

一本书走遍中国

要么读书，要么旅行，
身体和灵魂，
必须有一个在路上

全国一千多处
最美的景点
一百多个城市的
旅游攻略

同心出版社

背包中国

一凡 著



图书在版编目 (CIP) 数据

背包中国 / 一凡著. — 北京 : 同心出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5477-0593-3

I. ①背… II. ①—… III. ①旅游指南—中国 IV. ①K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第176112号

背包中国

出版发行：同心出版社

地 址：北京市东城区东单三条8-16号东方广场东配楼四层

邮 编：100005

电 话：发行部：（010）65251756-8018

总编室：（010）65252135-8043

印 刷：北京文林印务有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2012年9月第1版

2012年9月第1次印刷

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：33

字 数：500千字

定 价：48.00元

同心版图书，版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

我们的心已经离开自己太久
在森森的水泥大厦中
茫然地行走在拥挤的街头
徐徐晚风，跳动躁乱的灵魂
累了
倦了
空气中少了轻松的羽翼
现实巨轮，辗压心底的璀璨
久之，耳畔便有青烟的呼唤
让我们背上行囊，行走他乡
看青山隐隐，绿水悠悠
沿途之上，饮一碗长江水，听一段秦腔
这是一段心灵的旅程
也是一路历史的延续

本书专为以下人群准备：

不愿受旅行团的约束，但又对陌生的地方无所适从；
追求灵魂自由，只为放逐一下自己仍然拥有的那一点点不羁之心；
只能利用节假日外出，又不想所到之处都人满为患；
厌倦了远远地眺望，希望置身其中静静地行走，寻找一种视觉的冲击和心灵的安慰：

总之，这是一本为真正渴望发现旅游乐趣的人准备的圣经。

当你在寻找启程目的地时，它详尽的内容是个绝佳的出行指南针；在旅途中失去头绪时，它又成了一位指导吃喝住行的店小二，厚实的身板甚至还能在夜里客串当个枕头；当苦于没时间旅行时，它又化身为让人解闷神游的高手，让一个人的旅行也可以很省心、很安心、很精彩。

