

掌握野外生存的方法无异于把握住自己的生存命脉，无异于抓住了一根“救命草”。当一个人掌握了野外生存技能，往往能逢凶化吉、遇难成祥。



野外生存，即人在住宿无着的山野丛林中求生。作为一种有益身心并有利于培养团队精神的活动，野外生存能让我们在亲近大自然的同时，探索未知的精彩世界。

如今越来越多的人加入到野外活动中来，但是他们对野外潜在的危险或估计不足，或缺乏经验，因此掌握野外生存基本知识是必要而且重要的。只有学会科学地寻找水源、防治伤病、观测气象、安营扎寨、野外救援……才能真正提升个人素质、挖掘自我潜能，从而在活动中增强自信、克服心理惰性、启发想象力，增强社会实践的本领。



责任编辑：韩 平

李晓瑞

封面设计：余敏耀

前言



前言

在 21 世纪的今天,人类已经走进信息时代。远离喧闹的都市,投入大自然的怀抱,享受野外生活,已经成为一种生活时尚;由于工作需要人们仍需在野外开发和探险;机动化、信息化手段的增多与使用,使得人们活动的范围不断扩大,随时都可能陷入一个陌生的野外环境……所以,野外生存对于习惯了城市生活的现代人来说是一个不可回避的问题。

所谓野外,是指离居民区较远的地方,或者说是荒无人烟的旷野或原野。所谓野外生存,就是在衣食无着的野外谋求生存。这表明野外生存,不是指人们日常生活中在房前屋后的户外锻炼,也不是指人们到吃、穿、住、行都不愁的地方进行的野外活动或一般旅游。这里所说的野外生存,概括地讲,是在远离住所的野外吃、住和活动,同时还要会自救,具体包括以下“五会”和“四能”:

“五会”包括:一是会觅食,就是知晓哪些动植物可食用,哪些动植物不能食用,以及各种可食用动植物在野

前言

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

外条件下的食用方法。二是会找水,就是知晓在没有饮用水的情况下如何找水,以及如何收集、净化、淡化水的方法。三是会取火,就是知晓在没有任何点火工具的情况下如何点火,如何设置篝火,如何埋锅造饭等。四是会设营,就是知晓在没有任何设营器材的情况下,如何选择设营点,如何搭建帐篷、雪洞、窝棚和房屋等,如何制作各种营房设施等。五是会在复杂情况和复杂地形条件下行进,包括懂得如何辨别方向、渡河以及在山地、丛林、雪地、沙漠中行进的方法等。

“四能”包括:一是能预防和处治日常伤病,如烧伤、骨折、蚊虫叮咬、头疼脑热等。二是能掌握野外急救护送的方法,如会做人工呼吸,会护送伤员等。三是能预防野兽的侵袭,如利用自然或人工条件进行伪装,熟悉动物习性,学会与野兽“打交道”,对付突然袭来的野兽等。四是能争取紧急救援,如掌握一般救援信号的发出,以及配合救援的行动方式等。

掌握野外生存的方法无异于把握住自己的生存命脉,无异于抓住了一根“救命稻草”。当一个人遭遇意外时,如果掌握了野外生存技能,往往能逢凶化吉、遇难成祥。例如1971年,美国一架客机在秘鲁上空失事,16岁的德国姑娘朱利安妮幸运地落到热带丛林中。由于她曾和父母同住在南美的一个研究站里,并学到许多在热带

最新野外生存手册



前言



丛林里求生的宝贵知识,因而她知道在森林中如何觅食,如何躲避灾害,如何沿着河流行进到安全地带等。最后,朱利安妮在热带丛林中生存了10天并跋涉了约25千米,终于得救。再如,1981年9月,委内瑞拉的一架小型飞机因故障降落在亚马逊河地区丛林深处,26岁的女医生赖莎幸免于难。在丛林中,赖莎找到了水源并采集了一些野果,以此为生,在丛林中生活了6天而最终获救。印度洋大海啸发生之前,10岁的英国小女孩蒂莉正在海边玩耍。突然,她发现原本平静的海面上升起了泡泡,海天之间闪出几道白光,蒂莉的脑海里立刻想起了曾在书上看到过的一则知识——这是海啸的征兆。她立刻让父母动员海滩上所有游客撤离这个危险地区,蒂莉所在的海滩因此而成为海啸灾难中唯一没有伤亡事故的海滩。蒂莉读到的海啸知识也许仅仅只是一两句话,但就是这几句话,挽救了几百人的生命。

这些典型事例生动地说明,即使是平民,即使是在平时,人们掌握一定的野外生存知识也是十分重要的。还有更重要的是,野外生存训练是磨炼人体魄和心理的重要方式。从以上事例我们可以看出,那些“大难不死”者之所以遇险还生,其关键不仅在于其本身掌握的知识和技能,更取决于其生存能力的强弱。所谓的生存能力的大小等于人的生理、心理和生存技能的乘积。可

前言

最新野外生存手册





最新野外生存手册

见,生理和心理素质的强弱对生存能力大小的影响是非常大的。

所以,学习野外生存知识,有意识地增强这方面的锻炼,对于提高生活质量,保障生命安全,具有重要的意义!

让我们将目光凝聚在野外生存这块对您还很陌生的领域吧,您不仅可以在信息时代里体验到“茹毛饮血”的原始生活,感受到“出生入死”的惊险刺激,还能获得挑战生命极限后的成功与快乐,使你的体质、意志和心理等方面得到全面的磨炼和提高。

此书对野外生存爱好者来说有一定的参考价值,但是也不能生搬硬套,还需要具体问题具体分析,本书如果能对您在这方面的学习、锻炼提供一些帮助,那即是我们编写的初衷,也将是我们最大的欣慰。

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★



目 录

前言

第一章 野外生存基本知识与技能	1
一、地理环境与野外生存	3
1. 平原对野外生存的影响	4
2. 丘陵对野外生存的影响	5
3. 山地对野外生存的影响	6
4. 高原对野外生存的影响	7
5. 沙漠对野外生存的影响	8
6. 岛屿对野外生存的影响	9
7. 沼泽地对野外生存的影响	10
8. 严寒对野外生存的影响	11
二、天候与野外生存	12
三、着装的一般要求	12
四、方向的辨别与迷向后的措施	16
1. 钟影法	16
2. 时钟法	17
3. 植物法	18
4. 月亮法	19



最新野外生存手册

野外生存

5. 恒星法	20
6. 简易指南针	22
7. 风向指示法	23
8. 其他方法	24
9. 迷向后的措施	26
五、绳索的使用	30
1. 绳索选择	30
2. 绳索投掷	31
3. 绳子加固	31
4. 绳索连接	32
5. 绳环套	36
6. 绳索固定	40
7. 救生结	45
六、野外防病与卫生	47
1. 野外疾病的防治	48
2. 野外创伤及其处理	67
3. 野外自救与互救	83
4. 野外卫生	96
第二章 去野外前的准备	98
一、研究野外环境	98
二、拟定外出计划或生存方案	99
三、步行去野外的物资准备	103
1. 着装、雨具和背包	104

最新野外生存手册

★★★★★

目 录



2. 宿营物资	113
3. 烹调设备和自备食物	123
4. 技术装备	124
四、开车去野外的物资准备与规划	128
1. 对汽车进行一次二级保养、检查	128
2. 带上常用备件	129
3. 带齐维修工具	130
4. 带够车上用的生活用品、药品和资料	130
5. 路线规划	131
第三章 野外行进	132
一、野外汽车行进	132
1. 特殊路况驾驶	132
2. 常见故障及排除方法	136
二、野外徒步行进	139
1. 一般原则	139
2. 行走技巧	140
3. 复杂地形中行进	141
4. 夜间行进	169
5. 特别提示	170
第四章 野外找水与用水	172
一、缺水的生理反应	172
二、寻找水源	174
1. 各种水源的特征	174

目 录

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

野外生存

2. 寻找水源	177
3. “制造”水和收集水	184
三、对水的净化	191
1. 煮沸法	192
2. 沉淀法	192
3. 吸附法	193
4. 过滤法	194
5. 渗透法	194
6. 药物法	195
四、能解渴的植物	196
1. 杯型植物	196
2. 竹类	196
3. 藤本植物	197
4. 根部取水	198
5. 棕榈类	198
6. 仙人掌类	199
7. 旅人蕉	200
8. 桦树	200
五、科学饮水的方法	200
六、无水时的应急措施	202
第五章 野外觅食与用食	203
一、植物类食物	203
1. 可食野生植物的识别	204

最新野外生存手册

★★★★★

目 录



2. 野菜类	206
3. 可食用的根、茎、叶、花	214
4. 果实类	218
5. 可食用的种子	226
6. 其他可食植物及可食部位	231
二、真菌类(蘑菇)食物	233
三、海藻类食物	238
1. 绿藻类	238
2. 红藻类	240
3. 褐藻类	243
四、动物类食物	246
1. 寻找动物	247
2. 哺乳类动物	250
3. 小型啮齿动物	258
4. 爬行动物	260
5. 鸟类	262
6. 昆虫	264
五、捕猎与食用猎物	268
1. 捕兽常识	268
2. 捕猎方法	270
3. 猎物的处理和食用	279
六、有毒植物识别和误食后的中草药治疗	281
1. 有毒植物	281

目 录

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

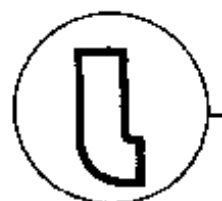
2. 误食有毒植物后的中草药治疗方法	285
第六章 野外取火、生火与野炊	286
一、缺乏火种时的取火方法	286
1. 用枪弹射击取火法	286
2. 用放大镜(凸透镜)取火法	286
3. 用手电筒取火法	287
4. 击石取火法	287
二、特殊条件下的生火方法	288
1. 下雨生火	288
2. 风强时生火	289
3. 在水上或湿地上生火	290
4. 在冰雪上生火	291
三、野炊	291
1. 捕获物的食前加工	292
2. 野生可食植物的食前加工	297
3. 不宜混食的食物	299
第七章 野外设营与露营	301
一、宿营地的选择	301
二、帐篷或庇身所的搭建	303
1. 山地露营	304
2. 热带地区露营	309
3. 沙漠露营	312
4. 雪地露营	315

最新野外生存手册





5.海边露营	320
三、宿营	322
四、露营时的日常生活	323
1.露营时常用的物品	323
2.睡袋是野外生活的最好寝具	325
3.帐篷内的照明	327
4.应付下雨天	330
5.在野外的“洗澡”法	332
第八章 野外娱乐与考察	335
一、享受野外之乐	335
1.野餐之乐	335
2.篝火晚会的乐趣	336
3.下雨可取乐	337
4.吹草笛、唱歌跳舞	337
5.坏天气的娱乐	338
二、观察大自然	340
1.观星	340
2.观察动植物	342
3.收集落叶	343
4.寻找昆虫的栖息地	343
5.观察山野的菌类	344
6.追踪动物的足迹	344
7.观海	345



最新野外生存手册

野外生存

8. 收集野树的种子带回去栽培	346
第九章 野外求救与搜寻	348
一、求救信号	348
1. 烟火信号	349
2. 图案信号	352
3. 染色信号	353
4. 光信号	353
5. 音响信号	354
6. 旗语信号	355
7. 身体信号	355
8. 闪光信号	356
9. 指示信号	357
10. 高山营救代码	358
二、搜寻	359
1. 基线搜寻	360
2. 水路搜寻	360
3. 扇形搜寻	360
4. 空中搜寻	361
5. 联合搜寻	363
三、直升机营救	363
1. 着陆营救	363
2. 旋停营救	365
3. 夜间营救	366

最新野外生存手册

★★★★★

目 录



4. 海上营救	366
四、冰窟救生	368
1. 冰窟自救	369
2. 冰窟救援	369
五、水中救生	370
1. 水中自救	371
2. 船上营救	372
3. 岸上营救	372
4. 水中营救	373
第十章 几种特殊环境中的生存	379
一、海上生存	379
1. 思想准备	380
2. 弃船求生	380
3. 漂浮求生	382
4. 陆地征象	383
5. 发求救信号	385
6. 注意健康	386
7. 海上喝水	387
8. 海上觅食	390
9. 防止鲨鱼的攻击	393
10. 登陆	395
二、岛屿生存	397
1. 岛屿方位的判断	397

目 录

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

2. 登临岛屿	399
3. 岛上待援	400
4. 注意饮水, 防止脱水	402
5. 岛上饮食	403
三、热带生存	403
1. 热带雨林的主要特征	404
2. 热带地区的危险	404
3. 食物来源	407
4. 丛林行进	409
5. 扎营	412
四、高原生存	413
1. 高山病的预防	415
2. 高山病的治疗措施	418
五、沙漠生存	419
1. 环境特征	419
2. 沙漠求生法	420
六、寒区生存	426
1. 寒区环境特征	426
2. 在寒区的衣、食、住	427

最新野外生存手册

★★★★★

野外生存基本知识与技能



第一章 野外生存基本知识与技能

本书所讲的野外生存不是一般的野外生活,而是在比较生疏的远离居民区的旷野或原野,吃、住、行都很困难,甚至面临敌人或毒蛇、野兽随时可能侵害的情况下求生。可见,它较平常生活有着很大的不同(图 1-1)。



图 1-1 原野

野外生存可分为主动性和被动性两种。主动性的野外生存活动是指一些爱好者有准备有计划地进行这项活动。被动性的野外生存往往是一些意外所致,如迷路、自然灾害、战争、交通工具的失事等,被迫在野外求生。这种情况虽然不常见,但不能完全避免。

无论是主动性的还是被动性的野外生存,自古以来

第一章



最新野外生存手册



就已有之。不过,主动性野外生存活动在以前并不多,真正作为一种运动形式,还是近几年才兴起的。据有关资料表明,20世纪末,我国只在北京和几个沿海城市出现了点儿“星星之火”。2001年,深圳几乎是一夜之间冒出了20多家与野外生存有关的俱乐部。紧接着,天津、武汉、广东、云南、四川、新疆、湖南、辽宁……几乎每个省都有了自己的俱乐部。在全国,参与野外生存活动的人数更是以几何速度倍增,从1999年的几千人,到2000年的几万人,2002年已约40万人。预计到2010年,我国的野外生存和探险爱好者将达到5000万人以上(图1-2)。

野外生存与日常生活有着很大的不同,它除了要具备坚强的意志、良好的心理素质、过硬的体魄之外,还必须具备一定的野外生存知识和技能。本章将对野外生存的基本知识与技能作扼要的介绍。



图1-2 冰川末端

野外生存基本知识与技能



一、地理环境与野外生存

野外生存活动发生在一定的地理环境中,因而它与地理环境密切有关。地理环境的不同,野外生存的条件及生存几率也不同。

地理环境包括自然地理环境和经济、人文地理环境。地球经千百万年的发展、进化与人为改造,其自然与人文地理环境千差万别,适于野外生存的条件也差异甚大。就中国而言,地势是西高东低,气候北冷南暖,具体说,西部多高山高原,每年大部分地区有近半年大雪封山,人烟稀少,物产植被不多,山地贫脊(图 1-3),野外生存条件恶劣。东部接海,地势较低,以山地、丘陵地为主,气候温和,人口稠密,物产丰富,道路多,适于野外生存。

我国的“三北”(西北、东北、华北)地区,多为高原高山高寒地带,一年四季中寒冷时间长,降水少,一日温差大,物种不多,人口较少,特别是北方的荒漠草原,人烟极少,野外生存条件很差。

我国的南方一部分以水网稻田地居多,一部分接海,气候温润,5月开始多雨,7~9月雨水最多,物产丰富,少数



图 1-3 山地

第一章

3

最新野外生存手册



最新野外生存手册



图 1-4 永宁彝族

即便是山区，也物种繁多，同时人口稠密，道路四通八达，因而野外生存条件较好。但东南部沟壑纵横，江河湖海多，各沿海地段的潮汐规律不同，一年四季中雨水天气较长，道路湿滑，泥石流多，对野外生存者要求有较强的涉水能力和避雨、避泥石流等技能。

我国各地、各民族的民俗风情等也不一样，各地都有含毒的植物，这些都应成为野外生存者须了解和掌握的重要知识（图 1-4）。

我国地域辽阔，每个省或每个局部地区地理环境都不一样，如果进行主动性野外生存活动，应详细了解你要去的那一地区具体的地理环境状况。

1. 平原对野外生存的影响

平原是指地面平坦广阔，海拔一般在 200 米以下的地区（图 1-5）。我国南北方的平原各有其不同的特点，南方平原多为水网稻田地，河渠遍地，水源丰富，交通受限制；北方平原多旱地，道路四通八达，但沟河较少，物产较单一。因地势开阔，有利于人、马、车辆通行。因村镇密集，

野外生存基本知识与技能

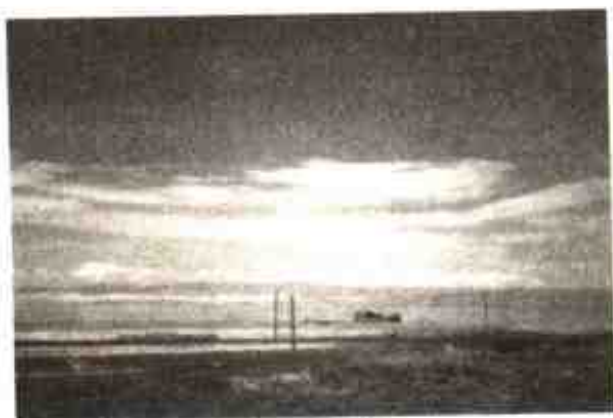


图 1-5 平原

吃住较方便,特别是耕地内可食性植物多,一般不会断炊缺水。平原气候较温和,一般不至给人畜造成大的威胁。这些,都有利于野外生存。

2. 丘陵对野外生存的影响

丘陵是丘陵错综连绵的地区。其高差较小,一般是山顶浑圆,谷宽岭低,坡壁平缓,谷底河流道路多,农产品较丰富,居民依山傍水。丘陵地是野外生存的理想地形,因地形起伏小,既便于通行,又利于隐蔽。因有山有水、有林有田,因而便于就地补给。倚山傍水处多有居民地,可供补给、休息和医疗救护。



图 1-6 丘陵

第一章

5

最新野外生存手册

★★★★★

该地形利于较多人员和较长时间的野外生存,但北方的丘陵地冬季条件差,会给通行和饮食带来一定困难。有些丘陵草木稀疏,缺少水源,村落小,应采取相应保障措施,才能坚持野外生存(图 1-6)。

3. 山地对野外生存的影响

山地地势起伏显著,高地的高差多在 200 米以上,而且群山连绵交错。我国山地面积约占国土总面积的 1/3。山地地形特点是山高、坡陡、谷深,岭脊纵横,蜿蜒起伏,人烟稀少,交通不便,物资匮乏。因山地高度不同,又可分为低山(海拔 500 ~ 1000 米)、中山(1000 ~ 3000 米)、高山(3000 ~ 5000 米)和极高山(5000 米以上)地区。加上各地山地的气候、植被和地表形态不同,其对野外生存有不同的利弊影响。沿海山地海拔不高,但高差较大,坡度较陡,人烟较密,道路较多,气候温湿,物产尚多,除不利通行外,不会对野外生存造成大的障碍。东北地区山地高差不大,坡度较缓,森林繁茂,人烟稀少,冬季严寒封冻,给冬季野外生存带来困难。西部地区山地海拔高,地形割切严重,植被稀少,空气稀薄,不适于野外生存,特别是高山和极高山地区,几乎是“生命的禁区”。东南地区的山地顶尖坡陡,谷窄岭狭,丛林密狭,丛林密布,多河流峡谷,居民地少而小,野外机动困难,就地补给不易,但水源充足,气候条件好。广西地区山地多为石灰岩地貌,多石山、孤峰,岩石裸露,但山脚

野外生存基本知识与技能



多田地,有居民,该地区方位难辨,通行困难,就地补给困难。滇、粤、桂南部的山地呈热带山林地特点,山高坡陡,谷深岭窄,林密草深,荆蔓丛生,藤萝遍布,蟒蛇出没,人烟稀疏,通行、联络非常困难,易迷失方向,



图 1-7 山地

虫害、疾病、潮湿,对野外生存威胁大;饮食、医疗保障任务疾病、潮湿,对野外生存威胁大;饮食、医疗保障任务重,野外生存难度较大(图 1-7)。

4. 高原对野外生存的影响

高原地势高亢,地面较平缓宽广。我国主要有青藏高原、云贵高原和内蒙古高原。高原表面各具形态,有高山、平原、盆地和沙漠戈壁,对野外生存的影响各不相同。总体上说,高原视界广阔,有些物产,但不利野外生存的条件多。不论是黄土高原还是内蒙古高原,因地形破碎或多戈壁、沙漠,行进困难;车辆磨损消耗大,人畜体力难于长期坚持;物产缺乏,不能就地补给;水源奇缺。在高原地区,人易出



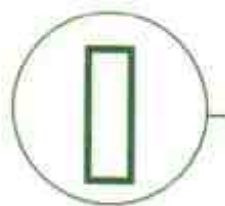
图 1-8 高原地

第一章

7

最新野外生存手册





最新野外生存手册

现高山反应,发生冻伤、雪盲等疾病,卫生保障的任务极重。沙漠和戈壁地区隐蔽困难,难于判定方位,易迷失方向,而且风沙多,气温变化剧烈,防暑防寒的难度大。高原人员稀少,村落不多,住宿困难(图 1-8)。

5. 沙漠对野外生存的影响

沙漠是地表覆盖沙层并形成广阔沙砾的地区。我国西北地区沙漠面积大、分布广,其自然条件差。沙漠表面因风力作用形成起伏,呈沙丘、沙垄、沙窝等形态。沙丘和沙垄等又可分为固定、半固定和流动型三种,其稳定性各不相同。沙漠地区地形开阔,视界良好,地表不稳定,道路很少,植被覆盖面小,少居民,缺物产,气候干燥,水源难寻,天气变化急剧,是野外生存的恶劣环境。针对沙漠的特点,野外生存主要解决的问题:一是走。即正确判定方位,保持



图 1-9 沙漠地

正确的行进方向。确定方位时尽量选择远处固定性的目标,并可借助于风向、沙丘方向等辅助条件。指南针要保持清洁,避开铁器,以免失灵。二是水。即人畜饮用和车辆用水。除尽量携带外,可到有居民、有树木或有草地的地带寻找水源予以补充,断水时可以植物根、牲畜血、人尿等解渴。三是驻。驻停时

野外生存基本知识与技能



应选择安全可靠地段,防止被风沙吹走或掩埋住,一般应选迎风坡面。夜间要防止气温聚降,冬季要防止暴风雪和寒潮侵袭(图 1-9)。

6. 岛屿对野外生存的影响

岛屿是散列于海洋、江湖中的陆地,通常面积大的称岛,小的称屿。我国沿海多岛屿,仅面积在 500 平方米以上的就有 6500 个。岛屿四面环水,面积狭小,岸线弯曲,岛上多山,岸陡滩狭。岛上居民少,道路少,物产有限。多数岛上植被稀少,土壤贫瘠,缺淡水。岛屿的气象不稳定,风向、风力、温度、阴晴等多变,岸线位置受潮水影响大。岛屿对野外生存的影响与岛屿的位置、大小、地形、给水条件等息息相关。一般说来,面积大、距岸近、热带地区的岛屿易于野外生存,反之则相反。岛屿植被稀疏者则不利隐蔽目标,难于就地取给;小岛的淡水供应是至关重要的问题,如无补充来源,将直接危及人畜生命;岛上气候多变,多台风,给野外生存带来许多难



图 1-10 岛屿上野外活动的人在讨论行进路线

第一章

9

最新野外生存手册



以解决的问题,特别是安全、防病、防暑、防寒、防潮、防海水侵蚀等须采取不同于陆地的措施(图1-10)。

7. 沼泽地对野外生存的影响

地势低洼,土壤长期被水浸透,苔草丛生的泥泞地区叫沼泽地。分长年性沼泽地和季节性沼泽地。水源多来自地下,也有周期性泛滥水浸湿而成的沼泽。沼泽地地势低



图1-11 泥泞道路

平或低凹,地表泥泞,有的地段有积水;表面泥炭层较厚,且底质不稳,墩上生苔草,水中长芦苇;沼泽地内多河溪和水泡,水深没人;较高地区的沼泽间有较硬的土地,或有平缓的小高地;居民地稀少,道路奇缺;空气潮湿,多雨雾,能见度低。沼泽地自然环境差,不利于野外生存。主要影响是地面多水、不稳定,人马车辆通行困难,甚至造成下陷。车辆效能低,影响运动速度,人员体力消耗大。宿营条件差,人员体力难以恢复。地表荒芜,就地补给困难,几乎没有代用食品,有些水含有毒素。人马易受潮患病,卫生和技术保障的任务重,难度大。单人单车行动要格外小心,以防迷失方向、陷入泥潭和污水中(图1-11)。

8. 严寒对野外生存的影响

严寒地区是指气温很低、多风雪,江河和土地冻结的地区。我国东北、西北和西藏部分地区冬季均属严寒地区。寒区的特点是气候寒冷,冬季较长,积雪深厚,漫天皆白,树木枯凋,天气多变,野生动植物稀少,居民地极难寻。该环境下一般视野良好,江河湖泊构不成障碍,水源充足,但严寒和旷野会给野外生存造成很多困难。主要是:寒冷影响人畜正常活动,运动速度大大降低,汽车水箱易冻裂,车辆难于发动;人员易发生冻伤,特别是夜间和活动不大时会冻伤;大雪封山时,野外无农产品可食用,就地取给和找替代用品困难;光线强烈时,人员易患雪盲症。野外生存时应针对上述情况认真做好思想、意志、物质准备,因地因时采取战胜严寒的措施。如加强人员活动,不断启动车辆;穿着轻便防寒保暖服装;随时带好火种;力避人员单独活动;食品缺少时可渔猎鱼虾、野禽、野兽来充饥。为了便于机动,可携带雪橇、滑雪板等雪地交通工具。当地群众都有战胜严寒的实际经验,应向他们学习(图 1-12)。



图 1-12 严寒地

二、天候与野外生存

野外生存的好坏与时、地利相关。所谓天时,主要说的就是天候。天候指的是天气物理状态,如气温、气压、湿度、风、降水等。这些对野外生存有很大影响。如:气温决定了野外生存活动的着装、行装与生存活动状况,气温在 $0^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 之间,对野外生存的影响一般;在零下 10°C

以下和零上 30°C 以上,对野外生存就有一定影响;超过这个温度,对野外生存就会有较大影响。地形越高,气压越低,对人野外生存影响则越大。湿度、风、降水对野外生存也是有一定影响的(图 1-13)。

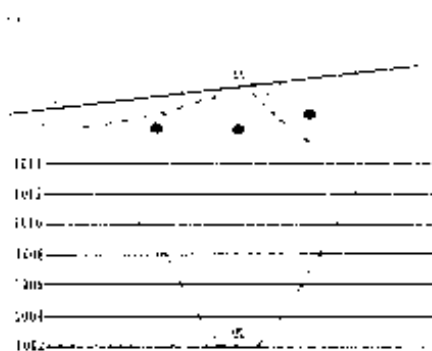


图 1-13 地形与气压关系示意图

三、着装的一般要求

野外穿衣戴帽最根本的目的是防护。在选择适于野外活动的服装时应着重把握以下几点:

①服装的适穿性。服装的尺寸必须适应人员从事野外活动时的各种体位、动作。通常要求尺寸既有足够的宽松度,又不能过于松垮。

野外生存基本知识与技能

I

②服装的实用性。即所选的服装应既满足人员野外活动的要求,又要满足在各种环境下穿用和保管的要求。例如,使用金属扣,在高温、高湿、高盐条件下,将很快生锈腐蚀以至损坏、脱落;使用拉链,易损坏且不易修理;使用尼龙搭扣在粘附沙土、杂物后易失效。而使用看似极为平常的胶木平扣,却可以随时钉缀,确保服装的蔽体。再如,人员要背挂装具,上衣胸兜不宜是凸出式;大腿两侧的裤兜容量大,几乎在各种体位和姿势下都便于取放物品,没有它就显得非常不便,等等(图 1-14)。



图 1-14

③服装的舒适性。通常,选择密度适宜、色型稳定、质地柔软、透气性好、易洗易干、不易霉变的面料。所选服装要方便穿脱、折叠、洗涤、晾晒。此外,还要求不磨擦皮肤,不引起皮肤过敏,不产生异味,等等。

④服装的耐用性。服装必须耐磨损,耐撕扯。所选服装兜口部尽量避免外露。裆缝、袖口、腋缝等部位要加强,肩背部、膝肘部和臀部要有加强层。

⑤服装的美观性。它要求服装有与其使命及功用相适应的外观。应显得粗犷、结实、威猛,给人一种心理上的安定感和保护感。这种充满“野感”的美观性,有助于增强人员战胜死亡和困境的信心。

此外,正确地穿着和使用服装在野外生存的过程中

第一章

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

最新野外生存手册

野外生存

也十分重要,它有利于最大限度地发挥其舒适蔽体、有效防护的综合性能,进而提高野外生存的能力。

首先,内衣的穿着要得法。内衣通常应选用纯棉或纯棉化纤混纺针织面料制作的成品。为了干爽,内衣裤均应选择薄款。在野外行进中,可选择类似游泳裤的较紧的小内裤,主要是避免裤边直接磨伤股内肌肤。衬衣要掖进内裤腰,以免出汗,造成内裤(松紧)带磨伤腰部皮肤或造成捆皱、痛痒。宿营后,可换宽松的内裤,并尽可能及时清洗换下的内衣裤。备用的内衣裤必须单独装入完好的塑料袋中,防水密封保存,不使污染或被水打湿。

其次,外衣尽量不要脱。穿着时应注意以下几点:一是不要“赤膊”上阵。无论多么炎热,都要尽可能不大面积地暴露皮肤,因为皮肤受伤害的后果要比多出些汗的后果更严重;另外,穿着外衣裤行动,可避免肌肤被叮咬、划伤,同时在一定程度上还能防止皮肤被污染。二是应穿数件单薄宽松的衣服,以便根据气温变化做必要的调节。三是要尽可能避免穿用透气性不良的衣服,使运动时的“热”和静止下来的“冷”得到尽可能的调节。例如在冬季,毛衣毛裤就比绒衣裤的调节功能强。

第三,野外尽可能戴帽子。没有帽子时,可用布、毛巾等包住头部,避免蜘蛛网、尘土、鸟兽粪便之类的东西掉在头上(图1-15)。

第四,鞋袜大小要适当。在野外活动,鞋子和袜子有可能影响人员的生命,因此对脚的保护极为重要。鞋袜的

最新野外生存手册

★★★★★

野外生存基本知识与技能

I

穿着,应注意以下要点:一是鞋号的选择要比脚略大一点(通常有一指的余量),脚的各部位都感到舒适不受挤压,不能“正好”。一般的经验是“正好”要挤脚,过大要磨脚。二是



图 1-15 旅游时尽可能带上帽子

不要只穿一双袜子,更不要只穿一双薄尼龙袜,而要穿两双厚一些的袜子。通常薄一些的袜子在里,厚一些的在外,好一些的在里,差一些的在外。三是袜子要干燥平整,洗干净的袜子如果没有干透,可以放在大腿两侧利用体



要选择合适的鞋袜

图 1-16

温烘干。袜子坏了要及时加衬布补好。四是靴子的带子要通过每个扣眼系紧,决不能松松地系着或少系几个扣眼,以尽可能确保脏东西和异物不进入靴内,同时,也避免靴与脚接合不紧密而扭伤“脚脖子”。通常,在只着外裤不着衬裤时,应将裤脚掖进靴中再系紧鞋带,或者将袜子翻过靴口边,以免靴口磨伤脚脖子。脚“有问题”,是野外生存之大忌(图 1-16)。

另外,服装的保管也很重要,为此应把握以下几点:一是要保持干燥,要利用雨具防止正在穿用的衣物浸湿;要尽可能在日落前将所穿衣服烘干。二是在烘烤衣物时,应先抖落泥沙尘土和霜雪。所有干净的衣物都应分类用

第一章

15

最新野外生存手册





在鞋上喷些防水油

图 1-17

防水塑料袋包好,以免被雨雪或汗水浸湿。三是要保持洁净,利用一切条件及时清洁污染的衣物。四是要保持完好化纤和皮革制品,要注意风干或阴干。有损坏的衣物,哪怕只是一颗纽扣,也

要及时修补和钉缀好,不要任其进一步损坏(图 1-17)。

总之,在恶劣环境下求生存,必须通过“穿衣戴帽”来蔽体和防护,从而把可能的伤害降低到最小程度,积极地变被动为主动,努力创造和增强综合生存能力,把生命活力提升到最大限度,完成各项使命和任务。

四、方向的辨别与迷向后的措施

在野外,一旦失去了前进的方向,与失去粮食和水一样危险。如果随身没有携带地图和指北针,如何能够冲破迷雾,重新找到方向呢?

1. 钟影法

就是利用不同时刻太阳照射同一物体的影子的变化来判断方向。我们知道,太阳是由东向西移,而影子则是由西向东移。例如,早晨 6 时,太阳从东方升起,一切物体

野外生存基本知识与技能

I

的阴影都倒向西方。到中午 12 时,太阳位于正南,影子便指向北方。到下午 6 时,太阳到正西,影子则指向东方。因此,可用太阳和物体的阴影概略地测定方向。

钟影法的基本方法是:用一根标杆(直杆),使其与地面垂直,把一块石子放在标杆影子的顶点 A 处。约 10 分钟,标杆影子的顶点移动到 B 处时再放一块石子,将 A、B 两点连成一条直线,这条直线的指向是东西方向,与 AB 线垂直的方向则是南北方向,向太阳的一端是南方,相反方向是北方(图 1-18)。

依此法测定方向,插杆越高、越细、越垂直于地面、影子移动的距离越长,测的方向就越准。特别是中午 12 时前后。如 11 时半和 12 时半这两个时间的影子

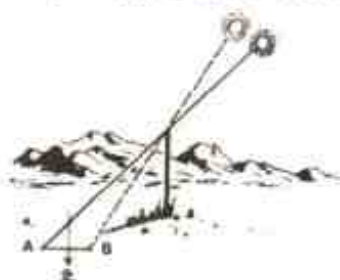


图 1-18

子长度几乎相等,顶点的连线刚好指向东西方向,连线的垂直线也能较准确地指出南北方向。

注意:回归线以南地区不适于这种辨向方法。如夏天在我国台湾的嘉义、广东汕头东北的南澳岛、广西的梧州市、云南的个旧市的北回归线(北纬 23 度 27 分)以南地区不能使用。

2. 时钟法

地球 24 小时自转 360 度,1 小时转 15 度,而手表的

第一章

17

最新野外生存手册

★★★★★

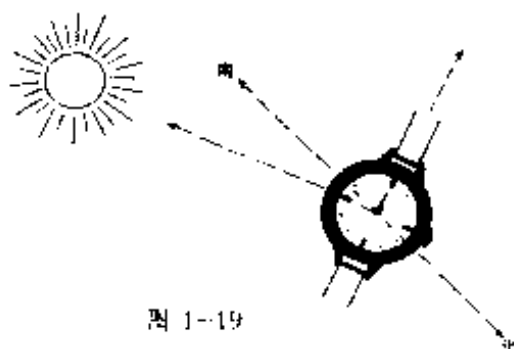


图 1-19

时针总比太阳转得快 1 倍, 依此原理, 可用手表和太阳粗略测定方位。其方法是: 以时针对着太阳方向, 然后将时针与表面上 12 点之间形成的夹角, 画一条分角线, 平分之二, 这条夹角线向前的方向就是南方(图 1-19), 相反的方向就是北方, 左面是东, 右面是西。

3. 植物法

常言道: “万物生长靠太阳”。许多植物都有向阳生长的特点, 这便形成了许多间接判定方向的特征。掌握这些特征, 即使在没有太阳的阴天仍可以依此判定方向。

①靠近树墩、树干及大石块南面的草生长得高而茂盛, 秋天南面的草也枯萎干黄得较慢。

②树皮一般南面比较光洁, 北面则较为粗糙(树皮上有许多裂纹和高低不平的疙瘩)。这种现象以白杨树最为明显。白杨树南面的树皮较之北面的颜色淡, 而且富有弹性。

③夏天松柏及杉树的树干上流出的树脂, 南面的比北面多, 而且结块大。

野外生存基本知识与技能



④松树干上覆盖着的次生树皮,北面的较南面形成的早,向上发展较高。雨后树皮膨胀发黑时,这种现象较为突出。

⑤秋季果树朝南的一面枝叶茂密结果多,以苹果、红枣、柿子、山楂、荔枝、柑橘等最为明显。果实在成熟时,朝南的一面先变色。



图 1-20

⑥长在石头上的青苔性喜潮湿,不耐阳光,因而青苔通常生长在石头的北面。

⑦有些草原植物为了减少水分蒸发,叶子与地面垂直,按东西方向排列,只接受早晚阳光的斜照。像蒙古菊、野蒿首、草地麻头花等,被喻为“指向植物”。

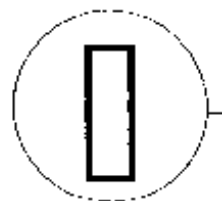
⑧我国北方的山岳、丘陵地带,茂密的乔木林多生长在阴坡,而灌木林多生长在阳坡。这是由于阴坡土壤的水分蒸发慢,水土保持好,所以植被恢复比阳坡快,易形成森林(图 1-20)。

⑨冷杉、云杉等在北坡生长得好,而马尾松、华山松、柞树、杨树等就多生长于南坡。

4. 月亮法

月亮的起落是有规律的。月亮升起的时间,每天都比前一天晚 48~50 分钟。例如,农历十五的 18 时,月亮从东

第一章



最新野外生存手册

	18时	21	24	3	6
新月 D	西	西南	西	西南	西
上弦 D	东	东南	南	西南	西
满月 D	东	东南	南	西南	西
下弦 D	东	东南	南	西南	西

	月	月相	初	上	下	下	下	下
方位	名称	新月	上弦	满月	下弦	残月	新月	新月
与日差	农历	初四	初八	十五	二十	廿七	初一	初一
月升时间	东方	6时	12时	18时	0时	3时	6时	6时
月过中天时间	南方	15时	18时	24时	0时	6时	12时	15时
月落时间	西方	21时	24时	0时	12时	15时	21时	24时

图 1-21

方升起。到了农历的二十,相距 5 天,就迟升 4 小时左右,约于 22 时在东方天空出现。月亮“圆缺”的月相变化,也是有规律的。农历十五以前,月亮的亮部在右边,十五以后,月亮的亮部在左边。上半个月称为“上弦月”,月中称为“圆月”,下半月称为“下弦月”。每个月,月亮都是按上述两个规律升落的。利用月亮测定方位,可参考下表(图 1-21)。

此外,还可以根据月亮从东转到西,约需 12 小时,平均每小时约转 15 度这一规律,结合当时的月相、位置和观测时间,大致判定方向。例如,晚上 10 时,看见夜空的月盘是右半边亮,便可判明是上弦月,太阳落山是 6 时,月亮位于正南;此时,10 时 - 6 时 = 4 时,即已经过去了 4 小时,月亮在此期间转动了 $15^\circ \times 4 = 60^\circ$ 。因此,将此时月亮的位置向左(东)偏转 60 度即为正南方。

5. 恒星法

恒星之间相对位置固定,从地球上看去,它们总是在夜空中处于一定的位置。北半球有许多整夜都可观察到的星座,它们围绕着一颗不动的星星旋转——那就是北极星,它几乎正指着北极。在南半球,可以利用南十

野外生存基本知识与技能



第一章

字星座来确定方向。

(1) 北极星法

寻找北极星,首先要找到大熊星座(俗称北斗星),因为它与北极星总是保持着一定的位置关系而不停地旋转。当找到北斗星后,沿着勺边 A、B 两星的连线,向勺口方向延伸,约为 A、B 两星间隔的 5 倍处,有一颗较明亮的星,就是北极星。

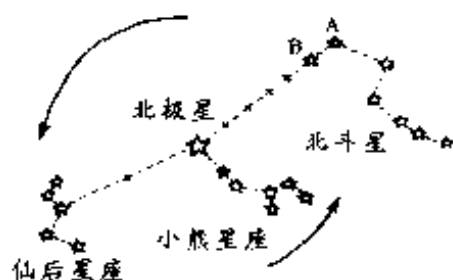


图 1-22

有些地区在冬季常常看不到北斗星。此时,应根据与北斗星相对的仙后星座寻找北极星。仙后星座由 5 颗与北斗星亮度差不多的星组成,形成“w”形。在“w”字缺口中间的前方,约为整个缺口宽度的两倍处,即可找到北极星(图 1-22)。

(2) 南十字星法

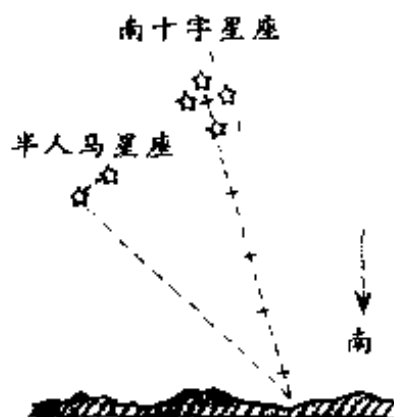


图 1-23

在北纬 23 度以南地区,上半年可利用南十字星座判定方向。南十字星座主要由四颗明亮的星组成,四颗星对角相连成为十字。沿 A、B 两星的连线向下延伸,约在两星距离的四倍半处即为正南方(图 1-23)。

最新野外生存手册



6. 简易指南针

运用科学原理,广泛利用就便器材,也可以制造出精度相对较高的简易指南针。

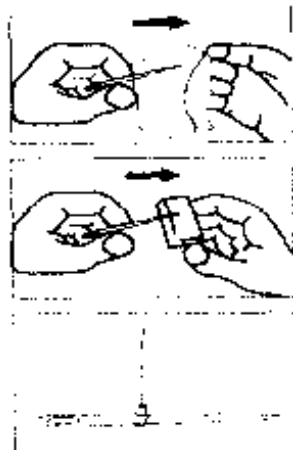


图 1-24

(1) 摩擦铁丝

取一截细铁丝(或缝衣针)在一块丝绸上沿同一方向反复摩擦,悬挂起来即可指示北极。这是运用摩擦起电原理进行工作的。由于磁性不会很强,隔段时间需要重新摩擦,以增加磁性。如果有一块磁石,会比用丝绸更有效。但需要注意的是必须沿同一方向将铁针不断与磁石摩擦,悬挂

磁针的细绳不要打扭结或绞缠(图 1-24)。

(2) 电磁针

如果拥有 2 伏以上的干电池或其他电源,就可利用电流磁化金属的原理,用一小截金属线(最好外包绝缘皮)来制作电磁针。

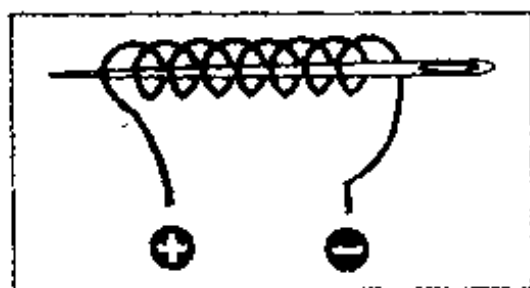


图 1-25

其方法是:将外包绝缘皮的电线绕成线圈,让铁针穿过线圈。如果电线外没有绝缘胶皮,可以首先把铁针外缠几层纸或一块卡纸。将线圈两端连上电流,至少五分钟,铁针便会指出南北方向(图 1-25)。

(3) 刀片指南针

薄而平的刮胡刀片是由两类金属粘合而成的。利用它的这一特性也可指示方向。方法是:

将刮胡刀片小心地在手掌上摩擦,它便会带上磁性,然后将其悬吊起来,它便会指示南北方向(图 1-26)。

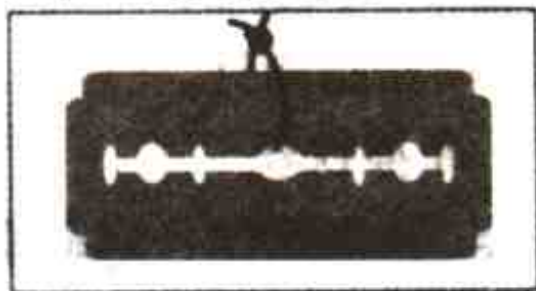


图 1-26

需要指出的是,这些简易指南针需要不断地充实磁力。同时经常把检测出的方向与观测日影得出的方向作对照以便提高方向指示精度。另外在测试地点应该远离金属矿等强磁场。

7. 风向指示法

世界各地季风的变化是有规律的,掌握这一规律之后我们只要留意观察周围的环境就能确认方向。例如:强风总是沿同一方向刮来,植物和树木会沿同一方向弯曲;鸟类和昆虫通常把巢穴修建在风刮不到的隐蔽处;雪或沙丘也会被沿高压带外围形成的季风吹成一定的形状,

等等,注意观察这些现象有助于我们辨别方向。这一点在沙漠地区尤为重要。

风是塑造沙漠地表面形态的重要因素,在单风向地区一般以新月形沙丘及沙五链为主。沙五和沙垄的迎风面坡度较缓,而背风面坡度较陡。我国西北地区,由于盛行西北风,沙丘一般形成西北向东南走向。

沙丘西北面坡度小,沙质较硬,东南面坡度大,沙质松软。在西北风的作用下,沙漠地区的植物,如酥油草、红柳、梭梭柴、骆驼刺等都向东南方向



图 1-27 沙漠

倾斜。另外蒙古包的门通常也朝向背风的东南方向。冬季在枯草附近往往形成许多小雪垄、沙垄,其头部大尾部小,尾部所指的方向就是西北方向(图 1-27)。

以上仅仅是沙漠地区的一般特点,风向还因地区和季节的不同而异。在具有多种风向而风力又大致相似的地区,则会出现金字塔形沙丘,在此地区判定方向较为复杂,应参考日月和星辰综合判别。

8. 其他方法

俗话说:“处处观察皆学问”。同样,那些勤于观察周围事物的人,总能运用平时积累的知识,发现事物的存在

和发展的规律。

(1) 积雪指向

积雪也可以帮助我们辨认方向。南面山坡上的积雪一般呈颗粒状,排列较紧;而北面山坡上的积雪却松软、干燥。积雪融化时,南面山坡的积雪要比北面山坡上的积雪融化得快些。屋顶上的积雪,南面的要比北面的融化得快些。

(2) 石头指向

山上的石头由于日照长短不同,南边最光、最亮,东西两侧次之,北边的一面几乎没有光泽。

(3) 蚂蚁指向

蚂蚁(图 1-28)的窝巢——蚁山,也可以助你一臂之力。它大多构筑在树根以南,为了多得到一点阳光,它南边修得平缓,北边比较陡峭。



图 1-28 蚂蚁

应当指出的是,上述各种辨别方向的方法在实际运用的时候都要特别注意对具体情况作具体分析,千万不要生搬硬套。在辨别方向时,务必注意多种方法综合运用,互相补充、验证。我国地域辽阔,各地区自然条件差异较大,在掌握共同规律的基础上,还要注意各地区的特殊

规律,以便得出正确的判断。例如通过观察树木年轮辨别方向的方法在许多地区就不适用。

9.迷向后的措施

所谓迷失方向就是指在行进中,预定的道路消失,或者从开始就没有确定路线,只是依赖地形及方位行进,结果找不到位置的情况。

发现自己迷失方向后,切勿惊慌失措,应立即停下来冷静地回忆一下所走过的道路,想办法按一切可能利用的标志重新定向,然后再寻找道路。最可靠的方法是“迷途知返”,循着自己的足迹退回至原出发点,切勿盲目乱撞。返回原来的路线,有时需要下很大的决心。尤其是已经登上了山岭,临时决定改道,走艰辛的回头路,要比前进更需要勇气和毅力。

在山地发现迷失方向时,应先登高远望,判断应该往哪儿走。先爬上附近大的山脊上观察,然后决定是继续往上爬,还是向下走(图1-29)。通常应朝地势低的方向走,这样易于碰到水源。顺河而下最为保险,这一点在森林(丛林)中尤为重要。俗话说:“水能送人到家”,因为道路、居民点通常是濒水临河而筑的。

在山地,若山脉走向分明、山脊坡度较缓,可沿山脊走。因为山脊视界开阔,易于观察道路情况,也容易确定所在位置。山脊还有一定的导向作用,只要沿山脊前进,

通常可到达某个目的地。

在广阔平坦的沙漠、戈壁滩或茫茫的林海雪原上行进,因景致单一,缺乏定向的方位物,人们在上述地区一般不会走直线,通常向右偏。一般人的左步较之右步稍大 0.1 ~ 0.4 毫米,因而行进中不知不觉便转向右方。步行者通常约以 3 ~ 5 公里的直径走圆圈,即俗话说“鬼打墙”。为了避免走弯路,浪费时间,在沙漠戈壁或密林中进行,依照一个确定的方向做直线运动非常重要。在上述地区行走,可利用长时间吹向一个方向的风或迅速朝一个方向飘动的云来确定方向。迎着风、云行走或与其保持一定的角度行进,可在一定时间内保证循着直线前进。也可使用“叠标线法”,即每走一段距离,在背后做一个标记(如放石头、插树枝,或在树干上用刀斧刻制标记),不断回看所走的路线上的标记是否在一条线上,便可以得知是否偏离了方向(图 1-30)。



图 1-29



图 1-30

最新野外生存手册

在森林中行进,高密的树冠,遮天蔽日,根本看不到日月星辰。进入森林时,为避免迷失方向,应把当地的地形图研究清楚。特别要注意行进方向两侧可作为指向的线形地物,如河流、公路、山脉、长条形的湖泊等。注意其位置在行进路线的左方还是右方,是否与路线平行。如发现迷失方向,应立即朝指向物的方向行进,一直走到为止,再判定方位。



在森林中行走很容易迷路

图 1-31

在森林中迷失方向,因先估计,从能确定方位的地方走出了多远,然后寻找身边便于观看的树干,用刀斧刮皮作环行标记(即把树干周围的皮都刮掉,以便从任何方向上都能看到),再根据自己的记忆往回走。如果找不到原来的地点,折回标记处再换一个方向重新试行。最后,总能找到目标(图 1-31)。

多也令人无所适从。此时,首先要明确要去的方向,然后选择正确的道路。若几条道路的方向大致相同,无法判定,则应选中间那条路,这样可以左右逢源,即使走错了,也不会偏差得太远。

迷路后,当天色已晚,应立即选址宿营,不要等到天黑,否则将非常被动。若感到十分疲乏时,也应立即休息,不要走到筋疲力尽才停止。这一点在冬季尤应注意,过度

野外生存基本知识与技能



疲劳和淌汗过多,容易冻伤或冻死。

迷失方向,对一个沉着坚定的人来说并不畏惧。古诗说:“山重水复疑无路,柳暗花明又一村。”迷途时,只要冷静分析,并根据日月星辰等自然界的一些特征判定方位,坚定信心,一定会突破“山重水复”的包围,进入“柳暗花明”的境地!

及时请求救援可以尽快脱离险境。夜间可在高处燃点火堆(最好是3堆);白天可燃烟,在火上放上青草,正确的方法是每分钟6次。这是世界通用的救难信号(图1-32)。若在森林中,可用斧头、棍棒击打桦树,因为桦树声音宏大而且传播很远。



上:烟火信号 下:烟雾信号

图 1-32

中间有孔,两面反光的金属信号镜是救援的有效工具,特别是陆空联络。可以用两面反光的罐头皮做一个代用品(用镜子也可以,曾有人用眼镜对飞机发信号)。使用时,将它拿到距离脸部7.6厘米处,通过中间的孔观测你要对其发信号的物体,如镜孔透过的光点,可能会照在脸上、手上或衣物上,可以调整镜子角度,直到镜子的反光点消失在镜孔中。在天气晴朗时,地面的信号可以传递16公里远,而对飞机发的信号则会传得更远。

在开阔的地段,如草地、海滩、雪地上可以因地制宜制作地面标志。如将青草割成SOS的字母,尽可能大一

第一章



国际通用的求救信号

图 1-33

些,字的直径至少要有 5~10 米。在雪地上踩出或用树木、石块摆放出相应标志与空中联络(图 1-33)。

五、绳索的使用

在野外,绳子的用途很广,从搭建各种建筑物到攀登悬崖陡壁;从动物的猎取和捆绑到设置罗网捕鱼捉蟹……在外行动时绳子是必备的用具,掌握绳子的使用方法也是野外生存者必备的技能。

1. 绳索选择

绳索的种类很多,但在不同的气候、地域以及不同的用途下使用,则要选择不同种类和规格的绳索。

在气候湿润的地域要考虑绳子重量,尼龙绳比较有利。但尼龙绳存在着诸如光滑、易软化、易突然断裂等缺陷。通常情况下,粗约 7 毫米以及低于 7 毫米的绳子不宜使用。

粗约 9~10 毫米的绳子常作为绑绳,用于投掷与登山。如果应用缘绳下降法和固定保护绳等技巧,这种绳子则可用作安全带。如果无其他物品拖累,应携带长约 30~40 米的绳索。

在野外渡河时,投掷绳的长度为 25~30 米,直径 7~

野外生存基本知识与技能



10毫米;捆绑绳的长度为6~10米,直径10~15毫米;拉合绳的长度为10~15米,直径15~20毫米。

2. 绳索投掷

在野外,投掷绳索的机会很多,如攀崖、渡河、越过沟壑等。

向远处投掷时,可以在绳端系上一个合适的投掷物,将绳子圈好放在地上,或者将绳子松松地环在另一只手上,以便投掷时不会产生阻力。不要让身边的这端绳索松开,可系在一个锚上,如一个大石头上,打一个锚结(图1-34)。如果绳索粗重,当绳索掷过一树枝时会荡回原处,要及时躲开!如果用绳索扔救生带,不要打着求助者。



图 1-34

3. 绳子加固

用途:适用于绳索整理时的末段固定。也可用此法在斧柄短刀柄上缠绕,以便握着更舒服(图1-35)。

方法:

①将被缠绕物沿绳索放好,绳子的一端留出一段a,此外再留有一手宽的长度。

第一章

- ②缠绕绳子 b, 缠绕移动的方向指向末端, 渐渐覆盖放在被缠物上的绳子。
- ③将放在被缠物末端的松弛的绳头 a 弯成一个环, 绳端 a 放在已缠好的部分。
- ④继续缠绕盖住环, 直到缠到末端。
- ⑤将绳端 b 穿过绳环, 拉紧绳端 a, 最后将末端修理光滑。

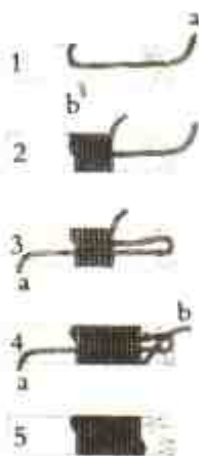


图 1-35

4. 绳索连接

绳子不够长, 需要将两根或多根绳索进行连接。如何使得连接后的绳索牢固, 打结便很重要。

(1) 对钩结和对钩回头结(图 1-36)

用途: 用于直径相同两绳索的连接以及捆绑时绳索的终结。粗细不同的绳索用此结系在一起并不可靠, 使用尼龙绳时也不应打平结——尼龙绳太滑。

方法: 将右边一根绳放在左边的绳子上面 a, 向下环绕 b, 然后将左边绳端放在右边绳端上 c, 再向下环绕 d。小心检查两个环彼此滑动时是否穿错位置, 如果穿错则会导致系不到一起(散开), 或者在受到拉力时难以解开。拉动两根绳索, 将平结系紧,

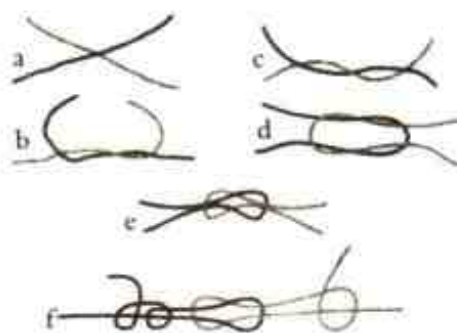


图 1-36

或者仅从活端用力,也能确保系紧 e。系完平结后如觉得不可靠,可将平结每一端的活端在绳索上再打半个索结 f。

(2) 织工结(图 1-37)

用途:用来连接粗细相同或不同的两根绳索,它比对钩结更为有效。对于材料不同的绳索,特别是潮湿或结冰的绳索,此结较理想。



图 1-37

方法:首先是穿插。将一绳弯曲成环状,另一绳的活端 a 向右,从后面绕过环,再将活端从这根绳与另一绳之间的环间穿过,最后拉紧。拉力增加时,此结自动系紧。

(3) 双层织工结(图 1-38)

用途:此织工结更结实耐用。当绳索变潮,粗细相差悬殊或绳索受力不稳定容易滑落时双层织工结效果更好。但此结不适用光滑的尼龙绳。

方法:首先是穿插。将粗一点的绳索弯曲成环状,将细绳的活端 a 穿过此环,先移到粗绳活端的下面,再从前面开始环绕此环一周,然后从后面将细绳活端穿过细绳

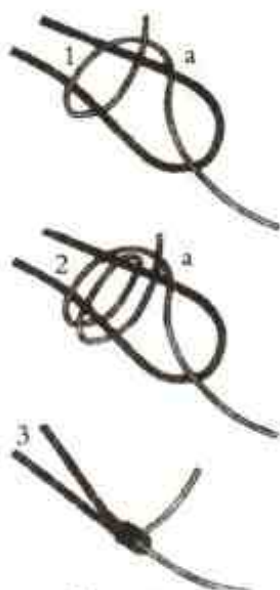


图 1-38

与粗绳活端之间。然后再缠绕,将细绳活端再次环绕一周,再穿过相同地方(细绳与粗绳活端之间)。最后拉紧,此结完成。切记:如果未拉紧,此结受力时容易松动。

(4) 水手结(图 1-39)

用途:连接两根质地柔软的绳索,例如藤本或金属线。对于潮湿的或打滑的绳线也很有效,特别适于连接捕鱼用的钓线。

特点:连接细线时紧密牢固,但不

易解开,在不能肯定平结或单编结是否有效时,可试用此结。但粗笨的绳索或尼龙线不可使用此结。

方法:将两根线放在一起,末端方向相反,将其中一线的活端绕过另一根线,简单制作一个反手结。然后用同样方式,重复另一根线的活端。最后轻微拉紧两个反手结,然后彼此相向滑动,让两结紧挨,再系紧两结。



图 1-39

(5) 两层水手结(图 1-40)

特点:比水手结更加牢固。但尼龙线、尼龙绳及粗笨绳索不适用此结。

方法:将其中一根线的活端环绕另一根线一次,然后

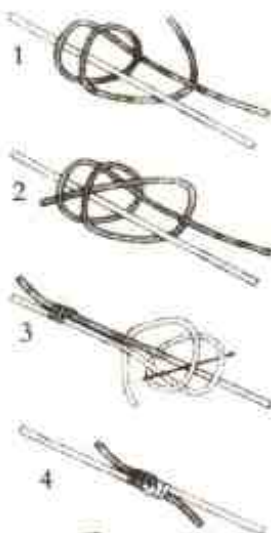


图 1-40

再绕一次。然后将活端穿过已形成的两环。用同样方式，重复另一根线的活端。

最后将两个结彼此相向滑至一处，小心移动系紧两结。

(6) 带结(图 1-41)

用途：用于表面平滑的材料如皮带、布带等的连接。当情况紧急、缺少绳索时，甚至可用被单或其他织物试一试。

方法：用一根带子活端制作一个反手结，不要拉紧。然后将另一根带子的活端沿反手结的运动轨迹的相反方向穿越此结。活端应该恰好在结内，这样，拉紧时活端就不会滑落。

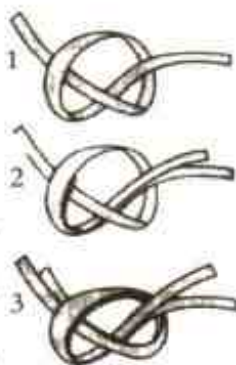


图 1-41

(7) 反手结(图 1-42)

特点：除了用来在绳端处打一结点(使绳头不易散开)

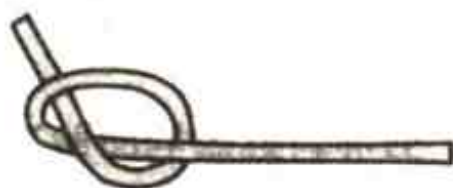


图 1-42

外,很少有其他用场,但它是许多其他结的组成部分。

方法:首先将绳索曲成一环状,将活端从后面穿过此环拉紧即成。

5.绳环套

在捕猎、救生、攀登等时候,常用到绳环。

(1)单环套(图 1-43)

特点:此环制作快速,承受拉力时,既不变紧也不滑动。



图 1-43

用途:用于救生环的末端或其他需要绳环固定的场合。

方法:先在离绳端一定距离处弯曲一个小环。然后将活端向上穿过此环,从绳索固定部分后部绕过,然后向下再穿过此环。最后拉动活端,使其变紧,小心使结固定。

(2)活动单环套(图 1-44)

特点:此环可以滑动,可以任意松紧。

方法:先制作一个小的单套环,然后将绳子长端从此环穿过。

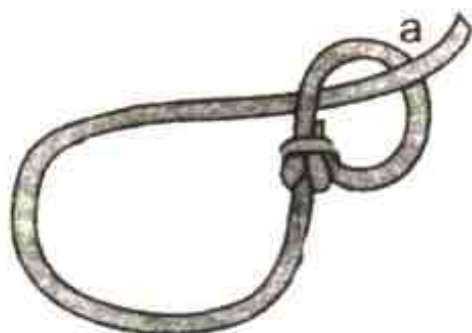


图 1-44

注意：不能将活动单套环系于腰间，特别在登山时更应注意。此环的功能类似悬挂人的绞索，可以致命。

(3) 三重单环套(图 1-45)

特点：这是单环套的另一种类型，由两股绳制作。

用途：可用来拖运设备或作为悬挂带。一股绳环环绕大腿，其他绳环环绕胸部。

方法：先将绳弯曲成环，将双股绳的活端穿过此环，然后从固定部分后面绕过，向下再穿过此环，这样就可产生三重绳环。



图 1-45

(4) 环中环(图 1-46)

用途：用来支撑或拉出在冰隙裂缝中或其他难以爬出地方的人员。装潢房屋或船舶时，为支撑悬挂的平台，可在每一端使用此环。如果平台每个角有木杆，可在木杆上刻出凹槽，防止绳索滑落。

