

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

 时尚
TRENDS



美国国家地理
完全求生手册

迈克尔·S.斯威尼 著
黄悦 译

中国旅游出版社

C13068868

NATIONAL
GEOGRAPHIC

G895-62
05



美国国家地理

完全求生手册

迈克尔·S.斯威尼 著
黄悦 译



北航 C1676332

中国旅游出版社

G895-62
05

责任编辑：王欣艳
特约编辑：王春泓
装帧设计：郝屹林 柴维娜

图书在版编目（CIP）数据

美国国家地理完全求生手册 /（美）斯威尼，（美）卡亚尔，（美）汤纳著；黄悦译. —北京：中国旅游出版社，2013.8

书名原文：Complete survival manual

ISBN 978-7-5032-4782-8

I. ①美… II. ①斯… ②卡… ③汤… ④黄… III. ①野外—生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第183807号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2013-5593

书 名：美国国家地理完全求生手册

作 者：迈克尔·S. 斯威尼
译 者：黄悦
策 划：北京时尚博闻图书有限公司
<http://book.trends.com.cn>

出版发行：中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> Email: cttp@canta.gov.cn
营销中心电话：010 - 85166503

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
版 次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本：889×1194mm 1/32
印 张：10.5
字 数：260千
定 价：48.00元

I S B N 978-7-5032-4782-8

版权所有 翻印必究



北航

C1676332

AUTHORS

Michael S. Sweeney Chapters One through Eight and Appendix

Michele Kayal Chapter Nine

Elizabeth Towner Chapter Ten

CONSULTANTS

Mireya Mayor National Geographic emerging explorer, NGTV correspondent, and primatologist

Larry Stanier Internationally certified mountain guide and snow avalanche consultant

SURVIVAL ESSAYISTS

Maria Fadiman NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER

Jesús Rivas NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE AND SUBJECT OF NGTV AND *NATIONAL GEOGRAPHIC* ARTICLES

D. Bruce Means NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE, AUTHOR, AND SUBJECT OF NGTV SHOWS

Mireya Mayor NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER AND NGTV CORRESPONDENT

Tommy Heinrich PHOTOGRAPHER AND NATIONAL GEOGRAPHIC FUNDED EXPEDITION TEAM MEMBER

John Hare NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE AND CONTRIBUTOR TO *NATIONAL GEOGRAPHIC* MAGAZINE

Mike Horn ADVENTURER FEATURED IN NATIONAL GEOGRAPHIC'S *ADVENTURE* MAGAZINE

Kenneth Broad NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER

Pat C. Wright NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE

Ken Garrett PHOTOGRAPHER FOR *NATIONAL GEOGRAPHIC* MAGAZINE AND NATIONAL GEOGRAPHIC BOOKS

The logos for the American Red Cross, Girl Scouts of the USA and Boy Scouts of America are all registered trademarks and are used with permission. The U.S. Army logo is a registered trademark of the Department of the Army and is used with permission.

All "expert tips" are used with permission from the following sources: American Red Cross: *American Red Cross First Aid and Safety Handbook* and www.americanredcross.org; Girl Scouts: *Outdoor Education in Girl Scouting*; Boy Scouts: *Fieldbook*; U.S. Army: *FM 21-76 U.S. Army Survival Manual*.

For additional credits, see credits and copyright pages (pp. 367-368).

All content and information published in this book is provided to the reader "as is" and without any warranties. The situations and activities described in the book carry inherent risks and hazards. The reader must evaluate and bear all risks associated with use of the information provided in this book, including those risks associated with reliance on the accuracy, thoroughness, utility, or appropriateness of the information for any particular situation. The authors and publisher specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence of the use and application of any of the contents in this book.