一本书，一场旅行，一种人生。

背包客栈

户外必备用品 / 002

户外急救常识 / 003



西南民族游

云南 / 008

昆明 / 009

滇池-石林-九乡-金殿公园-乃古石林-圆通寺-翠湖公园-云南民族村-轿子雪山

大理 / 015

洱海-蝴蝶泉-大理古城-苍山-崇圣寺三塔-喜洲-鸡足山

丽江 / 021

大研古城-虎跳峡-玉龙雪山-束河-泸沽湖-黑龙潭-神龙三叠水

西双版纳 / 027

热带植物园-野象谷-空中走廊-曼飞龙佛塔-橄榄坝-独树成林-曼听公园-茶马古道

香格里拉 / 033

普达措-纳帕海-松赞林寺-香格里拉大峡谷-白水台-白马雪山-雨崩-天生桥-达摩祖

师洞

四川 / 038

成都 / 039

武侯祠-杜甫草堂-青羊宫-都江堰-青城山-四姑娘山-西岭雪山-广汉三星堆-锦里-文

殊院

峨眉山 / 046

金顶-报国寺-接引殿-伏虎寺-万佛顶-灵岩叠翠-一线天-遇仙寺-九老洞-牛心寺-生

态猴区-摩崖石刻

乐山 / 052

乐山大佛-巨型睡佛-凌云寺-九曲栈道-罗城古镇-黑竹沟

九寨沟-黄龙 / 056

五花海-五彩池-镜海-长海-树正群海-珍珠滩-神仙池-诺日朗瀑布-黄龙寺-火花海

重庆 / 062

大足石刻-巫山小三峡-金刀峡-丰都鬼城-武隆天坑三桥-缙云山-芙蓉洞-白帝城

贵州 / 069

贵阳 / 070

甲秀楼-花溪-红枫湖-青岩古镇-天河潭-黔灵山公园-香纸沟-南江大峡谷

安顺 / 077

黄果树瀑布-龙宫-文庙-天星桥-古屯堡村寨-陡坡塘瀑布-织金洞

青藏高原游

西藏 / 084

拉萨 / 085

布达拉宫-大昭寺-纳木错-哲蚌寺-八廓街-西藏博物馆-甘丹寺-色拉寺-药王山-拉萨河-罗布林卡

林芝 / 092

雅鲁藏布大峡谷-南迦巴瓦峰-巴松措-鲁朗林海-米堆冰川-墨脱-巨柏林-苯日神山

青海 / 097

西宁 / 098

青海湖-塔尔寺-日月山-东关清真大寺-瞿昙寺-老爷山-北禅寺

丝绸之路游

陕西 / 104

西安 / 105

兵马俑-大雁塔-华清池-秦始皇陵-西安古城墙-大唐芙蓉园-陕西历史博物馆-碑林-小雁塔-翠华山

咸阳 / 112

昭陵-汉阳陵-乾陵-茂陵-杨贵妃墓-三原城隍庙-大佛寺

华山 / 117

东峰-南峰-西峰-苍龙岭-自古华山一条路-鹞子翻身-长空栈道-西岳庙-华岳仙掌-玉泉院

甘肃 / 121

兰州 / 122

白塔山公园-水车博览园-五泉山公园-吐鲁沟-兴隆山-甘肃省博物馆-黄河母亲雕塑-

鲁土司衙门-兰山公园

嘉峪关 / 127

嘉峪关关城-七一冰川-长城第一墩-魏晋砖壁画墓-悬壁长城-长城博物馆

敦煌 / 131

莫高窟-鸣沙山月牙泉-西千佛洞-阳关-玉门关-敦煌古城-雷音寺

天水 / 136

麦积山-伏羲庙-水帘洞-卦台山-玉泉观-兴国寺-姜维墓

宁夏 / 140

银川 / 141

西夏王陵-贺兰山-镇北堡西部影视城-承天寺-海宝塔-滚钟口-玉皇阁-中山公园

新疆 / 147

乌鲁木齐 / 148

天山天池-五彩湾-水磨沟-人民公园-定海神针-菊花台-红山公园

吐鲁番 / 153

火焰山-葡萄沟-交河故城-坎儿井-高昌故城-柏孜克里克千佛洞-阿斯塔那墓群

江南水乡游

江苏 / 158

南京 / 159

中山陵-总统府-夫子庙-明孝陵-南京大屠杀纪念馆-栖霞山-鸡鸣寺-雨花台

苏州 / 165

拙政园-狮子林-留园-寒山寺-虎丘-网师园-沧浪亭-沙家浜-周庄

扬州 / 171

瘦西湖-个园-大明寺-汉陵苑-史公祠-文昌阁-扬州八怪纪念馆-何园-隋炀帝墓

浙江 / 177

杭州 / 178

西湖-苏堤春晓--曲院风荷-云栖竹径-灵隐寺-西溪湿地-九溪十八涧-柳浪闻莺-虎跑
梦泉-千岛湖-六和塔-三潭印月-岳庙-宝石流霞-断桥残雪-宋城-孤山-西泠印社