方法：将双股绳索弯曲成一环，将活端穿过此环。然

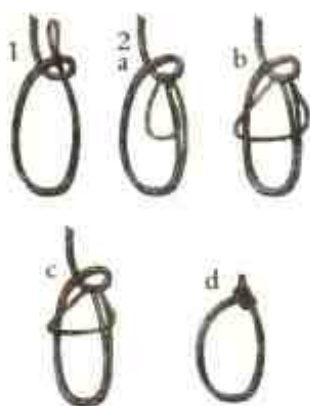


图 1-46

后将活端向下 a, 然后套过双层环 b, 轻轻移至固定部分后面 c, 拉动大的双层环, 使其变紧 d。

注意: 制作时, 绳子需双股, 制作好的两环既不过紧也不挤压。用一个环绕过臀部, 另一环绕过上体, 就似一个工作吊板。

(5) 攀踏结(图 1-47)

特点与用途: 通常也被称为蝴蝶结或炮结。此结有一个不可滑动的环, 能够在绳索中间制作, 但是在绳索末端不能用此结。在一根绳索上能够打出数个攀踏结, 将人体套上, 可以拉动, 也可以抬起。登山时, 携带打有攀踏结的绳索相当便利, 手脚都可放在环上支撑身体, 在感到疲劳时, 还可以在上面休息一会儿。

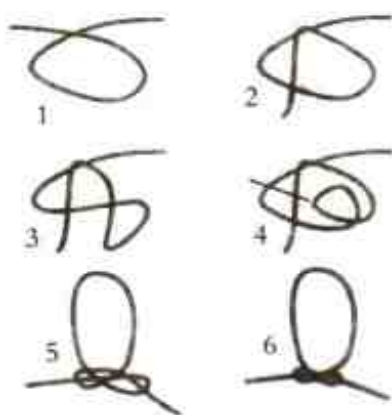


图 1-47

方法: 将绳子折成一环, 再扭曲出一个小环。将小环穿过原环, 轻轻拉动使结固定, 小心拉紧。

(6) 绳梯(图 1-48)

在一根绳索上打一些攀踏结, 具体数目依需要而定, 然后就可制成简易绳梯。也可使用横档, 结实的棍棒或飞机、车辆失事后的残骸都可作为横档。

方法: 用两根绳索, 或将一根较长绳索弯成双股使

用,攀踏结之间的间隔在两边绳索中要对应相等。制作绳梯时,将棍棒穿过相应的环。制作攀踏结时应注意使环勒紧棍棒,绳梯上棍棒的间距应合理。为安全起见,使用前要试试每个结是否牢固。

(7) 绳梯结(图 1-49)

方法:绳索的末端留出一截合理的长绳,在一根短树枝或圆木末端用绳索打一个半结。

沿着圆木连续制作一些松弛的半结。将留出的绳端 a 向后依次穿过所有的环,然后将所有的环滑下圆木末端。将每个绳结依次穿过半结,另一端固定,系紧每个结。



图 1-48

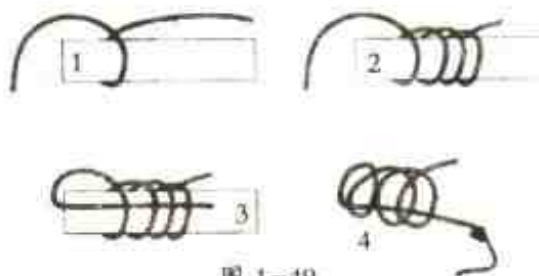
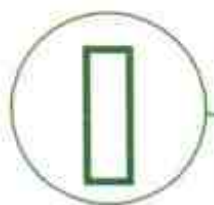


图 1-49

(8) 套索索眼结(图 1-50)

特点:这是另一种能够自由滑动的套索结,但此种结有一个明显的圆形环,适于投掷套取某物,所以是一种套索。套索的功能多种多样,但在野外求生时,如果仅有一根绳索,那么花费许多的时间和精力试图用这种方式捕



最新野外生存手册

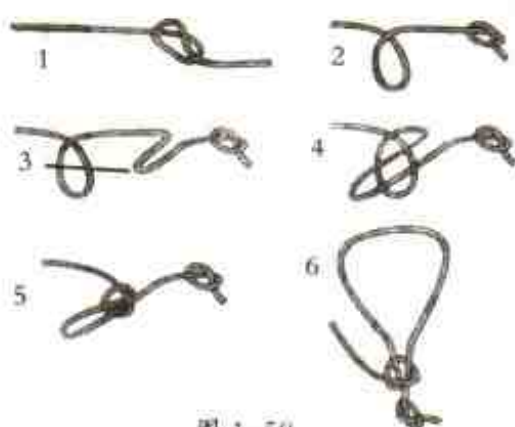


图 1-50

获动物并不明智,因为这需要长时间的实践。在你真正需要绳索时,或许它已经因为捕猎而损坏。

方法:首先打一反手结。在离绳端一段距离弯曲一个环。在反手结与环之间再将绳索折成半环。

将半环穿过先曲成的绳环,绕着半环将绳环系紧。最后将绳索的长端穿过新的绳环。

6. 绳索固定

有些场合,需要将绳索固定在树木、木桩或其他固定物体上,以便更好地利用绳索的自由端从事其他活动,这时就存在绳索固定的问题。

(1) 反手环(结)(图 1-51)

方法:首先将绳索弯成环,将此环套在一固定物体上,紧拉,再用活端与环打一反手结。

(2) “8”字形结(图 1-52)

用途:此结同反手结一样可在绳端系一个结点,但却比反手结更为有效。



图 1-51

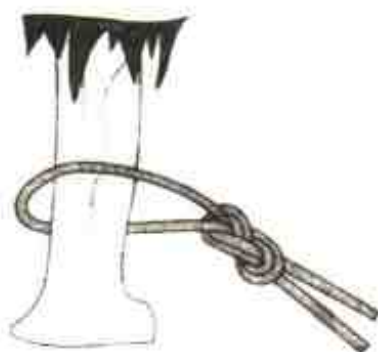


图 1-52

方法:先将绳弯曲成一环,将活端放至绳索固定部分的后面,然后绕过固定部分,再将活端穿过前面的环。

(3) “8”字形环(图 1-53)

特点:此环比反手环更结实牢固。

方法一:制作方法与“8”字形结相同,但使用双股线,将环端作为活端,可放在用来系绳索的钉锚上。

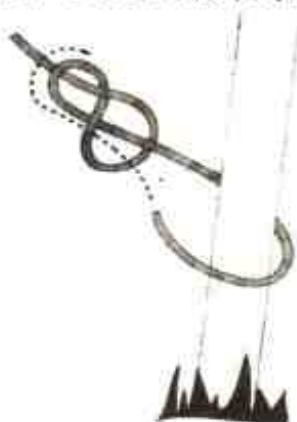


图 1-53

方法二:首先在绳索上制作一个松弛的“8”字形结,将活端绕过物体再拉回,沿着原“8”字形结的线路重新作“8”字形,然后系紧即成。



图 1-54

(4) 系留结(图 1-54)

用途:在柱子上固定绳索,可以承受来自任何方向的拉力。

方法:将绳索从柱子后面绕两圈,然后把绳索活端从固定部分上面绕到下面,再穿过刚形成的环,系紧,再重复一个半结。使其更为牢固。

(5) 丁香结(图 1-55)

特点:当受到的拉力与地面垂直时,此结相当有效。而当拉力方向与地面不垂直或拉力的方向经常发生变化时,容易使丁香结发生松动。

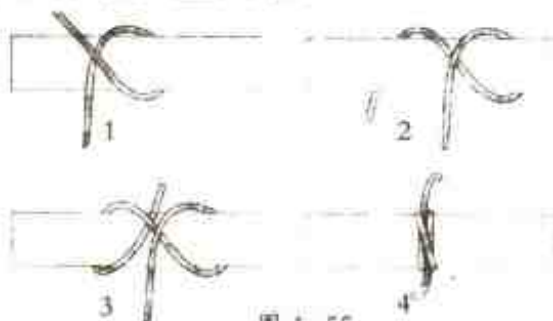


图 1-55

方法:先将绳索活端绕过木棒,将活端压在绳索上,再环绕木棒一周,将活端向下从绳下穿过,活端方向与绳索固定部分方向相反。将两环靠近再拉紧。

(6) 起头结(图 1-56)

用途:主要用于绳索捆绑物体时的起头。

方法:将绳索末端环绕木棒,再绕过固定部分。将活端塞进绳索的环形内,再环绕绳索数次,直到安全为止。



图 1-56

轻轻拉动固定部分,系紧圆材结,木棒要能够固定、牢固。

(7) 锚结(图 1-57)

用途:用来将绳索固定在做锚的重物上,在水中也可固定一个真正的锚,或者用来固定一根欲投掷的绳索的一端。



图 1-57

方法:绕着岩石或其他重物的一端制作一圆木结,沿着重物将绳索拉到重物另一部分,打一半结。

(8) 索针结(图 1-58)

用途:主要用于将船舶固定在一根柱子或任何一根直立的木桩上。

方法:先将绳索弯曲成环,再将环的一边拉到绳索固

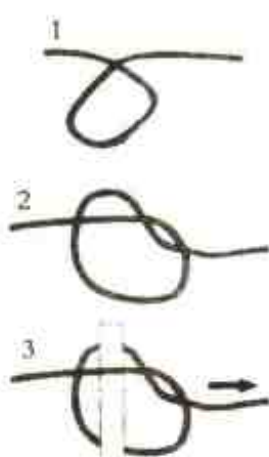


图 1-58

定部分上面。最后将此环置于木桩上——使固定部分凸出绳环,将木桩穿过凸出部分与绳环之间,拉动活端,将绳索系紧。

(9)速解结(图 1-59)

特点:安全牢固,只需简单拉动活端即可快速解开。

用途:在暂时固定绳索或需要快速解结的环境中,可使用速解结。

方法:将一根绳索双股绕过一根柱子或栏杆,将固定段再曲成一环穿过第一个绳环。再将活端曲成一环,然后

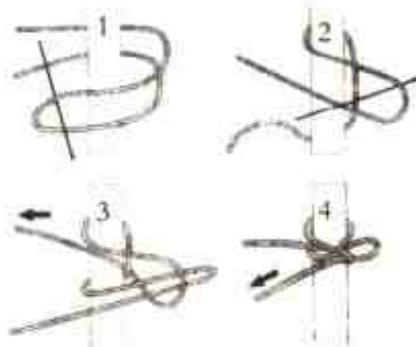


图 1-59

使此环穿过固定段形成的绳环,拉动固定段系紧此结。最后将活端快速一拉,此结即解。

(10)缩结(图 1-60)

绳子过长时,不要动辄就想割断,你并不能断定何时需要一根长的绳索。一根打结的绳索的长度可以减半。用

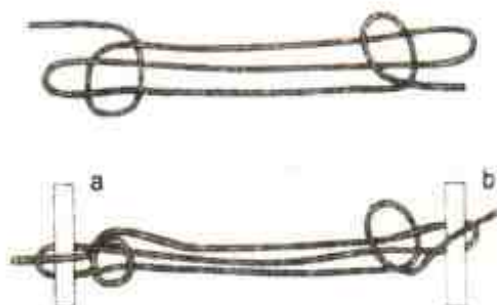


图 1-60

缩结可以将绳缩短，也可将受损的部分或薄弱部分排除在外。

方法：将绳索曲成三股，在外面一股绳索上打一半结，将半结滑动至另两股绳索的弯曲连接处外围；或者不用半结，在固定段扭出一环，将其滑到绳子弯曲端处，渐渐加力勒紧。

在绳索弯曲处和固定段后部 a 放一小木棒，再打上缩结就更牢固。将绳端穿过绳环 b，加上一个木棒，也将更牢固。

7. 救生结

用于野外自救或野外救援。

(1) 消防椅结

用途与特点：主要用来把伤病员从高处吊落到地面。此结是在绳身部分捆扎的，绳的两头分别由高处和地面



图 1-61



图 1-62

的人员控制。

方法:先结一个手扣结(图 1-61),再由手扣结的两端绳头在结耳部分环绕打结即成(图 1-62)。

(2) 单股救生结(图 1-63)

用途:用于水上或高空作业时,系在作业手身上,防止发生危险。

特点:永不滑脱和走样,且负荷力大,素有“绳结之王”之称。

方法:将绳子绕在身上,一手握自由端,另一手握绳



图 1-63

子;将绳子环一个环,并用手掐住;自由端从环穿过,绕过绳子,再穿回绳环;最后将绳子拉紧。

(3) 三股救生结(图 1-64)

特点:用三个可根据人体身材而调节的绳套组成。从悬崖上吊下时,此绳结具有安全稳固的优点。

方法:先结一个单股救生结。然后由单套中间环绕打结而分为三个绳套,分别套在肩背及两腿。

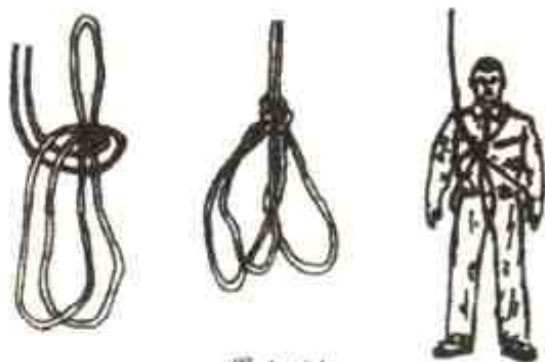


图 1-64

六、野外防病与卫生

对于一名野外自助旅游者来说,懂得如何防止疾病的发生,发病和受伤后如何处理,及时地进行自救和互救是十分重要的。因为在野外环境下,疾病和创伤随时都有可能发生,而你又远离居民区,很难得到外界的帮助和支援,不得不依靠自己的力量来医治各种疾病,处理许多意想不到的困难。

1. 野外疾病的防治

(1) 晕车船及晕飞机的防治

在乘车、船、飞机的时候,有些人常常出现头昏、恶心、呕吐等症状,在车、船、飞机停下后,症状又慢慢消失,人们把这种症状称为晕动症。晕动症对不同的人有不同的表现,有些人乘这三种交通工具均晕,有些只晕其中一种,并且发生的频率和程度也不同。对于有过晕动症的人来说,每次乘坐交通工具时要注意以下几点:

①服用药品。乘坐前半小时服晕海宁(或治晕动症的同类药品)2粒。如果乘坐车、船、飞机超过4~6小时,可再服药一次。

②选择适当的位置。乘汽车时避免受汽油味的刺激,同时又要选颠簸震动较小的位置,如车的中前部。上汽车后靠窗坐,窗外微风可以减轻症状。有晕飞机症者乘飞机,可选前排位置。

③采取适宜的乘坐姿势。当车辆开动后应轻闭双目,不看窗外的物体。要放松,随车颠簸“同步而动”。乘船时,在船尚未进入浪涛之前(如从内河到大海)应平卧,如能入睡可明显减轻症状。

④进行心理暗示。如暗示“我已服药了”,“这部车较好”,“我今天精神好”,“有可能不晕或比较轻”。还可以通过回忆美好的时光和高兴的往事建立兴奋灶,有利于抑制晕动病的症状。

野外生存基本知识与技能



⑤注意饮食。乘坐前饮食不宜过饱,也不宜饥饿。以清淡少食为好。

(2) 冻伤的防治

野外生存活动发生在寒冷的天气里,身体的组织末端如手、脚、耳、鼻等处,由于散热较快而血液循环又不畅,容易发生冻伤。

冻伤发生可能伴随着失温现象,急救时应先处理后者。单纯的冻伤可按下述方法救治。

首先慢慢地温暖患处,防止深层组织继续遭到破坏。可用体温温暖,但对Ⅲ度以上(重度冻伤)的冻伤者,施温者要注意时间不能长。一般以30~40℃的温水浸泡患处或以温毛巾热敷,水温不能高,也不可用火烤使患处温暖,患处受热过快会产生剧痛。当患处恢复血色和知觉后停止施温,在患处涂上冻伤药膏,然后用纱布或质地柔软的衣物轻裹患处。特别注意不可摩擦或按揉患处,也不要挑破水泡。

争取冻伤部位能在5~6分钟内复温,最迟不应超过20分钟。

有很多人以为用雪擦拭患处可以快速升温,其实这是一种错误的做法。因冻伤部位用雪擦后可散发更多的体热,从而使冻伤加重。冻伤部位处理后不宜再暴露于寒冷中,要注意保暖,更不要用复温不久的脚走路。

为防止冻伤,在野游途中要经常按摩揉搓易冻伤部位,以促进血液循环。在高海拔地区,由于氧气稀薄,组织

第一章

最新野外生存手册

★★★★★

缺氧和血液循环不畅而更易导致冻伤,此时能吸氧补充则为佳。冬季切勿穿过紧的鞋袜,鞋带也不能系得过紧,如果血液循环不通畅,双脚就会发冷,易冻伤。

(3) 毒虫叮咬的防治

在野外活动,尤其是夏秋之时,易被毒蚊毒虫等叮咬。遇到这种情况,可用下述方法急救(图 1-65)。



图 1-65

被毒蚊毒虫叮咬,将随身携带的清凉油、风油精或红花油反复涂搽患处。如有三棱针,亦可先点刺放血,挤出黄水毒汁后再涂以上药品,效果更佳。如被蝎子、马蜂、蜜蜂等蜇伤,一定要先用锋利的针将伤处刺透,挤压肿

块,将毒汁与毒水尽量挤干净,然后用碱水洗伤口,或涂上肥皂水、小苏打水或氨水。无针之时,也可用煤油将碱面调成糊状涂患处,有解毒、止痒、消肿、止痛的作用。亦可将阿司匹林两片研成粉末,用凉水调成糊状涂患处同样有效。

民间验方中有用葱叶、葱头或大蒜(图 1-66)捣成泥状,涂患处,或用新鲜乳汁反复滴涂于蜇伤部位,或用新



图 1-66 大蒜

野外生存基本知识与技能

I

鲜仙人掌洗净去刺,捣成泥涂于伤处(每日换2~3次),均有杀菌止痒、解毒止痛、消肿的作用。如果平时捉到蝎子或马蜂,用白酒浸泡备用,凡有人被蜇伤,将泡好的酒涂于伤口部位即可。

若不慎被蜘蛛、蜈蚣(图1-67)、蚰蜒、蜂、蝎(图1-68)等“五毒”虫咬后肿痛难忍,肤色碧绿,甚至溃烂,在交通不便不能送往医院的情况下,急取大雄鸡鸡冠之



图 1-67 蜈蚣



图 1-68 蝎

血滴涂于咬伤部位,每隔30分钟到1小时涂搽一次,可起到拔毒止痛的作用。如无鸡冠血,可取蜗牛数只,火烧研磨后涂患处。也可取自己手足指甲放入容器内,以唾液浸泡指甲,再以指甲磨唾液,待指甲磨薄磨小后,用此唾液涂于咬伤部位,大效。如系蜈蚣咬伤,可捉活蜘蛛一只,捣烂涂患处,数分钟即可止痛,一日痊愈。如有条件,可将白矾、半夏二味各等分,研成粉末用醋调后涂患处,即可止痛。

另外,当被蝎子蜇伤后,应立即用绳子在伤口的上方3~5厘米处扎紧,以防被蝎毒污染的血液流入心脏,并用双手在伤口的周围用力挤压伤口,直到挤出血水,而后应涂些浓肥皂水或碱水。用苏打水洗涤,再用5%浓度的高

第一章

51

最新野外生存手册

★★★★★

锰酸钾泡,也有一定的效果。

(4) 呃逆、呕吐、头痛、胃病、心绞痛、晕厥及便秘的防治

①指压少商穴治呃逆。呃逆发作时,指压少商穴即可自止。少商穴在大拇指外侧,距指甲 30~40 毫米处。患者可用拇指和食指紧压少商穴,至有酸痛感为度,持续 0.5~1 分钟,呃逆可止。

②指压内关穴止呕吐。因小恙引起呕吐,可用中指压内关穴止呕。内关穴在掌后(掌面方向)2 寸处尺桡骨之间,压至有酸胀感即说明已中穴位,约 1 分钟即止呕吐。

③指压太阳穴止头痛。一般头痛,患者自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴(太阳穴在眉梢与外眼角中间向后 1 寸凹陷处),压至胀痛并按顺时针方向旋转约 1 分钟,头痛便可减轻。

④按揉足三里穴止胃痛。胃痛时,用双手拇指揉患者双腿足三里穴(足三里穴在膝盖下 3 寸,胫骨外侧一横指处),待有酸麻胀感后 3~5 分钟,胃痛可明显减轻至消失。

⑤掐中指甲根缓解心绞痛。当心绞痛发作,一时无法找到硝酸甘油片时,旁人可用拇指指甲掐患者中指甲根部,让其有明显痛感,亦可一压一放,坚持 3~5 分钟症状便可缓解。

⑥捏压虎口治晕厥。晕厥即面色苍白,恶心欲呕,出冷汗甚至不省人事。此时,他人可用拇指食指捏压患者手之虎口(即合谷穴),捏压十余下时,患者一般可以苏醒。

⑦点压天枢穴治便秘。便秘者在大便时以左手中指

野外生存基本知识与技能

I

点压左侧天枢穴(位于肚脐旁3厘米下方1厘米处),至有明显酸胀感即按住不动,坚持1分钟左右,就有便意,然后屏气,增加腹压,即可排便。

(5) 流鼻血的自治

①出鼻血时不要惊慌,头不要往后仰,也不要低头,而应让血液顺利地 from 鼻腔流出。用冰袋敷鼻梁及前额,这样可以反射性地引起血管收缩而止血。

②把双侧鼻翼捏向鼻中隔(图1-69),一般压迫3~5分钟,出血就会停止。

③用细绳扎住无名指根部,左鼻孔出血扎右手,右鼻孔出血扎左手。如无细绳,用手捏住也可以。

④将蘸有3~4滴0.1%肾上腺素的棉团塞入鼻腔,可迅速止血。

④用拇指和食指捏患者脚后跟(踝关节与足跟骨之间的凹陷处),左鼻孔出血捏右脚跟,右鼻孔出血捏左脚跟,当即可止血。

⑥左鼻孔出血上举右臂,右鼻孔出血上举左臂,两鼻孔出血上举双臂,对止血有奇效。要求举臂时身体立直,举起的臂与地面垂直,与身体平行。

(6) 水泡的防治

野外活动时,脚很容易被磨破,长出水泡,每走一步都疼痛难耐,为此要做好防治工作(图1-70)。



流鼻血的压迫法

图1-69

第一章

最新野外生存手册

★★★★★



图 1-70

预防：可在容易磨出水泡的地方事先贴一张“创可贴”。睡前用热水烫脚，再对足掌部位轻轻按摩，以促进血液循环。

治疗：一旦发生脚泡，主要治疗方法就是将泡穿刺，排出液体。

首先用热水烫脚 5~10 分钟，然后用碘酒或酒精对脚泡局部消毒，再用消毒过的针（针可用煮沸的水或酒精浸泡，或用火烧一下）刺破脚泡，使泡内液体流出。

注意：切勿剪去泡皮，以防感染。

（7）“上火”的防治

有些人在旅途和野外，容易出现心跳加快，颜面潮红，全身燥热，心绪不宁，食欲下降，小便发黄，大便秘结等症状；还有些人的嘴唇、口角，甚至脸上起疮疹。这就是俗称的“上火”，会给游玩带来烦恼。“上火”是人体各器官不协调造成的，医学上称之为应激性疾病。因为旅游途中，由于频繁地更换地点和改变生活环境，加上跋山涉

野外生存基本知识与技能



水,需要消耗大量的精力和体力,全身各系统常常处在紧张和变化之中,即处于“应激状态”。机体一旦进入应激状态,就会破坏体内环境的平衡和稳定,导致疾病发生。

因此,野外生存活动要做好充分准备。对外出路线,乘车坐船的时间,携带的衣物等要事先知道做足准备。日程安排最好按事前准备好的作息制度进行,不要随便打乱行程计划。注意劳逸结合,保证睡眠时间,以免过度疲劳,抵抗力下降而致病。

多吃清火食物,如新鲜的绿叶蔬菜、水果和绿茶等(图 1-71)。每天吃些清凉解毒中药,如杞菊地黄丸、夏桑菊冲剂、金菊冲剂等。



图 1-71

(8) 腿脚肿的防治

野外活动,坐、站或行走时间一长,腿脚便会肿起来。

为了防止野外活动时腿脚肿,须注意以下几点:

- ①要妥善安排旅游的时间和路线,不要赶得太紧,游完一个景点后要休息一会,注意劳逸结合。
- ②途中要注意体位的变化,站立和行走一段时间后,

第一章



图 1-72

要坐一会或平躺一会,并把两腿翘起来(图 1-72)。长时间坐车船时,要把两腿抬高,便于腿脚的静脉血液回流。

③需要长时间行走或登山时,最好打上松紧合适的绑腿,或用宽布带在小腿上缠几圈,再固定住。

④每天游玩结束以后,用热水烫脚,使脚部的血管扩张,便于血液回流。

⑤万一发生了腿脚肿,要平卧休息一两天,抬高腿脚,使其高于心脏的位置,便于血液回流,一两天即可好转。若腿脚肿仍不减轻,就要请医生进一步治疗。

(9) 腹泻的防治

腹泻可以说是野外生存中最常见的疾病,尤其在夏秋季节,极易发生。野外生存急性腹泻的致病病原体主要是通过食物和水源造成污染后才得以传播并感染的。要预防腹泻,首先要注意饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯,严防病从口入。其次,在野外生存,如果进食后感到胃肠不适,可以适量服用黄连素等药物预防腹泻的发生。

如果染上急性腹泻,又未能及时治疗,则极易转化成慢性肠炎。因此及时采取措施、急症急治是十分必要的。主要采取药物治疗,可以口服黄连素(图 1-73)、痢特灵等药物。急性腹泻使人全身乏力虚弱,除治疗外,尚需卧

野外生存基本知识与技能

I

床休息,多喝糖水,还可以进食少量流质食物并避免吃不易消化的东西。

如无随身携带的药物,可按摩治疗,效果亦十分理想。方法是:病人俯

黄连素片是预防腹泻的良药;酸是治疗腹泻的特效药。

图 1-73

卧,两肘撑在床上,两掌托腮,用枕头或其他软物(约 20 厘米厚)垫在靠膝盖的大腿下使腰部弯曲;施治者用两大拇指按在病人第 2 腰椎棘突(棘突即脊梁骨上突起的、能用手触到或可看到的隆起骨)的两侧,以强力朝脚方向按压 2 分钟。如此重复一次即可止泻。

(10) 花粉过敏的防治

在自然界,花粉是一种主要的致敏源。每当春暖花开之际最容易引起花粉过敏的多为种子树,如栉树、蓖麻、地肤、法国梧桐等。这些植物花粉量大、体积小,在空气中含量高,在风起的日子更容易传播,所以春天郊游时出现花粉过敏者更多。

花粉中含有的油质和多糖物质被人吸入后,可被鼻腔黏膜的分泌物消化,随后释放出十多种抗体,如果这些抗体和入侵的花粉相遇,并大量积蓄,就会引起过敏。

据专家研究表明,其主要原因有两个方面:一方面是由于人们生活水平的提高,摄入了大量的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量食物,结果导致体内产生抗体的能力亢进,因而遇到花粉等抗原时,就更容易发生变态反应。另

第一章

57

最新野外生存手册

★★★★★

一方面是因为大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用,导致人体接触更多的抗原物质,促使发生变态反应性疾病。



息斯每等脱敏药物可以治疗花粉过敏

图 1-74

如何预防花粉过敏呢? 尽量少吃高蛋白质、高热量食物,并少食用精加工食物。有过敏史的人,尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。野外生存活动带上脱敏药物,如苯海拉明、息斯敏等(图 1-74)。若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅

速离开此地,如症状较轻,可自行口服息斯敏或扑尔敏。一旦出现哮喘症状时应及时到医院诊治。

(11) 热昏厥的防治

野外生存,若活动剧烈,体力消耗较大,尤其是未能及时补充体内损失的水分或盐分,容易发生热昏厥。热昏厥的主要症状为:感觉筋疲力尽,烦躁不安,头痛、晕眩或恶心。脸色苍白,皮肤感觉湿冷。呼吸快而浅,脉搏快而弱。可能伴有下肢和腹部的肌肉抽搐。体温正常或下降。

为避免发生热昏厥,一些体质较弱的人在野游中,尤其是在登山活动中应特别注意避免体力消耗过大,注意休息节奏,保持体力。应多喝一些含有盐分的水或饮料,

及时对体内的电解质损失给予补充。

一旦发生热昏厥,应尽快将患者移至阴凉处躺下。若患者意识清醒,应让其慢慢喝一些凉开水。若患者大量出汗,或抽筋、腹泻、呕吐,应在水中加盐给其饮用。若患者已失去意识,应让其平躺,充分休息直至症状减缓,再送医院进行进一步救治。

(12)中暑的防治

中暑的主要症状为:头痛、晕眩、烦躁不安、脉搏强而有力、呼吸有杂音,体温可能上升至 40°C 以上,皮肤干燥泛红。中暑的人如果得不到及时救治,可能很快会失去意识,如程度很深,有可能导致意外发生。

中暑是夏季野外生存活动中最为常见的疾病,在出游前一定要准备好预防和治疗中暑的药物,如十滴水、清凉油、仁丹等(图1-75)。

一旦有人中暑,应尽快将其移至阴凉通风处,将其衣服用冷水浸湿,裹住身体,并保持潮湿。或不停扇风散热,并用冷毛巾擦拭患者,直到其体温降到 38°C 以下。

中暑者若意识清醒,应让其保持坐姿休息,头与肩部给予支撑。若中暑者已失去意识,则应让其平躺(图1-76)。



薄荷片、风油精、仁丹和藿香正气水等可以治疗中暑。

图 1-75



图 1-76

通过以上救治措施，中暑者的体温如已下降，则改以干衣物覆盖，并充分休息。否则重复以上措施，并尽快送医院救治。

中暑重在预防，长时间在阳光照射的热天野外生活要安排充分的休息时间，并且要在阴凉处，同时应当注意行进中的遮阳及降温，可以用一块湿手巾顶在头上，适当多喝些水，适度敞开衣服并穿短衣、短裤。

(13) 对可怕动物的防范

狼

防范：

①当发现有狼跟随时，尽快回到安全地点。

②狼怕火，可以燃火让其退缩（图 1-77）。

注意：千万不要以为消灭掉那只跟随的狼即可脱险。相反，这样只会引发狼群的仇恨，当狼群想复仇或想救援



图 1-77

野外生存基本知识与技能

I

被捕捉的狼时,会召集其他狼群一起进攻,这时,火也无法让其退缩。

蛇

防范:①打草惊蛇。一些潮湿的草丛、林间及灌木丛,都是蛇出没的地方。大雨前后是蛇喜欢出没的时间。不论是否有蛇,都应拿一根棍子,边走边打草,使蛇惊吓而逃(图 1-78)。



毒蛇对野外旅游者的危害很大

图 1-78

②在营地扎营时,如果有防蛇的必要,应当带上一些雄黄粉之类的驱蛇之物,将其撒在帐篷或者营地四周,可以避蛇。

③如果蛇已被惊动并且立起前身准备攻击时,不要惊慌,要原地不动,慢慢地拿出手巾之类的东西,抛向别处将蛇的注意点引开,随后,要么灭之,要么避开。

熊

防范:当行进到可能有熊出没的地方时,最好吹口哨或用铃铛发出声音,熊听到后,知道是人来了,会主动躲



图 1-79 黑熊

第一章

61

最新野外生存手册



开的(图 1-79)。

狗

防范:如果真有狗冲过来,可以“蹲下”作捡石头的样子,绝大多数狗都会吓得后退。

蚂蟥

防范:

①在蚂蟥多的地方游玩或行走,要不时察看手、腿是否被蚂蟥叮上。也可在手、腿上涂适量风油精等刺激性药物。

②一旦皮肤上有蚂蟥叮上,要大胆地将其扯下来,再将它弄死。

(14)对高原反应的预防

海拔在 3000 米以上的地区,称为高原地区。其特点为气压低,空气中氧的浓度也低,易导致人体缺氧,引起高原病,包括急性高原反应、高原肺水肿、高原脑水肿等。短时间内进入 3000 米以上高原均可产生头痛、头昏、心悸、气短等反应。重者还有食欲减退、恶心、呕吐、失眠、疲乏、腹胀和胸闷。检查有口唇轻度发绀及面部浮肿等,称为急性高原反应(图 1-80)。



图 1-80

野外生存基本知识与技能



对急性高原病应以预防为主:

①需到高原地区野游的人员,应通过仔细的体检,排除不适宜到高原旅游的疾病(图 1-81)。

②从低海拔到高海拔地区可实行阶梯上升,逐步适应。

③必须快速到达 3000 米以上地区时应携带氧气及预防药物。如利尿剂、镇静剂、肾上腺皮质激素、维生素等。

④到达高原地区后,体力活动要循序渐进,尽量减少寒冷刺激及上呼吸道感染。

(15) 雪盲的防治

因雪地上反射的强烈的光长时间刺激眼睛而造成的损伤叫做雪盲。无论是否有阳光照射,雪地的反光都非常强烈,若在阳光灿烂的时候在雪地中活动,将双眼直接暴露,数小时内即可造成严重的雪盲。

雪盲的症状为眼睛非常疼痛,感觉眼中似有沙子,眼睛发红,流眼泪,对光线十分敏感,甚至很难睁开眼睛等。

到雪地活动前,应做好预防措施。

①戴防雪盲护目镜。比较理想的护目镜必须能同时阻挡紫外线和红外线。中性灰色涂镍的眼镜也不错(图 1-82)。



经医生检查,有心脏病、高血压、呼吸系统疾病的人不适宜高原旅游

图 1-81



图 1-82

第一章

最新野外生存手册

②自制应急“护目镜”。如果没有护目镜,在应急的情况下,可用一块黑布遮住眼睛。也可利用硬纸板、木片、皮革等,在其上挖两条狭长的细缝,再将其罩在眼上即可防护。将眼睛以下鼻部等涂黑防雪盲也有一定的效果。

发生雪盲时,因眼睛剧烈疼痛,怕光,流泪,直接影响到在野外的生存,应尽快施行以下急救措施:

①以冷开水或眼药水清洗眼睛(图 1-83)。



图 1-83

②到黑暗处或用眼罩(或干净手帕、纱布等)蒙住眼睛,并用冷毛巾冷敷。

③尽量休息,减少用眼。良好的环境能及时缓解雪盲的症状,但完全恢复通常需 5~7 天。

注意:发生雪盲时,千万不要热敷,因高温会加剧疼痛。

(16) 误食野菜中毒的防治

民间传统采食的野菜,一般无毒或毒性很小。一旦误食了有毒植物,吃后会有头晕、头痛、恶心、腹痛和腹泻等中毒症状。这时应立即停止食用,进行急救治疗。急救的原则和目的是为排除毒物和解毒。

①催吐。可用手指或其他代用品触及咽喉部，直至中毒者吐出清水为止（图 1-84）。

②导泻。常用的导泻剂有硫酸镁和硫酸钠，用量 15 ~ 30 克，加水 200 毫升，口服。

③洗胃。最方便的可用肥皂水或浓茶水洗胃，也可用 2% 碳酸氢钠洗，此法亦能同时除去已到肠内的毒物，起到洗肠的作用。

④解毒。在进行上述急救处理后，还应当对症治疗，服用解毒剂。最简便的可吃生鸡蛋清、生牛奶或用大蒜捣汁冲服。有条件的可服用通用解毒剂（活性炭 4 份，氧化镁 2 份，鞣酸 2 份和水 100 份），其主要作用是吸附或中和生物碱、甙类、重金属和酸类等毒物。



图 1-84

（17）挑肉中刺

①植物软刺。平时不小心扎进仙人掌刺之类的植物软刺，只要用一块伤湿止痛膏贴在有刺部位，然后在电灯泡上加热，再快速将“伤膏”揭去，刺即被拔出。

②骨刺。如被鱼骨扎进，可用棉絮蘸醋，放在有刺部位，然后用橡皮膏包住。如醋干了，揭开橡皮膏再滴上一滴后重新包好，这样反复 2 ~ 3 次，刺会自然软化而消失。

③木刺、竹刺。如扎进木刺、竹刺，可先在有刺部位滴上一滴风油精，然后用针轻轻将刺挑出，既不痛，又不会

出血,而且由于风油精有消炎作用,还不会发炎化脓。

(18)小虫入耳怎么办

野外,若有小虫钻入耳内,不要惊恐和焦急,更不能乱抠乱掏,可采用下列方法除之。

①窒息法。动物不论大小,每时每刻都离不开氧气。小虫一旦入耳,立即用食指或小拇指紧紧堵塞着外耳的道口,断绝其赖以生存的氧气。这样即使小虫子不被闷死也难有余力挣扎而增加您的疼痛了。

②诱出法。小虫入耳后,赶快跑到无光处,用手电筒照射其中,在黑暗死胡同中找不到出路的小虫,一旦见到光亮,就会顺着光亮爬出(图 1-85)。



图 1-85

③淹溺法。若身旁有食用油,将有小虫子钻入的耳朵侧头朝上,滴入 3~5 滴食用油,几分钟后便可把小虫子淹溺,这时

再将耳道口朝下,小虫子就会随油液流出。

④醉杀法。野游者若带有白酒、酒精,可以在钻入小虫子的耳道中滴入白酒或酒精,使小虫子麻醉瘫痪后,再用温开水或生理盐水将小虫子冲洗出来。

2. 野外创伤及其处理

野外常见的创伤虽不能殃及生命,但若不予处理便会给伤员增添痛苦并影响其行动,严重者可造成伤员的残疾甚至出现生命危险。

(1) 开放性软组织损伤

开放性软组织损伤是由于外界的各种暴力作用于人体,使皮肤、黏膜等软组织裂开,深部组织与外界相通而形成的。一旦遭受此损伤,伤员创腔内常有异物存留,易造成感染。



图 1-86

1) 临床表现(图 1-86)

①擦伤。该伤因皮肤受到粗糙面物体(如砂轮、砖)的摩擦而引起,表现为表浅伤。其症状通常为:伤口平,创缘多不规则,创面有点状出血,出血不多(图 1-86a)。

②刺伤。由细长、尖锐的物体(锥子、钉子、木刺、刺刀、针等)刺入软组织所致。其症状为:出血不多,伤口不大,但比较深;创道狭长,有时深达骨部或内脏;易发生深部组织感染或内脏损伤(图 1-86b)。

③切伤。由锐利的刃器(刀、斧、金属片、玻璃片等)切

割造成。其症状为:伤口窄长,创缘整齐多呈直线状,出血较多,伤口周围的损伤较轻。常伴有深部肌肉、神经、血管的损伤(图 1-86c)。

④撕裂伤。由于受到转动的机器、皮带等外力的撕扯或钝性打击,致使皮肤或皮下组织裂开。其症状为:伤缘不规则,组织破坏较严重,范围较大,组织容易发生坏死和感染(图 1-86d)。

⑤火器伤。枪弹或弹片等火器所造成的损伤。一般伤势较重,常有深部组织(如骨骼、内脏)的损伤(图 1-86e)。

2) 处理措施

①表浅伤(擦伤)的处理。表浅伤出血不多,一般伤口可以涂 3% 红药水。如无感染,几天后即可愈合。伤在关节处,应嘱病人减少活动或暂时固定,否则结痂下的新生肉芽容易被破坏造成感染。对较大而不清洁的伤口,先做清洁处理:用 1% 盐水棉球,或 0.1% 新洁尔灭棉球擦拭伤口,除去伤口上的异物。用 3% 碘酒棉球擦伤口周围,待干



图 1-87

后用 70% 酒精棉球擦去碘质。再用 0.1% 新洁尔灭棉球擦拭伤口。然后敷以凡士林油纱条,外盖消毒敷料后包扎。局部清洁处理后,若伤口不大、不深,亦可用创可贴贴住伤口,经数日后即可愈合(图 1-87)。

②小裂伤的处理。先做清洁处理。如果伤口的边缘整齐,伤口不在关节处,可用蝶形胶布将伤口拉拢固定,再用敷料包扎。

蝶形胶布制作法:在胶布的中 $1/3$ 处,两侧各剪两条裂口,然后向中部折叠即成。同时,将折叠处在火焰上消毒或用 70% 酒精消毒,先贴伤口一侧,将创缘对拢,再粘贴另一侧即可。

③较大伤口的处理。伤口较大,出血较多,要慎重处理。伤浅者,可先做清洁处理,后外撒消炎粉,用敷料盖好,予以包扎。若伤口较大,出血不止者,首先做清洁处理,如能进行清创缝合最好。如有困难,可用消毒敷料填塞敷盖,加压包扎。如仍有出血,可使用止血带,并联系速送医院进行抢救治疗。

④切伤和刺伤的处理。在野外,从踩到竹签、铁钉的刺伤到被刀、斧等的切割伤,常有发生。如若刺伤在重要部位(心、肺、肝、脾等)或切伤面积大、深等,均需在止血等初步急救后送医院救治。而小面积切伤和浅刺伤可参照撕裂伤的初步处理方法办。

(2) 闭合性软组织损伤

闭合性软组织损伤包括跌、扑、闪、扭、冲撞、碾压等原因所造成的肌肉、肌腱、筋脉、韧带和关节囊的损伤(图 1-88)。

闭合性创伤表面没有伤口,细



图 1-88

菌感染机会不大,但不表示不严重,由于没有伤口,所以难以评估失血的程度,其实血液可能已大量流失于腹腔,胸腔或皮下及肌肉组织中。

在野外,人体受到强的外来钝力碰撞冲击,皮肤并未见溃破、出血,但由于牵张力等间接机械力作用,而发生肌肉、肌腱等软组织损伤,常见有挫伤和扭伤。前者发生在皮下脂肪、小血管、肌肉组织上,出现局部肿胀、皮下出血、青紫瘀斑、局部疼痛等症状;后者发生在活动的关节

及周围的组织,伤后关节活动受限,动时有明显的疼痛、肿胀,如韧带撕裂、关节半脱位等,甚至不能行走。



图 1-89

挫伤和扭伤如果发生在对疼痛敏感的部位(如睾丸),轻的损伤也会致剧烈的疼痛。发生在足踝部扭伤很易出现肿胀出血(图 1-89),行走时疼痛,直接影响野外活动。若发生下肢关节脱位等,病人不能直立行走。

1) 临床表现

①肌肉损伤。肌肉损伤常发生在肌肤交界处,在损伤的局部多可能触到局限性的纤维隆起,条索状的变硬、萎缩、弹性变差、压痛、酸胀等体征(图 1-90)。

②肌腱损伤。肌腱损伤常发生在腱腹相交处或附着点(起止端)上。暴力的损伤往往可以附带撕下一块骨皮

质,称之为撕脱骨折。伤后局部有明显的疼痛和指压痛,常伴有肿胀、灼热,严重者可出现较重的功能障碍。

③关节韧带损伤。任何一个关节突然发生超生理范围的活动时,就可能使关节错缝儿、脱位,其周围的关节囊和韧带亦可造成不同程度的损伤,这种损伤有扭伤和撕裂伤两类。



图 1-90

撕裂者除有疼痛、触压痛、肿胀等症状外,还可能有撕脱骨折,严重者可使所附的关节失去正常的稳固性,而产生异常活动。

2) 治疗措施

软组织损伤因所伤部位及伤情不同,可采取不同的处理措施。

①受伤后顺势置于自然体位,如未见有明显骨折体征,可先冷敷,再用绷带、三角巾等包扎固定。冷敷后稍加压包扎,非常有利于恢复(图 1-91)。

②肢体伤者的伤肢要适当抬高、减少局部活动,达到制动、止血的要求。除较轻的上肢挫伤、扭伤经处理后可继续进行野外活动的之外,一般不宜继续活动。



图 1-91

③如若发现有骨折可疑,在初步顺势固定、包扎后,即送医院检查。

④凡头、胸、腹受到较明显的撞、挫伤后,尽管当时未见到皮肤破损,亦无明显不适,仍需就地休息,观察有无继发头痛、头昏、呕吐、恶心、受伤部位的剧烈疼痛等,以防并发症发生。

⑤局部按摩。除较严重的挫伤外,在24小时之内可在局部做轻度手法按摩,将错位的组织理顺。损伤48小时以后可用中度手法按摩,以促进局部的血液循环和新陈代谢,完成组织的修补过程。

⑥外敷中药。局部肿痛较甚者,可将骨折挫伤散、跌打散、三七粉等常用散剂用食醋调成糊状。摊在纱布上外敷伤部,隔1~2天取下再敷。如发现皮肤发痒、潮红、起皮疹,即药物过敏,应立即停止,并要将敷药处洗净,外涂肤轻松霜,数日即愈。

⑦内服药物。大凡闭合性损伤,都可有内出血发生,可口服活血化瘀的中成药,如骨折挫伤散、红药、云南白药、七厘散、跌打丸等,按说明服用。

⑧冷敷与热敷。损伤的当时可在患处用毛巾蘸冷水做冷敷;3天以后可在患处做热敷。一日可做2~3次,每次30分钟。

(3)骨折

骨折就是外伤致使骨的完整性、连续性遭到的破坏。根据骨周围软组织的病理,骨折可分为开放性和闭合性

野外生存基本知识与技能



两类。开放性骨折又称为复杂骨折,骨折局部有伤口,有时折断的骨头露在外面。闭合性骨折又称单纯骨折,骨折处皮肤完整,没有伤口。



发现骨折局部出血,要及时处理
图 1-92

1) 临床表现

①剧烈疼痛。骨折处的尖端将其周围组织的血管、神经刺伤,致使人在活动时疼痛加剧。在检查时,骨折处的压痛最明显,而且多呈环状压痛区。

②肿胀波动。骨折后,骨与周围软组织的血管破裂,局部出血。在初期以手指触按有波动感,后期由于影响到局部循环代谢而肿胀明显(图 1-92)。

③活动障碍。骨折后人的活动功能明显受到障碍,如下肢骨折,立即不能行走,上肢骨折不能举臂。

④畸形与异常活动。骨折后,其附近的肌肉附着点以及着力点都明显移位,可以造成不同的畸形,并有正常的肢体不应该有的活动,称作异常活动或假关节活动。

⑤纵向扣打痛。受伤肢体伸直平放,扣打肢体的一端,在伤处有疼痛,多认为有骨折。如下肢扣打足跟部,即可有下肢骨折部位的疼痛。

⑥骨擦音。活动受伤的肢体,可闻骨折断端相互摩擦而产生的声音。在急救过程中,不要特意去活动受伤的肢

第一章

73

最新野外生存手册



体进行检查,以免加重损伤。

2) 急救治疗

骨折可合并邻近软组织、器官的损伤,亦可因创伤而引起的疼痛和出血可以发生休克,危及伤员的生命。急救的目的在于用简单而有效的方法抢救生命,保护伤肢,使伤员安全而迅速地转送医院妥善治疗。因此及时而正确的急救,是治疗骨折的良好开端。经过急救后应及时将伤员转送医院治疗。通常情况下紧急抢救的方法包括:

①清创包扎。针对开放性骨折进行。在开放性骨折的伤口处,要先用0.1%新洁尔灭冲洗,用消毒纱布或者干净的布盖好后,再用夹板固定。

②限制活动,就是合理地将伤肢固定。通常是用木条、竹片及硬纸壳做夹板来固定。如现场缺少做夹板的材料,可以将伤肢用布带直接绑在身上(如上肢骨折),同样能起固定作用。

(4) 关节脱位

关节脱位是关节错位和关节脱臼的总称(图1-93)。按脱位的程度可分为完全脱位及不完全脱位两种,前者是关节不完全分离,后者是完全分离。

1) 诊断要点

①疼痛。由于骨端的错位,周围软组织受到牵拉,所以疼痛剧烈(尤其是外伤性脱位),脱位复原后疼痛可以立即减轻或消除。

②关节运动丧失。当发生关节脱位后,原有的关节运



图 1-93

动就丧失了。如肩关节脱位,肱骨头原来在关节腔内,脱位后到了关节腔外,而关节周围的软组织亦随之受到了不应有的牵拉,因此关节运动就丧失了。

③关节出现畸形。一般在局部可以触摸到脱位的骨端,因为脱位后骨端离开了关节腔,所以关节下陷,肢体的相对长度发生了改变。

④出现弹性固定关节。由于构成关节的骨端关系的改变,又受到关节韧带不正常的牵拉,可见脱位的关节被固定在一定的位置,如将其拉到另一位置,稍一松手,即可弹回原来的位置,这种现象称弹性固定。

2) 急救治疗

关节脱位,最有效的抢救办法是及时而准确地将其复位。如延误过久,可造成复位困难或失败,由此易引起关节僵硬、功能丧失等不良后果。

如是一般的脱位且救护人员能够复位,可在现场进行。复位原则是放松局部肌肉,按受伤时作用力的相反方向缓缓牵引,等到关节松动,再旋转、推送,注意用力不要过猛。如复位失败,可略改变一下用力的方向,或仔细地

回顾一下,找出影响复位的因素再行复位。常见的复位方法如下:

①下颌关节脱位的症状:伤员上下牙齿对合不齐,嚼肌紧张,下颌前移(图 1-94)。



图 1-94

复位方法:伤员正坐,头略低。救护人员先将双手拇指缠绕纱布数层,放在伤员的两侧下臼齿上,拇指下压两侧臼齿,其余四指握下颌弓,当感觉关节松动时,即将下巴向后上方推送。待听到滑动声响,表示已经复位,这时将拇指抽出(见图 1-95)。

复位后,伤员上下牙齿能对齐,可以自由张嘴,但需注意,在一个月內不要张大嘴。



图 1-95



图 1-96



图 1-97

②肩关节脱位的症状:扁平方肩,肩峰下有一凹陷,且可摸到锁骨下的陇骨头(前脱位)。患侧肘部不能贴胸去摸另一侧肩,常见有下脱位和前脱位两种类型(图 1-96、1-97)。

复位方法:伤员仰卧床上,术者立于伤侧,两手握住患肢腕部,并以足(右侧脱位用右足,左侧脱位用左足)伸入腋窝内,在肩外旋、稍外展位置,沿伤臂纵轴方向缓缓而有力地牵引,继而徐徐内收、内旋,利用足跟为支点的杠杆作用,将肱骨头挤入关节盂内,当有回纳的感觉时,即告复位成功。用足蹬时不可用暴力,以免引起腋窝的血管神经损伤(图 1-98)。



图 1-98

复位后疼痛立即减轻,伤员方肩变圆肩,患侧肘可以贴近胸壁,手可以摸到健侧肩头。复位后,要作短时间固定,限制活动一个月。

③肘关节脱位的症状:肘关节肿胀,前臂呈 150° 屈曲位。肘后可以摸到尺骨鹰嘴(图 1-99、图 1-100)。



图 1-99



图 1-100

复位方法:救护人员可用一只手握住伤员的前臂,使其手心向上慢慢牵引,在保持牵引的情况下,另一手下压肘部并屈曲肘关节,当听到滑动的复位音时表示已经复位(图 1-101)。



图 1-101

复位后,疼痛立即减轻,肘部畸形消失。在救护者保护下患肘可以勉强屈伸活动。可用三角巾将患肘屈肘 $95^\circ \sim$

100° 悬吊胸前,限制活动 2 周。局部可以外敷跌打伤药,或外涂红花油配合治疗。

3) 注意事项

①关节复位后要检查畸形是否消失,功能是否恢复,

野外生存基本知识与技能



弹性固定现象是否还存在,如果这三项体征仍然存在,就说明复位失败,应另行复位。

②在复位时,要“求顺莫逆”,即用力要轻巧适当。复位失败时,要考虑调换一下用力的方向和牵引的角度,重新试行复位,直至成功。

③复位后要限制活动2~4周,然后适当进行功能锻炼。经常在关节周围按摩,防止关节僵缩。

(5)重要部位受伤后的处置

1)腹部受伤

腹腔内有肝、脾、胃、肾、肠等重要脏器,它们不像肺、心脏等胸腔内脏器有胸廓的保护,稍有外力作用,易受到直接的损伤。尤以肝、脾、肾等为“实质”性脏器,组织结构较“脆”,抗撞击力很弱,易引起破裂出血。旅游中不慎跌伤、在乘车中紧急刹车时的撞击以及各种意外事件中,腹部直接与硬性物体接触后均有可能导致腹部及腹腔内脏器受伤。有时甚至被他人在肝、脾区域击一拳,亦有可能引起破裂出血。

一般说腹部受到锐器损伤,穿破腹部皮肤而引起内脏如肠等从伤口膨出,很易识别,现场处理时不宜将膨出物回纳到腹腔内,可找一消毒的碗、盆覆盖在膨出物上,进行包扎固定送医院治疗。如果我们找不到适当大的碗、盆,可用消毒干净的毛巾、纱布,使其湿润,覆盖在伤口上再包扎固定,这一处理过程中不要随便牵拉或摸膨出的内脏,以免导致日后的粘连。如若遇猎枪等火器伤以及刃

第一章

最新野外生存手册



面较大的锐器伤害,甚至引起肝、脾等贯通伤,出血很多,病情常常危重,在现场除采取上述一些措施外,应用最便捷的交通工具送就近有条件的医院急救。对于腹部皮肤未见出血、破裂的病人,虽无上述危害现象,但亦可能有脏器挫伤或内出血,应进行检查观察,尤其是上腹受到较重的外力致伤后,更不可大意,不要继续旅行,应就地休息观察。脾有包膜,破裂后出血在包膜内不流入腹腔,故而不立刻发生腹痛,因此不能以受伤后无腹痛,就放松警惕。如若受伤后渐发生头昏、心慌、腹胀、脉搏加快、出虚汗等,表明有内出血存在(肝、脾破裂出血入腹腔后会致休克),应立即送有条件手术的医院治疗。至于腹部受伤后很快伴有腹痛,甚至出现腹部板硬等,往往提示已有腹腔脏器穿孔、出血,亦是送医院手术治疗的指征。

2) 头部受伤

在野外,由于物体飞落、行走不慎等,头部受到外力或撞到硬物上所致伤较多见。由于头部血管丰富,哪怕是很小、很浅的创口,均会引起大量的出血,给人血流满面的感觉,此时患者常很害怕。救治者要迅速找到伤口进行止血,如一时找不到伤口,常常表明血已止,可拨开头发寻找。如若伤口很深,创面大,在止血包扎后需进行医护人员的专业处理。头部外伤后,如头皮未破(常是钝力作用所致),有皮下出血时可当即用冷敷,同时加压,如用布包冰在患处冷敷并加压。

受伤者如有颅骨凹陷、破裂或鼻内有淡血水流出,表

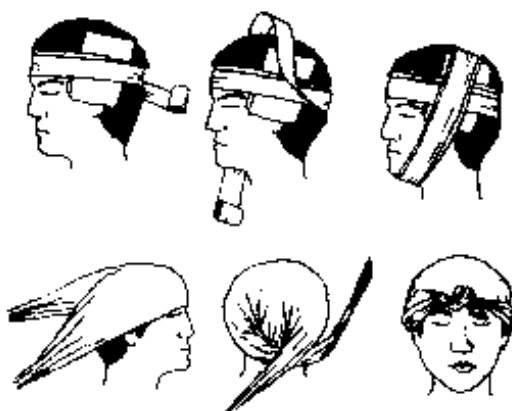
野外生存基本知识与技能



明已有头颅骨折,须送医院治疗,现场可按骨折救治的原则处理;如骨折穿破头皮或有脑组织膨出,可按腹腔脏器膨出的原则处理。

头部外伤者,虽无骨折或头皮破伤的外观,若伤后昏迷或昏睡,应查看其瞳孔,如发生两侧不对称、不等圆,散大或缩小,均表明有颅内严重病变,应送医院治疗。

头部撞击伤后(包括有时看来外力并不大的外伤),除上述一些需送医院治疗者以外,当伤口小、自觉症状良好,经过止血、包扎(图 1-102)处理后,应继续观察,看其有无继发性的头痛、恶心、视力改变、肢体活动障碍等。如果



头面部包扎方法

图 1-102

在外伤后经休息,具头胀、头痛反而加重,甚至伴恶心、呕吐等,表明病况加重,是需要紧急救治的明确指征。

3) 睾丸受钝力伤

阴囊垂悬于男性两大腿内侧,阴囊软组织薄,睾丸在内,其抗外力作用很弱,局部痛觉十分敏感。一旦受到较重的撞、碰、挫等,会发生剧烈的疼痛,患者常立刻呈保护性姿态,弯腰、下蹲,重者还会发生休克。

睾丸在钝力作用下是一种特殊部位的扭伤、挫伤。发生后一般先让病人坐下或躺下,检查有无溃破、外出血

第一章

等。若两侧睾丸对称,表明无错位,可用宽带托好,以减少晃动,减轻疼痛。现场如无宽带,可用旧衣服撕成代替,达到托起、固定就可。如若有肿胀,可用冷敷,这还有助于内出血的控制。处理时还应查看在睾丸、副睾上方的精索(呈条索样)是否增粗,如轻触之有剧痛,此时应考虑精索扭转,需请医师查治。如若在初步查看时两侧睾丸不等大或一侧高一侧低(站位时),此时亦应送医院查治。

轻度的睾丸挫伤、扭伤当时疼痛很剧烈,但稍休息后就能迅速减轻,包扎后无异常可以照常工作。

4) 女阴外伤

女性外生殖器并不明显凸出于体表,外力作用的损伤特点与男性有差别。当外阴、阴道等损伤后,疼痛不如男性那样剧烈。但由于女性普遍怕羞,外阴部受伤后不轻易提出,就是在女性同伴中也羞于直言,往往延误医治。

当女性外阴部受到碰、撞、尖形物体伤后,应停下来查看。如伤为钝物所致,主要外阴皮肤是否破损,有裂口时看其深度、大小;若为尖的物体刺入所致,则视其部位有无刺入阴道等。处理原则可参见前述中有关挫、切、刺伤等要点进行。但女性外阴部血管丰富,褶皱多,局部检查要仔细。压迫止血时需注意所塞纱布等能否构成一定压力,并观察效果,太松要调整。如伤口在阴道口附近适合用冷敷,嘱病人两大腿并拢,有利于加压止血。如若外阴创伤过大,刺入较深,累及大血管出血过多等,均应在初步止血后送医院治疗。

野外生存基本知识与技能



如果发现女性旅伴在下腹部受过外力冲撞后,行走步态异常,要主动关心,劝她就地检查。

3. 野外自救与互救

(1) 野外急救守则

首先,应确定救援者及伤患均无进一步的危险,并尽可能在不移动伤患的情形下施以急救。镇定自己,迅速检查伤患,评估并决定急救的优先顺序。

如有大量出血,应立刻止血。若呼吸停止时,应快施行人工呼吸(图 1-103)。若发生心跳停止的情形,应立即展开心肺复苏术。若休克,垫高下肢与保暖。最后处理其他伤害,如创伤、骨折、中毒、烧烫伤等。

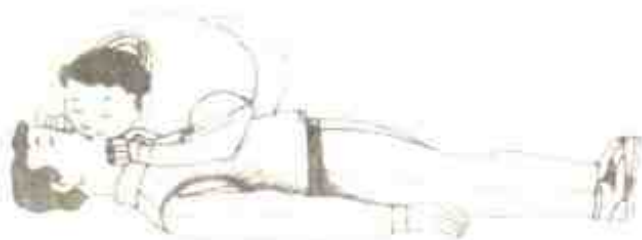


图 1-103

其次,尽快将患者移到避风处,如帐篷或天然的避风处,以防止伤害加重。在安置伤患时,应采取正确的姿势(图 1-104)。

头及胸部受伤,若为横伤,可采取仰卧屈膝的姿势;若为直伤,则应采取仰卧平躺的姿势。对于意识不清,但

第一章

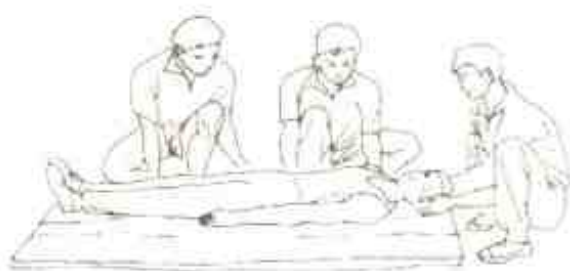


图 1-104

呼吸正常者,可采取变更姿势。休克患者,应使其平躺,并垫高下肢20~30厘米。

对于意识不清、疑有内伤、头部严重受

损、腹部贯穿等可能需要全身麻醉的伤者,不可给予食物或饮料,并须在最短的时间内,以最安全的方法送医处理。由于山区送医较困难,因此在途中应严密观察伤者的变化,随时安慰、鼓励伤者,以减轻其恐惧感及焦虑。若下山的路途较远或不方便移动伤者,可派两人先行下山求援,或用移动电话向外求救。求援时应详细说明求援的地点(最好有明显的目标),伤患的状况,及已做的急救处理,使救援工作能发挥积极的效果。

(2) 心肺复苏

如患者已无脉搏,即须实施心肺复苏术,直至脉搏及心跳恢复为止。

心跳停止时,首先让患者仰卧,抬高脚部让血液流向心脏,15分钟以后用中等力气敲击心脏,看心脏有无跳动,接着进行心肺复苏术(图1-105)。



进行心肺复苏的具体方法

图 1-105

①要使患者仰卧于平而硬的地方。施救者要面对患者脸部,跨过患者的身体,在患者之上,以屈膝半跪的姿势施行。

②施救者应伸直双肘,用全身的力量施力按压患者胸骨下部,以患者胸骨下陷3~4厘米的程度反复施行。

③施救者即使放松手的力量,也不应将手离开患者的胸部,以每分钟80~100次的方式继续施压,直至恢复脉搏。

注意:心跳停止时,也正意味着肺部活动停止,所以要兼行人工呼吸急救。

(3)人工呼吸

如果经过判断,确认患者仍有生命迹象时,除非呼吸规律正常者,否则一定要马上施行人工呼吸。

施行人工呼吸前准备事项(图1-106):

如果是溺水者,首先要使其将水吐出。

①喉咙有异物时,先去除异物。

②开嘴巴让气管通畅。

③人工呼吸的方法:

