

——这本书——
也许可以救你的命!

如何 打败一头熊

66个野外生存技巧

[美]厕所读物研究所 著 刘萌 译

希望你永远
不会用到哟!

本书内容包括:

如何逃离流沙

蜂巢取蜜技巧

用手电筒
给智能手机充电

如何逃离鲨鱼袭击

……以及其他
很多很多

北方文艺出版社



如何 打败一头熊

66 个野外生存技巧

[美] 厕所读物研究所 著 刘萌 译



 北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2017-137号

原书名: How to Fight a Bear and Win by The Bathroom

Readers'Institute

Copyright © 2015 by Portable Press

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

如何打败一头熊:66个野外生存技巧/美国厕所读物研究所著;刘萌译. — 哈尔滨:北方文艺出版社, 2018.2

书名原文: How to Fight a Bear and Win

ISBN 978-7-5317-4109-1

I. ①如… II. ①美… ②刘… III. ①野外—生存—通俗读物 IV. ①G895-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294619号

如何打败一头熊:66个野外生存技巧

Ruhe Dabai Yitouxiong 66ge Yewai Shengcun Jiqiao

作者	美国厕所读物研究所
责任编辑	王金秋
出版发行	北方文艺出版社
地址	哈尔滨市南岗区林兴路哈师大文化产业园D栋526室
网址	http://www.bfwy.com
邮编	150080
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经销	新华书店
印刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开本	787 × 1092 1/32
印张	7.5
字数	100千
版次	2018年2月第1版
印次	2018年2月第1次
定价	49.00元
书号	ISBN 978-7-5317-4109-1

以前我对各种东西都会感到害怕，比如大灰熊啊，烈马啊，以及街头打架的人等等。但后来我临场都会假装出一副不害怕的样子，慢慢地就真的不害怕了。

——西奥多·罗斯福（美国第 26 任总统）

我一直坚信，所有的生物都是有灵性的，但熊除外。熊简直就是天不怕地不怕的动物！

——史蒂芬·克拜尔（美国著名脱口秀主持人）



目录

要活下去！	1
如何生火	2
在沙漠中如何汲水和饮水	7
被锁在汽车后备厢中如何逃出	12
用树干做个独木舟	15
如何抑止大量出血	18
遭遇龙卷风要怎么躲	21
如果不想被蜜蜂蜇死，要怎么取蜂蜜	25
野外生存知识去伪存真	29
利用动物排泄物搭建庇护所	32
消防灭火知识	36
用星星辨认方向	40
用手电筒给智能手机充电	43
从汽车电池上“偷电”	45
哪些野生植物可以放心食用	48
论虫子的吃法	51
如何食用路边动物尸体	56
酷热酷寒环境下对脚部的防护	59

坠机事故的自救	63
教你玩树藤飞荡	64
那些吃人的野兽们	67
自己的排泄物怎么处理	71
野外排便拿什么擦	75
尿液也有大用处	78
掉入深坑如何逃出	79
如何在崖壁上扎营	81
木柴的获取和干燥	85
蛇咬伤的处理	88
在野外制作肉干	93
如何打败一头熊	97
紧急情况下的医疗处理	101
海上漂流的求生技能	104
如何躲避鲨鱼袭击	107
放大手机信号	110
一个真实而奇特的生存故事：莫罗·普罗斯佩里	113
野外的天然药品	116
如何徒手捕鱼	119
如何消遣时间（而不至于精神失常）	123
在各种地点搭建庇护所	128
在野外获取咖啡因	136

从树木中提取阿司匹林	138
在荒野也要保持良好形象	142
不能触碰的植物	146
躲避闪电袭击	149
如何制作缠腰布	153
自制防水火柴	156
舍弃一肢来保命	159
如何假装患上斯德哥尔摩综合征	162
这些动物不能吃	166
各种情况的正确跳落方式	169
一个真实而奇特的生存故事：胡安娜·玛利亚	173
在森林里也能大醉一场	175
让飞机紧急迫降	178
截停失控的火车	183
真实而奇特的生存故事：朱利安·科普克	187
如何安抚野生驼鹿	190
非常规武器的制作	193
自己接骨	198
疯狗的应对方法	202
如何实施气管切开术	204
制作（和使用）监狱武器	207
避免成为野兽的美餐	210

