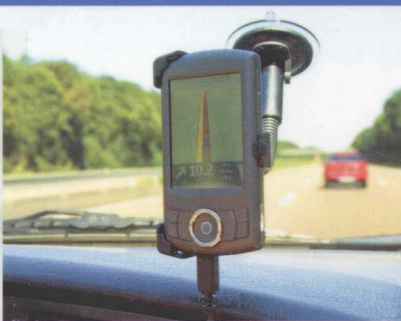




家庭出行必备

野外生存实用宝典



朱时萱 编著

红杏 推荐

戈尔特斯“户外梦想实现”
活动总评委

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

野外生存实用宝典

朱时萱 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

野外生存实用宝典 / 朱时萱编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4392-1

I. ①野… II. ①朱… III. ①野外生存—基本知识

IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233831号



野外生存实用宝典

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳 罗 雷

责任编辑: 杨冬絮 韩学安

版式设计: 罗 雷

文图编辑: 冯政江

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

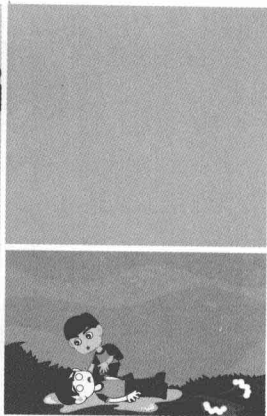
字 数: 180千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



没有在野外生存过的人，绝对没有机会体会到野外的极致恐怖，也没有办法体会到野外的极致乐趣。

那些并不喜欢野外的人，你可以不懂得野外，但你一定要懂得野外求生。也许有一天你不小心陷入了危险的境地中，比如地震、飞机失事、山间迷路……总之有无数种情况可能让你面临求生需要。学习一些基本的求生知识，一定能在关键的时候对你有所帮助。

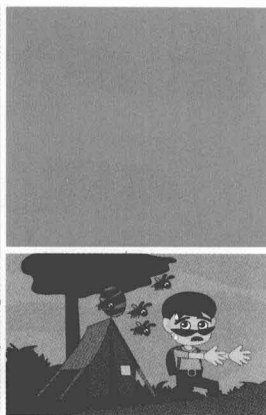
在野外，你将不再是自以为是的主宰者，而是变成了浩瀚天地中的一只蚂蚁，只能怀着景仰的心情在大自然中匍匐。如果你选择在美丽的林间穿梭，一定要小心落日在这片饥饿的森林；如果你选择在碧绿色的湖边漫步，要小心平静的水面下那一双注视着你的眼睛。

除了凶猛的动物带来的直接威胁，那些让人心烦的小虫子也常常会给你带来致命的危险。野外求生并不是要你去寻找危险、解决危险，而是教你怎样去避开那些危险。

本书预想了五种绝境，分别提供了相应的生存方案和求生对策，希望这本书能够给你多一份生存的机会。而那些沉浸在野外风光中的游客们，随身带上这本书，在你面临危险手足无措的时候，这本书的存在就是一种力量。

前言

Foreword



推荐序

当户外成为时尚，我们需要“急救包”。

其实早在远古时代，户外生存只是一种基本的生存手段，只是由于人们生活水平的提高，这种与自然相融的能力反而退化了。

当代意义上的中国户外，始于改革开放之后，始于中国人开始将旅行作为目的，而不是“出差”的手段之后。但是，户外运动与旅行还是有很大的区别。

户外运动是旅行中的一种，是更加强调与自然、与环境的零距离接触的一种旅行方式。一旦我们进行户外活动，安全问题就上升为第一需要关注的问题。但是，非常遗憾，由于国内户外活动起步非常晚，发展又呈现一种爆炸性增长的趋势，难免会出现各种问题，安全问题首当其冲。

对户外（野外）的渴望是人类作为动物的本能，但是，人类与自然和谐共处，人类处理各种自然环境的能力却严重退化，我们不得不从头学习，学习我们祖先在走出森林，进入所谓文明社会时，不知不觉之中放弃的很多东西，只有学会了这些，我们才能回归自然，在野外活动中才能首先自保，然后“保护他人”。