将单手放在患者额头,另一只手放在下颚上使其喉咙打开,并捏住其鼻,用口对上患者的口强吹入气,吹气间隔为两秒钟。

若进气正确,即可看到患者胸部鼓起,待胸部回至正

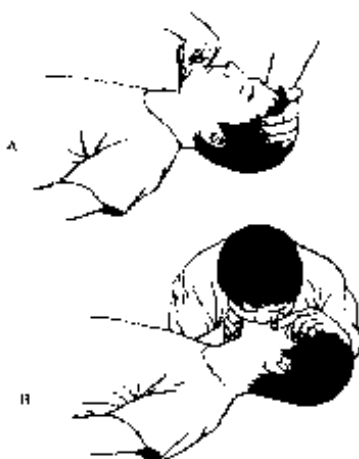


图 1-106

常位置,即可施行第二次灌气,并应边查验脉搏,边看呼吸是否恢复,直至救援者来到为止。

(4) 野外被困后的求救

①躲进洞穴中或在凸出的岩石下暂时栖身。这些地方能遮挡风雨烈日,通常也有水,或较湿润,但须提防雷电。

②避开可能发生山崩或雪崩的险地,例如满是碎石的斜坡。

③如被困在山谷,周围高地比谷底安全。

④把多余衣服或颜色鲜艳的布块铺在地上,以显示自己的位置。

⑤点燃火堆。在夜晚连续点燃三堆旺火,中间距离最好相等;在白天可燃烟(在火上放些青草嫩枝等易产生浓烟的物品)。注意火堆尽可能大而明显。

⑥利用声音。大声呼喊或借助其他物品发出声响,吸引别人注意。在山中,声音可传得很远。按国际求救信号呼救:一分钟6次,停顿1分钟,不断重复做下去。这样比不定时呼叫更引人注意(图1-107)。



旅游时带上一只哨子以防不测

图 1-107

⑦利用反光镜。利用回光反射信号是比较有效的方法。镜子、玻璃片、罐头皮等均可用来反光。

⑧在地面设立标志。利用身边的石块、树木甚至衣物等一切可利用的物体,在空地上摆出

“SOS(求救)”字样,注意尽可能大而明显。如在雪地,则可在雪上踩出这些字样。

(5) 毒蛇咬伤后的急救

在野外如果不慎被蛇咬伤,不要惊慌失措,首先要判断是否为毒蛇咬伤。毒蛇与无毒蛇咬伤最根本的区别是:毒蛇的牙痕为单排,无毒蛇的牙痕为双排。

若为无毒蛇咬伤,只需要对伤口清洗、止血、包扎即可。

毒蛇咬伤的应急处理:

①患者应保持镇静,切勿惊慌、奔跑,以免加速毒液吸收和扩散。

②绑扎伤肢:立即用止血带、橡胶带或随身所带绳、带等在肢体被咬伤的上方(近心端)扎紧,以缓解毒素扩散。结扎时应留一较长的活的结头,便于解开,每15~30分钟放松1~2分钟,避免肢体缺血坏死。急救处理结束后,可以解除结扎,一般不要超过2小时。

③扩创排毒:缠扎止血带后,可用手指直接在咬伤处挤出毒液,在紧急情况时可用口吸吮(口应无破损或龋齿,以免吸吮者中毒),边吸边吐,再以清水、盐水或酒漱口(图1-108)。首先吸毒至少0.5~1小时,重症或肿胀未消退前,伤口作十字形切开后再次吸吮,以后可将患肢浸在2%冷盐水中,自上而下用手指不断挤压20~30分钟。咬伤后



图 1-108

超过 24 小时,一般不再排毒,如伤口周围肿胀明显,可在肿胀处下端每隔 3~6 厘米处,用消毒钝头粗针平刺直入 2 厘米。如手足部肿胀时,上肢者穿刺八邪穴(两手手背指缝赤白肉际处,共八穴),下肢者穿刺八风穴(两脚足趾趾缝之间),以排除毒液,加速退肿。

(6) 野外受伤后的止血

人体的血液有一定的路线,要准确地止血,就必须掌握主要动脉的压迫点。常用的止血方法主要有以下几种:

①加压包扎止血法。此法最为常用,多用于静脉、毛细血管或小动脉出血,并适用于全身各部位。一般用纱布、棉花等垫放在伤口上,然后用较大的力进行包扎,以借用压力来达到止血的目的。当然加压时力量也不可过大,或扎得过紧,如发现肢体有发紫发黑现象即应适当放松,以免引起局部缺血而造成坏死情况(图 1-109)。

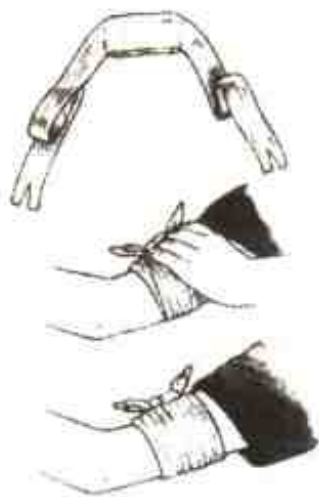


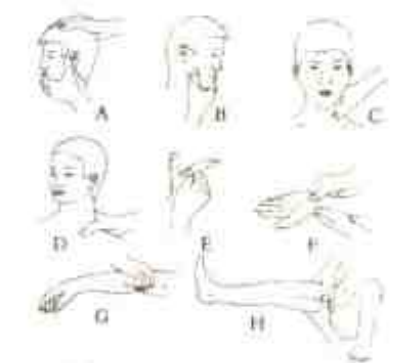
图 1-109 加压包扎止血法

②指压止血法。用手指或手掌压迫伤口近心端的动脉,阻断血流而达到临时止血的目的。多用于头、颈部及四肢的动脉出血。头顶部出血时,在耳前对准下颌关节上方,指压颞浅动脉。颜面部出血时,用食指(或拇指)压迫同侧下颌骨下缘、下颌角前方约 3 厘米处的面动脉。头颈部出血,用拇指或其他四指压迫同侧胸锁乳突肌之间的颈总动脉,绝对禁止同时压迫两侧。

野外生存基本知识与技能



肩部出血,用拇指压迫同侧锁骨上窝中部的锁骨下动脉。前臂与上臂出血,用拇指或其他四指压迫上臂内侧沟处的肱动脉。手部出血,用两手拇指分别压迫手腕横纹稍处的尺、桡动脉。下肢出血时,在大腿及其以下位置,若自救,可用双手拇指重叠用力压迫大腿上端腹沟处稍下方的股动脉;若互救,可用手掌压迫,另一手压在其上。足部出血时,用两手指或拇指压迫足背中部近脚腕处的足背动脉和足跟内侧与内踝之间的胫后动脉(图 1-110)。



几种常见的指压止血方法
A 指压锁骨动脉 B 指压肱动脉 C 指压腕动脉
D 指压股动脉 E 手指出血的侧压止血法
F 指压足背动脉 G 指压胫后动脉 H 双手拇指压胫后动脉

图 1-110

③止血带止血法。用于四肢大出血,主要采用勒紧止血法。止血时,先在出血伤口近端动脉上放一块布料或纸卷做的垫子,然后用三角巾叠成带状,或用手帕等就便材料绕肢体 1~2 圈勒紧打成一活结,或用枪通条、笔杆、小木棒插入其中,一提二绞三固定。使用此法止血时要注意:止血带与皮肤之间要加垫;止血带每隔 1 小时(冬季 30 分钟)松开一次,时间 2~3 分钟,以改善血液循环(图 1-111)。



图 1-111 止血带法

第一章

(7) 野外扭伤后的救治

扭伤是由于关节周围的韧带、肌肉或组织受到不正常外力作用而导致受伤,最易出现扭伤的部位是脚踝、手指头(图 1-112)。

扭伤通常伴随着肿胀疼痛,还是因为受伤部位组织液渗出,淤积在皮下所致。



图 1-112

在野外出现扭伤即要进行处理,通常是休息、冰敷、加压、抬高四步骤。

①休息。发现扭伤后就要停止进行的活动,不要再对受伤部位施压。

②冰敷。冰敷的目的是降低受伤部位的血液循环速度,让受伤部位的肿胀减轻。如果平时受伤,会把受伤的部位放在流动的冷水下冲半小时,但在野外却未必刚好就有流动的水,所以较好的办法就是用水袋冰敷。冰敷的时间为 15~20 分钟。

③加压。加压是指将患部固定,而不是用力捏着受伤的地方。用绷带或头巾等将受伤的地方固定住,目的是让受伤的部位不会继续受力。

④抬高。抬高的目的是减少血液流经受伤的部位。

(8) 野外骨折后的救治

骨折可分为两种类型:外骨折和内骨折。外骨折时断骨可能会刺破皮肤,出现明显的伤口,这种情况容易引起

野外生存基本知识与技能



病菌感染,使治疗变得更加困难。在夹板固定前要把断骨复位。内骨折是指断骨没有刺穿皮肤或裸露在外,触动受伤部位时疼痛会尤为剧烈(图 1-113)。



图 1-113

无论是外骨折还是内骨折,在处理初期伤患时要严格遵守下列三项原则。

第一,不可搬动伤患。因为患部一定有内出血或淋巴液的渗出现象,如果搬动的话会使患部肿起,并且延迟治愈的时间。第二,要把患部抬高。第三,进一步冷敷患部。

万一非移动不可时,也要先将患部固定,不让它摇动。



图 1-114

这时可利用木板及绷带(具有弹性的)来包扎。从外表上可以看出变化,例如,手脚已朝着不自然的方向弯曲或出现一侧的手臂或脚过长或过短等不协调情形,外行人绝不可以自己的意思修复,因为这样做很可能会让病情恶化。

骨折的固定方法如下:

①上臂骨折固定法。在上臂外侧放一块木板,用两条布带分别固定骨折上下端,然后用三角巾或腰

第一章

带将前臂吊于胸前。如无木板,用胶鞋代替也可。无材料时,可用背包将上臂固定于胸部(图 1-114)。

②前臂骨折固定法。用两块木板(或木棒、竹片等)分别放于手掌、手背两侧(只有一块木板时,放于手背侧),用手帕或毛巾叠成带状绑扎固定,然后再用三角巾或腰带吊于胸前。



图 1-115

③大腿骨折固定法。将一块长度相当于伤员从腋下到脚跟的木板用布带分别固定于伤肢外侧。

④小腿骨折固定法。取长度超过上下两个关节的木板按大腿骨折固定法固定(图 1-115)。

对骨折处进行固定时,应注意以下几点:

伤口有出血时,应先止血、包扎,后固定;四肢骨折时,应由上而下固定,固定时要露出指(趾),以便观察血液循环情况;固定材料不应直接接触皮肤,应垫以棉、布等物;离体断肢应包好随伤员一起,以便再植;固定松紧要适宜。

附①:野外各种急救用品(图 1-116)。

附②:野外急救中药草。



图 1-116

山野中生长着各种药草，想全部介绍是不可能的，在此只列举一些比较容易发现，而在紧急治疗上也有效的药草。

[艾]是山林中的野生物,高约一米,叶子内面有白毛,煎来喝,可治痔出血、神经痛,增强老人的体力(图 1-117)。

[葎草]各处都有的野生物,高约60厘米,发出恶臭,煎来喝,是利尿性的解毒剂,也可把叶片直接贴在



[当药]是山林中的野生物,高约20厘米,茎是暗紫色,叶片对生,长约3厘米,叶和茎都有药效,煎来喝对治胃痉挛、腹痛有效。



[牛扁]原野上的野生植物,长 30~80 厘米,茎部有节,很多枝桠,一半爬生在地上,叶及茎上有细毛,对停止下痢、胃肠病有效。

[车前草]野生于路边或原野,夏天生长花茎,开穗状的小白花,种子对止下痢、利尿、止咳、肿疱有效(图1-118)。



图 1-118 车前草

[繁缕] 野生于路边或山野,高 15~50 厘米,把整株草的干燥粉末与食盐混合,能取代牙粉来使用。

[接骨木] 是落叶灌木,高约 6 米,4 月时分繁密生长,开白色小花,果实是红色。把叶磨碎成泥状,再以布敷贴可治跌打损伤。叶煎成药可治疟疾和便秘。

[牵牛花] 是蔓藤性的一年草,蔓向左卷,夏天在叶的根部会开喇叭状的花,在被毒虫刺到时将花揉碎涂漆沫在伤口上有效果。

[真葛] 是山地的野生物,也是常绿的蔓性灌木,叶是有光泽的深绿色,里面是淡紫色,在 8 月时开淡黄色的花,然后结多量的红色果实。恶心若严重,煎此果实来喝,对喘气、咳嗽有效。

[虎耳草] 野生在山地,叶子有细毛,里面是红紫色。红色细长的枝蔓爬在地上,初夏时长出花轴、开小花,叶片治小孩痉挛、肿疱、冻伤、止咳等有效。

[橐吾] 野生在温暖地区的海边,叶形近似矮冬,在 10 月时长出 60 厘米的花茎,茎也可食用,叶对肿疱、湿疹有效,可直接贴在患部。

[通草] 是蔓枝性落叶灌木,野生在山地,4 月时会开淡红色的花,椭圆形的果实甜且美味。若煎蔓枝来喝,对头痛、利尿有效,叶子切细蒸过,干燥后可当茶叶的代用品。

野外生存基本知识与技能

I

[蒲公英] 叶片生长得接近地面，为锯齿般的齿状，花为白色或黄色，能食用，对便秘及肝病有效（图 1-119）。



图 1-119 蒲公英

[紫草] 野生在向阳的草地，高约 50 厘米，整个覆盖有细毛，因为根是紫色的，所以才有这名称。根干燥后可治湿疹等皮肤病，对冻伤、烫伤也有效，也可当染料用。

[鸭跖草] 草株柔软，有低伏于地面的倾向，高约 30 厘米，夏天时开蓝色的花，新叶可以食用，如果把叶和茎煎来喝，对风湿、气喘有效，也可当利尿剂。

[荠菜] 在路边野生，高约 30 厘米，是春天七草的一种。若煎来喝，对利尿、解热有效，以叶搓揉有止血作用（图 1-120）。



图 1-120 荠菜

[葛] 山林的野生物，蔓长有 10 米以上，叶子很大，根在干燥后煎来喝，可当解热剂。

[枸杞] 是落叶小灌木，茎上有刺，果实是红色，叶子可食用。干燥后煎来喝，可当解热剂，枸杞酒也有强身的效果。

[香菇] 干燥后切细，以热

第一章

95

最新野外生存手册



水冲灌后,熬汤喝,对感冒有效。香菇虽不是药草,但和干燥的蚯蚓 5 只一起煎来喝,可治感冒。

[牛蒡]虫螫疼痛时,可磨碎牛蒡的根部而拿来涂抹,可以止痛(图 1-121)。



图 1-121 牛蒡

4. 野外卫生

在野外环境里,不注意卫生常常会引发疾病。因此,在野外,应注意个人卫生、饮水卫生和食品卫生。

(1) 个人卫生

保持个人卫生应做到:

①坚持每天刷牙、剃须和洗脚;

野外生存基本知识与技能



②尽可能保持衣服干净,衣物质地最好为纯毛和纯棉,以利吸汗;

③小便处应选择在吸水性较好的地方,且做好标记。

④掩埋粪便,以防细菌传播,引发疾病。

(2) 饮水卫生

在野外环境里,缺少安全卫生的饮用水源。因此,水在饮用前须经净化处理。方法是:煮沸、通过过滤和净水药品净化。

(3) 食品卫生

食物不卫生、不新鲜或变质将导致腹泻,引发疾病。为保持食物新鲜、卫生,应注意:

①鲜肉和牛奶只能短时间储存。

第一章

最新野外生存手册





最新野外生存手册

第二章 去野外前的准备

有备而无患。凡去野外都要进行一定的思想准备和物质准备。特别是主动性野外生存,则要进行详细、周到的准备。主要包括充分研究野外生存环境、拟定野外生存计划、备好野外生存需要的各种物资等。这些,对于野外生存具有特别重要的意义。

一、研究野外环境

上一章已述,环境对野外生存影响甚大。所以,在去野外之前,首先要研究野外环境。主要包括自然地理环境、气候条件、人文地理环境以及当地民风民情、交通道路等。尽可能地了解当地的地形地貌、气候、天气状况、河流的走向和流速、山脉的高度、动植物物种等。



长途旅游,换洗用的衣物一定要带齐。
图 2-1

你所去的野外,是祖国的北方还是南方,其活动地域是山林地还是丘陵地,是高原、高山还是湖泊、水网稻田地……针对自己所去的地理环境,作相应的心理准备和物资准备。如果是在秋天去北方的大草原,那么就要侧重准备防风、防寒的衣服,指北针、地图、盛水

去野外前的准备



的工具等;你如果是去南方某个山区,则要侧重准备防雨的工具和衣服、鞋,防蛇和其他动物咬伤的药等(图2-1)。

当然,重点研究你要生活的野外环境远不止是这些,要尽可能地做到全面具体,尤其是生存地的细节问题,如:水质、可食动植物、传染病,等等,有利于你计划行进路线,准备携带的物品。

研究情况的途径是:首先,要阅读生存地的《地方志》、《中国风物志》以及与生存地有关的书籍(一般可到图书馆或书店查阅)。这类书记载有当地的地理概况,历史实情和疫情,民族风俗,乡土人情,动植物情况,物产情况等内容。其次,要找熟悉生存地的朋友或旅游公司的导游,了解更详细的情况。总之,对生存地的情况了解得越详细越好,这不但有助于制定出详细方案,而且还会指导你在野外生存中少犯错误。

二、拟定外出计划或生存方案

减少盲目性,增强计划性,是较好地进行野外生存活动的基础。无论是个人还是集体到野外,都要制定一个计划或方案,且计划越周密,方案越完善,野外生存时遇到的困难就越容易克服,生存的概率以至生存质量就会越高。

主要思路是:

野外生存的目的

第二章

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★



最新野外生存手册

野外生存的主要特征

野外生存行进路线

每日宿营地

饮食来源

可能遇险的情况及预防措施

日程和活动安排

需准备携带的装具及食物

团队人员名单、组建领导小组及小组成员分工

应注意的事项和安排

上述内容在生存前都要认真研究,详细考虑,尽可能清晰明了地用表格写清楚。当然,有些内容可以省略,但中要清楚,如:野外生存的目的、生存地的主要特征等。下面就本书后面涉及不到的内容作个介绍。

①选择行进路线。通常在地图上进行。地图的比例尺越小越好,图上标识越具体详细,越便于选择合适的路线。路线一般是由野外生存的目的和生存地特征决定的。如果没有特殊目的,选择时要力求短捷、通畅、起伏小、方位物多、比较安全的路线。可以通过沿河、沿路、沿山脊或山背、沙漠边沿来确定。行进路线上的方位物应明显突出,不易变化。如岔路口、桥梁、居民地、高地、古塔、突出树等,有助于保持行进方向和按路线行进;同时,在行进路线上的转弯点应有明显方位物做标志,避免因转弯后迷路而失去方向。行进路线确定后,应用彩笔醒目地标绘在地图上,以备野外行进中使用。

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

去野外前的准备

2

通常情况下,行进路线上还应标绘每日的宿营地点、水源、开展活动的地点、险要地段、危险地域等,以便于安全顺利地进行野外生存活动。

②日程安排。在野外生存活动中,一定不要高估自己的体力,应坚持晚起床、早扎营、缓慢行的原则,日程安排尽量宽松一些。凡有过野外生存经验的人,都知道野外生存是消耗体力很大的活动,尤其在恶劣环境中,生存非常困难,更要合理安排。如:在青藏高原,初上高原会出现头昏、恶心、呼吸困难等高山反应现象,徒步行进速度每小时只有1~2公里,短期身体难以适应,所以日程安排要宽松合理。在我国南方山林地行进,由于山高背窄,坡陡谷深;河溪较多,水流湍急,不易徒涉;树林茂盛,林内藤蔓缠绕,灌木杂草丛生;因此,在山林内行进困难。从下表中(图2-2)可以看出行进的困难程度。

路线性质	坡度(度)	通行程度	白天时速 (公里)	夜间时速 (公里)
沿山脊	10~25	不需砍路	2~2.50	1.20
沿山脊	20~40	不需砍路	0.60~1	0.20~0.50
上长坡	30~34	部分砍路	0.60~1	0.3~0.5
上长坡	30~40	部分砍路	0.7~1.2	0.25~0.4
沿长谷	10以下	谷底平缓	1.5~1.8	0.25~0.4

图 2-2

由此可见,在野外行进中,日程安排要考虑当地特征,做出合理的安排,防止脱离实际,给自己带来不必要的麻烦。

③确定组织领导机构。团队集体进行野外生存活动时,要组建一个临时领导小组,设组长一名、组员若干名。组长

第二章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

要选举组织能力强、生存经验丰富、在集体中有一定威信的人担任,负责组织领导工作。组员要选择身体强壮、有某方面特长、乐于助人的人员担任,分别负责野外行进、搭建宿营地、采猎动植物、野外炊事、医疗救护等方面的工作。同时,每项工作都应有详细计划,以便有计划、有步骤地实施野外生存活动(图 2-3)。



副领队

图 2-3

整个行动计划可以划分为三个阶段:行动准备阶段、行动实施阶段和恢复阶段。明确表述每一个阶段的目的,制作出一个时间表。准备应对突发事件,例如车辆出故障了、有人生病了、伤亡人员要撤离了,等等。



喝生水最好喝流动的水

图 2-4

在预计进程的时候要留出充裕的时间。时间安排太紧往往会导致身心疲惫和判断失误。

决定和选择行军路线时要首先考虑是否能够在行军途中补给到饮用水,这是一个关键因素(图 2-4)。

去野外前的准备



确保有非参与人员知道你的目的地出发时间和预计到达的时间。在事先计划的阶段就通知他们,以便在联系不上的时候能够及时报警。船只和飞机的日程安排是要受到严密监控的。如果徒步爬山,你要通知当地的警察和高山事故救援中心。

计划中要做好应对一切差错的准备。汽车出故障后你该怎么办(图 2-5),天气比你预想的要恶劣该怎么办,如果是一个团队,在人员分散的情况下该怎么重组?有人生病该怎么处理?



图 2-5

最后需要强调的是,主动性野外生存活动,无论你的计划或方案多详细、严密、周到,但有一点是最不能忽略的,那就是野外生存风险评估,以及应对措施,也就是说,把野外生存可能遇到的风险排列出来,对生命健康可能会带来哪些风险,拟定出具体可行的应对措施。这是拟定计划不可或缺的内容之一。

三、步行去野外的物资准备

本节所阐述的是具体的步行去野外的物资准备。实际上,去野外的全面准备除应包括上述研究野外环境、拟定外出计划外,有条件或时间允许时,还要包括必要的体

第二章



最新野外生存手册

能训练、心理素质训练等。本节所述的去野外前的物资准备,主要包括随身衣物、宿营物资、烹调设备和自备食物、技术装备等。

1. 着装、雨具和背包

野外生存,需要使用到的着装很多很杂,但每一件都很重要,缺少了其中任何一件都可能会给你带来很大的麻烦。所以,在出发之前你应该细心地挑选并准备好每一样东西。野外活动时,着装应以宽松、舒适、耐磨、随意为基本原则,即使是在盛夏也要尽量减少皮肤的裸露部分,因为无论是爬山还是钻丛林,各种带刺的植物都可能会毫不留情地伤害到你的皮肤,大量的蚊虫也会随时向你发起进攻。

(1) 鞋和衣服

1) 鞋

鞋是野外活动最重要的物品之一,一双适合你的鞋可以让你自由轻松地运动,如果鞋子不适合,就可能会给你带来很多意想不到的麻烦,比如很容易使脚底打泡或感到疲劳,很容易扭伤脚腕,穿的时间长了容易得脚气,等等。野外旅行时,不适合穿皮鞋、新鞋、高跟鞋、塑料鞋或各种暴露脚面和脚趾的鞋,要尽量穿运动鞋或者是其他专用鞋。在选择鞋子时,你应重点注意以下几个方面的问题:

①鞋子的质量要好、重量要轻,不能选用笨重而又容

去野外前的准备



易损坏的鞋子。同时,鞋子的透气性和防水性要好,要有一定的防潮防寒功能。不透气和沾水后容易变形的鞋绝不能穿。

②鞋子底部的厚度要适中,不能过厚但也不能过薄。鞋底的软硬也很重要,太硬不适合长时间走路,太软又容易被地面上的尖石伤到脚底,硬度应当以中性偏硬为宜。

③鞋底不能过窄,否则很容易在走路时扭伤脚腕。同时,鞋底还要具有一定的防滑性和耐磨性,以适应在各种地形上行走。

④如果有可能,要尽量选用高帮的鞋,这样在行走时就可以有效地预防小石子、沙子以及灰尘等进入鞋内(图2-6)。



图 2-6

⑤若你穿皮质的鞋子,还要十分注意它的保养。要始终使它的表面保持柔软状态,并经常涂抹防水蜡或者鞋油,每次穿之前还要认真检查是否有密封粘贴不良、鞋底开胶、皮革龟裂、开线、挂钩损坏等现象。在通过湿地或草地时,最好用塑料袋等罩在外面防浅水。

⑥你还要根据在整个野外活动期间可能进行的各种活动,如攀岩、登山等的需要准备相应的专业用鞋。如果负重量还可以再增加,你最好能再带上一双拖鞋,以便在休息时使用。

第二章



最新野外生存手册

当然,如果条件允许或者是需要在野外行走很长一段时间,那么就很有必要多准备一双鞋放在背包里。行走时,每隔几个小时就轮换穿一次,这样对于保养鞋和脚都是有好处的。

2) 袜子

袜子对脚可以起到很好的保护作用,有许多旅游者在长途跋涉时喜欢穿两双袜子,还有人喜欢穿很厚的袜子,



图 2-7 袜子

这都是有一定道理的。选择袜子时(图 2-7),要尽量选择较厚的棉袜和尼龙袜,因为它们有较好的吸汗作用,可

以弥补脚与鞋之间的间隙,防止鞋对脚的摩擦。即使是天气很热,也最好是穿厚袜子,因为薄袜子不能完全吸收脚汗,时间长了会使脚面和脚底被汗水泡坏,还会滋生细菌。

准备袜子时,数量要多,通常不能低于 5 双,因为在连续行走时每隔 1 个小时就要换 1 双袜子,这样才能够始终保证脚底的干燥。如果长时间行走而不换袜子,湿透的袜子可能会在休息时变得僵硬,再行走时就很容易把脚磨破。换下的袜子要及时地清洗并晒干,若因为连续行走不方便,你可以用两个夹子将其夹住,然后挂在背包上边走边晒干。

3) 内衣

选择内衣要注意两个问题:一是化纤的含量不能太

去野外前的准备

2

高,含有化纤虽然利于通风和晾干,但如果含有过多的化纤成分,行走久了人便会有有一种燥热的感觉,有时皮肤还会有很强的灼热感甚至是刺痛感;二是不能选择纯棉质的内衣,因为纯棉质的内衣一旦吸汗变湿就很难干,尤其是在高寒地区,吸满汗水而又久不能干的内衣会让你十分难受,有时甚至会导致生病。所以,一定要选择专业的排汗内衣,即使是在温暖的季节里也尽量选用排汗功能好的贴身衣物。

4) 外衣

野外使用的外衣,必须要同时具有很好的防风性、防水性、透气性和耐磨性,这是在野外进行各种活动和在野外环境下生存的基本需要。另外,外衣还必须十分合体,外衣过大、过小都会限制你的各种动作(图 2-8)。

同时,还应该注意选择外衣的颜色。有些人喜欢野战服装的颜色,如橄榄色、伪装色、绿色,等等,还有人特别喜欢浅色的外衣,虽然这些外衣看起来很舒服,也比较接近大自然的颜色,但一旦出现紧急情况,它们往往会给你带来很大的麻烦。比如当你身处逆境但却穿着伪装色的外衣时,营救人



图 2-8 登山用附头巾上衣

第二章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

员就很难发现你的行踪，这无形中增加了你的危险系数。所以，外衣不能都是一种类型的色调，更不能只是根据个人的喜好，还要同时考虑到其他相关的因素。

5) 裤子

一般情况下，只要人的上身能够保持正常的温度，即使裤子薄或者是厚一点也不会有太大的影响，所以对裤子的



图 2-9 防寒裤

的要求并不高，只要材料柔软、大小合适就可以了。对于野外自助旅游者而言，选择裤子首先要保证在做各种动作时不受限制，因而裤子宜大不宜小，尤其是要注意是否会因为臀部太紧而感到不舒服或无法运动。同时，裤子还要很结实，要具有一定的耐磨性、抗拉性，还要耐脏。所以，各种软牛

仔布制成的裤子往往成为人们外出旅游的首选。但是，在一些特殊的地区和恶劣的气候环境下，你就需要具有特殊功能的专用裤子，比如沙漠裤、山地裤等，否则你将很难适应环境（图 2-9）。

6) 手套

选择和准备手套要考虑到季节和不同活动的需要。冬季，你需要准备一双很厚、保暖性能好的手套，最好外层为皮制而内层含毛。如果一双手套达不到保暖效果，你还可以再准备一双稍微薄一点的手套，套在厚手套里层

去野外前的准备



与之一起使用。夏天,由于温度较高,你可以选择露半截手指的手套,具有很好的通风效果。另外,不同的活动也需要有不同的手套。滑雪时,



图 2-10 手套

你需要既保暖又方便的滑雪手套;攀登时,你需要摩擦力较大的帆布手套;进行其他体育活动时,你还可能需要有其他特殊作用的专业手套(图 2-10)。

7) 帽子

人体 50% 左右的热量是从头部散发出去的,所以,一定要事先准备好一顶合适的帽子。如果你要到严寒地区,你可以选择一顶帽体能够拉下来遮挡住耳朵或者是脖子的帽子在炎热地区活动时,如果不能找到头巾,你也可以用一块 100 厘米见方的浅色布料对折成三角形,然后把头部、颈部、肩部严密地遮挡起来,必要时还应该把面部也遮

挡起来,以减弱强烈的阳光对皮肤的伤害(图 2-11)。

有人认为帽子仅仅是用来保温的,其实,当外界的温度高于头部的温度时,帽子还能起到隔热的作用。夏天选择帽子应重点考虑其遮光作用,冬天选择帽子则重点考虑其保温效

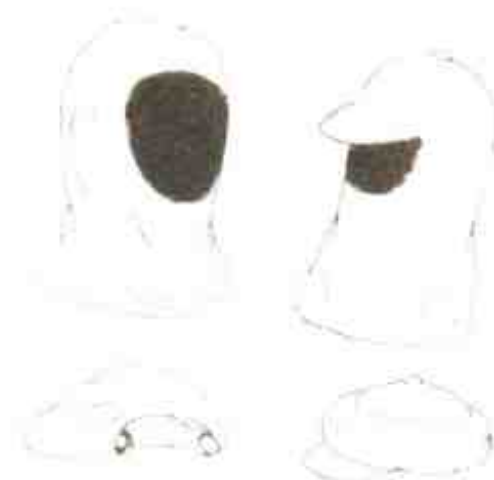


图 2-11 帽子

第二章

109

最新野外生存手册



最新野外生存手册

果,但无论是在夏天还是在冬天,选择帽子的时候都要考虑到其防水性,要尽量选择和使用具有防水功能的帽子。

8) 其他



图 2-12

除了以上所说的基本的着装外,在不同的地区你也可能需要有其他一些小的物品:比如在阳光强烈的地区或者是冰雪覆盖的地区,你需要一副深

色的眼镜来削弱强光对眼睛的刺激(图 2-12);在沙漠或者是灰尘较多的地区,你需要一只口罩来遮挡灰尘进入呼吸道;在强风或者是寒冷地区,你需要一条头巾来围住面部和头部进行简单的防护;在雨水较多的地区,你需要一件雨衣或者一把雨伞来防雨,等等。出发之前,你应该根据所要到达的地区确定到底应该携带哪些物品。

(2) 雨具

雨具分为一件式和二件式。最好的雨具是能挡雨又通风(图 2-13)。在野外行走,难免会出汗,如果雨具不通风,热气笼罩身体,又会流出更多的汗水,虽不被雨



图 2-13

去野外前的准备

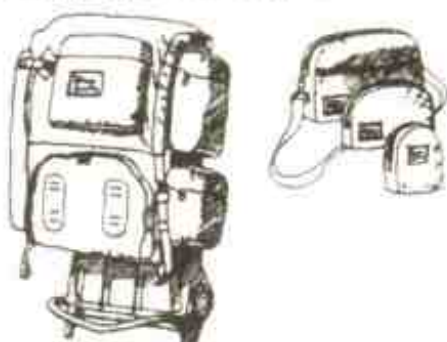


打湿,身体也湿透了。如果是通气的厚雨具,不会被雨淋湿又通风,但也有缺点。穿一件雨衣,得脱下一件衣服。放服用塑胶袋装好,衣在行囊里,出汗时可换穿。被雨水、汗水 湿,小心别受凉。出外多准备内衣、衬衫等。出发前,可在背袋、鞋子蒙上防水罩。

(3) 背式行李背袋

背袋有许多种,有一天行程的小型背袋,和为方便过夜而装睡袋的大型背袋。小型背袋,行李装得少,重量轻,行走很方便。都市中很多人,用来携带随身用品。到野外露营,增加了睡袋、食品、药品等,就需要大型的背袋。容积 30 公升左右最好,具有背架和肩架,方便背负。但是身材矮小的人,不适合大型背袋。装好东西,要试背背袋,看右是不是平衡,调整肩带以配合自己的身体。

行李中,经常要取用的东西,例如地图、罗盘、笔记本、文具、小刀子,如果装入背袋里,取用非常不方便。如果装在背袋的外侧口袋里,或腰包内,容易取用(图 2-14)。衣服的口袋亦可利用。



背架式背包和腰带包
图 2-14

①空出双手,方便行动。手上拿东西,走路不方便,而且很危险,容易跌倒,遇到意外时不能用手撑住自己。与其用手拿行李,不如放在背袋,负担比较轻。

②易破损东西的装法。已经加以分类的小袋子,还要

第二章

111

最新野外生存手册





最新野外生存手册



图 2-15 相机是旅游爱

再细分易破损和不易破损东西两种。照相机(图 2-15)、鸡蛋、手电筒都是很容易受到撞击而破损的东西,应该放置在背袋上面。背袋下面装轻而容积大的东西,例如睡袋、衣服等。中间依餐具类、小炉子、食品类顺序装入。易破损东西之间,用布和报纸作为缓冲。手电筒装入袋中前,先检查开关是

否有故障,如果开关容易松动,可能到目的地手电筒电池已经不能用了。因此可事先把电池倒装或电池间夹纸。东西装好后,试背左右重量是否相等。

背袋容积大,将所有东西全部装入,取拿时不容易分辨又费时。最好多准备几个塑胶袋,将餐具、食物、药物等,分别用袋子装起来。尤其怕弄湿的衣类,事先用塑胶袋装好。另一种伸缩性棉制袋子,装易破损的东西。这种袋子可用旧的内衣缝制成(图 2-16)。

也许会有人认为背袋里的行李,轻的东西放上面,重的东西放下面。事实上刚好相反。把行李背背看,就能明白。把重的东西放下面,容易往后倒。身体自然向前弯,如果重的东西在上面,脚步容易踏



图 2-16

去野外前的准备

2

稳,可感觉到东西的重量。

③肩带要牢固。将背袋背起时,背袋和身体背部有距离,这表示肩带过于松弛。这种背法,虽手很轻松穿过肩带,但走久后,身体便被往后拉,肩膀会发痛。肩带要紧接身体,让背袋成为身体一部分,才不觉负担很重。

任凭力气再大的人,携带重物长期走路,总是很辛苦。尤其要在野外过夜,行李增加不少重量。为了减轻身体的负担,除了使用肩带,附加使用腰带,可让腰部分担一部分重量,不要把重量过份集中肩部(图2-17)。



图 2-17

背袋装好东西后,要试背走走看,检查背袋是否紧靠背部?有否硬的东西顶着背部发痛?里面的东西是否稳固?会不会常移动,摩擦背部?由此可知靠近身体背部,要特别注意,应装平坦又柔软的东西作为缓冲,例如塑胶袋、报纸、布类。也可以插入一块合板。刚开始背,一切都未能习惯,多次练习,动作就会熟练,能适应背袋了。

2.宿营物资

宿营物资包括帐篷、睡袋、防潮垫、卧具等。

(1)帐篷

在野外过夜,根据季节和天气的不同,可以采用帐

第二章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

篷、睡袋、防水布、雪洞或者避难所等多种方式,但在帐篷里过夜是最常用的方式,因为帐篷内部空间大、架设方便、地点不受限制,具有一定的隐蔽性和安全性,既能防雨、防雪、防风、防晒,又可重复使用(图2-18)。



帐篷要搭在地势平坦的背风处

图 2-18

1) 帐篷的种类

通常,帐篷主要有夏季使用、三季使用、四季使用和山地使用等几种类型。夏季使用帐篷为单层,属低海拔露营式,通风性较好,多是由一层防雨顶棚加一层尼龙的底层组成。它可以抵抗小雨,设计的考虑注重通风性,这种帐篷通常有外帐,色彩较淡,不会因为日晒导致内部过于炎热而让人无法忍受,但它无法抵抗强风和大雨。三季使用帐篷是指非雪期使用的帐篷,它能抵抗强风与少量的积雪,大多数的帐篷有能透气的尼龙内帐与防水性较好的外帐,帐门多为双层且较大,帐篷内部的湿气可以透出。这种帐篷适合于在森林或者不是过分暴露的开阔地使用。

去野外前的准备



第二章

四季使用帐篷的材质较硬,能抵挡积雪与强风,帐门是比较好进出的双门,这种帐篷的设计注重考虑雪期和空间问题,适于各种气候条件下的使用。高山使用帐篷比较结实,能够抵抗突发的恶劣天气,重量较轻、容易携带,比较适合攀岩人员使用(图 2-19)。



图 2-19

2) 帐篷的选择

选择帐篷时,应该根据季节、环境、帐篷的功能和自身的需要等多方面的因素来综合确定。首先,你应该确定在什么样的季节使用帐篷,比如是在夏天还是在冬天,冬天里是在雪期使用还是在非雪期使用。然后,你要确定帐篷使用的环境,比如是在森林里使用还是在山地使用,是在平原上使用还是在岛屿上使用。最后,根据前面提到的帐篷的种类、用途和功能,结合自身的需要来确定适合自己的帐篷。

选择帐篷时,应该重点注意以下几个问题:

①由于单层帐篷防风性和透气性较差,只适合于夏天使用,所以如果不是夏天,最好选择双层帐篷。双层帐篷的内层应该具有很好的透气性,外层应该有很好的防水性,而且内外两层应该有一定的间隔,使防水和透气性能互不影响(图 2-20)。



图 2-20

②不同的帐篷在设计时会有不同的支撑度，选择时，应该使帐篷的支撑度符合自己的使用需要，尤其是在雪期使用时，支撑会显得更加重要。

③选择帐篷不能只追求其轻便程度，还应该考虑到其空间大小、底面积、强度和对抗恶劣天气的能力。

④如果没有特殊情况，最好是选择双人帐篷。因为相对而言双人帐篷易携带、易架设，三个人或单个人也能住（图 2-21）。



图 2-21

⑤帐篷的颜色最好是暖色调，如黄色、橙色或者是红色。这样就不容易与外界环境的颜色相混淆，便于外界和自己的识别。

3) 帐篷的保养

帐篷的保养是很重要的，一项保养得好的帐篷可以连续使用很多年。在使用帐篷时，一定要注意防火，防止锐

去野外前的准备



利的物体划刮帐篷,同时还要注意不能超容量使用。使用后,不论是否遇到雨水天,都一定要晾晒干,尤其是棉布制成的内帐,存放时要放在干爽的地方,否则,就可能会因为潮湿发霉而损坏。

最后要提醒特别注意的是,在帐篷内绝对不能野炊,尤其是不能使用燃烧油料的炉具,因为刺激性的气味、溢出的燃烧油料和无法控制的火力都是潜在的危险,特别是在防水尼龙布制成的帐篷内,更是会有窒息的感觉。

4) 帐篷的搭建方法

①小型圆顶形轻便帐篷搭建方法。这种帐篷是由篷布、玻璃纤维的骨架、钉绳构成的。搭建步骤如下:a.平整土地后将帐篷布摊开;b.将各组骨架连接起来,穿过帐篷上缝成管状布;c.将骨架的末端插入帆布的四角或六角洞内;c.用钉子将营帐固定在地面(图 2-22)。

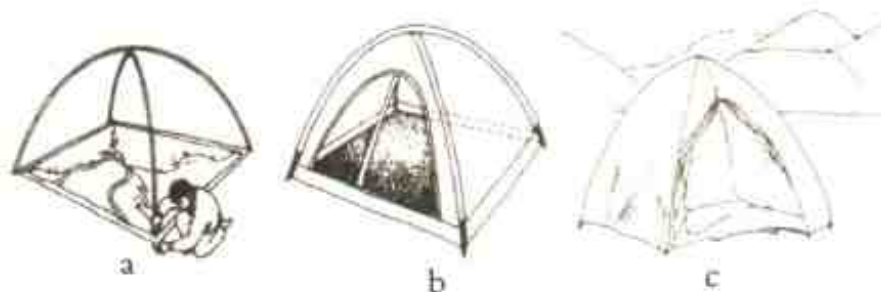


图 2-22

②临时简易帐篷的搭建方法。临时简易帐篷主要是利用现有的自然条件,借助一些简单设备进行搭建的。常用的方法有:用树枝插土来支撑帐篷;利用斜挂的树枝吊起帐篷;利用树干撑起帐篷;利用树枝叶避风(图 2-23)。

第二章



最新野外生存手册

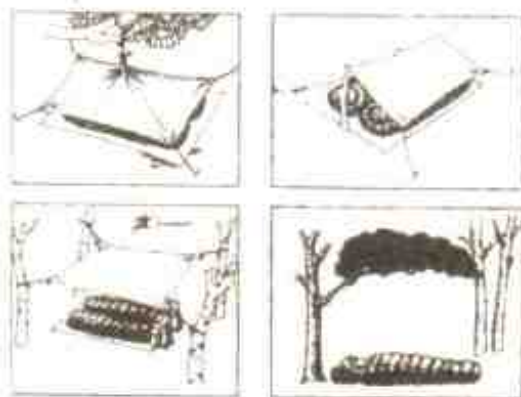


图 2-23

③搭建各种三角形简易帐篷的方法:用绳子系在两棵距离合适的树上;在帐篷四周钉上木桩;系好四角斜拉的绳子;用塑料布或帆布拦腰搭在横拉的绳上面;帆布多余部分沿下坡的方向折向内面;再在帐篷里面

铺一块塑料布隔潮;帐篷四周用石头压好(图 2-24)。

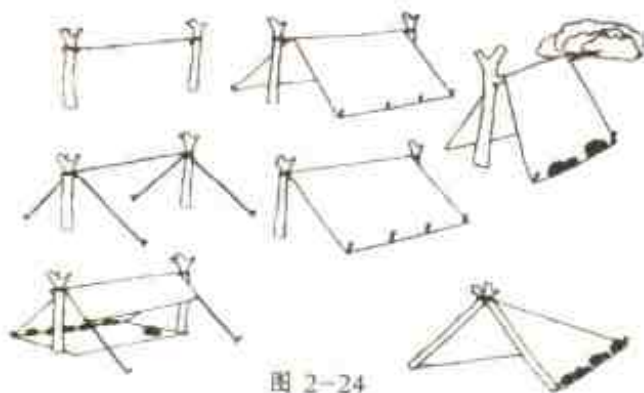


图 2-24

(2)睡袋

睡袋是野外宿营必不可少的装备,能否选择合适的睡袋将直接影响到你的睡眠质量,进而影响你的精神状态和体力状况。所以,精心选择睡袋应该是你出发以前准备工作中的重要内容之一(图 2-25)。

1)睡袋的种类

睡袋一般分为两类,即普通睡袋和专业睡袋,前者用于一般的旅行或露营,后者则用于高寒或高海拔地区,两

去野外前的准备



第二章

种睡袋在设计和材料上差别较大。

普通睡袋通常可分为信封式睡袋和木乃伊式睡袋。信封式睡袋可以打开当被子使用,也可用两个拉链连接成双人睡袋,但其保温性较差;木乃伊式睡袋按人体结构设计,从头到脚可得到比较完美的保护。以上两种睡袋较为常见,制作材料通常是人造棉或羽绒,温标针对亚洲人,适宜于春、夏、秋三季。



图 2-25

专业睡袋均为木乃伊式结构,这一设计带有头套,头部可以收紧,防止冷风吹入,上大下小和人体的形状相符合,睡袋的侧面装有拉链便于出入,这种睡袋保温性能较好。专业木乃伊式睡袋多用羽绒充填,面料轻柔且透气性和防水性都很好,温标从 $-20 \sim -40^{\circ}\text{C}$ 。考虑到人在睡眠时脚部最易感到寒冷,在睡袋的下部特别加厚,有些款式还设计了加厚的脚垫。羽绒的含绒量决定了睡袋的保温性,而面料的质量则决定了羽绒的蓬松程度和人体的正常排汗。为了防止羽绒在睡袋保温层内的移动,专业木乃伊式睡袋均采用立衬设计,将睡袋内外面料直接缝合在一起,有的睡袋甚至采用了双层立衬设计(图 2-26)。

2) 睡袋的选择

睡袋的选择应把握轻便、温暖、舒适与易挤压的原



最新野外生存手册

野外生存

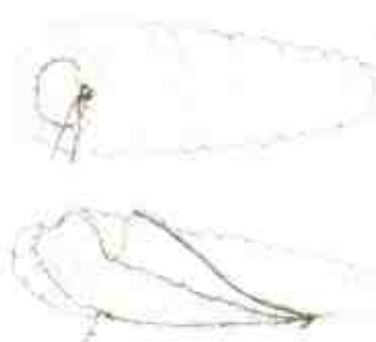


图 2-26

则。在选择睡袋之前,你首先要了解不同的睡袋有一个适宜使用的温度范围,即不同的睡袋都有各自的“温标”。一般来说,温标由三个数据组成:一个是最低温度,指该睡袋使用的最低极限温度,低于这一温度对于使用者来说

是危险的;一个是中间温度,指该睡袋使用最舒适的理想温度;还有一个是最高温度,是指温度使用范围的上限,高于这一温度,使用者将因为太热而无法忍受。需要注意的是,欧美原产的睡袋在温标上对于亚洲人来说不太适宜,因为欧美人在耐寒能力上要高于亚洲人,所以你在选择时要格外小心。否则,就可能会出现温标最低温度标为 -20°C ,而在实际使用中达到 -5°C 时你就已经无法忍受的情况(图 2-27)。

真正专业的睡袋,特别是高质量的探险睡袋都离不开羽绒。一般来说,专业睡袋的含绒量应在 80% 以上,普通羽绒睡袋



图 2-27

的含绒量也不应低于 70%, 否则,在压缩性、重量和保暖性上将无法满足使用要求。另外,羽绒的种类和蓬松度也是一个重要的因素,通常鹅绒要优于鸭绒。所以,在选择睡袋时,你还应该考虑到羽绒的含量和种类问题。

去野外前的准备



睡袋的面料最好能有一定的防水功能,以防止睡袋被露水或者帐篷内凝结的水雾打湿,影响其保暖效果。睡袋的透气性能也很重要,否则,睡起来会感觉很不舒服。最好是能够选择既防水又透气的面料,这样使用效果会更好。

3) 睡袋使用技巧

使用睡袋时,有很多外在因素会影响睡袋的性能,如果不会使用睡袋,即使是使用高寒睡袋在一般低温下也会感到寒冷。下面这些方法,会帮助你利用睡袋睡得更暖和些:

①选好宿营地。在野外,一个挡风的帐篷能提供一个温暖的睡眠环境。在选择营地时,不能选择冷空气聚集的谷底,也不能选择容易遭受强风侵袭的山脊或山凹(图 2-28)。



图 2-28

②隔离地湿。用一张好的防潮垫(充气式效果更佳)或者在地上铺上干草,能够有效地将睡袋与冰冷潮湿的地面隔开(在雪地上有时可能会需要两张防潮垫),对于保持睡袋内的温度会起到很好的作用。

③保持睡袋干爽。睡袋吸收的水分主要来自于人体,即使是在极寒冷的情况下,人体仍会排出一定量的水分。保温棉在受潮后会因为粘结在一起而失去弹性,

第二章

从而使保温能力下降。所以,如果连续多天使用睡袋,就应该在太阳好的时候将睡袋在阳光下晒一晒。

④多穿衣服。多穿一些较松软的衣物就相当于穿了加厚的睡衣,它可以将人体与睡袋之间的空隙充填满,从而使睡袋的保暖性加强。

⑤睡前热身。人体是睡袋的热量来源,如临睡前先做一段热身运动或喝一杯热饮,会使体温略为提高并有助于缩短睡袋的变暖时间。

4) 睡袋的保养

睡袋在使用和保养时,应注意做到防火、防潮、保持卫生。使用过程中要远离篝火,并且绝对不能在睡袋内吸烟。如果睡袋受潮,应及时晾晒干或者是用远火将其烘干。在不用的时候,应使睡袋处于蓬松状态,不要压缩,并注意定期晾晒。如果因长期使用或者是不小心将睡袋弄脏,千万不要用水直接清洗,更不能用洗衣机清洗,最好采用干洗的方法进行清洁。

(3) 睡垫

选择睡垫一定要以适用为最根本的标准。应该综合考虑睡垫的保暖能力、重量、舒适度、耐用性和大小等各方面的因素。睡垫基本上都是由“发泡”构成的。“发泡”最基本的种类有两种,即封闭室发泡和开放室发泡。所谓封闭室发泡睡垫就是一片由细小泡泡所构成的塑胶睡垫,由于每个气泡独立而且封闭,所以这种睡垫不会吸水、不可压缩、不会膨胀、无法拆解,但这种睡垫在天气迅速变

去野外前的准备



冷时会有破裂的现象。开放室发泡睡垫重量较轻,而且能够压缩。

封闭室发泡睡垫比较能够耐伤害;如果不小心被你的冰爪踩到,它并不会因此而不能使用;炙热的东西掉落在其表面,它也只能被熔掉一个洞,而其他部分仍然完好无损。但是,它并不是非常柔软,那些习惯于睡柔软床垫的人,将会很难适应。

开放室发泡睡垫虽然可以提供背部相当舒服的感觉,但是这种睡垫很容易受到损害,没有收放好的刀子、冰斧以及其他工具都有可能会损伤到它。而且这种睡垫会吸水,所以,如果你要到空气湿度较大的地方去,最好不要选择这种睡垫。

3. 烹调设备和自备食物

(1) 炊具

为了保护森林,防止火灾,野外的许多地方均禁止使用明火。野外活动应自备燃料炉和燃料。餐具包括碗、杯、盘、开水壶、锅、汤匙等。为减轻背包重量,除合金制品外可选择塑料制品(图 2-29)。

携带炊具应注意以下几个问题:

①不是必用的炊具就



图 2-29

第二章

123

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

不要带上,个别常用的炊具如果重量太大也不要带上,而要想其他办法来解决。

②炊具越轻越好,要尽量把炊具的总重量减到最低限度。

③要选择易清洗、不生锈的炊具,这样就不用为找水和除锈而烦恼了。

④尽可能把多个炊具重叠放在一起,以便最大限度地节省空间。

⑤不要选择使用液体燃料的炊具,这样会增加携带的难度。

⑥不要选择附件过多的炊具,因为在使用时这些附件不仅易坏而且易丢失。

(2) 自备食物和饮用水

可选用饼干、八宝粥、火腿肠、罐头食品、肉干、果脯、咸菜、水果糖、茶叶、咖啡、巧克力和可可粉、奶粉、少量的盐和糖,以及复合维生素丸。饮用水可每天自备3升的矿泉水,特别是在炎热的夏天,3升水可提供一天行走的需要(图2-30)。



出游前要带上水杯或饮料

图 2-30

自备食物和水应根据野外生活的气候环境、生活天数,以及是否在中途可以补给等情况来控制数量和品种,以免增加背包的重量和体积。

4. 技术装备

(1) 通讯及定向装备

①卫星电话:可以在地球任何

去野外前的准备



一个角落与外界取得联系,尽管价格昂贵,但是求生的最佳设备。

②移动电话:有的地方移动电话网络覆盖不到,出发前应向有关电信部门查询野外生活地区的网络覆盖情况。

③对讲机:便于团体进行野外生活的联络。

④GPS:全球卫星定位系统,(图 2-31)。

注意:以上设备均应保证有充足的后备电源,并做好防潮措施,否则会影响正常的使用。与外界保持联络是非常重要的。



卫星定位仪 GPS
图 2-31

⑤绳索应准备直径不小于 8 毫米、长 50 米的主绳和直径不小于 6 毫米、长 50 米的辅绳若干条,主绳用于人身保护,特别是攀岩和岩降时使用,辅绳用于捆扎物品(图 2-32)。



图 2-32

⑥其他还应准备的物品:应准备安全带、上升器、下降器、岩锥、岩石锤、救生衣等专用技术设备以及望远镜、照相机、摄像机、指针式手表、瑞士军刀、开罐器、当地地

第二章



最新野外生存手册



求生包及内容物(左上角是容器)

图 2-33

图和足够的现金。小刀、哨子、指针式手表等,为防止丢失应挂在脖子上。

(2)求生盒(图 2-33)

①钓鱼钩和钓丝锤:准备大量的钓鱼钩、浮子和小的鱼钩。

②钓鱼线:用结实的钓鱼线钓鱼、捆东西。

③解剖刀:解剖刀有多种用途,把刀刃放在浸油的原装袋里。

④铅笔:用铅笔记日记、画地图。

⑤安全别针:用来别住衣物、睡袋或帐篷。

⑥细金属线:细金属线有较好的柔韧性,易弯曲但不断裂。

⑦钢丝锯:钢丝锯可切割多种材料。

⑧缝纫包:购买大孔针眼的针和防水线并把它们保存在塑料袋里。

⑨塑料袋:可用塑料袋装水或遮头。

⑩指北针:最好选择有发光标志的指北针。

⑪抗生药片:仅适用于紧急情况水的净化。

⑫膏药:能防止伤口感染,或贴在脚上的水疱处,帮助康复。

⑬高锰酸钾:结晶状的高锰酸钾能过滤不纯水,治疗真菌感染。

去野外前的准备



⑭净水剂:仅适用于紧急情况。

⑮放大镜:利用放大镜把太阳光聚焦在易燃物上将其点燃。开始燃烧时可以逐渐加燃料,直到完全燃烧为止。

⑯蜡烛:蜡烛用来点火,而不是用来照明。

⑰打火机、火柴:在火柴头上涂上一层蜡可防水,擦火柴前把蜡去掉。

⑱贮存罐:把求生用品放在一个有盖的罐子里。为保持干爽可用胶带密封。每次用完后把它放回原处,这样便于拿取,贮存物品应在贮存罐上标注。

如果有必要,你还可以携带肥皂、手套、餐具、巧克力、维生素片等物品(图2-34)。



图 2-34

(3) 灯具

这里所说的灯具主要包括照明用灯具和求生用灯具两种。照明用灯具通常是手电筒,在野外使用时应选择一个体积小、耗电少且重量轻的手电筒。白天不用手电筒时,应该将手电筒内装有的两节电池中的一节倒置,这样即使不小心将电筒的开关碰开,也不会浪费电池。求生用灯具主要是指闪光信号灯,它可以在夜晚以及比较闭塞的地区引起营救者的注意,及时地使你被发现。闪光信号灯发出的光的颜色有别于常用照明灯光的颜色,通常为红、绿、蓝等彩色,而且亮度较高,所以,平时不要随便使用它,防止真的需要使用时电源已经耗尽。

第二章



最新野外生存手册

野外生存

四、开车去野外的物资准备与规划

1. 对汽车进行一次二级保养、检查

如果是开汽车去野外生存活动，出发前一定要做好充分的准备（图 2-35）。其他物资准备同徒步，就汽车准



图 2-35

备来说，通常要将汽车开到维修保养部门或修理厂进行专门检修、二级维护，排除一切故障隐患。同时要跟维修保养厂家特别声明，该车将伴随你出趟远门。主要检查、维护的项目是：

①轮胎。第一检查轮胎胎纹深度，如果已经接近磨限标志，应该立即更换。第二检查胎压，应按照汽车手册说明进行调整。第三检查钢圈（也可能是铝合金圈）是否变形和缺损。第四检查备胎。

②刹车系统。第一看刹车片磨损情况，第二要检查刹车是否跑偏，第三要检查刹车油，最后还要检查驻车制动（俗称手闸）。

③发动机。对其进行检查和更换机油、机油滤清器工作。对于点火部分也要着重检查。

④电瓶。不要轻信电瓶上检查框的颜色，电瓶是由 6

去野外前的准备



个独立的小格构成的,检查框只能显示其中一格的情况,要使用万用表测量。如果发现电量不足,应更换。

⑤底盘。紧固各螺丝。

⑥灯光。注意前后雾灯,高位刹车灯和警示灯是否正常,大灯变光是否正常。

⑦雨刮。如果雨刮片已经使用超过2年,建议更换。特别是国内保有量很小的车型,等到穷乡僻壤才发现雨刮片坏了,怎么也找不到替代品,就只有等雨停这一条路了。

⑧维修过的部分。以前维修过的部分,往往就是最容易出现问题的地方。

2.带上常用备件

常用备件包括:机油、防冻液、助力液、刹车油、机油滤清器、空气滤清器、汽油滤清器、灯泡若干、备胎1~2只(图2-36)。



图 2-36

129

最新野外生存手册





最新野外生存手册

3. 带齐维修工具

通常的维修工具包括：千斤顶、套筒扳手、三角木 2 块、脚踩充气设备、警示牌 1~2 块、灭火器 1~2 个、成套汽修工具、万用表、电胶布、直流供电型工作灯、工作手套若干、水桶、30 升备用油桶、胶水和小铁皮若干、防水布若干、该车型最不常见的特殊接口工具、拖车绳 2 副、电动绞盘 1 套、垫木 1 块、工兵铲、斧头、防滑链。

4. 带够车上用的生活用品、药品和资料

车上的生活用品主要可备：汽车冰箱、简易睡袋、电水壶、保温瓶、湿纸巾、晒衣绳、卫生餐具等（图 2-37）。

车上用的药品主要可备：感冒药、肠胃药、抗生素、蛇药、跌打药物、抗高山反应药、氧气瓶（袋）等。

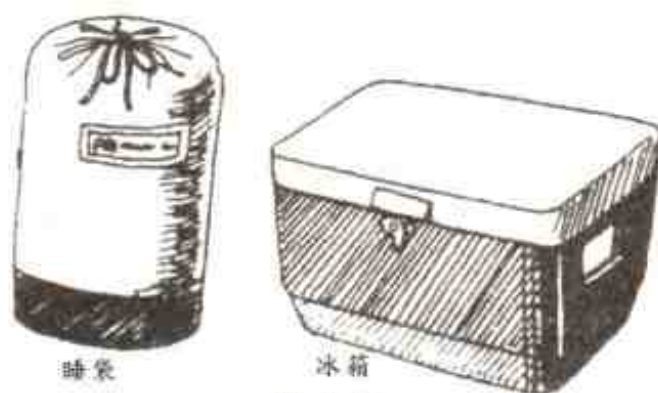


图 2-37

去野外前的准备



所应准备的资料主要是:详细地图、事先整理的信息资料、汽车使用手册。

5. 路线规划

开车去野外一项必要的准备工作,就是按照目的地对行程路线进行规划。

规划线路时,要按高速行驶 100 千米/小时,国道行驶 70 千米/小时,山区道路行驶 30~40 千米/小时计算时间。大部分公路地图册都没有等高线图,但可以从国道长度和里程表示中看出是不是盘山公路。如果距离很短的路线却标很大千米数,肯定是盘山路。理论上讲,走国道要比走省道快,但国道车多,路况较差,堵车可能性大;省道车少,修路堵车的情况也少。所以可以适当规划走些省道。

第二章

最新野外生存手册

★★★★★

第三章 野外行进

野外行进,除飞机、火车、轮船外,一般是自开汽车和徒步两种方式。本章将主要对这两种方式进行叙述。

一、野外汽车行进



图 3-1 野外汽车行进

汽车沿高速路、一般公路行进,遵守一般行车规则即可。这里主要讲述特殊路况驾驶应注意的问题,以及一般故障的判断与排除方法(图 3-1)。

1. 特殊路况驾驶

(1) 雾天驾驶

能见度在 30 米以内时,车速不得超过 30 千米/小时。能见度低于 5 米,应立即选择安全地点停车,开启小灯、尾灯和示宽灯,必要时也可开启警示灯。

要保持足够车距,避免猛打方向和紧急制动,防止侧

滑。尽量避免开大灯行驶,强光会产生散射,视距更短,更不能使用远光。适当鸣笛。

(2) 冰雪地驾驶

当车辆发生侧滑时,应立即缓慢、适当地向后轮侧滑一侧打方向,可连续数次回转方向,以调整车身。在雪坡上行驶时,进入坡道前应换入低速挡,中途缓慢加速,不可换挡(图 3-2)。



图 3-2 冰雪地带行驶

安装防滑链防滑,也可用尼龙绳代替。在驱动轮上安装时,左右要对称。松紧要适度,冰雪路段通过后立即拆除,以免损坏路面和轮胎。应戴有色眼镜,防止目眩。在冰雪路面较长时间停车时,应该在轮胎下铺木板、树枝或柴草,避免轮胎冻结在地面。

(3) 低温条件下驾驶

如果环境温度低于零度,应将喷水壶中的玻璃水放光,防止结冰。如果环境温度低于 -15°C ,如果防冻液冰点不够低(-15°C 以上),应将防冻液放掉,避免水箱破裂。如果

环境温度低于 -30°C ,应将蓄电池拆下放到房间内保温。建议在寒冷的冬天或高寒地区将车辆停到室内停车场。停车后最好问一问当地司机,看看还有什么要注意的。

(4) 涉水驾驶

选择水浅、底硬,水流稳定以及两岸缓坡处作为涉水路线。条件许可的情况下,与水流方向成斜角设置标志物,指示车辆行驶方向和涉水界限(图 3-3)。



图 3-3 涉水驾驶

涉水时,用低速挡平稳驶入水中并缓慢行驶,防止水花飞溅,打湿发动机电器部分,造成熄火。如果是四驱车,挂上四驱低速挡前进,行进中应看远方

固定目标,不要看流动的水,以免造成视觉错误而导致方向失误。偏离预定涉水路线而陷车。行驶中避免换挡,保持匀速,不要停车和大幅度转向,一口气通过。如果在水中后轮空转或陷车,不要熄火,也不要勉强进退或者猛加油,以防越陷越深。

