

<<中国野外生存手册>>

图书基本信息

书名：<<中国野外生存手册>>

13位ISBN编号：9787514305470

10位ISBN编号：7514305475

出版时间：2012-3

出版时间：现代

作者：猎鹰

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中国野外生存手册&gt;&gt;

## 前言

写这本生存指南，源自一次偶然，我的第一本小说《我的特种生涯》完稿的时候，字数太少，于是想写个副篇凑凑字数，正好，当时我的那些户外爱好者朋友，也在撺掇我给他们写个生存指南的小册子，于是就写了个非常简单的副篇，附在我的小说后面。

虽然那个副篇可以应付不少事情，可是它依然显得太简单了，所以我萌发了一个想法，写一本中国自己的生存指南，虽然已经有不少《生存手册》面市，比如《美军生存手册》《英国皇家特种部队生存手册》等，可是它们涵盖范围太广，试图说明所有的地形，这就导致了一些重要的技巧和经验没有被有效地强调和推广。

我的初衷并不想涵盖全部范围，因为我没有那个能力——光是可食植物，少说也有好几千种，如果都要写完，《生存手册》会比《辞海》这样的工具书还要厚！

我想如果能写出一个可以随身携带且实用性强的指南，已经是非常成功了。

我只能在此书中介绍野外生存的基础知识，南方丛林、北方林地、山地、中原平原中常见的问题以及解决方式和技巧，对于其他地形，一是因为我涉猎不多，二是为了避免本指南过杂，我只能大概地说明。

本书分为六个章节若干课程。

第一章基础——乏味但必备 评估、装备的选择和使用、方向找寻、地图标定等基础课程。

第二章在路上 路上常遇到的问题、攀爬、速降、泅渡、特殊地形、天气状况的判断等课程。

第三章歇一歇吧 宿营地的选择和建立，搭建自己的“房子”，建立一个保护自己的庇护所等课程。

怎么取水和生火的课程。

第四章我的野外厨房——获取能量 详细阐述野外的“生活”，怎样收集食物、狩猎以及陷阱技巧等课程。

第五章活着是王道——求生之路 告诉你有效的野外保健手法、普通疾病的治疗、逃命、野外救伤、求救与搜救、绝境求生等课程。

当你决定继续读下去的时候，请牢牢记住：我们都是大自然的一分子，因此，要对大自然怀有敬畏的心理，大自然随便动根小指头都能要了我们的命，如果带着征服和破坏的心理去的话，我建议你打消这个念头。

我所介绍的生存技巧、处理方式并不适合所有人。

希望你在出发之前，对自己有个客观的评估。

大家请记住这句话：如无必要，绝不冒险。

当冒险成为必要的时候，一定要做好风险评估。

在野外，没人会为你的错误决定买单！

注意：本书所描述的各项生存技能并不适用于所有人，也无法描述所有的地形，仅能包括丛林、山地、平原、雪地等中国大部分地形以及少量描述海滨、沙漠、高山等极端地形。

攀爬、泅渡、滑降、重伤急救等技能，需要进行专业训练才能掌握。

如果本书实践者由于运用或误用本书中所述的各项技能造成任何可能的不良后果或伤害，出版者不负任何责任。

## <<中国野外生存手册>>

### 内容概要

本书是第一部为中国人量身打造的中国人自己的“野外生存指南”，更适合中国人的体质，更适应中国的野外环境特点。

作者是一位中国特种部队的丛林侦察兵，这是他十年磨一剑的作品。

作者充分结合中国特种部队的培训课程，为普通大众的需求而编写本书。

既包括特种部队强身训练的各个方面，也包括目前国人野外生存探险的具体情况，特别是这些活动中经常出现的问题和误区。

从非常专业的角度，为读者提供了中国野外生存活动必须了解的基本知识和必备的各种技能，并配备了数百张作者亲自拍摄的图片、精心绘制的插图以及大量参考数据。

内容涵盖野外生存的装备选择、方向定位与标注地图技巧、野外行进的注意事项、各种工具的使用方法、绳索的编结方式、中国各地地形特点、野外动植物的食用与药用知识、野外庇护所的搭建技巧、生火与取水的方法、判断危险的要点、急救和求生技能等等。