绍兴 / 188

鲁迅故里-沈园-兰亭-东湖-印山王陵-会稽山大禹陵-羊川石佛-青藤书屋
普陀山 / 193

千步沙-普济寺-法雨寺-慧济寺-南海观音立佛-洛迦山-南天门

乌镇 / 198

西栅-东栅

安徽 / 201

黄山 / 202

西海大峡谷-天都峰-莲花峰-光明顶-飞来石-翡翠谷-排云亭-石门峡-九龙瀑-程氏三宅

宏村 / 208

九华山 / 210

肉身宝殿-天台峰-百岁宫-甘露寺-凤凰古松-小花台-闵园

上海 / 214

东方明珠-世博园-外滩-豫园-新天地-崇明岛

华中山水游

河南 / 222

洛阳 / 223

龙门石窟-白马寺-白云山-鸡冠洞-王城公园-关林-白园

开封 / 228

清明上河园-开封府-大相国寺-天波杨府-包公祠-铁塔-龙亭-繁塔-朱仙镇岳飞庙

嵩山 / 233

少林寺-三皇寨-法王寺-卢崖瀑布-塔林-老母洞-达摩洞-嵩阳书院

湖南 / 239

长沙 / 240

岳麓山-天心阁-马王堆汉墓-橘子洲-开福寺-月亮岛

岳阳 / 245

岳阳楼-洞庭湖-君山-汨罗江-南湖-慈氏塔-杜甫墓

张家界 / 250

金鞭溪-黄石寨-黄龙洞-天门山-天波府-袁家界-九天洞-百丈峡

衡山 / 255

水帘洞-南岳庙-藏经殿-南岳忠烈祠-祝融峰-南天门-回雁峰-福严寺-祝圣寺-方广寺-麻姑仙境

湘西 / 260

凤凰古城-芙蓉镇-猛洞河-德夯-虹桥-南方长城-奇梁洞-吊脚楼

湖北 / 266

武汉 / 267

黄鹤楼-归元寺-东湖-木兰山-古德寺-赤壁古战场-古琴台-长春观

武当山 / 273

金顶-紫霄宫-玉虚宫-龙头香-遇真宫-南岩宫-磨针井-武当山门-太子坡-黄龙洞-飞升崖

神农架 / 278

神农顶-神农架自然博物馆-燕子垭-板壁岩-香溪源-风景垭

江西 / 282

南昌 / 283

滕王阁-梅岭-鄱阳湖-八一南昌起义纪念馆-明月山-八大山人故居-绳金塔

庐山 / 289

三叠泉-五老峰-锦绣谷-秀峰-石门涧-美庐-庐山会议旧址-白鹿洞书院

婺源 / 294

婺源古城-理坑-江湾-上下晓起-月亮湾-江岭-李坑-彩虹桥

中原古都游

北京 / 300

天安门广场-故宫-八达岭长城-颐和园-天坛-十三陵-龙庆峡-圆明园-香山-恭王府-欢乐谷-鸟巢、水立方-十渡

天津 / 312

盘山-独乐寺-古文化街-五大道-八仙山-黄崖关长城-石家大院-大悲禅院-天后宫

河北 / 320

承德 / 321

避暑山庄-木兰围场-外八庙-金山岭长城-雾灵山-磬锤峰-蛤蟆石

邯郸 / 327

武灵丛台-黄梁梦吕仙祠-娲皇宫-广府古城-古武当山-京娘湖-学步桥

秦皇岛 / 332

北戴河-南戴河-山海关-黄金海岸-翡翠岛-老龙头-祖山-角山-碣石山

山西 / 337

大同 / 338

云冈石窟-悬空寺-恒山-善化寺-华严寺-龙山-九龙壁

平遥 / 343

平遥古城墙-双林寺-日升昌票号-古县衙-镇国寺-城隍庙-华北第一镖局-乔家大院

五台山 / 347

显通寺-塔院寺-南山寺-南禅寺-龙泉寺-般若泉-菩萨顶-灵鹫峰-碧山寺-明月池

山东 / 351

济南 / 352

趵突泉-千佛山-大明湖-红叶谷-灵岩寺-五峰山-五龙潭-黑虎泉

泰山 / 357

十八盘-玉皇顶-岱庙-秦泰山刻石-大观峰-黑龙潭-玉泉寺-云步桥

曲阜 / 362

孔庙-孔府-孔林-孟庙-微山湖

