

自助旅游 遇险自救 自我防卫 猎奇探险

野外生存 自助游

全攻略



行者无疆◎著

GUIDE FOR WILDERNESS SURVIVAL OR TRAVEL

一本备受驴友追捧的 野外自助游及探险宝典!



★ 本书适用

深山、森林、峡谷、沼泽、沙漠、高峰

★ 本书适用人群:

露营者、徒步旅行者、探险者、自助游爱好者、
向导以及其他需要野外活动的人群!

本书包括以下内容:

- ★ 野外生存必带装备
- ★ 看懂地图与天气信号
- ★ 不同地形与气候带的穿越知识
- ★ 安全获取食物和饮用水
- ★ 露营生活必备技巧
- ★ 野外生病与受伤时处理
- ★ 发生意外后求救方法
- ★ 在灾难中求生措施……



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

自助旅游 遇险自救 自我防卫 猎奇探险

野外生存自助游

全攻略



GUIDE FOR WILDERNESS SURVIVAL OR TRAVEL

一本备受驴友追捧的 野外自助游及探险宝典!

本书包括以下内容:

- ★ 野外生存必备装备
- ★ 看懂地图与天气信号
- ★ 不同地形与气候带的穿越知识
- ★ 安全获取食物和饮用水
- ★ 露营生活必备技巧
- ★ 野外生病与受伤时处理
- ★ 发生意外后求救方法
- ★ 在灾难中求生措施……

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

野外生存·自助游全攻略 / 行者无疆著. —北京: 中国法制出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5093-5216-8

I. ①野… II. ①行… III. ①野外—生存—基本知识
IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第033551号



策划编辑: 孙峰 (s27jm.cn@163.com)

责任编辑: 王颖 (wtcupl@gmail.cn)

封面设计: 孙希前

野外生存·自助游全攻略

YEWAI SHENG CUN ZIZHUYOU QUANGONGLUE

著者 / 行者无疆

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 × 1230毫米 32

印张 / 14.75 字数 / 397千

版次 / 2014年4月第1版

2014年4月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-5216-8

定价: 39.80元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

顾问委员会

葛忠雨	葛忠雷	石楠	武杰	刘志新
彭剑锋	董欣	姜晓秋	江胜萍	刘俊萍
曹伏雨	刘雪	崔明磊	王成静	孙镇镇
马欢	陈新慧	吕中师	孙麒翔	蔺亚丁
段守正	孙赫	啜箫磊	王霆	张晓珉
张乐乐	穆利磊	陈玉新	李友广	于超

越来越多的人开始热衷于进行野外探险活动，他们徒步走进了深山与森林，穿越沙漠与高山。

虽然历经艰难与挑战，但是一路走来，每一个热爱探险的人都有着无比的成就感。而一些还没有过探险经历的都市人也开始选择自驾旅行、徒步等方式从大自然中寻找新感觉。

但野外探险绝不是游乐场里的冒险游戏，也不是充满闲情逸致的游山玩水，它是一种脱离我们都市生活的自我生存挑战。无论是吃饭饮水，还是洗澡睡觉，这些最基本的生理需求都会完全和平时生活不一样。探险者同时还要面临野外多变的气候，险要的地形，各种虫、兽的侵扰等种种挑战。这一切都让野外生存变得更加艰难。

为此，我们编写了这本关于野外生存知识与技巧的书，希望能为准备开始探险旅程的户外爱好者们提供帮助。这些知识、技巧参考了英国特种航空队生存教员的一些经验总结，它包括野外生存必带哪些装备、怎样看懂地图与天气信号、不同地形与气候带的穿越知识、如何安全地获取食物和饮用水、露营生活需要哪些技巧、野外生病与受伤时如何处理、发生意外后如何求救以及在灾难中怎样求生，一共九部分内容。这是一本实用性很强的、可以随身携带

的生存手册。

需要提到的是，这本书旨在帮助热爱探险的人在野外探险中顺利渡过各种难关，最终完成探险任务，绝不是鼓励大家无所顾忌地冒险。相反，我们请大家一定要记住：如没有必要，绝不冒险，而在必须冒险前一定要做好风险评估，以免造成无法挽回的后果。

每一个户外活动爱好者都应该知道，去自然中探险是我们去了解自然的过程，是发掘自己潜能的过程，而不是为了战胜自然、挑战自然。在大自然面前，我们应怀有敬畏心理。我们本身就属于自然的一部分，所以我们要与自然和谐相处。