本书特点是简单、实用、科学、系统、易操作，是一本不可多得的实用指南。

不但是驴友和户外玩家的专业指南，而且是日常生活中每个人都能用得上的生存知识手册！

## <<中国野外生存手册>>

### 作者简介

#### 猎鹰

16岁入伍，经历2年部队生活的摸爬滚打，后通过特种兵挑选，成为一名丛林侦察兵。在5年的特种兵生涯中，经历无数生与死的严酷考验。

已出版畅销小说《我的特种生涯》、《与枪无关 》、《与枪无关 》、《与枪无关 》、《士兵宁小夏》、《活着的士兵》并创作腾讯网军事网游《穿越火线》同名背景小说。

新作《铸舰?起航》、《生下来?活下去》、《十字子抗战记》、《那些烙着橄榄绿的青葱岁月和阳光灿烂的日子》也将陆续推出。

# <<中国野外生存手册>>

## 书籍目录

前言001

第一章基础——乏味但必备001

第一课你有能力冒险吗？

——评估/001

第二课带上它们吧——装备的选择和准备/003

背包/指南针(指南针)/刀/火种/计时工具/绳索/金属饭盒/合适的衣物和睡袋/

靴子/备用袜子/生存丝巾/遮阳帽和头套/防滑手套/水壶/电筒或者头灯/放大镜/绳锯/通信器材/雨衣/防水布/折叠小铲/食物和水/烈酒/塑料袋/药品/腰包或战术背心/急救包和救生盒

第三课路痴？

别怕！

——方向的寻找/013

利用太阳/投影法/钟表法/利用星座

第四课一图在手走四方——基础地图学/016

等高线地图/地图符号

第五课找不着北？

——指北针的使用/020

指北针的基础使用

第六课这么近，那么远——测量距离/025

步测/跳眼法/臂长尺/相似三角形法

第七课身在何方——确定站立点/027

确定站立点/根据明显地形特征以及与其关系确立/90° 交会法/地形交会法/横向连线法/纵向连线法/后方交会法/磁方位角交会法/磁方位角测量/密位/三北方向线/偏角/方位角/方位角的换算

