

野外生存手册

英国皇家特种部队·精锐特种兵

精要版

解放军出版社

The SAS And Elite Forces
Military Survival Handbook



甘庆坚/杨宇杰等 译
克里斯·麦克纳伯 著

[CHRIS McNAB]

★ 译
★ 著



英国皇家特种部队·精锐特种兵

野外生存手册

(精要版)

克里斯·麦克纳伯

翻译:甘庆坚 杨宇杰

徐勤 周刚

审校:张晴

解放军出版社

版权合同登记号 图字:军-2010-26 号

图书在版编目(CIP)数据

野外生存手册:精要版/克里斯·麦克纳伯著;甘庆坚等译.

——北京:解放军出版社,2010.7

书名原文:The SAS and Elite Forces Military Survival Handbook

ISBN 978-7-5065-6062-7

I. ①野… II. ①克…②甘… III. 野外生存—手册 —

IV. ①G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 096030 号

Copyright © 2008 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) ©

2009 The Chinese People's Liberation Army Publishing House.

This edition of The SAS and Elite Forces Military Survival Handbook published in 2009 is published by arrangement with Amber Books Ltd.

Originally published in 2008 by Amber Books Ltd

书 名:野外生存手册(精要版)

作 者:克里斯·麦克纳伯

译 者:甘庆坚等

责任编辑:刘施昊

装帧设计:艺和天下

责任校对:吴信尧等

出版发行:解放军出版社

社 址:北京市西城区地安门西大街 40 号

邮 编:100035

电 话:66531659(发行部) 66738102(编辑部)

E-mail: jfjcbbs@126.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中科印刷有限公司

开 本:32 开

字 数:179 千字

印 张:9.375

版 次:2010 年 7 月第 1 版

印 次:2010 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5065-6062-7

定 价:25.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

《野外生存手册》(精要版)

简介

生存技巧是精锐特种兵训练的基本内容。能在与敌交战之中幸存下来却在不利的气候环境下死去是毫无意义的。全球的特种兵都接受过关键的生存技巧训练,从正确对待野外生存,到如何取火和如何遮蔽。如果你对野外生存有潜在需求,你就必须掌握这些生存原理和技巧,没准儿将来哪天它们能救您于生死之间。

生存的心理基础非常简单:不要慌张。假如你突然发现自己身处险境,你就会产生混乱的想法和感觉。要尽力杜绝这种情况发生。找到一个遮蔽良好的地方,坐下、认真思考如何生存下来。准备和计划充分可以帮你战胜困难和危险,助你生还。你必须尽量做到客观,全面斟酌所处形势的有利和不利因素。最重要的是:隐蔽所、火和水。如果水、生火的木头足够多,你也就有了建个隐蔽所的材料。有了这三样最重要的东西,短期内你就呆在这里。

启程还是原地不动,这是一个在户外生存环境中很难做

出的决策。这也说明,原地不动的理由很充分。首先,救援队可能会知道你的大体位置,也可能已经在搜寻你。其次,步行离开会消耗大量能量,你可能遇到各种情况(可能很严峻或变得严峻),你可能没办法建成一个固定、有效的信号系统,可能真的是冒险走向死亡。但是,一旦你决心启程,你就必须制定一项包含以下内容的计划:

- 打算去往的方向;
- 确定按照既定计划实施的方法;
- 每天大约走多远;
- 发信号的方法。

切记,每天必须留出足够时间搭建帐篷和信号发送装置,这样,有飞机飞过的时候就可以派上用场。如果你决定呆在原地,你的计划应包括:

- 搭建好信号发送装置;
- 有固定的帐篷或隐蔽所;
- 可靠水源;
- 能够找到食物。

早点儿建好信号发送装置是非常重要的,因为侦察机随时可能飞过你所在的位置,必须做好准备。为此,将帐篷建在信号装置附近是明智的。现在,你所需要的就是一些生存技巧了,它们可以帮你存活下来并最终回到文明社会。这些直接取自特种兵受训内容的技巧,将分章节向大家逐一介绍。

目 录

- 第一章 出行准备 / 1
- 第二章 野外取水 / 19
- 第三章 食 物 / 33
- 第四章 生 火 / 84
- 第五章 搭建避身所 / 99
- 第六章 野营技能 / 126
- 第七章 极端气候与地形 / 150
- 第八章 发送信号和辨别方位 / 220
- 第九章 野外急救 / 253

第一章 出行准备

做好准备是指选对用以应付各种紧急情况的工具和衣服。

今天,随着户外休闲活动的剧增,可供出行者选择的服装各种各样,价钱和质量也各不相同,要想详细地描述具体需要准备什么样的服装是不可能的。但是,遵循一些指导原则,将有助于你在准备户外活动服装时作出明智的选择。