由于中国特殊的国情，个体的野外生存能力普遍较差，相应的

资料又异常匮乏，很多户外爱好者凭一时冲动，想当然地认为，只要背上专业的背包，穿上GORE-TEX (R) 冲锋衣，蹬上登山鞋，我们就已经“户外”了。其实，这是对户外的严重误解，户外装备只是更好地保护了您的身体，它们本身与“户外”没有任何关系，它们只不过是“户外产品”而已。真正的户外运动，是过程、是体验，是一种心灵的感悟，是人与自然的交流与融合。

近几年，一些年富力强的精英们已经开始走进为人父母的年纪，自己的爱好却并不想因为孩子的到来而衰减，同时也把旅行及户外运动作为教育孩子的手段之一，开始到户外去锻炼孩子，这就更要求家长本身要具有尽可能全面的户外知识，才能正确地引导和保护孩子走进真正的“户外”。

要达到真正的户外，除了武装到牙齿的“实物装备”，更重要的是户外活动的技巧与能力，我把它们称为“精神装备”。

这本书正是给大家提供这种户外精神装备的“背包”。极端点儿说，它是您野外生存的“急救包”，这个“急救包”的价格要比实物便宜得多，但是关键时刻，在危机四伏的野外环境中，它是可以救您性命的。希望大家花一点银子，再花一点时间，将这个“急救包”放入您的头脑中，与实物搭配，实现您真正的户外生活。