烟台 / 366

蓬莱阁-八仙过海-昆崙山-养马岛-牟氏庄园-九丈崖-蓬莱水城

草原风情游

内蒙古 / 372

呼和浩特 / 373

昭君墓-大召寺-乌素图召-希拉穆仁草原-哈素海-五塔寺-席力图召

呼伦贝尔 / 378

呼伦贝尔大草原-海拉尔国家森林公园-凤凰山庄-呼伦湖-嘎仙洞-秀水山庄

北国风光游

黑龙江 / 386

哈尔滨 / 387

冰雪大世界-索菲亚教堂-太阳岛-中央大街-哈尔滨极地馆-龙塔-东北虎林园-松花江

牡丹江 / 393

镜泊湖-地下森林-吊水楼瀑布-唐代渤海国上京龙泉府遗址-威虎山-八女投江群雕

吉林 / 397

长春 / 398

伪满皇宫博物馆-长影世纪城-长春世界雕塑公园-净月潭-南湖公园-农安古塔-吊水壶-双阳湖

长白山 / 404

天池-长白山迷宫-长白瀑布-温泉群-谷底林海-美人松-黑风口

辽宁 / 408

沈阳 / 409

沈阳故宫-昭陵-福陵-张氏帅府-怪坡-“九·一八” 历史博物馆-棋盘山-长安寺

丹东 / 414

凤凰山-鸭绿江-青山沟-五龙山-天桥沟-天华山-大孤山

南部侨乡游

福建 / 420

福州 / 421

三坊七巷-鼓山-西禅寺-金山寺-石竹山-十八重溪-林则徐纪念馆-西湖公园

泉州 / 426

开元寺-清源山-崇武古城-牛姆林-凤山-洛阳桥-九日山-清净寺

龙岩 / 432

冠豸山-永定土楼-龙崆洞-长汀-古田会议旧址-江山睡美人

武夷山 / 437

大红袍-天游峰-九曲溪-青龙大瀑布-翡翠谷-金湖-武夷宫

广东 / 442

广州 / 443

白云山-长隆欢乐世界-六榕寺-宝墨园-陈家祠-黄埔军校旧址-莲花山-黄花岗七十二烈士陵园-石室圣心大教堂

珠海 / 450

圆明新园-外伶仃岛-珠海渔女-东澳岛-荷包岛-海泉湾-白莲洞-梦幻水城-四大佛山

佛山 / 455

西樵山-荷花世界-南海影视城-佛山祖庙-清晖园-森林公园-庆云洞

广西 / 460

南宁 / 461

南湖公园-青秀山-德天瀑布-扬美古镇-药用植物园-大明山-花山壁画-九龙瀑布-人民公园-左文羊岩

桂林 / 467

漓江-象鼻山-芦笛岩-靖江王城-龙脊梯田-七星公园-叠彩山-银子岩-日月双塔

阳朔 / 474

遇龙河-九马画山-印象刘三姐-月亮山-兴坪古镇-西街-世外桃源-十里画廊-蝴蝶泉-图腾古道-杨堤

海南 / 481

海口 / 482

假日海滩-热带野生动植物园-热带海洋世界-五公祠-海瑞墓-万绿园-琼台书院-秀英古炮台

三亚 / 488

亚龙湾-天涯海角-大小洞天-蜈支洲岛-三亚湾-鹿回头-南山寺-呀诺达-猴岛-落笔洞

香港 / 495

迪士尼乐园-海洋公园-铜锣湾-维多利亚港-尖沙咀-太平山顶-南丫岛-星光大道-浅水湾

澳门 / 502

妈阁庙-大三巴牌坊-威尼斯人度假村-澳门葡京娱乐场-大炮台-黑沙海滩-玫瑰圣母堂-普济禅院-谭公庙

台湾 / 509

日月潭-台北故宫-阿里山-野柳-延平郡王祠-阳明山公园-莲池潭-中正纪念堂-行天宫-101大楼



背包客栈

近年，越来越多的人开始户外穿越活动，被称为背包客。背包走四方不仅可以强身健体、开阔眼界、亲近大自然，还能获得丰富的户外常识与野外生存经验，但其过程也充满危险，随时可能面临饥饿、寒冷、受伤、迷路等状况发生。因此，在你准备背起行囊之前，不妨多了解一些基本知识，让整个行程安全、健康、放松。

