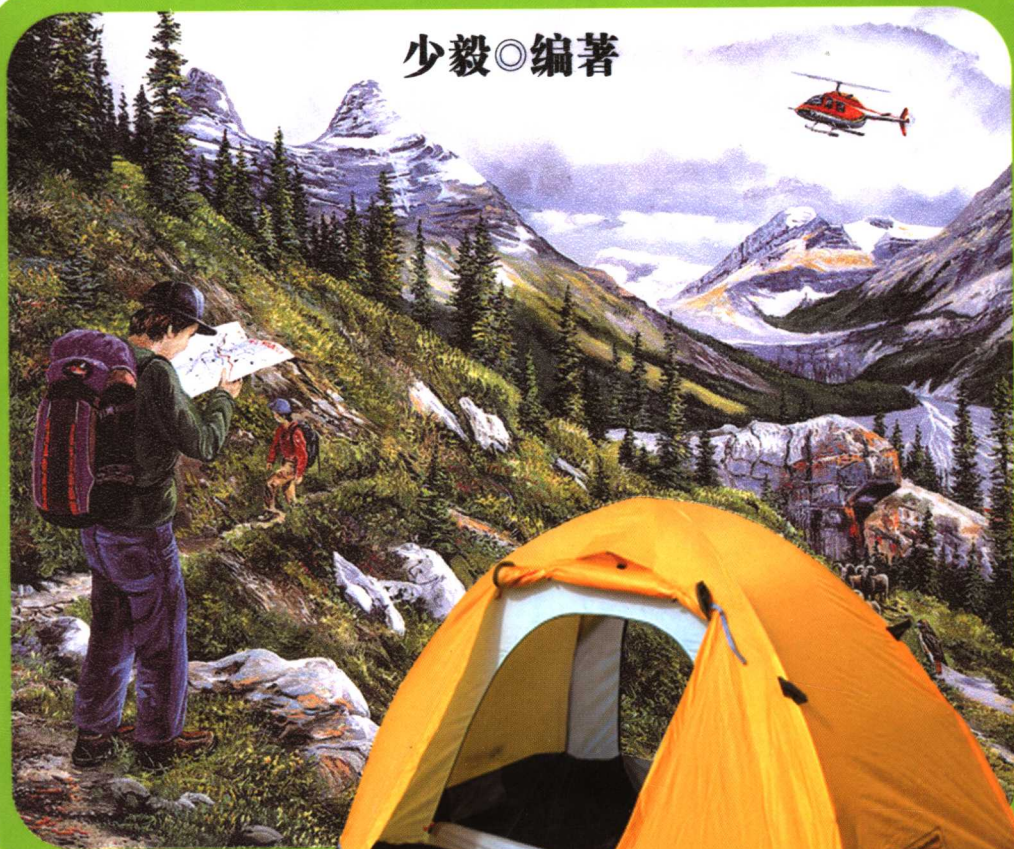


完全生存手册

野外生存必备

磨练意志 超越自我 热爱自然 珍视生命

少毅◎编著

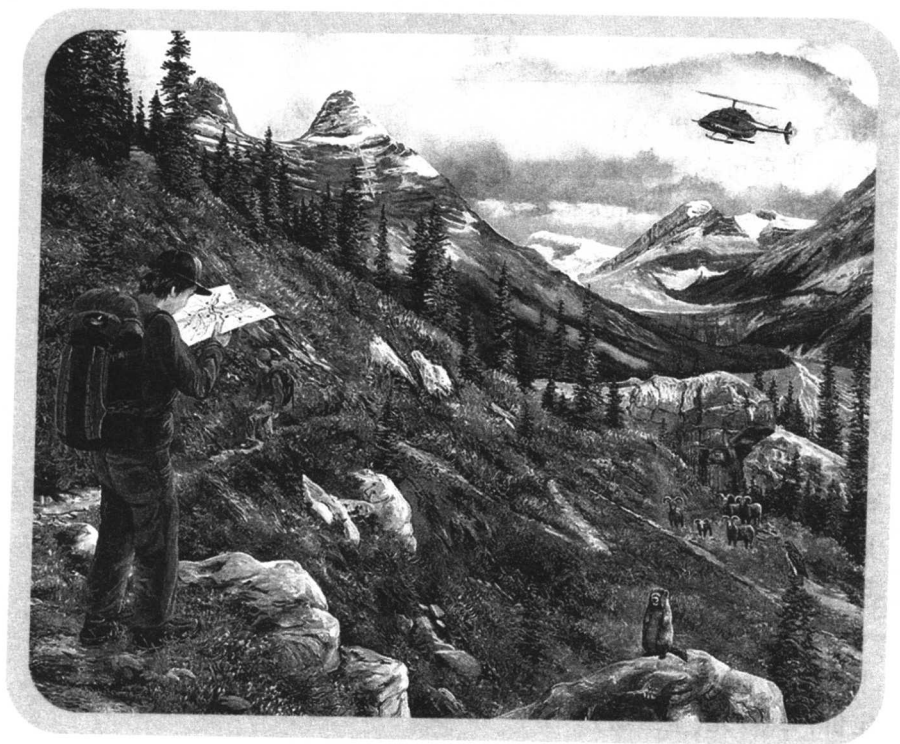



 中国长安出版社

完全生存手册

野外生存必备

少毅◎编著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外生存必备/少毅编著.-北京:中国长安出版社,2005.11

(完全生存手册)

ISBN 7-80175-262-7

I.野… II.少… III.野外生存-手册 IV.G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145627 号

完全生存手册

野外生存必备

少毅 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:cca@ccapress.com

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65271800(编辑部) 65270539 65270433(发行部)

印刷:北京市秋豪印刷有限责任公司

开本:787×960 1/16

印张:37

字数:500 千字

版次:2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—6000 套

书号:ISBN 7-80175-262-7/C·088

定价:42.00 元(全二册)

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

