



危急自救手册

世界最精锐特种部队野外生存技巧

ECIAL FORCES SURVIVAL GUI



[英] 克里斯·麦克纳布 / 著

中国出版集团  现代教育出版社

目 录

前 言	10
-----	----

第一章 准备工作	15
----------	----

准备工作意味着备齐应付各种紧急情况的适当工具和服装。

鞋类/长裤/外套/手套/帽子；
救生锡盒/救生包/帐篷/燃具/
刀具/背包/睡袋

选择合适的服装	15
---------	----

必备物品	21
------	----

第二章 获取水源	35
----------	----

即使在冰冻的气候条件下，取水也是野外生存的重中之重。

采集雨水/采集露水/蓄水池/用
短袜过滤水/日光蒸馏器/蒸发
袋/盐水蒸馏器/滤水器

人对水的需求·····	35
寻找水源·····	40
野外采水的方法·····	46

第三章 获取食物·····51

维持生存的饮食是指一切能够提供必要能量和营养的东西。

坚果/菌类；弓箭/弓/矛/渔叉/矛枪/弹弓/流星锤/圈套/陷阱；鹿/野兔/鱼；运输畜体/熏烤食物/储存食物/烹制食物

植物类食物·····	52
动物类食物·····	62
设陷阱捕捉动物·····	72
保存食物·····	89
烹饪方法·····	94

第四章 取火·····103

在野外取火意味着重温一些非常古老的生存技能。

火犁/钻木取火/火洞/印第安火/长火/星火/锁眼式火/金字塔形火/木屋式火/火罐/火管

生火·····	103
---------	-----

火的种类.....	109
携火.....	111

第五章 搭建庇身场所.....117

庇身场所是将你和不利的外界环境阻隔开来的重要物质屏障。

地下露营坑/树井露营棚/“A”字形露营棚/单坡露营棚/柳树枝框架露营棚/模压式圆顶露营棚/雪洞/坑道式露营棚/堆砌式圆顶露营棚/露天露营棚/沙漠露营棚

如何选址.....	117
庇身场所的类型.....	120

第六章 露营技能.....147

通常情况下，熟练掌握露营技能可以确保你在野外更好地生存下去。

临时性简易衣物；临时工具/棍棒/钢丝锯/餐具/器皿/刀具/骨质工具/石质工具；绳索/收帆结/反手结/“8”字形结/平结/单层结/双层结/单花大绳结/绳圈/捆绑

衣物.....	147
---------	-----

临时制作的工具种类·····	149
绳结·····	154

第七章 如何应对极端气候和地形·····171

在野外极端条件下，你必须能够迅速果断地处理紧急情况以避免灾难的发生。

雪地靴/护目镜/植物/动物/鱼类/安全带；雪崩/冰川；雨影/云/暴风雨/沙尘暴/海市蜃楼；头巾/遮阳镜/野瓜/野兔/蝗虫/昆虫/棕榈藤/野猪/鱼类

极地·····	171
山区·····	185
沙漠生存·····	210
热带生存·····	229

第八章 如何发送信号及导航·····245

遭遇紧急情况时，首要的任务应是寻求救援或找到原路。

图例/等高线/比例尺；星座/自然路标/设置路标/循迹；无线电收发机/无线电灯标/对讲机/手持照明弹/曳光弹/海上救援标志/口哨；浓烟信号/火光信号/反射镜/地对空信号/人体信号

地图·····	245
辨别方向·····	249
发送信号·····	264
第九章 急救·····	279

急救一念间，生死两重天。

口对口人工呼吸/心肺复苏/双人心肺复苏；窒息/出血/休克/伤口和包扎；闭合性骨折/开放性骨折/脊椎骨折/肋骨骨折/颅骨骨折/脱臼/中毒/烧伤；体温过低/战壕脚/冻伤/雪盲症；热痉挛/中暑衰竭/中暑

首要任务·····	279
骨折·····	307
拉伤、扭伤和脱臼·····	315
中毒·····	316
烧伤·····	318
天气寒冷引发的疾病·····	320
天气炎热引发的疾病·····	324
野外生存术语表·····	325



危急自救手册

世界最精锐特种部队野外生存技巧

SPECIAL FORCES SURVIVAL GUIDE



[英] 克里斯·麦克纳布 / 著

中国出版集团 现代教育出版社

本书图文并茂，书中精心安排了大量实用技能、图片、窍门和清晰易懂的文字说明，向读者呈现了

世界各国的特种部队野外求生时所使用的各种重要技能。本书主要包括

本书包含
575
条图例说明

以下板块：

- ★ 获取食物和水源
- ★ 搭建庇身场所
- ★ 野外取火
- ★ 制作工具和武器
- ★ 在没有指南针的情况下辨别方向
- ★ 发求救信号和急救

作者简介：

克里斯·麦克纳布：现居于南威尔士，撰写并出版了大量有关军事史和生存技巧的书籍，包括《急救求生手册》《行走户外 生存行家》和《特种部队耐力训练术》等。

上架建议：旅游/危急自救

ISBN 978-7-5106-0439-3



9 787510 604393 >

责任编辑 李 静 刘小华
美术编辑 丁 磊

定价：25.00元



危急自救手册

世界最精锐特种部队野外生存技巧

SPECIAL FORCES SURVIVAL GUIDE



[英]克里斯·麦克纳布/著
陈婧/译

中国出版集团 现代教育出版社

著作权合同登记号：图字 01-2010-6094

SPECIAL FORCES SURVIVAL GUIDE

Copyrights © 2008 Ulysses Press

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC.