让我们的身体与精神一起户外！

红杏

戈尔特斯“户外梦想实现”活动总评委



contents

目录

Part 1

野外求生基本常识 012

>>> Chapter 01



野外生存，你准备好了吗 / 014

- 良好的身体状况 / 014
- 保证食物和饮水供给 / 017
- 野外求生工具箱 / 020
- 正确的穿着可以救命 / 024



>>> Chapter 02



你的大脑能适应野外环境吗 / 027

- 保持清醒 / 027
- 思考能力 / 030
- 准确的判断 / 032
- 控制精力 / 035



>>> Chapter 03



求生常识 / 037

- 维持生命的三大保障 / 037

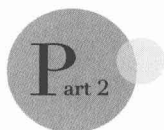


野外求生基本常识



野外求生基本常识
野外求生必备技巧

- 躲避危险 / 040
- 遇到险情怎么办 / 042



野外求生必备技巧 044

>>> Chapter 01 现在来学一学扎营的技巧 / 046

- 选择一个最好的扎营地点 / 046
- 使用帐篷的技巧 / 049
- 天空下不会没有容身之所 / 052



>>> Chapter 02 如何有效利用携带的各种工具 / 056

- 如何使用绳子（一） / 056
- 如何使用绳子（二）——绳结 / 058
- 如何使用绳子（三）——捆绑 / 060
- 其他工具 / 062



>>> Chapter 03 如何利用自然中的工具 / 064

- 天然定位仪——太阳 / 064
- 天然气象仪——云和风 / 067





基本的急救素质
最富有生机的绝地——森林

Part 3

基本的急救素质 070



>>> Chapter 01 你应该懂得什么 / 072

- 离危险远一点 / 072
- 认识一些天然的药物 / 075

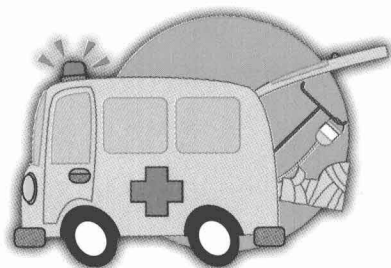
>>> Chapter 02 你应该学会什么 / 077

- 人工呼吸法 / 077
- 常见的止血和包扎技巧 / 081



>>> Chapter 03 常见意外处理方法 / 085

- 学会处理一些常见的意外 / 085
- 被动物咬伤的紧急处理法 / 088



Part 4

最富有生机的绝地——森林 090



>>> Chapter 01 在森林里生活 / 092

- 搭一个小木屋 / 092
- 生起一个火堆 / 095
- 野外烹饪教程 / 097
- 野外露营辅助设施 / 099

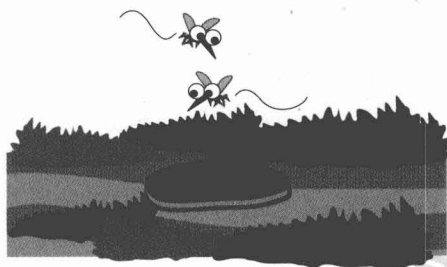




>>> Chapter 02

森林是一座美食天堂 / 101

- 植物篇 / 101
- 动物篇 / 103
- 捕鱼篇 / 106
- 加工猎物 / 108
- 烹制猎物 / 110



>>> Chapter 03

潜伏在丛林里的危机 / 112

- 动物凶猛（一）——猛兽篇 / 112
- 动物凶猛（二）——剧毒篇 / 114
- 植物也疯狂 / 116
- 森林里的陷阱——沼泽 / 118
- 森林里的天灾——火山和地震 / 120



