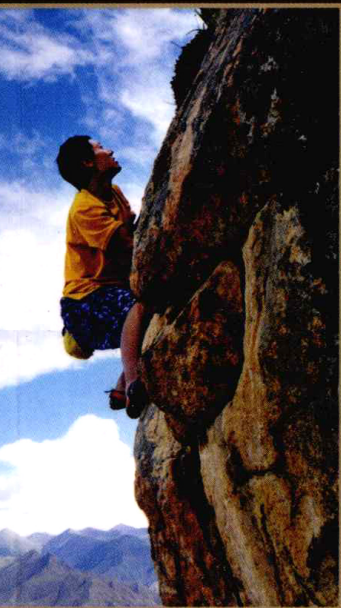


这是一本能够帮你挽救生命的书

[美] 兰迪·格尔克 著

户外生存指南



栖身 · 火 · 水 · 食物 · 导航 · 信号

中国旅游出版社

“……这是一本能够挽救生命的书。”

——美国著名户外运动杂志《Field & Stream》

副主编 杰·卡塞尔推荐

户外生存指南

栖身·火·水·食物·导航·信号

兰迪·格尔克 著

中国旅游出版社

责任编辑：王欣艳
装帧设计：中文天地
责任印制：闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

户外生存指南 / (美) 格尔克编; 郑葆, 王秀春译
--北京: 中国旅游出版社, 2011. 1
书名原文: Outdoor Survival Guide
ISBN 978 - 7 - 5032 - 4069 - 0

I. ①户… II. ①格…②郑…③王… III. ①野外生
存 - 指南 IV. ①G895 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 228659 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2010 - 3834

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

书 名: 户外生存指南

作 者: 兰迪·格尔克

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cna.gov.cn

发行部电话: 010 - 85166507 85166517

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京新魏印刷厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 720 毫米 × 970 毫米 1/16

印 张: 15

印 数: 1 - 5000 册

字 数: 180 千

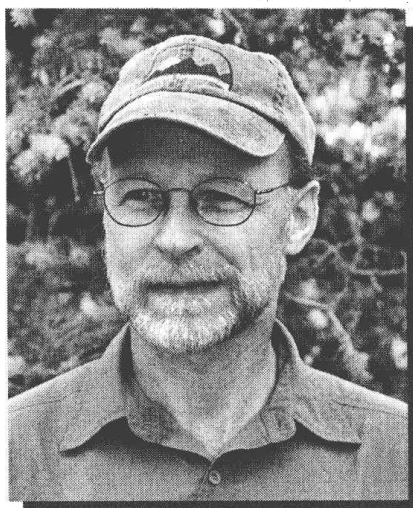
定 价: 32.00 元

I S B N 978 - 7 - 5032 - 4069 - 0

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

作者简介



自1978年起，兰迪·格尔克便开始向普通大众、企业团体和政府机构的人员讲授求生技巧。他毕业于杨百翰大学，是科罗拉多州乌雷县的乌雷山救援队的前队长和成员之一。曾经担任过“9·11救援”“最糟糕的情况”这两期电视节目的技术顾问。他曾亲自参与过各个季节、各种地形和天气情况下的许多搜救行动。

格尔克是国际环保科技公司的创始人和拥有者，公司网址为www.etisurvival.com。该公司致力于传授野外生存和营救、户外医疗和飞行员营救等知识。格尔克教授的生存救援课程范围已从美国的缅因州延伸到华盛顿州。他的客户包括美国能源部、美国空军、美国海军、美国国土安全部和联邦航空署等。