06

如何使用这本书

08

序

13

第一章 头脑&身体的基本准备

41

第二章 环境基本须知

71

第三章 ■ 温带森林求生

109

第四章 ■ 沼泽&热带雨林求生

133

第五章 ■ 高海拔山区求生



167

第六章 ■ 荒漠地带求生

205

第七章 ■ 极地&副极地求生

239

第八章 ■ 水上求生

277

第九章 ■ 家中求生

301

第十章 ■ 风暴&灾害求生

C13068868

NATIONAL
GEOGRAPHIC

G895-62
05



美国国家地理
完全求生手册

迈克尔·S.斯威尼 著
黄悦 译



北航 C1676332

中国旅游出版社

G895-62
05





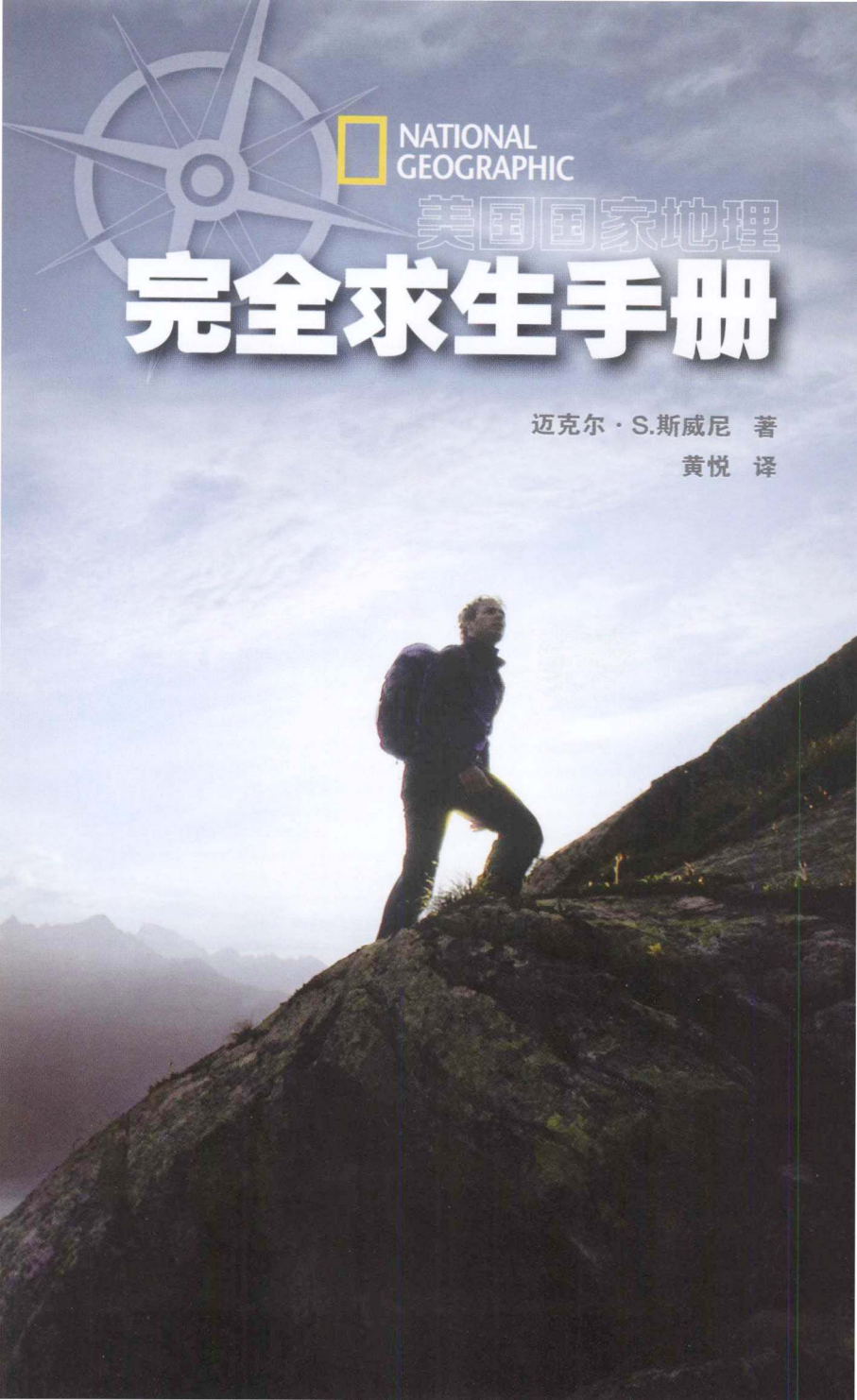
NATIONAL
GEOGRAPHIC

美国国家地理

完全求生手册

迈克尔·S.斯威尼 著

黄悦 译



AUTHORS

Michael S. Sweeney Chapters One through Eight and Appendix

Michele Kayal Chapter Nine

Elizabeth Towner Chapter Ten

CONSULTANTS

Mireya Mayor National Geographic emerging explorer, NGTV correspondent, and primatologist