户外必备用品



背包客

【背包】

背包客的第一装备是背包，否则何来背包客的说法。背包的大小视路程远近而定，一般在25升左右即可，负重能力一定要强。购买背包时一定要试好，要向店员请教背包的正确用法，否则上路时可能不能起到减轻负重、均匀负担的作用。

【帐篷】

帐篷是野外活动时的房屋，不管晴雨风霜，都是我们栖身之所，所以防水指数要好。不登高山的话，从实用角度来看，防风性能可不用着重考虑。注意重量，3kg以上不予以考虑，现在都是玻璃纤维撑杆的，一般在2.5kg左右。

【睡袋、防潮垫】

有帐篷就当然需要睡袋和防潮垫了。如果经常去较寒冷地方的话，适用温度应在零摄氏度以下。

【头灯或手电】

我们不能总是精确地计算自己的行程，当延误行程时就用得上了，因为大多数没有野外经验的人，一旦失去光就会很危险。

【刀具】

锋利的多功能军刀应该是你的首选，它的锯子和刀有可能是你在户外使用频率最高的。

【指南针】

在野外活动必备，具体作用就不必说了吧，但前提是你必须知道怎么使用它。

【手机】

电池一定要充满电，备用电池最好也带上，并放在防水的小袋里以防露水。

【鞋子】

鞋子的重要性其实应该大于背包，因为它最直接关系到你的人身安全。一定要穿防滑鞋或登山鞋，普通运动鞋不考虑。登山鞋最好还是要高帮儿的，可以保护踝骨，人在长时间徒步时踝骨很容易受伤。一双好的鞋会在野外给你的双脚提供多年可靠舒适的服务，如果你常去野外，花在选择如意鞋子的时间、精力和费用是非常值得的。

不建议穿新鞋。

【帽子】

宽檐帽比较好，不仅仅是为了遮阳，有时在山间行走时，也是为了挡住齐人高的乱草，下雨时也很管用；在高寒地带，帽子还能够减少你头部的散热；人体的热量有相当大的比例都是从头部散发掉的，气温低的时候尤其如此。

【防晒霜、唇膏】

户外日光强、风大，可少量携带，

以防烈日与口唇干燥。

【雨衣】

不管长短线，我们途中碰上下雨的可能性较大，所以有一件雨衣会让我们免去淋雨之苦。当然，一次性白色塑料雨披也行(聚餐时可做桌布铺在地上)。

【药品】

藿香正气水、红花油、清凉油/风油精、云南白药、息斯敏、酒精、红霉素软膏、绷带+纱布、碘酒、创可贴、蛇药、感冒药、板蓝根。

户外急救常识

一、野外险情的预防和处置

【如何避免雷击】

野外活动中存在遭受雷击的危险性。但是通过采取科学有效的措施可以显著地降低这种危险性：

1. 预知打雷和雷击。先看到乱积云变大，不久即变成雷云，赶紧到安全地方躲一躲。收音机中有刺耳的杂音、忽下大粒雨滴也是打雷的预兆。

2. 跑向低地。

3. 远离高树或密叶树林。

4. 远离铁塔，去除身上的金属物，装入塑料袋中。

5. 如在水域活动，要赶紧上岸。

6. 不要聚集在一起，应分散开。

7. 小屋内、汽车内、岩背阴处或凹处也是很好的躲避之处，但注意不要靠墙。

【应对落石、雪崩】

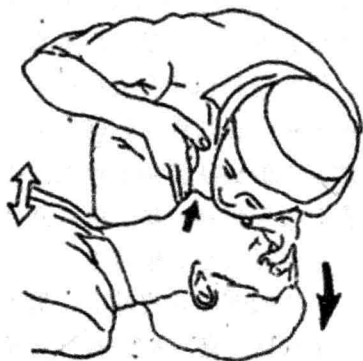
由高处掉落的一块小石头有时也会

严重伤人，甚至致人死亡。因此在山间行走时，一定要注意是否有落石标志，要仔细观察，分辨浮石。一般讲，在多石头的地方，浮石的颜色比周围石头新；通过易发生落石区域时，应戴好安全帽或用厚衣服蒙住头，快速通过；尽量早发现落石，及时避让，避免意外伤害；行走中不小心踏落石头时，要立刻喊出声，通知下面的同伴。

