

» 野外求生系列丛书

新手户外

探险指南

江乐兴 编著

野外借

清华大学出版社



»» 野外求生系列丛书

新手户外

探险指南

江乐兴 编著

清华大学出版社
北京

内 容 提 要

户外环境透露着神秘,总会让爱冒险、爱徒步的人去亲近、挑战和探索它。户外探险是兼具挑战与技能的复杂活动,没有一定的生存本领和紧急自救方法是无法进行的。作为户外探险的新手,在身体、心理乃至精神上未免没有准备,而本书在各方面做了详细介绍,让读者对户外探险不仅有全面而深入的了解,而且提供了大量应对突发状况的实用方法,非常适合初次踏入探险行列的“冒险家”。

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

新手户外探险指南 / 江乐兴编著. —北京:清华大学出版社, 2017
(野外求生系列丛书)
ISBN 978-7-302-47755-6

I. ①新… II. ①江… III. ①野外-生存-指南 IV. ①G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 166904 号

责任编辑:李玉萍
封面设计:郑国强
责任校对:李玉茹
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:190 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:070601-01



前言 Preface

户外探险逐渐形成一种生活方式，一种生活态度。当你对户外环境心存向往时，脱离喧闹的市区，走进大自然中，心情是平静的。户外是选择方式，探险是生活态度，这两者结合就是一个兼具挑战与技能的复杂活动。

在决定踏上探险之路时，一定要做好身体、心理乃至精神上的准备。如出行线路设计、撤退方案及应对策略等，都是在出发前要考虑清楚的。户外探险听起来并不陌生，尤其是户外，每个人都出去旅行过，多多少少领略过大自然的风光，但重在探险，这是一个新领域，对于初次涉足的人来说，需要花费大量的时间和精力来学习如何选择装备、如何搭建帐篷、如何寻找水源、如何觅食、如何预测天气等。只有具备这些基本生存技能，才能在探险的路上走下去，不会让你遇到问题时手足无措。

本书可以让读者对户外探险有全面而深入的了解，不仅通过图解展示了一些生存技能，还对自然灾害、野生动物侵害等方面做了详细提醒和介绍。这些技巧非常适合初次涉足探险行列的“冒险家”，可以让他们通过本书了解到真实的户外探险环境，同时也让读者学习到一些实用的野外生存本领和紧急自救方法，从而成为每一位热爱户外探险的人在野外生存的得力向导。

本书由江乐兴编著，参与编写的还有付春琳、昌海洋、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。

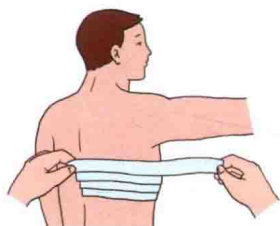
由于时间仓促，加之水平有限，书中的缺点和不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

目录

CONTENTS

PART1

1 户外探险前期准备



做好自身准备·····	2
心理上的准备·····	2
精神上的准备·····	3
身体上的准备·····	4



了解探险地的环境·····	7
海洋环境·····	7
沙漠环境·····	8
高山环境·····	9
热带环境·····	10
温带环境·····	11
寒冷环境·····	12



