

图解

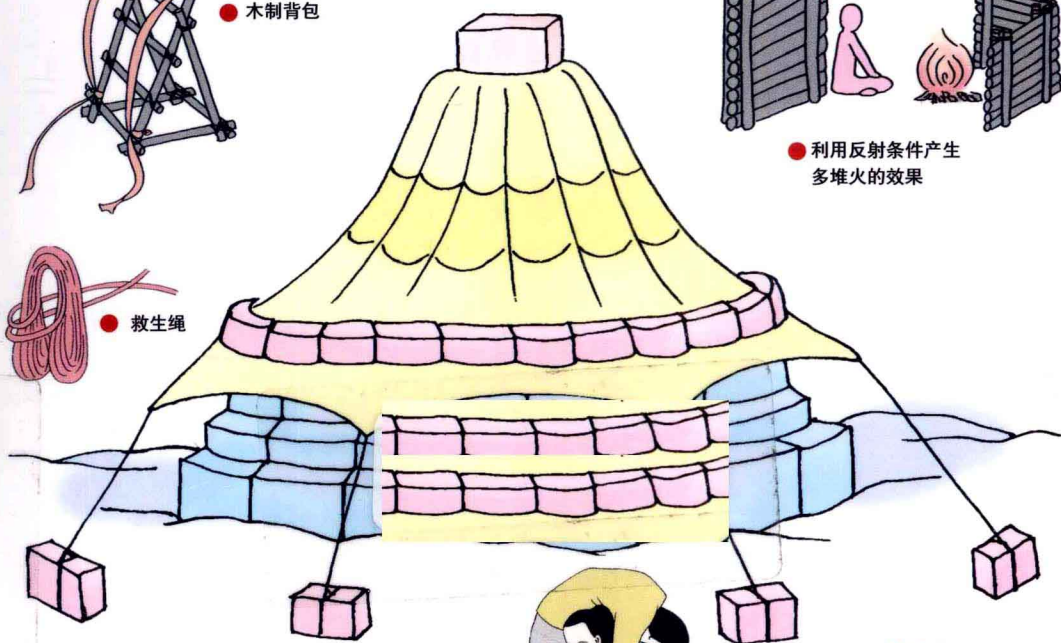
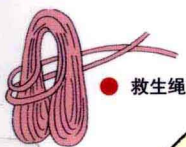
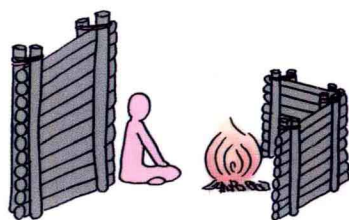
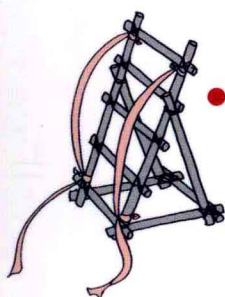
教你学会在各种险恶处境中的求生之道

生存技巧犹如一个金字塔，塔的最底部是求生的愿望与勇气，塔的上层是生存的知识与技巧，知识越丰富，生存的机会就越多。

野外生存手册

一看就懂，一学就会，最具实际操作性的野外生存技巧！

- 野外求生技能的全面解读，个人安全保障的必备手册。
- 掌握它，再严峻的环境，再艰难的境地，你也能够很好地拯救自己！



吴飞◎编著

彩色
图文版
户外旅游者人手一册的
求生指南

内蒙古出版集团 (蒙) 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

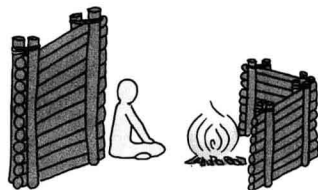
图解野外生存手册 / 吴飞编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80675-857-1

I. ①图… II. ①吴… III. ①野外生存—图解 IV. ①G895-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第222567号

图解 野外生存手册



吴 飞◎编著

出版发行: 内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社
呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街4付3号

