




GEN WO YEWAI YOU

跟我野外游

■ 文牧 胡林 朱强 李炳辉 刘玉东 编著

- ★ 野外露营知识
- ★ 野外取火方法
 - ★ 野外觅食本领
 - ★ 野外行走技巧
- ★ 野外天气预测
 - ★ 野外方向判断
- ★ 野外困难应付
- ★ 野外求生技能




安徽
科学技术
出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我野外游/文牧等编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2004.9

ISBN 7-5337-3053-4

I. 耕... II. 文... III. 野外生存-基本知识
IV. G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002009 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码 230063

电话号码 (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 4 字数: 80 千

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 9.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



目 录

概述	员
准备工作和组织工作	源
野游前的心理准备	缘
野游前的知识准备	远
野游前的物资准备	苑
适应性训练	员
掌握结绳技术	圆
野外生火技术	猿
野外篝火类型	源
制作防水火柴	缘
背包选择	缘
背背包的正确方法	远
收拾行李的技巧	苑
野外露营必须掌握的常识	员
野外露营地点的选择	圆
野外露营营地的建设	圆
野外露营灶台的搭建	圆

野外用火要防火灾	圆猿
露营帐篷选择	圆原
帐篷搭建	圆缘
在野外享受露天露宿	圆苑
冬天露营帐篷内水汽凝结怎么办	圆愿
丛林露营诀窍	圆愿
在野外自制简易床板	圆怨
营地游戏	圆园
野外饮食必须学会的本领	猿圆
野外保存食物的方法	猿圆
在野外进行无具野炊	猿猿
在野外利用竹子做盛水容器、锅、杯子、盆子	猿猿
野游中的饮水原则及注意事项	猿猿
在野外获取食物	猿苑
简单鉴别野生植物有无毒性的方法	猿苑
在寒冷气候里获取食物	猿苑
野外常见的有毒野菜	猿愿
野外补充盐分	猿怨
野游中吃水果的注意事项	猿源
在野外如何保证饮食卫生	猿源
野外常遇到的困难	猿源
野外如何预测天气	猿缘
野外如何躲避雷击	猿源



野外如何躲避落石	源
野外遭遇恶劣天气如何决定是否行进	源
在露营地遭遇恶劣天气时如何应付	源
在积雪地区如何避寒	缘
野外如何判断时间	缘
野外如何在夜间估计距离	缘
野外如何寻找水源	缘
野外如何净水	源
野外休息应掌握的常识	缘
睡袋选择	缘
野外睡觉的技巧	缘
在野外没有睡袋怎样才能舒适入眠	远
在寒区露营如何取暖	远
野游中途的休息原则	远
怎样消除野游途中的疲劳	远
怎样对付野游失眠	远
野外行走必备的知识	缘
野外步行的技巧	远
山地行走的注意事项	远
在雪坡行进的注意事项	源
雪中步行如何减轻疲劳	源
怎样走地图上没有的道路	苑
野外如何辨别方向	苑



野游迷路后怎么办	苑
野外如何使用地图	苑
野外如何做好自我保护	苑
野外爬山如何自我保护	苑
野外游玩渡河的常识	愿
野游时如何防治冻伤	愿
野游时如何防治毒虫叮咬	愿
野游途中徒手治呃逆、呕吐、头痛、胃痛、心绞痛、晕厥 及便秘	愿
野游途中如何止鼻血	愿
野游途中如何防治水泡	愿
野游途中如何防治上火	愿
野游途中如何防治腿肿	愿
野游时如何防治抽筋	愿
野游途中如何保持眼睛卫生	愿
野游时如何防治腹泻	愿
春季野游时如何防花粉过敏	愿
野游如何防治热昏厥	愿
夏季野游如何防治中暑	愿
野外如何防范可怕动物	愿
野游如何应对急性高原反应	愿
野外如何防治雪盲	愿
野外如何防治误食野菜中毒	愿
野游途中如何挑肉中刺	愿



野游途中小虫入耳怎么办	怨苑
野外如何自救与互救	怨愿
野外急救守则	怨愿
心肺复苏术	冤园
人工呼吸法	冤园
野外被困如何求救	冤员
沼泽遇险如何逃生	冤园
野外遇到雪崩时如何逃生	冤猿
沙漠中遇险如何求生	冤缘
野外游泳时抽筋如何自救	冤苑
野外游泳时水草缠身如何自救	冤愿
野外游泳时身陷漩涡如何自救	冤怨
野外溺水如何急救	冤怨
毒蛇咬伤如何急救	冤员
野外受伤如何止血	冤园
野外扭伤如何救治	冤猿
野外骨折如何救治	冤源
寒冷气候中如何自救避险	冤远