Part 5

最值得反思的绝地——沙漠 122



>>> Chapter 01

沙漠基本环境概述 / 124

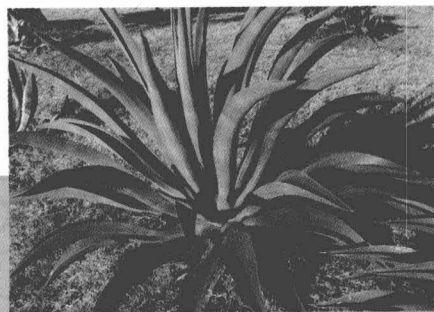
- 沙漠生态特征 / 124
- 小心沙漠生物 / 128



>>> Chapter 02

沙漠生存法则 / 133

- 拥有水的人就拥有生机 / 133



最富有生机的绝地——森林
最值得反思的绝地——沙漠



最值得反思的绝地——沙漠
最不可侵犯的绝地——雪山
最让人疯狂的绝地——大海

● 沙漠之“家”和沙漠之“火” / 136

● 沙漠常见疾病 / 139

P_{art 6}

最不可侵犯的绝地——雪山 142



>>> Chapter 01

值得敬畏的雪山 / 144

● 绝情的雪山 / 144

● 雪山的愤怒——雪崩 / 146



>>> Chapter 02

登山基本常识 / 148

● 登山基本装备 / 148

● 避险基本常识 / 152

● 雪山常见伤害 / 154



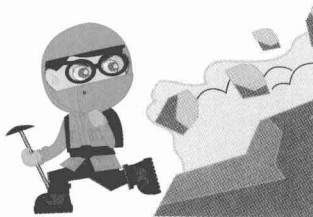
>>> Chapter 02

登山基本常识 / 148

● 登山基本装备 / 148

● 避险基本常识 / 152

● 雪山常见伤害 / 154



P_{art 7}

最让人疯狂的绝地——大海 156



>>> Chapter 01

生命的起源——大海 / 158

● 海洋生存环境概述 / 158

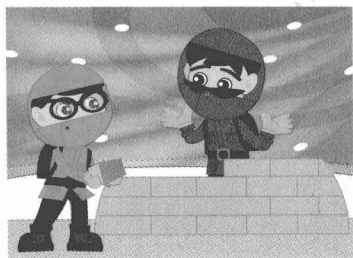
● 魅力与风险并存 / 160

● 海上的天灾——海啸和台风 / 162



>>> Chapter 02
挑战极限——海上求生 / 164

- 求生准备 / 164
- 海上求救 / 166
- 海上漂流 / 168



P_{art 8}

最神秘低调的绝地——极地 170

>>> Chapter 01
最神秘的土地 / 172

- 极地考察注意事项 / 172
- 极地生态 / 174

>>> Chapter 02
获取基本生存资源 / 176

- 雪上家园 / 176
- 极地饮食 / 178



P_{art 9}

身处绝境时的求生法则 180

- 第一时间整理你的生存资源 / 182
- 计算一下你的最长生存时间 / 185
- 聚集同伴和求救 / 187

后记 / 190

最让人疯狂的绝地——大海
最神秘低调的绝地——极地
身处绝境时的求生法则



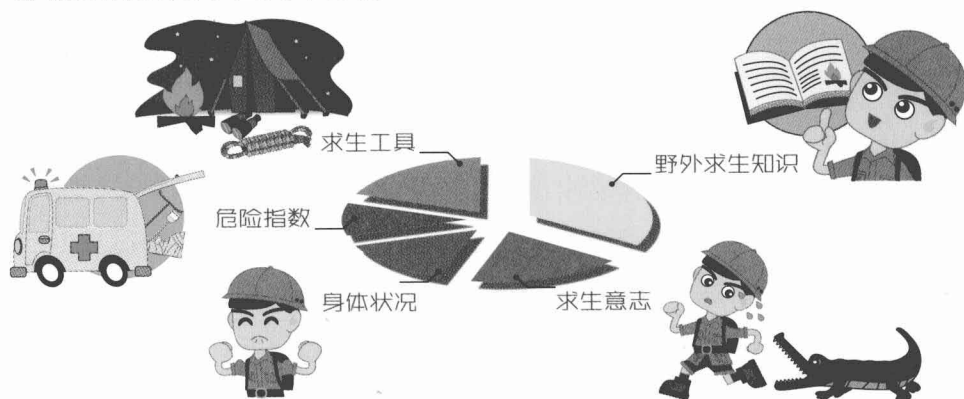




Part 1

野外求生基本常识

野外求生是一件非常细致的事情，它的每一个环节都非常重要，一丝一毫的差异都会让事情发生天翻地覆的变化。所以当身处野外的时候，我们首先必须要明白野外求生的基本内容。通常我们把维持生命的条件分为下面几个部分：



其中野外求生知识是决定你能否活下去的最大因素。顽强的求生意志却是最基本的一个要素，首先你要有旺盛的斗志，当你身处险境时，你的意志正是决定你能否生存的关键。

再来看看危险指数，事实上这并不是一个重要的指标，很多时候恶劣的环境和你得救的可能并没有什么直接联系，但它却经常瞬间决定了你的生死。

然后说到身体状况，很多人小看了这个环节。

最后来说说求生工具，这是个非常有趣的组成部分，有些工具是属于现代社会的，有些工具却来自大自然……



野外生存，你准备好了吗

在野外发生意外伤亡是非常常见的事情，但总有一些聪明又勇敢的家伙能够从绝境中找到一线生机。俗话说，磨刀不误砍柴工，每次出发前都应该预留5分钟检查一下你的装备。如果你想要拥有一个有惊无险的野外之旅，你就一定要记得做一次自检。



良好的身体状况

014

任何时候都不要忘记随时检查自己的身体状况，在野外最好随身携带一个体温表。野外容易出现天气骤变或者受伤等情况，身体较差的人往往会因为发炎或者过敏而引发高烧，孤身一人的时候很难判断自己是否处于高烧中，而随身携带的体温表能够监控好你的体温。如果确定自己发炎或是感染了风寒，体温表会马上给你一个直观的事实判断，你可以根据自己的身体情况选择对应的策略。

如果你前往的野外可能遭遇一些感染疾病，出行前一定要确保自己接种了必需的疫苗，尤其是一些常见的疾病，最好在出发之前先注射破伤风、霍乱、结核等疫苗。特别要小心的是热带雨林地区，至少要保证注射了疟疾、天花、白喉、伤寒疫苗。不要抱有侥幸心理，在注射各种疫苗时先计算你去野外的时间，然后向医生好好咨询疫苗的有效期。