Simplified Chinese translation was published in 2011 by Modern Education Press.

All rights reserved.

图书在版编目 (C I P) 数据

危急自救手册 / (英) 麦克纳布著; 陈婧译.

—北京: 现代教育出版社, 2010. 11

书名原文: Special Forces Survival Guide

ISBN 978-7-5106-0439-3

I. ①危… II. ①麦… ②陈… III. ①自救互救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206637号

作 者 【英】克里斯·麦克纳布

译 者 陈 婧

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里504号E座 邮 编 100011

电 话 (010) 64256130 传 真 (010) 64251256

出 品 人 宋一夫

责任编辑 李 静 刘小华

美术编辑 丁 磊

印 刷 世界知识印刷厂

开 本 880×1230mm 1/32

印 张 10.25

字 数 241千字

版 次 2011年2月第1版

印 次 2011年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0439-3

定 价 25.00元

版权所有 侵权必究

目 录

前 言	10
-----	----

第一章 准备工作	15
----------	----

准备工作意味着备齐应付各种紧急情况的适当工具和服装。

鞋类/长裤/外套/手套/帽子;
救生锡盒/救生包/帐篷/燃具/
刀具/背包/睡袋

选择合适的服装	15
---------	----

必备物品	21
------	----

第二章 获取水源	35
----------	----

即使在冰冻的气候条件下，取水也是野外生存的重中之重。

采集雨水/采集露水/蓄水池/用
短袜过滤水/日光蒸馏器/蒸发
袋/盐水蒸馏器/滤水器

人对水的需求·····	35
寻找水源·····	40
野外采水的方法·····	46

第三章 获取食物·····51

维持生存的饮食是指一切能够提供必要能量和营养的东西。

坚果/菌类；弓箭/弓/矛/渔叉/矛枪/弹弓/流星锤/圈套/陷阱；鹿/野兔/鱼；运输畜体/熏烤食物/储存食物/烹制食物

植物类食物·····	52
动物类食物·····	62
设陷阱捕捉动物·····	72
保存食物·····	89
烹饪方法·····	94

第四章 取火·····103

在野外取火意味着重温一些非常古老的生存技能。

火犁/钻木取火/火洞/印第安火/长火/星火/锁眼式火/金字塔形火/木屋式火/火罐/火管

生火·····	103
---------	-----

火的种类.....	109
携火.....	111

第五章 搭建庇身场所.....117

庇身场所是将你和不利的外界环境阻隔开来的重要物质屏障。

地下露营坑/树井露营棚/“A”字形露营棚/单坡露营棚/柳树枝框架露营棚/模压式圆顶露营棚/雪洞/坑道式露营棚/堆砌式圆顶露营棚/露天露营棚/沙漠露营棚

如何选址.....	117
庇身场所的类型.....	120

第六章 露营技能.....147

通常情况下，熟练掌握露营技能可以确保你在野外更好地生存下去。

临时性简易衣物；临时工具/棍棒/钢丝锯/餐具/器皿/刀具/骨质工具/石质工具；绳索/收帆结/反手结/“8”字形结/平结/单层结/双层结/单花大绳结/绳圈/捆绑

衣物.....	147
---------	-----

临时制作的工具种类·····	149
绳结·····	154

第七章 如何应对极端气候和地形·····171

在野外极端条件下，你必须能够迅速果断地处理紧急情况以避免灾难的发生。

雪地靴/护目镜/植物/动物/鱼类/安全带；雪崩/冰川；雨影/云/暴风雨/沙尘暴/海市蜃楼；头巾/遮阳镜/野瓜/野兔/蝗虫/昆虫/棕榈藤/野猪/鱼类

极地·····	171
山区·····	185
沙漠生存·····	210
热带生存·····	229

第八章 如何发送信号及导航·····245

遭遇紧急情况时，首要的任务应是寻求救援或找到原路。

图例/等高线/比例尺；星座/自然路标/设置路标/循迹；无线电收发机/无线电灯标/对讲机/手持照明弹/曳光弹/海上救援标志/口哨；浓烟信号/火光信号/反射镜/地对空信号/人体信号