格尔克现居住在科罗拉多州的蒙特罗斯。

前 言

每年都有成千上万的人冒险离开熟悉的城市进入荒野，去享受大自然、亲近大自然。有些人是结伴前往，有些人是举家出动，还有些人是孤身一人。他们选择野外探险的理由就如同他们的背景和经验一样各不相同。有些人喜欢靠自己的力量征服自然，那么他们会选择徒步旅行、登山、骑自行车、滑雪或划独木舟；而其他人更愿意借助像摩托车、沙滩车、雪地车或四驱越野车甚至是家用车等工具前往那些人迹罕至的地方。不论旅行目的如何，选择的方法有什么不同，有一点是相同的，那就是一旦发生意外，使他们无法安全回到汽车、营地或家里时，他们必须能够凭借自身的努力生存下去，脱离险境。

我们已经听到过太多的悲剧。在生死攸关的突发境况前，许多人因为准备不足或缺乏必要的生存知识而无谓丧生。他们本可以不死！而另外一些人因为具备必要的生存知识并携带了一些简单工具，生存机会大增，他们也许不会毫发无损，但终归还是活了下来。

《户外生存指南》是一本为户外旅行的人准备的生存参考书。书中内容对应对各种突发的情况有非常实用的参考价值。本书信息量很大，内容翔实，不论是户外运动的新手还是历险经验丰富的老手，都能从中汲取有用的信息。因此，不论你是在偏远的高速公路上飞车疾驰，还是在攀爬雪山顶峰，抑或在炙热的沙漠峡谷里探险，建议你始

终携带本书。有了它，再加上一些生存常识和冷静的头脑就能在危急时刻挽救你的生命。

本书采用简洁易寻的编写结构，将涉及户外生存的方方面面内容分章介绍。所推荐的生存技能和信息不仅包括原始的或传统的方法，还包括高科技手段。本书最有价值的地方在于它的易用性，你可通过目录快速查阅某特定生存境况下的相关技能和信息。

本书各章是按优先顺序排列的。第一章介绍了如何对自身处境进行评估以及如何消除恐慌情绪。第二章到第八章分别就搭建栖身之所、生火、获取水和食物、导航和发求救信号等相关技能依次做了介绍。植物部分更配备可食用植物的照片供参考。第九章和第十章介绍了伤病急救知识和如何应对危险动物和危险环境。第十一章则是教你如何装备和定制救生包。

舒舒服服地坐下来阅读本书。把那些没有任何现代技术帮助的生存理念赋予浪漫色彩是一回事，而严苛的现实环境逼迫你不得不做唯一的生存选择又是另一回事。本书的作者担任荒野探险和生存辅导员已经超过30个年头，拥有众多户外生存技能和技巧的实际体验机会。书中介绍的所有信息和技能都经过实地测试，并证明是有效的，而且在很多情况下是能够救命的。如果你只是希望有个户外探险的体验，但更希望探险结束后能回到家洗个热水澡后钻进温暖的被窝，这本书绝对是为你而准备。

生存技能快速检索表>>

生存技能	页 码
栖身之所	14
披 屋	17
紧急栖身所	19
印第安窝棚	20
雨披帐篷	21
雪 洞	22
应急雪洞	25
雪 沟	26
树雪坑	27
遮阴棚	28
栖身车内	29
生 火	30
什么是火	30
如何生火	33
用打火石和打火镰生火	35
弓钻取火	37
用应急照明弹生火	44
用电池生火	44
用电火花生火	45
水	47
脱水基础知识	48
储存水	50
寻找水源	51
收集露水	53
收集植被里的水	53
收集雪水和冰水	54
制作太阳能蒸馏器	55
制作简易太阳能蒸馏器	56
水处理	59