一个真实而奇特的生存故事： 威廉·兰金	215
用动物骨头制作工具	218
人质现场谈判技巧	222
拒绝害人的建议！	227
如何逃离流沙	230

要活下去！

“要活下去”这几个字，不仅仅是约翰叔叔最喜欢的歌名——不管是谁，如若发现自己受困于森林里、沙漠中，以及其他缺乏食物、庇护和安全的地方，那么第一要务，就是牢记这几个字！

所以，我们写了本书。在此书中，我们把在大自然中生存需要用到的知识都呈现了出来，没错，你可以学习怎么生火，辨别可食用的植物，以及：

- 如何安抚野生驼鹿
- 如何像人猿泰山一样进行藤摆
- 如果手臂卡在岩石下，如何断臂自救
- 其他很多很多知识

当然，这本书里介绍的生存技能，我们并不希望你有一天遇到类似的情况而用到它们。但天有不测风云，如果万一赶上了，那么我们祝你好运……而且对此深表同情。

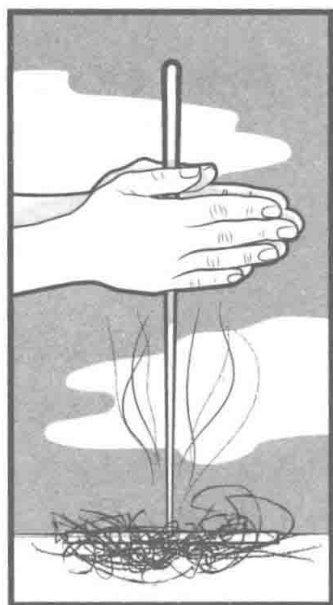
——约翰叔叔以及厕所读物研究所

如何生火

倘若某本野外生存类书籍（即便是不那么专业和严肃的书籍）里面，没有一个章节来专门讲述各种生火方法的话，这样的书即便出版了都可视为违法的。

钻木取火法

这个方法比较费时，但成功率很高。首先找来一些助燃物或易燃物，能有助于火焰顺利燃起。干树皮和干树叶就很好，要是能找到香蒲的话也很不错。顺手也可以收集一些引火柴和木柴。所有物品齐备后，回到营区搭一个圆形火坑，并在中间做个“助燃窝”，即用短碎的易燃物搭成一个圆环状。

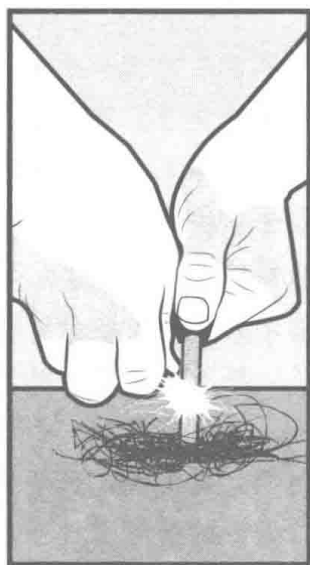


下一步，找一块小而平的木板作为“生火板”，在平板中部刻一个V型的凹槽，然后将木板放在一片干树皮上。找一根“纺锤棒”（50~60厘米长的结实木棒），将木棒底端顶入槽中。接下来将木棒在手中快速来回揉搓，并在揉搓的过程中让木棒底端始终抵在木板上。这样反复的摩擦可以产生微弱的小火苗……这个动作多做几分钟估计你就没力气了。耗费了这么多时间和精力才摩擦出一点点火星来，岂不白费劲？不过请千万别前功尽弃，一旦看到小火星出现，迅速将其转移到干树皮上，再把之前做好的助燃窝放上去。对着火星缓缓吹气让其保持燃烧状态，与此同时继续钻木，造火苗。重复做这几个动作，最后助燃窝就能烧起来了。明火出现后请继续添引火柴，等火焰烧大一些之后就可以添木柴了，火起，完工！

火石打钢法

这个方法要用到一个锋利的金属“打火石”。最理想的工具是小钢刀，不过扁平罐或打磨锋利的皮带扣也可以作为替代品。此外还需要一块“燧石岩”（边缘呈锯齿状的石头）以及可以用作“炭布”（烧焦的布）的物品。可以用一小块之前烧过的表面扁