内 容 简 介

本书系统、全面地介绍了野外游应掌握的知识，包括野外游的准备与组织、适应性训练、野外露营必须掌握的常识、野外饮食必须学会的本领、野外常遇到的困难、野外休息应掌握的常识、野外行走必备的知识、野外如何做好自我保护以及野外如何自救与互救等，旨在帮助野外游爱好者克服野外游中的种种困难，真正体验野外游的惊险与乐趣。



Yewai you

概述



我认为人的一生中有两件事可以使我不至于终身遗憾的。第一是读书，读书给人知识与智慧；读书使我了解到《一千零一夜》中辛巴达航海的奇遇，《鲁滨孙漂流记》中那种充满神秘、乐趣、刺激和智慧……第二是旅行。野外雪野、野外旅行可以丰富书本知识，给人以想像不到的收获与锻炼，让人真正领略到什么是力量、胆识和进取，特别是置身于无比神奇的大自然中才感到自己的渺小，自己想像力才有发挥的余地，自己感觉才真正是上了人生的路。

野外旅行一般不再局限于照几张照片，买几件纪念品的平庸观光之旅。在国外探险式的旅游已经越来越热火。据美国旅游协会统计，~~1995-2000~~1995-2000年，半数的成年人都参加过充满刺激的探险旅行。探险者们把这些难得的经历形容成为“改变人生之旅”，被美丽而又危险的大自然冲刷心灵之旅。

凯蒂是波士顿一家公司主管经营和宣传的副总裁，因工作关系经常出差，每到一处除了吃喝应酬外就是开会。几年前朋友说服她去野外探险旅行。那里没有真正的房间，谈不上什么旅馆；那里没有按摩浴池，只有茫茫的山海和看不到尽头的崎岖小路。几天中他们一直在深山里扎营，有时一整天是从颠簸的山顶滑到山脚，有时又花一整天从这个山头到那个山头，最惊险时他们爬过一条只有几米宽的悬崖狭道。有一晚天公不作美，下了一个晚上的暴雨，帐篷和衣服都湿透了，第二天在接近营地时又被告知前面刚发生过地震，必须绕个大圈子或返回原地。令她惊讶的是所有人几乎没有抱怨，反而义无反顾的重新上路，凯蒂终



于体验到这就是野外探险旅行的精髓所在。

回到波士顿后,凯蒂无法忘记那充满刺激的探险之旅,逐渐意识到公司复杂的人际关系、客户财政等都不是她想要的。一年后,她毅然辞职,跑到加州一家专营探险的旅游公司当导游。虽然工资只有原来的 1/3,她却感到了从未有过的开心,因为她认为这才是人生的追求。这样的事例很多,正是从这些人身上我们感受到野外游的魅力和吸引力。野外旅行不但可到大自然中亲身感受自然的美妙声音、清新空气、洁净的水、温暖的阳光等,而且能增长见识、丰富我们的生活阅历,古人云:“读万卷书,行万里路”绝知此事要躬行”就是这个道理。

在现代生活中,由于生存发展的驱使,人们总是在为生计而忙碌,快节奏高效率的现代生活将人的神经及生活弄得高度紧张。人们渴望一种彻底的身心放松,即保持一种健康的心理状况。真正的身心放松及心理调整最好就是回到大自然中,站在高山之巅,极目世界,“荡胸生层云,一览众山小”,那种油然而生的心情。体会到什么样的生活及人生观才能保持一个真正的自我。此外,人的体力得到了锻炼,精神上也能获得巨大的满足。

旅行中的乐趣和意义远不止这些,只要我们带上爱心、真心、好奇心面对我们将会遇到的一切事物,你会发现生活更深层的意义和自然的魅力。行动起来吧!选回归自然的时代已经到来了。



Yewai you

准备工作  组织工作



野游前的心理准备

野外旅游很重要的一个好处就是使旅游者的整个身心融入大自然中，消除以前工作生活中的疲惫与烦恼。当然，要想真正享受到这种乐趣，事前心理的准备与调整也是不容忽视的。

第一，心情要放松。避免出游前的过度紧张忙碌，或者过度亢奋，最好以平常之心迎接旅游的到来。

第二，处理或交代好你手头的工作，出游前尽量完成你原来的工作任务，如果实在做不到，那就转交你信任的人帮你处理，抑或先放放。但一个总的原则是，不要因你的不在，造成工作上的损失，也不要因此让你在旅游过程中时时分心。