Larry Stanier Internationally certified mountain guide and snow avalanche consultant

SURVIVAL ESSAYISTS

Maria Fadiman NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER

Jesús Rivas NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE AND SUBJECT OF NGTV AND *NATIONAL GEOGRAPHIC* ARTICLES

D. Bruce Means NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE, AUTHOR, AND SUBJECT OF NGTV SHOWS

Mireya Mayor NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER AND NGTV CORRESPONDENT

Tommy Heinrich PHOTOGRAPHER AND NATIONAL GEOGRAPHIC FUNDED EXPEDITION TEAM MEMBER

John Hare NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE AND CONTRIBUTOR TO *NATIONAL GEOGRAPHIC* MAGAZINE

Mike Horn ADVENTURER FEATURED IN NATIONAL GEOGRAPHIC'S *ADVENTURE* MAGAZINE

Kenneth Broad NATIONAL GEOGRAPHIC EMERGING EXPLORER

Pat C. Wright NATIONAL GEOGRAPHIC GRANTEE

Ken Garrett PHOTOGRAPHER FOR *NATIONAL GEOGRAPHIC* MAGAZINE AND NATIONAL GEOGRAPHIC BOOKS

The logos for the American Red Cross, Girl Scouts of the USA and Boy Scouts of America are all registered trademarks and are used with permission. The U.S. Army logo is a registered trademark of the Department of the Army and is used with permission.

All "expert tips" are used with permission from the following sources: American Red Cross: *American Red Cross First Aid and Safety Handbook* and www.americanredcross.org; Girl Scouts: *Outdoor Education in Girl Scouting*; Boy Scouts: *Fieldbook*; U.S. Army: *FM 21-76 U.S. Army Survival Manual*.

For additional credits, see credits and copyright pages (pp. 367-368).

All content and information published in this book is provided to the reader "as is" and without any warranties. The situations and activities described in the book carry inherent risks and hazards. The reader must evaluate and bear all risks associated with use of the information provided in this book, including those risks associated with reliance on the accuracy, thoroughness, utility, or appropriateness of the information for any particular situation. The authors and publisher specifically disclaim all responsibility for any liability, loss, or risk, personal or otherwise, which is incurred as a consequence of the use and application of any of the contents in this book.

06

如何使用这本书

08

序

13

第一章 头脑&身体的基本准备

41

第二章 环境基本须知

71

第三章 ■ 温带森林求生

109

第四章 ■ 沼泽&热带雨林求生

133

第五章 ■ 高海拔山区求生



167

第六章 ■ 荒漠地带求生

205

第七章 ■ 极地&副极地求生

239

第八章 ■ 水上求生

277

第九章 ■ 家中求生

301

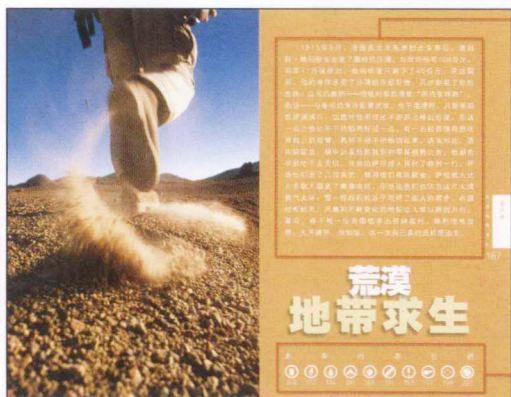
第十章 ■ 风暴&灾害求生



如何使用这本书

学习生存技能是一件令人兴奋但并不容易的事。这是美国国家地理学会探险家们经年累月在野外研习的学问。意外遭遇紧急情况时能不能逃脱厄运，关键之一就看是否未雨绸缪做好了准备。即便是专业人士，有时也难免身陷险境，如果有一本综合性的求生指导手册可供学习参考，或许就能多一分存活的希望。