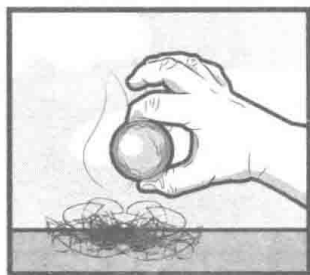
平的木炭，或者干燥的树木耳，如果有纸的话也是不错的（这本书已经看过或者不需要的那几页撕下来就很好）。按前述的方法，在火坑里放一个助燃窝，然后将炭布和燧石握在一只手里，另一只手用打火石对其快速击擦。当然了，这个动作过程中要小心不要打伤自己。在击擦到位的一刹那会产生一



点火星。继续重复这个动作，让火星将炭布完全点燃。然后将燃烧的火焰转移到助燃窝中，当助燃窝烧起来之后，立刻把引火柴和干柴加入燃烧阵列，火起，完工！

福尔摩斯法

有一个老少皆知的常识，放大镜可以引起燃烧，估计你小时候也用放大镜去点燃过蚂蚁。这个嘛，



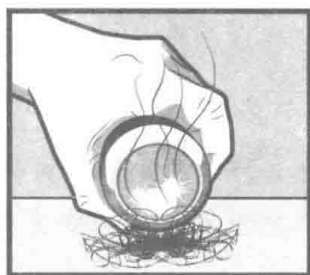
确实是可以的！在天气放晴之时，将放大镜悬于助燃窝之上，太阳光束最终会透过放大镜聚光而将助燃窝点燃。没有放大镜的话也可以用望远镜或者眼镜代替，火起，完工！

冰块法

首先找来一大块干净的冰——如果冰块内部模糊不清或者尘土太多，是起不了作用的。要获取满足要求的冰块，最简单的办法就是用杯子或其他容器盛水冻一晚。在容器中装入足够的水，够做出一个5~6厘米高的冰块即可，用刀或者锋利物把冰块削成透镜的形状，并用布料打磨圆滑（用衬衣衣角就可以）。之后在火坑中准备好助燃窝，将你做好的冰透镜对准太阳，接下来就是见证热力学神奇力量的时刻了，火起，完工！

苏打罐头法

先做好一个助燃窝，然后将罐头底部打磨至反光。接着用打磨面把太阳光反射到助燃窝上。这个



过程所花时间会比冰块法要长（而且大概不少人会随着时间推移而愈加沮丧），但只要有足够的时间和耐心，就可以造出一团熊熊烈火温暖你的身心。

在沙漠中 如何汲水和饮水

漫漫沙漠中，可获得的水很少——所以才命名为“沙漠”。不过若万一出于某种原因迷失其中，身体对水的渴望可不会因为同情你的遭遇就自我压抑。所以下面教给大家如何汲水，以及将其转换成饮用水的方法。

定位水源

1. 沙漠的植物，如棉白杨、柳树、悬铃木、香蒲等，这些植物都是傍地下水而生的。
2. 有野生动物出没的地方，附近有水的可能性比较大。可以观察并跟随飞禽飞行的方向。通过蜜蜂找到水的可能性也很大——蜂群会在半径七八百米的范围内直线来往于水源地。
3. 干涸的溪流及河床通常并非彻底枯竭。到里面挖挖，有可能挖个10多厘米深之后就能发现潮湿的土层。

4. 在潮湿土层的基础上继续往深处挖，就会有水渗出来。
5. 岩石的下面也会积藏水分。可以把石头一块一块翻过来看（找的时候小心石头下的蝎子，这东西不能当水喝）。
6. 收集露水！拂晓前可以从植物和花上面获取堆积的露水，用布料把露水吸收进去，而后把水拧出来装入容器。岩石的底侧可能也会有露水。
7. 有人说可以从仙人掌中取水，这个方法没什么问题，但并不是所有仙人掌都行。部分仙人掌内储存的是一种浑浊的液体——这个不能喝，有毒。要找刺梨仙人掌，这种仙人掌里储存的才是真正的水。

提取水分

利用太阳热量仍然是一种让水汽冷凝的好方法，
以下为具体操作：

1. 如前所述，在干涸河床上挖出一个 50 厘米左右深的洞，一直要挖到底土。运气好的话，底土