如果涉水路段前是长下坡,轮胎和制动系统温度较高,应等其适当冷却后再下水。

(5) 泥泞道路驾驶

驶入前换入合适挡位(通常为二挡),中途避免换挡。起步时缓给油,缓抬离合,避免驱动轮空转。方向回转动作要

缓慢,尽可能保持直线行驶。转弯时,提前减速,适当缓慢调整角度到合适位置,切不可猛打一把,造成侧滑(图 3-4)。

减速以降挡为主,少用刹车,不能紧急制动。

四驱车使用四驱低速,有差速锁将差速锁锁定。下坡用低速挡控制车辆缓慢行驶,上坡时低速。若发现路面有土堆或坑洼时,要提防底盘碰擦或车轮陷落。



图 3-4 泥泞道路

(6) 山路驾驶

上短陡坡时要冲坡,但在接近坡顶时要松油门,利用车辆惯性前进,以控制车速,防止对面视野盲区中突然冲出车辆而措手不及。严禁使用踩离合器踏板滑行或空挡滑行的方式下坡。通过弯道时,应按照“减速、鸣号、靠右行”的规则驾驶,不要占道,更不能在盲区超车,尽量避免过弯换挡,确保双手能有效控制方向盘(图 3-5)。



图 3-5 山路行使

在地面有实线或有禁止超车标志时严禁超车。通过便桥时,同车人员应下车指挥,防止出现意外。窄路会车,如果是沙石路,最好停车,避免对方扬起尘土影响视线,造成翻车事故。

严禁在弯道停车,如果确需停车,一定要选择道路最宽处并设置警示标志。停车后应该用三角木顶住对角轮胎,防止滑动。严禁熄火下坡。制动失效后,应用抢挡的方式减速,并用车子撞向山体一侧,减少损失。

2. 常见故障及排除方法

(1) 发动机不能启动

通常发动机不能启动有如下几个原因:曾经冲洗发动机点火部分,造成分电盘、点火线圈、高压线受潮;火花塞损坏;电瓶电压低,电量不足;惯性开关断开等。

首先检查电瓶,打开大灯就可观察电瓶情况,如果电瓶电量不足,用随身携带的电源搭接线,利用另一台车电瓶启动车辆。在搭接启动过程中,要严格按照说明书上的操作步骤进行,防止搭接线短路或接地短路。电瓶正常就检查火花塞,发现火花塞严重烧灼则用随身携带的备件替换。如果是惯性开关问题,则按下开关后重新点火。注意在没有找到问题前不要反复点火,这样只会将电瓶电量放光。

(2) 中途换挡熄灭

换挡熄火主要是带速过低造成的,加快换挡速度和减少换挡频率,坚持开到维修站调整。

(3) 高速时方向抖动

高速时方向发抖的主要原因是:轮圈上的平衡块脱落,车辆上沾有大块泥巴,轮圈受撞击变形。除大块泥巴可

以立即清除外，其他都是难以自行解决的，应该立即减速，在确保方向正常的速度下驾驶，到附近轮胎店调整。

(4) 行驶跑偏

行驶中发现方向偏向一边且与道路倾斜方向无关，应该下车查看，通常是由于左右轮胎胎压不同，或者某一边的制动器抱死造成的。此时可以使用随身携带的充气工具补气，保持左右轮胎胎压一致。如果还是不能解决问题，应该打开警示灯，中速靠边行驶，到附近维修厂检修(图 3-6)。



图 3-6 行驶跑偏

(5) 油底壳刚破

如果破口小，可用肥皂涂抹能暂时堵住，如果破口稍大，用粘胶将铁皮(可用牙膏皮替代)补在洞口，尽量减少泄漏点。然后将备用机油加入，发动汽车，观察泄漏情况，如果不是很快，就赶快向前行驶，争取在备用机油漏光前赶到维修厂。

(6) 轮胎故障

轮胎爆裂后应按手册要求使用千斤顶。注意千斤顶的放置位置要严格按手册要求，不能顶车身没有加强的部分。越野车一般顶桥管，轿车在四角都有固定位置。如果是在松软沙土上，应在千斤顶下铺设木板，防止顶起后滑动。在坡上要在对角轮胎放置三角木(没有携带三角木时

可就地寻找石块)。

(7) 电瓶故障

如果发生蓄电池断路故障,则应判断是内断路还是外断路。内断路可以用试火的方式查找出故障出在哪一格。从正极桩柱上引一根导线,逐一单格向后试火,有火无火之间为断路处,用足够粗的导线跨过断路的单格即可发动车辆。此时电压较原来要低,使用起动机时会有些困难,但推车一定能启动。外部断路时用眼能看出断在那一格,其解决方法是一样的。

如果发生蓄电池桩头断掉故障,当蓄电池某一桩头从胶木壳上面平齐断掉(或低于胶木壳上平面)时,可用搭铁线接在断下的桩头上,然后一人用力压紧在断茬上(这样原电压、容量不变)。待发动机启动后,再用一导线先将搭铁线接在断桩头那一格的另一桩柱上,以保证车辆的正常用电和向蓄电池充电,然后可以松手理顺加固电线。

(8) 底盘故障

如果制动分泵漏制动液或分泵管路折断,可在分泵管路接头处用铁皮、铜皮做个小垫子,将管路堵死,再旋紧螺钉,或者将断口夹扁、卷曲堵漏,使该轮不起制动作用。但这样做可能会造成单边制动,驾驶时要注意安全。

如果制动总泵缺制动液,可用酒精或白酒代替,特殊情况下可用清水代替。制动皮碗发胀,将发胀的皮碗放在热水中浸泡 10~20 分钟,将皮碗上的含油成分去掉。这样就可以使皮碗恢复原来的尺寸。如果离合器摩擦片烧

野外行进



蚀打滑,对烧蚀不太严重的摩擦片,可翻面使用。

如烧蚀严重,可用棉布或帆布数层(其厚度应与原摩擦片一致),用钢丝或铁丝穿过钢片上的孔,使其固定。如果横拉杆球节断损,在保险杠或其他不影响行驶的地方,卸下一只与球节总长度相似的螺钉,取代断损的球节,装上转向节臂与螺母后,将螺钉露出部分用锤子铆好。如果多轴汽车差速器齿轮损坏,如中、后桥差速器损坏任何一只,都可将该桥传动轴和半轴拆下,继续行驶。若前差速器损坏,可将轮毂接合盘拆下后继续行驶。

二、野外徒步行进

野外徒步行进,是野外生存的前提。不言而喻,野外徒步不同于在熟悉环境中的散步或步行,需要一定的技巧和方法。掌握了一些技巧和方法,便可使你奔走如飞,否则有可能使你步履维艰。

1. 一般原则

①在出发地点上先确定地图方位,明确行进的路线和方向。

②行进中,要现地与地图边走边对照,随时确定站立点在图上的位置,明了前面要到达的位置,做到“人在路上走,心在图中移”。

第三章

最新野外生存手册



③在各转弯点上,都要准确标定地图方位,确定行进方向和下一方位物。

④在行进中,要每隔一段距离做一个行进标记。尤其是在各转弯点上,应设置很显著的标记,并指明行进方向(图 3-7)。



图 3-7 做记号

⑤若发现走错方向时,应停止前进,查明原因,重新确定站立点在图上位置,尽量抄近道回到原方向上。不得已时原路返回,再按正确路线和方向前进(图 3-8)。



2.行走技巧

出发前最好准备一根手杖,不仅能减少旅途的艰辛,还可以作为防卫武器,用来打草惊蛇,驱赶某些野兽。

在平路行走时,应保持匀速。特别是刚开始出发时,应避免走得太快而造成

图 3-8

疲劳,使情绪低落,影响后面的行程。有规律地休息,平均每走 30~45 分钟应休息 5~10 分钟,坐下来观察队友的情况,必要时调整各自的负荷以便更舒适一些。

上坡时身体前倾,步伐小,可采用外八字形步伐并保持匀速前进(图 3-9)。

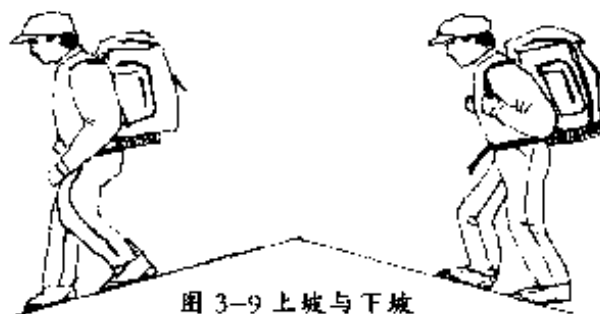


图 3-9 上坡与下坡

下坡时身体后倾,步伐小,可采用内八字形步伐,适当加快速度。

上、下很陡峭的山坡可采用侧身走,或采用“之”字形路线横向行走,必要时使用安全绳。

3. 复杂地形中行进

(1) 渡河

渡河,首先要学会观察河流以了解有关水底的信息。在通常情况下,水下有岩石或其他物体阻碍时,水流会形成“v”字形波纹;水底常有巨砾或圆石,就会使得水流向上偏斜,该处的水流就会凸起;靠近水面的水下有障碍物,就会在其下游产生漩涡,如果一块巨型圆石挡在向下



图 3-10 渡河

倾斜的河床上,这些涡流会产生强有力的回旋,将下游的物体包括游泳者吸住,给渡河人员带来危险(图 3-10)。

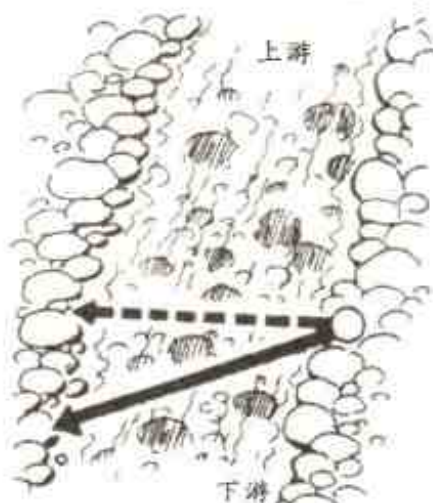
1) 徒涉

就是徒步涉水。通常在河流宽度不大且水较浅时进行。

在通常情况下,徒涉的最大水深不应超过 1 米,当流速在 1~2 米/秒时最大水深为 0.8 米,流速为 2~3 米/秒时的最大水深为 0.6 米。

在山区,河流通常水流湍急,水温低,河床坎坷不平。涉渡时,为了保持身体的平衡,应当用一根竿子支撑在水的上游方向,或者手执一块石头,垂手将石头从水下搬运过去。在集体涉渡急流时,应当 3 人或 4 人一排,彼此环抱肩部,身体最强壮的应于上游方向。在涉渡石底河时,应当穿鞋,以免尖石划破脚,同时也可以更好地保持平衡。倘若山间急流水深过腰,则绝不可冒险涉渡(图 3-11)。

要选择正确的徒涉场。以下特征可作为快速选择徒涉场的重要依据:一是在不是船只渡口



选择深度较浅水流较缓的地点
图 3-11 徒涉

的两岸,但有通往江河的道路;二是在直线河段上,河幅阔展而且河岸坡度徐缓;三是在水面上像浅滩所特有的那种间歇甚短的细小波纹;四是在两个河弯的转换河段;五是在水位有明显落差的上游等。根据这些自然特征初步判断后,还要组织踏勘,最后予以确定。

当岸边或水中有障碍物时应及时予以排除。当水中有较大的凹坑或深槽时,可用砖石、树枝、沙袋或束柴等材料填平。情况不允许时,应在其周围设置标志。

2) 泅渡

当河水较深,徒涉渡河难以进行时就应考虑运用游泳技术浮游过河了。泅渡时,要按照要领整理着装。先解开领子上的纽扣,将鞋插在腰带内,拉紧背带。为防止兜水,应将上衣口袋和裤口袋翻出。

通过宽阔的江河,为了安全起见,还应广泛利用制式器材,并就地搜集具有一定浮力的就便材料,制成浮具,作为泅渡的辅助器材。浮具的浮力,游泳技术较好的需 5~10 公斤,游泳技术差的则需 20~30 公斤。

最简单的浮具,是利用雨衣或塑料布捆包个人装具而成。其浮力一般为 8~12 公斤。使用时,手抓浮具,两脚蹬水前进。

用竹段或木段,按照图 3-12 中的尺寸制成的浮具,浮力一般



图 3-12 竹段或木段

为 10~15 公斤。它们的使用方法和使用个人装具制成的浮具相同。

3) 用绳索渡河

利用绳索渡河有两种方法:

①张网渡河。主要用于人员游泳技术较差或江河流速稍大。其方法是:先在泅渡处设绳索,绳索的两端牢固地固定在岸边的木桩或树干上。河中绳索每隔一定距离系一节圆木或竹段,以增加绳索的浮力。绳索的直径视河幅情况定,河幅在 100 米以下的,通常使用 2~4 厘米直径的绳索。渡河时,人员位于绳索的下游,两手抓住绳索交互前进。人员的间隔距离一般是 8~10 米。

②拉绳渡河。当有足够长的绳子和三个人以上时可采取这种方法(图 3-13)。两人在两端拉紧绳索,第 3 人拉着绳索过河,遇到危险时,可以迅速被拖上岸。能力最强者第一个过河。过河者将自身安全绳系在绳索上。其他二人在其过河时控制绳索的安全,如果过河者滑倒,可以在另两人帮助下控制住局势。第一位过河者到达对岸后,解

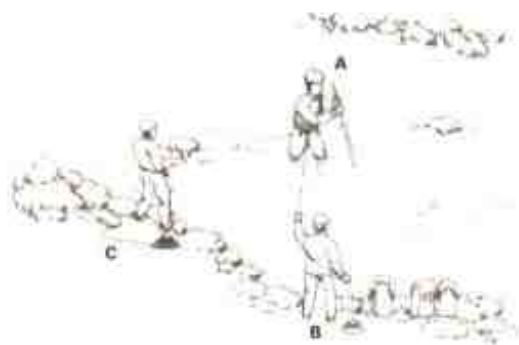


图 3-13 拉绳渡河

开安全绳,握紧绳索,成为绳索控制者,第二位过河者不再控制绳索,而是同第一位过河时一样,利用安全绳控制在绳索上,在两岸的两人控制下,开始过河。这种方式运送多

少人都可以。第二位上岸后，第三位系上安全绳，在前两位的控制下过河。其中第一位承重力量最大，第二位随时作好应付意外情况的准备。

4) 筏渡

就是在缺乏舟或单舟载重量不足时采用木、竹、囊、桶等结构材料制作舟的替代品而实施的渡河方式。其特点，一是取材容易。凡是具有一定浮力和强度的材料，如圆木、木板、毛竹、桶、浮囊等，都可以用来结筏。二是使用方便。其制造简便，稳定性好，装载面积可小可大，不受河水深浅的限制，能穿急流过险滩(图 3-14)。



原木筏可以穿越热带河流

图 3-14

在制作筏的过程中，首先对于所使用材料的数量和尺寸强调因地制宜，应根据现地材料的规格和实际使用的需要，确定筏的结构、尺寸和形式；其次切忌粗制滥造、盲目从事。必须根据承载量的大小来设计筏。

①油桶筏。它是将若干个汽油桶固定在圆木或竹框架内，再在上面固定坐板而成。其浮力的大小，根据汽油桶



图 3-15 油桶筏



图 3-16 木筏、竹筏

的数量而定。如果用 12 个汽油桶,按照图 3-15 的尺寸制作,其安全载重量是 1400 公斤。

②木筏、竹筏。这是将若干根圆木或竹并列成单层或数层,用绳索、铁丝或竹篾连结而成(图 3-16)。单层竹筏可能无法支撑你的重量,或者过长难以

操纵,所以最好制成双层竹筏。将粗壮的竹竿砍成三米长的一段,两端与中央分别钻孔,利用坚韧的树棍穿过竹孔,再用藤条把每根竹竿与树棍绑牢。双层竹排间更要相互压紧,绑结实。

③浮囊筏。它是用雨衣、雨布、塑料布等捆包干草制成浮囊,然后把它们固定在用木材或竹结构的框架下面(图 3-17)。



图 3-17 浮囊筏

④夹筏。以圆木作筏身,用四根足够长度的厚实木棍,分别在圆木两端将其固定成木排(图 3-18)。

⑤舵筏。为了便于掌握木筏前行方向,用一根长篙,前端



图 3-18 夹筏

绑牢一片舵板,长篙绑在木筏尾端固定交叉成“A”字形的构架上。构架底部钉入筏身圆木上已钻好的孔洞中,顶端分别用绳索拉紧,系牢在筏上(图 3-19)。

(2) 冰上渡河

实施冰上渡河首先要了解结冰的基本规律。在通常情况下结冰都是从水浅的岸边开始,逐渐向中央延伸。最后冰封了整个水面。但是较深的水域,不会冻到水底,冰层下面总是保留一定深度的水层,就是已经冻结了的冰,各层的成分也不大一样。冰层通常由三层组成:表面是疏松的雪冰层,中间是色如毛玻璃的浑白层,下面是犹如水晶的透明层。冰层的承载能力主要决定于透明层。雪冰层没有承载力,浑白层的承载力仅为同等厚度透明层的 50%,因此冰层厚度的计算方法是:冰层折算厚度=浑白层厚度 $\times$ 0.5+透明层厚度。

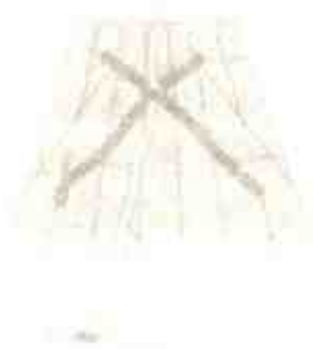


图 3-19 舵筏

实施冰上渡河,首先要明确需要多厚的冰层。渡河人

冰层厚度 种类	渡河前三昼夜平均气温			最小间距 (米)
	-10℃以下	-10~0℃	0℃以上	
一路纵队	4	4	5	5
二路纵队	6	7	8	5
四路纵队	9	10	11	5

图 3-20 冰上渡河所需冰层厚度表(厘米)

员的行进方式不同,所需要的冰层厚度也有所不同(图 3-20)。

其次要了解现有冰层的厚度是否能满足需要。这就得对冰层的厚度进行测量并进行质量鉴定,测冰孔位置时,先在两岸各设一对标杆,标示渡口轴线,再在渡口轴线的上、下游各 20 米的地方,间隔穿凿数个冰孔,用形式多样的测冰器测量冰层的厚度,最后在渡口的上、下游各 50~100 米的地方,挖出 30×30 厘米的冰块,以鉴定冰的质量(图 3-21)。需要特别注意的有两点:一是测量和鉴定冰层时必须向当地气象站了解

渡河前三昼夜的平均气温,也可以自己在渡口有阴影的位置安放温度计观测,因为冰层的强度与气温有密切关系;二是必须认真检查渡口地段有关冰穴、大裂缝及冰层与岸边的连接情况,因为冰层的强度与其整体性有很大关系。

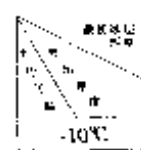
如果测量的结果证明冰层



图 3-21

厚度能够满足需要,毫无疑问可以放心通过。而当冰层厚度不能满足需要时,除了另选渡口外,就需要对冰层给予加强。可以采取在冰面上铺设木板、束材等设置上部结构的方法,但最常用的还是冰面冻结法。其方法有二:

①除雪冻结。清除通路两侧的积雪,使冰层下面自然结冰,以增加冰层厚度(图 3-22)。



积雪厚度 (厘米)	10	20	30	40	50	60
-10℃	3.6	2.8	2.1	1.5	1.1	0.7
-15℃	5.2	2.9	2.8	2.0	1.4	1.0
-25℃	6.5	5.0	3.6	2.5	1.8	1.2
-30℃	9.2	6.8	4.8	3.3	2.1	1.1
-35℃	10.1	7.3	5.2	3.7	2.3	1.7

图 3-22 除雪后一昼夜冰层自然冻增加的厚度(厘米)

②浇水冻结。首先清除 面一定宽度的积雪,然后分层浇水冻冰。每次浇水厚度在 1 厘米左右(图 3-23)。

昼夜平均气温	冰结冰层的厚度(厘米)
-10℃	7~8
-20℃	11~12
-30℃	16~17

图 3-23 一昼夜浇水冻结冰层的厚度(厘米)

为了加快冻结速度,可将外形尺寸 10 厘米左右的碎冰分层密实铺填,每次厚约 10~15 厘米,而后浇水冻冰。

冰上渡河的时候如果不慎跌入冰洞之中,千万不要慌张,也不要拼命挣扎,而应当沉着冷静地依靠水的浮力向前俯卧或向后冲浮跃出冰面。详见第九章第四

节《冰窟救生》。此外冰上渡河还应注意以下问题:

①利用冰川涨落规律选择渡河时机。春天,冰雪消融,人们常会遇到冰川河,它是由于阳光照射引起冰面融化而形成的。在通常情况下,这些冰川河可以根据低洼峡谷里洪水奔流的特征分辨出来,有时这些冰河的影响在几公里以外都能感受到。由于冰河支流上突然涌出的洪水和奔腾的洪峰,涉水者容易被巨大的冰河卷走。因此,遇见冰河时,要特别小心。要注意把握冰河涨落规律,选准时机过河。由于午后阳光非常强烈,冰川河的洪峰通常出现在下午。有时,洪峰过后,渐渐枯干的冰川河不仅不能涉过,甚至不能航行。但是,到了午夜或第二天早晨,水流退去后,涉过冰河便安全和容易了。当徒步涉过分出很多移动沟渠的冰川河时,要选择靠近河岸的路线走,不要走在两个危险的沟渠之间。

②掌握冰上渡河的技巧。在严寒地区,冬季到来的时候,大地上的河流、湖泊通常会封冻,结着一层厚厚的冰,冰厚有时可达1米以上,这时,人和雪橇通过这个地带是非常安全的。但在冬天开始冰封或春天开始解冻时,通过冰面过河,就要十分小心。因为这时的冰层冻得并不十分牢固,人走在上面,冰层会因承受不住人的重量而裂开,一不小心,就会掉进冰河里,这很危险。因此,在通过冰面过河时,首先要了解冰冻厚度和性质以确定能否通行。实验表明冰冻厚度达4厘米以上时,通过冰面步行过河是安全的。如果是两人以上通过冰面其前后距离至少要保持5米

以上。通过前还应调查通行路线,对危险区,要用树枝或筑雪墙作为标志,防止其他人出事故。通过冰面时,要注意防滑,不要在冰面上停留集结,以防掉入冰洞。万一掉入冰洞或者冰隙,要保持镇定,不要手忙脚乱,要立即伸开双臂,或用手攀住冰缘支撑身体,再慢慢爬上来(图 3-24)。

③在冰碛层上慎重行走。冰碛是由向前推进的冰和石砾组成的,也可由这些东西的混合物和其他变化而构成。当冰河上呈现出许多冰隙时,冰碛层可能是惟一可供选择的路线。当然,这并不是说沿冰碛层行进一定是安全的。沿冰碛行进的安全程度,依赖于构成冰碛层的石砾的稳固程度。如果冰碛层是由小石块、卵石和土构成的,通常它便是松动的不稳固的,在上面行走时,每一步都可能把冰碛蹬走。如果冰碛层是冰和大块岩石构成的,它们会紧密地固定在一起,在上面行走则比较安全。



雪洞会出现危险

图 3-24

在冰碛层上行走时,最好是沿着它的山顶(就侧冰碛而言)或是循着将冰碛与山边分开的檐槽走。因为冰碛的斜坡是不稳定的,在那里行走将要有跌倒和摔伤的危险。中冰碛比侧冰碛容易行走,但不能依靠它们作长距离行走,因为它们会渐渐地消失和隐没在冰河表层的下面。对

于沿着和穿越冰碛层行走的整个小分队来说,最好是用绳子把大家联在一起。

(3) 山地行进

山地高低起伏,沟壑较多,行走时体力消耗很大;若有森林覆盖,则更增加行进的难度;加之高山环境所固有的危险,如气候复杂多变,山道崎岖不平,在路途中可能引起意外灾害和伤害。为了确保在高山环境中安全、顺利地行进,应特别注意以下几点:



图 3-25

①保持匀速行进。山地行进的速度,应根据海拔高度、山势坡度、队员背负的重量、山地的气候条件和行进路线的特点灵活掌握,但一定不要急跑,要从一开始就保持均匀的速度。

在海拔超过 6000 米以上的高山,则任何动作,如使用冰镐、雪铲都要缓慢从事,每隔一定时间,就应休息 5~15 分钟;在 7000 米以上的高山,几乎每走一步就得停歇一次,并做十余次深呼吸后才能继续向前迈步(图 3-25)。

②沿山脊行走。沿山脊行走,有利于把握方向,也易于前行。行进时,可以利用山嘴攀越山谷到达山脊。然后沿着山岭前行,这样可以避开攀爬险峰。行进时注意节约用水和减少体力消耗,并留心寻找休息场所。如果沿途可

以找到露营地和水源，就不必到谷底寻找了。如果带有水和宿营材料，可以直接在高地上寻找最佳露营地。沿着山脊前行，直至河流变宽，山谷向外扩展延伸处降至宽阔的谷底，重新回到河流的边缘位点。

③预防滚石伤害。滚石是因人走动和自然因素所引起的石头沿着深沟、斜壁、峡谷滚下来。温度的变化，下雨融雪以及霹雷，或山上动物的跳跃窜走均可引起滚石。滚石发生最多的时候是在太阳刚落之际。白天曾经下雨或落雪，再次日出之后，也容易发生滚石。夜间滚石的机会较少。在山坡陡峭，岩石分化比较厉害的地方行进时，每一步都要试探是否牢靠。在容易发生滚石的地方行进作业时，可以绕道，尽可能沿山脊行进，行进中前后两人距离要尽量缩短，防止前面人踩翻石头打伤后面的人。在通过岩石时，不要结队通过，应一人先过，后面一人注意观察(图 3-26)。发现滚石时大喊“石头”、“滚石”。遇到滚石时，不要慌张乱跑，要镇静地观察滚石移动方向，在确定滚石滚动方向后再动；如果来不及躲开，可以蹲在凸起的大石头后面，用背包、地质包顶在头上或背上。



图 3-26

④防止被风吹倒。人体对迎面而来的风较能支持住自己，因为在前进时人腿总是前后交叉互为支持的。但

从侧面袭来的风,由于行走时两脚的支点位于身体重心的前后方,而不是在重心的两侧,极易被风吹倒。如果当时正在悬岩峭壁的边缘附近行走,风从他侧袭来,则易被风卷下悬岩。在山地行进途中,当风力非常强大时,应在蔽风地点等待风速减小时再行前进,并避免在山脊上行走。山地上最大的风速一般在午夜前后,最小风速约在正午前后,因此在大风地带行进,中午前后是最合适的时间。

⑤预防滑倒跌伤。通过陡坡、峭壁或在陡坡峭壁上工作时,要防止滑倒跌伤。雨后湿草发滑,在陡坡上行走时宜两脚横行,一脚尖朝前,一脚尖朝后,两脚根在中央,缓慢前进。在有大大石头的沙石坡上行走时,要踩在稳固的石头上,下坡时尽量踩在石头靠山坡的边缘上。在通过具有大石头的石堆时,应当立在稳定的石块上,谨防失脚滑入石头中间。在表面覆盖着雪或薄层湿苔的石头上行走时,要



图 3-27

防止人在行走时脚下的苔藓和积雪脱落,使人滑倒,直至坠下山崖(图 3-27)。

⑥预防雪崩。雪崩又称“雪塌方”。山坡上的积雪,在一定条件下,受重力作用向下滑动,并在山坡积雪中发生连锁反应,引起大量雪体崩塌的现象叫做雪崩(图 3-28)。因此在雪

山地区行进和野外作业时应注意。在可能发生雪崩的地区进行野外作业时,应绘制雪崩危险地区分布图,标出雪崩的编号、等级、类型、频率,并向全体队员



阿尔卑斯山每年将会发生 10,000 次雪崩

图 3-28

员广泛进行雪崩知识和安全知识的宣传教育,提高对雪崩危害的警惕;了解安全保护常识和方法,严格遵守安全制度。

⑦注意攀登草坡时的安全。攀登草坡步伐不要太大,迈步时要全脚掌落地,踏实后再踏第二步,防止滑倒;也不要直线攀登,可以横上斜进,按“之”字形路线攀登;不要乱抓草根、枯树、浮石,防止滑倒,或引起滚石(图 3-29)。



图 3-29

⑧注意攀登悬崖峭壁时的安全。攀登悬岩时,要仔细观察,识别岩石的性质和风化的程度,选择安全的攀登路线,不可盲目攀登,以防岩石下坠。攀登时步伐要均匀,不可跳跃,要平稳地攀登,手脚的动作要配合好。可采取三点固定的原则攀登,即两脚一手,或两手一脚,一脚固定后再移动另一手或另一脚,以保持身体平衡,防止发生坠岩的危险,决不可以两手、两脚或一手一脚同时移动。攀登

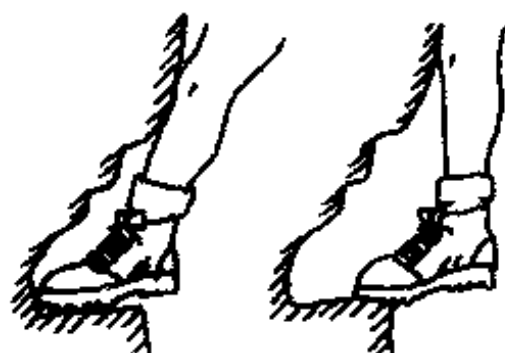


图 3-30

垂直的裂缝时，注意使用技巧。背靠着裂缝的一面，用腿抵住裂缝的另一面缓慢向上移动。如果裂缝向上逐渐张开，不可勉强从事(图 3-30)。

借助绳索攀崖时，牵引者在山上首先要试一试绳索是否被牢靠地固定，可以固定在一棵碗口粗的树上、一块向上凸起的圆石上，或者大石头的孔洞。然后利用八字结或其他结将绳索稳固在系着物上。再将绳索在上身绕过一至两圈以稳定自己，使绳索跨过肩部，沿臀部向下，用手臂绕住绳索并靠近绳索的附着点，绳索的松弛部分绷紧。爬崖者用绳索系住腰部，开始向上攀。引者向上牵收绳索，并维持平衡。此时固定点、牵引者和攀登者应处在一直线上。如果牵引者无法站立，也应坐牢于一个固定的位置。攀登时要当心岩石滑落，对于松动的岩石，抓握之前总要先轻轻地试一下看是否松动。同时当心绳索不要将石块带动，即使很小的落石也可能引起严重的后果。如果有石头松动应及时向下面的人员大声发出警告(图 3-31)。

借助绳索下崖时，首先将绳索牢靠地固定在一块岩石或一树上。注意不要



图 3-31 利用横身攀岩法

选择棱角明显的岩石，那样容易磨断绳索。绳子的长度决定了下降的距离，从而决定了究竟是采取分阶段下崖还是直接下崖等方式。如果能找到沿途有一列牢靠附着点的平台，沿悬崖下降也可分步进行，但如果同时有好几个人，必须保证每一平台都有能容纳所有人员的空间。下崖者左手在前握住双股



图 3-32

绳索，绳索绕过大腿，再转向前方，沿胸前向上，从左肩部跨过后背至右侧腰部，右手握紧后一端。双脚落点大约相距45厘米，身体紧贴于崖壁上，缓慢向下滑。注意用绳索承担体重，不要试图用手来支撑全身重量。依靠右手来控制下落的速率，双手绝不能同时松开。(图 3-32)

如果有伤病员需要攀崖或下崖，可使用吊架进行。其方法与使用绳索基本相同，不同之处在于，绳子的尾端不是直接系在人体上，而是系在一个网兜式的吊架上。

(4) 雪地行进

雪地光滑，行走者稍有不慎，极易跌倒甚至造成伤害；雪地松软，特别是当雪下得很厚时，走起路来十分费力；冰天雪地，大雪隐藏着许多危险，一旦不慎，遭遇这些危险，轻者影响行进速度，重者造成人身和物资的伤害。因此雪地行进应格外小心并注意一定的技巧。

1) 采取防滑措施

在雪地行走时，为了防滑，可以用树枝(最好是刚砍下



图 3-33

来的树枝)做成“雪鞋”。方法是将树枝用火烤成 U 形,再用绳子绑紧(图 3-33),套在脚上。穿着时应注意用绳子将脚尖和脚跟分别捆在前横带和后横带上。如捆不紧,

鞋活动了会妨碍行走。绑扎的绳扣要系在鞋的上部或外侧,如系在内侧,左右两脚相互触及则行走困难,而且绳扣也易松开。

2) 注意行走技巧

在松软的雪地上长时间行走时,要跨大步,缩短在雪地行走的时间。行走时要先把脚往后稍退一点,再向上抬脚大步迈向前方。脚后退是使雪鞋前有活动余地,向前迈时还可以起到拂去附雪的作用。走陡坡,要用雪鞋内缘踏坡,尽量避免身体偏向外缘。雪冻结得十分坚硬时,要脱掉雪鞋步行。

当阳光升起温度回升时,冰雪很易融化,容易打湿行走者的鞋子,此时保持鞋子的干爽便显得十分重要。其方法是:迅速将鞋子脱下,用雪以最快的动作将鞋子擦干,因为干雪有吸收水分的作用。

走热了,不要用冰雪解渴,骤然吞食冰雪,易得喉头炎。实在干渴得厉害,可用融化的冰雪漱口,尽量不要咽进肚子里,水会增加人体循环器官的负担,影响体力。

3) 注意避免灾害

在山谷中行进，应靠近山谷中心线，以避免山坡滚石。不要接近雪檐，更不要在雪檐下行走，以免触发雪崩。

①雪檐通常向棱线或悬崖的下风处伸展。上风处坡缓，容易形成雪檐，45度左右的陡坡则不易形成。在风向不定、棱线侧面的坡度各不相同的地域，有时雪檐不规则地向两侧突出，对这种雪檐，应特别注意避开，因为它极容易形成雪崩。对于雪崩的预防及遇到雪崩的处置措施详见第十章《寒区生存》部分(图3-34)。



图 3-34

②攀登冰川要特别谨慎，冰川上裂隙很多，对人威胁最大的是冰瀑区和山麓边缘裂隙，特别是被积雪掩盖的隐裂隙最危险。通过裂隙时，应数人结组行动，彼此用绳子连接，相邻两人之间的距离10~12米。在前面开路的人，要经常探测虚实。后面的人一定要踩着前面人的脚印走，这样比较安全(图3-35)。



图 3-35

③通过裂隙上的冰桥或雪桥时，一是要远离那

种有大量表面裂缝或雪窟的地区,因为这类地区存有明显的冰河运动,会有危险的雪桥冰隙的边界存在。二是选择在旧的下陷的雪桥上行走,因为它比新的平的雪桥更坚实。三是在试图通过前要进行检查,可用冰斧和雪橇进行。如若带着更重的东西通过,就要用更重的东西检查,这样才能保证安全通过。当然对于行人来说,最安全的通过方式便是匍匐前进,因为这会增大冰(雪)桥的受力面,减小对它的压强。

④雪坡行进不仅要注意防裂隙,还要注意不要将雪蹬塌。在冰面和积雪山坡交界的地方,积雪往往很深,行动时必须结组。过雪桥时开路者先探测雪桥虚实后再行通过。如果雪很松软,而又必须由此通过时,应匍匐行进。攀登坡度很大的雪坡时,一定要两脚站稳后再移动。向前跨步,要用脚前掌踏雪,踩成台阶再移动后脚。如果不慎滑倒,要立即俯卧,防止下滑。总之,攀登冰川雪坡,要少走有裂缝的地方。在积雪上行军,要拣雪硬的地方走。

⑤在雪地行走时,使用雪橇运载随身携带的物品,不仅可以大大加快行进速度,而且使行走更为轻松。但是当在一条不熟悉的路线行走时,雪橇队就要特别注意冰层下的地形的变化,因为哪里有断层,哪里有浮冰,人们一时难以看到,万一雪橇队碰到这种情况,就会使人员和物资蒙受较大的损害。因此,雪橇队的行走要讲究技巧。通常先派一个人独自滑雪,走在队伍的前面,并且尽可能直地滑出一条道来,让随后而来的雪橇队顺利通过。如果队

伍走的是一条新路线，在后面的雪橇队还必须再派一个队员拿着指南针指出正确方向。最重要的是，滑雪开路的队员还必须标出冰河的裂缝，以提醒后面的雪橇队注意。如果该队员掉进雪窟，则后面的人可以及时把他拉上来。显然，一个人掉进去比整队雪橇掉进去好得多。

(5) 从林地行进

在热带丛林地中行进，首先要采取一定措施防止蚊虫及毒蛇的叮咬(图 3-36)。

为防止蚊虫、扁虱、蚂蟥、毒蛇的叮咬，在丛林行进时应特别注意着装。应当穿靴子并扎紧裤腿和袖口领口，最好将裤腿塞进靴子里面，有条件时还应戴上手套。鞋面上最好涂上驱避剂或肥皂以防止蚂蟥爬上来。其次



图 3-36

要采用一定的防御措施。为了防止遭到毒蛇的袭击，行进中可使用木棍来“打草惊蛇”；休息时，还要特别注意树上的毒蛇，通常应先仔细观察，然后再坐下。在接近森林或悬崖下的草坡时，如果发现有蜂围绕飞翔或有蜂钻入地下，这表明在林中或地下可能有蜂窝，尽可能绕道而行。一旦遇到成群的毒蜂，最好的办法就是快跑，因为人比蜂跑得快。难以逃脱时就干脆就地蹲下，并用雨衣遮住皮肤暴露部位。如果附近有水，则潜入水中最为安全，潜



图 3-37 蜜蜂

游至蜂看不到的地面再脱逃(图 3-37)。

在丛林中行走时常会遇到一些情况,如果处置不当,会影响行进的速度,因此必须遵循一定的方法。

①在高草地行进时,为了避免走弯路,应先在前面高处选中一个明显方位物,测好距离和时间,然后戴上手套(或用毛巾包住手),护住两耳及面部,开始前进。等到预计时间还未走出,就应停下,在高处寻找预定的方位物,校正前进(图 3-38)。

②在茅草丛地行进时,由于草深而密,其间还夹杂不少刺棵,而且面积大,不便砍伐,难以通行。此时开路的方法是:“不过头,两边分,中间走;不见天,砍个洞,往里钻。”就是说,如果茅草的高度不过头的话,就将其分开,然后从中间穿过;如果茅草很高,就用刀从中砍个洞,从中间钻过去。对于藤、草要砍根部,然后用刀或手将藤、草向两边分开压倒。所用的刀最好是弯刀(也可用镰刀或少数民族的长刀),刀把要长。



在茂密的丛林中,点燃表示路的树木即可以产生大量的烟雾,这是空中救援人员确定人所处方位的最佳方法之一。

图 3-38

开路要点是：刀磨快，把握好，三砍两拨就成道”。

③在热带丛林中行进，由于藤蔓竹草交织难以通行，应经常使用砍刀开路行进。遇到横竹挡道时，应采取“两刀三段，拿掉中间”的办法；对于直竹，应采取“一刀两段，拨开就算”的方法。竹干长有坚硬竹刺，砍伐时要用力均匀而干脆，力求一刀一棵，留竹柱高 20~30 厘米左右为宜，过低戳脚，高了戳腿、裆。对于那些长得密集、枝干细软、刀下竹倒、刀起竹立的竹子，应采取“分”、“压”、“拨”、“钻”的方法通过，即能够分开、压倒、拨开、钻过的，就不用砍伐(图 3-39)。



图 3-39

④在丛林中行进时，可以沿着大型野兽踩出的路走，这样可以避免误入毒虫区或陷入沼泽地，但要注意在兽径上经常有猎人设置陷阱(甚至是绊线地枪)，特别是路中间突然有散盖着的乱草和树叶，或是路边突然有不自然弯下来的树干或竹竿，要注意有可能是捕兽的铁夹子或吊索。在丛林中行进，依照一个确定的方向做直线运动非常重要。

(6) 沼泽地行进

在沼泽地行进，一定要谨慎小心地行走。通常要手持木杖，边行边用木杖试探行进路线上漂浮层的厚度、强度，当确认漂浮层可以承受人员和装备的重量时，方可通过。



图 3-40

一般情况下,泥炭层的深度在0.3~0.5米,水潭不超过总面积的20%时,可以放心通过;水潭面积为总面积的20%~50%时,在沼泽中的小丘上可以跳行。

通过草原沼泽地时,遇到有新鲜绿色植物时要绕行,这种地方漂浮层很薄,不能通过。森林中的沼泽地,一般树木稀疏,枯树较多,比较险恶,要注意避开。在由湖泊和老河床形成的沼泽中行进,表面有许多湖草、碎叶和泥土混合的漂浮层,一定要用木杖不断试探,确认可以通过时方可通过(图3-40)。

(7) 沙漠戈壁行进

在沙漠戈壁地行进时,地形虽平坦开阔,但人烟稀少,前进中要注意集中精力,经常用地图与现地对照,抓住那些明显而特殊的地形,如小块灌木丛、芦苇地、沙垄和沙丘,以及龟裂地、独立石、土堆、干河床等,作为对照的目标和行进标志。但是,在沙漠地往往因风大,常使沙丘发生移动,道路发生变化,可依据地上的驼、驴、马的新近的粪便来辨认道路。在沙漠一旦迷路,可按骆驼的蹄印行进,这样也可以寻找到水源(图3-41)。

在平坦的沙漠戈壁地和雪原上行进,要做好行进标记,并注意回头观察,尽可能让标记成为一条直线,确保



图 3-41 骆驼

行进能沿直线到达目的地。

尤其是在景致单一、缺少方位物的情况下,在行进中人通常不走直线,往往向右偏,因左步比右步稍大 0.1~0.4 毫米,这样,导致人在不知不觉中以 3~5 公里的直径绕圈,即常说的“鬼打墙”,因此,做好标记是防止走弯路的有效办法。

(8) 攀登与岩降

1) 陡峭的岩石山崖的攀登原则

①保存体力把整个身体的重心落于双脚而不是放在上身或者双臂之上,只有这样才能够做到迈步轻松自如。

②注意观察脚下迈步的位置。

③攀登岩石时,始终要与整个岩石表面保持三个接触点(图 3-42)。

④前进步伐应当缓慢而有节奏。

⑤保持双脚着地的状态。



图 3-42

2) 攀岩技术

攀岩运动对脚尖与指尖的力量要求比较高,对身体

的协调性能要求也很高,这就要求攀岩者要不断练习。

攀登岩壁的方法分徒手攀登、利用器械攀登、缘绳攀登、双人组合攀登、攀登岩石裂缝几种。

①徒手攀登。徒手攀登是利用自然支点和人工支点向上攀登,又分为身体姿势、手臂动作、脚的动作和手脚配合四个方面。

身体姿势在攀登过程中要放松,以三个支点稳重重心,而重心要随攀登动作的转换移动,这是攀登能否稳定、平衡、省力的关键(图 3-43)。



图 3-43 抱石安全

手臂的动作是手在攀登中抓住支点、维持身体平衡的关键,手臂力量的大小直接影响着攀登的质量和效果。它要求第一指关节用力扣紧支点的同时,手腕要紧张,手掌要贴在岩壁上,小臂也要随手掌紧贴岩壁而下垂。在引体时,手指有下压抬臂动作。

脚的动作要领是两腿外旋,大脚趾内侧贴近岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心。在自然岩壁支点大小

不一和方向不同的情况下,要灵活运用。

手脚配合是达到熟练运用攀登技术的基础。它首先要练好上肢力量,再配合以脚腕、脚趾以及腿部的力量,使身体重心随着用力方向的不同而移动,这样手脚动作的配合就协调自如了。

②利用器械攀登。利用器械攀登分为上升器攀登、抓结攀登、挂梯攀登三种。

上升器攀登是攀登者双手各握一只与双脚连接的上升器,并将它们卡于主绳上与双脚配合,不断沿主绳上升的方法(图 3-44)。



图 3-44

抓结攀登是在没有上升器的情况下,利用两根辅助绳相继向上攀登的方法。它要求动作要协调,要有节奏,要维持好身体的平衡。

挂梯攀登是一种在天然岩石壁上攀登使用的方法,就是将准备好的挂梯交替向上挂于相应的人工支点上,攀登者利用挂梯做支点向上攀登(图 3-45)。

③缘绳攀登。缘绳攀登是在攀小于 90° 的岩壁与陡坡时使用的方法。其要领是在上方固定好主绳的一端,将另



图 3-45

一端扔到下方,后继攀登者双手抓绳,脚蹬岩壁而上。拉紧主绳后屈臂而上,一手迅速上移,另一只手紧握主绳,两脚随着屈臂引体,及时有力地向上蹬踏。

④双人结组攀登。双人结组攀登是遇到路线较长,一次攀登有困难的时候,可以采取两人结组交替保护的攀登方法,但要注意两人的配合一定要默契(图 3-46)。

⑤攀登岩石裂缝。攀登岩石裂缝可以根据岩石裂缝的宽度分别采用不同的攀登方法,按攀登的姿势可以分为立式攀登、剪式攀登、坐式攀登与跪式攀登四种,其动作要领都是利用三点固定攀登法。



图 3-46

3) 岩降技术

借助于一条绳索,就可以安全而又迅速地滑下陡峭的山坡。其方法是:下山者应当面对绳索的固定点,跨骑在绳索上面,把它拉出来绕在臀部的一侧,以对角方式绕过前胸,然后再折向另一个肩膀。



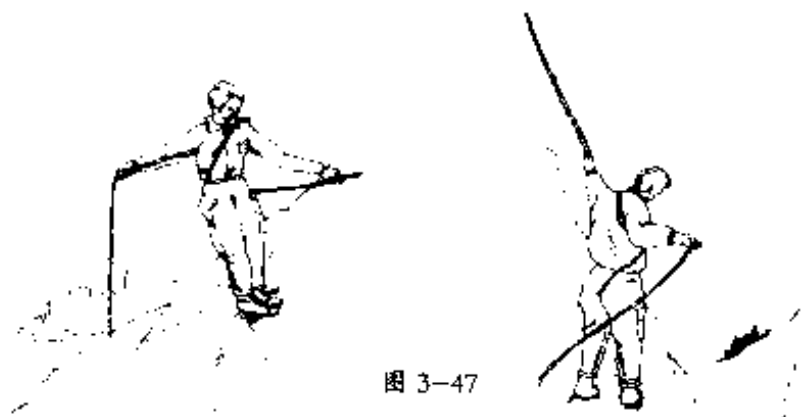


图 3-47

注意：始终应该首选迈出与制动手处于同一方向的那一只脚。图 3-47 所示。

4. 夜间行进

在夜间行进是非常危险的,但有时也是非常必要的。由于看不清物体,所以很容易迷失方向。树林中通常比较黑暗,所以最好在开阔地行走(如果可能的话)。夜间看物体时,要从一个侧面看,而不要直接看整体;在漆黑一片中很难看清东西,但是物体的边缘轮廓会显现出来。

夜间,耳朵是最好的感觉器官。河水的声音可以表明河流的流速。嗅觉也有助于辨别物体。

夜间行走的速度要慢,且每前进一步都要先试探一下。下坡的时候要拖着脚慢慢移动。

5. 特别提示

(1) 高山反应

对付高山反应的最好办法是慢慢适应,循序渐进,如果情况严重应及时取消行动,寻找医疗机构进行救治。红景天、



图 3-48 解热药

肌苷片、头疼药、感冒药要带一些,虽然有些药品没有立竿见影的效果,但也是必不可少的(图 3-48)。

(2) 遭遇野兽

遇到野兽的时候,尽量不要去招惹它们,保持镇定,不要随意动作,要伺机而逃,切记大多时候不饥饿的野兽是不会随便攻击人的。夜晚在野兽出没的荒野露营,要轮流值班,保持篝火。

如果被蛇咬伤,先要马上判断是否是毒蛇,毒蛇咬过的伤口往往一端有左右两个较深的齿孔(图 3-49)。处理伤口时,先让伤者平躺,口服蛇药,扎紧伤口上部防止毒液随血行扩散,用清水清洗伤口,口腔无破损者将毒血吸出,然后就近送医。

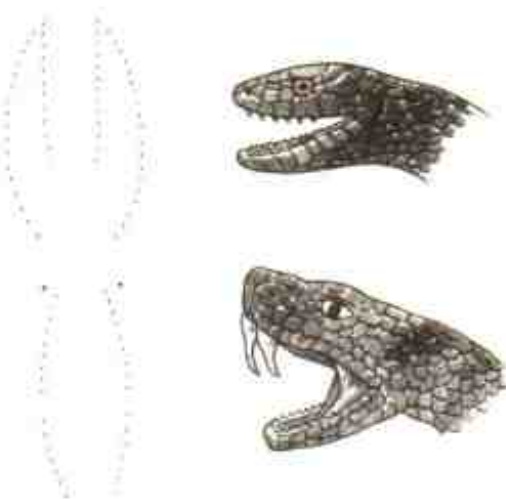
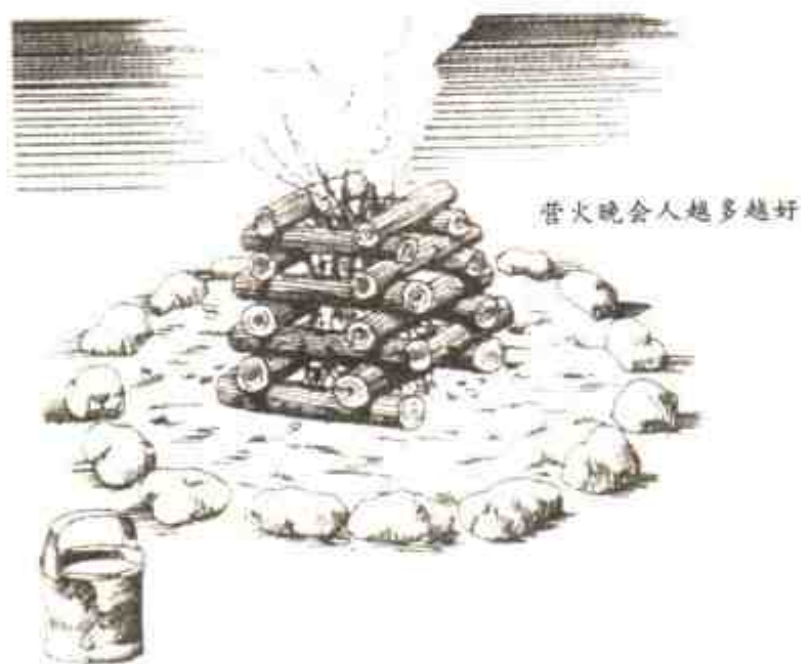


图 3-49

(3) 环保原则

尽量在已经形成的小路上行走,不要随意践踏植被,尽量不要砍伐树木,遇到野生小动物也不要招惹它们。不要制造太多噪音。扎营的时候,营地要离水源 50 米以上,不要随意点篝火。如果需要,也不要把火生得很大,离开时要把火灭掉。不可自然分解的垃圾要随身带走(图 3-50)。

在户外方便的时候,一定要远离水源,如果大便最好挖一个 15~20 厘米深的坑,用过的纸也要掩埋好,这样不会污染水源,也不容易把有些病菌传染给野生动物。



篝火晚会人越多越好

火旁必须准备一桶防火用水

图 3-50

第四章 野外找水与用水

水是人体的重要组成部分,它不仅占人体总重量的三分之二,而且在人的生理活动中起着重要的作用。食物要靠唾液和胃液消化,然后由血浆、组织液、淋巴液来吸收、运送和处理,水在人体中还起着调节体温、溶解食物和排泄废物等作用。人体内的水需要不断补充,一个成年人平均每天要补充 2.5 升~4 升水。经验告诉我们,在断水的情况下,处于我国西北沙漠最炎热的夏季,如果在有遮阴的地方休息,能生存 3 天左右;若在白天太阳下行走,最多生存 1~2 天;无水的夜间行走者,最多走不出 100 公里,烈日下行走者距离更短。气温较低的季节,如无水,在我国沙漠中行走,最多也超不过 200 公里。所以,在野外生存中,不可没有水,必须要学会在各种生存环境中的取水方法。

一、缺水的生理反应

水分补充不足时,人首先会感到疲倦,脉搏变快,反应迟钝,进而出现脱水症状,如口渴、呼吸急促、脸色苍

野外找水与用水

4

白、虚弱无力、痉挛等。体内脱水的速率是根据以下因素决定的：体内现有的存水量；身上穿的衣服；当地的温度；在太阳直射之下还是在阴影下；是否正在吸烟；是镇定还是紧张。

体内脱水程度不同，会产生不同的结果：脱水 1% 时会感到口渴；2% 时感到不适；3% 时食欲不振；4% 时恶心；5% 时头疼；6% 时头晕；7% 时语言障碍；8% 时呼吸困难；9% 时无法行走；10% 时意识模糊；11% 时吞咽障碍；12% 时虚脱。因此，一旦发现缺水，当务之急是最大限度地减少身体脱水状况，然后立即找水补充。要是受困于沙漠寻不到水源，那就不要乱动，要设法寻求救援。

如果水源充足，每天的饮水量应该多于平时习惯的日饮水量。这样，即使在食品匮乏的情况下，仍能保持身体的健康。

要是大量食品而缺少水源，那就要注意：吃东西会使你口渴。在不得不将饮水量限制在每天 1 升以下的情况下，要尽量避免食用肉食、干燥、高淀粉的食品或味道过浓过重的食品（图 4-1）。多吃碳水化合物含量高的食品——硬糖和水果最为理想。如果



图 4-1

第四章

173

最新野外生存手册



食品和水都很少,那就将活动量减至最低程度,要选择阴凉处落脚。

二、寻找水源

1. 各种水源的特征

(1) 露水

露水是求生者最可靠的水源。露水刚刚形成,可以马上采集(图4-2),否则早晨的太阳会将其蒸发。



用毛巾收集露水的方法
图4-2

找一件吸水性强的衣服或布料做成布团,然后在草地上拖来拖去,这样就可以吸水,也可采集挂在树枝上的水滴和汲取岩石上的积水。布团吸足之后,再把水拧在容器里。露水本身是纯净的,但从植物或岩石上采集下来可能会受病毒或昆虫的污染。因此,最好是烧开后再饮用。

(2) 雨水和雪水

雨水一般是野外最安全的水源。但要切记,不要将采集到的水污染了。如果没把握,最好将水烧开后再饮用。采集雪

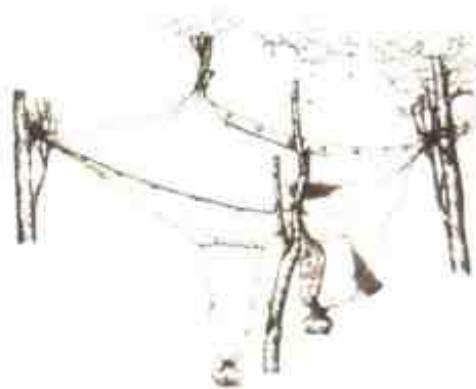
野外找水与用水

4

水也是同样的道理(图 4-3)。

(3) 冰水

冰水是不干净的,饮用前一定要烧开。但采集冰水远比采集雪水省力。冬天,树上和岩石上的冰挂就是唾手可得的水源。



利用雨衣收集雨水

图 4-3

(4) 水坑和水洼

雨水往往都会积在水坑或洼地里。这种水一般是发臭的死水,只有过滤和烧煮后才能饮用。

大树洞里也能找到雨水。不幸的是,这种水受到丹宁酸的严重污染,不能饮用。(注:被

,但烧煮后可成为防腐力极强的防腐剂。丹宁酸还具有愈合伤口的功效,此外,用其泡茶可减轻腹泻。)



植物中的汁液可解渴

图 4-4

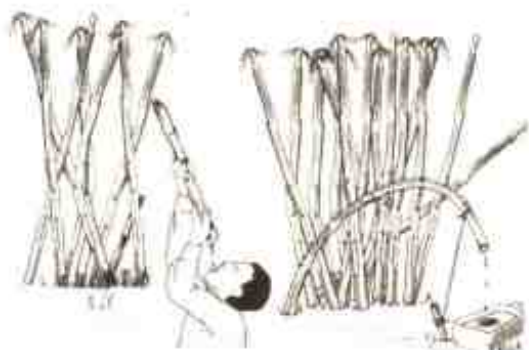
(5) 可饮用的树汁

若急于解渴,可以饮用某些树的汁液。早晨时节,可以从枫树、桦树和小无花果树(枫树的一种,在某些地方从春天到秋天都产生汁液)上汲取汁液。树的汁液能解一时之渴,但却含

糖份,会加速体内脱水(图 4-4)。

竹子也是非常好的水资源,而且从绿色青竹流出来的水

第四章



绿色竹子内部往往存有水分，用刀砍断其根部后可以直接饮用

图 4-5

既干净又没怪味。采水方法也简单。只要把竹枝弯曲绑住，将头部切断，一夜之后就可以滴下好多的水(图 4-5)。

(6) 泉水和地下水

泉水和地下水通常都被泥土覆盖，还会掺杂树根、草根之类的东西。因此，饮用泉水一定要先烧开。挖井是获取地下水的好办法。第一，挖一个半米深半米宽的洞，水会往洞中渗透。第二，将几根棍子插在洞壁上引导，这样会加快水的渗透速度。第三，用手或容器轻轻地将水舀出，直到井内的水逐步清洁起来。第四，等杂质慢慢沉到井底后再取水。无论用哪一种方法取水，取水的动作都要轻，以免把水搅浑。

(7) 水塘

饮用水塘水时一定要谨慎，因为水塘受污染的可能性较大。饮用时切记要将水过滤和煮沸。

(8) 江、河、湖

溪水易被腐烂的动物尸体污染。江河湖水也易受到化

野外找水与用水

4

肥、化学物质的污染。河水的下游污染最严重。要想饮用这里面的水,必须小心,防止引起痢疾之类的疾病。

2. 寻找水源

除了饮用,盥洗、烹饪、降温等都离不开水,所以找到水源是最好的方法。在寻找水源前,为了减少不必要的体力消耗,应该做到目的明确。可以选择一个相对高点,并且视野开阔的地方,观察有可能有水源的线索。例如,看看什么地方植物茂密,什么地方有鸟群绕飞,是否有地方有蝴蝶翩飞(图4-6),什么地方有可能是峡谷,什么方位像有河流……有了以上的初步判断以后,下一步,就是行动了。



图 4-6 凤蝶

在野外,通常可以通过以下几种方法去寻找水源。

(1) 根据地形找水源

地形、地貌反映了地下水的储存场所和运动的特点,因而我们可以根据某一地区地形、地貌的特点来判断该地区有无地下水以及发现地下水的位置。

①万山丛中一盆地,寻找水源较容易。即群山环抱周围高,中间有一低洼的盆地,(图4-7)便是地下水从四周向中间汇集之地。在我国部分高原山区的深洼地或平

第四章



干涸的河床沙砾下面很可能挖到水

图 4-7

坦谷地地区,其地下往往裂隙溶洞较多,储存着比较丰富的岩溶水。这类洼地、谷地地下水一般埋藏不深,最有利于找水和取水。同时,这种峰丛洼地山区,往往

还是地下河在山区的径流区域。

②洼地连成串,暗河在下边。在岩溶地区,地下暗河在地表的征候呈三地四点的特征。三地即封闭洼地、条形洼地、沼泽地;四点即溶洞点、坍塌点、出水点、消水点。我国南方山区,尤其云贵一带,此种现象甚多。如果某地带洼地明显地分布于两侧,同时连成直线或曲线,从分水岭一直延伸到大型谷地或大河流岸边,则可将此现象作为寻找地下河的重要标志。

③崇山峻岭水源多,峡谷岸边有清泉。在有些山区,由于强大水流侵蚀冲刷作用,形成长数百米甚至数千米的峡谷,在峡谷两侧往往有泉水喷涌,有的悬挂于山腰飞泻而下。

④山区平原交界线,蓄藏地下水有条件。在山地突变为平原的交界处,往往蓄存着丰富的孔隙水。这主要是洪积物或冲积物中的地下水。在交界部位或山间盆地周缘,洪积物或冲积物呈扇形或锥形,向平原延伸。扇的上部渗

透性好,有利于大气降水渗入和汇集地面水;扇的下部,径流缓慢,水流受阻,储存于此地的地下水有时以泉的形式露出地表。山前是平原的交界部位,为找地下水提供了线索。井点一般宜定在扇形下部,因为此处水位较浅。如在我国南方丘陵地区就可根据洪积扇地形去探寻地下水。

⑤探寻承压水,多找平原和盆地。大平原、大盆地是承压水的储存场所。这是因为大量的降水汇集于山区谷地,渗入到冲(洪)积物中,渗流到平原储存下来;盆地本身是典型的汇水地形,地下水从四周向中间汇集,所以平原、盆地成了地下水储存之地。例如华北平原、江汉平原和四川盆地等都储存着丰富的承压水。

⑥岩溶地形水源多,地貌迹象是线索。裂隙溶洞密集之地,水源是很丰富的。有岩溶地形的地方,裂隙、溶洞成条带状分布。在条带部位挖坑或打井,可以找到丰富的裂隙溶洞水。此外由于岩溶所出现的大陷坑的地方,甚至整个陷坑排成行,其地下必有地下河(图4-8)。

(2) 利用动物线索寻找水源

动物也离不开水,许多动物可以帮助我们找到水源,尤其是两栖类。由于两栖类在由水生过渡到陆生时,身体变化不彻底,它们的皮肤没有完整的防水分蒸发功能。所以,两栖类要



图4-8 江南溶洞群中的著名溶洞—鱼龙洞

随时到水中湿润体表。有两栖类出没的地方,附近肯定有水源,而且不远。爬行类也喜欢傍水而居,有蛇的地方,也容易发现水源。

鸟类也有指示水源的作用,虽然鸟类可以飞到远处找水,但是动物的习性使它们有一定的居住和觅食偏好。一些以水生生物为食的鸟类,不会离水源太远。例如:翠鸟、鹤类、鹭类(白鹭、绿鹭)、雁类、野鸭、鸬类、大尾莺多在水源附近生活。有的鸟类,特别是燕子,会在水源上绕飞,远远地就可以发现。



图 4-9 蜻蜓

昆虫也有指示水源的作用,像蝴蝶、蜻蜓、蚊子、蜉蝣、虻等也喜欢在水源附近活动(图 4-9)。

动物的足迹是最好的水源路标。如果你能发现动物的足迹,就请分析一下,看看是否有这样的特征:明显有一定的方向性,足迹杂乱,不像是动物偶尔经过的。如果是这样,顺着动物的足迹就能找到水。这种情况不易碰到,但成功率非常高。

另外,动物多喜欢在傍晚去水边喝水,可以根据这个特点在傍晚注意动物的动向。

(3) 根据植物生长特点寻找浅层水

植物生长与水息息相关,因此我们可以将某地区植物的生长和分布作为寻找地下水源的线索。请记住:植物

野外找水与用水

4



图 4-10



图 4-11 水芹菜

生长茂盛之地往往有水源(图 4-10)。

自然界各种喜水植物(大叶子植物、深根植物)生长茂盛的地方,可作为找水线索。常见的喜水植物有荇荇草、白茨、黄花、马莲、芦苇、沙柳、水芹菜(图 4-11)、三棱草、富蒲、沙竹、狼尾草等。以上植物不仅喜欢生长在河岸、湖泊、沼泽周边、沟渠旁边,也常生长在地下水埋藏浅的地方,因此,可作为找浅层水的重要线索。

芦苇生长的地方一般有地下水,即使独根芦苇生长处也有可能埋藏地下水;大片芦苇生长处,地下水比较丰富。埋藏深度一般 3~5 米。

在许多干旱的沙漠、戈壁地区,生长着枝柳等灌木丛,这些植物告诉我们,这里地表下 6~7 米深就有地下水;有胡杨林生长的地方,则指出地下水位距地表面不过 5~10 米;老艾草指示地下水位于地表下 2 米;如果发现马兰花(图 4-12)等植物,便可知这里下挖 50 厘米或 1 米左右就能找到地下水。我们还可以从植物而得知地下水的

第四章



图 4-12 马兰菜

水质情况,如见到马兰花、拂子茅等植物群,就可断定那里不太深的地方有淡水。

在南方,根深叶茂的竹丛不仅生长在河流岸边,也常生长在与地下河有关的岩溶大裂隙、落水洞口的地方。例如在广西

许多岩溶谷地、洼地,成串的或独立的竹丛地,常常就是有大落水洞的标志。这些落水洞,有的在洞口能直接看到水,有的在洞口看不到水,但只要深入下去,往往便能找到地下水。

树木的生长与水紧密相关,缺水地区,树木是生长不好的。显然茂密的森林之地,则有可能地下水丰富。树木的生长状况有如下四种情况(图 4-13)。

第一种情况,正常生长的树,生长正值良好的地方,地下水埋深一般在 1~2 米;第二种情况,树木生长东倒西



图 4-13

野外找水与用水

歪,除了树木本身有病外,大都因地下水忽多忽少所致;第三种情况,是树木上部歪,这是由于缺水而根扎不下去的缘故;第四种情况,树生长时自然形成的倾斜,表明倾斜方向有水流。

实践证明,与地下水串通的大裂隙、落水洞口的石头,其表面经常潮湿,常常长满苔藓,而与地下水无关的石头则没有苔藓。因此,茂盛的苔藓也是寻找地下水的标志。

另外,植物在季节变化过程中呈现出的与众不同的特点,也可以作为寻找水源的参考。在通常情况下,在地下水出露或地下水埋藏浅的地方,冬春之季积雪融化快,春来早,树芽早萌,树叶先绿,尤其柳树发芽早;夏天受旱时,则该处草木耐旱,不易枯萎;秋末冬初,树叶落得迟,花草枯得晚。出现上述现象的地方,容易找到地下水。此外,久旱不雨,大片禾苗、野草枯黄,惟独个别的地方小片植物禾苗嫩绿如春,这种“遍野一点绿”的现象,往往是找水的线索。这是因为这种绿点往往在地下水埋藏浅的地方或本来就是大裂隙、落水洞的地方,因被泥土淤塞而看不见。在这样的地方是很容易找到地下水的。

(4) 通过声音寻找水源

经常去野外的人,应该有这样的体会:只闻水声,不见水影。这种情况其实很多,因为松软的地质是没有办法托起水的。在枯枝落叶较多或者石块重叠的环境下,泉水、山溪、雨水是边流边沉,在沉下去以后,遇到坚硬的地质才不再下沉,并向地势较低的山下流。长期的水流在浮

层下逐渐形成了暗流,所以,我们听到水声,却看不到水。

如果我们听到了水声,要注意附近的植被情况。在植物比较茂密,并且有苔藓的潮湿地点,趴下去仔细听就会发现流水的具体位置。然后,搬起石块,移开枯枝落叶就可以看到水了。这样的水,水质多比较好,基本不需要处理就可以饮用。

(5) 根据地面情况寻找地下水源

地下水位高,水量充足的地方依季节不同特征也不同;在炎热的夏季地面总是非常潮湿,地面久晒而不下不热;在秋季地表有水气上升,凌晨常出现薄雾,晚上露水较重,且地面潮湿;在寒冷的冬季,地表面的裂缝处有白霜;春季解冻早、冬季封冻晚、降雪后融化快。

3. “制造”水和收集水

在找不到水源的情况下,利用大自然的物理现象收集水,利用周围的一切条件可以“制造”水。这虽然是无奈的选择,但这的确可以解决身体缺水的问题,也是野外生存的必修课。

(1) 提取植物中的水分

植物根部可从地下吸收水分,有的树木的根部可延伸到地下 15 米或更深处获得水分,因而如果能从植物中提取水,便可以很好地解决野外饮水问题。

那么如何从植物中提取水分呢?

