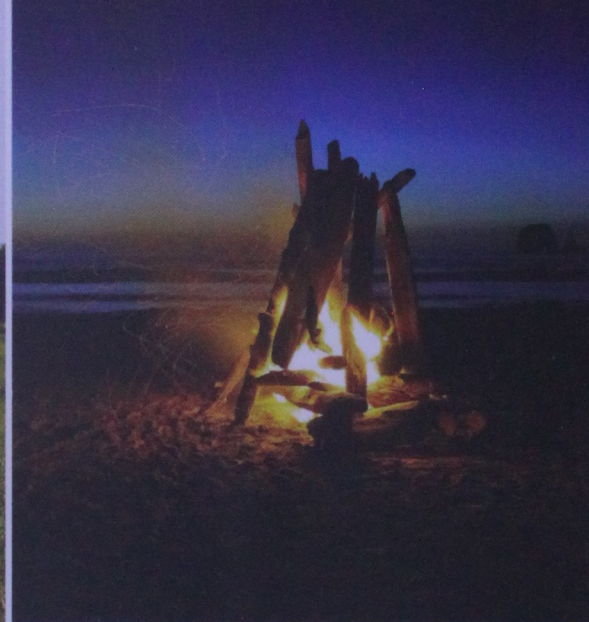
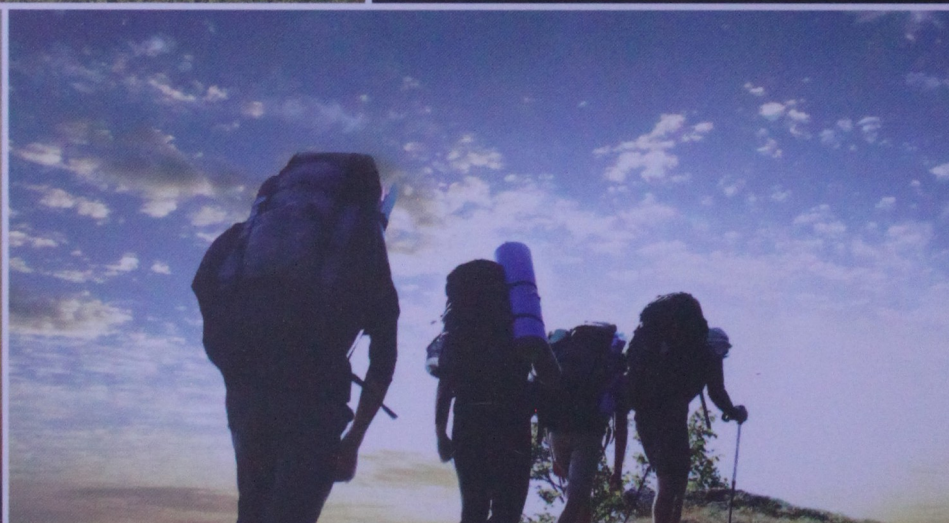




李澍晔 刘燕华 著



你不可不知的 户外生存知识

本书前一版《野外生存》荣获冰心儿童图书奖

国家体育总局登山运动管理中心高山探险部主任
国家登山队总教练

罗申 力荐



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

· 014010946

G895
26

你不可不知的 户外生存知识

李澍晔 刘燕华 著



北航

C1697828

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

G895
26

08010410

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

你不可不知的户外生存知识/李澍晔，刘燕华著. —北京：电子工业出版社，2014. 1
ISBN 978-7-121-21637-4

I. ①你… II. ①李… ②刘… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895
中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第238719号

责任编辑：王 秀

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：292千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