直销热线: 0470-8241422

邮 编: 021008

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

责任编辑: 姜继飞

封面设计: 张 楠

开 本: 787mm × 1092 mm 1/16

印 张: 22

字 数: 35千字

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80675-857-1

定 价: 53.80元

版权所有 翻印必究

图解 野外生存手册

吴 飞◎编著

内蒙古出版集团
内蒙古文化出版社



序

与万物一样，人类来自大自然，来自地球。在人类历史的长河中，人类的祖先以山川河流为家，每天倾听大自然深处的鸣响，感觉到自己在山水中已完全获得身心的舒展，无拘无束的生活，同时又与飞禽走兽为伴，凭其求生的本能，时常与自然界各种自然灾害作斗争，如猛兽、毒虫、寒冷、饥饿……时值今日，人们对大自然的接触可以说是少之甚少。在城市喧哗的生活中，人们逐渐远离了大自然。然而，人们则更喜欢利用休闲之余，来调解喧嚣纷扰的都市生活以及快节奏的高压工作，使自己的身心在大自然的怀抱中得到最完全地释放。

亲近大自然，自然少不了在野外生活的日子。“野外”二字可以说是高原、沙漠、丛林、沼泽，甚至可以说是海洋、极地或冰封地带。在野外生活，并不单单是指人们在准备好充分装备的条件下，像在日常生活中那样，“吃、穿、住、行”都不用考虑的一般野外活动和普通旅游。当人们身处野外，也有可能遇到始料未及的各种大小事情：如在野外迷失方向、找不到水源、与野兽搏斗、遇到恶劣天气，或者面临自然灾害出现意外事故等，面对突如其来的各种事情，在面对窘境时如何同困难作斗争，顽强地生存下去，才是我们必须考虑的核心问题。

常言说得好，居安思危、未雨绸缪。任何将要去旅行的人，出发前都必须最大限度地考虑到旅途中将会遇到的种种状况，务必做好应对各种突发事件的准备，以便采取相应的紧急措施。

不管是一个地质勘探者、探险队、摄影家、旅行者，都随时有可能将自己置身于荒野之外，甚至都有可能被意外隔绝在地球上的任一地带：热带雨林、茫茫沙漠、浩瀚大海……在突发事件发生时可能面临的各种危险，同时又要在最短的时间内考虑出相应的生存机会及求生方法与技巧。所以，“野外生存”乃头等大事，也是一个相当重要的话题。专业的生存装备对于在野外生存者来说往往会更有保障，但在突如其来的绝境或窘境中，野外生存者并不能赖以生存的装备时，关键还得保持自己良好的心理素质



和身体状况。利用“野外生存技能”让自己保持清醒头脑，将事故化惊无险，使自己能够绝处逢生。

在野外生存，要选择正确的露营地点为自己搭建一个安全的避身所，前提需要自己动手制作一些扎营所用到的基本工具，如斧子、绳索、石器和骨器等，利用这些工具为自己野外搭建床铺、梯子、滑车等。在野外，除了营建一个理想的避身所外，还得想方设法来适应野外的各种环境。在物质欠缺的条件下，尽量利用周围一切资源来改善自己的野外生活条件。如收集水源、生火，自己动手制作狩猎工具来获取安全食物及烹饪、贮藏食物等技能。

野外探险时，应随时标明自己前行的路程和方位，以方便自己能够找到返回的路。尽可能多地了解并掌握该地的种种有利地形及险要地形。制订出行的路线以及携带必备工具等。在野外历险过程中如果受到伤害，我们要利用周围一切可以利用的资源来进行自救，例如，用尿液来清洗伤口可以起到抗菌的作用，蛆虫可以蚕食伤口上的腐肉，火可以封闭血管清洁伤口等等。自然中种类丰富的植物资源可能会在关键时刻救自己一命。

另外，恶劣的天气也随时会给自己带来很大的危险。在事情发生的当时，必须因地制宜进行适当的准备，在缺乏一定的医疗装备时，临时采取相应的急救行动，也许能使自己脱离险境。

在野外，生存环境非常恶劣，各种灾难会不期而至。作为一个野外求生者，及时了解自己所面临的困境，然后使用某种方式发出信息通知别人，或正确地发出求救信号引起救援人员的注意，求得救援尤为重要。

1971年圣诞节前夕，美国一架洛克希德飞机在秘鲁上空失事，乘客中只有德国姑娘朱利安妮活了下来。当时年仅16岁的朱利安妮遇难之后，孤身一人失落在茫茫的热带丛林中。毋庸置疑，丛林中的蜘蛛、苍蝇、蚊子和蚂蚁同美洲虎一样危险。由于朱利安妮在十四五岁