第八课冒险从纸开始——在地图上标注路线/033

自制简易地图

第九课利其器才能善其事——工具的使用和保护/038

刀/火种/绳子/反手结/8字结/平结/单编结/双编结/渔人结/快速结/单套环/三套环/救生环/索结/手爪结/鱼钩结/活套索/捆绑方式/抛绳/绳索编结/竹片编结

第二章在路上049

第一课走路，你还真不一定会！

/049

野外常使用到的口令/上坡/下坡/丁字步/陡坡下滑/在烈日下行进/在原始丛林中行进/瘴树林行进/黑夜行进/

第二课攀爬、滑降/058

攀爬/滑降

第三课涉渡、泅渡/065

涉渡/泅渡

第四课沼泽、雪地、沙漠/080

沼泽/雪地/沙漠

第五课看老天爷的脸色行事——辨识天气/087

第三章歇一歇吧090

第一课我的野外“别墅”/090

庇护所/地钉和压杆的使用/排水沟/吊床/棚/天然的房子/土坎庇护所/湿地/湿地架床/雪地/雪洞/沙洞/凹地庇护所/排泄/哨兵

第二课生命之源——水/101

蒸腾取水/滤水筒/污水蒸馏坑/沙漠蒸馏坑/植物蒸馏坑/蒸腾帐/利用动植物取水/水的分配

## <<中国野外生存手册>>

第三课生命之光——火/112

生火/风中生火/潮湿地带生火/火台/收集燃料/火势的控制/反火墙/炉灶/暖手炉/其他的生火方式/取火的小经验

第四章我的野外厨房——获取能量129

第一课生命之味——盐/129

第二课拈花——可食的三大类植物/131

蕨类植物/菊科植物/蔷薇科植物

第三课惹草——可食用的其他植物/150

车前草/鸡冠花/马齿苋/龙葵/紫苏/薄荷/枸杞/狗肝菜/灰灰菜/积雪草/酢浆草/鱼腥草/水蓼/山蓼/败酱/芭蕉/榕树/竹子/小无花果/捻子/榆树/桑树

第四课无肉不欢——补充蛋白质/171

蝗虫、蝮蛇、蟋蟀/蚂蚁、白蚁/蜂/蜈蚣/蚯蚓/蛴螬/水生昆虫/软体动物/蜥蜴/蛙

第五课跟着谁有肉吃？

——猎人的必修课/178

捕鼠/捕鸟/捕鱼/弹弓/梭镖/弓箭/捕猎/陷阱

第六课拒绝最后的晚餐——危险的食物/198

菌类/野果/钩吻/夹竹桃/乌头/野颠茄/断肠草/昆虫/鱼类/猛兽/熊/狼/虎豹/野猪/狭路相逢

第七课小心，蛇！

/209

蛇/防蛇、防咬、防中毒/蛇咬伤处理/蛇伤草药/蛇毒的分类/怎样把蛇从动物变成食物/杀蛇/避蛇

第八课我是野外美食家——心灵手巧吃得好/227

野餐/庖丁解肉/剥皮/食物的储存

第五章生存是王道——求生之路242

第一课健康回归——保健、普通疾病治疗与清洁卫生/242

普通疾病的预防和治疗/体内燥热/腹泻/扭伤/消化不良/感冒/野外的清洁和卫生

第二课安全回归——逃命的功夫/253

火灾/洪水/山体滑坡和泥石流/雷击/雪崩

第三课遇到麻烦了？

——野外救伤/258

轻微伤的处理/急救/脉搏和心跳/心脏起搏/止血/动脉失血/清创、包扎、缝合/伤口缝合/内出血/烧伤和烫伤/中风和晕厥/溺水/低温症/中暑/脱臼/骨折/伤员转运/救生架

第四课一个都别少——求救和搜救/299

求救信号/反光信号/旗帜信号/烟火信号/搜救

第五课绝境求生/306

最后一课生命的代价——户外事故实例/309

后记318

## &lt;&lt;中国野外生存手册&gt;&gt;

## 章节摘录

野外生存并没有许多人想象得那么可怕，但也绝对不是一条浪漫之旅。

你必须学会照顾自己的身体，让自己在野外过得更舒服。

有些人说：“我很强壮，一年到头也不会患上一次感冒！”