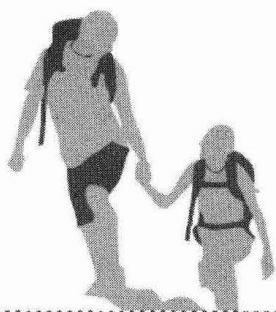
生存技能	页 码
从植物中获取食物	62
收集野生植物	63
烹制野生植物	64
识别可食用野生植物	66
识别有毒植物	84
从动物中获取食物	89
设置“4”字形压盖陷阱	90
设置“派尤特”压盖陷阱	92
设置弹杆式圈套	94
设置杠杆式圈套	95
放置陷阱或圈套的正确方法	96
猎物的清洁和剥皮	97
用捕鱼器捕鱼	100
用鱼钩和鱼线捕鱼	101
用手捕鱼	101
用鱼叉捕鱼	102
食用昆虫	102
动物身上其他可利用的资源	103
识别方向和导航	106
用北极星指引方向	110
用阴影棒指引方向	111
用无影棒指引方向	112
判读地形图	112
什么是磁偏角	115
如何使用地图和指南针	116
在实地判定方位	118
在图上判定所处位置	119
使用GPS系统	122
求救信号	125
火信号	128
烟信号	129
镜子信号	130
树冠信号	131

生存技能	页 码
旗信号	131
哨信号	132
对空信号弹	132
信号发烟装置	134
手持式信号弹	134
频闪信号灯	135
激光信号器	135
人员定位信标	135
卫星跟踪和信息传递设备	136
伤病急救	137
现场调查	137
呼吸道的处理	139
心肺复苏术	142
大出血的急救	144
休克的救治	148
骨折的救治	149
脊柱损伤的救治	151
创伤的救治	155
穿刺伤的救治	156
烧伤的救治	156
脑损伤的救治	157
胸痛和心脏病的救治	158
胸部损伤的救治	159
预防低体温症	162
低体温症的救治(从“轻度低体温症”开始)	164
亚冻伤的救治	168
冻伤的救治	169
预防体温过高症	169
轻度中暑的救治	170
中暑的救治	170

生存技能	页 码
危险动物和危险环境	172
避免遭遇和逃脱熊的攻击	172
避免遭遇和逃脱美洲狮的攻击	177
如何识别银环蛇	181
如何识别响尾蛇	182
如何识别铜斑蛇	183
如何识别棉口蛇	183
避免遭遇和逃脱毒蛇的攻击	184
如何躲避闪电威胁	188
如何躲避雪崩威胁	193
如何躲避山洪威胁	201

目 录

作者简介	1
生存技能快速检索表	1
前言	1
第一章 生存之道	1
第二章 栖身之所	14
第三章 生火	30
第四章 水	47
第五章 从植物中获取食物	62
第六章 从动物中获取食物	89
第七章 识别方向和导航	106
第八章 求救信号	125
第九章 伤病急救	137
第十章 危险动物和危险环境	172
第十一章 救生装备	203



第一章 生存之道

我们生活在一个特殊的时代。科技为我们的社会提供了所有的舒适和便利，而这些是高品质生活所必需的。我们不再亲自担负维持自身存在的事情，这些事情在大多数情况下由身边的公共服务机构来完成，他们提供电力、水和取暖燃料，甚至负责处理我们的垃圾。我们也不再自己亲手搬砖盖房子，而是雇用别人来建设我们的家园。需要我们做的仅仅是找一个专门领域工作并赚取报酬，然后购买我们所需要的服务。

我们大多数人只能去想象一旦陷入生存危机会发生些什么。那时，现实将从我们习以为常的状态迅速变成一个陌生的、充满恐惧和威胁的状态。而当这种变换在不可预知的情况下突然发生，科技能力就变得遥不可及，我们会措手不及，会更敏锐地意识到自身原来有那么多缺陷。更为糟糕的是，在生死攸关之际，我们的情绪和心理可能会比身体更加不堪一击。一切正常的伦理道德和社会准则会在瞬间土崩瓦解。当斗争双方简单到仅仅是人与自然时，金钱、地位和知书达理都会变得一文不值，你所具有的生存技能和装备才是至关重要的。此外，面对这种生死一线的艰难大考，你的成绩在很大程度上取决于你对生存的态度。



成功幸存者所具备的特征

成功幸存者大多都顽强、坚定，对活下去有强烈的信念。他们不会顾影自怜，而是保持着忙碌，不断用富有成效的工作来改善身边的状况。他们积极地与生存环境进行斗争，绝不是与自己或身边的人。他们是一群优秀的人，懂得自身的价值。