野外找水与用水

4

①我们可以在一段树木的嫩枝叶上套一只塑料袋,利用蒸腾作用从植物的叶面提取水分(图 4-14)。挑选健壮、枝叶浓密的嫩枝条,袋口朝上,袋的一角靠下,以便收集凝结水。或将一聚乙烯薄膜覆在任一生长良好的植株上就可以收集到水分。因为蒸腾作用产生的水汽上升与薄膜接触时遇冷,会凝结成水滴。将薄膜顶端收口并悬吊起来,或者用有弹性的垫棍支撑起来。凝结的水珠沿着薄膜内壁流入底部收集在器皿中。不要让树叶触动薄膜,否则会碰掉凝结的水珠。



图 4-14

②将刚砍断的新鲜植物枝叶放在大塑料袋里,温度升高时,也会产生凝结水。用干净的石块垫在枝叶下面,以方便凝结水的收集。用石块使袋子绷紧,弹性垫棍支撑袋顶,这样以免枝叶触及袋面。塑料袋应微微倾斜使里面的凝结水珠顺着壁滑至收集点。当枝叶变蔫不再有很强的蒸腾作用时,小心地再换上一批新鲜枝叶(图 4-15)。

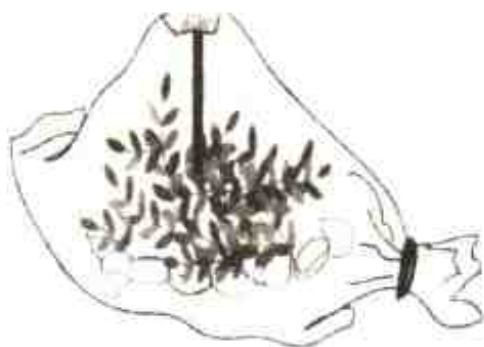


图 4-15

有人曾用一个塑料袋套在树枝上,将袋口扎紧。树叶蒸发出来的水分就会聚集在袋里。天气越热,蒸发量越大,得到的水就越多。利用这个方法,每天

第四章

取水量可达1千克左右。

(2) 日光蒸馏器

在地面挖一大约宽90厘米、深45厘米的坑。坑底部中央放一收集皿,在坑上悬一条拉成弧形的塑料膜。光能升高坑内潮湿土壤和空气的温度,蒸发产生水汽,水汽逐渐饱和,与塑料膜接触遇冷凝结成水珠,下滑至收集器皿中。这种方法适用于沙漠地区或者日夜温差相当大的地区。塑料膜比空气温度下降得更快,水汽凝结非常明显。

日光蒸馏器也可用于从有毒或污染水中收集蒸腾凝结水。塑料膜中央部分吊一石块确保塑料膜呈弧形,以便水滴能顺滑至中央底部并落入收集皿中。塑料膜的两端也用石块压住。将收集皿固定,以免掉入陷阱的生物打翻它。

如果可能,用一虹吸管将收集皿里的水引入更低位



图 4-16

置的容器里。这样就可不断地取水了(图4-16)。蒸馏器皿是救生装置的一部分,如果没有也可以就地取材。为了蒸馏能顺利进行,你需要找到一些能替代实验室里曲颈瓶工

作的东西。将软管一端插入一只盛满水的密闭容器顶部,另一端插进一封闭的冷却皿中,给盛水的容器加温,水沸腾产生的蒸汽经管子散发到冷却皿中遇冷凝结成洁净的水。管子也可以因地制宜、就地取材——比如背

野外找水与用水

4

包的中空框架等。为了避免蒸汽散出,用泥或湿沙封闭管道与容器之间的接合缝隙。管子一端插入盖口容器里,容器里装有待沸腾的污水、盐水甚至尿液,另一端插入一只日光蒸馏器里。用金属板或树皮盖住容器口。用作冷却皿的日光蒸馏器口甚至可以用卷成圆锥形的树叶来覆盖,这样有助于收集蒸汽。

(3) 收集雨露

雨露通常可直接饮用。下雨时,可用雨布塑料布大量收集雨水。也可用空罐头盒、杯子、钢盔等容器收接雨水,但要将其放在干净的石头上,不要放在地上,这是因为雨势较大时,地面的泥会溅到接水的容器中(图 4-17)。

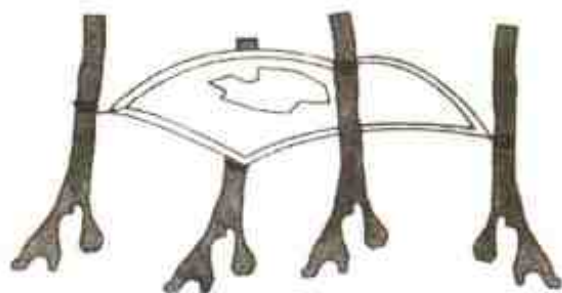


图 4-17

也可以在地面上挖个洞,四周用黏土围住很大一块地方,以有效地收集雨水,但要防止洞里的水渗走。如果没有防渗的薄片材料,金属材料或者帆布材料都可很好防渗。如果对水的安全性怀疑,可以在饮用前烧开。

收集露水,首先可以用塑料布进行(图 4-18)。从半夜到天明这段时间里,气温逐渐下降,空气中的水分便凝结成露水,贴附在地面或植物上。早晨将塑料布铺在草丛下

第四章

187

最新野外生存手册



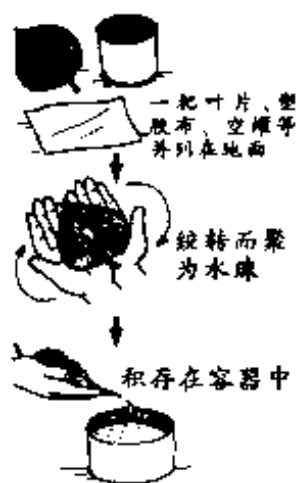


图 4-18

面,摇晃草,使露水一滴滴地落下来,积少成多,可解干渴之急。其次可将衣服浸透水,然后再拧出来,比如将干净衣服系在腿上,在湿的植被中穿行,然后可以将水拧出来或者吮吸。另外,日夜温差相当大的地区,会有很多露水。当它凝结在金属体上时,可以揩抹下来或者直接吮吸。

(4) 冰雪化水

融冰比融雪容易——只需较少热能,可以更快更多地化出水来。同样的热能,前者能产生双倍的水量。如果只能用雪,应先融化小块的雪在罐子里,然后逐渐加多,一次性放入大量雪块的弊端在于,底部雪先融化成的水会被上部的雪浸吸,这样会产生中空,不利于进一步传热甚至会把锅烧坏。从雪层的底部取出的雪颗粒结构比表层多,易于产生更多的水(图 4-19)。

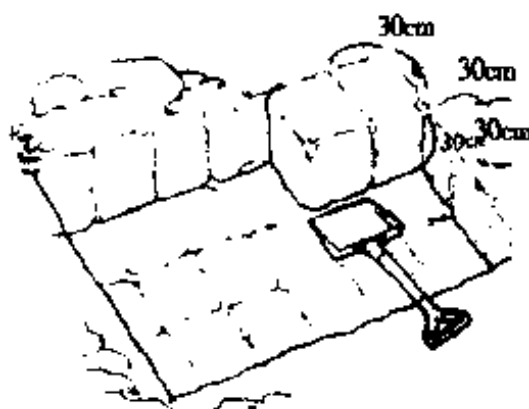


图 4-19 冰雪化水

(5) 动物中取水

动物的眼眶里贮含水,通过吮吸就可得到。

所有鱼类,体内都有可饮的流汁。尤其是大鱼,沿鱼刺延伸,贮有许多新鲜流汁。下面是一些鱼类体内的水分比(%):

鳐	82.2~76.8
鲷	78.89~77.0
多刺鱼	78.9
沙丁鱼	78.34
鲱鱼	75.6
鲭鱼	68.84~74.27
金枪鱼	58.5
鱼子	48.8~78.31

这表明,水分占鱼体重量的 50%~80%。实验表明,如果我们可以从鱼身上提取淡水,每天只要有 3 公斤鱼就可以满足一个成年人对淡水的需要了。

从鱼身上提取汁液,可以先把鱼切成小块,然后用力挤;或者在鱼背上用刀划一个十字口子,用劲挤(图 4-20);也可以将鱼解剖并取出内脏,保留脂肪并除去骨架;然后再用力挤。这样便可直接饮用鱼体流出的汁液。切记:除非你非常缺

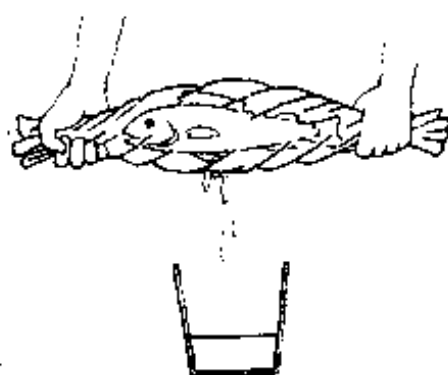


图 4-20

水,要留心不去吸吮鱼肉部分的浆汁,因为它们富含蛋白,消化时会消耗大量的水分。

另外沙漠动物也可成为流汁的来源。在澳洲西北部地区的旱季里,当地人经常挖开干黏土层,寻找沙漠青蛙。这些蛙通常在旱季钻入土层夏眠以求生存。蛙体内贮有水分,可以榨取饮用。

(6)使潮气变水

有时候,我们虽然找不到水,但是却发现了很潮湿的土和植物,上面的潮气很大,就是没有水流下来。这时候,我们可以用一个小小的装置来收集这些潮气。用一块不透气的布,最好是塑料布或者雨衣来收集这些潮气,使它们变成水。

具体的做法是:架起一块石板,在下面生火,把潮湿的泥土或者苔藓等植物放在石板上,中间插一根棍儿,最上面盖上防水布,在布的下缘就可以收集到由潮气变成的水了。

这样的方法最要注意的就是一定不要把那块布烧了,尽量离火远一点。

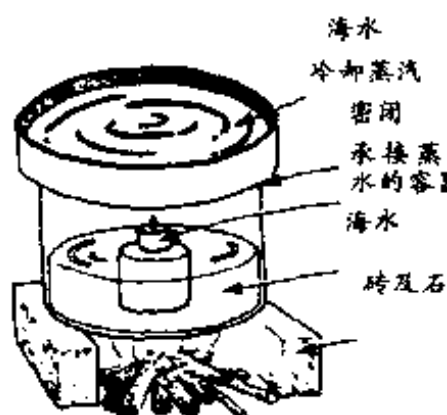


图 4-21

(7)海水的淡化

在海岛上进行野外生存,最常用的方法是淡化海水。目前已经有许多专门的海水淡化装置和药品。例如海水淡化器、太阳能蒸馏锅、海水淡化药片等。但是,如果你的身边没有带上这些东西,你仍

野外找水与用水

然可以用其他办法淡化海水。如果你有一个有盖子的锅，就不必为淡化海水发愁了(图 4-21)。

在锅里装上一定量的海水，倒盖锅盖，把水烧开，在锅里放一块石头(石头要够重，以免滚水掀动)，石头上放接水的容器。

蒸馏是可以制造出最好喝的淡水，图中所示装置是类似的蒸馏器。你可以利用所有的能找到的器具，像罐头盒，废桶等耐火容器都能利用上。

如果你的身边连一点容器也找不到，你也不能坐以待毙，可以想其他的方法淡化海水。例如，在潮间带(高潮线和低潮线之间的区域)的沙子上挖个坑，慢慢的会有水渗进来。这样的水还是有盐分的咸水，以这样的水加两份淡水，喝起来就不会影响你的健康。

利用海边有低洼的岩石，注入海水，上面用雨衣或者塑料罩上，在阳光下，布上很快就会有水珠出现。经常舔食这些水珠也会解渴。

三、对水的净化

在野外，我们找到的水不一定是干净的。看上去比较浊的水我们可以想办法处理。而看起来比较干净的水，我们往往会放松警惕。山区的水也可能被污染，例如动物的尸体、粪便、寄生虫和重金属离子等。有些水里还可能有大量的细菌和变形虫等原生动物。你在极度干渴

之际找到水源后,最好不要急于狂饮,应就当时的条件,对水源进行必要的净化消毒处理,避免因饮水而中毒或传染上疾病。当然,在一般情况下,流动的或者水里有鱼类活动的山泉或小溪染病的几率并不大。

下面介绍几种简便可行的野外水处理方法。

1. 煮沸法

这是最常见也是最行之有效的办法。在海拔高度不太高(海拔 2500 米以下)且有火种的情况下,把水煮沸,是对水进行消毒的很好的方法,且简便实用。在平原郊游或野炊时,多采用这种方法对河水、湖水、溪水、雨水、露水、雪水进行消毒以保证饮水和做饭的需求。如果在海拔

很高的地区(3000 米以上),煮沸的时间就应该逐渐加长。因为高海拔状态下,水的沸点会逐渐降低,不利于灭菌。以下的数据可以参考:3000 米左右,煮沸 5 分钟;4000 米左右,煮沸 8 分钟;5000 米左右,煮沸 10 分钟(图 4-22)。



椰子壳 海贝壳
可选用不同的硬壳来煮沸

图 4-22

2. 沉淀法

将水收集到盆或壶等存水

容器中,放入少量的明矾(一般搞野外生存的朋友都会携带一些)并充分搅拌,沉淀约1小时后就会得到清澈的饮用水了。

如果你没有明矾,在水中挤上少量牙膏,搅拌后沉淀也有同样的效果,牙膏对水里的悬浮物有较强的沉降作用。

实在没有可用的东西,也可利用植物。将榆树、桦树、椴树的树皮或者枝叶捣碎(沙漠地区可以用仙人掌),在水中搅匀后沉淀,你也能得到较为干净的水。

沉淀法也可以与煮沸法合起来使用,煮沸消灭病原体,沉淀清除悬浮物。

3. 吸附法

活性炭对水中的悬浮物和重金属有很强的吸附作用,在水中放入活性炭能有效地净化水质。如果你没有准备活性炭,也可以利用点篝火剩下的木炭(图4-23)。注意选择木炭时要选择相对坚固的,否则净化后的水还要过滤才能饮用。

茶叶也有吸附的作用,如果身上带有茶叶,可以用来泡水喝。冷水泡茶时间要长些。



可利用篝火剩下的木炭吸附

图 4-23

4. 过滤法

在水源比较混浊,有悬浮物、虫卵、蠕虫及昆虫幼虫等生物时,你也可以选择过滤法来净化水质。可以用女生的长

袜、手帕等制造一个过滤器。重复几遍后,就能得到相对干净的水。



几种过滤器的装置

图 4-24

如果有条件的话,最好做一个过滤器:用一个矿泉水瓶,把瓶底割掉,瓶口向下(图 4-24),在瓶里依次填紧木炭、干净细砂、木炭、细砂。将不清洁的水慢慢倒入自制的简易过滤器中,等过滤器下面有水溢出时,即可用盆或水壶等容器将过滤后的干净水收集起来。如果过滤后的水还不令你满意,可以重复进行。没有矿泉水瓶,也可以用其

他的类似容器。关键是砂、炭要交替放置,压紧。水要从最后的出水口流出,不能从半路淌出来。

同样的原理,用竹筒、树皮也可以制作这样的过滤器。

5. 渗透法

见过农民水产养殖的朋友也许会发现,水池旁大多有



渗透法过滤示意图

图 4-25

个过滤池。让养殖用水从砂、石、土的缝隙中自然渗出,然后将渗出的水放入养殖池(图 4-25)。

同样的原理,我们如果在野外发现水源里有悬浮物或水质混浊不清时,可以在离水源 2~3 米处向下挖一个坑,让水自然渗到坑里,坑里的水就会比池塘里的水清澈许多。

6. 药物法

对野外的水源不放心,又没有时间进行其他方法的净化时,最简单省事的办法是药物消毒。现在有商品“水药片”,一片就可以对 2 升水进行消毒。野战军和特种兵都配备这样的药片。

另外,碘、碘酒、漂白粉、漂白剂也可以起到消毒的作用。在每升水中加入碘 2 滴或者漂白剂 4 滴(根据水质情况可以适当调整药量,最多不能让水的气味太刺激),充分摇匀,半小时后就可以饮用了,不过,这样消毒的水会有一点不太舒服的味道。

以上介绍的方法,往往可以交叉使用,效果更好。



图 4-26 雨水

在一般情况下,泉水、井水、暗流水、雨水、原始河水可以直接饮用。水库水、湖水、溪水、池水、雪水等应该处理一下再饮用。对于煮饭来说,水库水、溪水、雪水和一般有鱼的河水都可以直接使用(图 4-26)。

无论你用什么样的方法净化饮用水,在喝下后的几个小时里都要留意自己的身体反应。如果发现发生腹痛、腹胀、腹泻的现象,一方面要着手治疗,一方面要修正你的水处理方法,或者重新寻找水源。

四、能解渴的植物

植物中含有大量的水分,特别是有些植物,简直就是一个名副其实的“水罐”,对于这类植物我们可以直接吸吮其汁液,从而达到饮水解渴的目的。

1. 杯型植物

其叶片常呈中空状,经常贮有水。这些植物多寄生在高大乔木枝干上。

2. 竹类

热带丛林中有一种储水的竹子,这种竹子通常生长在

野外找水与用水

4

山沟的两旁，直径约 10 厘米左右，青翠挺拔，竹节长约 50 厘米。选择竹子找水时，应先摇摇竹竿听听里面是否有水的声响，无水响的竹子不必砍。另外，检查竹节外表是否有虫眼，有虫眼的竹节里的水不能喝。



图 4-27 竹子

汲水的方法是将竹节一头砍开个洞，将水倒入碗里，也可削一根细竹管插进竹筒里吸。竹节内的水既卫生还带有一股淡淡的竹香(图 4-27)。

3. 藤本植物

粗皮藤本植物也能有效提供水源。但你必须学会判断哪些是贮水植物，并非所有种类都有可饮用水汁，甚至有些汁液是有毒的。有毒种类在茎被砍断时会产生浓的乳白色汁液，你不要去碰它。

如果你直接用嘴去吮吸树汁，有些藤本会造成皮肤痛痒，所以最好是让汁液滴落入口中，而不去用嘴直接贴着茎干。用容器收集树汁当然更好。

应注意选择特别能产汁液的茎，由底部回溯到茎的顶端处砍一道“V”形的深痕，然后由靠近地面处砍断该茎，让树汁从断口处流出至口中或容器里。当不再往外滴时，

第四章

197

最新野外生存手册



沿底部向上砍去一段,不断重复直至耗完整茎的汁液。记住先在茎的顶端砍一“V”型深痕,而不是先砍底部,那样茎中的树汁会由于毛细管现象而向上运动的。

西南边疆密林中的扁担藤,因其形似扁担而得名。它是一种常年生的植物,通常缠绕在树干上。藤长约5~6米,藤面呈灰白色,叶色深绿,叶面宽约3~4厘米,呈椭圆形,比一般树叶稍厚。砍断藤子后,可以看到条条小筋的断痕,并很快就会流出可供饮用的清水。生活在西双版纳的傣族猎人进山,一般不带水壶,就靠这种天然水壶中的清水解渴。

4.根部取水

水树、沙漠橡和血木的根部都储存着大量的水分,而且其根部都靠近地表,很容易挖出来。可以将树根砍成约30厘米一节,剥去根皮,吮吸汁液,或者直接刮到树根髓部,挤出树汁。

5.棕榈类

扁形棕榈、椰子树(图4-28)和夏柏桐都含有富含糖分的树汁,相当可口。对棕榈树可先将花茎砍断,待浓稠汁液流出后饮用,每天能收集1升的汁液。夏柏桐的嫩枝从基部长出,所以可以从地面水平开始。对于其他树种,则

野外找水与用水

4

可能必须爬到枝叶茂盛的树干上才够得着枝茎。椰子汁富含水分,但成熟椰子中的果汁有很明显的轻泻功能;饮用过多会引起腹泻,从而失去更多的水分。



图 4-28 椰树

6.仙人掌类

仙人掌类植物的果实和茎干都蕴含丰富水分。许多在沙漠中死里逃生的人发现,形形色色的仙人掌恰恰就是天然的水库。由于仙人掌类植物具有粗糙多刺的外皮,

因而需要费相当的力气才能将它切开。最好的方法是从顶端向下切开,将茎皮剥去,内部切成片状,取出吮吸,或者将茎髓捣碎,吸取汁液(图 4-29)。

但是并非所有种类的汁液都可安全饮用。有些仙人掌类甚至有毒。还有一些种类的汁液虽然无毒,但难以下咽。对于这类仙人掌可以经日光蒸馏器蒸发冷凝,然后再饮用。



图 4-29 仙人掌

第四章

199

最新野外生存手册



7. 旅人蕉

属于芭蕉科的珍贵单子叶植物,生长在热带地区,高达17米,是香蕉树家族的一员,但比一般的香蕉树高4~5倍,直径达50多厘米,茎木质,部分枝叶列聚于茎端,呈扇形,像一把展开的折扇(图4-30)。其叶片是单子叶植物中最大的,长1.5米以上,宽约70厘米,叶柄内储蓄着多量清凉的水分。在热带酷热的地区旅行的人们,如需水喝,可将其叶砍下,用盛器接住从叶柄伤口处流出的叶汁,便是一种可口的清凉饮料,饮后顿觉清润解渴。

8. 桦树

北方的初春,在桦树干上钻一个深3~4厘米的小孔,插入一根细管(可用白桦树皮制作),经过这个小孔流入容器中的汁液每晚可达1~2升。白桦树液在空气中很快就会发酵,因此应立即饮用。



图 4-30

五、科学饮水的方法

在野外生存活动中,尤其是在沙漠地带,水是非常宝贵的资源。合理科学地利用饮用水,不仅可以减轻你

野外找水与用水

4

出发时的负重，而且可以在饮水有限的时候，极大地延长你的生命。口渴时千万不要把水壶里的水大口喝下去，更不要狂饮。这样，身体在迅速吸收水分后会通过肾脏把体内多余的水分排泄掉，多喝下去的水就这样被浪费了。



图 4-31

在野外生存活动或探险中，喝水也要讲究科学性。正确的喝水方法是：少喝、勤喝。喝水时，一次只喝一两口，水在口中含一会，分两次慢慢咽下。这样重复饮水，既可使身体将喝下去的水充分吸收，又可解决口舌咽喉干燥的问题。从生理学的意义上来讲，就是既不会让体内严重缺水，又不会排出多余的水分。当然，这样做对健康是没有好处的，但是我们当时是为了保命，不是讲究养生的时候。在特种兵部队耐力训练时，一般要求每个战士一天只喝一壶水(1 升左右)。而且，在野外有水的环境里，要求不要喝水壶里的水(图 4-31)。

正确的饮水方法，可以使 1 升水多利用 5-6 个小时。

第四章

六、无水时的应急措施

在严重缺水的情况下,水要合理饮用。最初可以不喝水,或者仅湿润口腔、咽喉。

在实在无水的情况下,小便也可以应急解渴。实际上,小便并不污秽,只是因为心理作用,总觉难以下咽。有条件可以做一个过滤器,在竹筒的底端开一个小孔,由上顺次放入小石子、沙、土、碎木炭。将小便排泄于此,小孔下面就会流出过滤的水(图 4-32)。



图 4-32

第五章 野外觅食与用食

人体需要足够的食物来提供必需的热能和营养,以满足其活动以及肌体正常运转的需要。研究表明,人在不从事任何体力活动的静息状态下,要保证基础代谢所需要的能量就达 70 卡/小时,最简单的日常活动,如站、坐等可消耗 2040 卡/小时,若加上其他工作,需要消耗 3500 卡/小时。因此,人们在野外时尤其要注意节省能量,更应该注意采集多样化的食物及时补充能量。

一、植物类食物

中国地大物博,植物种类繁多,从南到北,可食野生植物遍地皆是,多达 2000 余种。野生可食植物营养价值很高,富含多种维生素。在食物不足情况下,采集植物的根、茎、皮、叶、果等食用,就成为野外生存中补充食物的另一主要来源。

1. 可食野生植物的识别

可食用植物分布的广泛性不意味着任何植物都能够食用,其中也有大量的有毒植物掺杂在其间,一旦食用了这些有毒植物,轻者引起不良反应,重者将出现生命危险。因此对可食野生植物的识别是野外生存的重要技能。鉴别植物是否有毒的常规方法可分为以下四个步骤:

①查看。一般情况下,有毒植物呈现出特殊形态和色彩,如天南星的茎有斑纹(图 5-1)。另外有毒植物还通常分泌带色的液体,如毛茛、回回蒜和白屈菜在损伤后分泌浓厚的黄色液体。



图 5-1 天南星

②嗅闻。切下植物一小部分放在鼻前闻一闻,如果有令人厌恶的苦杏仁或桃树皮气味应立即扔掉它;或者稍稍挤榨一些汁液滴涂在体表的敏感部位如肘部与腋下之间的前上臂,如果感觉有所不适,起疹或者肿胀应尽快扔掉它。

③尝试。如果皮肤感觉无任何不适,5 秒钟之后就可取少量植物进行品尝以便观察有无不适反应。其方法是:触动唇部,触动口角,舌尖舔尝,舌根舔尝,咀嚼一小块植物。在上述过程中,如果出现不适症状,如喉咙痛痒,有很强

野外觅食与用食

5

的灼烧感,有刺激性疼痛等,就尽快扔掉它。

④吞咽。吞咽一小块植物,耐心等待5小时。其间不要饮食任何其他类食物,以观察反应。如果没有发生诸如口部痛痒,不停打嗝、恶心、发虚、胃痛、下腹绞痛以及其他不适症状,就可以认为这种植物是安全可食的。

在鉴别的过程中,绝不要投机取巧,而且一人一次只能尝试一种。如果出现疑惑,就不要勉强试下去。如感到不适,应尽快刺激喉咙把它呕吐出来。在野外条件下,木炭灰是可用的催吐剂。吞下少量炭灰会诱使呕吐,还能吸附毒素。此外将炭灰用水调成糊状饮用后也会减轻胃部负担。如果出现食物中毒的症状应立即采取相应的措施。

需要说明的是,鉴别植物是否有毒是复杂的,较可靠的方法是根据有关部门编绘的可食野生植物的图谱进行认真鉴别。符合者方可采食,并须严格遵照图谱介绍



图 5-2 野果食

第五章

205

最新野外生存手册



的食用部位和食用方法去选取和制作。亦可请当地有经验的群众进行鉴别。如无识别可食野果的经验,可仔细观察鸟和猴子都选择哪些野果、干果为食,一般来说这些食物对人体也是无害的(图 5-2)。

2. 野菜类

野菜类的优点是植物纤维较少,容易咀嚼,方便吞咽,营养也较丰富。缺点是淀粉和糖含量少,耐饥饿性较差,长期食用可引起浮肿。

(1) 苣荬菜(俗名:取麻菜、败酱草)

菊科,多年生草本;有白色汁液;具长匍匐茎,地下横走;老茎黄白色,直立,无毛;幼茎、叶常为紫红色,地

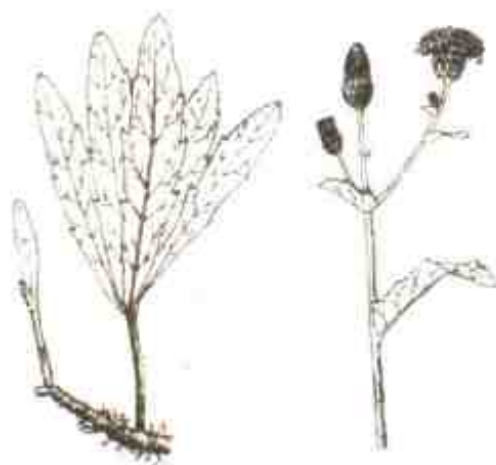


图 5-3 苣荬菜

下部分白色;叶基生,与蒲公英相似,但比蒲公英叶裂浅,叶片也较蒲公英直立(图 5-3)。

春季常见于野外草地、耕地、房前屋后,秋天植物体较大,纤维也较春天多,但仍然可以食用(生食、水煮,凉水浸泡后可除去部分苦味儿),并有解毒去火之功效。



图 5-4 蒲公英

该菜为全国分布，在野外极为常见，生物量也非常大，春季农民常大量采集以为蔬菜。

(2) 蒲公英 (俗名: 婆婆丁, 苦菜)

菊科, 多年生草本; 有白色汁液。分布极其广范, 春季野外随处可见, 夏季开黄花, 结瘦果, 秋季种子随风飞舞 (图 5-4)。

生于山脚、道旁、平原、山区。味苦, 可生吃, 可水煮。全国分布。

常见种有: 白缘蒲公英、荠叶蒲公英、红梗蒲公英、突尖蒲公英等。

(3) 苋 (苋菜)

苋菜, 一年生草本; 叶互生, 卵形或者菱状卵形; 花小, 簇生, 绿色或者红色, 很少有白色, 腋生及顶生, 常聚为穗状花序 (图 5-5)。

生于田间、草地、山地, 分布极广, 为百姓常食野菜 (水煮)。全国分布。



图 5-5 苋菜

苋菜为苋属所有种类之统称,常见种有:反枝苋、绿苋(花绿色)、北美苋、凹头苋、繁穗苋、尾穗苋等,是最佳的野外生存食物之一。

(4) 藜(灰菜)

藜科,一或二年生草本;茎圆柱形,具棱及绿色斑;叶菱状卵形,互生,具长柄,叶脉少,因叶背面通常具粉而得名“灰菜”(图 5-6)。



图 5-6 灰菜

生于草原、平原、山地、海边荒滩、房前屋后,喜湿,耐盐碱。灰菜遍布世界的温带、热带地区,我国各地均有分布。在野外,灰菜常大片生长,容易采集,为野外生存最佳野菜之一(水煮)。

灰菜为藜之统称,常见种有:灰绿藜、尖叶藜、杖藜、大叶藜、细叶藜等。

(5) 荠(俗名:荠菜、荠荠菜)

十字花科,多年生草本;叶多有羽深裂,生于基部,呈莲蓬状排列;花小,白色,十字花冠;果倒三角形或心形;种子夏季成熟,秋季萌发,根部越冬,春季由越冬根发芽。根茎叶均可食用,且无任何杂味,生食、水煮均可,亦可炒、包馅(图 5-7)。



图 5-7 荠菜

生于草地、田间、路旁、山地等,分布极其广泛,全国各地均有分布,是最佳的野外生存食物之一。

(6) 播娘蒿(蒿子菜)

二年生草本;全株灰白色;单叶,羽状全裂;花小,淡黄色;果实为长角果,窜球状(图 5-8)。幼苗可作为蔬菜,生、煮、炒食均可。

生于草地、山地、路边,耐盐碱。分布于东北、华北、西



图 5-8 播娘蒿

北、西南、华东、内蒙等地。

播娘蒿在民间被当做蔬菜,但受分布限制,只适用于部分地区。

(7) 委陵菜(老鹅膀子、野鸡膀子、翻白草、老牛筋)

蔷薇科,一年生草本;叶的变化比较大,有三出复叶、掌状复叶或者羽状复叶,基生或者茎生,大部分种类叶背面灰白色(得名翻白草);花5瓣,黄色或白色(图5-9)。

委陵菜种类多,分布广,大部分水煮后可以食用,是较好的野外食物之一。



图 5-9 委陵菜

常见种有：鹅绒委陵菜、白叶委陵菜、钩叶委陵菜、伏委陵菜、粘委陵菜、蒿叶委陵菜、翻白委陵菜等。

(8) 堇菜(山茄子、猫耳朵、鸡腿菜、鸽子腿)

堇菜科，多年生草本；叶常自根部基生，心形或长心形，叶柄及叶背面常具小毛或裸；花梗细，常弯曲使花下垂(图 5-10)。



图 5-10 堇菜

生于林下、山地、溪谷、草丛，常群生，喜阴。分布广，全国分布。

堇菜种类多，大部分水煮后可以食用，村民常作为野菜。

常见种有：球果堇菜、鸡腿堇菜、深山堇菜、大叶堇菜、裂叶堇菜、菊叶堇菜、毛柄堇菜、斑叶堇菜、朝鲜堇菜、凤凰堇菜、紫花地丁等。

(9) 山芹(山芹菜、野芹菜、水芹菜)

伞形科，多年生草本；根通常肥大；茎中空，表面常有沟槽及纵棱；叶羽状分裂(图 5-11)，与家芹菜相似。

全株植物均可食用，生、炒、煮食均可，村民常采集作为蔬菜，有通便、降压之功效。

分布于山地、林下、水边(水芹属)等，几乎为全国分布。

常见种有：大全叶山芹、大齿山芹、绿花山芹、水芹等。

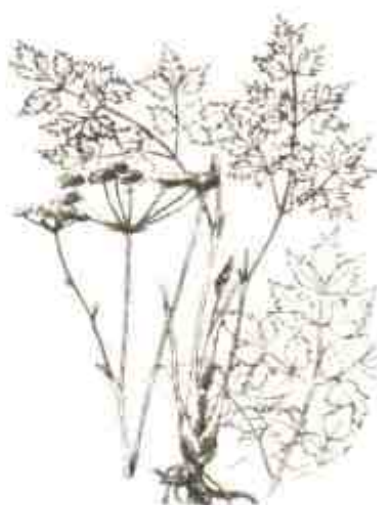


图 5-11 山芹各器官形态

(10) 马齿苋(蚂蚁菜、马蛇菜、晒不死)

马齿苋科,一年生草本;全株光滑无毛,肉质多汁;茎卧生,阴面为绿色,阳面常为红褐色;叶片肥厚,光滑柔软,马齿状,叶柄极短(图 5-12)。



图 5-12 马齿苋

全株植物均可食用,煮熟后入口粘滑。马齿苋为田间常见杂草,生命力极强,也分布于山地、路旁,为全国分布。

(11)小根蒜(野蒜、山蒜)

百合科,多年生草本;叶呈半圆柱形,中空;地下鳞茎近球形,剥皮后呈白色;花淡紫色,伞形花序(图5-13)。



图5-13 小根蒜

生于山地、平原、田野,常成片生长,四季均可采到,分布极其广泛,我国除新疆外均有记载。

全株植物均可食用(生食有辣味),且有药用价值,可治疗肠炎、痢疾等,是野外容

易采集的食物兼草药。

(12)其他可食野菜

野菜种类极多,许多种类在一定区域都有极好的“群众基础”,但由于植物的特异性分布,有的地方却无法采到。有些植物虽然也可以食用,可适口性较差,但作为野外生存的救命食物还是合格的。读者可以根据当地的具体情况,有选择地利用。

3. 可食用的根、茎、叶、花

(1) 山药

薯蓣科，多年缠绕型生草本；叶三角形，具7~9条叶脉，具长柄；茎缠绕；根茎圆柱状，肥大、肉质、具粘液，可食用(熟食较佳)；叶基部聚生芽球，可播种，也可食用(熟食较佳)(图5-14)。

生于山地、林中，喜温湿及沃土。野生种类主要分布我国长江以南，北方以栽培种类为主。

根、芽球可食用，生、熟均可，油炸味道更好，北方一般用山药来做“糖葫芦”和“拔丝山药”。

(2) 桔梗(狗宝)

多年生草本；单花顶生，花冠钟形；茎长而直立；叶轮生；结蒴果，近卵形，蒴果成熟后，在顶端5瓣裂；根部肥大、粗壮，可入药也可以食用(朝鲜族著名的“狗宝咸菜”就是用桔梗根部腌制而成)(图5-15)。

生于林下、山地林下为主，全国分布。

食用前用水浸泡可去异味，水煮后易于消化，可大量食用。



图5-14 山药



图 5-15 桔梗全株

(3) 竹

禾本科, 多年生木本(图 5-16)。

于平原、山地, 常成片生长, 主要分布在长江以南, 北方一般为种植种类。竹子可食用部分为竹笋, 可鲜食也可制成竹笋干。

(4) 刺嫩芽(刺老芽、刺芽子)

五加科, 木本, 乔木; 茎上布满皮刺; 羽状复叶; 芽大型。春季嫩芽可食用, 为著名山珍之一(刺嫩芽), 味道清香, 是营养价值很高的绿色食品(图 5-17)。



图 5-16 竹笋可以长到 30 厘米的高度, 可以食。



图 5-17 刺嫩芽

生于山地,常与其他树木组合成林,北方分布较多。

嫩芽以春季为佳,其他季节也可食用,水煮后食用。

(5) 香椿(春芽、椿芽)

乔木,成体高 10 米以上;羽状复叶,互生;幼茎暗褐色,被毛;果成熟后 5 瓣开裂。春季的香椿嫩芽称椿芽或春芽,水煮后可食用,味道鲜美,为优质山菜之一(图 5-18)。

香椿为山区重要林木,分布于我国大部分地区。

对于野外生存中的给养来讲,在其他季节,香椿的树叶(嫩叶部分)也是很不错的可以用来充饥的



图 5-18 香椿



图 5-19 山野豌豆

植物(水煮)。

(6) 山野豌豆(山豌豆、野豌豆、透骨草、落豆秧)

豆科,多年生草本;羽状复叶,叶轴末端具有分枝的短须(本形态是野豌豆的明显特征),花红紫色,或者蓝紫色,花序与槐花类似(图 5-19)。

全株植物均可食用,生、熟食均可,熟食较佳。

生于山地、草原,具体分布不详,全国一些区域有零星记载。

(7) 槐(槐树、刺槐)

豆科,落叶乔木,高 20 米以上;奇数羽状复叶,互生;总状花序腋生,花白色,芳香(图 5-20)。

嫩叶及花可食用,花味甜。



图 5-20 槐花

生于山地、平原、路旁、海边等,分布广泛,全国各地均有记载。除野生外,许多农村、城市亦有栽培。

槐花是非常好的野外生存食物,但花期短是它最大的缺点。

4.果实类

野外的各种野果有很多,有些还非常美味。虽然大部分适口性较差,但是,果实毕竟是植物的营养积聚处,食用价值要比其他器官高。

果实的季节性较强,就单一植物而言,在野外给养时并不值得依靠,但从整个果实类群而言,在野外有果实的时期还是比较长的,而且许多果实落地后仍然可以食用。

(1) 榆树钱(榆钱儿)

榆树钱是榆树果实的统称。榆树为落叶乔木,高达20米以上;叶卵形或近卵形,前端渐渐变尖,幼叶有短毛,叶



图 5-21 榆

缘具重锯齿;果实为翅果,簇生,圆形,中间厚,周围薄(因似钱币而得名榆树钱儿),幼时绿色,成熟变为黄白色,种子位于中部(图 5-21)。

榆树多生于海拔 1000 米以下的山地、丘陵、平原、路旁、居民区等地,为全国分布。

榆树皮、叶、果实均可食用,无怪味,适口性好,其中果实味甜,可生食。自古以来,榆树一直是灾民的救命食物,其嫩皮、叶子常被水煮后食用,营养及适口性均好于其他树木。

榆树钱多发生于春夏季节,其他季节可食用叶子和树皮。

(2) 野山梨(山梨、酸梨、秋梨)

蔷薇科,落叶乔木;叶卵形,边缘具腺齿;果实球形,黄绿色,石细胞较多,适口性差(图 5-22)。

生于海拔 100~1000 米的山林中,主要分布在东北、华北、西北地区。

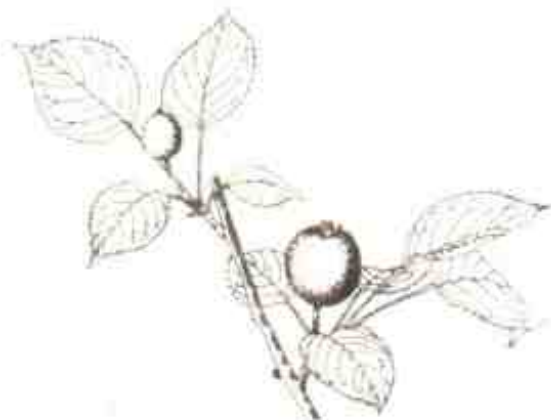


图 5-22 野山梨

生食,水煮均可,生食味酸,大量食用引起胃肠不适,建议水煮后食用。

野山梨也有一定的季节性,但过季节后,在树下仍然可以找到没有腐烂或半干燥的果实,水

煮后可食。

(3) 稠李(臭李子、黑樱桃、毛樱桃)

蔷薇科,落叶乔木;树皮黑或暗褐色;叶卵形,前端尖,近叶柄基处具有2腺体;果实近球形,黑色,味涩,但仍可食用(图5-23)。



图5-23 稠李的果枝

生于1000米以下的山地、沟谷,1000米以上偶有分布,野生种类主要分布在我国北方。

生食适口性差,水煮后可除部分涩味。

主要种类有:斑叶稠李、黑樱桃、毛樱桃等。

(4) 野生猕猴桃(软枣子、狗枣子)

猕猴桃科,落叶乔木,高达30米以上;叶片边缘具锐锯齿;果实为浆果,长圆形,多为绿色,表面光滑(图5-24)。

生于山林,海拔200~800米之间,我国大部分地区有分布。

猕猴桃的果实含大量维生素、糖、淀粉、果胶,味道美,适口性好,是极佳的野外食物,可直接食用。



图 5-24 猕猴桃

(5) 山楂(山里红)

蔷薇科, 落叶乔木, 高达 6 米; 树皮粗糙, 常有皮刺, 刺长 1~2 厘米; 叶片常具 3~5 个羽状深裂; 果实酸甜, 红色, 上具斑点(图 5-25)。人们习惯上把野生种类叫做山里红, 栽培种类叫做山楂, 在分类学上其实为一种。

山楂不仅可以食用, 而且有一定的药用价值, 具有祛火、健脾胃、助消化之功效。



图 5-25 山楂红果枝

生于山地、平原、丘陵等地, 各地有栽培。野生种类主要分布华北、东北、西北等地。

野外可直接食用, 水煮后可去部分酸味。

(6) 山杏(野杏)

蔷薇科, 落叶乔木, 高达 15 米; 叶宽, 楔形或者心形, 前端渐

尖,具不规则锯齿;果实近球形,直径约2~3厘米,绿色、黄色,成熟后带红晕,外被短毛(图5-26),果内核仁儿可食,味稍苦。

生于150~500米的山地,我国的东北、华北、西北有分布。



图5-26 山杏

可生食,味酸,水煮后可去部分酸味。果仁可食,略苦,水煮后浸泡可去苦味。果期过后,落地果实有一段时间仍然可食,果实腐烂、干燥后不影响果仁的食用。

(7) 芡(芡实、鸡头米)

睡莲科,大型一年生水生植物;全株被皮刺;须根白色,绳索状;茎不明显;叶分为两型,沉水叶小,箭头状;浮水叶大,圆形;花紫色;果实为浆果,鸡头状而且多刺(图



图5-27 芡

5-27);种子球形,约1厘米,富含淀粉(75%以上)可食用,叶和根也可食用。

水生,以池塘、湖泊、水库中居多,在我国,主要分布在长江以南。

生食、水煮均可,是较好的野外生存食物。电影《沙家浜》中,有新四军以鸡头米充饥的镜头。

本科中的许多种类都可以食用,如睡莲,地下茎、种子均可食用。

(8)菱(菱角)

一年生水生植物;根生于泥,叶浮于水;茎细长,叶二型,沉水叶羽状细裂,裂片丝状(似金鱼草);浮水叶菱形,集中生于茎端,轮生,叶柄膨大成气囊;果实称为菱角,富含淀粉,可食用(图5-28)。



图 5-28 菱全株

水生,以池塘、湖泊、水库中居多,现有人工栽培。在我国,许多地方都有分布,南方菱角大,北方小。

叶可做饲料,人类也可食用,果实是人们喜爱的食品,在野外可以生食,水煮、烧烤后味道更佳。

主要种类有:耳菱、丘角菱、格菱、细果菱、东北短颈菱等。

(9) 山葡萄(野葡萄)

葡萄科,多年生藤本,高达15米以上;叶互生,具长柄;有与叶对生的卷须,在野外极易识别(图5-29)。



图 5-29 山葡萄

生于山地、林缘,我国大部分地区有分布。

卷须、嫩叶、果实均可食用,味酸甜。

(10) 龙葵(黑天天)

茄科,一年生草本;植株较粗壮,茎具树木状分枝;叶缘波曲,但光滑无齿;浆果,圆形,小,直径约5~6毫米,腋外生,幼时绿色,成熟后深紫色或者黑色,味甜(图5-30)。

生于山地、丘陵、平原、田间、房前屋后。数量大,分布广,全世界均有分布,我国各地均有记载。果实可直接食用,幼苗水煮后可食。

(11) 桑葚(桑葚、山樱儿)

桑科,落叶乔木;叶互生,卵状心形,叶缘齿明显,叶缘密生细叶脉;聚花果,夏季成熟,幼果绿色,后变白,成



图 5-30 龙葵



图 5-31 桑葚

熟后深紫色,味甜(图 5-31)。

生于山地海拔 100~900 米,沿沟谷生长较多,分布于东北至西南地区。

果实可直接食用,幼叶水煮后可食。

(12) 悬钩子(野莓、刺莓、覆盆子)



图 5-32 悬钩子果枝

蔷薇科,灌木、草本;茎具皮刺;果实单个,为核果,聚生在凸起的花托上;而似浆果状的聚合果,果实为红色或者黑红色(图 5-32)。

生于山地海拔 100~1000 米,我国主要分布于华北、东北、西北、西南。

果实可直接食用,味甜。

常见种类有：柔荑悬钩子、库页悬钩子、覆盆子、山楂叶悬钩子等。

5. 可食用的种子

(1) 栎(橡子)

壳斗科, 落叶乔木; 具顶芽、鳞芽; 叶互生, 叶缘浅裂; 坚果近球形或长椭圆形, 基部坐于杯状总苞内(图 5-33)。



图 5-33 栎果实与果枝

大量生于山坡多林区域, 生物量极大, 主要分布东北、华北、内蒙等我国大部分地区。

种子内富含淀粉, 味苦涩, 可烤、煮食, 但不易大量食用, 以免引起消化道梗阻。

常见种有: 槲栎、麻栎、栓皮栎、蒙古栎、辽东栎等。

(2) 山胡桃(胡桃楸、楸子、野胡桃、核桃)

山胡桃科, 落叶乔木, 高达 20 米; 奇数羽状复叶, 长 40~60 厘米, 最长可达 80 厘米; 外果皮肉质, 具茸毛; 果实为核果, 长卵形, 一端较尖(图 5-34)。果仁称为“核桃仁”, 为著名保健食品, 含油 55%, 蛋白近 20%, 营养丰富。

生于 1000 米以下的山地, 喜湿, 一般沿沟谷成长。在



图 5-34 山胡桃

我国主要分布在东北、华北、西北,南方主要是栽培种。

主要种类有:日本胡桃、心形胡桃、家胡桃。

(3) 板栗(栗子)

壳斗科,落叶乔木,高达 20 米;叶片深绿色,表面光滑,背面灰白色,有密毛,长椭圆形至披针形,长 8~15 厘米,宽 4~7 厘米,叶缘具刺状锯齿;壳斗具

浓密针刺状刺;坚果褐色(图 5-35)。

生于山地,与其他树木组合成林,长江以北广泛分布,南方也有记载,现已在一些地方大量栽培。

坚果富含淀粉、糖,味道甘美,可烧、烤、炒、煮。在野

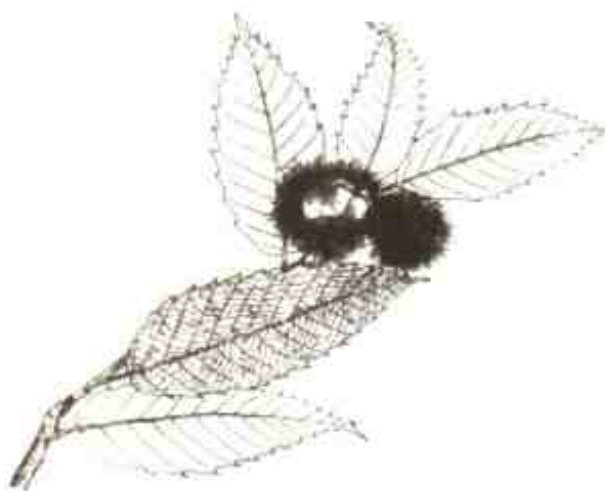


图 5-35 板栗果枝

外,也可以直接食用。

(4) 松子

松子是红松、朝鲜松种子的统称(图 5-36)。

红松一般生长在海拔 150~1800 米之间的山林,主要分布在我国东北三省和朝鲜、日本、俄罗斯。

红松的种子富含蛋白质和油,味美,可直接食用,熟食味道更佳。



图 5-36 红松球果

松树幼嫩的球果水煮后也可以食用。

(5) 槭(元宝树)

槭树科,落叶乔木;叶片长掌状分裂;果实为具二长



图 5-37 槭树果枝

翅的小坚果,果实富含脂肪(图 5-37)。

槭树生长在海拔 500 米以下的山地、丘陵、平原、路旁、居民区,我国大部分地区均有记载。

许多槭树有甜味,老皮内层可以食用,果实富含脂肪,可以榨油,在野外,也可以直接食用,略有苦涩味道。

主要种类有:鸡爪槭、元宝槭、银槭、茶条槭、花槭、东北槭等。

(6)野小豆(山绿豆)

豆科,一年生草本;茎长而缠绕,具硬毛;每片叶具三

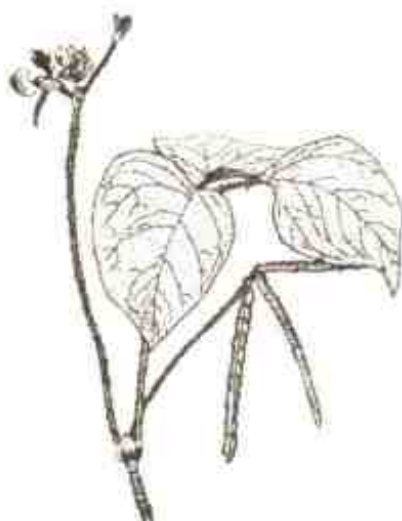


图 5-38 野小豆

片小叶;托叶长卵形;果实长圆柱形,稍扁,具毛,内含 10~15 粒褐色种子(图 5-38)。

生于山地、草原、灌木丛,喜沙地,主要在我国北方分布。

种子富含蛋白质和脂肪,在野外可水煮,烧食,幼叶也可食。

(7)野大豆(藩豆秧)

豆科,一年生草本;茎缠绕,细弱;每片叶具三片小叶;果实长圆近镰刀形,具毛,内含2~6枚褐色种子(图5-39)。

生于湿草地、河边、沼泽、灌木丛,分布于华北、西北、华中、西南、东北等地区。

种子富含蛋白质和脂肪,在野外可水煮,烧食,幼叶也可食。

(8)皂角(皂荚、皂栗板)

豆科,落叶乔木;树干上有红褐色、具分枝的大型皮刺;偶数羽状复叶,互生;荚果大型,常旋卷,种子可食(图



图 5-39 野大豆



图 5-40 皂角果枝

5-40)。

生于山地、丘陵、平原、路旁,分布华北、华中、东北、西南、西北等地区。

在野外,皂角种子可直接食用,水煮味道更佳。

(9) 荞麦(甜麦、苦麦)

蓼科,一年生草本;叶三角形;坚果三角棱形,具有果穗(图 5-41)。

生于野外荒地、草原,分布不详,国内有零星报导。

荞麦种子可以磨面食用,营养价值较高,因此国内已有栽培。在野外,可直接食用,入口咀嚼后有甜、粘感。



图 5-41 荞麦

6. 其他可食植物及可食部位

野燕麦:种子

稗(水稗草):种子

荸荠:球茎

野百合:地下鳞茎

野葱:全株

椰(椰子):果汁、果肉

黄花菜:花蕾

菊芋(鬼子姜、洋姜):块茎

车前:伞株

枸杞:嫩叶、果实

酸浆(挂金灯、野姑娘、苦姑娘):果实

薄荷(嫩茎) (图 5-42)

黑枣子(君迁子):果实

龙须菜:全株

睡莲:种子、地下茎 (图 5-43)



图 5-42 薄荷



图 5-43 莲

银杏:白果、公孙树(果仁)

榛子:果仁

芦苇:芽、嫩茎

棕榈:嫩茎、叶

木瓜:浆果、嫩茎、叶

蒲草:嫩茎、叶

牧羊草:嫩茎、叶

防风:根

樱桃:嫩叶、果实 (图 5-44)

杜松:果实

辣根:全株



图 5-44 毛樱桃

二、真菌类(蘑菇)食物

菌类在我国分布很广,是人们喜爱的一种食品。采食菌类最重要的是识别其是否有毒。在民间,对于识别有毒菌类和可食菌类有很多方法,例如:

①有毒菌多有各种色泽,而且美丽;无毒菌则多呈白色或茶褐色。

②有毒菌的菌盖上有肉瘤,菌柄上有菌环和菌托;反之则无毒。

③有毒菌多生长在肮脏潮湿、有机物丰富的地方;无毒菌则多生于较干净的地方。

④有毒菌采集后易变色;无毒菌则不同,不易变色。

⑤有毒菌大都柔软多汁;无毒菌则较致密脆弱。

⑥有毒菌的汁液浑浊似牛奶;无毒菌则清澄如水。

⑦有毒菌的味道多辛酸苦辣;无毒菌则很鲜美。

⑧煮菌类时,锅里放灯芯草同煮,煮熟后,如灯芯草变成青绿色或紫绿色,证明有毒;如果是黄色,则无毒。

⑨煮菌类时,有毒菌能使银器具变黑;如果加进牛奶,牛奶马上凝固;放进葱,葱会变成蓝色或褐色。

然而专家认为,对于有毒菌类和食用菌类的鉴别目前尚无比较简易可行的方法。生物化学鉴定法虽准确可靠,但相当复杂,不易推广。目前比较可靠的鉴别方法,除了依靠菌学的分类和生物化学分析的知识外,只有根据实际经验进行。若没有经验,最好先认识一些毒性较大而且易发现的有毒菌类并记住它们的特征,然后现地对照,谨慎食用,例如:

①牛排真菌。常着生在橡树上,顶盖鲜红,肉茎紫红色,菌盖形似一条大舌头,红色菌帽含鲜红汁液,菌肉粗糙,略有苦味,幼菌味道更好。浸泡使之发软,然后彻底煨炖。

②多孔硫菇。菌帽直径可达 30~40 厘米,菌盖亮橙黄色至黄色,海绵样组织,多肉。着生于阔叶乔木上,尤喜橡树及其他常绿林。多为夏季出现。

③胸膜牡蛎。群生,深蓝色贝壳状菌帽,直径 6~14 厘米,白色菌褶,菌肉也为白色,常年分布于阔叶乔木上。味道鲜美,可以撕成碎片煨炖,也可晾干保存。

④蜜黄环菇。绛黄色或棕色菌帽,直径 3~15 厘米,白色菌褶,成熟时逐渐变成棕色。菌肉白色。带状菌根。常分布于阔叶乔木和针叶木上,春夏秋季都可见其集群生

菌落。撕成碎片煨炖。

⑤鸡油菌。杏黄或卵黄色漏斗形菌株,直径3~10厘米。集群生于树阴下,尤喜山毛柞林。夏季出现。味道相当鲜美,煨炖10分钟(图5-45)。



图5-45 鸡油菌

⑥号角菇。号角或漏斗形外表,菌帽边缘粗糙,下塌,呈棕黑色,直径3~8厘米。手感光滑,茎呈灰色条形。菌株常分布于阔叶林中,尤喜秋季时节的山毛柞林。炖煨后食用,也可晾干备用。

⑦猴头菌(刺猬菌、发状猴头菌)。全国各地均有,生于胡桃等阔叶树种的立木及腐木上,或生在活立木的受伤处。食前洗净切碎,炒食或做汤。也可晒干备用。药用能利五脏,助消化。形如猴子的头,故名猴头。新鲜时呈白色,干燥后变为淡褐色,块状,直径3.5~10厘米,基部狭窄。除基部外,均布以肉质、针状的刺,刺直伸发达,下



图 5-46 猴头菌

垂,长 1~3 厘米(图 5-46)。

⑧鸡菌(鸡肉丝菇、伞把姑)。主要分布在我国江苏、福建、台湾、广东、四川、贵州等省,以云南为最多。这种菌在雨季从地下白蚁窝上生出。食法与猴头菌同。

刚出土时,菌盖呈圆锥状,伸展后中央具一乳突(形如鸡嘴),直径 3~20 毫米或更大。潮湿时有黏性,表面平滑,呈微黄色,乳突部分呈褐色或呈花皮状,往往辐射状地开裂。菌肉、菌格白色,帮宽 5~15 毫米,呈不规则形。菌柄白色至灰白色,地下部分呈褐色至黑色,肉质,易于开裂,长约 3~20 厘米,直径 1~2.5 厘米,基部膨大处可达 3.5 厘米。

⑨竹苏(竹参菌)。产于我国西南各省的竹林中。竹苏形态奇特,别致有趣,海绵状的菌柄上生有洁白的网状菌裙,人们形象地称为“穿裙子的小姐”。

不要食用任何你不太确定的菌菇,例如:

①毁灭天使。白色。菌托很大,鳞苞茎,菌盖宽12厘米。夏秋两季生长在林地。味甜,但闻起来令人作呕。有致命的剧毒。

②鬼笔鹅膏。生长在林地,特别是橡树林或山毛榉树林里。菌盖为橄榄绿,宽12厘米。茎灰白,菌托很大,有白色的菌褶和菌肉。有致命的剧毒。毁灭天使、鬼笔鹅膏的不良症状在食用后8~24小时会表现出来:呕吐、腹泻、口渴、发汗、惊厥。一天后会有明显的恢复,然后会再复发,90%会因肝功能衰竭而死亡。目前还不知道有什么解毒剂可以解毒。