雪崩的威胁非常大。因此，进行野外生存生活训练时，首先要向当地住户打听哪些地方有潜在危险，以避免经常发生雪崩的地区。由地貌特征也能判断雪崩常发地区，如山坡上有雪崩大槽，山坡上方有悬浮的冰川，山脊上有雪檐等。雪崩前，有雪块、冰片落下，这时要确认冰落的方向，然后再决定逃离方向。一旦来不及逃脱而卷入雪崩，手脚要快速地像游泳一样运动，尽量使头部浮在雪上，同时抛出身上携带的一些物品作为标识物，以便别人知道你被雪埋的具体位置，及时营救。

【溺水时】

在江河湖海中遇到复杂水情而无法驾驭时，千万不要慌张着急，想办法让自己浮在水面上，保持浮姿，任水冲



人工呼吸的正确方法

流，并注意水波流向，再一点一点由水平方向往岸边移动。在拯救溺水者时，首先考虑用竹竿、树枝、绳索拖拉，或者用大木头、塑料桶等能很好地浮于水面的物体作为浮具实施间接救护，实在无法解决问题了再入水施行直接救护。如果被救上岸的溺水者神志不清，就要采取急救措施，施行心肺复苏术。

二、野外伤病的急救

在野外生存生活实践中，常会遇到一些意外受伤和突发疾病，掌握一些常用的伤病急救方法是必不可少的。

【被昆虫叮咬或蜇伤】

一般情况下，被蚊子、跳蚤、臭虫等叮咬，野蜂、毛毛虫等蜇伤，蜈蚣、蚂蟥等咬伤，涂上风油精、万金油，或口水、肥皂，即能起到消炎、止痒作用；被野蜂蜇伤后，会产生剧痛、眼花恶心等症状，如果发现蜂尾部的毒腺及螫针还留在伤口上，应该用小镊子或小钳子拔除，不要用手掐。随后用醋酸涂擦伤口，消肿止痛，也可用野菊花叶、夏枯草捣烂敷伤口；遭到蚂蟥叮咬时，不要使劲往外拉，以免拉断而将蚂蟥的吸盘留在伤口内，引起伤口发炎、溃烂。正确的处理方法是，用手掌在旁边拍击，蚂蟥受到惊吓会自动跳下来，也可用风油精、食盐洒在蚂蟥身上，或用烟头烫；人的皮肤受到毛毛虫身上毒毛的侵害，会感到辣、痒、痛，并伴有红肿症状。这时应小心地将毛毛虫从身上清除，再用胶布粘在皮肤上，揭下时可以将毒毛去除。还可以采些马齿苋、蒲公英、野菊花等清热解毒的草药捣烂后

涂擦或外敷。如果全身出现皮疹，可服用扑尔敏等抗过敏药；由于毒蝎子、毒蜈蚣等的毒性比较大，遭到袭击后应采用对付蛇伤的方法处理。

【被蛇咬伤】

1.如何判断是否被毒蛇咬伤。从外表看，无毒蛇的头部呈椭圆形，尾部细长，体表花纹多不明显，如火赤链蛇、乌风蛇等。毒蛇的头部呈三角形，一般头大颈细，尾短而突然变细，表皮花纹比较鲜艳，如五步蛇、蝮蛇、竹叶青、眼镜蛇、金环蛇、银环蛇等；从伤口看，由于毒蛇都有毒牙，伤口上会留有两颗毒牙的大牙印，而无毒蛇留下的伤口是一排整齐的牙印；从时间看，如果咬伤后15分钟内出现红肿并疼痛，则有可能是被毒蛇咬了。