但我想问问你，长途跋涉中你要经历酷热、严寒、食物不足、水份不足等等生存考验的时候，你能熬几天？

总的来说，人对环境的适应力还是很强的，否则也不会占领整个地球。

人的身体适应力比肠胃更强一些。

一到陌生的环境时，通常都是肠胃首先发出不适应的信号。

首先不要生食野外的食物。

你的背包里带有肉类罐头。

炖煮是让肠胃适应的最快方法，先用肉类罐头与野外食物一起慢火炖煮，这样能让你的肠胃很快适应野外食物。

如果有条件，可以烧泡茶饮，让你的肠胃适应野外的水(带上一小包茶叶是个不错的办法)。

通常在三天之内，你的肠胃就可以适应野外的食物了。

劳累过后，肠胃消化功能会下降，你携带的巧克力或压缩饼干这类食品直接干吃并不能很好地消化。

用水化开煮热，一杯香浓的热巧克力是补充体力、提神的好东西。

记住量力而行，不要争一时之短长。

你不是去作战，必须要赶在某时之前进入战斗位置。

许多户外爱好者在做线路标定的时候过于高估自己的能力，而实际行走的时候却发现有许多障碍影响自己的速度，那就做一下调整吧，这并没有什么羞耻的。

在茂密的丛林和厚厚的积雪中，特种部队也有一天只前进几公里的时候。

焦急赶路只会让你的判断力进一步下降，从而出现伤害自己身体的事故。

必须保证自己每天的休息时间，让身体尽快的恢复精力。

不要让身体过于劳累，否则很容易因抵抗力下降而生病。

懂得必要的保健知识，能让你活蹦乱跳地回到熟悉的城市。

而这些保健知识非常容易学会，也非常容易操作。

在“食物”一章里，已经列举了许多药食同源的食物，以及一些很有效的菜谱和茶饮。

给自己精心制作一份可口的野外餐饮是保健的重要环节。

尽量让自己每天都吃得好一些，有机会就煮泡茶饮，留做第二天的饮用水，能让你保持精力。

然而有时候你只能获取到堪堪能让你生存下来的食物和水，做不出可口的饭菜，那就请记住下面这些很有效的保健手法。

疲劳是让你生病的一个重要诱因，头和脚是疲劳程度的风向标，它们总是会先发出信号提醒你注意。

让血液循环通畅是最简单的缓解疲劳的方式。

在休息的时候，用手抓自己的头发，用适度的力量扯，对缓解轻中度的头疼和中暑症状非常有帮助。

用手指指甲反复刮头部以及指揉太阳穴，效果也很好。

用一根树枝，敲打小腿、大腿和背部，可以让血液通畅，缓解肌肉酸痛和劳累。

自己给腿部按摩也非常有效。

长途行走过后，平躺并用背包垫高脚，脚要高过心脏部位，可以缓解脚部的疲劳。

肩部和颈部也是容易劳累的部位，揉捏可以缓解。

一节树枝、一块合适的石头、一段兽骨或一颗兽牙等等物品，就是非常好的保健工具。

刮是一种简单易行又效果显著的保健和辅助治疗手法。

将树枝等物品做一下钝化处理，不能太锐利，反复按刮头部、额头、太阳穴、后颈以及肩部，能让血液循环通畅。

## <<中国野外生存手册>>

简单而言，就是哪儿累就刮哪儿，直到刮得皮肤微红，头皮发热。

(带上把木梳非常有用，梳齿和梳柄都是很好的保健工具。

) 用热水烫泡脚是中国传统的保健手法。

在野外你找一个盆当然不现实，不过你只要能烧煮开水，你就可以烫泡脚了。

将生存丝巾浸入热水中，趁热拧得半干，将脚包裹起来，热度既不能烫伤你，也不能太凉，以自己刚好能忍受为宜。

重点烫泡部位为脚底，先烫泡脚，然后是小腿，同时用手指揉搓，对缓解脚部疲劳效果很好。

烫泡过后，最好再垫高脚休息半小时。

长途跋涉后脚掌和小腿会发热，酸痛。

如果你附近有水源，在水源边脱下鞋袜，让脚上的汗自然风干，将脚慢慢浸入凉水中，能缓解脚的疲劳。

切记，不能一下就将脚泡进水里，让脚先适应一下水温。

如果脚肌肉有痉挛或抽筋的迹象，那就不能再泡下去了。

在丛林中的小溪里泡脚非常舒服，但有些人冷泡的时候，脚底会抽筋，小腿抽筋则很少见。

有些地方有天然形成的微型瀑布，站或坐在瀑布下，利用天然水流拍击背部和胸部，直到皮肤微有痛感，微微发红，不但能清洁身体，还能提高你的免疫力。

每天抽出十分钟到半小时做一下日常保健工作是很有必要的，队友间互相帮助更值得表扬。

头、脚、颈、肩都是容易劳累的部位，不要放任不管。

一旦背部肌肉开始酸痛，而你又不好好的休息，那么你离生病也就不远了。

普通疾病的预防和治疗 虽然你已经有了心理准备，也懂得怎么让自己的身体适应野外的陌生环境，可是身体不会欺骗你，可能第一天你就会感觉到不适。

生存的头三天很重要，若是你不能有效的适应环境，继续前进的可能性也就没有了。

一旦头三天你能适应过来，好好照顾自己，生病的可能性就会大大降低。

头三天最常碰到的问题之一是头疼，特别是在烈日下行走，如果你没有戴好帽子，普通人半小时之内就会感觉到太阳穴胀痛，进而发展到后脑。

若一意孤行强行前进，很容易中暑，长途行走后的劳累也会头疼。

揉或刮都能缓解头疼症状，但你更重要的是休息，如果感觉到太阳穴有轻微的胀痛感，先停下来休息半小时。

若头疼难忍，你需要止疼药帮助缓解，按剂量服用止疼药(例如阿司匹林)，并揉或刮患处，好好休息。

P242-244

## &lt;&lt;中国野外生存手册&gt;&gt;

## 后记

《中国野外生存手册》到此就算完结了，从三年前仅仅为了凑数而做的一本小册子到今天编写成书，期间许多人为此作出了努力。

在此要感谢编辑辛苦的工作，以及许多朋友为生存手册配图和搜集资料。

限于本人的能力，可能会存在错漏。

欢迎读者、驴友或生存者指出。

部队在训练特种兵的时候，不光要求有超强的军事技能，同时也要求超强的生存能力。

特种兵野外求生时的残酷是许多人不能想象的，除了求生之外还有许多任务需要完成。

我们既不能带足够的食物，也不能花很长的时间搜集食物，一切都以任务为优先。

从以下部分装备状况，大家可以看得出特种兵求生训练的残酷：一个水壶、二两米、三天量的压缩饼干、两钱盐(或者根本就不许带盐)、一把开山刀、一把野战刀、一个指北针、一份地图、一件雨衣、一块防水布、通讯工具和绳索，还有枪支以及若干弹药。