③豹斑鹅膏生长在树林里,特别是山毛榉树林中。菌盖略带棕色,有白色斑点,宽8厘米。菌褶为白色。菌茎的基部有2~3个环。能置人于死地(图5-47)。

④毒蝇伞。秋季生长在松树林和桦树林里。菌盖鲜红,有白色斑点,宽22厘米。能引起严重的胃肠功能失调、精神错乱、幻觉、惊厥,然后会出现昏迷状态。病人通常会恢复过来。



图 5-47 豹斑鹅膏

⑤飞伞菌。夏秋两季丛生在草地或林地,特别是山毛榉和橡树林里。菌盖为暗淡的灰白色,有很大的凸起,宽15厘米。菌褶从淡黄色到粉红色。白色的菌肉很瓷实,有粗粉、杏仁和小萝卜的苦味。茎上没有菌环。有致命的剧毒。

⑥细鳞丝膜菌。秋季生长在松

柏林里。微红到茶褐色。菌盖略为扁平,宽2~8厘米。铁锈色到棕色菌褶。颜色较浅的伞盖也有毒,多见于阔叶林里。两者都有一种小萝卜的味道。误食有生命危险。

三、海藻类食物

海藻是生长在海洋中的低等植物,它们没有根,但长有一个所谓“固着器”。在海洋的潮间带(低潮线和高潮线之间的区域)和潮下带阳光可以射及的水域,有大量的海藻分布。

海藻中的许多种类都可以食用,其中的部分种类,如海带、紫菜、裙带菜等已经成为人类的重要食品。

到目前为止,还没有食用海藻而中毒身亡的报道。如果不考虑适口性的问题,海藻应该是相对安全的野外给养食物,尤其对海岛生存的人,海藻更是重要的食物来源。

在野外,海藻可以直接食用,如果能水煮或者用其他方法弄熟了再食用,效果更好。

本节重点介绍一些分布广泛、数量庞大的海藻,供读者参考。

1. 绿藻类

绿藻类在分类学上隶属于绿藻门,一般都呈绿色,体积较小。绿藻类大部分分布在潮间带和潮下带的浅水区

域,在退潮后,海岸的积水处就能采到,是比较容易采集的藻类,常见种类如下:

(1) 礁膜藻(俗名绿菜)

藻体高 15~20 厘米,绿色带黄;幼体长囊状;成体往往在顶部破裂,形成数个裂片(图 5-48)。



图 5-48 礁膜藻

生于烂泥滩,固着在礁石或者石块上,生长茂盛,为全国分布,味道美,适口性好。

常见种有:薄礁膜藻、北极礁膜藻等。

(2) 浒苔(俗名海青菜)

藻体高 10~30 厘米,最大达 50 厘米,亮绿色;藻体管状或者肠状,常有扭转现象,有部分分枝(图 5-49)。

生于泥滩、沙滩的礁石或石砾上,产量大,分布广,全国分布。

常见种有:肠浒苔、管浒苔等。

(3) 石莼(俗名海白菜)

藻体高 10~20 厘米,最大达 40 厘米,碧绿色;无柄或柄不明显,为不规则椭圆形,藻体上常具大小不等、排列不规则的孔(图 5-50)。生于潮间带的石缝隙和石槽中,常大量发生使海岸呈大面积绿色,产量极



图 5-49 浒苔



图 5-50 石莼

大,沿海居民常采集以为蔬菜,全世界分布。

常见种有:石莼、孔石莼、长石莼等。

2. 红藻类

红藻类在分类学上隶属于红藻门,一般都呈红色、老红色、紫色、紫红色,体积较小。红藻类有分布在潮间带和潮下带浅水区域的,也有在深水水域的。像绿藻一样,在退潮后,海岸的积水处也能采到,也是比较容易采集的藻类,常见种类如下:

(1) 鸡毛菜(俗名:牛毛菜)

藻体高 5~15 厘米,最大达 30 厘米,紫红色,扁平,具 2~3 次羽状分枝,整体呈金字塔形(图 5-51)。生于潮间带石缝隙中,分布极广。



图 5-51 鸡毛菜



图 5-52 江篱

(2) 江篱(俗名龙须菜)

藻体高 10~20 厘米,最大达 90 厘米,紫红色;有主干和侧枝之分,老干扁平,上面常有附着物。基部有固着器,固着在行块或贝壳上生长;产量较高,为沿海居民普遍采集食用(图 5-52)。

常见种有:江篱、真江篱、扁江篱等。

(3) 海萝(俗名牛毛菜)

藻体高 4~10 厘米,最大达 15 厘米,紫红色;丛生,分枝不规则,顶枝常有两叉状分枝,在分枝处常有缢缩(重要特征)。沿海居民把颜色、生境相同的海萝和鸡毛菜统称为“牛毛菜”(图 5-53)。生于潮间带石缝隙中,分布极广。

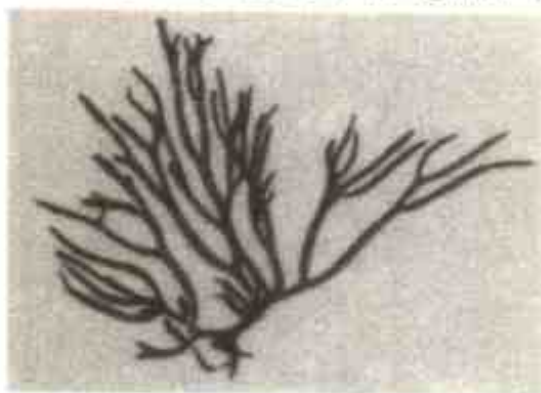


图 5-53 海萝

(4) 角叉菜(俗名海石花、海木耳)

藻体高 5~10 厘米,淡紫色;新枝紫色中透绿;革质坚

韧;具短叉状分枝(图 5-54)。生于潮间带,基部有固着器,固着在石块或贝壳上生长;分布较广,产量较高,为沿海居民普遍采集食用,国内海滨城市(如大连、青岛等)市场有售。



图 5-54 角叉菜

(5) 紫菜(俗名塔膜菜)

藻体高 20~30 厘米,宽 10~20 厘米,紫红色,发黑;藻体膜质极薄;形态变化很大,有长卵形、不规则圆形、披针形等;边缘有皱褶(图 5-55)。生于平静的海湾,固着在岩石上,产量高,分布广,口味佳。



图 5-55 紫菜

(6) 海膜(俗名海粉皮)

藻体高 10~50 厘米,宽 3~7 厘米,紫红色;外形不规则,粘滑,丛生;基部有 1~2 厘米长的小柄(图 5-56)。生于



图 5-56 海膜

潮间带石沼中,分布广,口味佳。

(7) 海索面(俗名海面条)

藻体高 20~50 厘米,紫中带绿;藻体面条形,直径约 0.3~0.5 厘米,生于潮间带和潮下带的礁石上,分布广,产量高,适口性一般(图 5-57)。



图 5-57 海索面

3. 褐藻类

褐藻类在分类学上隶属于褐藻门,一般都呈褐色、黄褐色、黑褐色、绿褐色,也有部分呈绿色,但绝不像绿藻那样亮,多为暗绿。褐藻体积较大,最高可达数米(如海带)。

褐藻类大部分分布在潮下带的深水区域,是比较难采集的藻类,一般需

要借助工具采集。常见种类如下:

(1) 萱藻(俗名海麻绳)

藻体高 5~30 厘米, 直径约 0.3~0.9 厘米, 黄褐色; 五分枝, 单条丛生, 常缢缩成节(外观像多节香肠, 图 5-58)。生于潮间带石沼中, 也见于潮下带, 分布广, 口味佳。



图 5-58 萱藻

(2) 鹿角菜

藻体高 6~7 厘米, 橄榄绿色; 软骨质, 2~4 次叉状分枝, 分枝常不等长(图 5-59)。生于潮间带岩石上, 分布广, 口味佳。



图 5-59 鹿角菜

(3) 裙带菜

大型藻类, 藻体高 100~150 厘米, 宽 50~100 厘米, 绿至绿褐色; 藻体分固着器、柄和叶片三部分, 叶片羽状分枝(图 5-60)。生于潮下带 1~5 米深的水域, 固着在岩石上。分布广, 产量高, 营养丰富, 适口性好, 是理想的野外给养食物。



图 5-60 裙带菜

(4) 马尾藻(羊栖菜)

藻体高 15~50 厘米,最高可达 200 厘米,黄褐色;主枝圆柱形,叶变异较大,有匙形、柳叶形、线形,具气囊;藻体肥厚多汁(图 5-61)。生于浪高流急的海域,固着在岩石上,分布广,适口性好。

(5) 海带

大型藻类,藻体高 200~400 厘米,最高可达 600 厘米,宽 20~50 厘米,绿褐色至褐色;藻体分固着器、柄和叶片三部分,固着器有叉状假根;叶片狭长,中间有加厚的中带(图 5-62)。生于潮下带 5~20 米深的海域,固着在岩石上。分布广,产量高,我国已大面积养殖。

海带适口性好,营养丰富,是海岛生存最佳的给养食品,但不容易采集。在沿海地区,海带有时会被海浪打上海滩,这样的海带一般是死亡后飘起来才被冲上岸的,大部



图 5-61 马尾藻

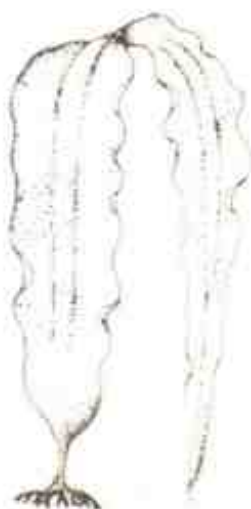


图 5-62 海带

分已经变质(藻体表面发白,并有部分破损),最好不要食用。

采集深水区域的藻类,可以用一个类似于锚的钩子(比重要大于海水,可以沉在海底)后面拴上绳子,抛进深水區,然后收起绳子,可能会有收获。

四、动物类食物

所有的动物都可能成为潜在的食物来源。有些动物,比如蠕虫和昆虫类,捕捉时几乎不需什么技巧。但多数动物必须通过布置陷阱或直接狩猎才能得到。这要求每个野外生存者都必须掌握一些有关动物特征、生活习性等方面的知识。

在面临生存挑战的时候,要把握好人类善良的天性与

求生欲望之间的平衡。不要滥杀无辜。研究每一种动物的生活习性,了解它们在哪里睡眠,在哪里进食,在哪里饮水。学习捕猎它们的方法,设什么样的圈套。动物越幼小,肉就越嫩,脂肪就越少。多数动物在过冬的时候都会多长一些脂肪。

1. 寻找动物

捕捉动物的前提是发现动物,并根据其特点选用适宜的捕捉方法。寻找和发现动物可根据其踪迹、啃食信号、排泄物、气味等进行。

(1) 踪迹

多数动物活动都很有规律,在饮水、觅食和归巢之间有很规则的路线。留意这些踪迹信号便于捕猎者寻踪捕猎。

动物的足迹在湿地、雪地和松软沙石上会更明显一些,在密林地区还会有其他更明显的信号。足迹大小基本与动



图 5-63

物体型成正比。通过判断足迹的清晰度及其内含水渍的多少可以精确判断动物通过的时间(图 5-63)。

清晨,如果露水或蜘蛛网被碰掉或破坏,动物离去可能不会超过几小时。有些动物会从茂密的矮灌木丛中打开通道,通道大小表明了相关动物的体型大小。沿着足迹延伸的道路两侧嫩枝的破损程度也会提供有关动物的信息。如破损树叶断面的新旧程度,被践踏的枝叶是否已经枯萎,破损枝条是否还支撑着,是否还有新鲜的绿色,这些都可以判断动物离开的时间(图 5-64)。



图 5-64

(2) 啃食信号

动物的啃食情况也可以作为判断其种类和生活习性的依据,如剥落树皮的方式、啃食后留下的坚果皮壳、部分吃剩下的浆果及嫩枝上的牙痕、肉食性动物吃剩的猎物尸体及猎物巢穴被毁坏的状况,等等。

同样是啃食植物嫩茎,兔类啃过的树皮边痕是光滑的;鹿类夏天啃过的树皮被撕拖成长条形,完全暴露出树木的木质部,而在冬季里树皮附着紧密,只会被啃咬出一

块块疤痕,并留下清晰的垂直牙痕;绵羊和山羊啃食树皮会留下斜歪的牙痕;啮齿类动物啃咬的痕迹常位于树茎底部;河狸啃过的部位看起来好像用小手斧砍过似的,有着圆锥形顶部;松鼠会爬上树茎的顶部剥啃幼嫩枝条的树皮,木屑及树皮碎片通常会散落到树干底下。

(3)排泄物

粪便是确认动物类别的重要参考物(图 5-65)。一是粪便的大小,据此可判断动物体形大小。二是粪便干燥程度据此可判断动物的驻停时间,随着时间的延长,粪便会变得坚硬,特征性气味也逐渐散失。三是粪便的气味,通常,哺乳类动物的粪便具有强烈的遗臭。四是粪便的形状,植食类动物,诸如牛、鹿、兔子留下略圆的马粪状排泄物;肉食性动物,诸如猫、狐狸等的排

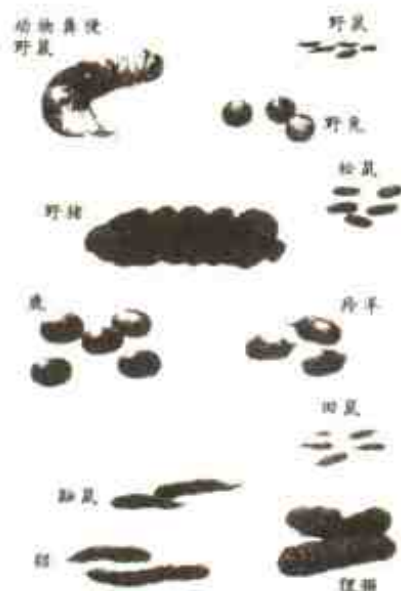


图 5-65

泄物为长条形。五是粪便成分,有些动物,包括熊类,是杂食性动物,掰开一团干燥的粪便察看能找到有关此种动物猎食习性的线索。鸟类也分为肉食类和植食类,通过辨别鸟粪可以区分它们。食谷物的植食类鸟粪便体积较小,多数情况下新鲜鸟粪为液态;肉食类禽鸟排出丸状粪便,粪里可能还会有未完全消化的肉类残渣,如鱼、鸟、鼠或

啮齿类小动物等。

(4) 掘出的土堆

有些动物在地上掘洞以寻找昆虫和蠕虫类食物。野猪会翻拱大块的地面。如果明显有新的潮湿的碎土,很可能不久前就有动物光临过这里。大块泥泞加上动物打滚留下的痕迹通常是猪类动物留下的。松鼠掏挖植物根茎会在地表留下小面积扒痕。

(5) 遗臭与气味

留心倾听周围的声音,注意空气中遗留的气味。它们很可能预示着野生动物何时出现。一种动物存在之地很可能会有更多其他种动物在此生存,例如有肉食性猛兽存在之处可能也会有相应的捕食对象。许多人忽略了自己的嗅觉功能。

(6) 地洞与兽穴

许多动物通常在远离水面的高地上打洞做窝。肉食性动物通常藏身洞穴之中,这在多林地帯很普遍。洞穴周围的排泄物或兽迹会暴露出它们的行踪——同时也表明洞穴已被占用。尽管有少数动物,比如獾,会有规律地在远离洞穴之地排便。

2. 哺乳类动物

(1) 黄鼠狼类

包括白鼬、水貂、貂、臭鼬等动物,它们的藏身之地都

非常隐蔽,皆有锋利危险的牙齿。

捕猎:横木上有诱饵的弹性罗网和坍塌型陷阱。用动物内脏或鸟蛋作诱饵。

脚印:除非是在松软的地面上,否则它们的脚印看上去很不明显。5个间隔分明的爪子和脚趾,主肉趾上的毛常常有污迹,前后脚印重合(图 5-66)。



图 5-66 黄鼠狼脚印

(2) 豺犬类

从沙漠到北极都可以找到狐狸和其他类似的物种。狼出没于北方的旷野(图 5-67)。犬科动物非常危险,它们有极度灵敏的感官,使你很难追踪到它们。烹饪的时候把它们的肛腺除去,彻底煮熟。

捕猎:捕捉狐狸要用阶梯状诱饵或套索、带诱饵的擒纵装置、装有诱饵的隐秘套索。尽可能不要让它们嗅出人的气味。



图 5-67 狼

脚印与痕迹:(图 5-68)豺犬类动物靠脚趾行走。脚印有 4 个爪垫和爪尖——外爪垫比内爪垫短,后方有很大的主爪垫。细长呈锥体的兽粪里有毛皮、骨头和昆虫



图 5-68 熊掌印

的尸体。狐狸会散发一种刺鼻的味道。在松软的地面,可以挖掘狐狸的洞穴,捕捉它们。

(3) 猫科动物

除了大洋州和南极洲之外,其他洲都有猫科动物,但是不常见。藏身部比较隐蔽,而且通常夜间出来活动。如果没有大型猫科动物在附近看护,你可以享用它们吃剩下的猎物,但是要小心。小型猫科动物的肉与兔肉差不多,味道鲜美。但要彻底炖熟。

捕猎:用动物内脏、血或肉做诱饵,放置在结实的有弹性的陷阱上。猫科动物的反应很敏捷,所以有可能会迅速地跳出陷阱,要提前防止这一点。

脚印与痕迹猫科动物行走时脚趾着地,脚爪缩回(猎豹除外)(图 5-69)。兽粪细长,经常被藏起来,尿有刺鼻的臭味。

(4) 猴猿类

热带地区到处都有分布,通常群居生活在树上。即便



图 5-69 虎脚印

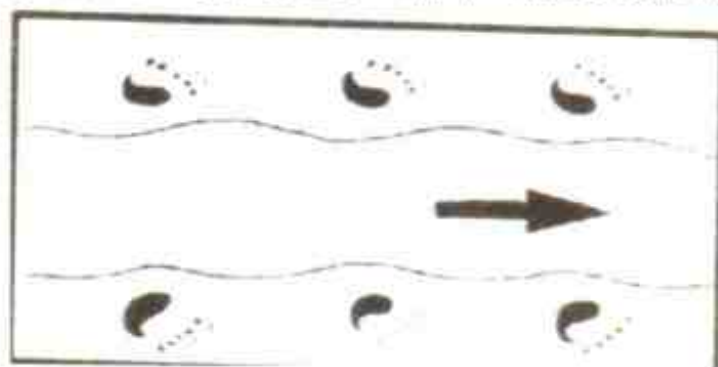
被小猴咬伤,也会伤得很厉害。猴子很聪明,难以捕猎。但肉味非常好。

捕猎:用木条做成一个夹子;布置有诱饵的陷阱,里面插上弹簧型矛枪;或者用罗网或隐秘的套索。用水果或五颜六色的物体作诱饵。

踪迹:猴子或猿很少会去隐藏自己,多数都很喧闹。

(5) 海豹

从它的踪迹可以看出腹部在脚印中央有拖曳的痕迹(图 5-70)。前面“气候与地形”篇中“捕捉动物做食”一



(图 5-70) 箭头表示海豹行走的方向

节有更详细的讲解。

(6) 蝙蝠

除了非常寒冷的地区,其他地方都有蝙蝠活动。它们夜间外出活动。属于冬眠型食肉动物。食用前,把蝙蝠的翅膀和腿都剪除,像剥兔子一样把皮扒去,内脏取出。吸血蝙蝠能够传播狂犬病,不但不能食用,而且当睡在有吸血蝙蝠出没的地方的时候,一定要把身体盖好。

捕猎:白天趁它们睡觉的时候,敲打它们的栖息处。

踪迹:很容易找到它们的栖息处,常常在洞穴里。

(7) 野牛类

群生在近水区。美洲野牛和其它种野牛生活在北美洲(是国家级保护动物)、非洲和南亚。老公牛非常危险。

捕猎:使用结实的套索陷阱、弹簧型捕猎器和塌陷陷阱。

脚印和痕迹:脚印较深,有两个明显的蹄印,顶端窄,后边呈球形(图 5-71)。粪便像家养牛的粪堆,是上好的燃料。



图 5-71 野牛脚印

(8) 野绵羊和山羊类

绵羊喜欢成群的生活在难以接近的地方。山羊生活的地方更安全,几乎不可能接近。

捕猎:埋伏在小道上的套索罗网或弹簧型捕猎器。在岩石多的地区,自然的障碍物是理想的坍塌型陷阱。

脚印和痕迹:分趾蹄,有两个分离的纤细的尖印,绵羊的蹄尖是分开的,有时山羊的蹄尖也是分开的(图 5-72)。圆圆的球状粪便类似于家养绵羊的粪便。

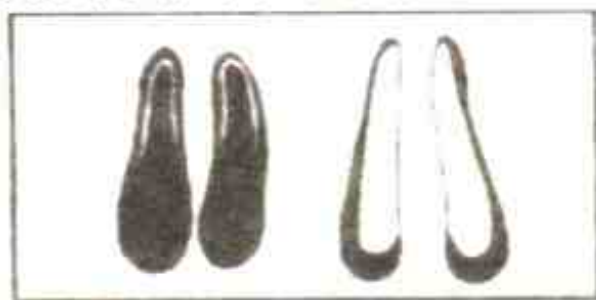


图 5-72 驯养绵羊和岩羚羊的蹄印

(9) 鹿和羚羊类

除了大洋州以外,其他每个大洲多林地的国家都生长有鹿。它有许多亲缘种,其中最大的是驼鹿,最小的是热带森林鹿。羚羊和瞪羚同样也有许多亲缘种,分布也非常广泛。它们都很胆小,有特别敏感的听觉和嗅觉难以捕获。大多数在黎明和黄昏时刻很活跃。除了干旱地区的种群以外,多生活在水源附近。熏制的肉味鲜美。皮革和鹿角可以利用。它们的角是非常有用的武器,可以凿也可以刺。

捕猎:用罗网或坍塌型陷阱捕猎小型的。用锁脚的弹簧型捕猎器和矛枪陷阱捕捉大型的。可选用动物的内脏



鹿前蹄和后蹄(上方) 驯鹿的蹄印(下方)

图 5-73

2 作诱饵(图 5-73)。

脚印和痕迹:分趾蹄,形成两个长椭圆形。驯鹿的蹄印较圆。图中上边的两个图是雌鹿的前蹄印和后蹄印;下边的一个图是驯鹿的蹄印。注意驯鹿走过后会留下残留趾的印记。走路的时候,它的前蹄印和后蹄印是重合的;而奔跑的时候,前后蹄印常有间隔。大粪为椭圆形或圆形小颗粒,通常成堆成块。注意小树上的擦痕、被啃咬和磨损的树皮。有长长擦痕的地方常常是鹿角在上面摩擦出来的。

(10) 野猪类

某些野猪身上长有浓密的毛,但都有猪的长相,有猪一样的嘴和獠牙。捕猎它们是很难的,留心倾听它们睡觉时的打鼾声,蹑手蹑脚地走向前。野猪肉必须要煮熟。它们的獠牙非常厉害,一旦被咬到,伤势会非常严重,常常会咬到你大腿的股动脉。

捕猎:坚固的弹簧型捕猎器、塌陷型陷阱、捕猪器。

脚印和痕迹:分趾蹄,留在地面上的脚印和鹿蹄印很像(图 5-74)。粪便常常没有什么规则的形状,从来不会是坚硬的长条形或锥形。注意寻找它们打滚过或用鼻子拱



图 5-74 野猪脚印

过的地面。

(11) 兔类

兔子分布非常广泛，而且比较容易抓到。多数野兔生活在洞穴中，多群居，出入的路线常常很有规律——在出入的通道处布置陷阱可以把它们逮着。野灰兔不在洞穴里生活，没有很规律的行动路线。

捕猎：一般的罗网。用弹簧型捕猎器可以防止其他动物偷食。

脚印和痕迹：兔子毛茸茸的脚底在松软的地面上留下不了多少踪迹。但可以利用其后腿长、前腿短的明显特征加以辨认。野兔的前脚有 5 个脚趾，但是中间靠里的一个很短，所以不常会留下痕迹。后脚细长，有 4 个脚趾。(图 5-75)一般家养兔子的脚印与野兔的相近，但是较小。兔类



图 5-75 家兔脚印

的粪便体积很小,坚硬,圆粒状。被它们啃咬过的树皮上会留下两个门牙的印记。兔子跑起来的时候发出砰砰的声音,这是一个捕猎的信号。

注意:只吃兔肉是不可能生存的,无论你吃多少都不可能。人体需要矿物质和维生素,而这些是兔肉不可能提供的,一定要吃些蔬菜,平衡你的饮食。

3. 小型啮齿动物

可以用笼子诱捕老鼠、豚鼠、天竺鼠、水豚、河狸鼠和其他啮齿目动物——多数啮齿动物很小,难于网罗。

不同种类的啮齿动物也比较难辨认。因为老鼠携带有病菌,所以解剖的时候不要把内脏弄破裂。要彻底煮熟。

(1) 松鼠类和土拨鼠类

除了极地以外,其他地方都能够发现松鼠和土拨鼠,在寒冷的地区它们要冬眠。它们机警敏捷,在白天和晚上都很活跃。提防它们锋利的牙齿——自卫的时候它们是很凶猛的。在地面上生活的松鼠和土拨鼠常常打有洞穴。多数种类肉味鲜美。

捕猎:小型弹簧型捕猎器,安装一个有诱饵的横杆。用撕裂的水果或鸟蛋引诱它们。对于生活在树上的松鼠科动物,捕猎时可以用一根木杆斜靠在树干上,撑起一个5厘米直径的绳圈罗网。

踪迹(图 5-76):咀嚼过的树皮、啃咬过的坚果、树下的

球果或者用小树枝搭起的零乱的巢。

(2) 袋鼠类

有小袋鼠、大袋鼠,还有其它很多种类,只生活在澳大利亚。大型袋鼠能够用后腿袭击人。多数夜间外出活动。肉味鲜美,但是较难捕捉。

捕猎:坍塌型陷阱、弹簧型捕猎器。

脚印:两个后脚印类似于大兔子的脚印(图 5-77、图 5-78)。



图 5-76 土拨鼠脚印



图 5-77 野兔脚印



图 5-78 袋鼠脚印

(3) 负鼠

体型小,夜间活动型食腐类动物。生活在南美洲和美国。澳大利亚也有相类似的动物,但不属于一个种群。

捕猎:用水果、鸟蛋等做诱饵。这种动物具有非常强的好奇心。

(4) 浣熊类

形体和猫差不多大小。夜间活动。尾巴上有浓密的毛发和条纹。黑色脸庞。广泛分布于北美洲。

捕猎:选用带诱饵的弹簧型捕猎器。

(5) 骆驼

分布在沙漠地区。一旦被咬伤会非常严重。捕猎它们需要非常强大的矛枪或发射性武器。

4. 爬行动物

(1) 鳄鱼和短吻鳄

分布于亚热带和热带的大部分地区。不要捕猎大型的鳄鱼。到达它们生活的地区,要始终假设它们就潜伏在你的周围附近,因为它们在水下时是看不见的。它们的尾巴会把你割伤,凶狠程度不亚于它的利齿。鳄鱼尾部肉味鲜美。

捕猎:只在水边网或钓小型鳄鱼,或者用线吊一捆小棍儿,在小棍儿上卡上诱饵,钩住它们的咽喉。猛击两眼之间部位可以杀死它们。

野外觅食与用食

(2) 蜥蜴(图 5-79)

某些蜥蜴有毒腺,能分泌毒液(参照“健康”篇“蜥蜴”小节)。多数蜥蜴生性胆怯,但是被美洲大蜥蜴(鬣蜥)和巨



图 5-79 蜥蜴

蜥咬伤后会非常严重,而且它们有非常厉害的爪子。小蜥蜴爬行速度非常快,但是可以抓它们的尾巴。有时用深坑陷阱也可以捕捉到它们,小蜥蜴有时也会掉进太阳能蒸发器里。

(3) 海龟和乌龟(图 5-80)

多数生活在水中,游到水边产卵,但某些龟生活在陆地上。从水中可以网到它们。在陆地上,可以用一根木棍儿把它们翻起,仰面朝上。不要触摸到它们的下颚和鳍状肢。在它们的头上重重的击打就可以将它们杀死。从腹部把它们切开,取出内脏扔掉,头和脖子也扔掉。要彻底煮熟。龟肉非常油腻,不要吃太多。



图 5-80 乌龟

乌龟会把头缩进身体里,宰杀后要在炭火上烤,不用取出内脏。当龟甲裂开

后就熟了。

(4)两栖动物

青蛙都可以食用,但是它们的皮可能有毒,所以在煮食之前要把皮剥去。它们晚上在水附近活动。用强光把它们



图 5-81 蟾蜍

们照晕,然后用棍击打。

蟾蜍有疣状皮肤,在离水较远的地方能找到。它们的皮肤多数都有剧毒,所以不要吃蟾蜍(图 5-81)。

(5)蛇

不要捕捉有毒的或体形庞大的蛇。用一个带有木叉的棍钉住它的头后部,再用另一根棍击打头部。缠绕在树上的蛇可以用棍子敲打到地面上,多敲打几下以确保它已经死去。在没有确定蛇死之前,决不要把它捡起或靠近。有的蛇装死装得非常像。

5.鸟类

所有的鸟类都是可以食用的,只是有的好吃,有的不好吃。猎鸟的肉比较鲜美,但是它们伪装得比较好,而且非常机警。鸟肉必须彻底煮熟。

捕猎:网笼、坍塌型陷阱、弹簧型捕猎器可以用于捕捉以谷物为食的鸟类;挂在树枝上的套索可以捕捉栖息的鸟类;



图 5-82 扣捕

在林区,把罗网布置在空地上或河岸边,小鸟很容易被捕捉到(图 5-82);也可用粘鸟胶捕捉小鸟,用诱饵引诱;伪装一个猫头鹰造型也会把小鸟吸引来。

踪迹:沙漠或雪地上的脚印有助于你找到鸟儿隐藏的地方,鸟粪向你揭示了它们夜晚的栖息地,鸟儿呼救的叫声有助于你确定其他动物的位置。

脱毛:到了秋季鸟类会全身脱毛,飞不远。在这个时节很容易抓到鸭子、鹅和猎鸟。

鸟窝:巢在地面上的鸟类的蛋很容易找到。慢慢地接近它们的巢,爬着潜行,而不要大踏步走,用石块砸或棍棒打,很可能会捉到巢中的野鸟,有的野鸟会誓死保护自己的巢,提防它们攻击你(图 5-83)。

不会飞的鸟:对于鸵鸟等体型巨大的鸟类应该谨慎行事,它们会把你踢伤。



图 5-83 雌鸟和雄鸡

6. 昆虫

昆虫含有丰富的脂肪、蛋白质和碳水化合物。吃昆虫需要克服易反胃的毛病(图 5-84)。查找隐蔽的地方、树缝和潮湿阴凉的地方。在腐烂的树桩和剥去皮的树上寻找小甲克虫的幼虫——灰白的颜色,3 条短腿。采集活的昆虫,不要吃任何看上去有病或死的昆虫,它们散发出臭味或触摸的时候会产生皮疹。注意:树缝和隐蔽的地方也可能隐藏着蝎子、蜘蛛和蛇。



蝗虫



螳螂



蜻蜓



蝉

图 5-84

多数昆虫可以生食,但是烹饪后更好吃,煮食是最安全的。另外,也可以放在热石头或火炭中烤食。把大昆虫的腿和翅膀除去——上面漂亮的绒毛会刺激消化道。吃毛毛虫的时候,要把它的内脏挤压出来,不要吃它的皮。把甲壳虫的甲壳去掉。

可以把小昆虫捣碎成糊状物,然后煮食,或晒干做成粉末,用作汤料或炖食。

注意:不要吃以腐肉、垃圾或粪便为食的昆虫,它们可能携带有病菌。不要吃叶子底下的幼虫,它们常常会分泌毒素,但可以用它们作鱼饵。颜色

鲜艳的昆虫和它们的幼虫通常有毒。大甲虫常常有很厉害的夹子。

(1) 白蚁(图 5-85)

生活于气候温暖的地区,多数只吃植物,但是大个的白蚁有锋利的夹子,什么都吃。白蚁可以把土堆垒几英尺



图 5-85 白蚁

高;把土堆打碎,往里边灌水就可以把白蚁驱赶出来。取一块白蚁的巢穴放在火炭上会产生芳香的烟雾,用以驱赶蚊子。

钓鱼的时候,可以取一块白蚁的巢穴悬挂在池塘的上空,从中掉下来的白蚁是很好的鱼饵。另外,也可以在巢穴里插一根枝条,轻轻地把白蚁引诱出来,白蚁会咬住枝条,挂在上面,但是不多。

煮食、炒食或烤食大个的白蚁之前,要把它的翅膀除去。白蚁的卵也非常具有营养。

(2) 蜜蜂、黄蜂和胡蜂(图 5-86)

蛹、幼虫和成年蜂都可以食用。蜂蜜很容易消化,而且非常有营养,但是采集起来可不容易。蜂巢常常位于中空的树洞内、山洞中或悬挂在突出的岩石下面。如果要在夜间袭击蜂巢,先把一



图 5-86 胡蜂

束草点燃做成一个火把,放在靠近蜂巢的地方,让蜂巢内充满浓烟,然后把入口堵住,这样就可以把蜜蜂熏死,取得蜂蜜,外加一顿美餐。

吃蜜蜂之前,要把它们的翅膀、腿和刺去掉。可以煮食,但烤食能使味道更鲜美。蜂巢也能食用,其中的蜂蜡是很好的防水材料,也可以制作成蜡烛(图 5-87)。

有些地方的蜂蜜中可能浓缩有植物毒素,食用起来会有一点危险。可以通过闻味道判断是否有毒,但最好利用我们前面讲的食用性测试。



图 5-87 蜜蜂

黄蜂和胡蜂非常危险,让胡蜂螫到眼睛会非常疼痛,去寻找更安全的食物,不要冒险吃它们。

(3) 蚂蚁

多数蚂蚁都能够叮咬人,有的还能释放蚁酸。食用它们的时候必须煮沸至少 6 分钟,彻底破坏蚂蚁体内的毒素,然后就可以安全食用了。

(4) 蝗虫、蚂蚱和蟋蟀(图 5-88)

它们都有胖胖的身体和肌肉强健的腿。用带叶子的树枝或衣服拍打,可以捕捉到它们。把翅膀、触角、腿除去,可以生食或者以烤食来杀死寄生虫。



图 5-88 蟾蜍与青蛙

(5) 蜗牛、蛞蝓和蚯蚓(图 5-89)

它们必须经过特别的烹饪后趁新鲜吃。

蜗牛生活在淡水、咸水和陆地上,富含蛋白质和矿物质。外壳色彩艳丽的蜗牛可能有毒。不要食用海螺,除非你肯定它没有毒。让蜗牛或蛞蝓饿上几天,或者只喂他们青草,让它们把毒素排出。放在盐水溶液中,清洁它们的内脏。煮沸 10 分钟,添加一些香草作调料,味道会更加鲜美。

蚯蚓富含蛋白质。让它们饿一天,或者用手指挤压它们把体内的粪便挤出来,放在热石头上或太阳底下把它们弄干,然后研磨成粉末与其他食物混合食用。



图 5-89 蚯蚓

五、捕猎与食用猎物

1. 捕兽常识

野生动物是野外求生者的重要食物来源。在野外活动中,即使携带有救生口粮,仍要尽可能利用自然界的可食用动物,如各种兽类、鱼类、鸟类、爬虫类(蛇、蜥蜴等),以及大昆虫(如蝗虫、蚂蚁等)。捕食动物是野外遇险者求生的重要手段。各种野生动物都生长在大自然中,都有逃避和自卫的本能。如果没有狩猎经验,不了解动物习性,是难以准确及时捕到动物的。因此野外求生者要有一定的捕兽常识。

(1) 了解动物习性



图 5-90 野猪

狩猎首先要知道动物的栖息地,掌握动物的生活规律。如秋天猎取野猪就应到柞树林、红松林或林子附近的农田去找(图 5-90)。因为野猪此时爱吃橡子、红松球果和庄稼。冬季,北方降雪后食物减少了,此时野猪常在向阳避风的山凹里过冬。南方气温高,野猪多栖息在近水的高草丛或临近农田的疏林草地中。野猪的行走路线基本固定不变。在掌握了

野猪上述生活规律后,便可以猎取。野兔分布于各地,多栖于山地、草原或有树的河谷中,多夜间活动。又如旱獭(俗称哈拉),主要分布在青藏高原、内蒙古、甘肃、四川、云南等省,多栖于草原、山地、丘陵等地区,穴居,群栖,往往一处有许多洞口。夏天洞浅,有数个出入口。冬天洞深,只有一个入口。旱獭喜晒日光,多在日间活动。

(2) 掌握狩猎技巧

一是要能辨认野兽的足迹,确定动物的种类和数量。如在冬季确定足印是新鲜的还是旧的并不难。因有雪,新足印总是轮廓分明,足印壁上有小的锯齿边缘;疏松的雪地上,沿足印两旁有小块雪团,小雪团又可溶化而聚成大雪团;在寒冷风雨作用下又会变小。(图 5-91)鸟和小动物的足迹由于寒冷形成小窝,新鲜的散碎,甚至呈二指套状;而陈旧的足印上,低温时往往形成冰花。在潮湿的泥土上,足印的新鲜程度也是以轮廓是否分明来确定。新鲜足印内常有小量积水,在阳光下常闪闪发亮;但经过一两天以后即失去光泽而发暗,印内的水也会消失。夏天的早晨,足印内往往留下洒落的露滴,但太阳一出露滴就很快蒸发掉。二是掌握好狩猎的时间、地点和接近动物的方法。狩猎宜时间是清晨和黄昏。水源附近、

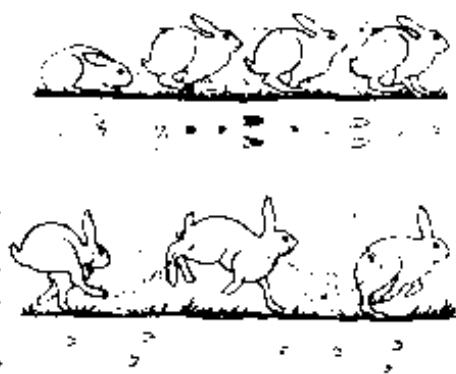


图 5-91 山兔的足迹和奔跑方式

林间空地动物活动较多,狩猎时最好在这种地方进行伏击。野生动物嗅觉和听觉相当灵敏。狩猎时应埋伏在猎物活动的下风处,并保持绝对安静等待猎物靠近。如估计猎物不会走近射击圈内,可在其吃食时,悄悄向动物移近。我们只要掌握了动物习性和活动规律,以及捕兽的基本技巧,就能因地制宜设法猎捕。

2. 捕猎方法

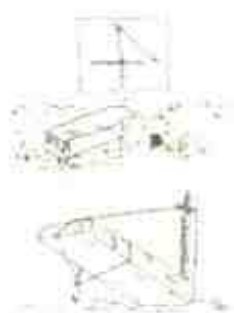
捕猎的方法多种多样。动物的习性不同,捕猎的方法也不相同。考虑到在荒郊野外行动的具体情况,这里介绍几种简便易行的捕猎方法,以供应急求生时使用。但要注意,不得捕杀受国家保护的珍稀动物。

(1) 压猎

压猎是较为原始的狩猎方法,但是捕获率却很高。其中压拍子是压猎法中最简便易行的一种方法,可以捕捉各种小毛皮兽。

压拍子是用一块石板或木板,或者冻土板、冰板,用木棍(或绳子)支(或吊)起来,板上可加压重物,板下放置诱饵,当动物取食时,即可被捕获。

在森林中,可用粗圆木(树干)做成压杠支设在地上,捕捉各种毛皮兽。如,在平坦地,用二排窄木钉入地下,挡成一个槽,槽长2~3米,宽约25~35厘米,槽的上方稍稍向外倾斜,木槽内一侧的中间作一个刻缺。支设时,将压



杠提起，挑杆一端的拉绳用装有饵食的木栓别在槽内的刻缺上。当动物取食诱饵时，木栓脱离刻缺，压杠下落，将动物捕获。这种压猎工具，我国东北的猎民称之为“陆对”(图 5-92)。因为野兽通常害怕新木材制成的东西，因而制作设置“陆对”时要伪装。

(2) 套猎



图 5-92

套猎是用各种绳索(棉、麻、棕、尼龙绳或降落伞绳)、马尾、钢丝制作套子猎捕动物。套子的大小，距地面的高低，由所猎动物的大小决定。例如，套捕野兔的简易套，可选取长 1.5 米，直径 1 毫米左右的钢丝(可从钢缆上拆下单根钢丝，稍加退火)，将一头弯过去，缠绕在主系上，做成套子。套子的直径约 13~14 厘米，套的一端拴在小树上，套子底边距地面约为 11 厘米左右。套子要布设在疏林和林中空地或兔子通道中间，不要偏斜和歪扭(图 5-93)。

下套子是猎捕旱獭的一种简便易行方法。套子可长 1~1.5 米的 18~20 号铁丝制成。将铁丝的一端折回来，扭转 3~5 圈，做成一个滑动环，要留出一寸多长，作为固定套子用



图 5-93



图 5-94

(固定针), 然后再将铁丝另一端从滑动环中穿过, 并把末端拴在一尺长的麻绳上, 麻绳的另一端拴在半尺多长的固定桩上。

下套子时, 首先把套子做成与洞口相似形状, 但比洞口直径略小些, 然后将套子放入离洞口 30 厘米左右的地方, 并用固定针固定在洞壁的上方, 使套的平面与洞道方向垂直(图 5-94)。下好套后, 把固定桩固定在洞口外上方, 注意插固定桩时, 不要用石头或木棒砸, 以免惊动洞内的旱獭, 影响捕获。要用手或用脚用力将固定桩插入。

若无铁丝, 也可以用结实的细麻绳做套子。但绳子滑动的灵活程度较差, 要用固定针将其夹在洞道的两壁与上壁, 其他与铁丝圈套相同。

下套子要选好猎场。首先要对旱獭栖居的洞穴和废弃洞加以辨别。通常旱獭栖居的洞穴有以下几个特征: 洞口附近有明显的“旱獭丘”。由于旱獭在此站立观望, 故其顶端光秃, 无草生长; 同一家族的洞口之间有明显的通道连接, 常有新足迹可寻; 洞口光滑油润, 出入践踏的痕迹明显, 不长草, 能嗅到臭味, 常有苍蝇进出洞口, 无蜘蛛网; 在洞群附近容易发现浅而易见的新鲜粪便。发现旱獭离开栖居的洞较远时, 应立即把它赶入临时洞(路洞或乱眼)里, 将这一窝旱獭的栖居洞全部设下圈套。然后隐蔽在附近下风处, 耐心看守。由于临时洞又浅又小, 旱獭不可

野外觅食与用食

5

第五章

能长时间躲避,一般半小时到2小时就会出来看动静。待旱獭离开临时洞稍远或接近栖居洞时,再出来喊叫轰赶,旱獭被这突如其来的喊声惊吓,就会不顾一切地往栖居洞里跑,一进去就被套住。

野鸭多成对活动,性机警,听觉、视觉敏锐,在100~200米以外稍有惊扰即会迅速起飞。活动时间从拂晓到黄昏约12个小时,早晚活动频繁,中午多在湖边或湖中的草墩上休息。掌握了这些规律之后,就便于套捕了。捕鸭套分挑杆、地桩、绳套和舌子4部分。地桩可用细棍做成,长度以插在浅水中,顶端露出水面15厘米左右为宜,顶部作一缺口,镶舌子用。舌子为长28厘米左右的小竹片,一端劈开个小裂口。挑杆为长1.5米的细竹杆。绳套为80厘米长的细尼龙绳,一头系在挑杆顶端,在绳长8厘米处系在舌子一端,并沿舌子到另一端,夹在舌子裂口中,绳的末端结一个小圈,套在舌子上推到另一端,在舌子下面便形成一个活套,将舌子近挑杆一端镶在地桩上即可(图5-95)。当野鸭子游到活套处,被套套住,舌子便从地桩上脱出,挑杆绳套拉紧,便可将野鸭捕获。应注意挑杆不能挑得太紧或太松,以野鸭不能低头为宜。这种捕套应放置在浅水有水草或芦苇处,以能看到野鸭游动路线为最好,



图 5-95

273

最新野外生存手册





图 5-96

设置应隐蔽。

此外,还可以就地取材用树木、竹子和绳索做成吊套和翻身套猎捕动物(图 5-96)。

吊套的主要优点是简便易行,既可套捕大动物,也可套捕小动物。动物一经套住,由杠杆将其吊起,使其没有挣扎逃跑的可能。吊套的“机关”种类很多,可根据情况灵活运用。

翻身套是用竹片或木杆做一个弓子,在弓子上装一夹嘴,夹嘴尖和弓弦正中间拴一个销子,弓背上拴一个别棍,用木棒和钩机可以把夹嘴压在弓背上。支设时,用别棍压住压棍,再用销子上缺口钩住别棍先端,在销子上绑有诱饵(图 5-97)。当套被触发之后,即把套翻在动物的颈上,而将鸟类、兽类捕获。

(3) 使用捕兽卡捕猎

捕兽卡主要用于捕猎小动物,如田鼠、黄鼠、旱獭、黄鼬等。捕兽卡是用一根细钢丝弯曲而成,两端有向外弯曲的尖,中间有供设置用的细铁丝小圈重叠,用大头针通过后边小圈穿入重叠小圈即可。钢丝尖端设置诱饵,当动物取食时,铁丝圈即从大

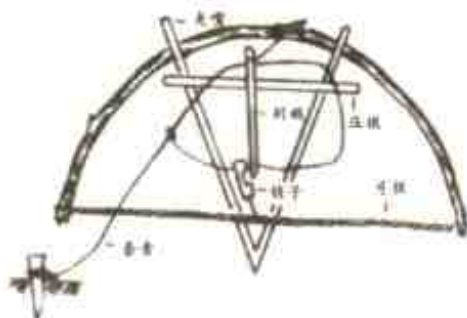


图 5-97



头针上脱落,钢丝弹向两侧,因钢丝尖端支撑动物嘴部而捕获(图 5-98)。



图 5-98

(4)使用竹筒捕猎

竹筒主要用以猎捕黄鼬等小动物。选择内径为 6~7 厘米,长 65 厘米左右的一节竹筒埋入地中,竹筒上口与地面平,竹筒里面必须光滑,将诱饵投入筒底,当动物进竹筒中取食时,就再无法退出来而被捕获(图 5-99)。



图 5-99

(5)捕蛇

捕蛇首先要掌握蛇的活动规律,在不同季节采用不同的方法。冬季,蛇类蛰伏洞穴中冬眠,到惊蛰后,才开始出洞,常隐伏在草丛、树木、石缝间,或活动于田埂、沟塘边。夏秋两季,便四处觅食。通常,蛙类活动的地方,便是蛇类出没的地方。到晚秋,蛇准备入洞过冬,因而蛇类较集中,

也易于捕捉。各种蛇的食性不同,它们的活动地点也不同。如眼镜蛇捕食鼠类、蛙类,多在山坡、田间、沟边、屋边活动;银环蛇捕食黄鳝、泥鳅、水蛇,常见于水田边或水沟边、塘边;竹叶青蛇能捕食小鸟,经常栖息在竹上或树上。

捕蛇可采用木叉法、泥压法、索套法等方法。木叉法用于捕捉较大的蛇,其方法是用树枝做一木叉,木叉柄的长短,必须以捕蛇者俯身后两手能够捉到蛇的颈部为准。叉口的大小能以叉紧蛇的颈部为宜。捕时先叉住蛇的颈部(图 5-100),然后立即俯身用胸部抵住木叉柄,再用一只手抓住蛇的颈部,另一只手握住蛇的后部,即可捉住,或将其弄死。



图 5-100

泥压法用于捕捉在地面或石头上活动的一些不大的蛇。可拿一大块粘泥,用力向蛇摔去,把蛇粘压在地下或石头下,使蛇一时不能逃走,立即动手捕捉。

索套法用于捕捉在乱石上、草丛间或地上翘起头的蛇,或者盘绕在竹子或树上的蛇。方法是在竹竿的一端打通一个洞,穿过一条具有一定硬度和弹性的细尼龙绳或细塑料绳,做成一个活动圈套,用手拿着竹竿和绳索的另

一端,从蛇的背后,将活套对准蛇的头部迅速套住,随即拉紧活套,缚住蛇颈。

捕蛇应特别注意防咬伤,有条件最好穿高统皮靴或厚布鞋袜,戴皮制或厚布手套。在树林或竹丛中捕蛇时,要戴上帽笠,以防树上的毒蛇袭击。

(6) 捕鱼

在有水域的地方,遇险者的食物不难解决。海洋、河流、湖泊、池塘内栖息着各种各样的鱼类,这些鱼大部分都是可食用的。捕捉鱼类可以用鱼钩钓,用标枪刺,用鱼陷阱捕,用鱼网拉,还可的药物毒死。没有携带钓鱼工具可以临时制作。如用别针、其他可弯曲的金属丝做成钓鱼钩,或用竹子、木头削成钩状,代替鱼钩。也可用鱼骨制作鱼钩。钓线可寻找韧性较强的植物纤维制作。先将纤维晾干,再用石捶击使其柔软,捻成强韧的钓线。鱼杆可用竹子和树木的枝条代替。子弹壳或小石子等重物可代替钩坠(安放在距离鱼钩10~15厘米处)。禽鸟的羽毛管、树皮以及玉米秆,都可以制成浮子。

鱼饵可用蚯蚓、蜻蜓、蝗虫(图5-101)、牛虻等。在找不到鱼饵的情况下,可用对鱼类有引诱力的羽毛、棉球、软塑料等代替。



图 5-101

钓鱼首先要用“看”、“闻”、“听”等方法来判明水中是否有鱼。“看”，是看水质和颜色。凡是有鱼的水，一般清中带浊，鱼越多则水越浊。水中有微小波纹，或由于鱼偶尔跳跃而出现较大波纹则表明有鱼。“闻”，是闻水味。鱼有腥气，通过水味散发，以闷热天气腥味最浓。“听”，是听鱼的吃草声，声音越大，则可能鱼越多，天气和季节对钓鱼的影响也很大。春季，鱼比较容易上钩。在夏季，只有在清晨或傍晚天凉时，鱼才肯上钩。刮风、下雨时不易钓到鱼。雾散天晴或冬季下雪前，是钓鱼的好时机。在小而浅的池

中，可以下水用脚或木棍将池底的污泥搅起“混水摸鱼”。等到鱼被迫升上水面时，用木棍敲击或用手捉。也可将树枝弯成一个圆框，把汗衫缚在上面，把底扎紧，即成为一个捞鱼的鱼网。还可以用竹、木或刺刀、削尖的兽骨绑在木棍、竹杆上做成一柄“鱼叉”，用来叉鱼。

(7) 捕捞贝类和海上浮游生物

在海滩上有种类繁多的贝类动物。大多数可供食用。如鲍鱼(内脏有毒不可食)、红螺、泥蚶、缢蛏、贻贝、扇贝、牡蛎、文蛤等可食用(图 5-102)。大多数海上浮游生物都可食用，但在浮游生物中有一种红色的小生物有剧毒不可食用。这种浮游生物仅在港口有，在海洋里遇到不多。夜间发萤光的小动物和其他浮游生物吃了没有害处。收集浮游生物，可用裤子、袜子或其他多孔的材料做成网兜，拖在救生船后面进行捕捞。浮游生物可以生吃，也可晒干了吃。



贻贝



牡蛎



文蛤

图 5-102

3.猎物的处理和食用

猎是手段,食是目的。猎获的兽类和鱼类在处理干净后,可以采用以下几种方法食用。

(1)肉(鱼)的食用

①烤肉。削几支长约 50 厘米的短棍,把肉切成小片穿在上面;鱼可从嘴部穿入,整条穿在棍上(图 5-103);蛇剥皮后,缠绕在木棍上。然后把肉(鱼)放在火上烤 1 分钟左右,使其表面上结一层焦皮,以免肉汁流出。再把短棍移到距火稍远处烘烤,也可斜插在火旁。肉要勤翻转,大约 5~15 分钟即可烤熟。

②泥包肉(鱼)的烤法。将肉块(小动物只要剖腹去掉内脏即可)、鱼(不要刮鳞)用和好的泥包裹起来,厚约 3~5 厘



图 5-103

米,放在火中盖上一层木炭。鱼和禽鸟约需45分钟可烤熟。

③热石烤肉法。找两块扁平的大石头放入火中,两块大石相叠,中间隔以小石。待石头烧热后,撤去木柴,扫去石上的灰烬,把肉搁在两片大石头间烘烤。

(2) 昆虫的食用

试验证明,昆虫含有丰富的蛋白质、氨基酸、矿物质和维生素。如蚁类所含的维生素B₁、B₂比鸡蛋、鱼都多;许

多昆虫的蛋白质含量超过肉类，如干黄蜂含有80%的蛋白质，蝗虫含61%，而熟猪肉含蛋白质大约有20%(图5-104)。

目前世界上人们食用的昆虫有蜗牛、蚯蚓、蚂蚁、知了、蟑螂、蟋蟀、蝴蝶、飞蛾、蝗虫、蚱蜢、湖蝇、蜘蛛、螳螂、喇蛄,等等。



图 5-104

人们对于吃昆虫虽然不习惯,甚至感到厌恶,但是在万不得已的情况下,为了维持生命,保持战斗力,继而完成任务,不妨一试。但应注意,一定要煮熟或烤透,以免昆虫体内的寄生虫进入人体,导致中毒或得病。

六、有毒植物识别和误食后的中草药治疗

1. 有毒植物

在野外采集野菜和野果时要注意辨认有毒植物,以防食用和接触中毒。常见的有毒植物有如下:

(1) 断肠草

别名钩吻、胡蔓藤。为缠绕藤本植物。叶对生,卵形至卵形披针形,长约7~12厘米,宽约2~6厘米,顶端渐尖,基部渐狭或近圆形,全缘。聚伞花序,顶生或腋生,开黄色小花。蒴果卵形,开裂为2个二裂的果瓣。种子有膜质的翅。多生长在山坡、路边草丛中或小树丛中。分布于我国南方各省。全株均含钩吻碱,极毒。中毒后出现头昏眼花、瞳孔散大、痉挛,严重者可因呼吸麻痹而死亡。

(2) 马钱子

又名番木鳖。为木质大藤本。长8~20米,藤皮褐色、粗糙,枝条对生。叶光滑、发亮、对生、矩圆形,顶端急尖,全缘,稍外卷,脉三出。3~5月开白色小花,7~8月结果如小皮球,幼时绿色,成熟时为棕黄色。内有种子,种子上有银白色短毛。全株含有生物碱,主要为番木鳖碱,其毒性很大。多生长在潮湿的沟谷树林中,我国云南及东南亚一带均有分布。食用中毒后,开始颈部僵直、牙关紧闭、痉挛、吞咽困难、眼球突出、瞳孔散大、面青色;继而角弓反张、四

肢挺直、遇光或声音刺激可突然引起惊厥、僵直；最后因呼吸困难而死。

(3) 巴豆

又称芒子、巴果为灌木，高2~7米。幼枝绿色，有稀疏的星状毛。叶卵圆，长5~13厘米，宽2.5~6厘米，顶端渐尖边缘有疏锯齿，掌状3出脉，两面被稀疏的星状毛。花枝生长在枝条顶端，直立成串状。花小，果三棱形，长2厘米，宽1厘米，三瓣裂开，种子长卵形，长约一厘米，巴豆生长在树林内，分布于我国南方各省及东南亚。食用后可致命。



图 5-105
毒粉褶菌

(4) 毒粉褶菌

或称土生红褶菇、内绿菌(图5-105)，菌盖污白色，菌褶粉白色。多产于黑龙江、吉林、江苏、安徽、河南、台湾等省，夏秋季单生或丛生于针叶阔叶林中。

(5) 毒伞

或称绿帽菌、蒜叶菌、鬼笔鹅膏等菌盖较厚，暗灰绿色，表面有丝光。多产于江苏、安徽、福建、广东、广西等省，6~9月单生或群生在林中地上。

(6) 白毒伞

或称白罗伞、白鹅膏、白帽菌等(图5-106)菌体白色，较细长。多产于吉



图 5-106
白毒伞

林、河北、河南、江苏、安徽、江西、四川、广西等省,6至9月间散生在杂木林中。

(7) 秋盔孢伞

或称焦脚菌、秋生鳞耳(图5-107)柄下部黑褐色,木生,多产于四川省。秋季群生或丛生在阴湿的林中腐木上。

(8) 残托斑毒伞

菌柄向下渐粗,基部稍膨大,菌托易消失或呈几圈不明显的白色块斑残片(图5-108)。多产于广西,5月群生在松林中。



图 5-107
秋盔孢伞



图 5-108
残托斑毒鹅膏

(9) 鳞柄白毒伞

或称毒鹅膏(图5-109)菌体白色,菌盖中央略微突起,菌柄有鳞片。多产于河北、四川等省。夏秋季单生或散生在板栗树下或杂木林中。



图 5-109 鳞柄白毒伞



图 5-110 包脚黑褶伞

(10) 包脚黑褶伞

或称黑包脚伞 (图 5-110) 菌约 1 厘米, 巴豆生长在树林内, 分布于我国南方各省及东南亚。食用后可致命。

肉厚、菌柄基部膨大, 有肥大菌托。产河北、青海等省。夏秋季单生或散生在阔叶林中、灌木丛中或草地。

(11) 褐鳞小伞

菌体小, 菌盖表面密集红褐色或褐色小鳞片, 有菌环, 无菌托 (图 5-111)。多产于江苏、青海等省, 春至秋季单生或群生于草地上或竹林内。



图 5-111 肉褐鳞小伞

(12) 鹿花菌

菌盖是红褐色, 后变为咖啡褐色, 扭曲呈脑状。多产于黑龙江、云南等省, 春秋季生在地上。

2. 误食有毒植物后的中草药治疗方法

误食毒蘑后,应尽快设法排除毒物,除可用温盐水灌肠导泻外,对中毒后不呕吐的人,还要饮大量稀盐水或用手指按咽喉引起呕吐,用 1/100 的盐水或浓茶水反复洗胃,以免机体继续吸收毒素。

使用中草药治疗蘑菇中毒,不但方法简便,而且可以就地取材,很适应于野外求生的环境。中草药治疗方法有:

(1) 排出毒物

1) 催吐药

① 雷公根(积雪草、崩大碗)捣碎取汁服用,或用少量桐油催吐。

② 芭蕉心、空心菜各适量捣碎取汁服用。

2) 泻剂

① 生大黄 15 克,无明粉 15 克煎服。

② 银花 100 克,防风 15 克,甘草 15 克煎服。

③ 服适量蓖麻油引起腹泻。

(2) 解毒

① 老公根 200 克,片糖 100 克煎服。

② 老公根 200 克,萝卜一片(捣碎取汁),先将老公根煎水后冲萝卜汁服。

③ 生甘草 15 克,煎服。



最新野外生存手册

第六章 野外取火、生火与野炊

一、缺乏火种时的取火方法

1. 用枪弹射击取火法

先将子弹的弹丸拔出来,倒出 $2/3$ 的发射药,撒在干燥易燃的枯草和纸上,把弹壳空出来的地方塞上纸和干草,然后推弹壳入膛,用枪口贴近撒了发射药的引火物射击,即可引燃取火,另外,也可用信号弹直接对准易燃物射击,引起燃烧。

2. 用放大镜(凸透镜)取火法

①用放大镜(凸透镜)透过阳光聚焦照射易燃的引火物(腐木、布中抽出的纱线、撕成薄片的干树皮、干木屑等)取火。

②用放大镜透过阳光照射汽油、酒精和枪弹的发射药或导火索,可在 1~2 秒内点燃引火物。此外,放大镜透过阳光聚焦照射还可将受潮或被水浸湿后晒干的火柴

野外取火、生火与野炊



图 6-1

点燃。如果没有现成的放大镜,可从望远镜或瞄准镜、照相机上取一块凸透镜来代替(图 6-1)。

3. 用手电筒取火法

把手电筒中的电珠在细沙石上磨破,注意不能伤及钨丝,然后再把火药填入电珠内,通电后即能着火。若有电量较大的电池(如手摇电话机和“八一型”

电台照明用 1 号“甲电”),将正负两极接在削了木皮的铅笔芯的两端,顷刻间,铅笔芯就会烧得像电炉丝一样通红。用这种方法引火既方便又保险(图 6-2)。

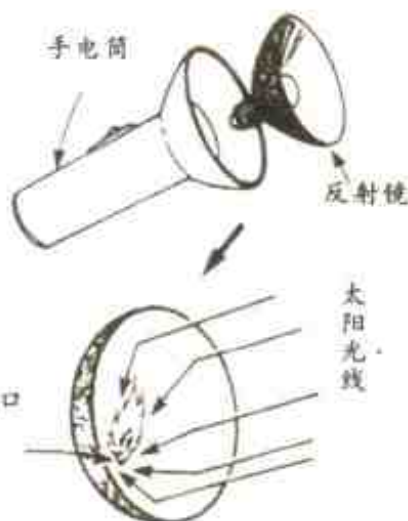


图 6-2

4. 击石取火法

可找一块坚硬的石头作“火石”,用小刀的背或小片钢铁向下敲击“火石”,使火花落到引火物上。当引火物开始冒烟时,缓缓地吹直到火烧起来。如果“火石”打不出火来,可另外寻找一块石头再试(图 6-3)。

第六章



最新野外生存手册

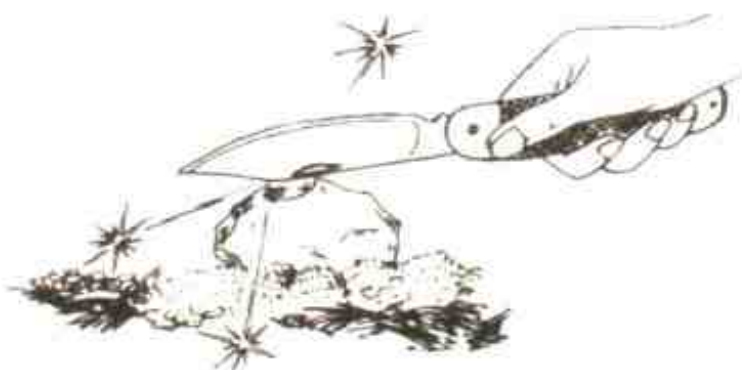


图 6-3

二、特殊条件下的生火方法

1. 下雨生火

你想过在雨中生火吗?也许会以为这是不可能的。但是,这是能的喔!当然了,在潮湿的地面直接生火是困难的,可是,只要作出火床,你也能生火的。稍离开潮湿的地面来做就可以了,至于火床的材料,可利用大石块或树木(图 6-4)。

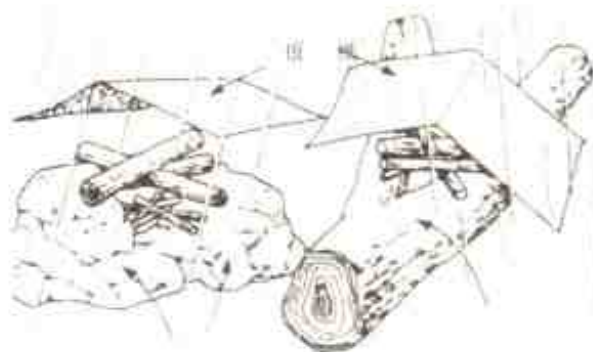


图 6-4

288

最新野外生存手册



野外取火、生火与野炊

6

如果做成了火床,就在上面覆上以厚刃刀割细的木片及小树枝,其次再叠上粗大一点的木柴,然后,在火种的下方放入报纸及树叶就算准备完成。最后,只要以火柴或打火机来点火就行了。

在没有下雨的时候,以小小的火,星星点点的燃烧着也不会熄灭,但这在雨中就有熄灭的忧虑。一口气就点着燃烧起来,这是在雨中生火的要诀。如果有汽油,在火种上浇上一点也很有效。

除非是连续好几天都下雨,否则若火焰很大,内部没有弄湿,柴也会干燥得很快,火不会在中途熄灭,不要忘记,后来要添加的柴木,可先放在火边来烘干。

2. 风强时生火

在强风中生火的要点,是要选择能遮风的地方,例如利用大岩石的背后及树林内等。但是,依地形之不同,可能有完全找不到那种地方的时候,这时可以人工来防风,方法也有很多,在此介绍一些代表性的方法。最简单的是重叠石块(图 6-5),一列立起的圆木也能充分地达到防风作用。如果想更好的防风,就立起两支木柴,其间张挂布就可以了。钉着板子及马口铁等也不要紧。

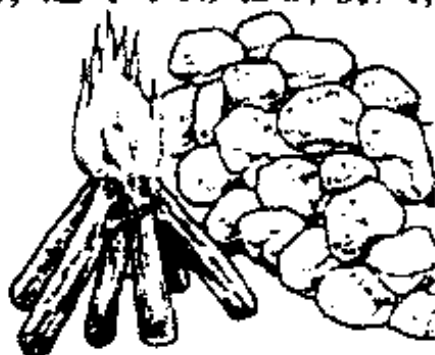


图 6-5 重叠石块

第六章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

野外生存

不过,要尽量避免在强风中生火,如果惹出火灾,风一吹刮,转眼间火势就会蔓延扩大。所以在绝对需要而生火时,也要装一桶水在旁边以防万一。

3.在水上或湿地上生火

在水上及湿地上想直接生火的话,水会弄湿燃料而无法生火。但是,若想生存下去,就不得不想办法。

在水上直接生火是不可能,但是,若把燃烧的东西离开水不就能生火了吗!那么,又如何使燃烧和水离开呢?