生存和发展是人类永恒的主题，据一些专门研究生存与发展的专家预测，21世纪摆在人类面前的最大敌人就是——生存。

近几年，回归大自然、野外探险、“返璞归真”旅游热悄然兴起，当你热衷于上述活动时，是否曾经想过，一个人或几个人不幸在茫茫草原中迷失方向时，有没有本领走出来呢？当你在探险中，不慎掉入深不可测的洞穴中时，在阴森可怕的环境中，在毒蛇和猛兽面前，你能不能保持镇定的心态呢？当你乘坐的一条船在江、河、湖、海中不幸沉没，你有没有信心游出来呢？当你乘坐的飞机，坠入莽莽原始森林时，你有信心、有勇气、有能力走出来吗？当你遭遇突发的大洪水时，能不能坚持住呢？当你在野外一没有吃、二没有喝、三没有药品时，你有没有本领找到吃的、喝的和药品呢？当你在野外遇到意想不到的危险时，你知道如何应对吗？如果你的回答是含糊的，那么你就可能已经放弃了希望，放弃了生命，其结果是多么可怕。

因此，从现在开始，是有意识地培养自己、锻炼自己，并有计划地进行体力和心理上的训练，还是继续过着舒适的生活呢？中国有句老话“艺多不压身”。你是多学一门手艺，选择生存呢？还是贪图舒适，不思进取，等到大难临头时，遭到淘汰呢？无疑你会选择前者——学手艺、求生存。

一提起野外，一般人可能会想到温暖的阳光、蓝蓝的天、白白的云、温和的风、满山的绿草和牛羊、烂漫的鲜花，鱼儿在水里自由自在地游泳，鸟儿在天空中唱歌、飞翔，蝴蝶翩翩起舞，可爱的小动物在草地上尽情地玩耍……

其实，野外并不是人们想象的那样，也不是在电视画面上看到的那么美丽、温

和，更不是像恐怖片里描绘的那样，时时充满着杀机，它既有善良的一面，也有凶残的一面。客观地讲，它是有感情的，高兴时会给你送来温暖的阳光、充足的食物、水和治病的良药……生气时会给你送来严寒与高温、狂风与暴雨、地动与山摇、山崩与地裂、瘟疫与疾病、寂寞与恐怖、毒虫与野兽……

大自然哺育了人类，人类的祖先就是从森林里、大山里、海洋里走出来的，远祖们通过艰辛的劳动和无数次的经验与教训，摸透了大自然的“脾气”，具备了与大自然斗争的本领。我们不妨循着远祖们与大自然斗争的足迹，去探知更多的野外奥秘吧。

野外是不相信眼泪的，更没有“上帝”的慈爱之心，无时无刻不在考验着人的心理、体能与技能。有时遇到的突发情况，会令你目瞪口呆、惊慌失措，甚至精神崩溃；有时遇到的困难，可能是你一生中所有困难的总和，令你畏怯胆战；有时遇到的伤病与痛苦，可能会令你痛不欲生……

然而，人终归是万物的主宰，原始人与天、地、洪水、雷电、猛兽斗争的精神，一代一代地融入了我们的血液。古人已经给予了我们许多与狂野的大自然斗争的技能，让我们踏着古人的足迹，借助现代科学知识，充分发挥聪明才智，去大自然中实践与搏击吧。

李澍晔 刘燕华

caihongxinlingzhan@163.com

2013年6月1日于北京郊区老房子





第一章 出行前的准备 / 01

1. 研究到达目的地的路线 / 01
2. 精心准备物资 / 02
3. 心理及身体准备 / 04

第二章 快速判断方向 / 05

1. 抬头问太阳 / 07
2. 手表成了指南针 / 08
3. 月亮最知你的心 / 10
4. 星星是人类最忠实的朋友 / 11
5. 植物是天然的指路者 / 13
6. 建筑物里有玄机 / 14
7. 地物是最古老的方向仪 / 15
8. 动物具备特殊的本能 / 16
9. 天气里隐含着方向标 / 18
10. 民间谚语最直接 / 19

第三章 寻找食物 / 21

1. 食物的重要性 / 23
2. 草本食物 / 24
3. 木本食物 / 30



4. 陆地动物 / 39
5. 天上飞的鸟类 / 40
6. 昆虫 / 41
7. 淡水里的食物 / 42
8. 海洋里的食物 / 44
9. 捕捉方法 / 45
10. 菌类食物 / 48
11. 防止中毒 / 50