居住城市久了,便向往着哪一天能过闲云野鹤般的生活。偶尔有空,当然不能轻易放弃。是随团到外地?是独自一个人去探险?还是和朋友一起去度假?选择越来越多,玩家也越来越觉得麻烦。

玩不一定就要去名山大川,不一定要跋山涉水去很远。选择一个自然的环境,准备必须的户外运动工具,然后自己学着适应陌生,并在其中寻找运动,寻找快乐,使锻炼身体和调节心情达成一致。在这个过程中,户外运动经历、知识和经验非常重要。

大都市人走出水泥森林,突破盒子空间,到野外以同自然的亲和来调节程式化的生活和模块化的心境。然而,离开了电气化、电脑化的现代生活,准备好地图、指南针、水壶、食物……走进两三个小时的“迷你”行程,体验一下冒险的刺激和野外求生乐趣的都市人学习一些野外生存的小知识是必要的。

不要以为这些都离你很远,是你一辈子都用不着的东西,其实,你很需要它。

从主观来讲,人是由野外生存逐渐演变到都市生存的,人类真正的根在野外,所以人们在心理上总想突破都市这种封闭的空间,想要在野外当中寻求真正的自我,让自我在野外这个广阔的空间得到真正的释放。如今人们越来越希望在平淡的生活当中寻求一种挑战和刺激,而野外生存给他们提供了这样一个机会和空间,让他们了解到自己在生理和心理上所能达到的程度,让他们能够不断挑战自己的极限,但是这种挑战决不是鲁莽的,是要遵循科学规律的,所以野外生存的技巧是必不可少的。

从客观上讲,都市的生存环境越来越恶劣,日益严重的污染腐蚀着人们的身体,错综复杂的关系破坏了生活的平静,而震惊世界的“9·11”事件更让人们产生了都市恐惧症。试想,假如有一天因为迫不得已的原因,你不得不生活在野外,如果你没有基本的野外生存技巧,你能够坚持下去吗?