本书分为正文十章及附录。前两章介绍基本生存技能；随后六章（第三章至第八章）介绍不同地域的求生方法：温带森林、沼泽 & 热带雨林、高海拔山区、荒漠地带、极地 & 副极地、水上；最后两章为读者提供了在家中、在风暴 & 天灾袭来时的求生手段。



1. 各章开篇综述

当地环境概况及昔日旅行者记述。

2. 图标

分别代表每一章所涵盖的各项内容：准备工作、火、水、栖身处、食物、急救、危险、信号使用、方向辨别，以及美国国家地理学会探险家的求生故事。

3.小标题
每一章的内容分别归在十个小标题下，在开篇综述中以相应的图标标明，便于读者轻松分辨各个章节。



如果此水地方没有饮用水家，你的电筒可能用到的是。但是，水却是求生中第一重要之物资，可保你活命。知道如何正确地寻找水源，不但可以帮助你生存，还可帮助你轻松地找到水源。一般说来，水源是依地势高低而定。地势越高，水源越丰富。一般说来，水源是依地势高低而定。地势越高，水源越丰富。一般说来，水源是依地势高低而定。地势越高，水源越丰富。

红色急救包

氧气可以维持生命，但氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。



红色急救包

氧气可以维持生命，但氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。氧气在自然界中却非常稀少。

可预防的疾病

疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。

疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。疾病与可预防的疾病。

专家提示

专家提示：关于求生问题的专家提示。专家提示：关于求生问题的专家提示。专家提示：关于求生问题的专家提示。

4.短文
有关具体求生问题的说明性文字。

5.专家提示
美国红十字会、美国童子军、美国女童子军以及美国陆军提供的求生小建议，附有醒目的组织标志。

求生小建议

求生小建议：关于求生问题的求生小建议。求生小建议：关于求生问题的求生小建议。求生小建议：关于求生问题的求生小建议。

求生小建议：关于求生问题的求生小建议。求生小建议：关于求生问题的求生小建议。求生小建议：关于求生问题的求生小建议。

不可不知

不可不知：关于求生问题的不可不知。不可不知：关于求生问题的不可不知。不可不知：关于求生问题的不可不知。

急救指南

急救指南：关于求生问题的急救指南。急救指南：关于求生问题的急救指南。急救指南：关于求生问题的急救指南。

6.实战指导
分步指导，看图学习。

实战指导

实战指导：关于求生问题的实战指导。实战指导：关于求生问题的实战指导。实战指导：关于求生问题的实战指导。



装备清单

装备清单：关于求生问题的装备清单。装备清单：关于求生问题的装备清单。装备清单：关于求生问题的装备清单。

7.不可不知
必备的常识及装备清单。

8.要点一览
方便易读的条目，突出强调与文章相关的要点。

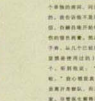
9.章节指示及页码
标明当前章节及页码的阅读指引。

10.逃生实录
亲历者讲述在相关地域的经历。

逃生实录

逃生实录：关于求生问题的逃生实录。逃生实录：关于求生问题的逃生实录。逃生实录：关于求生问题的逃生实录。

逃生实录：关于求生问题的逃生实录。逃生实录：关于求生问题的逃生实录。逃生实录：关于求生问题的逃生实录。



※ 1英寸 = 2.54厘米
1英尺 = 0.3048米
1英里 = 1609.344米

我曾被大象追，被蛇咬，遇大猩猩威胁，遭鲨鱼攻击，并在雨季里被困。记不清有多少次，我在某处偏僻的雨林里断了粮，附近连个小村子都看不到。我还曾悬在4000多米高的绝壁下，无依无靠只能抓着一根磨旧了的绳子。我是一名经历过这一切意外的探险家，凭着日常的训练、一点点运气，还有丰富的经验活了下来。