在生存环境下谁能活下来而谁不能是无章可循的，但机会绝对青

TIPS

在所有成功幸存者具备的特征中，有一个因素最为重要，那就是“生存意志”。不论面对着何种艰险，也不论这种苦难还会持续多长时间，那些能够生存下来的人必定拥有坚强地活下去的信念。消沉的态度只会导致死亡！

睐那些拥有合理的知识结构、生存技能、稳定的情绪、健康的体魄、健全的人格和对生活有着积极向上态度的人。那些生性消沉和恐惧的人只能是束手待毙，不太可能生存下来，而伤病同样会降低生存概率（见表 1.1）。

表 1.1 成功幸存者和生存失败者的特征对比

成功幸存者的特征	生存失败者的特征
合理的知识结构和生存技能	消 沉
稳定的情绪	消 极
健康的体魄	恐 惧
自 信	伤 病
对生活有着积极向上的态度	易 沮 丧
强烈的生存意志	孤 独
随机应变	易 怒
愿意与他人合作	易 冲 动

一个人如果缺少积极的生存态度，即便装备、食物、水、栖身之所和其他资源样样不缺，也很难或者根本不可能生存下去。当然，面对严峻的挑战仍能保持乐观的态度做起来很困难。那些经受住考验的人，往往也能在日后生活中保持高昂积极的态度。他们很少怨天尤人，坚信救援一定会到来，时刻与漫长的绝望情绪作抗争。当然，求生过程持续得越久，这种抗争就越激烈。下面两种策略能够帮助你在求生中保持一份积极的心态。

- **保持忙碌。**立即制订一系列与尽快脱险直接相关的、具可操作性和实现性的目标计划，并立刻付诸行动。这么做有两个目的：一是鞭策你完成确保生存的重要任务，如建造栖身之所或收集饮用水等；二是能将你的思想和感受引向积极的方向，太多的空闲时间会使思想漂向阴暗面，导致消沉和沮丧。
- **树立信念。**为了生存下去，你必须利用一种信仰或情感作为力量的源泉。它可以是一种更高级别的信念，也可以就是你的家人、朋友或其他在你生命中重要的人，他们自身或他们所具备的能力可以作你生存下去的信念。有时，内心深处的一丝复仇的怨恨都能保持你的生存之火不熄。求生者要时刻与沮丧这个魔鬼作斗争，你可能产生绝望情绪并开始责备自己或责备把自己带入困境的同伴。一旦你发现有这种情绪的苗头，就必须提醒自己这些仅仅是情绪，而不是现实。站起来，让自己忙起来，忙着做一些能够有助于生存的事情，如改善一下栖身所，制备一些必要的工具、寻找食物、收集水、唱首歌、帮助一下周围的同伴，或做一个悠长缓慢的深呼吸。与放弃相比，你有更多的理由活下去，总之要让你的心里充满积极的想法，直到把那些消极负面的声音都挤出去。要坚信你一定能生存下去！

求生反应

人们在求生初期所表现出来的行为特征各异，这是由多种因素决定的。比如，是不是以前有过类似的生存体验，有没有接受过求生训练，自我意志是否坚定，甚至遗传基因在求生过程中也会发挥作用。在生存压力面前，每个人的反应都是不一样的。有些人会变得恐慌，有些人则浑浑噩噩变得呆滞，还有些人会积极应对困境改善他们的境况，并力图腾出手来帮助同伴。在这个过程中总会有部分人承担起领导者的责任，挺身而出帮助恢复秩序，给混乱和沮丧的人们带来希望。尽管每个人的反应都是独特的，但绝大多数人的反应都可归在以下几种类型之内。

积极者

这些人会保持冷静，以积极的态度改善处境，解决眼前问题。他们往往能很快地了解自身和同伴的状况，并利用一切可利用的资源来满足生存需求。即便受了些伤（当然不会太重），也会调动自己的身体和意志谋求生存。