制订行程·····	13
收集信息·····	13
路线设计及规划·····	13
行动计划备急表·····	14

野外着装..... 18

服装的选择..... 18

鞋袜的选择..... 20

佩戴物的选择..... 22

手套的选择..... 23

雨具的选择..... 25

着装技巧..... 26

着装禁忌..... 28

主要野营装备..... 29

帐篷..... 29

睡袋..... 30

防潮垫..... 33

炉具..... 35

燃料..... 36

保护装备及药品..... 38

关节护具..... 38

防晒霜..... 39

运动毛巾..... 41

洗漱用品..... 42

药品..... 43

户外行动必备品..... 45

背负工具..... 45

通信定位器材..... 47

急救箱..... 48

其他工具..... 50

照明设备..... 50

刀具..... 52

火种..... 53

水袋和水壶..... 54

新手装备购买技巧..... 56

装备购买顺序..... 56

装填背包方法..... 57

“穷探”的装备..... 59

按不同人群进行准备..... 60

男性..... 60

女性..... 61

青少年..... 63

露营地的选择与建立..... 66

选择露营场地的原则..... 66

营地分区..... 68

搭建帐篷..... 68

野外露宿..... 71

户外自主搭建庇护所的方法..... 71



冬季露宿的保暖·····	74
溶洞住宿·····	75

露营技巧····· 76

生火的方法·····	76
建炉灶的方法·····	79
点篝火的方法·····	80

露营厨房····· 81

蒸煮食物的方法·····	81
烤制食物的方法·····	82
加热食物的方法·····	83

其他问题处理····· 85

排泄问题的解决·····	85
个人卫生·····	86
垃圾的处理·····	89

露营结束····· 91

拆帐篷·····	91
保管帐篷·····	92

95 PART4 户外饮食

户外饮食原则····· 96

一日远足探险食品····· 98

多日远足探险食品····· 99

食物危机下如何寻找食物·· 101

辨别可食植物的方法·····	101
常见猎物的捕捉技巧·····	103

捕鱼技巧·····	105
猎获物的处理和食用·····	108

缺水时如何获取水源····· 110

寻找饮用水源·····	110
净化水的方法·····	112

115 PART5 户外探险的基本技能

绳索的使用技巧····· 116

绳索的选择·····	116
常用绳结·····	119
救生绳结·····	123
捆绑木材的方法·····	124
绳索建造避难棚·····	125

工具的使用····· 126

刀具的使用方法·····	126
--------------	-----

天气预测····· 127

观云识天气·····	127
根据自然现象预测野外天气·····	128
从动物的行为辨别天气·····	128
应对气候变化的技巧·····	129



PART6

131 户外通信与定位导航

应急通信..... 132

手机.....	132
对讲机.....	133
卫星电话.....	133
北斗盒子.....	135

通信受阻时辨别方向的方法 137

科学使用 GPS.....	137
使用地图与定向仪器.....	139
手表导航.....	142
使用自带或自制的指南针.....	143
利用自然界特性判断.....	145
利用植物定向.....	148

迷失方向时的自救方法..... 149

原路返回.....	149
原地不动.....	150
呼喊求救.....	150
等待救援.....	151
顺溪而走.....	152
登高望远.....	152
沿兽道.....	153

发出求救信号..... 154

国际通用求救信号.....	154
烟火求救信号.....	156
地面标志求救信号.....	158
紧急号码 112	159
发送信号的方法.....	159



PART7

165 常见户外探险活动指南

登山..... 166

登山装备.....	166
登山技巧.....	167
登山的注意事项.....	168

攀岩..... 169

攀岩装备.....	169
攀岩技巧.....	170
攀岩的注意事项.....	171

漂流..... 173

漂流装备.....	173
漂流的分类.....	173
筏艇操作技巧.....	175
漂流的注意事项.....	176

徒步穿越..... 177

徒步装备.....	177
徒步时节省体力的方法.....	178
徒步的注意事项.....	180
途中落单的对策.....	181

沙漠行进..... 183

沙漠行进装备..... 183

过沙漠的技巧..... 184

如何寻找水源..... 186

如何躲避沙暴..... 188

如何预防高温..... 190

迷路对策..... 191

溯溪..... 193

溯溪装备..... 193

溯溪的分类..... 195

溯溪的注意事项..... 196

溪降..... 197

溪降装备..... 197

溪降下降技巧..... 198

溪降的注意事项..... 198

探洞..... 199

探洞装备..... 199

探洞技能..... 200

探洞的注意事项..... 201

驾车越野探险..... 201

驾车越野装备..... 201

驾车越野的行进技巧..... 203

驾车越野的注意事项..... 204

207 PART8 户外突发事件的安全防护措施

自然灾害的避险与处理..... 208

雷击..... 208

火灾..... 211

地震..... 213

冰雹..... 216

台风..... 219

山洪..... 222

泥石流..... 225

大雾..... 228



雪崩·····	229
沙尘暴·····	231
火山爆发·····	233
海啸·····	235
沉船·····	237

野生动物伤害的预防与

处理····· 239

与虎相遇·····	239
与熊相遇·····	240
与狼相遇·····	242
毒蛇咬伤·····	244
蜜蜂蜇伤·····	245
蜘蛛咬伤·····	247
蚊子叮咬·····	250
水母伤害·····	252
鲨鱼伤害·····	253

野生植物伤害的预防与

处理····· 255

有毒植物·····	255
关键时刻能救命的植物·····	258

PART9

261 户外危机公关

急救基本技能····· 262

常用消毒法·····	262
外伤止血法·····	263
骨折固定技术·····	265
搬运技巧·····	267
正确使用夹板·····	269
绷带包扎伤口·····	270
三角巾包扎法·····	272



心肺复苏法·····	277
人工呼吸法·····	278
制作简易担架·····	280
创可贴的使用技巧·····	281

常见伤病的处理····· 282

骨折·····	282
脱臼·····	284
扭伤·····	286
呕吐·····	288
热昏厥·····	290
中暑·····	291
冻伤·····	292
雪盲·····	294
抽筋·····	294
食物中毒·····	297
脱水·····	300
腹泻·····	302
手指受伤·····	303
体内吸入异物·····	304
异物入眼·····	306
异物入耳·····	308