在你学习有关野外生存的知识时,你会学到更多的东西,尤其是作为一个人该如何坚强而又智慧地生活!



目

录

第一章 做好准备 随时出发

设计好出行计划	2
关注自己的身体	3
掌握必要的信息	4
穿着要适应环境	4
藏物丰富又不沉重的背包	8
野外生存工具箱	10
临危受命的急救箱	12
几种刀具要必备	15
全球定位系统	18
不可或缺的移动电话	20

第二章 直奔目标不转向

认识纸上的向导——地图	22
-------------------	----





恰当使用指南针 30
迷失方向怎么办 35

第三章 天有可测风云

影响天气变化的几种因素 46
看云识天气 47
天气变化的几种征兆 50

第四章 掌握几种求救方法

通用的信号语言 54
发信号的各种方式 54
求助的几种表达方式 57
给直升飞机导航 61

第五章 离不开的火

生火也有诀窍 64
生火最佳处 64
生火的上好材料 66
燃火有多种类型 70
用几种火媒来点火 72
火的不同类型和功用 77





第六章 多种方法来取水

水是生命之源	80
水源在哪里	80
净化水的办法多	84
口渴时,植物就是“大水罐”	85

第七章 绳索的使用

绳索的选择及保护	90
你会扔绳索吗	92
因地制宜做绳索	93
绳索连接的妙法	95
绳索结成连环套	98
固定绳索要牢固	101
怎样打好捆绑结	104
准确打好救生结	106

第八章 如何获取食物

怎样饮食才健康	108
营养丰富的植物类食物	111
取之不竭的动物类食物	120
为猎物摆设多种陷阱	129





大显身手说狩猎	140
猎物到手怎么吃	151

第九章 让过河如履平地

几种筏子的制作	158
漂浮工具处处有	161
渡河的注意事项	162
补充常识	165

第十章 第一要义——健康

保持健康最重要	168
呼吸、脉搏、心跳——重要的人体生物标	169
救急的“生命之物”	171
妙手回春让心肺复苏	175
抢救窒息 化险为夷	176
失血的急救处置	179
妥善处理伤口	184
高度重视危及生命的烧伤	187
不同骨折不同治	189
巧治脱臼	196
如何打结吊带与绷带	197
轻微的损伤也不可忽视	200
慎重转移伤员	202





严防巧治咬伤与叮伤	208
预防是第一防线	218
由昆虫传播的疾病	221
高温引起的疾病	223
应对冷伤害	225
心理疾病的防治	229
用不完的天然药物	230

第十一章 身处热带巧生存

认识沙漠	238
沙漠中最珍贵的是水	240
天热不能少穿衣	242
远离绿洲的食物	244
充满生命力的热带丛林	245
多种多样的热带食品	247

第十二章 极地高山尽在足下

认识极地	250
零下几十度穿什么	251
生火和取水	253
极地择食——分清有毒和无毒	254
创造舒适的生存环境	255





挑战高山	257
攀登悬崖讲技巧	257
征服雪山冰川的要领	260

第十三章 海洋岛屿生存有道

美丽海滨的生存之道	266
坠海的自救和他救	274
认识岛屿	284



第一章

做好准备 随时出发





设计好出行计划

作为深居都市对野外缺乏认识的现代人,只要你开始动身或者计划行程,都必须尽可能想像到将要出现的各种情况,以便准备相应的装备和进行必要的技能训练。在我的论述中所教给大家的一切都是为了生存,必须把这作为最基本的认识,要携带适当的装备,并尽可能仔细地做好计划。

“装”是个关键点。在准备行囊时生手一开始总是装过多的东西,最终还是自己受罪,这类令人讨厌的经历完全是可以事先避免的。当在旅行中你艰难地背负着笨重而且毫无用处的物品时,却懊悔地想着如果带上手电筒或开罐器有多好啊,这时的状况就不那么好笑了。合理选择物品,并不是十分容易的事情。

准备的基本要求是要仔细问问自己:

针对那里的地形需要携带什么特殊装备呢?