实际用于生存的装备是非常可怜的。

然而中国的特种兵就靠着这些简陋的装备在深山老林，高山雪原、海上荒岛、戈壁大漠中生存一个月！

将普通的户外爱好者训练得像特种兵一样有超强的生存能力也不现实。

在编写《中国野外生存手册》的时候，考虑到普通户外爱好者并不需要执行军事任务，因此一切以安全为第一考虑，增加了设置路标等违背军事常识的内容。

在大多数的户外活动中，能称之为“生存”或“求生”的活动少之又少，但这不是你疏于学习的借口。

部队在训练士兵野外生存的时候，有一项很重要的工作，就是保证士兵的安全。

每一次野外生存训练，都有大量的后勤和救援部队随时待命，甚至会调动陆航的直升机参与搜救工作。

我不能为本书的读者做这项工作，也不能保证每位读者都能正确地理解我所表述的意思，更不能待在身边阻止你做傻事。

我只能力所能及地讲述生存方面的知识，告诉你怎么组合使用装备，怎样避免受伤，怎样让自己在野外过得舒服一些，仅此而已。

这些知识凝聚了许多生存者的经验和教训，它们曾经挽救过许多人的生命。

记住这句话：人定胜天已经证明是不可能的！

你只能利用大自然赐予的一切来生存。

适当地改造自然可以让你生存得更好，任何与大自然抗衡的念头最后都会得到相应的惩罚。

在野外谨小慎微并不是坏习惯。

怎样合理地使用本书中的知识和技巧，这是你的职责，而不是我的！

细节往往能决定人的生死。

有时候，多抬头看一眼天空的云和星座，夜间排一个哨兵，懂得编结绳索等知识和技能，就能将你从生死边缘救回来。

人体蕴藏着极大的潜能，让你在困苦和恶劣的环境中生存下来，怎样挖掘你的潜能，这也是你的职责。

不要以为读完了任何一本生存手册就能在逆境中应付自如，理论必须和实践结合起来。

平时多训练基础的生存技巧，对你会非常有用，例如测距、绳索的编结、寻找方向、地图标定等等，这只需要你偶尔花上些时间，朝远处的高楼看看测量一下，在看电视或者上网的时候找一根普通的塑料绳编结一下，在平时无聊的时候找一份地图来测验一下，就能训练这些技能。

而警惕性和观察力的训练则更为容易。

在你平时走在大街上，观察任何一个人的行为和动作。

在每天途经的路上，注意每一栋楼房和道路与昨天的不同。

在陌生的班车上，用脑子记下它所经过的每一个站、每一个转弯方向、途经的每一个显眼的标志物。

## <<中国野外生存手册>>

这些简单而有效的训练对你会非常有帮助。

专业的攀爬、泅渡和医疗训练则需要有相应的环境，尽量参加一些专业培训班，会对你有好处。

若将野外生存比做一栋楼房，那么强烈的生存意志是地基。

生存知识是墙壁，适当的训练是房顶，装备仅仅是让你过得更舒服的装修，拼装备是最愚蠢的生存方式！

或许下面这个小故事很有代表性：某年，某部在某险恶的丛林地区进行生存训练，某个分队因地标不明而迷路。

在丛林中偶遇一位猎户，在猎户的帮助下找到了正确的路线，最终在规定的时间内到达指定的地点。

而这位指引特种兵的猎户的装备仅仅是一杆单发猎枪、一把柴刀、小挎包里装着几盒火柴和一包盐！

在交谈中得知，为了采集更多的草药，他已经在丛林里单独生存了近两个月！

这个故事让我感觉悲哀，受过多年生存训练的我自认为是个生存强者，但了解这位猎户后，我才知道还有许多生存知识需要去学习和提高。

记住：强烈的生存意志，丰富的生存知识，严格的生存训练，加上合适的装备，那你就可以应付野外恶劣的环境！

最后，祝大家野外生存愉快！

## <<中国野外生存手册>>

### 编辑推荐

《中国野外生存手册》为中国户外运动人士的必备手册。结合数百张图示详细介绍中国野外生存的装备选择、方向定位与标注地图技巧、野外行进的注意事项、各种工具的使用方法、绳索的编结方式、中国各地地形特点、野外动植物的食用与药用知识、野外庇护所的搭建技巧、生火与取水的方法、判断危险的要点、急救和求生技能等等。让你足不出户，体验中国野外探险。

<<中国野外生存手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>