如果现在你已做好探索自然的准备，那就带着这本书出发吧！

引 章 准备好了吗? / 001



◆ 出发前要做好身体与心理准备 / 002

做一次体检 / 002

自测心率 / 002

做好强大的心理准备 / 003

◆ 确定你的目标 / 006

现实目标 / 006

目标实现 / 007

对目的地了解得越多就越顺利 / 008

◆ 全面、适中制定团队计划 / 009

第一章 野外生存必需装备及使用 / 011



- ◆ 户外着装要求 / 012
 - 衣服 / 012
 - 鞋袜 / 014
 - 帽子、眼镜及手套 / 015
- ◆ 背包 / 016
 - 注重背包的材料 / 016
 - 根据需求选背包 / 017
 - 打包技巧决定使用是否方便 / 018
- ◆ 刀具 / 019
 - 折叠刀 / 020
 - 帕兰砍刀 / 020
 - 斧头 / 021
 - 锯子 / 021
 - 怎样磨刀 / 021
- ◆ 帐篷、睡袋与地垫 / 022
 - 帐篷的种类与选择 / 022
 - 睡袋的种类与选择 / 024
 - 地垫的种类与选择 / 026
- ◆ 无线电通讯设备 / 027
 - 正确使用无线电设备方法 / 027
 - 使用无线电的注意事项 / 028
 - 无线电通讯中断时怎么办 / 028
- ◆ 登山工具 / 028
 - 登山杖的选择 / 029
 - 绳索的类别与使用 / 029
- ◆ 炊事工具 / 030
 - 各种炉具类型与选择 / 030
 - 户外锅具 / 031

水具的类型与使用 / 032

◆ 生存宝盒中的玄机 / 034

棉布钱包 / 034

指南针 / 034

地图、地形图 / 034

火柴 / 035

打火石 / 035

蜡烛 / 035

放大镜 / 035

针线 / 035

鱼钩和鱼线 / 035

指南针 / 035

β 灯 / 036

圈套索线 / 036

小药瓶 / 036

弹性锯条 / 037

避孕套 / 037

手术刀片 / 037

双目望远镜 / 037

◆ 救命用的急救箱 / 037

饭盒 / 037

燃料 / 038

微型手电筒 / 038

闪光信号灯 / 038

火柴 / 038

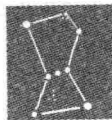
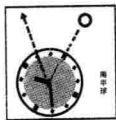
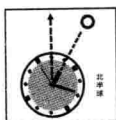
食品 / 038

救生袋 / 038

幸存日记 / 039

第二章

地图与天气信号的阅读理解 / 041



◆ 看懂地图 / 042

选择哪种地图 / 042

运用比例尺测量 / 044

地图上符号的含义 / 045

测量地图上复杂地形的距离 / 046

◆ 辨别方向的各种办法 / 046

指南针确定方向法 / 047

利用太阳辨别方向 / 048

影子辨别方向 / 048

利用手表确定方向 / 049

利用植物判断方向 / 050

利用月亮判断方向 / 051

观察恒星判断方向 / 052

观察积雪辨别方向 / 054

利用建筑、地物特征定向 / 054

利用地貌形态和地势走向特征定位 / 054

◆ 天气信号的解读 / 055

风的信息 / 056

云的信息 / 057

通过观察周边环境的变化预测天气 / 058



◆ 野外穿越总原则 / 062

选择综合条件好的路线 / 062

掌握走路技巧 / 062

尽量不走夜路 / 063

精力集中走得更远 / 064

◆ 一般地形的穿越 / 064

过独木桥 / 065

过吊桥 / 065

过栈道 / 065

过碎石地 / 065

渡河的各种方法 / 066

穿越草丛灌木 / 068

◆ 高山地区的穿越 / 068

你必须要了解的山脉气候 / 068

攀崖技巧 / 069

安全度过高山雪地 / 072

下山的技巧 / 074

◆ 热带地区的穿越与生存 / 077

热带地区特点 / 077

在丛林中行动 / 081

搭建庇护所 / 082

获取食物 / 082

小心哪些危险 / 084

◆ 极地地区的穿越与生存 / 086

极地的气候与地形 / 086

方向的辨别 / 087

行走在极地 / 087

衣物 / 088

鞋子 / 089

护目镜 / 089

休息要找对庇护所 / 089

怎样生火 / 090

怎样取水 / 090

获取食物 / 090

身体保健措施 / 093

◆ 岛屿上的生存技巧 / 094

生活资源的就地获取 / 094

充分利用椰子树的价值 / 095

岛屿间的转移 / 096

◆ 海滨地区生存技巧 / 096

利用海滨的各种地形生存 / 097

怎样取水 / 098

获取食物 / 099

小心哪些危险 / 103

◆ 沙漠地区的穿越与生存 / 104

沙漠地区特点 / 105

寻找水源 / 105

沙漠地区的定位 / 108

搭建庇护所 / 109

衣物 / 109

保护脚部 / 110

保护眼睛 / 110

获取食物 / 111

身体保健措施 / 112

第四章 野外安全饮食 / 113



- ◆ 食物的构成 / 114
- ◆ 盐的重要性及获取 / 115
- ◆ 植物类食物的鉴别与采集 / 116
 - 识别可食用植物 / 121
 - 可食用的叶和茎 / 122
 - 可食用的根与块根 / 128
 - 水果类 / 135
 - 坚果类 / 141
 - 真菌 / 144
 - 海草与海藻类 / 152
 - 野菜的食用方法 / 156
 - 要远离的有毒植物 / 156
 - 野菜毒性的处理方法 / 163
- ◆ 动物类食物的寻找方法 / 164
 - 猎取应遵循的基本原则 / 168
 - 哺乳动物的踪迹与捕捉 / 170
 - 爬行动物的踪迹与捕捉 / 182
 - 鸟类的踪迹与捕捉 / 185
 - 昆虫的采集与烹制 / 186