第四章 寻找水 / 54

1. 水的重要性 / 55
2. 判断水质 / 57
3. 掌握过滤技术 / 58
4. 快速寻找水源 / 59
5. 牢记民间谚语 / 61
6. 野菜里含水 / 62
7. 植物里含水 / 63
8. 野果里含水 / 65
9. 尿也是水 / 66
10. 保护体内的水 / 67
11. 蒸馏水 / 69

第五章 安全行走 / 71

1. 山区行走要当心 / 72
2. 快如闪电的滚石 / 74
3. 走兽、猛禽随时现身 / 75
4. 五花八门的洞穴 / 76
5. 恐怖的峡谷 / 77



6. 高原行走要当心 /78
7. 警惕失明 /80
8. 滚滚而来的沙尘暴 /81
9. 迷幻的海市蜃楼 /82
10. 沙漠杀手——高温与干燥 /83
11. 可怕的蚁群 /84
12. 奇特的沙漠“线圈路” /85
13. 丛林行走危险随时发生 /86
14. 冲出丛林里的“鬼打墙” /87
15. 夜晚的原始丛林 /89
16. 丛林中的沼泽 /90
17. 毒树能杀人 /91
18. 江、河、湖、海里多凶险 /92
19. 走雪地、闯冰山须谨慎 /94
20. “白毛风”比刀锋 /96
21. 雾气很麻烦 /97
22. 魔鬼般的沼泽地 /98
23. 鳄鱼善于伪装 /99
24. 蚊虫也能致命 /100
25. 行走时不宜碰野花 /101
26. 不招惹毒蜘蛛 /103
27. 蜂的攻击令人措手不及 /104

第六章 宿营、休息与藏身 /106

1. 勘察地形 /107
2. 搭建房子 /109
3. 架设床 /110
4. 必须建立安全警戒区域 /111



5. 偏方防蚊、虫与毒蛇 / 113
6. 不留一点气味与痕迹 / 114
7. 熟睡时最危险 / 115
8. 杀人的岩洞 / 116
9. 魔幻荒岛 / 117
10. 山洞里危机四伏 / 118
11. 头顶的可怕杀手 / 120
12. 警惕半夜的不速之客 / 121

第七章 不间断地求援 / 123

1. 借助风发送求救信号 / 124
2. 借助灯光发送求救信号 / 126
3. 借助烟火发送求救信号 / 127
4. 借助水发送求救信号 / 128
5. 借助符号发送求救信号 / 129
6. 借助植物发送求救信号 / 130
7. 借助地物与动物发送求救信号 / 131
8. 借助声音发送求救信号 / 132
9. 通过手势发送求救信号 / 134
10. 善于运用综合方式发送求救信号 / 135

第八章 自救、互救与紧急救治 / 137

1. 预防脚泡和烂脚 / 138
2. 预防被蛇咬伤 / 139
3. 预防蚂蟥叮咬 / 141
4. 预防蝎子蜇 / 142
5. 预防虫害的小高招 / 143
6. 预防中暑 / 144



7. 判断出血 /146
8. 快速止血 /147
9. 正确包扎 /149
10. 预防骨折 /150
11. 搬运伤者 /151
12. 预防食物中毒 /153
13. 预防狂犬病 /154
14. 预防破伤风 /155
15. 掌握简易的消毒方法 /157
16. 眼镜与简易连体衣裤的妙用 /159
17. 当心昆虫与苍蝇 /160
18. 警惕多发病的发生 /161

第九章 躲避意外危险 /164

1. 预防雷击 /164
2. 预防龙卷风 /165
3. 预防冰雹 /167
4. 预防被压埋 /168
5. 预防掉入冰窟窿 /169
6. 预防泥石流 /171
7. 预防海啸 /172
8. 遇到不明物质要当心 /173
9. 预防溺水 /175
10. 预防海难 /176
11. 预防空难 /178