穿着什么

首要的是,为户外活动选择合适的服装。例如,适合温和气候下的星期天下午闲逛的衣服将无法承受北极、热带或沙漠的恶劣气候。出行之前,务必向户外运动用品商店的专业人士进行咨询,了解需要穿着什么服装。这样可以避免你所购买的服装不至于完全不适合所要进行的户外活动。

分层着装原则可以提供最大限度的防护,而且适应于各种各样的气候条件。这个基本原则的道理非常简单:静止的



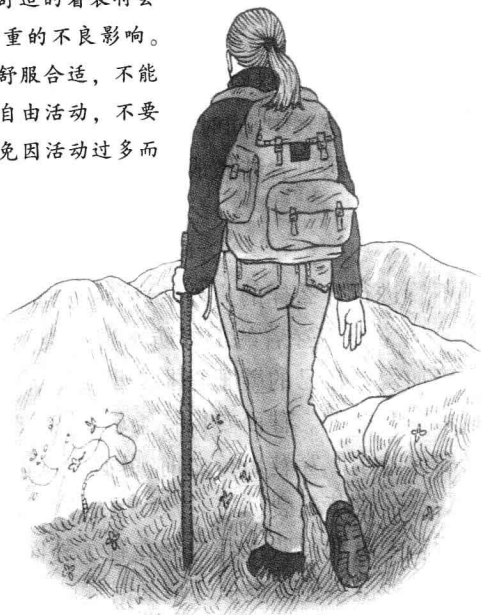
空气是最好的保暖介质,而产生静止空气的最好方式是将空气夹在两层衣服之间。穿着的衣服层数越多,保暖的效果就越好。控制温度的方法非常容易,你所要做的就是根据个人需要增加或者是脱掉一层衣服。



北极着装:手脚均得到有效防护,多层着装可产生最大限度的保暖效果,防水与保暖一样重要。

务必记住,与特别冷一样,过于热也是个大问题。天冷时候出汗,汗水容易变冷,身体就会发冷,汗湿的衣服就会像导

穿着舒适：不舒适的着装将会给长途旅行带来严重的不良影响。背带物品务必确保舒服合适，不能影响手臂和肩膀的自由活动，不要穿着过多衣服，避免因活动过多而出汗。



体一样将身体的热能带走到空气中。因此，避免这种情况的发生非常重要。可以采取如下的分层着装方法：

- 贴身穿着保暖内衣。
- 内衣外面是毛纺或羊毛混纺衬衣。
- 衬衣外面是毛纺或纤维织运动衫或夹克(纤维织运动衫或夹克保暖和防风效果更好，可优先选择)。
- 再往外是准备一件里衬为纯纤维的夹克。建议不要穿



着绒毛里衬的夹克,因为湿水后会失去隔热保暖功能。

- 最外面的一层衣服必须防风防水,还应该由诸如Goretex透气的纤维材料做成,这样可确保汗水可以通过纤维结构蒸发到空气中,同时又能够防止雨水渗入。

- 最后两层可合并做成一件夹克。

鞋袜

不管进行什么样的户外活动,最好都要准备一双防水的鞋子。通常外出穿着的最好防水鞋种类是鞋底柔软的步行鞋。倍加爱护自己的鞋子是非常重要的,时刻准备一副备用的鞋带是明智的。鞋面要保持柔软状态,要涂上蜡油或上光剂以确保防水。穿鞋出行之前,务必要细心检查鞋子是否有脱胶、脱线、皮革破裂、鞋钉朽烂、紧固钉子断裂等问题。多数户外活动人员和部队士兵选择在鞋子外面加上绑腿,这样有助于在过往湿草地或类似环境的时候防止湿水的渗入。

英国皇家海军陆战队关于保护鞋子的提示原则

英国皇家海军陆战队经过尝试和检验总结出了两条关于爱护鞋子的原则。一是用报纸塞满鞋子,然后将它们放置于温暖、干燥的地方,这样可以避免直接接触热源,防止鞋子受到直接热源烘烤而导致皮革表面出现裂纹。二是进入冬季之后,在鞋带上涂抹硅胶或是蜡油,防止它们受潮以后发生冻结现象。