2.被毒蛇咬伤后的急救。咬伤后不要剧烈奔跑，以减慢人体对蛇毒的吸收和蛇毒在人体内的传播速度，减轻全身反应；记住伤口的形态，详细告知急救的医务人员，如果把蛇打死，则带上死蛇，以便医务人员及时、正确地给以治疗；被毒蛇咬伤后，应立即用柔软的绳或带结扎在伤口上方，以阻断静脉血和淋巴液的回流，减少毒液吸收，防止毒素扩散。应急排毒，立即用冷茶、冷开水或泉水冲洗伤口，有条件的话可用生理盐水、肥皂水、双氧水、千分之一的过锰酸钾溶液、四千分之一的呋喃西林溶液冲洗。施行刀刺排毒，用清洁的小苗刀、痧刀、三棱针或其他干净的利器挑破伤口，不要太深，以划破两个毒牙痕间的皮肤为原则，或在伤口周围的皮肤上，用小苗刀挑数孔，刀口如米粒大小，这样就可防止伤口闭塞，使毒液外

流，刀刺后应马上清洗伤口，从上而下向伤口不断挤压15分钟左右，挤出毒液。如果伤口里的毒液不能畅通外流，可用吸吮排毒法，采用拔火罐、针筒前端套一条橡皮管来抽吸毒液，无工具时可直接用嘴吸吮，但必须注意安全，边吸边吐，每次都用清水漱口。内服、外敷药物，具体用什么蛇药，应根据当时当地能立即采到为原则，灵活运用。

3.避免被蛇咬，在山野中行走时，不要随便将手插入树洞或岩石空隙等蛇在白天的休息之处，手中持一小棍或树枝，行走时“打草惊蛇”也是一个行之有效的避免被蛇咬的方法。

【损伤出血的急救法】

在野外，有时因意外而造成身体某部位损伤出血，小的出血无需特殊处理可以自行愈合，而严重出血常会危及生命，须采用紧急的止血措施。如果是一点伤口，用手指或清洁布块直接压在伤口上面即可止血，血渗透布块应反复替换，直到出血减弱，这时再用消毒纱布盖好，绷带固定。如果是切伤或砍伤，血流不止，这是动脉出血，危险性很大，必须用止血带止血，但注意止血带扎紧后应有间隔的松开再扎紧，以免被捆扎处以下的肢体血液循环完全中断而导致肢体坏死。另外还可用清洁的纱布或止血棉等止血剂填塞在伤口内，再用加压绷带固定。

【骨折及扭伤】

野外生存生活实践中，滑倒或身体失去平衡而摔倒很容易发生骨折、脱臼或扭伤。发生骨折或扭伤时，首先应保持安静休息，不要勉强走动，使伤口恶化。接着可用河水、冰、雪等冷却患



骨折及扭伤的正确固定方法

部，千万不要按摩。然后用木板或代替物夹住患部，用绷带加压固定。抬高患部，超过心脏。最后送往医院，搬运时应小心谨慎，一般可采用两人做手椅、单人背负、两人搀扶、担架搬运的方法。对于脊椎受伤的患者，一定要放在平坦而坚固的担架上固定后送往医院，身体不能弯曲，否则可能会造成脊髓损伤而导致瘫痪。

三、求救信号的发放与识别

遇困时获救的首要前提是与外界取得联系，使他人知道你的处境。S.O.S是国际通用的求救信号，可以在地上写出或通过无线电发报，也可用旗语通讯方式打出或者通过其他方式发出代码。另外，几乎任何重复三次的行动都象征着寻求援助。如点燃三堆火，制造三股浓烟，发出三声响亮的口哨、枪响或三次火光闪耀。如果使用声音或灯光信号，在每组发送三次信号后，间隔1分钟时