- ◆ 猎取动物的技巧 / 190
 - 狩猎动物的基本要领 / 190
 - 陷阱的布置 / 194
 - 各种陷阱的制作 / 196
 - 狩猎技巧 / 211
 - 狩猎武器的运用 / 213
 - 捕鸟技巧 / 217
 - 捕鱼技巧 / 220
 - 怎样捆绑猎物 / 229
 - 怎样处理猎物 / 230
- ◆ 从自然中获取水 / 237
 - 寻找水源的一般方法 / 238
 - 通过动物寻找水源 / 242
 - 露水和雨水的收集 / 243
 - 凝结水 / 244
 - 冰雪融水 / 244
 - 蒸馏 / 245
 - 海冰化水和煮海水提取淡水 / 245
 - 从植物中取水 / 246
 - 从动物中取水 / 248
 - 水质鉴别 / 249
 - 对水的处理 / 250
- ◆ 取火技巧 / 254
 - 火源、火种、引燃物 / 254
 - 可用的燃料 / 256
 - 炉台的搭建 / 258
 - 各种点火的方法 / 259
 - 各种火堆的类型 / 264

◆ 烹饪方法 / 271

简单的野外炊具制作方法 / 271

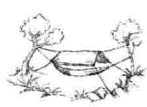
有限的条件实现各种烹饪方式 / 272

如何长时间保存食物 / 279

不同食物烹饪时注意事项 / 283

第五章

露营生活技巧 / 285



◆ 避身所的选择与类型 / 286

如何选择理想的扎营场所 / 286

利用树木搭建简易避身所 / 288

成品帐篷的架设 / 290

搭建帐篷做避身所 / 292

利用竹子搭建避身所 / 297

利用山洞做避身所 / 298

利用石块砌底护屋 / 300

积雪地区的避身所构建 / 300

◆ 营地设施的组建 / 305

明确分布生活功能区域 / 305

搭建舒适的床铺 / 306

厕所的搭建与使用 / 308

座位的制作 / 310

梯子的制作 / 310

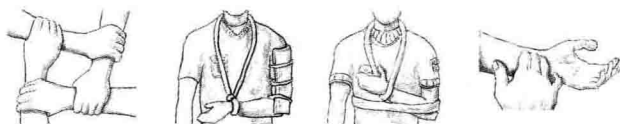
利用动物毛皮制作生活用品 / 311

◆ 绳索的各种结法运用 / 314

绳索的种类与选择 / 314

- 绳索的正确存放方式 / 315
- 利用自然资源制作绳索 / 318
- 各种打结的方法 / 321
- 各种绳环的制作 / 327
- 绑在物体上的索结制作方法 / 331
- 不同类型的捆绑技巧 / 336
- 结网的方法 / 338
- 鱼钩结 / 340

第六章 受伤与生病时的救助 / 343



- ◆ 伤者的第一时间救助 / 344
 - 移至安全区 / 344
 - 初步检查判断伤情 / 345
 - 移动伤员的各种方法 / 346
- ◆ 各种紧急状态的急救 / 351
 - 呼吸道阻塞的急救 / 351
 - 溺水后的急救 / 354
 - 电击后的急救 / 354
 - 中暑后的急救 / 355
 - 如何避免窒息 / 355
- ◆ 人工呼吸急救法 / 356
 - 口对口式的人工呼吸 / 357
 - 对脸部受伤的人进行人工呼吸 / 357

面朝下式的人工呼吸 / 358

◆ 心脏起搏术 / 359

判断脉搏是否正常 / 359

心脏起搏方法 / 360

◆ 止血技巧 / 361

一般状况出血的止血法 / 362

严重的动脉出血止血法 / 363

静脉出血止血法 / 366

内出血止血法 / 366

◆ 伤口的包扎缝合 / 367

如何包扎伤口 / 368

怎样给伤口缝合 / 369

运用开放式疗法急救 / 369

◆ 烧伤急救 / 371

烧伤时的救助处理 / 372

不同类型烧伤及处理方法 / 372

◆ 骨折救助 / 374

骨折类型与症状 / 374

肘部以下骨折或手部骨折处理办法 / 375

上臂骨折处理办法 / 376

髋部或大腿骨折处理办法 / 376

膝部骨折处理办法 / 377

小腿骨折处理办法 / 377

足部或踝部骨折处理办法 / 378

骨盆骨折处理办法 / 378

脊柱骨折处理办法 / 379

颈椎骨折处理办法 / 379