袜子也是同样重要。大多数的户外活动者都会选择穿两

双袜子,这样既保证舒适又能防止双脚打泡。无论是选择穿着一双薄袜子与一双厚袜子、两双薄袜子还是两双厚袜子,问题的关键在于你要感觉到合适和舒服。

裤子

户外活动建议穿着具有防风功能的裤子,但裤子的质地应该是轻薄、易干。纯棉或华达呢裤子是最好的选择。好的裤子应该是质地结实而轻薄、非常容易干爽的,即使是受到雨水浸透之后也是这样。除此之外,这种裤子通常配有五个带拉链的口袋,以方便安全地携带随身物品。裤脚应该配有绑腿或是裹腿,侧面装有拉链(或者是确保足够宽大),这样可确保即使是穿着鞋子,也能够方便顺利地穿上裤子。要确保裤脚不能太紧,否则脚很容易就会发热出汗。

夹克

夹克是出行者的外部防护层,必须具有防风和防水功能。夹克应该配有一个较深的帽兜,大小最好能容纳一个帽子,拉上领子要能遮住面部的下方。(带锁扣的帽兜带子要比纯系绳带子好得多,特别是需要戴手套的时候。)

夹克袖子的长度应该能够包裹住双手,应该配有腕部纽扣。夹克的尺寸应该足够大到能够容纳多层内衣,同时确保温暖气候中的空气流动。夹克配备口袋的数量因人而异,但夹克外侧至少应有两个口袋而且要配有防水兜盖,内侧至少



有一个口袋,以便装上地图。夹克长度应该到膝盖,腰部和边缘应该配有锁扣。

夹克的颜色也是因人而异。有的人更喜欢军队常用的橄榄绿色或者伪装色的夹克衫。然而,这些颜色可能令人看起来更加顺眼,也更加容易融入周围的环境;但是,在发生紧急情况时,这种颜色不利于巡逻搜救人员的寻找和发现。因此,从另一方面来说,鲜艳的颜色在求生的环境状态中将更加能够突出你自己,更加能够吸引救援人员的注意。

手套

野外活动可使用多种羊毛手套和滑雪手套,但连指手套具有更好的保暖效果。如果要用到手指,戴上连指手套会显得很笨拙。因此,连指手套里面最好还要戴一双薄手套。

帽子

据估计,在一些环境下,人体内大约有 40%至 50%的热量是从头部散失的。因此,头上戴帽非常重要,而且,戴帽还可以防止热天遭到直接暴晒。戴上



温暖天气的着装:在温暖的气候下,身上着装要尽可能质地轻薄,随时注意保护好头部和眼睛。

羊毛帽子或是巴拉克拉法帽子有助于防止热量的散失,尽管它们是无法防水的。

美国空军的 COLDER 着装准则:美国空军飞行员必须熟知 COLDER 着装原则,这是因为他们必须身着跳伞服装应付各种各样的恶劣作战环境。COLDER 是美国空军飞行员着装要求原则的首字母缩写词,具体代表的意思如下:

C 表示保持服装整洁干净。

O 表示避免热度过高。

L 表示穿着宽松和分层的衣服。

D 表示保持衣服干爽。

E 表示经常检查着装有无损坏。

R 表示确保及时修补衣服。

携带什么

在野外求生的过程中,为数不多的一些重要物品往往可以决定一个人的生死命运。因此,所有的士兵和出行者都应该预料到:很可能会面临各种各样的可能危及生命的环境,需要携带一些必要的器材以进行野外生存。有这样一个简单的原则:不要携带无用的物品。你需要的是对你有用的器材,而不是无用的物品。