我要穿什么样的衣服能适合那里的气候?

如果路况恶劣和长途跋涉,是否要多带几双鞋?

需要携带哪些药品?

我要离开多长时间?

学会适应需要做好计划。个人状态越好,生存就会越容易,也能使自己更加愉快。比如要去爬山,那么在出发之前就应该多吃一些有规律的训练,此外,别忘了穿上登山靴。都市中要多锻炼步行、负重训练,使身体充分适应。另一个决定性因素是精神状况。一定要问自己,自己的体能状况肯定适合这项任务吗?完成任务所必需的装备都准备齐全了吗?出发前应扔掉所有烦人的包袱轻装上阵。

要准备一份应急行动计划以防不测。因为野外的实际情况很少如人所愿。出门远游受阻时该怎么办呢?如果天气或路面状况比预想的更恶劣又





该怎么办？有人突然病了又该怎么办？此类都市中不常见的问题事先都应当准备好应对方法。

关注自己的身体

做一次体检，确保自己的身体适宜远行，对想在野外生存的都市人是必要的。另外，要确保自己接种相应的疫苗，以保证能按计划顺利完成这次出行计划。

在野外，易受感染的疾病主要有：伤寒、肝炎、霍乱、天花、脊髓灰质炎、白喉和肺结核，同时还有破伤风。

临行前需要做一次牙科检查。在严寒地区，即使健康的牙齿在遭遇寒冷时也会出现疼痛，作为都市生活的常见病，牙病会为野外生存埋下隐患，在出发前至少要保证拥有健康完好的牙齿。

如果你要经过疟疾流行区，最好绕过疫情高发区，还要携带充足的抗疟疾药片。但记住在旅行前两周就必须开始服用，这样在到达疟疾流行区前就已具有充足的免疫能力了；不过不要忘记在回来后仍需继续服用一个月。

急救箱对个人必不可少，如果是团队一起出行，它也必须能够满足每个成员的需要。如果团队中某人不再适合随队生存，是否应该设法安排他离队呢？都市中，朋友之间很难做出这样的决定，但野外生存时这种抉择是必须的，因为从长远考虑，这是惟一正确的选择。此外，每个成员面临挑战和危险时的反应、抗磨难的能力各不相同，并且野外不可知的因素往往可以使个人暴露出不为人知的一面。因此，团队性探险活动必须采取一些淘汰措施来确保队中成员的安全。





掌握必要的信息

对于将要生存的野外,掌握和了解的信息越多越好。多向去过此地的朋友询问,多查阅一些相关资料,详细研究地图——确保你所携带的地图的精确性与时效性。了解当地人对外来者持什么样的态度。当地有什么风俗习惯和禁忌也是你需要留意的重点。

对目的地的情况越了解,你在需要时拥有的生存技能和知识也就越多——尤其在极不发达的地区。只有经过认真调查研究,才能对如何因地制宜地搭建帐篷,生火做饭、采药和取水有更深入的了解。

通过上网仔细研究地图,在到达那里之前先有一定的感性认识,尽最大可能对天文地理有更多了解:

山有多高,坡度如何;河流的方向和流速,瀑布、急流以及险滩等;有哪些动植物;有哪些树木;都分布在哪里;天气状况可以预料吗;温度如何,昼夜温差多少;何时天亮,何时天黑;月亮阴晴圆缺;风力风向如何。

请记住,这些绝不是浪费时间,你了解得越多,对你越有利。

穿着要适应环境

我的朋友阿石去京郊游长城,穿的居然是衬衣与西裤,狼狈可见一斑。

蔽体和防护是野外穿衣最根本的目的。因此,穿着必须适应各种自然环境,达到多种条件下的舒适蔽体以及有效防护。选择适于野外活动的服装有许多窍门:

