·····	248
制作简易担架·····	250
创可贴的使用技巧·····	251
常用结绳方法·····	252

意外伤害的急救处理····· 254

手指戳伤·····	254
手指割伤·····	256
手指夹伤·····	257
体内吸入异物·····	258
外物入眼·····	262
外物入耳·····	263
骨折·····	265
脱臼·····	268
流血不止·····	270
摔跌伤·····	273
踝关节扭伤·····	275
局部冻伤·····	276
热伤害·····	279
胸部创伤·····	280
腹部外伤·····	282



溺水..... 283

高空坠落..... 285

掉入冰窖..... 287

日常疾患的急救手册..... 289

高烧..... 289

头痛..... 290

休克..... 292

哮喘..... 293

鼻子出血..... 294

打嗝..... 296

牙痛..... 298

腿部抽筋..... 300

腹泻..... 301

中暑..... 303

胃痛..... 305

恶心呕吐..... 308





导读

户外生存行前准备

本章看点

做好自身准备

学会规划行程

装备的准备

做好自身准备

每一种野外活动都有可遵循的方法和注意事项。在开启任何一段新的征程前，做好行前准备，会减少行程中发生意外的可能性，使我们能够全身心地享受大自然带给我们的乐趣。

心理准备

无论做什么事情，良好的心理素质都非常重要，户外野营也不例外——甚至对此有着更加严格的要求。人类与大自然比较起来是极为渺小和脆弱的，进行野外活动时难免会遇到各种各样且始料未及的困难，我们必须用强大的心理承受力和理性的思维来应对一切。只有这样，我们才能在突遭险情时，让自己保持清醒的思路，并按照自己提前“准备”好的应对技巧去战胜困难。接下来跟大家探讨一下，在进行野外活动前，该如何做好心理上的准备。

1 避免消极的情绪

缺水、缺粮以及筋疲力尽、身体虚弱和疾病等生理不适感，都会引发人的消极情绪。消极情绪易导致茫然无助、放弃抵抗甚至放弃求生欲望的可怕后果。在野外一旦出现上述情况，如应对失当，其结果是非常悲惨的。很多人都是因为不能正确把控自己的情绪，在面对突发险情时，总是抱着“我必死无疑了”“我没有办法去战胜它”等消极心理，将自己拖垮。

处理消极情绪最好的办法是，消除或者直接面对引起这种情绪的生理及心理上的压力。下意识地进行自我调整，树立战胜一切困难的信心。

此外，我们也可以在出发之前通过制订合理的行进计划、临时撤退方案以及应变方案，尽量避免意外情况的发生。

2 做到果断决定某件事

具备“果断”特质的人，能够在面对危险和困境时，迅速地做出决定，化险为夷。因而，在平时就要注重培养果断决定的能力，这样就可以在突遭险情时，立即做出反应，避免因错失最佳决策时机而造成更大的伤害。

3 冷静，不盲目

无论遇到的情况多么险恶和恐怖，也不能盲目去应对。突遭危险时，最好使自己冷静下来，快速地分析当前形势，结合自己所掌握的求生技能，果断地做出应对决定。



日常生活中可多参加一些富有挑战性的活动来提高自己的应变能力。在进行野外活动时，应变能力同样是一种非常重要的生存技能。

精神上的准备

不管是负重穿行于一个偏僻的区域，还是行走在自己熟悉的地带，都有可能发生意外而使自己陷入困境。而一旦陷入困境，就会给人带来巨大的精神重压。为了帮助人们更好地应对并减轻精神压力对自己的影响，就需要我们在临行前做一些积极的“精神准备”。

1 时刻不放弃求生欲望

求生欲望又称生存态度，尽管我们在日常生活中很少能意识到它的存在，但它绝对是非常重要的—种精神鼓励。假如一个人没有积极的生活态度，那么他就会将自己所处的环境想象得更加糟糕，更不要谈生存下去的勇气了。因而时刻谨记决不放弃求生欲望，才能使自己在突遭险情时，能够竭力进行自救，增加逃脱危险的机会。

除了求生欲望外，在平时可多学习一些应对各种常用险境的技巧和方法，这样就可以使自己的生存技能更加强大。

同所有生存技巧—样，准备知识的作用不容小觑。在思想上做好充分准备就可以使我们获得巨大的求生力量。

2 对抗孤独和抗压

当孤身—人面对危险时，除了所面临的险情外，通常还会产生强烈的孤独感。这种孤独感极易引发无助和绝望的负面情绪。为了避免这种意外的发生，就需要在日常生活中树立“遇事自己作决定”“完全依靠自己”的意识，提高自己的抗压能力。此外，体验接受新情况，采取适当的行动解决，这也是提高抗压能力—种途径。

3 防止厌倦

不断的重复和单调乏味的活动是产生厌倦情绪的两大主因。尤其是长途徒步或横穿沙漠等活动，因为周期较长，活动内容大多枯燥重复，极易产生厌倦的心理。

人在丧失兴趣的时候，通常会产生紧张、焦虑、沮丧甚至放弃的心理。为了避免上述不良情绪的产生，就需要我们做好克服厌倦情绪的准备，即在野外求生之前，进行良好的预防厌倦的培养，对自己所要选择的活动的地有真实、透彻的了解。