恐慌者

通常总会有一小部分人产生恐慌心理并变得不合作，从而延误了最佳时机，任由能量和资源流失殆尽。这些人对他们自己和同伴都是危险的。恐惧和恐慌的情绪如不加控制，很容易传染给别人。因此应尽可能将他们与同伴分开，并尽早对他们的恐慌情绪加以控制（请参阅本章“恐慌控制”一节）。

呆滞者

绝大多数人最会出现的反应是心理休克，即思维迟钝。他们不会

恐慌，但严峻的形势会混淆他们的视听，使其几乎丧失能力。但是，这些人通常还能合作，并对一些简单的指示做出反应，在得到生存保证和有人领导的情况下，自身的能力还是可以发挥出来的。

受伤者

有些人可能会严重受伤，他们在逆境中的反应也如前文所述，有的积极向上，有的呆滞，有的惊慌失措，也有的表现出担当领导责任的意志。但由于伤情，生存能力严重削弱，能否存活在很大程度上将取决于同伴的努力。

领导者

在经历了突发状况之初的混乱后，往往会有一位领导者脱颖而出。这种人不是谁任命的，而是在那种形势下自然出现的。一个好的领导者会客观真实地了解生存处境，稳定混乱局面，加强组织，并指明下一步的行动方向。此外，领导者还必须要设法营造和保持一种积极的情绪，消除同伴中可能弥漫的恐惧或愤怒等负面情绪，为其他人带来生存的希望。

TIPS



总地说来，一个成功的领导者就是尽最大可能地不断向他人注入生存的希望。但从根本上说，领导者是没办法控制他人死活的。

恐慌控制

在严重的情绪或身体压力下，特别是在陌生的环境里，情绪上的反应会应激为应对压力时的心理反应。这些都是自然的，但会随着焦虑程度的加重而加重，如果不加抑制可迅速导致失控。

此时你的思维开始快速运转，想象力会像脱缰的野马，身体会释

放出肾上腺素进一步刺激你的大脑和身体，脉搏会加速，呼吸也开始加快。这些应激反应一方面会保护你免受伤害，并帮助你解决问题；但另一方面也可能驱使你不顾一切地慌不择路，疯狂地寻找任何熟悉的东西。这种惊恐是人类已知的最强大的自然力量之一，可能会在任何条件下出现，而且不管是不是有过类似的生存经验都可能产生。如果你任由这种恐慌情绪控制你的决定和行动，就可能被其彻底左右，直至身心崩溃。即使没那么严重，至少也会延缓你脱险的时间。

如果有人说什么“我不怕”，这只不过显示了其愚蠢的骄傲。任何人都不会对某些事情感到恐惧。大自然赋予了我们恐惧的本能，来保护我们免遭自然界的危害。因此，我们的目标不是要消除恐惧，而是要面对它，了解它。将恐惧放在一个正确的位置反而可以帮助你。否则，当你对形势无法控制，多种情绪混杂在一起，便可能引发恐慌的反应。

恐慌能够压倒和控制住任何人，这是否意味着恐慌是不可避免的呢？绝对不是！每个人都有能力控制住恐慌的情绪，请按照下面的步骤去做：

1. 停下手头的事情并坐下。
2. 缓慢地深呼吸。用鼻子深吸气直至完全充满肺部，然后撅起嘴唇慢慢完全地呼出去。
3. 用积极的行动取代消极的想法和感受（见表 1.2）。要记住，恐慌源自头脑，而恐惧的想法会不断加重恐慌的情绪。有一个有效的方法是大叫：“去他的！我会好起来的！”当恶性循环被打破时，恐慌的情绪至少会消退几分钟。
4. 制订计划。多想想自己该怎样做才能生存下来，或是找到前进的方向，提高被营救的概率。重新理一下思路，但要避免重蹈覆辙。要意识到不论对自己还是对他人的何种愤怒都是白耗精力，不如将注意力放在能立即改善生存境况的努力上。