第十章 调节心理 /180

1. 出色的心理素质 /180



2. 坚定的信念 /182

3. 顽强的意志 /183

4. 清醒的头脑 /184

5. 克服寂静 /185

第十一章 预测天气 /187

1. 动（植）物能预报天气 /187

2. 云彩能预报天气 /188

3. 日月星辰能预报天气 /189

4. 民间谚语能预报天气 /190

5. 气味能预报天气 /191

第十二章 收集资料 /193

1. 写日志 /193

2. 保留影（画）像资料 /194

3. 收集标本 /196

4. 升华 /196

后 记 /198





第一章

出行前的准备

1. 研究到达目的地的路线

俗话说：“条条大路通北京，万条江河归大海。”

无论是有组织的集体旅游、家庭旅游，还是集体或独自去野外探险，或是去野外做其他工作，一定都有一个明确的目的地。而到达目的地的道路有很多，有公路、水路、空路、羊肠小路、崎岖复杂的艰难之路与无人走过的野路，究竟选择什么路走，是关乎出行能否顺利与成功的关键。所以，出行前认真研究到达目的地的路线是必须要完成的工作，也是最重要的事，千万不能马虎。



储备知识

其一，会看地图。地图是外出活动时的“向导”，是到达目的地的好帮手，要

学会使用。打开地图后，先看地图的比例尺。图上某线段的长与其相应的实地水平距离之比，叫作地图比例尺。通常，地图使用的比例尺是1 : 2500、1 : 5000、1 : 10000、1 : 100000、1 : 1000000等，大比例尺地图比较精细，小比例尺地图比较概略。地图上的方向是上北下南，左西右东。

其二，会计算距离。道路确定前，借助地图标注的两点位置，用两角规或直尺直接获得地图上“点对点”的直线距离，而后依据地图比例尺换算出实际距离。换算公式：实际距离 = 图上距离 ÷ 比例尺。道路确定后，用指北针上的里程表滚动测量，先使指北针上的里程表指针对准盘内零分划线，然后手持指北针，将里程表的滚轮放在所量线路的起点上，缓慢推动滚轮沿着地图道路顺时针转动至终点，看指针最终停止的刻度点，查看指针在相应比例尺上所指的公里数，即为实际水平距离。提示：地图上计算和量得的距离均为水平距离，实地坡度较大时，还需要依据坡度修正参数进行修正计算。

其三，会计算时间。外出一定要有时间观念，否则可能会遇到麻烦。计算时间有三种方法，一是根据出发点到目的地的距离，按照出行方式（乘飞机、开汽车、骑自行车、骑马、徒步、坐轮船等）计算出概略时间。二是根据出行方式，分段计算出时间，而后累加起来，确定全程时间。三是根据地形情况、天气情况、身体情况、休息及活动安排，精确计算出行程的“分时间”，最后合计总时间。

其四，了解沿途及目的地的情况。出行路线及目的地确定后，应迅速通过各种途径调查了解沿途及目的地的道路、人文、语言、信仰、禁忌、民风、民俗、水源、食物、天气、环境、野生动物、自然灾害、社会治安、医疗、疫情、流行病情、社会公共设施及服务保障状况等，详细程度因人而异，因行动目的而定。

野外生存专家提示

不打无准备之仗，要保证出行成功，就要对出行路线越熟悉越好，对目的地的情况掌握得越详细越好，这是安全出行的前提，一定要认真、严肃地对待。

2. 精心准备物资

野外的局部地区条件艰苦，环境恶劣，气候变化无常，各种灾害、危险随时可能发生。为保证生命安全，出行前应准备充足的物资，这是原则问题，不能麻痹大意。任何细微的准备不足，关键时刻都可能会酿成大祸。