遇到危险甚至危及生命的情况时，能否化险为夷，关键就看在紧要关头能否正确应对。保持冷静，做好防范，在遇到这类情况时知道该怎么办——这些都要经过训练和实践才能做到。一本求生指南之所以是一件至关重要的装备，原因也就在于此。这是一本应该通读的书，无论一章一章地读，还是一段一段地读。学习书中提供的常识，练习那些技能。不要等到你的汽车在突然袭来的暴风雪中、在一条荒凉山路上开始打滑时，才想到自己应该学习严寒天气里的求生手段。你应该知道怎样做出选择，是留在原地还是徒步寻求救援；在不同环境下点燃什么材料才能发出别人看得见的烟火信号；怎样把任何一款手表变成指南针；怎样向救援飞机发出信号；怎样在被困荒野、没有补给的时候填饱肚子；怎样取材草木做出绳索；在遭遇灰熊和黑熊攻击时该用哪一种方法自卫；怎样用长裤做出借以漂浮的气囊；怎样打出不会松脱的绳结等。

对于那些有条件做足准备再步入荒野（而非突然面临生存考验）的人，这本书可以在正确挑选、重整、使用装备方面提供指导，并帮助他们应对意料之外的麻烦、障碍和灾祸。大自然是可以让你抛开一切、放松身心、为花香驻足的地方，可以为你带来一段美好的、振奋的、难忘的或迷醉的体验，但同时，大自然也可能突然向你发难。在这种情况下，美国男女童子军的座右铭——“有备无患”或许就是

决定命运的一句话。

过去的我并没有这种概念。全心投入灵长目动物学研究之前，对于家门外的世界，我的了解几乎仅限于城市街道。小时候，家里甚至不让我参加女童子军，因为母亲认为野营“太危险”。但是，我的专业抱负以及到南美雨林和丛林里研究灵长类动物的机会改变了这一切。为了收集工作所需的资料，我必须到野外去。怀着几分期望、几分忐忑，我提交了申请，结果如愿得到一小笔研究经费。我将走出象牙塔，一跃进入莽莽丛林。

拿到资助的那一天是我人生的转折点——我抛下相对安逸文明的生活，选择了徒步鞋和背包。那天我匆匆跑进本地一家书店，想买一本全面介绍求生知识的书。我要到圭亚那和苏里南进行为期五个月的野外考察，研究罕见的小型猴类，这也将是我有生以来第一次面对那些吓人的生物，比如捕鸟蛛、矛头蝮、吸血蝠、水虎鱼。我需要一本可靠的生存指南。传授经验的应该是在各自领域里得到普遍认可的专家——世界闻名的探险家、科学家和冒险家——而不是那些专门喜欢极限挑战或寻求刺激的人。

没想到，我竟然空手而归。当然，这方面的书籍非常多，只是没有一本全面涉及我日后需要应付的各种地域和可能遇到的各种问题。即使我把相关的书都买下来，也不可能把它们全部塞进背包里随身携带。尝试过在无路的密林里连续跋涉几

个小时、几个星期、甚至几个月的滋味，我开始痛恨背负一切不必要的装备。所以，参与美国国家地理学会这本手册的编写工作时，我坚持两条基本原则：它必须内容全面——能够提供读者在野外所需的所有知识；它还必须携带方便。

要找一本轻便全面，且包括家庭防灾知识的应急指南更是难上加难，市场上有关应对人为灾祸及恐怖活动的书籍种类繁多，让人眼花缭乱。尽管有这么多求生手册，却没有一本与“全面”沾边。不过，现在好了。

《美国国家地理完全求生手册》由专业人士和探险家策划并撰写——他们都是日复一日与最艰苦的环境、最危险的动物、最恶劣的条件搏斗的人。美国国家地理学会新锐探险家玛丽亚·法迪曼长年在南美雨林里向土著居民了解植物的新用途，经常与蛇蝎和毒蛙打交道，她在第一章中传授了自己的经验。同为新锐探险家的肯尼思·布罗德是一名生态人类学家，为了工作，他曾钻进极其狭窄、深达几百英尺的海底洞穴，他在第八章中讲述了死里逃生的经历。

本书共分为十章。前两章内容旨在帮助读者熟悉几个方面的基本求生知识：火、水、栖身处、食物以及急救。

第三章到第八章分别聚焦一种地域环境：温带森林（第三章）、沼泽及热带雨林（第四章）、高海拔山区（第五章）、荒漠地带（第六章）、极地及副极地（第

七章），水上（第八章）。各章分别针对特定环境中的问题和风险提供了应对方案。每一章的末尾都有一位美国国家地理学会的专家讲述自己的一段历险记。这些真实经历包含了地域文化、自然环境和求生经验，它们共同拼凑出一幅全面图景。各章还穿插有实战指导、要点一览、相关图片以及来自美国红十字会、美国陆军及男女童子军的专家提示。

或许你热衷于徒步旅行，也可能是野营爱好者。我自己就是这样。野外工作期间，我一有空闲就想出去冒冒险。如今我在雨林地带已是轻车熟路，但仍喜欢了解其他各种环境下的求生方法。我的同行们，比如我的导师——享誉全球的灵长类动物学家及生物学家、获得美国国家地理学会资助的帕特·C.赖特，他们九死一生的经历每每读来都是一种警醒，让我记住在无情的大自然面前，野外经验再丰富的行家也可能不堪一击。

即使你一辈子不打算离开自己居住的城镇，这对你来说仍是一本有用的书。第九章和第十章介绍了应对飓风、大火、龙卷风、洪水、火山喷发等自然灾害的方法。我在南佛罗里达州长大，曾经逃过了飓风“安德鲁”的袭击（我的房子未能幸免），我可以以亲身经历证明在家中做好应急准备有多么重要。飓风“安德鲁”过去几天后，我获准回家，发现我的电视机躺在邻居家的前院里，我就是从那一刻开始制订一套更加简单高效的家庭撤离计划

的，一直用到了今天。

我在野外做了十多年的科研工作，为美国国家地理学会拍摄了数十部野生动物纪录片，不久前还有幸获得了“美国国家地理学会新锐探险家”称号，现在的我终于学会了在广袤荒野中照顾自己。田野工作开展之初，第一次闯入偏远的蛮荒角落时，从没参加过野营的我连帐篷都不会搭，更不要说自己动手建个临时栖身处了。我首先学到的一点就是：在野外，你不可能做好万全的准备，永远料不到自己将会遇上什么。迷路、扭伤脚、最后一包火柴受潮——这都是很有可能发生（就我个人而言，是必然会发生）的事。回头想想，我能活到现在并写下这段话，简直是个奇迹。GPS电池耗尽、卫星电话没了信号、所有的干粮被动物吃光……这些事情我都遇到过，而且是在同一次旅行途中！

不过，我到底还是活了下来，可以给各位讲这些事，这就是经验和日常训练的功劳。也正是因为这一点，我衷心希望各位能在平时练习手册中提到的生存技能，不要等到灾难临头才想起试试。这本书可以帮助你应付诸如如此的意外情况，让你在欣赏自然之美的同时，学会辨别那些可以用来生火、充饥、搭建栖身处的材料。掌握书中内容之后，也许再见到一株植物，你虽不清楚它的学名叫什么，但知道能不能用它来填饱肚子或缓解伤痛。

熟记各种应急技能和方案，有空的时候用那些“万一……怎么办”的老问题考

考自己，比如：万一迷路了怎么办？万一没吃的了怎么办？万一碰上一只体重两百公斤的银背大猩猩偷吃我的干粮怎么办？不知不觉中，你在野营、徒步旅行或探险方面就拥有了更丰富的知识——最重要的是，你有了更好的生存保障！

掌握生存技能的好处不仅仅是能在野外生存下来。除了自己安全返回，我还带回了野外的图片、影片和新发现与他人分享。我曾和从没见过外国人的村落居民一同生活，亲眼目睹了从没有人拍摄过的文化习俗。我到过先前无人探索的偏远角落。我还曾带着女儿一起去野外，去欣赏大多数人只在书里看到过的美丽景色。恐惧和生疏感阻碍了许多人与大自然的亲密接触，掌握生存技能会让每一个有好奇心、热爱自然的人克服这种心理。有了这本书的帮助，你和你所爱的人无论在异国他乡还是在自家庭院里，将可以更好地体验、更安全地享受户外乐趣，感受大自然的神奇。

无论你是刚上路的新手还是经验丰富的行家，行囊里都应该备一本《美国国家地理完全求生手册》。

现在，你可以带着自信去探索世界了！