时，曾和父母同住在南美的一个研究站里，在那两年中学到许多在热带丛林里求生的宝贵知识。她知道丛林中哪些野果可以充饥，哪些野果有毒不可食；大脑中敏锐地闪现出能够逃生的办法——就是尽快找到一条河，顺着河流便可以到达安全地带。当时，朱利安妮所有的食物就是一袋饼干和一块被雨淋湿了的圣诞节蛋糕。她在许多人丧生的热带丛林中奇迹般地度过了10天，在丛林中长途跋涉25公里，终于活了下来。

1981年9月，一架委内瑞拉的小型飞机，因出现故障降落在亚马逊河地区丛林深处的三四十米高的树上。其中有一位26岁的幸存者女医生赖莎，她在丛林中以水和野果生存了6天，衣服被树枝刮破，遍体被昆虫咬伤，她却以惊人的毅力战胜了重重困难，在第6天终于被一位印第安人所救。当她向加拉加斯的家中打电话时，家人正为她举行“葬礼”。

显然，诸如此类的事故更是不胜枚举，进一步表明了人们掌握野外生存技能的必要性和重要性。在孤立无援的荒野、丛林和孤岛上，在继绝食物的情况下，更需要掌握必懂的生存技能。本书本着解决一切野外生存所面对的种种难题，并配了大量的手绘图片，充分讲解了野外生存的各种具体技能，更增强了求生的直观性与实用性。

编者

**第1章****野外生存的准备工作及装备**

必要准备工作	10
身体检查	11
研究	11
计划	11
生存装备	13
急救包	13
工具箱	15
刀具	17
着装	20
背包	21
帐篷	21
睡袋	24
通讯设备	26

第2章**野外安营扎寨**

避身所的选址扎营	30
避身所的种类	32
在热带地区搭建避身所	40
在北极地区搭建避身所	43
长期的避身所	50
制作扎营工具	55
石器和骨器	55
斧头	56
绳索和线	61
绳索的保护	61
绳索的种类	62
绳索的选择	62
简易绳圈的制作	62
把长绳绕成圈	63
投掷绳索	63

绳索的制作	64
绳子加固法	67
打结	68
平结	68
一些比较简单的结	69
绳索的连接	71
绳环的制作	74
制作绳梯	77
索 结	79
缩短绳索	82
负载固定	83
捆绑的技巧	85
结 网	87
鱼钩结	90

营地的设备	93
管形床	93
梯形床	93
吊床	94
方便座	94
梯 子	95
滑 车	95
厕所和垃圾处理	96

第3章**野外饮食**

饮用水的采集	98
寻找水源	98
凝结水	99
野外收集雨露	99
制作太阳能蒸馏器	99
冰块化水	100
冰雪化水	100
寻找含水植物	101
盐	102
火种收集	103



生火前准备工作	103	制作鱼干的方法	150
生火材料	104	食物的安全知识	153
生火	104	能量需要	153
点火	105	碳水化合物	154
生火的目的	107	蛋白质	154
陷阱的设置	110	矿物质	155
设置陷阱的注意事项	111	脂肪	155
陷阱的类型	112	微量元素	155
捕鸟器	125	维生素	155
狩猎	127	植物类食物	156
制作狩猎工具	128	识别植物	156
鱼类及捕鱼方法	134	植物的采集	157
钓鱼地点	134	需要避开的植物	159
钓鱼最佳时间	135	确认植物	160
鱼上钩的迹象	135	可食用植物	161
鱼 饵	135	有毒植物	175
鱼 钩	136	菌类食物	177
浮标与下垂物	137	可食用菌类	179
晚上垂钓	138	有毒真菌	181
网 板	138	藻类食物	182
鱼 笼	139	动物类食物	184
鱼 套	140	寻找猎物	185
筑水闸	140	动物踪迹	185
刺网	141	哺乳动物	189
其他捕鱼技巧	141	爬行类	196
极地捕鱼	142	鸟类	198
处理鱼的方法	144	昆虫类	198
炊具的制作	145	蜗牛和蠕虫类	201
有用的器具	145	危险类动物	202
烹 饪	147		
煮	147		
烘烤	147		
烧烤	148		
烧水的方法	148		
食物的存贮	149		