PART

1

户外探险前期准备

本章看点

做好自身准备

了解探险地的环境

制订行程

做好自身准备

心理上的准备

在户外探险过程中，总会面临各种各样的危险和困难。具备了良好的心理素质，可以在面对险境时，保持清醒的判断，从而采取正确的应对方法。

1 避免消极的情绪

筋疲力尽、缺水、虚弱以及意外伤害等，都会导致消极情绪的产生。消极情绪会引起错误的心理暗示，让我们在面对困境时，感到消极茫然，甚至完全将自己拖垮。

处理这种情绪最好的办法是消除会引起这种情绪的生理及心理上的压力，也可以在出发之前通过适当的

计划和合理的调整方法来避免这些情况的发生。

2 干脆利落地做决定

干脆利落的行为方式可以在一定程度上提高办事效率，也可以在危急情况下及时地化险为夷。所以，要在平时就注重培养这种果断决定的能力，这样在必要时才会使其发挥作用。

3 适当的主动性

在户外探险的过程中，会遇到各种各样的突发事件。很多人在面对那些无法预料的事情时，会缺乏主动尝试的信心。总是在心里进行自我否定，“我不能做”“我做不下来”。其实





敢于主动尝试也是解决意外问题的一种方式，如果无法迈出第一步，就可能会使自己陷于某种不利的境遇中。

4 忍受孤独的能力

当你孤身一人面临危险时，通常会产生强烈的孤独感。这种孤独感极易引起无助和绝望的负面情绪，这时就需要有“遇事自己做决定，并且完全依靠自己”的意识。在面对危险时，要迅速做出反应，并采取适当的方式解决。

探险小贴士

无论处在什么样的危险环境中，最忌讳的就是坐以待毙，应该设法让自己“动”起来，无论是身体上，还是思想上。如果一旦自己放弃，那么只能被困难逐步消磨殆尽。要学会自己找方法，许多困难险境都是在不经意间找到逃脱方法的。

精神上的准备

面对危险和困境时，坚定的精神信念是我们突破重围的重要保障。在精神上做好充分积极的准备，可以使我们在面对重重困境时，将信

念作为精神支柱，从而做出正确的判断。

1 降低对舒适度的渴望

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

的状况，这就需要在出发前降低对舒适度的需求。以免真正面对时，承受不住巨大的落差，最终精神崩溃。

2 适度忽视疼痛感

疼痛作为肢体语言，会将不适的信号传达给大脑，如果将注意力集中在疼痛上时，那么意志力将会被其削弱，假如有意识地忽视痛苦，那么对痛苦的感知程度将会被降低。

3 提高抗疲劳能力

疲劳会削弱人的心智能力，当我们感觉到疲劳时，情绪便会变得低落。因而我们要学会在出发前提高自己的抗疲劳能力，适当地在生活中学着忍受疲劳，这样野外求生时，轻微的疲劳就不会影响到我们，那时我们将拥有比别人更强的适应能力。

4 充满热情

人们如果对某一件事情充满热情，那么在做起来时，就会给自己足

够的信念和顺利完成的信心。时刻保持热情，无论面临什么样的挑战，都将会变得简单。

5 克服厌倦情绪

不断地重复单调乏味的活动是产生厌倦情绪的两大主因。在丧失兴趣的情况下，通常会感到紧张、焦虑和沮丧。为了避免上述不良情绪的产生，需要我们做好克服厌倦情绪的准备，即在户外探险之前，有意识地培养消除厌倦情绪的能力。