有一句话说得好，细节决定成败。有过野外求生经历的人都认同这样一个简单

的事实：如果不准备好药品，可能会危及生命；如果不准备充足的饮水，可能会渴死；如果不准备足够的食物，可能会体力不支，死于非命；如果不准备好照明器材，可能夜间会发生意外事故；如果不准备好衣物，可能会受冻、受寒；如果不准备好通信器材、求生器材与地图，可能会迷失方向，与外界失去联系，甚至走上死亡之路；如果车辆维修不好、备件不足或保养工作不及时，就等于对生命不负责任。



储备知识

其一，衣物准备。根据外出时间、季节、路途与目的地的天气、环境与温度等情况，准备好合适的衣服、鞋、袜、毛巾、围脖、口罩、手套、眼镜等，并留出备用的衣物。

其二，药品准备。除了因自身健康状况携带必需的药物外，还应准备好消炎药、感冒药、退烧药、止泻药、助消化药、抗过敏药、外用止血药、治疗皮肤病的药膏、眼药水、清凉油、十滴水、抗高原反应药、心血管药、氧气袋、血压计、急救包、绷带、解毒药等。

其三，食物与饮用水准备。根据日程安排，计算日消耗量，要多预备点食物与饮用水。如果有体力，还可以带一些小吃（巧克力、饼干、方便面、火腿肠、口香糖、花生米、开心果、瓜子）和一些方便冲泡的奶粉、豆粉，喜欢喝茶的人要带好茶叶。

其四，器材与工具准备。根据路途及目的地的情况，精心准备好照明设备、通信设备、照相与摄像设备、地图、指北针、防护眼镜、帽子、遮阳伞、防雨用具、画图用具及写字用具等。

其五，火种准备。野外需要使用火，这是安全生存下来的关键。应根据外出情况，提前准备好火柴、打火机、防水拉火栓、钻木取火手柄等，多储备一些火源，关键时刻会很有用。

其六，救生及防御器材准备。野外经常会发生突然情况，人身随时可能受到“攻击”，因此，做好周全的防御准备十分必要，如携带救生哨、喇叭、鞭炮、驱虫剂、多功能刀、墨镜、探杆、驱虫粉、通用消毒粉、防护网、信号弹、火把、攀爬绳、金属锁扣、滑轮、急救联系卡、漂流瓶等。

其七，露营准备。选择好合适的“五防”帐篷、吊床、防潮垫、蚊帐、炊具、小型过滤设备、取暖设备、机械或电子报警装置、消毒材料等。

其八，其他物品。如果外出时间长，可准备好洗衣粉、肥皂、书、报、杂志、录音机等。

野外生存专家提示

出行前应根据行动计划、路径与可能到达的地域，结合当地的实际情况，全面准备物资。物资准备得越科学、越充足、越精细，生存安全系数就越高。

3. 心理及身体准备

野外生存不是一天两天的事，可能是一个漫长而持久的过程，遇到的困难、挫折、失败与痛苦难以想象，一定要有充足的心理与身体准备。



储备知识

其一，心理准备。一是克服急躁心理。俗话说：“既来之，则安之。”既然在野外遇到了危险，一时半会儿无法走出来，就要使自己的心先安定下来，明白野外生存是一个缓慢的过程，要持之以恒，更要淡定一些，不能总想着立刻走出野外。如果焦虑了，一旦不能走出去，就容易灰心丧气。二是克服畏难心理。野外生存有时需要长期地坚持下去，对人来说是一个巨大的挑战。需要面对各种危险，需要付出大量的体力，需要面对恶劣的环境，有时会遇到各种突发情况，必须克服畏难心理，抓住野外生存的本质。三是克服懒惰心理。野外生存不是别人的事，而是自己的事，如果自己不积极、主动地寻找生机，好逸恶劳，不愿意付出，十分懒惰，后果将不堪设想。四是克服冒险心理。野外生存需要理性，安全第一，不能冒险，不能逞能。五是克服冲动心理。野外生存遇到的情况复杂，最重要的是心平气和，要根据实际情况，采取适合自己的方式，千万不能较劲，更不能冲动。六是克服恐惧心理。野外会遇到各种令人害怕的情境，要暗示自己是最勇敢的人，动物都怕人。