第 4 章

野外行进

徒步行进	204
基本原则	204
山地行进	204



攀岩	206
渡河	209
沙漠行进	212
雪地行进	217
沼泽行进	218
丛林行进	219
驾车行进	220
车辆的检修和保养	220
工具和备件	220
驾车涉水	220
泥泞路驾驶	221
沙地驾驶	222
山地驾驶	224
高原驾驶	224
定位方向	225
利用地物判断方位	225
天气预测	226
相关预兆	226
观察云层	226
云与天气变化的言语	227
观察动物	228

第5章**安全保护意识**

天然的药物	230
植物的准备	230
植物的加工	230
药用植物	234
抗菌剂和广谱型抗菌药物	234
治疗肠道疾病用药物	235
止血用药物	237
治疗发烧、咳嗽和感冒用药物	238
危险动物	239
昆虫类	239

毒蛇	241
----------	-----

第6章**野外急救**

野外急救的措施	244
急救的原则	244
人工呼吸救援法	245
心肺复苏术	247
止血	248
包扎	249
固定	254
骨折的处理	254
关节和肌肉损伤处理	257
皮肤伤害处理	258
中毒处理	259
叮咬伤处理	260
外来异物处理	261
其他伤害处理	262
转移伤员	263
野外常见疾病的防治	266
上火	266
感冒	266
肺炎	266
腹泻	266
便秘	266
脱水	267
中暑	267
热昏厥	267
雪盲	268
坏血病	268
疟疾	268
足部肿胀	268



第7章

海上求救

海上求救	270
落水者	270
漂流求生	274
弃船求生	274
保护措施	275
海上漂流	276
求生行动	277
陆地征象	279
发送求救信号	280
海上安全	281
身体健康	281
海上饮水	281
海上觅食	283
捕鱼	283
捕捉海鸟	284
取食海藻	285
危险的鱼类	286
有毒鱼类	286
攻击性鱼类	287
对付鲨鱼的办法	289
如何登陆	291
乘坐救生艇上岸	291
游泳上岸	292

第8章

营救

发送求救信号	294
选择发送信号的地点	294
喧哗声	294

火焰和烟雾	294
国际通用代码	295
遇难的车辆或飞机	295
发报机	295
想象力	296
继续行进	296
求救信号与代码	296
火光信号	297
浓烟信号	299
地面对天空的代码	299
晚间信号	300
通信信号	301
高山营救代码	302
信息信号	306
搜寻	306
直升飞机营救	310

第9章

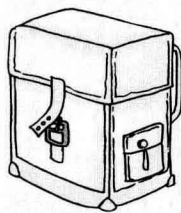
常见灾害困境下的求生法则

自然灾害	314
地震	314
火山	317
洪灾	320
龙卷风	322
飓风	323
雷电	325
海啸	326
突发性事故	327
交通事故	327
火灾	329
气体与化学物质事故	336



野外生存的准备工作及 装备

对于准备出门旅行或者计划行程者来说，尽可能想象到旅途中可能出现的情况，以便具备相应的生存技能和携带必用装备。这些可都是旅行者生存的基本保障。





必要准备工作

常言说得好，居安思危、未雨绸缪。任何将要去旅行的人，出发前都必须最大限度地考虑到旅途中将会遇到的种种状况，务必做好应对各种突发事件的准备，以便采取相应的紧急措施。

野外旅行的成功与否，与野外旅行者的装备有很大的关系。很多有过这种经历的人，一开始因为缺乏经验，往往会在自己的背包里装过多的东西，结果，反而累了自己！这类吃力不讨好的失败经历，可以使他们“吃一堑，长一智”，不会再犯这样的错误。同时，也给了那些将要进行野外生存的人很明确的启示。但事实上，这种麻烦是完全可以避免的。对于一个没有野外旅行经验的人来说，合理选择自己所需要携带的物品，并不是一件很容易的事。

一般情况下，旅行者的状态愈好，就愈能够顺利完成任务。打算去爬山的话，出发之前最好多做一些相应的热身运动，登山时最好穿一双结实的登山鞋。平时，要加强步行的锻炼，最好是再背上一个装满沙子的背包，充分锻炼自己的肌肉。一个人的精神健康状况，在旅途中也起着至关重要的作用，是制约任务完成好坏的另一个决定性因素。临行前，务必把自己所有的烦恼全部抛开。同时也要自问：自己的体质能行吗？一切必需的装备都备齐了吗？已经完全准备好了吗？