根据个人的条件差异，最好在出行前做一个彻底的全身检查，尤其是好好检查一下你的牙齿。如果你打算去冰山或者极地，恶劣的牙龈状况有可能影响你的整个旅程。从野外回来以后最好再做一次全身检查，保证健康是野外旅行的最基本要求。



身体自检的步骤

NO.1

随身携带体温计

目的：如果有小病，千万不要拖成大病，还是休养为好。

哎呀，有点发烧，不知道今天登山行不行。

发烧还登山，你想在山上养病啊，还是好好休息吧。



NO.2

合理分配体力

目的：一下子把力气用完，万一出现什么意外，可能就无法应付了。

我准备来个冲锋登顶，你要不要试一下？

你还是给下山留点力气吧，当心腿软，下不来。



NO.3

劳逸结合

目的：要寻找时间让身体和大脑都得到休息，避免出现意外。

哎呀，还差一点就到了，努力把力吧！

你想累死我啊，适当休息才可以走得更远嘛！



NO.4

调整状态

目的：不要让不良的情绪影响你，心情实在不好，最好放弃冒险。

哼！今天一早就被老板骂了，气死我了，我真想不干了！

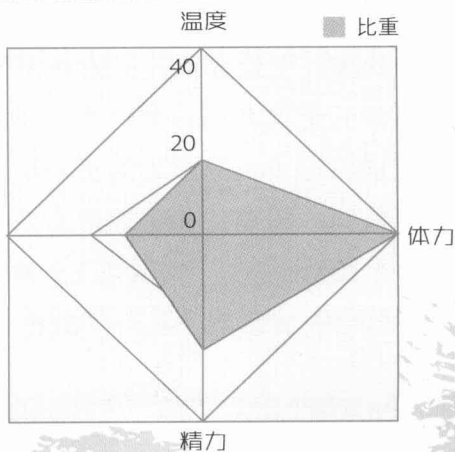
我觉得你不忙远行，还是调整一下再说吧。



015

四要素相得益彰

心态





在野外旅行途中，当你的身体状况开始出现危险的苗头时，必须马上离开可能出现危险的地域，不要有丝毫犹豫，立即撤离到可以为你提供救助的地方。前方风景再好也没有你的生命重要，在野外恶劣的气候环境中，随时可能出现意外的情况，哪怕你的身体只是出现了一丝不妥，你都很可能陷入致命的危机。

去野外之前要注意锻炼身体，只有强壮的体魄才能应对大自然的挑战。如果在野外遇到危险，需要长时间滞留等待救援时，除了寻找食物和水源以外，坚持进行适当的锻炼不但能帮助你消磨时间，而且能让你在面对危机的时候拥有战斗的能力和信心。

走远路的时候要注意自己的体力分配，一定要给自己留下回到安全地带的体力。当你觉得疲劳程度比较严重的时候，一定要进行适当的休息，好有足够的精力来预防突发事件。体力是一个很难注意到的部分，但却是野外生存中最起决定作用的一个部分，体力充沛不仅仅能让你随时应对突发状况，最关键的是它能给你信心。

除了身体上的疲劳，还有一种疲劳来自你的精神，长时间处于紧张的状态会让你丧失判断力，别以为你的大脑就不需要休息。在野外，真正的危险来自各种突发状况，这时候最靠得住的就是一个够用的大脑。所以，如果在野外遭遇特殊情况需要停留的时候，一定要和同伴轮流值夜，以保证清醒的人有足够良好的精神状态。一个人滞留在野外的时候，必须找到安全的露营点保证睡眠，同时注意自我调整精神状态，可以进行一些放松大脑的运动。

最后记得在出行前检查一下自己的心态，如果负面情绪太严重，还是别出行了，一个人的负面情绪会很容易传染一个团队，不要小看负面情绪的影响，如果你没有求生的斗志，你凭什么去战胜危险呢？对一个团队而言，如果团员之间出现了剧烈的矛盾冲突，在前进的过程中就会彼此影响，最终导致整个团队的溃散。