若有石块,把石块叠起来就可以了。在石块缝中插好



图 6-6

几支木柴,上面载着大一点的空罐及水桶,这也能生火,如果有马口铁或铁板,放上去也无妨。组合树木,做出像竹筏的东西,这大概也可以,在此竹筏上,燃料就不会全弄湿而能生火了(图 6-6)。也许有

人会怀疑,难道那个竹筏不会燃烧起来吗?但由于这是浸在湿水中,所以不必担心。因为这竹筏不是要载人的,不必做得很坚固;只不过,火离开水面是重要的,拿大一点的树木来组合大概比较好。

野外取火、生火与野炊



4. 在冰雪上生火

想要在冰天雪地上直接生火,就如同要在水上及湿地上生火一样,都会弄湿木柴,或者由于温度太低,点火以后也易熄灭。所以需离开冰雪来生火。积雪量很少时,把雪除掉就可以,但有时并不如此。积雪量多时,如果有大一点的金属容器或土制容器,就在里面燃烧好了。若有铁板及马口铁,也可以利用。另有个方法是在冰雪上并列铺排石块及树木,然后在上面生火,这时树木要选用粗大一点的,使火能离开冰雪远一些,如果树木太小,可能它本身就会燃烧起来(图 6-7)。



图 6-7

铺排石头时也要挑大一点的石块,在其间隙填塞小石子。不过,在雪地中想发现这样的石块,大概很困难,若是采用树木,即使积雪甚高,找到的可能性仍很高,所以铺排树木的方法应该较容易。

三、野炊

野外炊事,由于受自然环境和条件的限制,通常不拘

第六章



最新野外生存手册

形式,简便施行,在确保健康的基础上,可任意发挥。但是,无论采用何种形式加工动植物,均应达到无病毒、无变质、易消化、利健康的标准。

1. 捕获物的食前加工

(1) 预处理

烹调各种肉类前,先要清洗,除味。一般将肉放入干净的水中浸泡,除掉肉内的残留血液和其他毒素。对有些肉还要进行特殊处理,如蟾蜍的肉体,清洗时要用力挤出肉中白浆,反复清洗后,还要用清水泡 10 小时以上,才能除掉肉中白浆,去除毒素。潜鸭、秋鸭、沙鸭和黄鸭等,清洗后要用开水煮十多分钟,捞出肉弃汤,才能除掉肉中腥味。在清洗蟹、螺、蚌、鳖、虾、泥鳅等水生动物前,要把活物放入清淡的盐水中,使其吐出肚内污物,再清洗备用(图 6-8)。

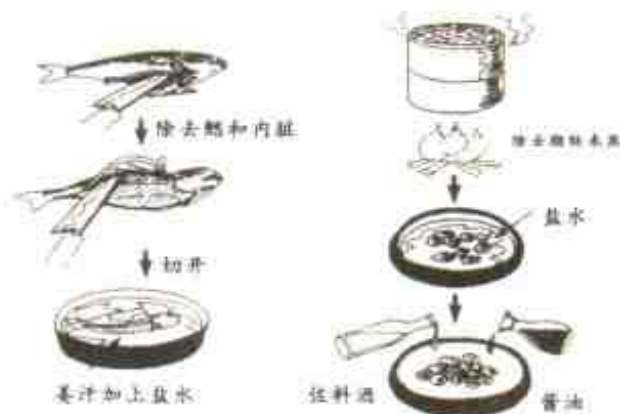


图 6-8 鱼和肉的做法

野外取火、生火与野炊

有些水生动物在宰杀和清洗时,就要除腥。如宰杀鳖(甲鱼)后,取出鳖胆,把胆汁挤入少许水中调匀,再抹遍鳖身,几分钟后用清水冲净,炖煮熟后无腥味。鲤鱼背部两侧肉内,有两根白筋,挑断抽掉,烧出的鱼全无腥味。

(2) 生食

在野外没有条件生火的情况下,为了求生,可以仿效我们的祖先生食动物。我国一些少数民族生活的地区,生食是很正常的事。他们在宰杀猪、牛、羊和鸡、鸭、鹅等禽畜类动物后,常剖开膛,随手抓起肚内的油脂,趁热生吃,还常生食鸟蛋和没有孵化出壳的小鸟。其实,在野外能生食的动物类还很多。如吃生鱼,把鱼去头剖膛后,用刀把鱼从背部割开,去掉骨头,切成薄鱼片,蘸点盐,生食味道也很好。

可以生食的还有卵生动物体内的卵、待孵化的蛋、蜂蛹、蚁卵、幼蜂、天牛的幼虫、蜂蜜、幼鼠,等等。一些食草动物小肠中待消化的嫩草、嫩树芽、树叶等物,拿出来后蘸点盐,也很好吃,还富有营养。在极端艰苦的条件下,可茹毛饮血、生吞肉类,也足以维持生命。但是,不要生食有病动物肉体或体内的东西及变质腐烂的东西。同时,要防止被幼小的有毒动物咬伤,如毒蛇在蛋内临出壳前,就具有足量的毒液,一旦打破其蛋,注意不要被小蛇咬伤,其毒足以致人死亡。通常不要食用有毒动物的蛋和卵,以免带来意外灾难。

(3) 烹调

①烤肉(图 6-9)。把肉切成合适的宽带片状,用削尖的



图 6-9

细树枝串起来,放在明火上先烤成焦皮,以防肉内的油外流。然后,将肉拿到稍远处慢烤,或是把树枝插到地上或架在空中,定时翻转,直到烤熟为止。最后,撒一点盐在肉表面,就可食用。对青蛙、蛇、鱼等小动物,直接用树枝串上烤熟,不必再切成块。通常在烤肉时要勤翻转,15分钟左右即熟。鉴别烤肉生熟时,用手撕开肉,若肉心已变色,可断定已熟,否则为未熟。

②包烧(图 6-10)。把肉切成 6 厘米左右的方块,用粘泥包起来,泥厚约 4 厘米,放在火堆中,用暗火盖起来,约过 40 分钟后取出,剥去泥土,撒一点盐,就可食用。包烧也适合于小型禽类和兽类。如整只麻雀用泥包起来,丢入火堆,取出后剥开泥土,鸟毛会被泥土粘掉,撕开雀皮,食用肉体部分,既省去拔毛,又很方便。但是,具有食腐特性和有毒的动物不能包烧,以防病菌和毒素扩展,避免意外灾难发生,原因是有些病菌不会因高温死亡,有些毒素也

野外取火、生火与野炊



把包好的食物,上面放石头,最上面再用火烤

图 6-10

不会因高温而失掉。另外,在包烧中型动物时,泥要包得更厚些,火要保持恒温不变,中型动物约要一天才能烧熟。水生动物也可以进行包烧,视动物大小而确定包泥的厚度和包烧时间。

③烧烤。所谓烧烤即先烧后烤。在野外因条件和环境的限制,哺乳动物的耳、皮、蹄、尾等均可进行烧烤。其具体做法:用削尖的树枝串上,在火上先烧掉其毛,再在不能烤糊肉的位置烧烤,待到七成熟时,去掉表面污物,用手撕着蘸盐吃,别具风味。

④烘烤(图 6-11)。具体方法是:准备好木材、木杠、树

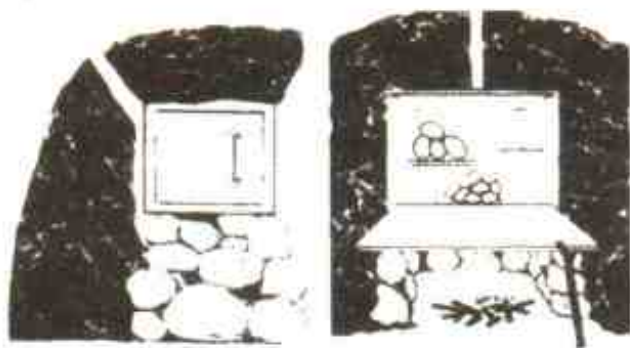


图 6-11

295

最新野外生存手册



第六章



最新野外生存手册

野外生存

枝和草蔓以及石质坚硬且无孔缝的石块。然后,在地上挖一个坑,把木材和石头架在坑上,从其下点火。木材点燃后,过一会儿,木材和石块均落入坑内。此时把坑内余火和木灰清除掉,把肉放在滚烫的石头上。用木杠排放在坑上,再按树枝、草蔓、泥沙的顺序封坑。约过一个半小时后,掀开覆盖物,取出肉并加入调料,别具一番风味。



图 6-12

⑤炖煮(图 6-12)。准备两块坚硬、干燥、无裂缝的条形石头及燃料,把石头并排放置地面。在两石间点燃燃料,再将盛水的容器架在两石间。待水烧开后,将肉放入,到八成熟时,加入适量的盐,直至炖煮熟。若没有随身带的容器,可在山野间找粗

的竹子,截断一段,从两头有隔节的中间,砍一个口,把水放入,做为锅用,进行炖煮。但是,此法不适宜于炖煮羊肉,因为羊肉与竹子起反应后有毒。

(4)昆虫的烹调

烹调昆虫时,一定要煮到烤透、炒熟,以彻底杀死昆虫体内的寄生病菌,确保食用后对人体无害。常见昆虫的烹调方法是:

首先,要去掉羽翅,除掉小腿,拔掉毒蜂的尾部。

其次,要用盐水冲洗干净,除掉体表的病菌,晾干盐水。

野外取火、生火与野炊

再次,坚持能生食的昆虫,不做烹调处理,因为生食营养丰富。

最后,任何一种昆虫都可煮食或烤食或炒食,要根据自己的处境和条件,选择简便的方式进行烹调。

2.野生可食植物的食前加工

(1) 预处理

野生可食植物种类繁多,各有风味,为保留营养物质和去除怪味,在烹调前,要做一定的预处理工作。

①先洗后切(图 6-13)。先要把可食植物清洗干净,再按照自己的喜好,切成适宜的块或段。这样做比较干净卫生,同时,也避免了先切后洗易流失营养物质的缺点。

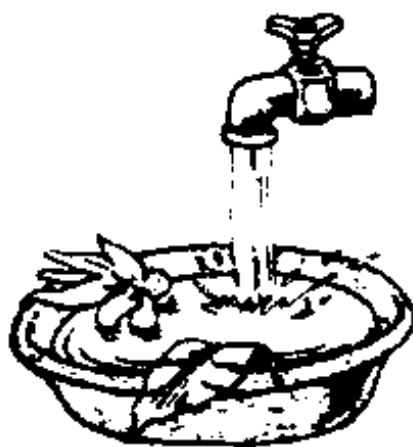


图 6-13

②软化处理。在烹调一些干燥的可食植物前,需要放在清水中浸泡,待其变软后备用,如干木耳、干香菇、干野菜等,都应进行必要的软化处理。

③清除异味。有一些可食植物由于所含成分不同,具有涩、苦、酸、腥或辛辣等味,如鱼腥草的腥味就很浓。若不习惯食用带异味的野菜,就要清除异味。通常把水烧开后,放入切好的野菜烫过,就基本可清除掉异味。若要彻底



最新野外生存手册

清除异味,需把烫过的菜再放入清水中浸泡,直至无异味为止。

(2)处理

烹调野生可食植物时,通常采用旺火进行短时间加工。因为可食植物加热时间越长,营养损失越多。因此,烹调时应尽可能做到沸水、热锅、滚油、旺火、快炒,缩短加热时间,减少营养损失。

①快炒。用旺火把饭盒或锅烧热至没有水分时,放入动物油脂,待油滚热了再放入菜肴,急速翻炒,加入盐巴到可食植物变色后,即可出锅食用。快炒适宜于植物的叶或茎的烹调。如果有肉类,也可把肉切成丝或片,待油烧滚后,将肉放入。在生肉变色的情况下,加入盐拌匀,再放菜,后根据自己的口味确定加入调料的多少,翻转几下至菜变色后,出锅即可食用。

②凉拌。先把容器里的水烧开,将洗净切好的可食植物放入水中至八成熟,捞出;放入凉水中浸泡散热,再捞出沥干;放置容器中,加入调料拌匀,即可食用。适宜于植物的茎、叶、芽的烹调。

③煮食(图6-14)。先把容器里适量的水烧开,将洗净切好的可食植物放入水中,加盖,煮至八成熟时加入调料,盖盖煮熟后,出锅食用。适宜于植物的根块烹调。

④干炒。把容器烧热,放入坚果,用小火保持容器的恒温,不断翻转,直至炒熟,出锅食用。

⑤烧食。点燃一堆火,等其烧出暗火灰后,把坚果或根

野
外
生
存

最新野外生存手册



野外取火、生火与野炊



图 6-14

块放入火堆的暗火中,用灰覆盖好,熟后取出,扒皮后食用。若烧熟后的植物根块无味,可按自己的口味加入调料。

⑥烤食(图 6-15)。削尖细树枝,串起可食植物,拿到火上,烤熟食用。也可以在熟食表面撒些调料,味道会更好。适宜于烤可食植物的根、茎、叶、果。



图 6-15

3.不宜混食的食物

在野外炊事中,有些可食动、植物不能同时烹调和食用,因为容易发生化学反应而产生毒素,食用后损伤

第六章



最新野外生存手册

身体健康。在野外常见的有下述动、植物不能混合食用。

毛蟹与香瓜、或冰、或泥鳅、或蜜、或茄子、或花生仁。

田螺与木耳、或猪肉、或蛤蜊、或冰、或面。

蜜与鲫鱼、或葱；李子与鸡肉、或鸡蛋、或麻雀肉。

牛肉与韭菜、或鲶鱼；甲鱼与芹菜；黄瓜与花生仁；鳗鱼与牛肝、或干梅；鲢鱼与红枣；猪肉与甘草；狗肉与蒜头；羊肉与竹笋；鸡肉与狗肾等。

上述食物混合烹调食用，或同时食用后，会产生不同的疾病现象。如同时食用金瓜与虾类后会导致痢疾，毛蟹与香瓜有毒，田螺与猪肉会脱眉毛，鲢鱼煮红枣会脱头发等等，应引起注意，以免给身体带来不良后果。

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

第七章 野外设营与露营

野外生存,肯定要在野外露营。无论你是利用自己携带的简易帐篷还是找一个天然的底身场所进行露营(图7-1),其根本的目的都是为了能够充分地休息好,这既是人的基本生理需要,也是为你的野外生存提供充沛的体力和精力的必要保证。

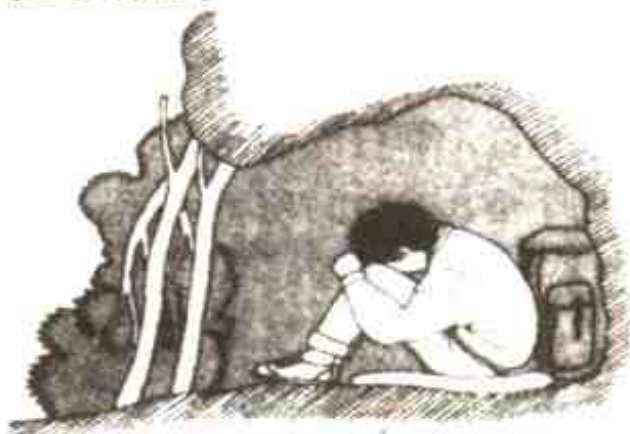


图 7-1

一、宿营地的选择

野外露营的第一步就是要选择一个好的露营场地,如果露营场地选择不恰当,不仅会让你在搭建休息场所时比较麻烦、生活时不太方便,有时还会给你的人身安全带来一定的威胁,所以,选择好露营地是非常重要的。在

选择露营地时,由于季节、环境和地域等的不同,所遵循的原则和使用的方法也是不相同的。可以参考以下原则和方法进行选择:

①夏季,露营地点应选择在比较干燥、地势相对较高、通风良好、蚊虫较少的地方。通风的山脊、山顶以及湖泊附近较为隐蔽的地方都是理想的露营场所。不要在低洼地带露营,因为这种地方一般比较潮湿,而且有可能遭遇洪水或者是落石的突袭。如果有可能,尽量保持帐篷内有较好的通风效果,这不仅是驱走蚊虫的好方法,也有利于自身的健康。

②冬季,露营地点应在避风、易于保暖的地方,比如森林里、旧房屋里以及灌木丛中都是比较合适的地方。同时,露营地距燃料、水源等也不宜太远。切勿在背风坡面或者是悬崖下方搭建帐篷,因为风雪或者是滑落的雪块可能会随时淹没你的帐篷。也不要在大石头或是金属物体上设立露营地,因为石头和金属物体会很容易散发你的热量。

除此之外,还有许多细节需要注意:

①帐篷不宜过大也不宜过小,太小不利于行动,太大又不利于保暖。通常,帐篷的大小应当以能够容纳你本人、同伴以及所携带的各种器材为标准。

②不管帐篷是大还是小,千万不要在帐篷内生火,那样很容易引起火灾。即使没有引起火灾,也可能导致一氧化碳中毒。

③露营地虽然要离水源较近,但不能太近,同时也不能

太暴露。因为在野外,野生动物常常会在夜间饮水,如果它们在水边发现了你的帐篷,可能会对你造成一定的伤害。

④在树林里露营时,要先观察一下周围的树木上是否有蜂窝或者是枯老的树木。如果不小心触犯了黄蜂是很危险的,狂风或是大雨也可能会使枯老的树木对你造成严重的伤害。

⑤不要在独立的高大乔木下露营,如果那样,当暴风雨来临时,你可能会成为雷击的目标。也不要野兽经常路过的道路上搭建帐篷。

⑥如果是蛇、蝎子等活动频繁的季节,你还要做好防范措施,以免遭到意外侵袭。

二、帐篷或底身所的搭建

如果只是要简单休息,你只要将帐篷快速简易地架设在一个合适的地方,或者干脆利用周围的树枝、土坑等建造一个临时底身场所;如果是要做长时间的休息,那么就需要你下一定的功夫来搭建一个较为稳固的帐篷或底身场所了。搭建帐篷和底身场所既需要有一定的技巧,也需要因地制宜、就地取材,这样才能在各种地形上建造理想的休息场所(图 7-2)。

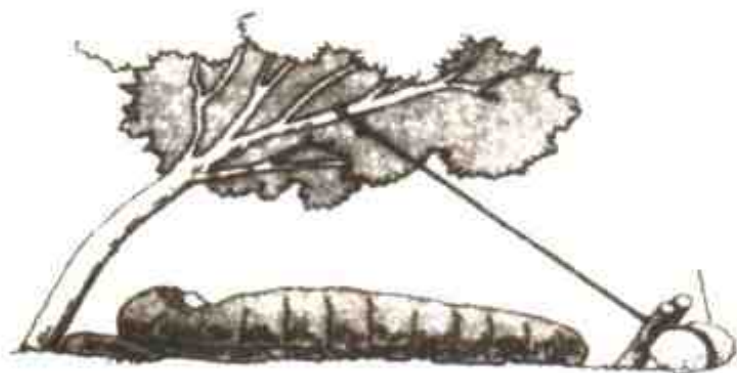


图 7-2

1.山地露营

一般来说,最好不要在山上露营,因为山上的气候和环境比较复杂,突变因素比较多,可能会有你意想不到的困难和危险。但如果因为各种各样的原因不得不在山上露营时,你一定要慎重地选择并搭建好你的露营场所。

(1)搭建简易帐篷和临时庇身场所

在山地,你可以找到很多就便器材,如树枝、树叶、枯草等,有时甚至还能找到十分适合居住的山洞,利用它们你可以轻松地建造一个休息场所。

①找两根较粗的树枝,把它们垂直地插入地下一定深度,使露在地表的树枝高度约为半米。在两根粗树枝的顶端拉紧一根绳,用雨衣、床单等物品横担在绳上,形成一个屋顶状顶棚。用石头、土块等将顶棚的两边压牢,并在地上铺上衣服或是干草,就是一个简单的临时帐篷了。如果找



图 7-3

不到粗树枝,也可以把绳子绑在两棵相距不远的小树上,水平拉直后再调整高度就可以了(图 7-3)。

②利用断墙、土坎或两棵大树,你可以建造一个遮阳篷。把床单或是雨衣的一端压在断墙或土坎的上端(也可以水平地系在两棵大树间),另一端用石块压住,再把地面打扫干净,就可以在里面休息了(图 7-4)。

③寻找两排合适的小树,将小树的枝干去掉,并将两排小树间的障碍物清除,将相对的小树的顶端绑在一起,形成屋顶形的支架,在支架上放上雨衣或者篷布,用石块把雨衣或篷布的两边压住,就建成一个简易帐篷了(图 7-5)。

④找一些长度相等的树枝,把它们从一端扎起来,然后架在地面呈圆锥体。用兽皮、白桦树皮或者雨衣等在圆

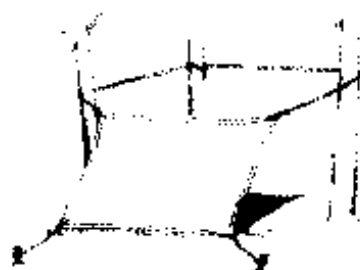


图 7-4



图 7-5

锥体的外面覆盖起来,就形成了印第安人使用的帐篷(图 7-6)。

⑤如果你有一块面积较大的雨衣或者塑料布,你可以从其中部将其吊在树干上,再用树枝把它的底边固定在地面上,这样构建临时帐篷,不仅简单快捷,而且实用性很强(图 7-7)。



图 7-6



图 7-7

⑥将枝叶茂密的小树从离根部约 1 米的高度折断(但不要使树干完全脱落),其顶端的树叶会自然倒向两边,在树叶底下的地面上铺上干草,就可以当作一个简易的底身场所了(图 7-8)。如果感觉不够保暖,你还可以点燃火堆或在树叶上铺上衣物或是其他能够挡风的东西。

⑦天然的土坑也可以做成很好的底身场所。找一些干草垫在坑底部,再用树枝搭在坑的上面(只留下你自己能够进入其中的开口),并在树枝上铺上干草或是其他能够保暖的物品(图 7-9)。如果怕有雨水会破坏你的露营场所,你可以用塑料薄膜覆盖在其表面,在坑的四



图 7-8



图 7-9

周要挖一条引水沟,把雨水及时地排走。

⑧若有粗大的树干倒在地上,你可以在树干背风的一边挖一个坑,用一些树枝搭在树干和坑的另一边,再在树枝的上面铺上雨衣或是干草挡风,你就可以在坑内露营了(图 7-10)。但是,为了安全起见,在露营前你应该仔细地检查一下树干的下面是否有各种可能对你造成伤害的小动物。

⑨找一些大石头,把它们堆成椭圆形,堆积的高度要能保证你可以在里面躺下或是坐起来。用泥土、树叶等将石头间的缝隙密封起来,再用树枝和干草在其上方做一个顶棚,这也是一种很简单且比较实用的底身场所(图 7-11)。



倒树的树根也是现成的庇护所

图 7-10

(2) 构建长期底身场所

若你在一个地方要呆上数日,那么就需要有一个长期的底身场所,以保证你能休息好。而要有一个长期的底身

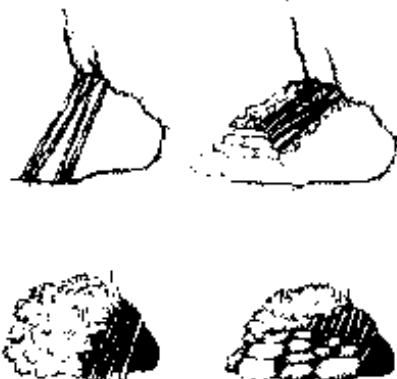


图 7-11

场所,你可能要付出相对较多的劳动,但这样的付出是很有必要的。

①构建猫耳洞是一种很好的露营方式(图 7-12)。在土质较好的沟壕、土坎的一侧,挖一个拱形的

洞口,最好是将洞口选择在朝阳避风的一面。洞内可以挖成“人”字形、“丁”字形、“工”字形、“十”字形等形状,洞的大小依你的个人需要而定。猫耳洞冬暖夏凉,适于居住,但在构建猫耳洞时一定要特别注意防范塌方,如果在土质比较松软的地方构建猫耳洞,要视情况进行必要的支撑和被覆。如果洞内较潮湿,可以用塑料布垫在底下,也可点燃火堆将地面烘干后再进入休息。



利用天然“猫耳洞”建立的庇护所
上:切面观 下:外面观

图 7-12

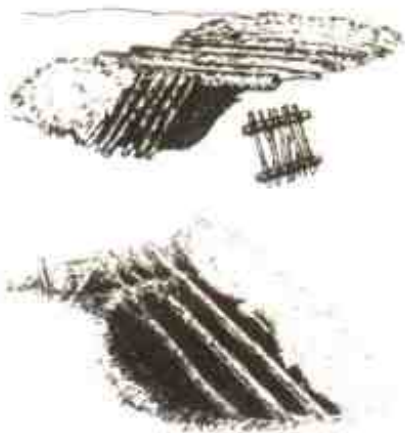
②对于你来说,山洞完全可以当作一个长期居住的“家”。但是,山洞内有时可能会有野兽生活,所以,在进入山洞之前一定要对山洞进行必要的检查。你可以在山洞的门口点燃一堆火,如果里面有野兽,它们一定会被吓跑。另外,进入之后,你还要仔细观察是否会有石块可能从洞顶掉下来,要尽量避免被坠石砸伤。为了防止有野兽

野外设营与露营

7

进入洞中对你造成伤害，你可以在洞口处修建简易的篱笆，或是放上石头、圆木等障碍物。

③找一块避风的平地，在土质较软的地方挖一个深约30厘米、长约2米、宽约1米的土坑(双人时宽度应该加大)，用挖出的土在坑的四周拍成一条拦水土坎。再找一些干草垫在坑底，你就可以在坑内露营了。这样的露营坑能起到防风、保暖的作用，如果能在坑的上方搭一个简易帐篷，露营时就更加舒适了。



利用废旧的房屋改造的庇护所

图 7-13

④如果能够遇到废旧的房屋(图 7-13)，你只要稍加改造就可以成为很好的露营场所。如果你会用土坯盖房屋，在时间允许的情况下，你还可以动手建造一个满意的露营地，虽然这可能会要求你付出大量的劳动量，但你却可以获得像家一样的休息环境。

2. 热带地区露营

热带地区通常比较潮湿，各种令你讨厌的昆虫、吸血虫等会经常出现。不仅如此，洪水等自然灾害也随时可能会发生。所以，在热带地区露营时，你一定要找一块地势相对较高且没有明显的水淹迹象的地方作露营地，同时，

第七章

309

最新野外生存手册



你搭建的躺床还应该高出地面,这样,一些爬虫不能轻易地骚扰到你。

(1) 制作遮盖顶棚

热带地区生长有许多叶片很大的植物,比如大篷棕榈、香蕉树等,利用它们的叶片,能够做成十分理想的遮盖棚。

①找一些“耐心藤”,从复叶尖端沿叶脉切开一个小口,由此把叶片撕成两半。用半片叶子在固定的支架上层层交叠,或直接将整片叶子沿中间对折,然后再进行编织,都可以做成很好的遮盖棚。也可以找一些大型的叶子,将它们固定在用树枝做成的框架上,也能够用来当作顶棚(图 7-14)。

②如果周围有竹子,那么做起顶棚就更简单了。把竹子从中间劈开,打通竹节,依次摆放,再将它们安置到顶棚上,这样的顶棚不仅十分稳固,而且有很好的防雨效果(图 7-15)。但要提醒的是,在砍取竹子时,一定要注

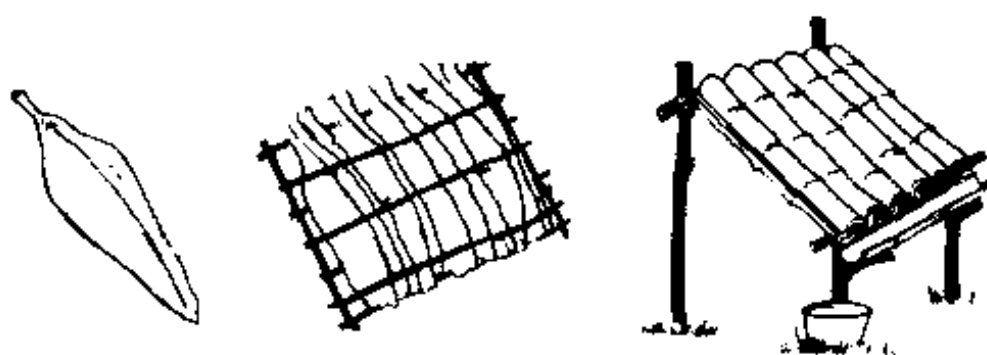


图 7-14



图 7-15

意不要被相互纠缠在一起的竹子划伤,更不要被竹子中生长的有毒动物咬伤。

(2) 构建露营棚

在热带地区,由于受到环境的限制,露营的方法不如在山地露营的方法那么多。在山地露营中使用过的方法,可以根据热带地区的实际情况灵活使用。还有一些露营方法特别适合于在热带地区使用,这里介绍几种:

①在热带地区,吊床可以说是一种十分理想的休息场所。由于吊床是悬在空中的,所以,它既不会有被洪水淹没的危险,也不会遭到昆虫的骚扰。如果在出发前你已经准备了一张吊床,那么你将会减少很多因为休息不好而带来的烦恼。假如你没有专门带上一张吊床,你也可以用随身物品来临时做一张吊床。把雨衣、床单、苫布等的四角用绳子系紧,再将绳子分别固定到四棵树上,你就可以在这张简易吊床上充分地休息了(图 7-16)。若是担心会被雨淋,你可以再用一张较大的塑料薄膜平挂在吊床的上方当作顶棚。

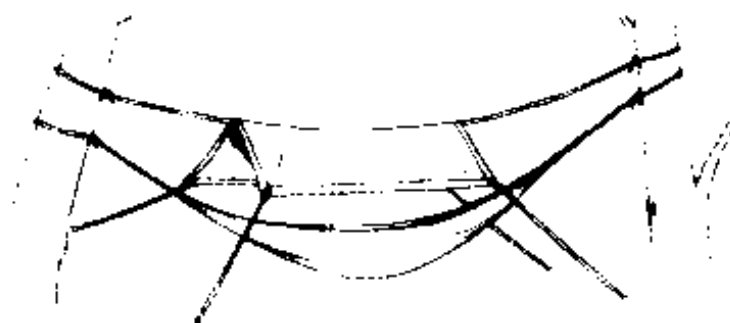


图 7-16 吊床

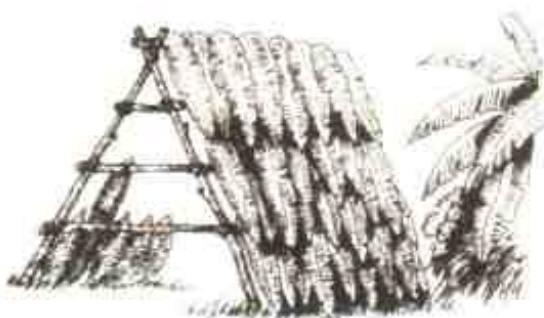


图 7-17

把竹子劈开,并列平铺在框架底部当作床板,并用宽大的树叶铺在框架顶部充当顶棚。这种露营棚不会因为地面潮湿而影响你的休息。

③在树与树之间或树与立柱之间搭上一根横木棒,在木棒与地面间搭建呈 45 度倾角的框架。用树叶将框架的四周密封好,在其底部铺上干草。在露营棚的背风处生起火堆,并用木墙将热量反射到棚内,也能够克服潮湿和蚊虫的困扰(图 7-18)。

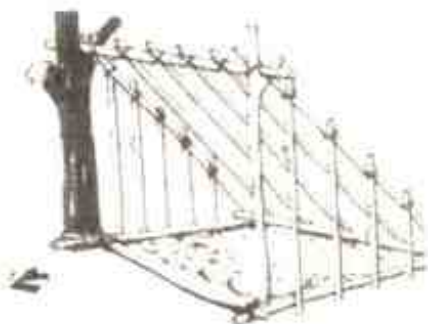


图 7-18

3. 沙漠露营

在沙漠中构建帐篷或临时底身场所是必不可少的,

野外设营与露营

7

它既可以为你遮挡白天的酷暑，也可以为你抵挡夜晚的寒冷。构建帐篷或临时庇身场所时，最好是选择在清晨或是傍晚，因为那时气温不高也不低，不会消耗你太多的体力。而在白天，你只能做一些修补性的工作。

(1) 提醒注意

在沙漠中露营，有许多小技巧，如果你能了解并正确地使用它们，不但能充分休息好，而且还能为避免许多危险。

①构建露营棚时，你要学会充分利用当地的盛行风向。白天，你可以把帐篷的四角卷起来，到了晚上再把它们放下来，这样，在你休息时会更加凉爽。

②在沙漠地表以下半米的地方，其温度会比地面低20~30℃。所以，你可以先向下挖半米形成一个大坑，再在坑的上面构建露营棚，就可以摆脱酷暑的烦恼。

③双层的顶棚会有很好的降温和保温效果，特别适合于在沙漠中使用。如果条件允许，你应该尽可能地把露营棚的顶棚建成双层，你将会有意想不到的收获。

④在沙漠中露营，你要时刻注意天气的变化情况。一旦发现有起大风的迹象，一定要避开溪谷、冲积河道或是植被很少的地方，因为这里往往容易招致大风的袭击。

⑤在你露营地附近的灌木丛中或岩石下面可能会隐藏着毒蛇、蜈蚣、蝎子等危险动物。所以，你要事先检查好，在你搬东西或走路时要小心，若是被咬伤，你将会有

第七章

最新野外生存手册

★★★★★

很多麻烦。

⑥不要在陡峭的山坡、沙丘或其他可能会遇到洪水、大风、滚石等突然袭击的地方安营扎寨。因为你可能会在睡梦中被这些突如其来的危险吞没。

(2) 构建露营棚

通常,在沙漠中露营的难度比较大,不仅气候和环境比较恶劣,而且露营所需要的天然器材也相对较少。所以,你必须学会收集各种植被并利用它们做成顶棚或是铺垫,这将会对你的露营有很大的帮助。

①简易露营棚:寻找一块突出地面较高的岩石,把帆布或雨衣的一端紧紧地固定在岩石的上面,拉出帆布或雨衣的另一端,用石头或其他物体将其固定后就可以形成一个理想的露营棚了。如果找不到突出地面的岩石,你也可以自己动手堆一个大土墩来代替它,其效果是一样的。

②地下露营棚:在平坦的地形上选择一个低洼的地方,也可以选择在两块岩石之间或干脆挖一个深约 60 厘米的坑道,直至你能比较舒服地躺在里面并能放下你所有的器材为止。

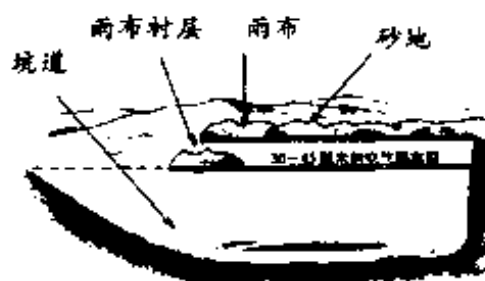


图 7-19

把帆布或雨衣就地展开,用沙土把它们紧紧地固定在坑道的上面,如果材料充足的话,你还可以在坑道的上面做成两层的顶棚(图 7-19)。

③露天露营棚:找四

野外设营与露营

7

块大石头或堆起四个大土墩，使它们恰好位于正方形的四个角上。然后按图7-20所示那样，将帆布或雨衣的四角紧压在石头或土墩上，就形成了一个效果很好的露天露营棚。到了晚上，你只要将帆布或雨衣的四个角放下来，就可以起到保温作用了。



图 7-20

4. 雪地露营

在冰天雪地里，有一个温暖的休息场所显得格外重要。如果总是暴露在冰雪中，将会给你的生命安全带来严重的威胁。

(1) 提醒注意

在雪地里建造露营棚时，要比在其他环境下建造露营棚更加困难，因为你的活动会受到积雪和寒冷的限制，所要用的各种材料也不容易找到。此时，你要注意以下几点：

①建造露营棚前，你要仔细观察周围的环境，积雪下可能会有许多潜在的危险，千万不要在慌忙中受到不必要的伤害。

②建造露营棚时要有条不紊，不要把你的工具到处

第七章

315

最新野外生存手册



乱扔,最好是把它们堆在一起,需要使用时就取走,用完了及时放回原处,否则,你会很容易丢失它们。

③虽然天气很冷,但不能忘了喝水,即使感觉不到渴,也要主动喝水,如果出现脱水现象,是很危险的。

④建造露营棚时,要尽量保存自己的体力,体力消耗得越少越好。同时,还要注意不要把衣服弄湿了,因为在那样寒冷的情况下,再想把湿衣物弄干是十分困难的。

⑤在劳动过程中,如果感觉到身体产生的热量较多,要根据情况适当地脱下部分衣服。否则,汗水会把你的内衣浸湿,使你的体温下降,导致你生病。

⑥如果有可能,尽量使你的露营棚的开口朝着阳光的方向,这样,你可以在白天接受到阳光的温暖。

⑦在露营棚内休息时,不能直接躺在雪地上。在建好露营棚后,你应该把里面的积雪清除出去,再用干草或者是衣物等垫在地上。必要时,你还可以升起一小堆火,以起到取暖的作用。

(2) 构建露营棚

在雪地里构建露营棚,要学会就地取材、因地制宜,同时还要学会避开寒风。切不可将你的露营棚建在旷野中或过于暴露的地方,那样只会导致你的再一次搬迁。

①天然露营棚:天然的洞穴或者是破旧的房屋是雪地里十分理想的露营场所。如果能很幸运地找到这样的天然居住地,你将能省去很多麻烦。但在进入这些场所后,一定要认真观察是否有潜在的危險。洞穴里随时都可能会

有碎石掉下来,破旧的房屋也可能会随时被大风吹倒,这些都是应该引起你注意的地方。

②树井露营棚:云杉、青松等树木上覆盖着厚厚的积雪,你可以围绕着其根部挖一个地坑,再砍伐一些小树枝,围绕着整个树干搭建一个圆锥形的屋顶。在适当的位置留下进出的开口,你就可以在里面休息了(图 7-21)。



图 7-21

③模压式圆顶露营棚:建造这样的露营棚快捷简单,而且不需要什么技巧。在开始建造前,你先用一个很大的布包裹住大量的细碎的树枝和干草,使之成为圆球形。然后,再用积雪把整个包裹掩埋起来,并将积雪压实压紧。小心地将布内包裹的细碎树枝和干草取出,留下的就是模压式圆顶形的露营棚了(图 7-22)。



图 7-22

④堆砌式圆顶露营棚:建造这样的露营棚需要有雪锯、雪铲等工具,还要有娴熟的技术和实践经验。但这样的露营棚经久耐用,保暖效果很好,适合于长期居住。先在雪地上划出一个圆圈作为露营棚的内部,然后再从附近的地里取出若干块比较结实

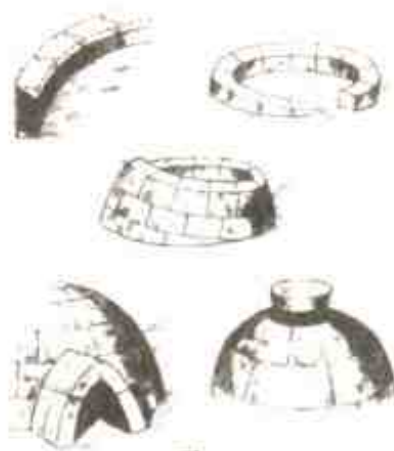


图 7-23

的雪块,把这些雪块围成一个圆圈,使每个雪块的侧面对准整个露营棚的中心点,且使它们的顶部稍微向内倾斜。完成一层后,再用同样的方法堆砌下一层,直至完成整个露营棚的堆砌工作。最后,只要将其表面稍作修整就可以了(图 7-23)。

⑤框架式露营棚:用绳子把一些弹性较好的树枝绑成屋顶形的框架,并在其表面披上雨衣、帆布或兽皮等保温材料。最后,用积雪将整个框架严密地覆盖起来,留下进出的口就完成了。

⑥坑道式露营棚:这样的露营棚在地表之下,既能有效保温,又能躲避风雪的袭击。在雪地上画出一个矩形,在划定的区域内切割出厚度大于 1.2 米的雪块,沿着画定区域的顶部与边缘切割出若干个 L 形的雪块,使其宽度与厚度一样为 15 厘米,然后把这样的雪块按照相反的方向拼接在一起,由此构成露营棚的顶棚。用同样的方法拼接下去,最后用一个雪块堵住雪地坑道的一端,再

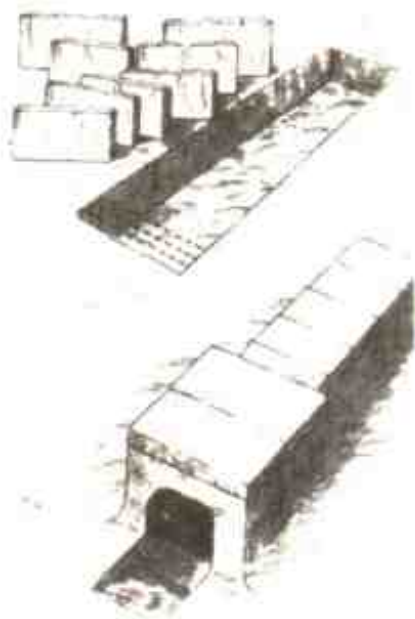


图 7-24

野外设营与露营

7

在另一端挖出一个开口作为大门(图 7-24)。在建造时,一定要保证两个雪块严丝合缝。

⑦雪洞:在积雪较厚的地方可以掏筑雪洞来避风寒,一般比较适合掏筑雪洞的地方是冲沟、土坑、雨裂或山谷等积雪深度超过 1.5 米的地方。如果积雪深度不够,你可以将雪堆积起来达到一定深度后再构筑雪洞。雪洞不宜过大,否则容易塌陷。雪洞的开口最好是选择在避风之处,开口可以掏筑成拱形,这样会更加坚固,为了防止进风,还可以在开口内拐一至两处弯角。雪洞内部的高度以人可以坐起来为标准,在地面上要垫上雨衣、大衣或者是干草、树叶等以防潮。

为了确保安全,在雪洞内至少要留有两处通气孔,同时还要放上铁锹、铁铲等工具,即使有暴风雪,你也不用担心出不去了(图 7-25)。

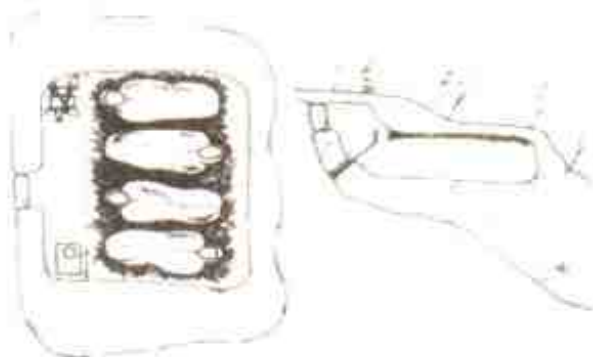


图 7-25

⑧单坡露营棚:找到两棵间距约为 2 米的大树,将用许多树干构建成的矩形框架倾斜 45 度固定在两棵大树上,用干草、树叶等将框架的斜面和两侧覆盖起来,并将框架底下的积雪清除后垫上防潮材料。为了增强取暖效果,你还可以再做一个热量反射器,点燃一堆篝火,这样休息时就不会冷了。

第七章

⑨伞形露营棚：如果你有一块大帆布或者是一块较大的塑料薄膜，你可以构建一个伞形露营棚。在地上画一个圆，在圆的边缘垒起一定高度的雪墙，留下进出的门，在圆的中心挖一个稍低一些的坑，以容纳冷空气。在圆心处用雪块、冰块垒一个比四周高出一定高度的直柱，将大帆布或者是塑料薄膜覆盖在柱子与墙上，用雪块、冰块将其四周压紧即成伞形露营棚(图 7-26)。

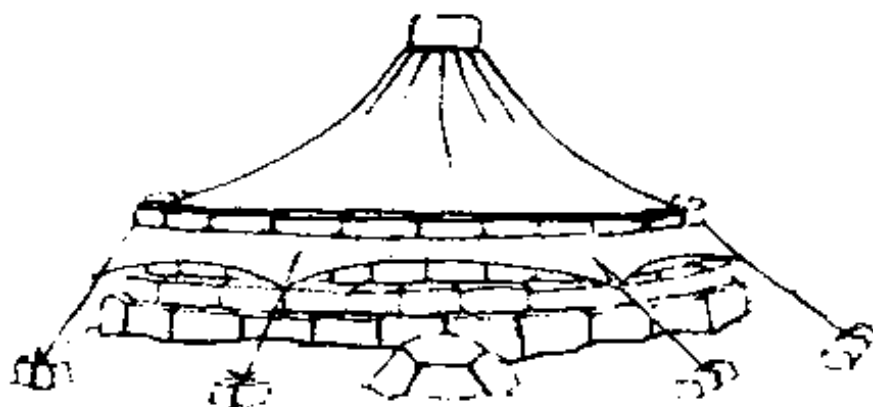


图 7-26

5. 海边露营

海边虽然有丰富的生存资源，但却不是很适合于居住，如果不是迫不得已，最好不要在海边露营。

(1) 提醒注意

在海边，海水的涨潮和落潮以及海风的变化、天气的变化是你应该重点注意的事项。

①选择露营地前，你要仔细观察并确认海水涨潮时

野外设营与露营

7

所能达到的最高位置，然后把你的露营棚建立在海水涨潮时不能达到的地方。

②海边雨水较多，露营棚的位置应该选择在地势相对较高的地方，以保证雷阵雨突然来临时不会将你的露营棚淹没。

③海风的威力也很大，构建露营棚时，其位置还要尽量能够避开海风的袭扰，如若不然，你的栖身之所可能会在瞬间被吹得无影无踪。

④海边多为沙地，一般较潮湿，在地上躺久了可能会导致生病，有时还会腐蚀你的装具。所以，露营时最好是在地上铺上一层能够防水的材料，比如干草、雨衣、塑料薄膜等。

⑤如果没有必要，不要到离海水较近的地方去。海水中生活着一些动物可能会对你造成伤害。在海边的岩石上行走更是要十分注意，澎湃的海水可能会突然将你打倒，即使是一阵强风，也可能会把你吹入海中。

(2) 构建露营棚

在海边构建露营棚要注意其密封性，不能构建过于暴露的露营场所，因为海边的气温和风向变化较大，暴露在外面会影响到你的休息。

在一个地势相对较高、避风效果较好的地方，挖一块面积大约可以容纳一张床大小的平底坑，用一些比较结实的树干或木板搭建一个木质框架，并用树干或木板将顶棚封柱。用雨衣、帆布或干草编成的网将框架全部覆盖

第七章

起来,只留下自己能够走出的门,就建成一间比较牢固可靠的露营棚了(图 7-27)。

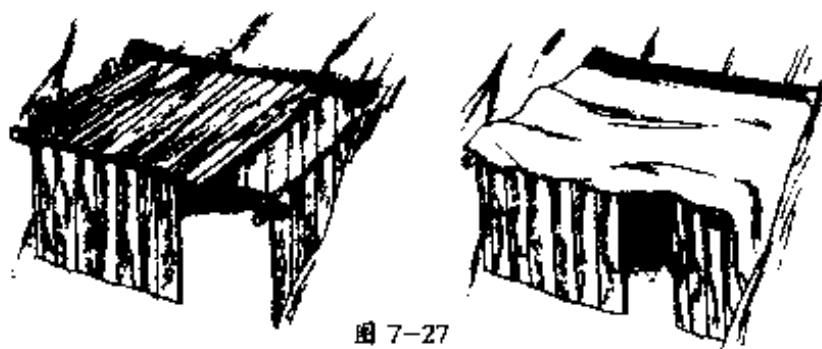


图 7-27

三、宿营

在野外宿营,觉要睡得好,保暖是关键。睡袋不会产生热量,它只是一个隔热层,阻止身体热量散发,所以最好的方式是给身体储存更多的热量。有经验的野营者会在睡前吃些高热量的食物(不能吃得太饱),喝些热饮(茶与咖啡不宜),然后在夜色下散散步,以不流汗为原则将身体暖和后再入睡。

睡袋、睡垫的选择当然不是无关紧要的,每种睡袋与睡垫的隔热系数都不同,隔热系数大的保暖性会好一些,而睡垫最好选用自动充气式的。睡袋保暖的原理大都是靠纤维及其间的孔洞里的空气层来阻止热量的传导,所以睡袋从背包中取出后应摊开一会儿,让其利用纤维的弹性尽量将睡袋膨胀开,以便在其内形成更厚的空气层,

用手拍打拍打会促进这一过程的形成。潮湿的睡袋保暖性会大大降低,活动中要注意睡袋的防潮,遇雨天或空气潮湿,用睡袋套封装睡袋。另外,要保持帐篷内通风,经常晾晒睡袋,这样即使遇上阴雨天,也保你能舒适地度过夜晚的漫长时光。

宿营期间,装食品的背包要封好以防蚂蚁等小动物入侵,夜间潮湿,应用背包套包裹背包。早晨起床,抖抖衣服和背包,以免那些不受欢迎的小动物不期而至给你造成身体上和心理上的伤害。

四、露营时的日常生活

1. 露营时常用的物品

平常的户内生活也好,野外的露营生活也罢,人在一天的生活中所需的物件、用具,在基本上是没有什么不同的。换言之,即使是露营生活,一天的生活中所需的物件和用具,是非带去不可的(图 7-28)。

其中的第一要件就是盥洗用具。即牙刷(牙膏)、肥皂、



图 7-28

毛巾、刮胡刀等这一类东西。没有这些东西,生活就会极不方便。

其次就是餐具和烹调器具,现在到处都可以买到。

第三件东西就是绳索。这不是用来爬山,而是要把它系在树木之间借以晾衣服等之用。洗衣服在露营生活里是重要的工作,所以绳索就变成一项不可或缺的必需品。而且,带得越多越好,在风大的时候,可以把帐篷跟树干系在一起,以加强帐篷的安定性,或者也可以用来捆薪柴等,其利用范围非常广。

此外,洗东西用的洗洁剂(以及衣夹子)等也不能忘。同时,清洁餐具、锅子等的清洁剂,最好也带去。

最容易被遗忘的就是水桶(图 7-29)。过惯了有自来水的生活,打水、扛水的习惯似乎已成过去,但必须记住,从



塑胶桶



帆布制露营专用水桶

图 7-29

古至今,除了极少数的例外,野外生活里所用的水都是从水源(泉水、溪流等)地搬运而来的。所以,水桶是不可或缺的。如果是汽车露营,可以带普通的塑胶水桶,有时还可以用来装杂物。如果没有多余的空间装载,则可以利用帆布制作露营专用水桶。

如果备有塑胶桶,以装烹调和饮料专用的水,那就更方便。状似汽油桶,市面上有好几种款式可以做为野外生活专用,不妨去选购。

电晶体收音机也是必需品之一。不是专为了要听音乐或广播剧,而是因为有必要随时收听天气预告。尤其出门进行山野步行时,其重要性可以说与斗篷不相上下。

最后就是照明器具。露营生活所需要的有帐篷内照明之用的提灯或桌灯,和夜间在帐篷外面使用的手电筒等(图 7-30)。

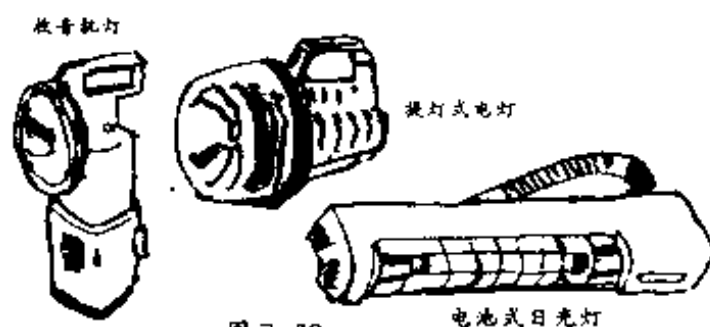


图 7-30

2.睡袋是野外生活的最好寝具

在野外生活里,如果想要获得舒适而充足的睡眠,最好的办法就是使用睡袋。因为睡袋原本就是专为野外睡眠而设计,非但设计得很合理实用,而且保温功能奇大。

其特征有三:

①“机能性”。当把它卷起时,体积小得一只手可以抱在腋下;但摊开来时,却宽大得一个成人把全身放进后,还有活动的余地,搬运也简单方便。

②“合理性”。一般的寝具包括垫被、毛毯和盖被等,东西多而麻烦。但,睡袋却是垫被与盖被合为一体,形成

只要把身体躺卧其中即可的构造。出入口则使用拉链或带子开合。合闭之后,就算你翻来覆去,也绝无影响。

③“保温性”。在高原、湖畔或山上等的野外生活中,即使是在炎热的夏天,早晚的气温也会特别低。平地气温在30度以上时,山上的气温也只有22~23度,何况于晨间和晚间,其气温更会大幅度降低,因此,对睡眠时的保温设施,必须加以慎重考虑,这样一来,不用毛毯也具有高度保温性的睡袋,当然就是所有寝具之最了。

当然,其中难免会有闷热而难以入眠的夜晚,但这时可以拉动拉链以调整开口的大小。到了早上气温降低时,再把拉链拉上即可。

总之,睡袋是野外生活最方便的寝具,每人准备一个睡袋是最合乎理想的。

睡袋可以分为三种款式:

①“信封型”。这是长方型的睡袋,开口部分在一旁。把其拉链拉上,就变成一般棉被一半的大小,可以把整个身体收容在里面。而且其脚部的一边也装有拉链,所以在闷热的夜晚,可以把脚伸出在外面透凉。

②“人形型”。就像用纸做成的纸娃娃一样,下面渐渐狭小,近似三角形的款式,拉链则是装在中央,把它开合,或调整使用。拉链拉上时,全身只有脸部露出。唯一的缺点,应该是与“信封型”比起来时,会使人感觉拘束了一点。

③“混合型”。这种款式可以说取了“信封型”与“人形

型”的长处而设计出来的。其特征在于进入口像“信封型”一样宽大，但把身体缩进后却会像“人形型”一样，把身体包得紧紧的。因为进入口宽大，所以气温转热时可以打开，转冷时可以收紧，调整操作简单(图 7-31)。



图 7-31

睡袋在卷得圆圆的，并装进专用套中时，其体积就变得小巧玲珑，甚至可以放在背架式背包之上(或之下)，而且质量很轻，所以如有走远路或登高等情形，可以带在身边以备紧急之用。

再说，不必想到那么远，譬如在旅行车中睡觉，或利用山上小木屋时，也可以不占太多的空间，摊开来就可以睡。

但睡袋不适合在夏天的海岸等地使用，会因为太热而引起脱水症。

3. 帐篷内的照明

(1) 帐篷里的夜生活

野外生活的夜晚特别漫长。太阳完全西沉以后，周遭就是一片广大的漆黑，只有月亮和星星在天边发亮。

帐篷内，当然也是一片漆黑，连对方的脸也看不见。

但如果因此而立刻就寝，岂不等于只享受到野外生活的一半？在帐篷里，或在野外围着火堆，与家人，或朋友

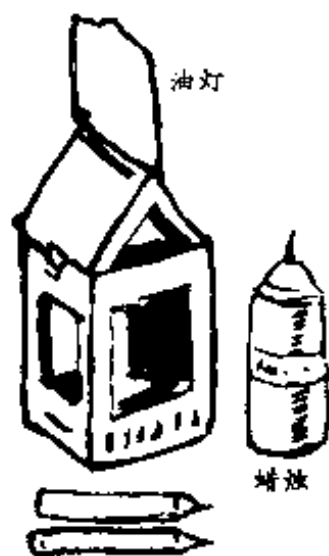


图 7-32

们,在远离受电视或音响等支配的山间,一起聊天,也是野外生活重要活动之一。

或者,如有平常因太忙而抽不出时间看的书,也可以在大自然宁静的环境中,慢慢地去看。

总而言之,野外生活里也不能没有“照明”。而且需要亮得足以看书。

这么说来,到底要用哪一种照明器具呢?

首先必须声明的是,蜡烛、油灯、瓦斯灯等这一类照明器具,最好要避免(图 7-32)。理由有三:第一,因为帐篷的质料多半以上都是化学纤维,所以不耐热;第二,光线太弱;第三,难免会有引起火灾的危险。

尤须注意的是蜡烛。非但其火焰是直接性的,而且也

极易翻倒,稍一不小心就有引起火灾的可能。还有,其会提高帐篷内的温度,也是缺点之一。

不过,虽然同样是蜡烛,但现在有很多蜡烛款式新奇,五彩缤纷,所以不妨在帐篷外的团聚时使用。比起手电筒来,可以增加更多的诗情画意。

(2) 电池式日光灯最亮最安全

最适合帐篷内照明之用的,仍然是电灯。既无引起火灾的危险,也不至于提高室内温度,更具有充足的亮度,可以看书。

其最简单而合理的方法,就是利用大型的手电筒。可以将手把部分挂在适当的地方,使其光线往下照射即可。不要忘记多带些电池去。要到帐篷外时,提在手里就行。

有一种提灯式电灯(图 7-33),除具有上述大型手电筒的功用之外,而且还具有油灯的机能,价钱虽然贵一点,但却可获得更高的亮度,可以说是野外生活的最佳照明器具。

如果只考虑帐篷内的照明,要算电池式日光灯最好。只

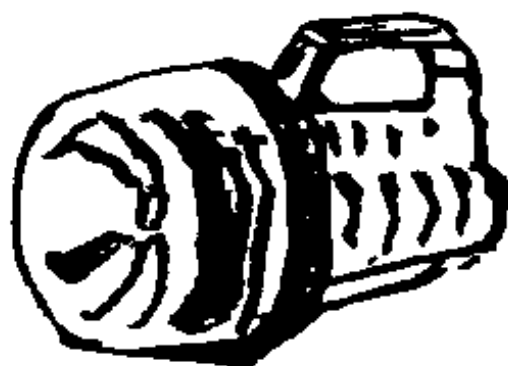


图 7-33 提灯式电灯

要横挂在帐篷的天花板上,即可获得与平常的室内相同的光线。同时也可以竖起来放在枕头边,睡前可以借以看书。

此外,夜间手工作业时,或夜间垂钓时,最实用的就是头上灯。其他如另外装有日光灯的两用式手电筒,以及电晶体收音机与灯光合为一体的收音机灯等。各式实用方便的野外生活用照明器具,应有尽有,可以在市面上选购。

4. 应付下雨天

如果是在夏天,帽子要以具有通风性为主。因为不戴帽子的话,直射日光易引起日射病,但戴了不通风的帽子,则头部会被闷得晕头转向。

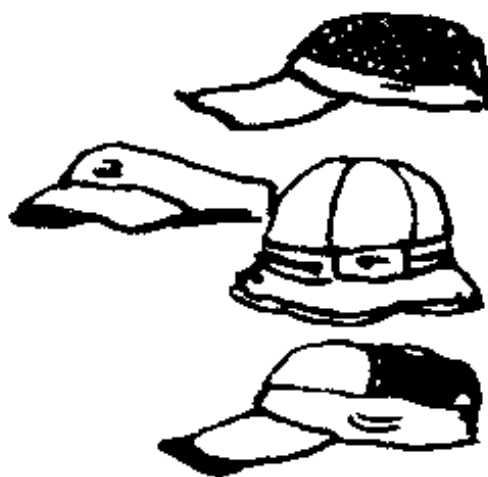
反之,春季或秋、冬季时的露营,则以保暖为第一原则。最好选用像滑雪时所戴的毛线帽子。

除此以外,帽子中还有雨天戴的雨帽,以及只有帽檐的遮阳帽等(图 7-34),种类繁多。选购时务必配合你的使用目的。

附带也谈一谈有关睡衣的问题。露营时的睡衣,以慢跑时所穿的运动衣来代替,最为理想。既易于活动又保暖,同时,其可以穿着外出也是优点之一。

来到露营地以后,虽然已经把帐篷搭建起来,却遇到整天的雨,这是经常发生的情形。高原或山上的气候本来就善变,甚至有人说:一天至少下一次雨,所以不能怨

天,也不能恨露营地。倒不如自己先有未雨绸缪的行动,把雨衣等准备好,以应付下雨天(再唠叨一次,在高地是一定会有雨的)。因为如果只因为下雨而无法煮食,或无法捡拾薪柴的话,露营岂不是成了活受罪?