适穿性。野外生存要求服装尺寸既有足够的宽松度,又不能过于松垮。服装的尺寸必须和从事野外活动时的各种体位、动作要求相适应。





实用性。即所选的服装应既满足野外活动的要求,又要满足在各种环境下穿用和保管的要求。例如,使用拉链易损坏且不易修理;使用尼龙搭扣在粘附沙土、杂物后易失效。有野外使用看似极为平常的胶木平扣,却可以随时打缀,确保服装的蔽体。在着装细节上,从事野外活动的人员要背挂装具,上衣胸兜不宜是凸出式;大腿两侧的裤兜容量越大越好,几乎在各种体位和姿势下都便于取放物品,没有它就显得非常不便。

舒适性。在野外生存的日子是艰辛的,服装要选用密度适宜、色型稳定、质地柔软、透气性好、易洗易干、不易霉变的面料。所选服装要方便穿脱、折叠、洗涤、晾晒。当然,野外着装更要求不磨擦皮肤,不引起皮肤过敏,不产生异味等等。

耐用性。服装必须耐磨损,耐撕扯。所选服装兜口部尽量避免外露。裆缝、袖口、腋缝等部位要加强,肩背部、膝肘部和臀部要有加强层。

野外着装具体选择如下:

内 衣

生存在野外,内衣通常应选用纯棉或纯棉化纤混纺面料制作的。干爽是野外出游着装的第一目的,内衣裤均应选择单薄一点的。野外行进中,可选择较紧的小内裤,主要是防止裤边直接磨伤股内肌肤。衬衣要掖进内裤腰,以免出汗,造成内裤松紧带磨伤腰部皮肤或造成捆皱痛痒。宽松的内裤并非没用武之地,当你宿营时可用它,并尽可能及时清洗换下的内衣裤。备用的内衣必须单独装入完好的塑料袋中,防水密封保存,不要被污染或被水打湿。

作为多层衣服的“底层”,质地轻柔的保暖内衣不仅可以保持身体温暖,也可以让人们感到舒适。

到目前为止,绝大多数的保暖内衣裤都可以用来排除皮肤表面的湿气,这样可以感受到干燥与温暖。如果天气很热,它们将有助于汗液蒸发,使皮肤感到凉爽。你可以选择采用同样材料制作的长内衣裤作为所有分层





服装的底层。

中层衣服与衬衫

细羊毛衫是中层服装的最佳选择。因为它们的基本功能在于排除身体的湿气,所以,选择这类衣服时应当尽量合体。就此功能而言,其次是质地轻柔的羊毛衫。

进行体力运动时,没有必要穿过多的衣服。应当始终穿一件能够为你带来干燥与温暖的套衫或羊毛衫,譬如,当停下来休息的时候,就可以随时把它脱下来放入背包。至于羊毛夹克,你可以把它穿在细羊毛衫的外面,使两层衣服组合出更多的用途。

购买外层衣服时,要考虑到中间层细羊毛衫的厚度。

外层夹克

目前市场上可以买到的夹克多种多样。尽管如此,你还是要确保购买的是用透气性好的材料制作的夹克,因为这种夹克既可以有效地排除皮肤表面的潮气,又可以防止外部水分浸入。最好不要选择防水材料,因为如果你静止不动,防水类材料算得上是名符其实的好材料;然而,一旦你开始进行体力活动,由于防水材料的防水性能,你的夹克衫很快就会被来自体内的潮湿气体浸透了。你应该在挑选夹克衫的面料时多下一些功夫,即选择一件“具有呼吸功能”的夹克衫。也许它的价格不菲,但是,与你的宝贵生命比较起来,这又算得了什么呢?

第二次世界大战期间,各国空军都利用一种防雨布来为飞行员制作野外生存服装。据说这种服装浸水以后,纤维会立即开始膨胀,形成一道非常有效的防水屏障。尽管有时候这种材料看起来湿漉漉的,但是,它仍然能够清除衣服内少量的潮湿气体。除此之外,它还具有易于干燥的特点。一件夹克衫配备了金属丝帽舌、深帽兜与口袋,而且均具有不错的防雨雪功能,它就可以成为你野外生存服装中的必需装备。