地图·····	245
辨别方向·····	249
发送信号·····	264
第九章 急救·····	279

急救一念间，生死两重天。

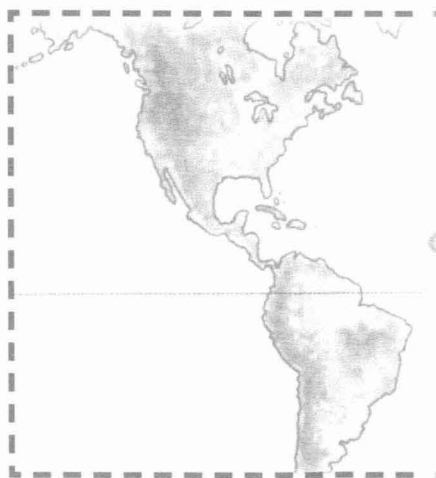
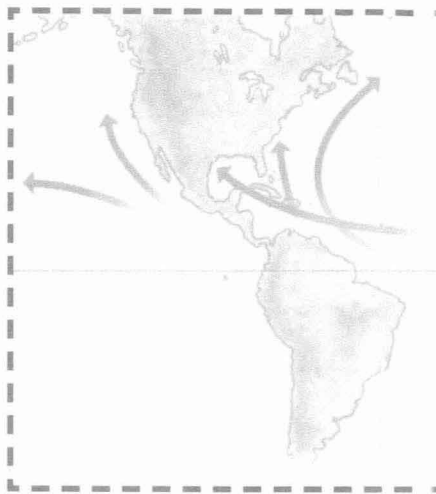
口对口人工呼吸/心肺复苏/双人心肺复苏；窒息/出血/休克/伤口和包扎；闭合性骨折/开放性骨折/脊椎骨折/肋骨骨折/颅骨骨折/脱臼/中毒/烧伤；体温过低/战壕脚/冻伤/雪盲症；热痉挛/中暑衰竭/中暑

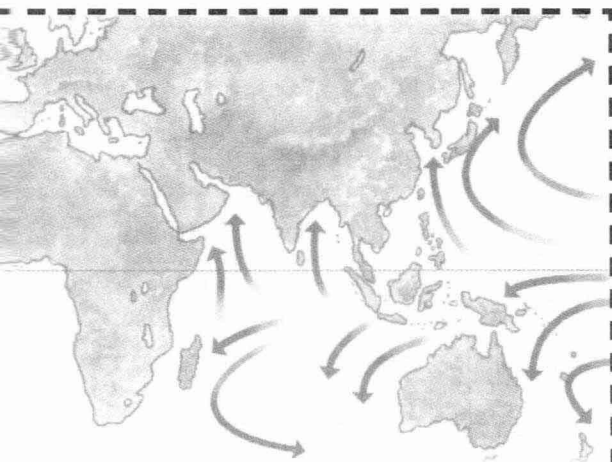
首要任务·····	279
骨折·····	307
拉伤、扭伤和脱臼·····	315
中毒·····	316
烧伤·····	318
天气寒冷引发的疾病·····	320
天气炎热引发的疾病·····	324
野外生存术语表·····	325

前言

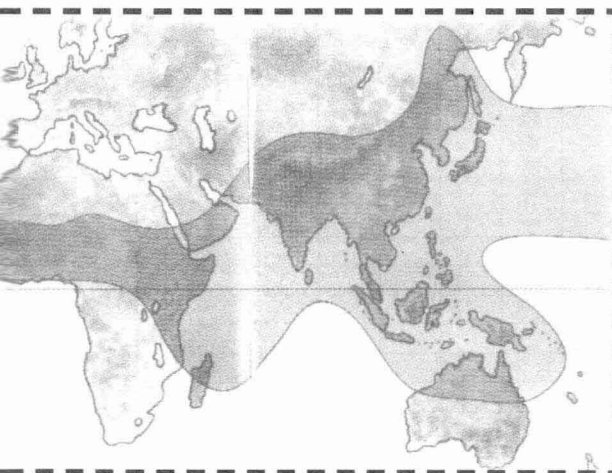
生存技能不仅是精锐部队各项训练的基石，也是普通人应该了解和掌握的。尤其是近年来，各种自然灾害频发，学会生存的技巧，显得尤为重要。如果在与敌人的交火中幸存下来，最终却死于恶劣的气候，那么一切都是毫无意义的。世界各地的特种部队都需要学习一些最重要的生存技巧，从如何保持健康的心理状态到如何生火和搭建庇身场所，都是他们需要学习的。要想成为幸存者，你必须掌握这些原则和技巧，因为也许有一天这些可能会决定着生死。

生存技能的心理基础非常简单：不要惊慌。一旦发现自己处于生死攸关的危急时刻，你的头脑中就会充斥各种混乱的想法和感觉。这时要不惜一切代价战胜这些负面因素。找个栖息之所，坐下来，设计一个行动方案。适当的计划和充足的准备将帮助你战胜困难和危





左图：成功求生需要对世界各地气候有一定的了解。本地图描述了热带气旋在全世界的活动路线。热带气旋在北半球的活动时期为7~10月，在南半球的活动时期为11月到次年的4月。



左图：阴影地区描述了季风在这些地区的活动情况。如果不了解季风的活动的情况，你的热带探险将变成一场生存噩梦。前往这些地区之前一定要确认季风活动的月份。