重要提示

出发前，不妨给自己列一个所要携带装备的明细表，同时对自己进行以下提问：

- ◇ 我计划离开多长时间？旅行期间，我大概需要带多少饮食？
- ◇ 带的衣物能够应付旅途中的冷热变化吗？带多少呢？
- ◇ 旅途中，可能会因为水土不服、旅途劳累，得个头痛、感冒、肠胃不舒服的小病，需要带一些治疗这类疾病的药品吗？



最好制订一份应急方案，以预防突发性事件。同伴突发高烧，该怎么办？汽车在半道上没油了，怎么处理？在半山腰上遇到了泥石流，又该采取什么样的措施？事先都应当准备好应对方法。

1 身体检查

出发前，务必要做一下全面的身体检查，确保自己身体健康并且已经接种了所有必需的疫苗，能够按照计划成功地完成任务。多向有经验的老医生咨询一下，以获得更多宝贵的建议。

另外，在出发前，要做一次全面的牙科检查，以确认自己的牙齿健康完好。

野外旅行，急救箱必不可少，它可以满足你各种各样可能的需要。随团旅行时，它依然发挥着同样的作用。

2 研究

对目的地的了解愈多、对其掌握的信息愈多，愈好。出发前，一定对目的地进行详细的研究。向熟悉这个地方的人做更全面地打听，以便了解当地的风土人情。多在网络上搜索并了解有关该地方的情况，选择那些比较权威网站的信息内容作为依据，购买当地的地图，并确保自己所购买的地图是最新发行的。

对旅途所经之地人们的生活习俗了解得更充分，对自己自然更有利。一旦遇到困难，便会在短时间内想出对策，使困难迎刃而解。你只有经过仔细认真的调查和研究，才能更适当地做到因地制宜，才能获悉将营地建在什么位置最安全，且生火做饭、取水、狩猎也同时最为便利。

认真研究地图，在到达目的地之前，一定要对当地的天时、地理有更全面的了解：瀑布所处的位置及其流向；河流的分布及流速；最高峰海拔多少米，山上植被的分布如何，山顶是否有积雪；森林覆盖情况怎么样，林间都有什么种类的动植物；该地的气候情况，昼夜温差变化是否较大，日升月落情况。

3 计划

团体野外旅行，团体成员之间要多多聚会，商讨下一步的行动计划，怎样更好地去实施计划并顺利地完成任务。另外，团体成员的分工应该具体明确，比如医疗、饮食、燃料、电灯、驾驶以及向导等等，都应该由专人来负责。确保



每个人都深知自己肩负的责任和义务，并且要确保食物、饮用水、电池、燃料和灯泡等必需品的充足性。

团体野外旅行的整个行动过程大致可分为三个阶段：准备阶段、执行阶段和恢复阶段。制定一个合理的时间表，以确保每个阶段的任务及目标，在计划的时间范围内都能够顺利进行并完成。另外，还需要做好应对突发事件的一切准备，例如行程中突然发生泥石流、在森林中遇到大蟒蛇了、队员突然病倒等等。

要估计出行动大概的进度，合理安排时间，尤其是在长途跋涉时更需要各方面均要安排得十分合理。小心驶得万年船，谨慎一些没什么坏处，当然，各方面都做得很好，其好处越值得肯定。但是，如果行动计划的野心过大，以致大大超越出自己的能力范围外，那么必然会给自己的身心带来相当大的压力。如果心理上处于过分的紧张状态，自然也会影响到生理，使自己精疲力尽，而且还会在判断上出现很大的失误。甚至会面临生命危险，使事情面临无可挽回的局面。

在野外行进过程中，即使带上足够的食物及饮用水，如果一旦遇上麻烦及灾难，食物及水源仍将是旅行者解决生存危机的首要问题，所以在制定行动路线时，必须首先考虑到将营地搭建在最为安全便利之地，以求采集食物、补充饮水最为方便。

所制定的行动路线一旦确认并通过后，应及时通告那些没有参与行动的队友，这样即使发生意外，也能够使自己很容易地获得营救。如果要徒步爬山，事先应该将本团队的具体行动计划告知当地警方及山上营救中心，尤其让他们知道团队行动出发时间和预期抵达目的地的时间及地点。如果是驾车行进，事先应向相关的交通部门取得联系，通报本行动日程及相关路线。