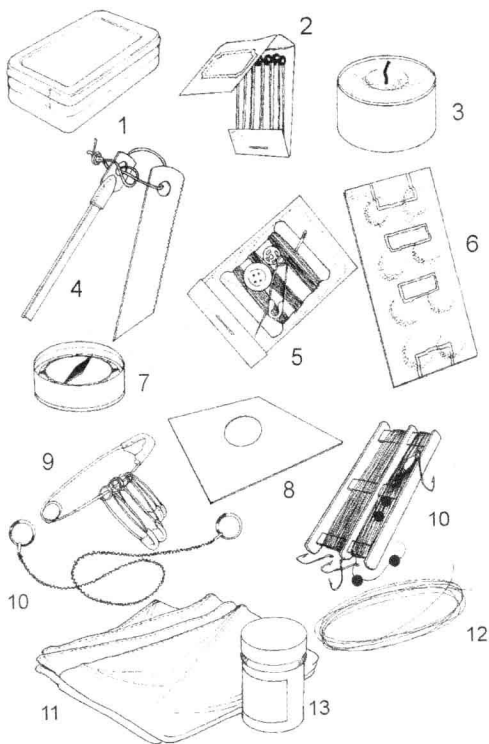


救生工具箱

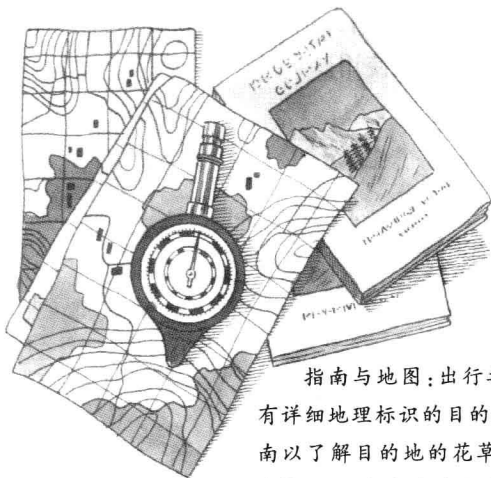
救生工具箱是存放救生工具最不可或缺的器材之一。如果随时都携带有下述所列物品,那么,无论身处何地,生存的机会都会大大增加。所有这些物品既不昂贵也不难操作使用,而且可以很轻易地存放在一个空烟盒中。要习惯于随时随身携带这种工具箱,并且要定期检查盒内工具物品是否生锈、损坏或变质,特别是火柴和药片。工具箱内的物品可用棉球或是棉絮包好,这样可以避免各种物品互相碰撞摩擦而发出声音,而且棉球、棉絮还可以用来生火。

救生工具箱应该存放以下物品:火柴,仅限于其它临时准备的生火方法都无法奏效的时候使用;蜡烛,不但可以用作光源,而且可以当作引火材料(紧急情况下,动物蜡油还可以食用);打火石,特别是特制的打火石与锯片组合在一起使用可以生火成百上千次,尤其在火柴用完之后还可以长期使用;针线包,可用于修补衣服和其它物品;水质净化药片,当水源可疑而且又无法煮沸的时候,药片尤其有用;指南针,最好是小型液体纽扣式指南针,但要定期检查液体是否有泄漏;光信号镜;安全别针,可用于固定衣物和制作钓鱼钩;鱼钩和钓鱼线——钓鱼工具还应该包括分离式铅锤,钓鱼线要尽可能长,鱼线和鱼钩还可以用于捕鸟;线状锯,甚至可用于砍大树(用油纸胶卷包好可防止生锈);大塑料袋,可用于装水、做成太阳能蒸发器或用作植被袋;高锰酸钾,具有多种用

途,例如加水稀释后可用于消毒杀菌;诱捕铁线,可用于诱捕动物,最好是铜线,可重复使用。



救生工具盒物品清单:1 盒子 2 火柴 3 蜡烛 4 打火石和锯片 5 针线包 6 水质净化药片 7 指南针 8 信号镜 9 安全别针 10 钓鱼线 11 塑料袋 12 诱捕铁线 13 高锰酸钾。



指南与地图:出行之前,要认真研究具有详细地理标识的目的地地图;仔细阅读指南以了解目的地的花草树木和动物生长分布情况,了解当地居民的文化习俗等情况。

野外生存食物定量配给:野外生存所需携带的食物配给应根据个人的能量消耗和营养需求而确定。以下是一些能同时满足短期和长期能量需求的、可持久耐用的食物清单:

1. 发酵粉;
2. 冰糖块;
3. 生姜小甜饼;
4. 罐头水果;
5. 巧克力块;
6. 格兰诺拉麦片;
7. 洋葱。



野外生存工具包

可以根据需要制作一个更大一些的野外生存工具包,里面在放入一个较小的工具袋。工具包可以随车托运或随身携带。与前述野外生存工具盒一样,要习惯于随时携带工具包,要经常或定期检查包内物品器材,因有时候有损坏变质。包内应该存放以下基本的器材物品:针线包、剪钳、牙线(用于缝纫)、随身折叠小刀、圆锯、雪铲、信号旗(至少1米×1米)、鱼钩与鱼饵、浮标与鱼线、三枚大的安全别针、45米长的尼龙线、鱼叉钩、片剂复合维生素、片剂蛋白质、大块巧克力、鸡蛋粉、奶粉、锉刀、成套餐具、三条太空毯、指南针、信号反射镜、四支蜡烛、带备用电池与灯泡的微晶闪光信号灯、点火器、防风防水型火柴、丁烷打火机、打火石、驱虫剂、12套金属丝捕猎圈套及线轴、开听刀、塑料杯、水质净化药片、弹弓与弹丸、磨刀石、哨子、肥皂、两枚橘黄色烟雾信号发送器、67米长的尼龙细绳、67

急救包:急救包里存放的药品器材应该能够治疗伤痛、防止或治愈伤口感染、安全减轻疼痛、有助于实施生命救助手术等。要学会正确使用抗生素和止痛药。