其二，身体准备。现在，很多人长期待在家（办公室）里，或长期开汽车、坐汽车，过着“养尊处优”的生活，身体的一些功能已经逐渐退化了，心脏、肺、肾、血管、骨骼、关节、新陈代谢功能严重减弱，可是自己却难以发现隐含的问题，一旦远行遇到危险需要长期求生，就可能增加身体各器官的负担，造成体力严重透支，从而发生意外。因此，当你决定远行，预见到可能会遇到麻烦时，就要进行身体准备了，这是个原则问题。远行前要到医院进行体检，要对心脏、大脑、血管、肺活量、肾脏、血压、骨骼、关节等情况心中有数，认真听完医生的建议后，再决定远行的目的地、道路、速度、时间、距离、强度与方式，不要嫌麻烦。

野外生存专家提示

野外生存需要持久地面对难以想象的困难与险阻，对人的意志品质与身体素质是个严峻的考验，一定要有充分的心理与身体准备。



第二章

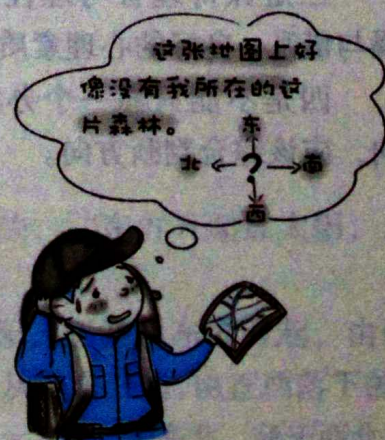
快速判断方向

当你两手空空地处在莽莽的原始森林中，举目无亲时；当你在凄惨的空难或海难中奇迹般地存活下来时；旅行中，当你不慎走失时；当你在探险途中，被迫在广阔的沙漠、戈壁滩、丛林、雪地、海洋、沼泽、高山、江湖、大河中逃生时，都离不开一个“走”字。

走谁都会，但是朝什么方向走就有学问了。是生是死，由你自己迈脚的瞬间决定。

遇到危险后，有人想往南走，走了几天之后，却发现是西，结果食物没有了，水没有了，疾病来了，失望、懊悔、恐惧、死亡临近……

为什么会出现这样乱走的情况呢？归根结底是没有掌握野外判断方向的技能。由此可以看出，掌握野外判断方向的技能是多么重要。





前年八月初八，两个喜欢摄影的年轻人相约进入太行山深处，途中遇到暴雨，泥石流把道路堵住了，前进与后退的道路均十分恐怖。

两个人看着周围的情况，十分恐慌，于是盲目地钻入峡谷里，此时，天完全黑下来了，道路难辨，乌云密布，他们越走越远离出山口（南），最终迷失了方向，朝西走下去了，陷入荒山中。

经过六天六夜的盲目逃生，没有一点外援，他们耗掉了全部的体能，生命到了极限，最后因绝望、断水、断食、寒冷，带着很多遗憾离开了人世。



储备知识

迷失方向后，东、南、西、北，朝哪个方向走呢？方向对了，生的希望就大一些；方向错了，死的可能性就大了。

野外方向是生与死的一道门槛，抬腿的一刹那，一定要三思而后行，因为大自然有时是无情的，不都是仁慈的，走向哪里，已经决定了生与死。以下几点是必须牢记的。

一是方向不明不乱走。

二是危及生命的情况在眼前时，立刻走，无论方向正确与否，先离开危险地域再谈方向问题。

三是保持理智与理性，不要急躁与慌乱，良好的心理素质是关键。

四是不能只靠一个办法判断方向，应该综合判断方向。

野外生存专家提示

判断方向是一种生存的技能，一定要具备这个能力。