注意：在自己筹备整个行动计划的同时，就要同一定的相关人员取得联系，让他们对自己的整个行动计划有所知道，以确保出现意外性事故时，自己在最短的时间内获救。千万不要忘记将自己所抵达的目的地及返回时间以及下一站即将抵达的目的地，准确及时地告诉知道你行动计划的人。



生存装备

野外旅行时，为突发性意外事件做好准备显然不是件容易的事情。在徒步行进时，对所携带的随身物品，一定要考虑周全，以确保其适用度、用途范围及耐用程度。千万不要在行进中给身体带来过多的负重感，以免造成不必要的麻烦。

当自己决定进行冒险行动时，尽可能考虑即将出现的种种危险，如果一旦出现意外或发生险情，从而使自己在短时间内迅速作出应对措施。

旅行时所携带的种种装备，取决于天气、气候和季节的变化。重要的是在受到气候的影响下，要使自己 and 同伴明白并懂得如何使用和维护所携带的装备物的重要性。

1 急救包

药瓶

根据自己的需要选择适合的药品，盛放在密封的小药瓶里。为了防止药瓶在晃动时，会发出一定的响声，所以需要适量的药棉将药瓶的剩余空间塞满。

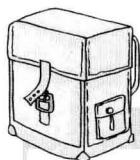
下面的几种药品均为旅行中常用的一些药品。

抗痢疾

野外旅行，有可能途经痢疾流行的地区，备上抗痢疾药品有备无患。

止痛药

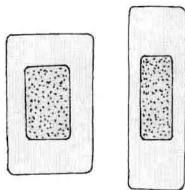
旅途中，难免会出现一些头痛、脑热或牙痛之类的毛病，携带好一些用于减缓头痛、牙痛的止痛药，想必会派上用场。用药量遵循药品说明。



药瓶



创可贴

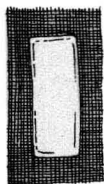


**消炎药****止泻药**

另外，出门前备上些止腹泻的药品也自然很重要。因出现水土不服或食用不洁净食物所导致的腹泻、腹痛更是时时发生。用药量请参照药品说明使用书。

消炎药

发生意外事故，导致皮肤受伤，在伤口上涂上消炎药，以避免伤口被感染。

消毒水、纱布**漂白粉**

在水源受到污染且不能立即将水烧开时，漂白粉就可派上用场了，使用时得参见说明书。

创可贴

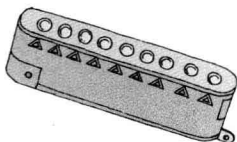
创可贴用于包扎身体部位的小伤口，防止感染，起很好的保护作用。

止血钳**消毒水、纱布**

用来清洗和包扎伤口。

止血钳

用于夹住血管，阻止血液流动，便于进行动脉结扎术，在进行缝扎时，还是夹持缝针的工具。

闪光信号灯**外科手套**

处理伤口时带上外科手套，对防止伤口感染起一定的保护作用。

闪光信号灯

处于险境时，使用闪光信号灯能够更及时地让救援人员发现自己，以便使自己及时获救。



荧光标记板

荧光标记板，醒目易被发现，能够迅速地吸引救援人员的注意力，以便尽早获救；它还可以用做箱内的小隔板，避免箱内物品因碰撞而发出响声。

救生袋

在寒冷的季节，如果出现紧急情况，便可以钻进救生袋里，可以防止身体热量散失，不过薄膜袋里的冷凝水会弄潮你的衣物。此时如果选用反射材料制作的绝热袋最为理想，既能起到保暖作用，同时又避免水汽凝结的问题。

2 工具箱

针线

尽可能准备好不同型号的各种针具及粗棉纱线。同时，还要备上耐磨结实的线，缠绕在针具上。

刀斧

刀斧工具是野外旅行的必备工具，以做防身和安营扎寨、劈荆斩棘等用。

磨刀石

磨刀石用于磨利变钝的刀刃，使其更锋利，以方便使用。

指南针

挑选一只迷你型指南针。不过事先要检查仔细，其刻度是否清晰，液态填充是否最佳，是否有泄露且里面不能有气泡产生，同时确保指针能

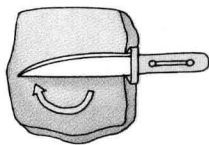
针线



刀具



磨刀石



放大镜