第三，要有追求美的享受的心理渴望。



野游前的知识准备

旅游者应该意识到，简单地确定旅游线路和目的地是不够的，还需要了解更详细的情况，如途经地区的气候、民族分布、宗教信仰、饮食习惯、居住条件及流行病等状况。如果旅游者具备这方面丰富的知识，不仅可以做到胸有成竹，而且可以避免因违反当地禁忌而带来的不必要的麻烦。此外要了解各种将使用的交通工具的时刻表。要了解上述旅行信息可以通过以下途径：其一，气象、地理方面的知识可从地图册中获取。其二，人文及其他方面的知识可以通过新闻记者、导游手册或旅游指南方面的报纸杂志获得。其三，向有旅行经验的朋友请教。最后，某些特殊的知识可到图书馆查阅。





野游前的物资准备

野外用品清单

物品	说 明	清点	物品	说 明	清点
多用小刀	供切割、削之用,建议用瑞士军刀		火柴或打火机	引火。建议携带一些有“非安全”可以在任何地方划着“标记”的火柴	
尼龙绳	捆绑物品、晾晒衣服、扎营等 缘 厘米		针和线	剔除外侵物(挑刺),缝补等	
蜡烛	照明、取暖、点火等,备塑料饮料瓶,去顶和底,罩在蜡烛上,可防风吹灭		地图	最好标有你将要去的那一地区的地形、大比例尺	
指北针	迷向时测向,液态填充型较好,检查不要有漏隙、内无气泡,指针可自由转动		防风镜		
手电筒	照明,遇险发信号。最好防水,准备备用电池		雨具	防水透气面料的较好,不要带很厚的橡胶雨衣	
哨子	遇险发信号		洗漱用品	毛巾、牙刷、牙膏、梳子、香皂或洗手液、洗发水等	
剃须刀	注意检查刀片、电池、充电器等		水壶	圆缘 员升即可,最好保温,也可用同容积矿泉水瓶	
笔记本	记录旅行信息、心得等,备笔		帐篷	包括其附属物品,如铁钉等	
照相机	包括胶卷和电池		睡袋	包括垫子等	
卫生纸			防寒用品		
炊具及用品	锅、碗、筷、油、调味品及垃圾袋等		其他	如防晒用品、女性化妆品及生理用品等	
固体燃料	粒状,装密封罐内				

野外救生箱

物品	说 明	清点	物品	说 明	清点
抗菌药	抗感染,如头孢、氟 哌酸等		防暑药	如仁丹等	
镇痛药	退热、镇痛,如扑热 息痛等		感冒药		
漂白粉 或明矾	净水		风油精或 红花油	驱蚊虫等	
抗过 敏药	各类过敏症,如扑 尔敏		眼药水	防眼感染	
碘酒或 紫药水	杀菌消毒		创可贴	包扎小伤口	
胃肠道 用药	主要是治疗胃肠不 适类药物		维生素	及时补充野游途 中所缺维生素	
			纱布及 绷带	包扎	

食物 野游时要进行走路、登山、探险等活动,体力的消耗量非常大,因此吃尤为重要,吃不好就没有充沛的体力和精力。所以携带的食品一定要有针对性和营养价值要高,以补充体力。如碳水化合物对补充体力很有效。同时要考虑食品的变质与腐败问题。除此之外,食物准备还需考虑以下三个方面:

①在野外时要背负很多的行李,所以携带的食品重量愈轻愈好。

②为了增加活动的时间,所带的食品愈能缩短烹调时间愈好。

③在野外取水不如平时方便,所带食品以做饭时不需

太多水为好,以减少麻烦。

④所准备的食物应易于下咽,易消化。

近几年国内的方便食品业发展很快,目前市场上有很多方便食品可供选择,如花样翻新的方便面,各式各样的软硬包装的罐头、饼干、面包、巧克力,等等。这些食品既方便,又有营养价值,是比较理想的野外食品。

服装 包括外衣、裤子、内衣、帽子、手套、鞋、袜子。

●外衣。防风、防水、透气、透湿性要强,同时要耐磨。

●裤子。防风、防水、透气、耐磨,宽松,保证腿脚活动自如。

●内衣。不穿棉质及排汗性不好的,选保暖性好、透气性强的化学纤维材质内衣。因为内衣排汗性不好,天冷汗水会使人感到更寒冷,天热汗水更使人闷热难受。

●帽子。人头部对热度较敏感,夏天选用防直射光线的宽帽檐透气性能好的,冬天选用保温性能强的。

●手套。最好防风、防水、保暖、耐磨。

●鞋。一般野外游玩,选旅游鞋即可,柔软、舒适,便于行走。冬季要注意防寒保暖,选皮面旅游鞋雪

山地旅行应选硬底皮面的高腰登山鞋,鞋底大而深的花纹可防滑;硬橡胶鞋底可防止在碎石和不平坦的路面上行走崴脚;高鞋帮可保