6 积极的生活态度

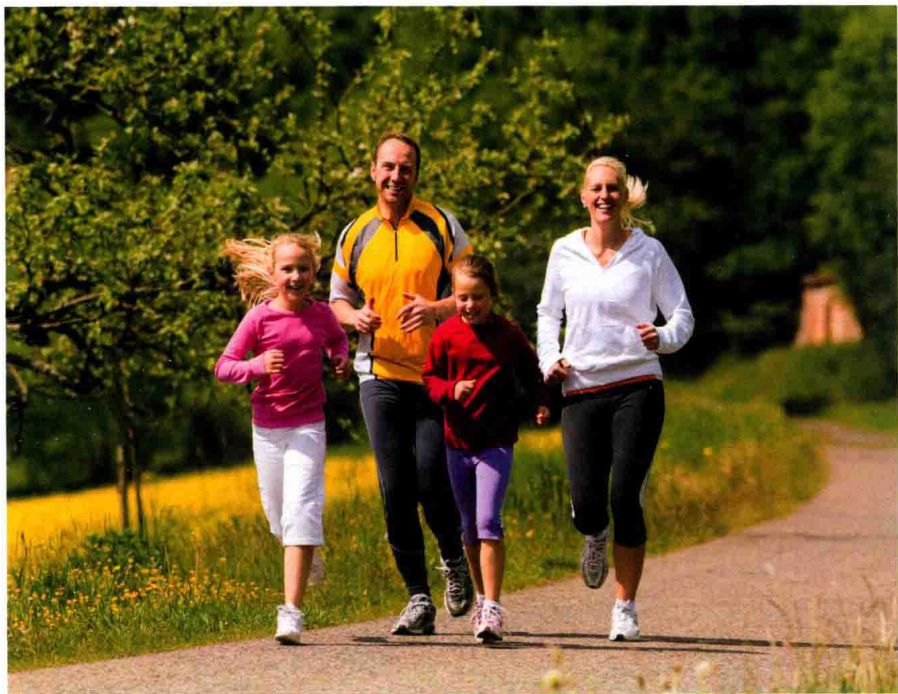
假如一个人没有积极的生活态度，那么他将会把自己所处的环境想象得更加糟糕，更不要谈生存下去的勇气了。因而在面对危险时，时刻谨记“生存大计”就可以有效避免发生危险时自己泄气，在精神上将自己拖垮。

探险小贴士

心理承受能力也是非常重要的一点。一个人的心理承受能力是不能通过训练和准备就轻易改变的。建议在日常生活中，尽量提高自己的抗压力水平，将压力转化为动力，才是脱离险境最行之有效的办法。

身体上的准备

户外探险对身体素质有着极高的要求。健壮的体魄不仅能在探险的过程中轻松自如，还可以在遇到危险和困境时帮助我们克服困难，渡过难关。在临行前，将身体状态调整到最佳，在户外探险的过程中才能险中求生。



1 全面检查身体

户外探险开始前，最好去专业的医疗机构进行全身检查。尤其是测试一下心肺功能和血压。

2 锻炼身体

不同的探险项目，对身体素质的要求也是不同的。最好可以根据目标探险活动有针对性地进行训练。

1) 增强耐力

比较常用的增强耐力的运动是游泳和蹬自行车。

增强耐力的方法：

	训练方法	作用
游泳	蛙泳、仰泳、水下憋气	使我们的心肺功能不断增强
蹬自行车	空中蹬自行车、动感单车、变速自行车	主要锻炼腿部肌肉，同时增强心肺功能

2) 力量训练

做力量训练时，应根据身体的不同部位进行有针对性的练习。

力量训练的方法：

	训练方法	作用
上身	举重	能够锻炼颈后肌、胸肌等特定肌群
手臂	曲臂和哑铃	加强手臂和肩部的力量
胸部	拉力器和俯卧撑	增强肌肉和韧带的抗撕裂能力
腿部	慢跑和蹬自行车	锻炼腿部肌肉

3) 平衡性训练

面对过山路（尤其是险路）、攀岩、过索道等高危运动时，平衡性起着至关重要的作用。可以去健身房做球操来练习平衡力，也可以通过下述方法在家中做一些简单的训练。

- (1) 前倾弓身，在原地转圈（最初以 3 圈为宜）；
- (2) 直立起身，尽可能地沿着一条直线走；
- (3) 直到眩晕感消失，继续重复上述动作。

每天至少坚持 10 分钟，就可以对我们的身体平衡起到很好的锻炼作用。

探险小贴士

如果条件允许，可在临行前做一些急救知识的专业培训。当遭遇意外伤害时，就能及时准确地进行自救或互救。



了解探险地的环境

海洋环境

海洋是所有已知环境中，最具挑战性、最严酷的。这是因为在海洋探险的过程中，除了鲨鱼等凶猛动物的侵袭外，多变的海洋气候还会引发沉船、海啸、海雾以及巨浪等海洋灾害。但其实海洋环境中最危险的还是它缺

少人类生存的关键要素——淡水。一个人在没有任何淡水可以饮用的情况下，7天左右就会完全丧失生命体征。而直接饮用海水会加快人体的脱水速度，大大削减了生存意志。为了避免意外的发生，就需要在临行前做好海洋生存的必要准备。

必要装备

饮用水	功能饮料、苏打水、矿泉水等
产水设备	反渗透泵（可直接将海水转化成可饮用的淡水）、脱盐器（咸水专用）、太阳蒸馏器等
求生必备品	急救箱、应急潜水救生服、紧急求援无线电、信号弹等
其他	晕船药、雨水收容器、食物等



探险小贴士

发生危险后，如果救援人员短时间内不能赶到，一定要估算好当前所剩淡水的容量以及可借助产水设备产出多少饮用水。大概清算完毕后，判断好救援到来的概率和时间，做好饮水量分配。