身体上的准备

临行前做好身体上的准备，是应对野外复杂环境最基本的条件。那么在野外活动前，该如何进行身体上的准备呢？

1 做好转移不适感的准备

野外求生时总会遇到饥渴、寒冷、疾病、炎热等各种令身体不适的情况，这就需要在出发之前降低对舒适度的渴望。

此外，疼痛作为肢体语言，会将不舒适的信号传达给我们。如果我们将注意力过分集中在疼痛上，那么我们的意志力将会被其削弱。假如我们有意忽视痛苦，那么对痛苦的感知程度就会降低很多。

2 提高自身抗疲劳的能力

疲劳会削弱人的心智能力，当我们感觉到疲劳时，情绪便会变得非常低落。因而我们要学会在出发前提高自己的抗疲劳能力，这样野外求生时，轻微的疲劳就不会影响到我们了，我们也将因此而拥有比别人更强的适应能力。

3 体能准备

体能虽不是野外生存最重要的因素，但不可否认，身体健康强壮的人会比身材瘦小虚弱的人更具求生优势。而且户外行进时，会耗费大量的精力和体力。如果不能在临行前对自己的体能进行有针对性的训练，就很容易因体力不支而发生意外。

体能训练时，可进行跑步、游泳、旋转等运动。必要时，可以咨询一下有经验的长期野外活动者，或者专业的健身教练。让他帮你制订一套适合自己体质的训练计划。

4 常规检查准备

临行前，最好能去医院做一次常规体检，对自己的身体状况有所了解。如果有慢性病、牙科疾病或者肌肉、韧带拉伤旧疾，一定要咨询医生，是否会对野外活动造成影响。



亲传秘诀

出发前可根据所选目的地的环境条件，注射甲肝、破伤风（非常重要）、湿热病、延缓蛇毒等疫苗。疫苗注入体内后，会形成一层抗体，保护我们不被单一疫情伤害。

学会规划行程

在临行前做好行程规划，并在规划中预先拟定一些发生风险事故的应对之策，会让我们的行程更加顺利。

了解将要面对的环境

当我们即将开启一段陌生的行程时，对目的地了解得越多，就越能减少遭遇意外事故的风险。对于野外活动来说，对目的地自然环境的了解是重要的事情之一。那么，该如何了解目的地的环境呢？

1 了解目的地的基本情况

行前先对目的地的自然环境进行一个大致的了解，包括地形地貌特征、交通路线、天气情况等。这也是了解目的地环境最基本的几个方面。

2 练习适合目的地环境的基础技能

一旦掌握了目的地环境的基本特点，就应着手练习适应那种环境的基础技能。如果你要去的地方是沙漠地区，那么你应重点学习如何在沙漠中寻找水源。各种环境的求生技巧和途径肯定各有不同，因此提前做好充分的准备，才能在身临险境时找到更多的生存机会。

3 在决定行动之前先评估形势

行动之前一定要做好计划，全面去考察地形，认清自己将要面对的地理环境特点以及形势。

4 结合当地实际情况选择行进路线

设计路线时，尽量靠近公路，保证救援人员在发生意外后能够及时到达。

5 制订应急方案

行前可根据设定的路线制订突发事件应急方案。

6 观察动物的活动轨迹

动物也需要食物、水和避身场所。了解它们的活动轨迹，也可以帮助我们找到水和食物。

此外，了解动物的活动轨迹，也能避免危险动物的侵害。



亲传秘诀

自我保护、所处方位、水、食物是大多数情况下应遵循的四大生存法则。

行动计划备急表

在户外行进的时候，即使做了缜密的计划，也难免会有意外发生。比如，没有预测到的自然灾害，可能会给我们的身体带来伤害，从而打乱行程计划。为了应对这些意外情况的发生，就需要我们提前制作一份行动计划备急表。这样就可以在我们遭遇“不测”时，使营救人员根据行动计划备急表开展果断而高效的营救行动。那么，行动计划备急表中应具备哪些内容呢？

1 详细的个人资料

身份证号码、亲人的联系方式、特殊技能等独一无二的“个人标识”。

2 准确告知你的行踪

一份详细的行动计划备急表，应将我们的具体行踪记录下来，尽可能写得详细明了，包括旅程中的地点、日期等各种行程安排。这样一来，营救人员就可以大致了解我们的行踪，当我们没有在特定时间到达某地时，他们就可以根据我们提供的线索展开营救。

3 行动计划备急表中的重要信息不能少

在制作行动计划备急表时，尽可能将我们可以想到的“最坏情形”统统加进去。假设发生危险，亲人或朋友就可据此报警。

下面为大家提供一份比较完整的行动计划备急表模板。

行动计划备急表 (EPA)

申请人姓名 Name:

性别 Sex:

出生日期: Date of Birth / 年 Year / 月 Month / 日 Date

出生地点 Place of Birth:

民族 Nationality:

身份证号码 Card No.:

护照号码 Passport No.:

驾照号码 License No.:

语言能力 The Gift of Tongues:

特殊标记 Additional Character:

游泳能力 Swim:

野外生存技巧 / 经验 Field Survivorship: