

# 户外探险



OUTDOOR  
ADVENTURE  
MANUAL

技能手册 修订版



[英] 英国童子军协会 (The Scout Association) 著

荆慧泽 钱俊伟 译

钱俊伟 审校



露营  
生火  
野炊  
追踪  
导航  
急救  
生存

你不只是能在屏幕上看贝尔的  
绝境求生和疯狂冒险  
现在还能跟着贝尔和童子军  
一起勇闯天下

探索频道《荒野求生》节目传奇主持  
户外生存大师贝尔·格里尔斯作序力荐

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 户外探险



OUTDOOR  
ADVENTURE  
MANUAL

## 技能手册

修订版



[英] 英国童子军协会 (The Scout Association) 著

荆慧泽 钱俊伟 译

钱俊伟 审校



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目（CIP）数据

户外探险技能手册 / 英国童子军协会著；荆慧泽，  
钱俊伟译. — 修订本. — 北京：人民邮电出版社，  
2019.9

ISBN 978-7-115-51530-8

I. ①户… II. ①英… ②荆… ③钱… III. ①野外—  
生存—手册 IV. ①G895-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第123471号

- 
- ◆ 著 [英]英国童子军协会（The Scout Association）
  - 译 荆慧泽 钱俊伟
  - 审 校 钱俊伟
  - 责任编辑 王朝辉
  - 责任印制 陈 犇
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
雅迪云印（天津）科技有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：10.75 2019年9月第2版  
字数：306千字 2019年9月天津第1次印刷  
著作权合同登记号 图字：01-2013-3877号

---

定价：69.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

# 目 录

## 第1章

### 我们周围的世界

为户外活动做准备	8
山地	12
林地和森林	14
城市和花园	18
低地欧石楠	22
高地欧石楠和高沼地	25
低洼的湿地	26
海洋和海岸线	28
河流和河堤	30
预测天气	32
观云识天气	34

## 第2章

### 帐篷和露营

选择帐篷	38
上方的遮蔽物	44
睡袋和地席	46
收拾背包	48
营地选择和规划	50
专题：“人”字形掩体	54
专题：印第安帐篷	56
野外露营	58
不利于露营的情况	62

## 第3章

### 导航技能

阅读地图	68
使用指南针	72
不使用指南针的情况	78
自然导航	80
GPS	82
GPS地理藏宝	84
野外追踪	86
动物足迹	90
交流和信号	92

## 第4章

### 6 工具和小器件

斧头的使用方法	98
锯子的使用方法	100
刀具的使用方法	102
专题：雕一把勺子	106
绳结和绑扎	108
专题：荨麻绳	116
专题：伞绳手链	118
先锋工程和小器件	120

## 第5章

### 火、食物和野炊

火和生火	126
专题：塔状地面火堆	130
专题：星形火堆	132
生火的技巧	134
专题：弓钻	136
专题：硬币酒精炉	138
营火的安全	141
野炊的方法	142
无炊具烹饪	146
荷兰锅烹饪	148
专题：烟熏鱼	150
乡野美味	152
海滨觅食	154

36

66

## 第6章

### 急救和求生

什么是急救?	158
急救处理	160
求生装备	166
极限生存	168

### 童子军户外探险活动简介

96

124

156

170

# 户外探险



OUTDOOR  
ADVENTURE  
MANUAL

技能手册

修订版



[英] 英国童子军协会 (The Scout Association) 著

荆慧泽 钱俊伟 译

钱俊伟 审校



人民邮电出版社

北京

## 版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing under the title:

The Outdoor Adventure Manual written by The Scout Association,

© The Scout Association 2013.

本书中所附插图均为引进版图书原书插图。

## 警告

本书为户外探险技能指南，不可替代专业人士的指导。在法律允许的前提下，英国童子军协会和出版社不对正确或错误使用本书中包含的信息带来的直接或间接后果负责。

## 内容提要

本书由来自世界童子军发源地的英国童子军协会编写，书中主要介绍了户外探险所需的基本知识和各种技能。其内容包括认识周围的世界，准备户外装备及搭建庇护所，导航技能，户外探险工具及各项技能，生火与寻找食物，急救和求生等。书中除了必要的说明和操作步骤外，还以大量的图片直观展示了多个户外探险活动的实例。美国探索频道《荒野求生》节目传奇主持贝尔·格里尔斯（现任英国童子军协会主席）为本书作序推荐。

本书图文并茂，步骤详细，通俗易懂，适合广大喜欢户外活动、勇于探险的爱好者，尤其是青少年爱好者阅读。

## 出版说明

本书首版书名为《终极户外探险技能手册》（9787115337320），于2014年5月由人民邮电出版社出版发行。现将本书进行修订，为更贴切内容，将书名更改为《户外探险技能手册》（修订版）（9787115515308），特此说明。

# 目 录

## 第1章

### 我们周围的世界

为户外活动做准备	8
山地	12
林地和森林	14
城市和花园	18
低地欧石楠	22
高地欧石楠和高沼地	25
低洼的湿地	26
海洋和海岸线	28
河流和河堤	30
预测天气	32
观云识天气	34

## 第2章

### 帐篷和露营

选择帐篷	38
上方的遮蔽物	44
睡袋和地席	46
收拾背包	48
营地选择和规划	50
专题：“人”字形掩体	54
专题：印第安帐篷	56
野外露营	58
不利于露营的情况	62

## 第3章

### 导航技能

阅读地图	68
使用指南针	72
不使用指南针的情况	78
自然导航	80
GPS	82
GPS地理藏宝	84
野外追踪	86
动物足迹	90
交流和信号	92

## 第4章

### 6 工具和小器件

斧头的使用方法	98
锯子的使用方法	100
刀具的使用方法	102
专题：雕一把勺子	106
绳结和绑扎	108
专题：荨麻绳	116
专题：伞绳手链	118
先锋工程和小器件	120

## 第5章

### 火、食物和野炊

火和生火	126
专题：塔状地面火堆	130
专题：星形火堆	132
生火的技巧	134
专题：弓钻	136
专题：硬币酒精炉	138
营火的安全	141
野炊的方法	142
无炊具烹饪	146
荷兰锅烹饪	148
专题：烟熏鱼	150
乡野美味	152
海滨觅食	154

## 66

## 第6章

### 急救和求生

什么是急救?	158
急救处理	160
求生装备	166
极限生存	168

### 童子军户外探险活动简介

170

96

124

156



# 序 言

你也许知道，我大部分时间都是在户外度过的。无论在南极洲、喜马拉雅山脉，还是在我船屋里的书桌前和孩子们在一起的时候，当我走到户外时，总会发现一些特别的事情正在发生。

我不仅自我感觉精力充沛，也感觉到了一种强烈的归属感——就如同这里（译注：指户外）是我理应生活的地方。在户外，你所见到的一切几乎都是**有生命的**，这强大的生命力感染着一切，也包括我自己。自然的存在感是非常强大的。

我们有很多东西需要从大自然中学习：它在逆境中无声的力量，它对于新生和克己的本能意识等。哲人老子曾说：“道恒无为，而无不为。”多少次你发现自己疲于奔命，最后却什么也没有得到？生活的秘诀是只在必需的时候行动，并不断成长。

童子军组织为人们提供了完美的成长途径——无论是青少年还是成年人都可以借此得到提升，我们永远不会停止互相学习。

在户外技能方面，童子军组织是如此富有经验。在上百年的时间里，最令人惊讶的技能在一代代领导者之间、童子军成员之间以及父母和子女之间传承，但这些技能几乎没有被以文字的方式记录下来过。直到现在，我们找到了我们中最好的户外运动者，设法让他们停下脚步，用足够长的时间来记录下他们的秘密——从如何组装吊床和篷布，到用荨麻茎制作绳索（是的，从这本书里你可以读到这一部分）。

尽管你会从本书中得到许多巧妙的点子，但向“真人”学习依然是无可替代的。所以，如果你喜欢你所阅读的东西，并对户外的一切怀有热情，为什么不找到你当地的童子军组织（或相关组织），让志愿者（或能力出众的年轻人）为你展示那些技巧呢？我们需要像你这样的人。

如果你的行程被寒冷和阴雨推迟了，请记得爱丽丝·特·米哈的这句话：“把心放轻，天空就不是沉重的。”



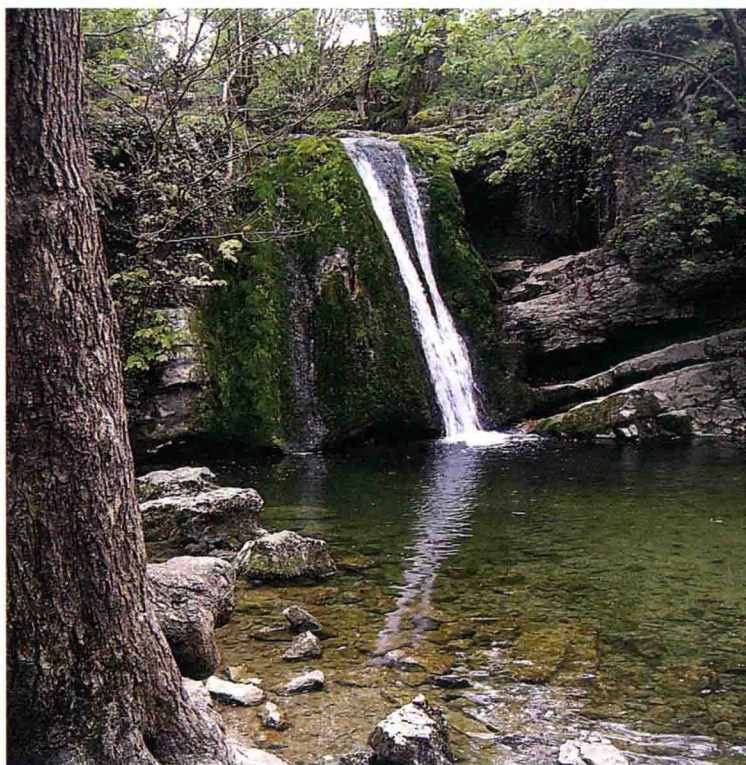
贝尔·格里尔斯  
英国童子军协会主席

# 第1章

# 我们周围的世界



无论你是远足、泛舟、攀登还是散步,充分利用你在户外的时间,熟悉你周围的环境是非常重要的。



# 为户外活动做准备

在出发进行任何探险之前，一定要确认你已经准备好了需要的一切——在你距离任何城镇都有数千米距离的时候，别指望能在路边找到一家商店！

## 鞋类

第一要务是拥有一双好的、耐用的步行靴或鞋子。时尚运动鞋或靴子对于粗糙或潮湿的环境是没有用的，而高筒靴尽管防水，却不能给你的双脚和脚踝提供足够的支撑。

步行靴或步行鞋是为了给你的双脚提供恰当的保护和支撑以使其感到舒适而设计的。当你购买它们的时候，仔细考虑你希望用它们来做什么。鞋帮低的、轻便没有脚踝支撑的靴子适合简单的地形和夏季步行。但如果你打算在一年中的任何季节、在各种地形步行，你需要为山地步行或者长途跋涉设计的结实的皮革或防水面料的靴子。这种鞋可以支撑你的脚踝和双脚，它们深花纹的鞋底可在陡峭或湿滑的地面上提供足够的摩擦力。

## 袜子

如果你还没有合适的步行袜子，那么请购买一些。它们柔软，同时织物细密，不会磨伤你的脚。这些袜子常在脚趾和脚跟处有所加固，并且由吸汗的特殊材料制成。



一双好的步行袜可以帮助避免产生水泡

步行袜的加厚织物提供了最大程度的缓冲和保温



高鞋帮使你舒适并提供支撑

高质量的鞋带系统

鞋底深深的花纹在泥地或潮湿地面可提供足够的抓地力

在购买鞋子之前，一定要在店里试穿，最好穿着你在户外穿的那种厚袜子。

当你买到鞋之后，在把它们穿到户外之前一定要先进行“磨合”，否则你会饱受水泡和疼痛的困扰。在为探险做准备的过程中，每天穿着它们在住处周围走一小时左右就可以满足磨合的需求。尽管有这样的防范措施，在远足时随身携带创可贴和脚泡垫依然是必要的。

记得要永远保持你的鞋子干净和防水。

## 基本物品

由于物品准备得不充分，人们一次又一次地在困难面前停下脚步。你需要多少额外的物品取决于你所要进行的、地形和天气情况，基本的物品如下。

- 地图和指南针。
- 一个装满水的水瓶。
- 天气寒冷的时候带上一保温壶热水。
- 零食，最好是能提供快速能量补充的食物（例如谷物棒、水果干、坚果、巧克力或三明治）。
- 一部手机（装在塑料袋中，防止潮湿和寒冷）和一块备用电池。
- 个人急救包。
- 防晒霜。
- 记事本和铅笔。
- 塑料袋（可以坐在上面，以及用来装垃圾）。
- 湿纸巾或面巾纸，以及一小瓶抗菌洗手液。



## 较长期的探险

对于更加雄心勃勃的探险活动，携带下列物品是明智的。这些物品多数是为在被天气或伤病困住的时候维持生命而准备的。



- 用于引起注意的哨子（国际公认的紧急情况信号是6次短哨声，每分钟重复一轮）。
- 一支手电筒（国际公认的紧急情况信号是闪6次，每分钟重复一轮）。
- 手表（作为手机时钟的备用品）。
- 大量高热量的有营养的食品，以防在外的时间超过预期。
- 额外的饮用水。
- 紧急净水药片。
- 生存袋（结实的塑料或铝箔大袋，足够容纳1~2个人，但可以折叠收纳在压缩包里）。
- 或者可以容纳多人的尼龙帐篷袋。
- 求生包。

# 分层着装

你的体温会随着天气和你所消耗的能量而变化，因此，比起穿一件厚外套，穿多层轻薄、保暖且容易脱下的衣服是更加明智的选择。多层的薄衣服可以将空气保持在衣服之间，不需太多重量和太大体积就可以得到良好的隔绝效果。潮湿的衣服会吸收你身上的热量，风会进一步降低你的体温，带来失温的危险。同样，如果你体温过高，你会受到高体温症的困扰。



## 服装分层

### 内层

最贴近你皮肤的一层衣服需要贴身，但不能过紧，冬季可以选择长袖保暖内衣，夏季可以选择无袖或短袖的上衣。排汗透气的合成纤维比棉织物更好，因为棉织物在你出汗的时候会变得潮湿。

### 中层

第二层要宽松一些，带有高领和在需要的时候可以卷起的长袖——冬季可以穿厚衬衫或圆高翻领，夏季可以穿薄衬衫。

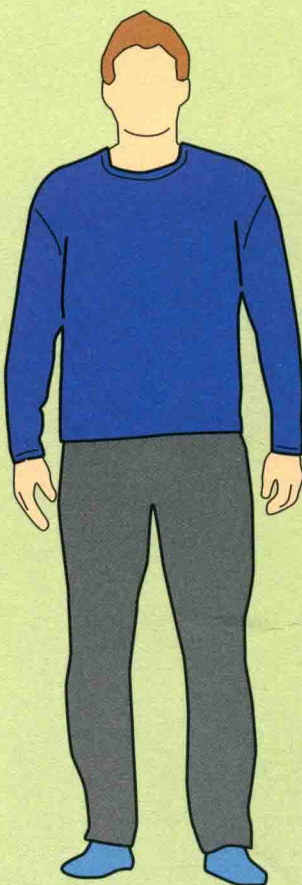
### 外层

如果有必要，用来提供额外保温的第三层可以选择宽松的抓绒或羊毛套头衫，最好前面有拉链。在温暖干燥的天气里，这一层也可以作为最外层（尽管如此，可以折叠成很小体积的防水风衣仍然是十分有用的）。

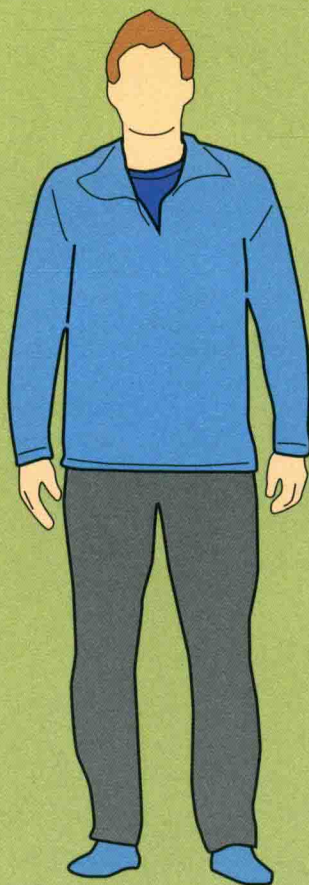
### 防水层

在有需要的时候，最外层应该是一件防水防风的外套，最好带有高领和兜帽。衣服的连接处和口袋的盖子有助于挡风 and 防止雨水进入，可调节的松紧衣领和腋下的通风孔可以避免过热。

### 内层



### 中层



## 裤子

对于一场轻松的短途步行来说，一条舒适宽大的裤子就足够了，但是对于比较艰苦的步行，就需要准备一条合适的由轻薄快干的合成材料制成的户外裤子。许多裤子都设计成可以拉开拉链将裤腿的下半部分拆下来，变成短裤的样式。牛仔裤是最不可取的选择，它们会保存水分，容易磨损并使你感到寒冷。天气冷的时候可以在裤子里套保暖紧身裤，也可以套棉裤。

在非常潮湿的环境，你应该在你的步行裤外面套防水裤，但在雨停后一定要将它立即脱下来，否则里面会变得非常潮湿。

夏天你也许更喜欢穿短裤，但是要记得在荆棘或荨麻丛中它几乎不能给你带来任何保护。

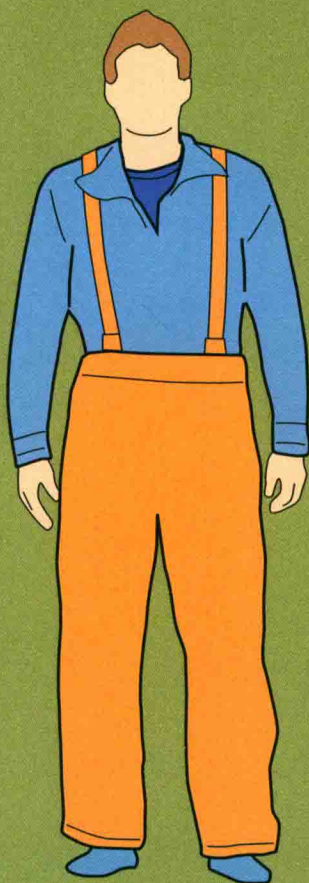
## 帽子和手套

夏天，一顶帽子可以保护你的脸、耳朵和脖子免受太阳晒伤。曝露在阳光下的皮肤要涂抹质量好的防晒霜。有檐的轻便帽子可以遮挡刺眼的阳光，太阳镜也是十分有用的。

在寒冷的天气里，合适的羊毛或编织帽子可以给你的头部和耳朵保暖。在非常冷的情况下你可以戴一顶巴拉克拉瓦盔式帽（译注：一种只露出眼睛的帽子）来保护你的脖子和脸颊。

为了保护双手，可以戴又保温又轻便的羊毛手套或保暖手套。在非常寒冷的场合你可以在更厚重的露指手套下面套戴薄手套。防水手套也是一个不错的选择。

### 外层下装



### 外层上装



### 防水层



# 山地

山地是一种不友好、崎岖不平且偏僻的地形，覆盖了地球上陆地面积的20%。对于没有准备的徒步者，那里快速变化的天气可能会对其造成危险。

## 植被

海拔高度的变化带来复杂的环境条件，山地环境经常具有清晰的植被区域层次划分。山地的底部是森林，但当你向上攀登，山上的植被会从树过渡到欧石楠丛或草甸。在山顶，环境条件往往恶劣到只有能够适应这种环境的苔藓和地衣可以生存。

杜鹃花属植物对于那些试图保存和保护高山环境的人们来说是一个越来越大的问题。这是一类特别顽强而有侵略性的物种，杜鹃花属植物可以迅速覆盖广大的地区，并破坏当地已经变得脆弱的植被平衡。



## 哺乳动物

高地野生动物包括山兔、鹿、家兔和狐狸等。吃苦耐劳的羊群是许多山地的常见景观，例如在凯恩戈姆（译注：英国最高的山区，苏格兰高地的格兰扁山脉的一部分）甚至有一群自由漫步的驯鹿！



## 英国最高峰

### ① 本尼维斯山

苏格兰  
1344米

### ② 斯诺登峰

威尔士  
1085米

### ③ 斯科费尔峰

英格兰  
978米

### ④ 多纳德山

北爱尔兰  
849米



当谈到英国最高山峰的时候，我们实际上说到的都是苏格兰的山峰。英国排名前十的高峰都位于苏格兰，它们的海拔都在1200米以上。第二高峰本麦克杜伊山只比本尼维斯山矮35米，但是名气却小很多。登山者们非常热衷于将山峰分类排在一起做成名录，并按照名录把上面的山峰一一踩在脚下。以下是一些山峰名录及其昵称。

- 蒙罗丘——苏格兰海拔914米以上的283座山峰。
- 科比特——苏格兰的221座山峰，海拔高度在762米到914米之间，并且每一侧都有高度至少152米的陡坡。
- 格拉汉姆——苏格兰的224座山峰，海拔高度在610米到762米之间，并且每一侧都有高度至少150米的陡坡。
- 唐纳德——位于苏格兰低地的140座610米以上的山峰。
- 纳托尔——253座位于英格兰和190座位于威尔士的高于610米的山峰，并且每一侧都有高度至少15米的陡坡。
- 温赖特——著名徒步运动家阿尔弗雷德·温赖特在湖区记录的一系列山峰。
- 玛丽莲斯——英格兰、威尔士和苏格兰的1554座每一侧都有高度152米以上陡坡的山峰。



## 鸟类

山地鸟类有金雕、秃鹰、渡鸦、乌鸦和黄嘴朱顶雀等。金雕是英国的第二大猛禽（排在白尾海雕之后），翼展约为两米。金雕曾一度在英国绝迹，但现在又逐渐回到了山地中。

## 山路的侵蚀

随着越来越多的人参与到攀登和山地徒步活动中，人们对于山路完整性的关注度也在提高。很多山路源于古代，人们已经在上面行走了数千年。然而，随着大量参与挑战活动的团体出现，这些道路的状况开始迅速恶化。恶劣的天气和一大群人在上面快速移动的叠加效应，会加快道路被损毁的速度，但在很大程度上，这是可以避免的。

鉴于每年都有许多挑战活动举行，特别是在潮湿的天气里，几乎没有时间供环境进行自然的恢复，因此要仔细考虑你队伍的规模，同时要关注天气预报。与其他的事情不同，作为一个小队的成员，在良好的环境里登山，是一种更加令人愉快的享受户外的方式！

在享受山地的同时，要注意你所制造的噪声，特别是在晚上结束了攀登回到营地，整个人十分兴奋的时候。山地之所以美好，其原因之一就在于它的宁静。