各种帽子,以具有通风性者为佳

图 7-34

在雨衣里,目前最受欢迎(而且便宜)的,也许就是登山雨衣吧!只要从头上套进去,一切就 OK。选购时必须选购大一号,如此,穿起来非但可以遮盖到膝部,而且通风也好,里面不会感觉闷热。质量既轻,包装也小巧,爬山时带在身边,非常实用。不过,登山雨衣怕强风是其缺点,所以尽量选购下摆附有带子者为宜。

还有一种雨天用绑腿,可以与登山雨衣搭配使用,为膝盖部分以下防雨。同时,在雨过之后行走草丛之中,或湿地时也可以穿用(图 7-35)。

另外有一种两件式雨衣,是一件附头帽的上衣和一条裤子合为一套的,可以说是全副武装型,用起来当然要比登山雨衣(与雨天用绑腿搭配)还要有效。上衣长至腰际,而裤子则盖至足踝,所以如果只是小雨,可以只穿上衣,晚间露水重,或雨后地面潮湿时,则只穿裤子;豪雨时则上下都穿上,可以因应实际状况而加以分配使用。虽然



图 7-35

价钱几乎是登山雨衣的两倍，但只要考虑到其实用性也值得。只是，正因为其为全副武装型，在气温较高的日子，难免会有闷热的缺点。

5. 在野外的“洗澡”法

不仅是露营场所，所有野外生活里，一般来说是没有浴室的。即使有，最多也只是露天浴场，而且必须是在有很多温泉涌出的地方才会有。

但，虽说如此，在野外生活中人仍然会流汗，身上也会沾到灰尘，有时也需要洗头。

这时，附近如有温泉或旅馆，可以开车去，借用他们的浴室洗澡。在高原上或山上的旅馆，多半只要付钱，就会

野外设营与露营

7

很乐意把浴室借给你。

至于什么地方有那种旅馆,一方面可以向露营地的管理员打听,一方面也可以在往露营场所的路上沿途留意,注明在地图上。

总之,每人必须自带毛巾、洗发液,以及刮胡刀等。傍晚,旅馆里洗澡的客人特别多,所以最好别在这时去凑热闹,而选在晚上8点以后,浴室比较空时再去借用。

没有车,或虽然有车,附近却没有旅馆或温泉时,就必须等待下雨。而且,最好是下一场好像冲洗地球似的滂沱大雨。你可以利用大雨,从头到脚冲洗得干干净净。

但,一丝不挂或仅穿一条内裤,却是不雅的行为。所以露营时,身边至少要带件游泳裤,以备天然淋浴时之用(女性则可以带分体式或三点式泳装)。这时如有海滩鞋可穿,将更为方便。

因为高原和山上,经常会下雨,这种洗澡方法,可以多多加以利用。

有时在溪流旁,或在湖水的浅滩,可以看到有人在那里兴高采烈地冲洗身上污垢,而不管香皂和洗发液的泡沫流向何处。如果附近只有自己的团体在那里露营,还能说得过去。倘若另有露营的人也使用同一水源,就应该立刻停止洗澡,这才是露营者应有的公德。

把使用于野外炉灶的热石头再加以利用,也可以立刻有热水洗澡。

首先挖掘两个大人蹲下只能露出头部的地洞,内部

第七章

最新野外生存手册

★★★★★

垫一层防水地席,把水灌满,然后把炉灶中的热石头丢进去,就可以制造热水。

之所以把洞挖成两个大人用的宽度与深度,是因为如果只挖一人用大小的洞,非仅太窄不好洗,最重要的是热水会流出(图 7-36)。



图 7-36

制造热水所需要的热石头,除了上述野外炉灶使用后的热石头外,亦可另外收集洗澡专用石头,在石堆上生火燃烧薪柴,以便制造。但,主要的问题不在于热石头,而是在于防水地席,要垫在两人用大小的洞里;需要一张特别宽大的防水地席。因此,如果想要享受一番这种热水澡,在出发之前必先准备一件特大的防水地席。同时,泥铲也不能忘了带去。

此外,如果附近有溪流,而溪底又有许多大石块,可以利用溪岸把一部分水堵住,享受露天冷水澡。

野外娱乐与考察

8

第八章 野外娱乐与考察

野外生存是艰苦的,但苦中可寻乐,而这种乐是平常生活中没有的。在野外可以进行各种各样的考察,会取得你从未有过或意想不到的收获。当然,本章所叙的“乐”与“察”是一般的,而非特定的。

一、享受野外之乐

1. 野餐之乐

第五章介绍了各种“野味”,寻找和用食的过程就是快乐的过程。如果几个人把各自采摘来的“野味”放在一块“会餐”更有乐趣。特别是当捕猎动物和对动物进行加工、烹调、食用时,会其乐融融。当然,在水和食物难以寻觅而饥肠辘辘时,痛苦也许会大于快乐。但只要一息尚存,为了完成预定任务或达到预定目的,坚持度过难关,痛苦便意味着快乐(图 8-1)。

第八章

最新野外生存手册

★★★★★



图 8-1

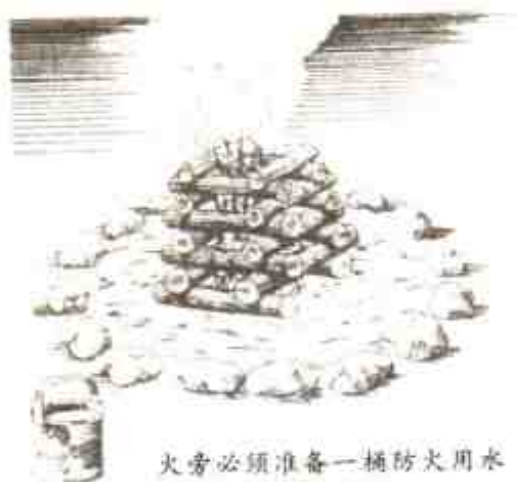
2. 篝火晚会的乐趣

在露营时始能享受到的乐趣之一,就是晚餐后的“篝火晚会”。

如有事先放在那里烘干的薪柴或木头,其准备工作就比较简单而不费事。先把它砍成易于燃烧的长度和粗细,使火势比煮食东西时更强一点——这样便是地地道道的篝火(图 8-2)。

但,必须要注意一点,这种井字状的篝火,不可随地乱构筑。如有规定的一定场所,就必须在那里生火,这是露营者应该遵守的规矩;如果没有规定的场所,也必须对周围的环境先做一番仔细的检查,才可以生火。因为火本来就是危险的东西。

第一,必须远离帐篷。第二,必须是附近没有易燃物



火旁必须准备一桶防火用水

图 8-2

的地方。第三,不可在树木底下生火(上面如有树枝、树叶,火焰足以使之枯萎)。最后,火旁必须放置一桶防火用水。所以露营时,绝对需要带着水桶去。

3. 下雨可取乐

雨后树木花草,显得更青绿,呈现一片生气勃勃的景象。到野外,不妨脱下衣服,把下雨当作是自然的淋浴,尤其露营时,大家都如此,更是有一番乐趣。

4. 吹草笛、唱歌跳舞

把叶子斜卷起来,尖端压扁,即是可吹的草笛。各位可以利用各种叶子试做。将小竹叶、芦苇这类长叶几片重叠起来,可制大喇叭,或是插在洩疏和虎杖的裂痕处,可做

竹笛(图 8-3)。

我们到野外活动,看到大自然的美丽,常不自禁哼起歌来或吹口哨,如果有好朋友同行,大家一起合唱,就不觉疲劳,很快就到达目的地。



图 8-3

另外,可寻找可以发出声响的东西,诸如锅、碟盘、空罐、木头等,或者自己手制一些乐器,随自己意思打节奏,或创造一些乐曲,这种野外即兴音乐,别有一番乐趣,可以消除一天的疲劳。

5. 坏天气的娱乐

(1) 修补破损的东西

雨总会停止,不要坐着发愁,在篷内找些工作做,例如检查自己所穿用的东西,扣子是否掉了,衣服是否该补了,背袋是否该整理了,等等,一面做这些工作,一面吃点

心或听音乐,很快乐地度过这段时间。

(2)雨天游戏

会说笑话或自我陶醉在小说的人,雨天会过得很愉快。如果不知道如何打发时间,下面介绍各位几种方法:

- ①雨停时,可玩纸飞机(图 8-4)。
- ②手指互钩比力气,或比腕力。
- ③讲可怕的鬼故事。
- ④用绳子做翻花鼓。
- ⑤编故事游戏。
- ⑥写野外生活日记。
- ⑦作词,唱曲同词不同的歌。
- ⑧捡树果做游戏。
- ⑨用木头做筷子、汤匙或手工艺品。
- ⑩雨势不大,可穿雨衣到篷外走动,观察自然。

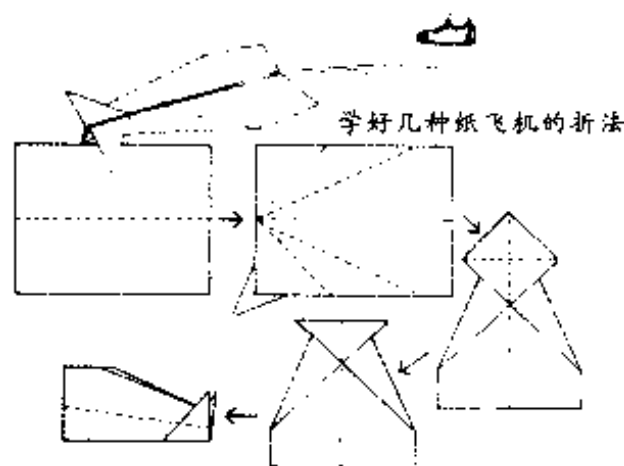


图 8-4

二、观察大自然

1. 观星

野外生活,不只是在太阳底下才去享受。在夜深人静、心血来潮时,也可以把车子开出去,爬上小山顶,从星空瑰丽的景致中,找出一颗流星。这也是十足的野外生活。

即使不幸没有找到流星,也不必为此而气馁。光是能在那里观赏到布满夜幕的星星,不停地闪烁、私语,心里一定会涌现出一种新鲜的感觉。

如果很幸运能够遇见流星,在它未消失于无形的瞬息之间,你可以许下心中的愿望。也许你的愿望将会得到实现。

春天的星空,其银河是由北向西流动,而北斗七星(即大熊星座)则高居在北极星之上,像倒过来的水勺一样,在那里闪烁发光。

夏季里的星空,银河是由北流向东南方,而牛郎星,以及位在银河东边的织女星等所形成的“夏天的大三角座”为最大特征。

北斗七星则位居北极星之西,状似竖起的水勺;而在其把柄的南方,则有牧夫座在那里熠熠发亮(图 8-5)。

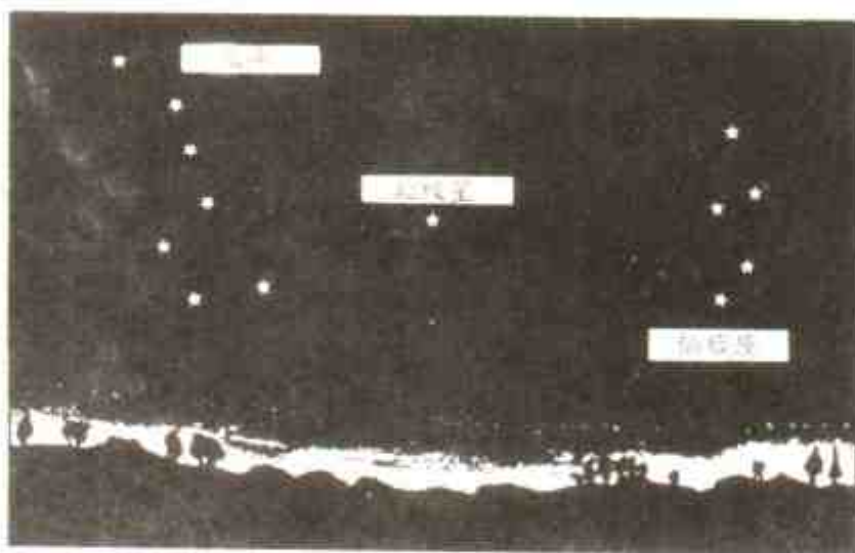


图 8-5

须知,天上的星座,是以北极星为中心,以每小时 15 度的比率,或即使在同一时刻也以每天 1 度的比率,由东往西移动着。

在秋高气爽的日子,你可以从辽阔的丘陵上,慢慢地仔细观赏那秋天夜空里的星星。这时脚边传来的虫鸣声,在你听来,也许就像星星在那里喃喃细语。

在这个季节里,银河显得特别雄壮。以磅礴的气势横跨在天空,在其中央部上方又有那著名的仙女星团伴随。在这仙女星团的北方,有五颗星星在银河荧荧发亮,那是仙后座。北斗七星则位居更北边的下方,勺把柄向左,排得井然有序。

然而,秋天星座的主角,既不是仙女星团,也不是仙后座。而是有另外一种,只能在这个季节里见到的星所造成的雄壮的造形。那就是“飞马座的大方形”。

2. 观察动植物

为了了解植物生长的情况,把我们的观察结果记录下来,记录项目可分为:

- ①植物的名称;
- ②生长的地点;
- ③植物高度;
- ④叶子形状和颜色;
- ⑤植物的特征;
- ⑥树皮的特征;
- ⑦树干大小;
- ⑧树龄(可以附近同大小被砍过的树木判断)(图 8-6)。



图 8-6

如此记录植物生长情况,是观察自然的基础。

有些树木到了冬天即落叶,因此冬天树木形状突显,以前隐藏在叶间的鸟巢和昆虫,很容易观察它们过冬的情形。

我们时常有机会接近鸟类,多观察各种鸟类的特征及飞行的姿势。

3. 收集落叶

各种树叶,你仔细观察会发现它们形状、厚度和叶脉的不同。再将它们放置在桌子上,铺上白纸(或宣纸),用铅笔或炭笔在纸上磨擦,这样就可以清楚描出叶脉的花纹。或用稀释的颜料涂在树叶上,压在笔记本里做标本,并记录树叶名称、生长地、日期,等等(图 8-7)。



图 8-7

4. 寻找昆虫的栖息地

如果我们到树林走一走,仔细观察树叶,会发现到一些特殊的情形,例如树叶仿如被撕掉、长出似疙瘩的瘤状或叶面浮出白线等。原来昆虫以树叶作为它们幼虫的庇护所。许多昆虫都在夜间产卵,躲避敌人的攻击,幼虫孵化后吃树叶生长,树叶受到昆虫的刺激而产生各种变化(图 8-8)。



图 8-8

5. 观察山野的菌类

拿着菌类的图片,对照山野中的菌类,辨认仍很困难。但是以菌类寄生树木的特性,来认识菌类就容易多了。例如有些菌类只生长在落叶松林里,有些菌类只生长在红松林或黑松林,因为在这些树木生长的菌类有限,辨认容易。

6. 追踪动物的足迹

落潮后的沙滩上、河岸和水田附近,可看到鸟类的脚印,观察脚印大小,并记录这些脚印和鸟类的特征。冬天亦可在雪地上看到兽类遗留的足迹(图 8-9)。





图 8-9

野外动物很多在夜间行动,白天很少出现。可以根据它们的粪便和吃剩的东西,推知它们的行踪。仔细观察,并记录粪便和吃剩东西的地点和分量。

7. 观海

带着通气管、脚蹼和面具,或者背氧气筒、穿潜水服,潜水到海中,可以看到另一个美丽又神妙的海底世界(图 8-10)。如果不会游泳和潜水,到退潮的海岸边,在岩石空隙或低洼积水处,有许多生物栖息,俨然是一个天然的水族馆。

有些小鱼在水中很快游过,让人来不及仔细看,不过一会儿又会出现在眼前。栖息在岩石阴处的生物很多,如果岩石容易松动,可以悄悄地把岩石搬开,观察到许多生

物。螃蟹的前螯夹人会痛,捉时要紧握甲壳;海兔被触碰时,会发出紫色液体来赶走敌人,但是液体并没有毒,像这类情形,各位到海边观察,就会有心得。到海边观察要注意涨潮时间,最好在刚开始退潮时才去海边,停留时间不要超过3小时。



图 8-10

8.收集野树的种子带回去栽培

把收集到的野树果子留一些下来,带回去自己栽培看看,也蛮有趣的。也许会各自吐出富于个性的幼芽,使你对那一段野外生活更加回味无穷。

生长在帐篷旁边给你有特别印象的树也好,悄悄地长在原野上或树林之间,不知如何称呼的花草也罢,把种子放进口袋里,带回家里播在花盆中,不久也许就会萌芽,接着很快就绿叶成荫。岂非一想到这情形就令人兴奋?

要把种子带回家,也有秘诀。像橡栗般干燥而坚硬的

果实(即种子),不妨就那样装进口袋里带回去。其他没有水分的花草种子也一样。稍微麻烦的是,像通草的果实那样,有一层果肉包住的种子,必须把果肉清除,用水洗干净以后,上面包以含水的薄纸,再加入塑胶袋中加以密封,以防止种子干燥(图 8-11)。尤其以树木的种子为甚,一旦干燥了以后就很难发芽,所以要注意。

带回来的种子,不论何季,以立刻播种为基本原则。如果是在秋季播下的种子,到翌年春天时,应该都会发出新芽来。



容器可以使用空罐子或何东西,但大小要适合。

图 8-11



最新野外生存手册

野外生存

第九章 野外求救与搜寻

当遇到无法抗拒的灾难而不得不终止行动时,当乘坐或驾驶的飞机、舰船、车辆出现事故而无法继续前进的时候,当身陷绝境希望救助的时候,就需要接受外界的紧急救援。

如何发出求救的信号?接受救援时求救者应采取哪些行动?本章将介绍这方面的知识。

一、求救信号

遇险人员如能给搜寻者发出求救信号并迅速与营救飞机或船只取得联络,那他的生存问题就可迎刃而解。但是对一个在无际的荒野迷路的人,甚至一架坠落在丛林中的飞机,即使能见度很好,也是很不容易被空中的飞机发现的。

因此,遇险人员必须随身携带一些信号联络器材,积极主动地与搜寻者进行联络。求救信号是至关重要的,它能扩大物体的目标,使你同周围的环境有明显不同,而容易被发现。信号的有效与否,取决于你使用的信号联络器材、特殊的环境及发出时机。

发出信号还要充分考虑周围的地形。发出灯光信号要



最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

野外求救与搜寻



选择制高点,也可在山脊处竖立一个异乎寻常的物体,以吸引注意力。摆放求救标记多设在平坦的地面,也可摆放在某一斜坡上。飞机在山区搜寻时,多从山脚出发飞向山脊,由于视角的缘故可能部分山坡的情况不会被飞行员察觉。如果心中没有把握,最好就把信号放在离山顶更近的地方,使救援飞机航行时无论从哪一个角度都能发觉。

1. 烟火信号

最有效的求救信号是烟火。因为夜晚的巨大的火光和白天的滚滚浓烟最能引起人的注意。为了使救援人员准确掌握求救者的位置,发信号的烟火堆要设在避险营地、窝棚附近的制高点上(图 9-1)。

白天通常使用浓烟作为信号,因为烟雾易于被救援飞机发现。发烟时要注意背景对烟的衬托作用。背对雪地,黑色的浓烟最有效;背对绿色的森林,白烟更容易被发现。



手持火炬能够产生色彩的烟雾,它能够使
远在 8000 米以外的救援队伍迅速发现目标

图 9-1

第九章

349

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

为产生黑色浓烟,可在火堆加一点机油、浸了油的碎布、橡胶片或麻布片。为了产生白烟,可在火堆中放一些绿树叶、青草或苔藓。要努力燃起一个清晰的烟柱。白天用烟比较醒目,阴天生起的黑色烟雾看得远,晴天则用白烟效果较好。任何潮湿的东西被点燃都可产生烟雾,如潮湿的草席、坐垫、绿草、树叶和蕨类植物等可以在树林中产生亮色的浓烟,点燃橡胶和汽油可产生黑色的浓烟。

夜间可使用火焰进行联络。烟火管发出的火焰犹如节日焰火,明亮异常,在 20 公里外都能看到;黑夜里划破天空的信号弹可在空中停留 5~6 秒钟,联络距离也可达 20 公里。小型闪光灯虽然联络距离只有 5 公里左右,但使用时间长,可连续闪光 10 多小时。

飞行员携带的发烟信号,烟雾呈红色或橘红色,观察距离可达 10 公里以上。

引燃物必须事先准备好,以便在你一听到飞机声音时就点燃它。或者你可以先保持一堆小火,在听到飞机声音时再加燃料。

按照国际通行的方法,发出火光信号时通常将火堆摆成三角形,三堆火的相互距离约为 15 米,搜索飞机的观察员将知道你需要帮助,而不会认为是个想取暖的猎人(图 9—2)。

火堆在草木之间或树木附近时,应给每堆火围堵小墙,以防火势蔓延。在树林中点火几乎不起作用,因为浓密的树阴使火光难以被发现,这样不仅对树木有害,也会威

最新野外生存手册

★★★★★

野外求救与搜寻



胁到你的生命，因此尽量在开阔地带点火。如果附近有小河，可将火堆设在小木筏上，将其位置固定，沿水流方向成一箭形排列。

烟火信号可以按以下方法进行设置。

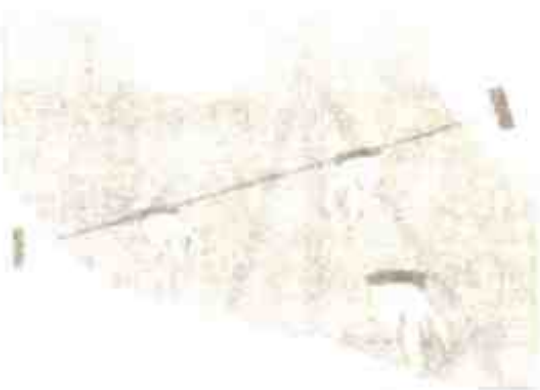


图 9-2

(1) 火炬树

如果附近有棵独立小树，可在树枝之间堆放干燥的小树枝——陈年的鸟巢是最好的引火物，点燃这些引火物会进一步使树枝燃烧产生浓烟。如果小树已死亡，可从根部将其点燃。小树能持续燃烧很长时间，使你可以腾身照顾其他火种。

(2) 锥形火

在醒目的开阔地带竖起一个三脚支撑物。上面设置一个平台安放火种，平台可使火种与潮湿的地表隔开，也可在底部放置更多的燃料。为了确保引燃物的干燥，确保点火的及时，平时可用绿色树枝将其覆盖，用色彩鲜艳的东西如降落伞覆盖，这不仅可使火种保持干燥易燃，在白天也更能引人注目。一旦需要点火，便可迅速撤收覆盖物，然后点火。

引燃物燃烧后，能在数公里外看到锥形的火光。在开阔地带，在一个锥形火篷点火或用降落伞等织物制成的锥

第九章

351

最新野外生存手册





最新野外生存手册

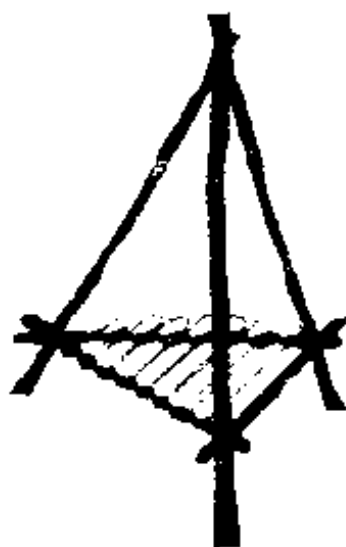


图 9-3

形帐篷里点燃一小堆火也会引起人们的注意,但帐篷的顶部要能够散发烟和热量,火势要在能控制的范围内(图 9-3)。

(3) 利用残骸

在飞机或车辆的金属残骸上堆放燃料,利于隔离潮湿的地面,增强对流,使火焰更为明亮。如果金属被磨光,则可以起到反光镜的作用,增加亮度。

2. 图案信号

在缺乏用来发信号的材料的环境里,可以通过染色,或制作各种标志、图形来发出求救信号。

地面痕迹标志是一种重要的信号,可以在比较开阔的地面,如草地、海滩、雪原上制作地面标志。如用脚踩出或挖出图形信号、字母(如 SOS)信号,并沿着图形、字母边缘用土、石头或树叶围起来,会使字母、图形更加清晰。在雪地上,可以用雪将字母或图形堆起来,以引人注目。务必把图形或字母做得大一些,以便能从飞机上看到。推荐的尺寸是每个信号长 10 米、宽 3 米,每个信号间隔 3 米。是国际民航统一规定的地对空联络符号(图 9-4)。

如果你能踩出一条宽 3.7 米和直径 22.8 米的环形

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

野外求救与搜寻



路,扰乱地形的自然状态,也可构成有效的信号。一片被踩平的草地或一片被烧焦的田野,也是很容易引起注意的。

3.染色信号

如果携带染色剂,可对大海、江河、湖泊及山间溪流的水面染色以便引起外界的注意并与之取得联系。染色剂粉末撒在水中呈翠绿色,在阳光下发荧光,飞机可在7公里外看到这片染色的水面。染色剂也可以撒在雪地上,使雪面呈翠绿色。还可将整条山涧溪流染色,形成一条长长的色带更能引人注目。

4.光信号

利用阳光和一个反射镜即可反射出信号光。任何明亮的材料都可加以利用,如罐头盒盖、玻璃、金属铂片等,当然有面镜子更加理想。持续的反射将规律性地产生一条长线和一个圆点,即使随意反照,也能引人注目。其方法是:

找一块两面都发亮的金属片,例如铁罐盖子,在金属片中央打一个小孔,从小孔望过去,须看见接收信号的目

1. 受重伤需 要医生	2. 需要药品	3. 不能前进
4. 需要水 和食物	5. 需要武 器弹药	6. 指示方 向和前进
7. 真正朝北 方向前进	8. 将渡船起飞	9. 飞机严重损坏
10. 此处着陆安全	11. 一切都好	12. 需要燃料 和机油
13. 不(否定)	14. 是(肯定)	15. 不明白
16. 需要救援	17. 需要指北 针和地图	18. 需要信号灯

图 9-4



最新野外生存手册

标。将信号镜拿到距你的脸 7.6 厘米处,通过中间孔观察你要对其发信号的物体。从信号镜上看着自己的反影,就会发现脸上有一点光,那是太阳光穿过小孔投射到脸上产生的。调整镜子的角度,直至镜子的反光消失在小孔中,而同时你又能透过镜孔观测到飞机,这时可射光就对准目标了。

慢慢摇晃信号镜,发出断续闪光。注意持续稳定的反射光会令人误作积水或别的反光,断续的闪光则较易被



图 9-5

发现。最好能按国际爬山求救信号发出闪光,即每分钟闪动 6 次,停顿 1 分钟,然后重复地发出信号。一旦求救信号被发现,就不要再对着飞机闪动镜子反射(图 9-5)。

在天气晴朗时,这种信号可以传递 16 公里远,而吸引飞机的信号则会传得更远。在尚未看见飞机之前可向有飞机声音的方向闪动,即使听不见飞机声音也可隔一段时间向地平线方向闪动。

晴天时,太阳反光镜的联络效果相当好,在沙漠里效果最好,不需要电源,使用也不复杂。

5. 音响信号

用声音来发求救信号效果不是很理想,因为声音的

野外求救与搜寻



传播距离十分有限。但有时也是有效的,尤其是近距离。

据研究,哨音造成的声音非常响亮,吹哨子是一种较理想的求救方法,国际上公认的求救信号是每分钟吹6下,停1分钟再吹(图9-6)。用嘴吹一个大口径空弹壳,也能制造清脆的声音。



图 9-6

6. 旗语信号

将一面旗子或一块色泽亮艳的布料系在木棒上,持棒运动时,在左侧长画,右侧短画,加大动作的幅度,做“8”字形运动。如果双方距离较近,不必做“8”字形运动。一个简单的划行动作就可以,在左侧长画一次,在右边短画一次,前者应比后者用时稍长(图9-7)。



图 9-7

7. 身体信号

人体的姿态也是一种求救的信号。发出人体信号时,如果手中拿着一个颜色十分鲜艳的东西,如红色的衣服,

第九章



最新野外生存手册



图 9-8

则效果会更好。在发出人体信号时注意所做的动作幅度要大,同时注意动作的准确性。以下是国际通用的人体信号(图 9-8)。

一旦接收到地面人员发出的身体信号,空中营救人员会采取一定的方式作出反应。

①收到信息且理解。

在白天,驾驶飞机倾斜机身,做摇摆运动;在夜晚,亮起绿灯。

②收到信息但不理解。在白天,驾驶飞机向右手一侧方向作盘旋;在夜晚,亮起红灯。

8. 闪光信号

搜寻过程中,无论闪光是什么颜色都会引起注意。

发出闪光信号时应该针对环境来选择信号光的颜色,以便与背景形成较大的反差,更加引人注目。通常在林区,绿色光对比度差,而红色光醒目;在雪地,白光会和雪地反光融为一体,难以分辨,而红色与绿色光最好。

闪光物发射越高越易引人注目。一些闪光物和烟火弹点燃后会升至空中,从远处也能观察到。有的闪光物,如

野外求救与搜寻



照明弹、信号弹,能升至几十米的空中并可使火光在空中保持几分钟之久。另一些烟火弹能爆发出大的响声和散出各种颜色的小球。

燃放手持式发光物时,首先是确认燃放哪一端,因为两端各有用途:一端点燃后产生浓烟,可白天使用;另一端点燃后则产生光线,可夜晚使用。确认时注意每端都有一个盖子,顶盖常有凸起的字母或图案,在暗中通过触摸就可以确认。第二步打开顶盖,再打开底端盖,将出现一根短线和一个安全栓或别的安全装置。第三步是燃放,将发光物对准天空,拿开安全栓,伸直手臂握紧,与肩齐平直立向上,向下迅速拉掉导火线。

发射信号弹时,首先给信号枪装上子弹,然后指向空中,扣动扳机。

9. 指示信号

当离开失事地点或营地时,应制作并留下一些信号物以便顺利返回,或使寻踪者知晓去向。例如:制作一些大型的箭头形信号,表明自己的前进方向,同时这些信号也能被空中发现;制作其他一些方向指示标,为地面搜寻人员指明去向等(图 9-9)。

- ①将岩石或碎石片摆成箭形;
- ②将棍棒支撑在树杈间,顶部指着行动的方向;
- ③在一卷草束的中上部系一个结,使其顶端弯曲指示

第九章



最新野外生存手册

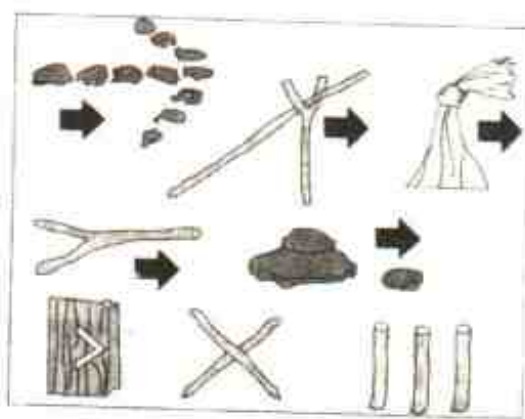


图 9-9

行动方向;

④在地上放置一根带有树杈的树枝,用分叉点指向行动方向;

⑤用小石块垒成一个大石堆,在边上再放一小石块指向行动方向;

⑥用一个深刻于树干的箭头形凹槽表示行动方向;

⑦两根交叉的木棒或石头意味着此路不通;

⑧用3块岩石、3根木棒表示危险或紧急。

10.高山营救代码

下面介绍的这些声光烟火代码是国际通用的,救援人员能够理解。

(1) SOS

信号闪光物:红色。

声音信号:3声短(而尖锐的声音),3声长,再3声短;间隔1分钟之后重复(图9-10)。

信号光:3次短(而快速的闪烁),3次长,再3次短;间隔1分钟后重复。

(2) 需要帮助

信号闪光物:白色。

野外求救与搜寻



声音信号:6次快速而连续的发声;间隔1分钟后重复。

信号光:6次快速而连续的火光闪烁;间隔1分钟后重复。

(3)已理解信号

信号闪光物:白色。

声音信号:3次快速而连续的发声;间隔1分钟后重复。

信号光:3次快速而连续的火光闪烁;间隔1分钟后重复。

(4)返回基地

信号闪光物:绿色。

声音信号:连续拉长的发声。

信号光:连续拉长的灯光闪烁。



图 9-10

二、搜寻

对于求救者来说,了解搜寻方法、步骤是十分重要的。这有助于求救者采取积极主动的行动靠近救援者的行动线路以便及早被救援者发现。

救援人员搜寻时,总是从最后的可知位置开始,沿着假设的路线仔细寻找。为配合救援人员,求救者应该在引人注意的地点用岩石垒成圆锥形石堆或其他醒目的标记。一旦搜索到幸存者的行动路线或出事地点或避难所,

第九章

最新野外生存手册





最新野外生存手册

救援人员会在其失踪的整个区域内扩大搜寻范围。在通常情况下，救援人员要根据求救的人数和地形状况决定最适合的搜寻方式。

1. 基线搜寻

通常在有大风或天气条件恶劣的情况下采用沿基线搜索或盒式搜索。如果沿着幸存者走过的(留下信号的)路径搜寻并未发现目标，救援人员可能推断幸存者离开了惯常路线到了斜坡上的某处庇护所(图 9-11)。

2. 水路搜寻

如果营救人员能知道或推断出你最后出现的地点在河流附近或河中，则一般将干流作为基线，在所有的支流上搜寻(图 9-12)。



图 9-11



图 9-12

3. 扇形搜寻

如果对你最后出现的地点十分确定，但不能确定你会

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

野外求救与搜寻



向什么方位转移时,多采用扇形搜索法(图 9-13)。

4. 空中搜寻

飞机在空中搜寻时总是首先在失踪飞机预定航

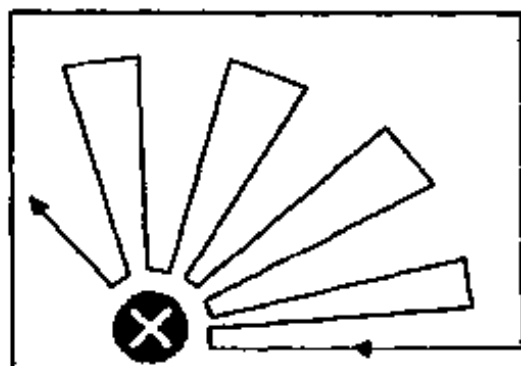


图 9-13

线的两侧,或失踪者计划路线(或被推定路线)的两侧进行覆盖式搜索。如天气条件良好,搜索有可能在晚间进行;当能见度高时,飞机会升到更高空,这样每一次探测航线覆盖的范围更大。如果求救者发出信号后没有被飞机察觉也不要灰心,飞机可能采用某些例行的搜寻方式返回。在关键时刻,你可以再次发出信号。空中搜寻的方式主要有:

(1) 平行搜索

如果仅有一架救援飞机,搜索时按平行线徐缓推进效果较好。从搜索区域的一角开始,飞行时与太阳相对来回运动,成一平行线,因为这样更容易看见在地面的飞机或车辆残骸和其他信号的反射光(图 9-14)。

(2) 盘旋线路搜索

这是一种主要的搜索方式,搜寻飞机的盘旋线路或者与失踪飞机的预定航线平行,或者在已知的航线之上。飞行之后再次折回,按相反方向再次飞行(图 9-15)。

第九章



最新野外生存手册

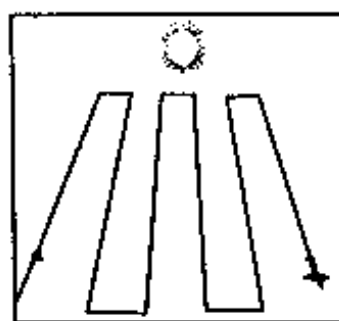


图 9-14

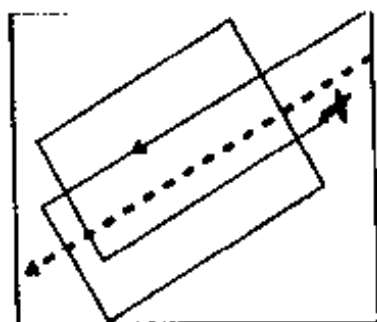


图 9-15

(3) 方块形线路搜索

当要搜寻的区域范围很小且绿阴覆盖,方块形线路搜索效果最好,以营救人员最后可以确定的行踪为起点和中心向外飞行。如果没有收获,就飞越这一区域,沿着其他方向搜索,确保飞行线路两边都在视线之内(图 9-16)。

(4) 等高线搜索

就是沿等高线螺旋式搜索,它可以使高山与峡谷以最大限度地得到彻底搜寻,陡峭的深谷应该经过一定次数的检查(图 9-17)。

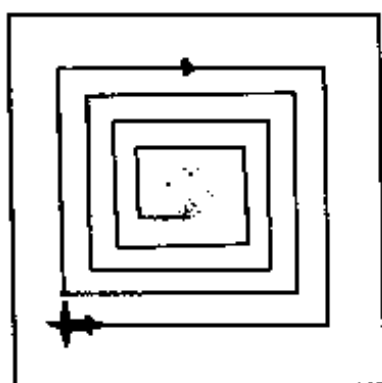


图 9-16

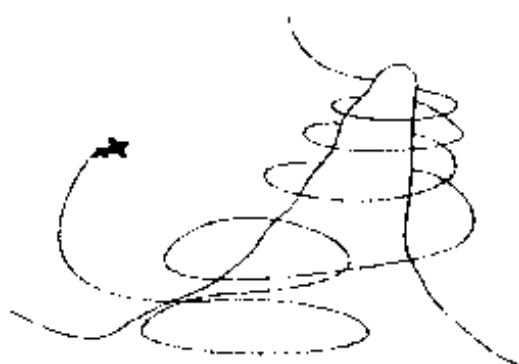


图 9-17

野
外
生
存

最新野外生存手册





野外求救与搜寻

5. 联合搜寻

如果寻找海上目标,通常采取海空联合搜寻的方式。飞机发现幸存者位置后,轮船过去营救,同时轮

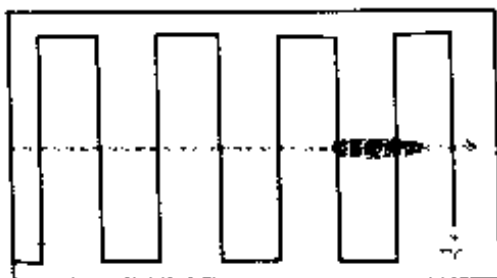


图 9-18

船也可为飞机的飞行提供一个基准点。营救飞机可以先向幸存者投放救援物资,并向幸存者发出有关指令,以便使他们耐心等待轮船的营救(图 9-18)。

三、直升机营救

运用直升机实施陆地营救是紧急救援常用的方法,如地面条件符合着陆要求,直升机便可实施机降救援,如果地面条件难以满足机降要求,也可以实施旋停吊运。

1. 着陆营救

如地面符合着陆要求,营救人员可在遇难者附近找便利的地点着陆。遇难者有能力为直升机修建一个机降场地时,可采用机降营救的方式。直升机机降场应当平整,通常坡度不能超过 70 度,梯度为 1:7 左右,接触面应牢固且土质松软,场地内不能有树枝、树叶及其他杂物,地面不能有洞穴、树桩或岩石,否则会对直升飞机造成损害(图 9-19)。

第九章

最新野外生存手册





最新野外生存手册



图 9-19

机降场通常选择在天然的开阔地带，河流转弯处的大片河岸是最好的天然着陆点；或者爬上山嘴，选择一个没有树木的平坦地面。在山嘴上如需要砍倒树木、清理出更大的地方，

可将树木扔下山嘴。注意不要在地上砍伐出一片着陆点，这样费时太长。

直升机机降着陆点通常选择在一个没有障碍物的水平区域，直径至少 26 米，另需有 5 米的开阔地，清除高度在 60 厘米以上的物体，在以着陆地点为中心的 150 米范围内不应有障碍物。在地面用标记 H 指明着陆点，如用岩石作标记要保持平整；也可以使用固定好的布匹或信号布板制作标记；在雪地上则可以用脚踩出，但要结实，不能松软；如地面干燥，可用水湿润地面形成标记。

在雪地起飞时，松软湿润的雪会附着在直升机上，有碍起飞，在直升机水平机翼造成的下冲气流影响下，粉状雪花会上下飞舞，阻碍飞行员的视线，所以应把雪地踩踏结实。

在着陆点标明风向和风力十分必要，这样利于飞行员选择最佳着陆点，营救时也能使飞机保持平稳。烟雾是理想的指示标，但要防止使降落区域模糊不清。如果点火不现实，就用对比强烈的材料制作一个“T”形标记放在着陆

野
外
生
存



最新野外生存手册



野外求救与搜寻



点边缘的下风向,对着风向水平安放。如果找不着东西制作“T”形标记,幸存者可站在远离着陆点的下风向,背对风向,向营救人员传送身体语言,但除非万不得已,不要使用这一身体语言——它与另一身体语言“需要帮助”表达方式类似。

对于求生者来说,在直升机救援行动中应注意以下事项:

①直升机已触上着陆点,水平机翼仍在转动,此时要特别注意安全。

②不要到直升机尾翼去,这里对于飞机机务人员来说是盲点。

③不要下坡接近直升机,因为靠近桨片相当危险。

④不要携带可能缠住水平机翼的东西,携带无线电时,将天线收起。

⑤不要使任何尖锐物体接触直升机翼片,这些轻型的合金易遭损坏。

⑥坐在机务人员指定的座位上,系紧安全带,直到得到许可再松开。

⑦着陆后等发动机已经关闭或得到指令后再下飞机。

2. 旋停营救

情况紧急或难以着陆,直升机可在岩石上方旋停,多数救援直升机装有绞车,求救者可以通过绞车进入直

第九章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册



升机,或被直升机拉向空中并在某个开阔地带使其脱险(图9-20)。

3. 夜间营救



图 9-20

直升机上装有强光灯,可以在夜间携带幸存者登机飞行,但这仍要求救者准备灯火引导飞行员进入着陆点。直升机进入救援范围后很容易通过闪光物和火光发现求救者指示的位置。这时,求救者可以像在地面发出求救信息那样用手电或车辆前灯或别的光束射向天空。一旦营救人员发觉,将光束放低,以防飞行员目眩,并将光线对准着陆点。

4. 海上营救

高效、快捷是直升机救助的最大特点。由于直升机具有灵活的操纵性能,在实施救援时,它可以旋停在海面,也可直接降落到舰船的甲板上。如果直升机装备了夜视镜,机组成员可不借助任何照明设备便能在夜间寻找失踪或受伤的人员。因此直升机被广泛地用于海上搜寻和救援的各个方面。

直升机一般有单引擎和双引擎两种类型。双引擎直升机比较适合海上作业,单引擎直升机只适用于降落到

野
外
生
存

366

最新野外生存手册



野外求救与搜寻



第九章

甲板救援。一般的直升机一次可从遇难船或救生艇、筏上救起 8 人,大型直升机一次可救 16 人。在天空无云的情况下,要使直升机正常操纵,其垂直能见距离不得少于 152 米,水平能见距离不行少于 1000 米。如果船舶按照直升机驾驶员的要求调整航向,直升机与船舶间的作业可以在风速达到 50 公里/小时情况下正常进行。有些直升机在紧急情况下,甚至可以在风速高达 70 公里/小时仍能执行救助任务。但如果船舶纵摇或横摇超过 5 度,直升机就难以降落,此时需要船长适当地调整船舶的航向和航速以减轻船舶摆动。

遇难船舶在接受救援前应尽快用电报或无线电话与直升机建立起直接的通信联系,并报告本船的船名、呼号、失事地点、船舶和人员的情况、需要何种援助以及船舶的识别标志。若需接送伤病人员,还应告知详细的伤病情况、处理方法。此外,遇险船舶应确定直升机何时起飞,预计抵达时间,难船与直升机的联系方式。为便于驾驶员发现难船,遇险船舶应为飞机发射无线电导航信号,以便直升机测出难船所在的方位。

飞机到达前,船上人员应在甲板上清理出一块可供直升机安全作业的区域,并以醒目的颜色标示出其位置。

直升机进入视线范围内时,难船人员白天可使用黄色烟雾信号、日光反射镜;夜间可使用落伞火箭信号及手持火焰信号,以引起飞机驾驶员的注意。直升机临近时,甲板上的指挥人员可用下列视觉信号与直升机驾驶员保



最新野外生存手册

持联系：一是手臂反复地向上、向后摆动，表明船舶准备就绪，飞机可以靠拢；二是手臂在头上不断地交叉，则表示吊升作业结束。

直升机通常从船尾方向以顶风的方式驶近遇难船舶。船舶应维持恒定速度并保持风向在船首左舷 30 度。如果吊升作业区不在船尾，船舶应当保持风向在船首右舷 30 度。若船、机间已建立了通信联络，则船舶操纵应按机长的指示进行。

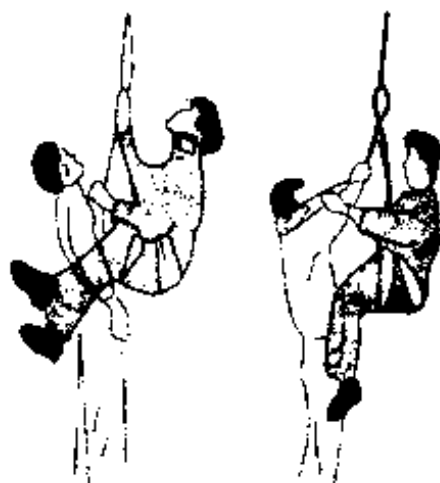


图 9-21

直升机抵达吊运区上空后，保持在距吊运区甲板 27 米左右的位置上悬空。

求救者不能自救时，直升机将放下一个普通救生吊带和一个座带构成的特制环索，同时下来一个施救人员帮助求救者将环索套至腋下并提升到飞机内（图 9-21）。

四、冰窟救生

在第三章“冰上渡河”第二节中已经讲到冰上渡河的方法和技巧，但这仍然不排除人员落入冰窟的可能性，一旦出现这种情况，必须及时采取自救或互救措施。

野外求救与搜寻



1. 冰窟自救

掉入冰窟的人员,要大声呼救,以便赢得他人的救援。但不要等人来救,而要尽力自行爬上冰面,否则会很快冻得浑身无力。安全的办法是两臂伸开放于冰盖之上,尽可能把冰击破。假如冰很厚,足可支持住你的身体,可双手伸到较结实的冰面上,双脚往后踢,靠水的浮力向前俯卧或向后仰浮,使身体跃出冰面(图 9-22)。切不可惊慌失措,也不要胡乱挣扎乱踢乱蹬。



图 9-22

浮出冰面后,再寻找通往安全地带的路线,最好的办法是卧着滚向或匍匐前进到岸边。如不能马上爬上冰面,可用脚踩水,使头部伸出水面,以免困在冰下。如冰面很薄,可用拳头砸碎四周的薄冰,慢慢向岸边移动,找寻可支持体重的坚冰,因为接近岸边的冰可能较厚。

安全上岸后,找个地方藏身取暖,不断活动,以保持温暖。

2. 冰窟救援

救援人员切勿走到冰上救人,尤其是冰薄的河面上。而

第九章



最新野外生存手册

应首先找一根棍子,绑上绳子,从冰上向落水者滑过去。如无绳子,可找运动衫、头巾等物连起来做成一根绳子。

假如非到冰上救人不可,应趴在冰上,以减小体重对冰面的压强,然后小心向前爬行,把棍子向前推。到遇险者能握住棍子,就不要再往前爬,因为离岸越远,冰层越薄。此时落水者应一手抓住棍子或绳,另一手打破前面的薄冰,直至到达足以支撑体重的厚冰,然后使劲拉他到冰面。



图 9-23

如几个人合力拯救而现场别无工具,可连成一条人链。为首一人趴在冰上,向落水者爬去,第二个人也趴下,抱住前一个人的足踝,这样一个接一个,直至人链能从岸上安全点接触到落水者。

如果在场能找到木板或梯子之类的东西,救援人员可趴在冰上,将梯子平放于前,向落水者推去,叫落水者爬上来,然后把梯子拉向岸边(图 9-23)。

五、水中救生

水中救亡的基本原则是非万不得已时不要下水救人,非十分紧迫时不要直接接触落水者,这是从营救者自身安全和营救的实际效果出发在实践中总结出来并一直

野外求救与搜寻



遵循的原则。

1. 水中自救

在船上或在野外或桥上的人员,一旦失足落入水中,要保持镇静,不要惊慌,同时采取主要的自救措施。

首先不可拼命挣扎,而要屏住气,避免呛水。同时试水的深浅,看能否站立。

如果水很深,无法站立,又不能很快游到岸边或船边,可踩水助浮,同时双手前后划动,以便使身体浮出水面。动作要和缓而有节奏。

如周围有人时应大声呼叫,请求营救。若会游泳,岸边又不很远,可游向岸边。但要注意选择登岸处,要找有斜坡或有攀拉物的岸边,不宜游向陡峭的或长满青苔的岸边。

如落入宽阔的河流中,不要径直游向岸边,更不能逆流而游,这只会徒耗体力,而应顺着水流,斜向游到下游岸边。若河流弯曲,可游向内弯处,因为那里水缓而河床浅,易于上岸。

若从航行中的船上失足时,除喊叫外,还可举起一臂,以引起其臂,以引起其他人注意,但不要游泳去追赶航船,这是徒劳的。如自己乘坐的船已走远,可四处看看,是否有其他的船只驶来,设法引起这些船上人员的注意。

如果附近一时无船就不要徒劳地叫喊、挣扎,而应仰面浮在水上,以节省体力,等待营救。

第九章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

野外生存

2. 船上营救

如果航船发现有人落水,应设法迅速营救。

如系汽艇,则掉转船头;如系大客船,则设法迅速放下救生筏。在放救生筏之前,可先向落水者抛个救生圈或其他会浮的东西。抛时,要考虑风向,同时嘱人紧盯着落水者,以免突然失去踪影。

救生筏(艇)靠近落水者时,可抛根绳子给落水者。或者把绳子系在救生圈上后,抛给落水者。待落水者接住后,把他拉到船舷边。

如风平浪静,船应关闭发动机,从船尾把落水者拉上来。如有波浪,则从船舷边拉。不可船头对着落水者。要注意小船船舷不要对着风浪,否则易被打翻,而且拉的时候,船的一侧不要过分吃重,否则会因失去平衡而翻船。

如落水者身体虚弱无力攀船,救营人员应跳下船去把他托起,船上的其他人再相助将其托拉上船。也可让他把绳子从腋下套过,再打个结,船上人再把他拽上来。

3. 岸上营救

如果发现落水者距离岸边不远,则不要轻意下水去营救。而应尽可能利用岸上的营救设施和器材立足在岸上营救。

如水不很深,可找根棍子,自己腰部系上一根绳

最新野外生存手册

★★★★★

野外求救与搜寻



子,一步步走近落水者,走时要提防水中暗流或湍流,一直到伸出的棍子能让落水者抓住为止。再小心地把他拉向浅水处。

在岸边或桥上看到有人落水,如距离不很远,可尽快找一条结实的绳子,或用布条、皮带等结成一根绳带抛给落水者,让落水者抓住绳子,然后拖他到岸边。拖拽落水者时,营救者一定要自己站稳,或紧靠结实的支持物,或让人抱住双腿,然后抓住落水者的手,将他拉上岸。

如果周围找不到任何可利用的器材,而落水者又距离很近,营救人员可平躺在岸上,用一只手抓住溺水者,另一只手可能的话抓牢一个固定物进行营救。

落水者距离岸边稍远时,也可众人结成人链进行营救。其方法是营救人员侧立,面向相反方向,互相拉住各人的手腕,在岸边的一人抱紧一个固定物。这个人犹如船锚,负责整体安全,一定要立牢。这种方法特别适合在浅海或河川里施救。

4.水中营救

如果落水者距离较远在岸上无法营救而营救者又会游泳时,则可实施水中营救。

(1)下水的选择关系到营救的速度

营救人员发现落水者后应首先在岸上先跑到与溺水者最近的一点然后下水。

第九章

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★



最新野外生存手册

野外生存

下水前要迅速脱掉衣服、靴、袜,判断溺水者方位,如在江河岸边,要从溺水者斜上方入水,顺流而下,既省力又快。

假如营救人对水深不明,则在下水时先要用脚试试水深再下水,最为安全。如果非要从一个高处下水,则一定要双脚向下,因为水可能很浅,以免发生危险。

(2) 游出

看清楚溺水者,并且要预计好所需时间,然后保持适度的速度游去,同时保持足够的力量以免回程时发生困难。

游动的过程中应采取最擅长的游姿,但仰泳不可使用,除非你没有其他更好的游水法,因为仰泳无法看清溺水者。

(3) 接近

接近溺水者要特别注意,一定要等他的头露出水面再接近,在这一阶段最好是用俯游法。如果有托手,最好用托手相接以免身体接触。如果没有托手,要防备溺水者抓住营救者不放。在整个接触过程,营救人必须保持镇静,并鼓励溺水者合作。假如溺水者陷于恐怖中,营救人必须与其保持适当距离以策安全,等溺水者减弱挣扎的时候,再从他的背后和他接触比较安全。

(4) 营救

营救人员要从溺水者背后去接近溺水者,以免被对方突然抓住或抱住。具体方法是:当溺水者停留在水面时,游至距溺水者 3~4 米处,要急停、踩水、深吸气,稳定一下情绪,准确地从溺水者的身后接近。



最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

野外求救与搜寻



把溺水者牢牢抓住,托出水面,叫溺水者镇定,大声安慰和鼓励他。拖运挣扎乱动的溺水者可采用侧泳抱溺水者上体托运法或侧泳抓溺水者手臂拖运法(图 9-24)。

尽量不要让溺水者缠上身来。如发出指示没有获反应,不得不游过去,而溺水者又忽然起而相缠,就必须立刻用仰泳迅速后退。退至溺水者抓不到处,把一块布、一条毛巾或一个救生圈扔过去,让溺水者抓住一头,自己抓住另一头拖他上岸。

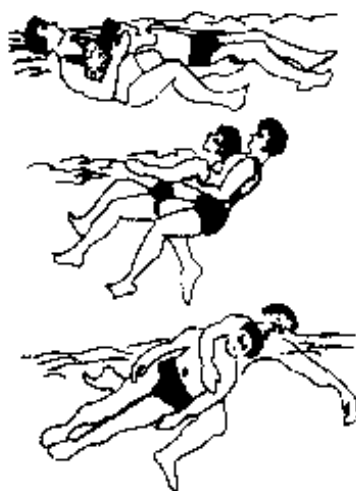


图 9-24

(5) 被溺水者抓住的解脱法

营救人员应尽力避免被溺水者抓住,但有时难免被抓住不放。溺水者都不愿意沉到水底去,而愿浮出水面多吸一口气,所以若被溺水者缠住而不能迅速解脱时,只有一同沉入水中,溺水者一憋气,就会自行松手。因此,解脱抓缠多在水下进行。救护人可根据被溺水者抓住或抱住的不同部位,采用不同的方法进行:

①单手被抓住。救护人的一前臂被溺水者单手从上向下抓住时,被抓的手可紧握拳向溺水者拇指方向外展,从其虎口处向下用力抽出,另一只手同时上推溺水者手臂,即可解脱(图 9-25)。

②双手抓单臂。被抓的手臂紧紧握拳向溺水者拇指方

第九章



最新野外生存手册

向外展,同时另一只手推溺水者下臂,并用力用肘部撞击溺水者另一臂的肘关节部位,即可解脱(图 9-26)。

③双手被抓住。被溺水者用双手从正面抓住两手时,



图 9-25 单手抓单臂解脱法



图 9-26 双手抓臂解脱法

可紧握拳,向溺水者的拇指方向外旋,肘向内收,即可解脱(图 9-27)。

④上身被抱住。如被溺水者从正面抱住上身,但两臂未被抱住时,可用左手抱住溺水者的腰部,用力向自己身边拉,右手用力推其下颌,以使溺水者松手。救护员上身和两臂同时被溺水者从正面抱住时,可两手互握,用力向下蹬夹腿,连同溺水者一起抬高身体位置,然后双肘用力猛然向两侧张开,突然下沉,即可解脱(图 9-28)。

⑤颈部被抱住。如溺水者从正面抱住施救者颈部,施救



图 9-27 双手被抓解脱法



图 9-28 两臂被抱解脱法

野
外
生
存

最新野外生存手册



野外求救与搜寻



者可用左手抓住溺水者的左手腕往下拉,右手撑着溺水者上臂靠近肘关节处往上推,下颌紧靠上胸,这样一拉一推可使头部



图 9-29 从颈后抱住的解脱法

脱出。如被溺水者从后面抱住颈部,施救者应将下颌收至胸部,以免被溺水者的手臂压迫颈部,妨碍呼吸,同时用左手抓住溺水者的右手腕向下拉,右手托其肘部往上推,使头从溺水者腋下脱出(图 9-29)。

⑥腿被抱住。救护人可用一手握着溺水者的下颌,另一手按着溺水者的后脑,向一侧扭转,溺水者即松手解脱(图 9-30)。

⑦头发被抓住。救护人可用左手抓住溺水者的前臂,右手用力压在溺水者抓头发的手臂上,然后低头,同时左手用力推其右臂,即可解脱(图 9-31)。



图 9-30 正面抱腿解脱法



图 9-31 头发被抓解脱法

第九章

最新野外生存手册





最新野外生存手册

⑧腰部被抱住。如果溺水者两臂未抱拢时,救护人可用两手分别抓住溺水者两手的任何一个手指,用力向两侧掰开,同时挺胸仰头,双臂外展,即可解脱。救护人两臂被抱住时,两臂要用力向外向上展开,抬头挺胸,上体贴近溺水者的身体,同时一脚用力蹬溺水者膝关节,即可解脱(图 9-32)。



后面抱腰,两手被抱住解脱法
图 9-32

(6) 上岸后的救护

将溺水者救上岸后,按照前述“溺水”的救护方法进行。首先对溺水者进行控水,解决缺氧窒息问题;若发现其心跳停止则应立即进行人工呼吸,而后再进行别的方面的处治。

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

第十章 几种特殊环境中的生存

从第三章到第九章,已经介绍了一般条件下的生存方法,本章在此基础上,将主要介绍几种特殊地形条件下的生存之道或需补充说明的一些生存法则。

一、海上生存

地球表面大约 75% 的地方被水覆盖,而其中 70% 左右是海洋。所以,作为一个野外生存活动者,你可以假定某一天你会穿过茫茫水域,你所乘坐的飞机或船只失事,要求每个人都登上救生筏或救生艇(图 10-1),你如何生存下去呢?



图 10-1



最新野外生存手册

野外生存

1. 思想准备

在海上生存取决于：

- ①你对你的求生装备的了解和使用能力；
- ②你应用装备对付遇到的危险的特殊技术和能力；
- ③你的求生意志。

你登上船只或飞机之后，应找出有哪些生存装备，在哪儿，以及它的组成部分。例如，有多少救生用具、救生艇或救生筏？它们放在哪儿？它们都包括了哪些生存装备？它们装载了多少水、食物以及药品？

在远海求生，你需要面对海浪和海风，你也可能会遇到酷热或严寒。为防止这些环境危害造成严重后果，你必须尽快采取预防措施，利用可用资源保护自己不受天气、酷热、严寒或潮湿的伤害。

2. 弃船求生

船舶在海上突然发生严重事故，虽全力抢救仍无法使船舶免于毁灭，在这种情况下只能弃船。弃船命令由船长发布，各客舱的旅客应听从船员的指挥，做到忙而不乱、互助互救。在撤离舱室前，首先应尽可能地多穿衣服，能穿不透水的衣服则更好，戴上手套、围巾，穿好毛袜、鞋子（不论什么季节，多穿衣服都是必要的，落水后可使身体表面

最新野外生存手册



几种特殊环境中的生存

10

与衣服之间有一层较暖的水,而衣服又能阻止这层暖水与周围海水的对流与交换)。穿戴妥当之后再穿救生衣(图 10-2)。



图 10-2

如果没有时间放下救生船或救生筏,要走到正在沉没的船逆风的一

边,否则,强风会把你从摇晃的船上刮下去。如果船甲板距水面太高,你可走到沉船的船尾或船头,任何时候,这两处距水面都是比较低的。要是螺旋桨仍在转动,就要离开船尾到船头去。

在弃船时,如无法直接登上救生艇或救生筏离开大船,就不得不跳入水中,然后,要尽快游开远离大船。跳水前尽量选择较低的位置,如船头或船尾。

跳水时姿势要正确:左手紧握右侧救生衣,夹紧并往下拉;右手五指并拢捂住口鼻;双脚并拢伸展,身体保持垂直,头朝上,脚向下。

跳水时,如船舶四周海面上漂浮着燃烧的油火时,千万不要惊慌,要看清周围情况,在船舶的上风侧选择适当位置,然后深吸一口气,以一手掩鼻口,另一手遮着眼睛及面部,两腿伸直并拢,侧身垂直向下跳入水中。入水后要向上风方向潜游,如需露出水面换气时,应先将手伸出拨动水面,拨开火焰,头露出水面后立即转向下风,作一

第十章

381

最新野外生存手册

★★★★★



图 10-3

深呼吸再下潜，向上风方向游去。如此反复，直至游出着火海面。如遇有未燃烧的漂浮油时，必须将头部高高抬出水面，紧闭口，防止油进入口鼻。另外还要特别注意不让油溅入眼内。

如果跳水时，你拿的是软木救生圈或救生衣，要先把它扔下去，然后再往下跳。假如你穿着它往下跳，它可能会伤着你。如果你穿着橡胶的充气救生衣，又会游泳，可以充气前往下跳，待游出一定的距离，离开出事的船以后再充气。如果你穿的是木棉救生衣，要在你跳水之前，将所有的拉绳都系好、拴牢(图 10-3)。

3. 漂浮求生

如果你在水里，要向救生筏游过去。如果没有救生筏，应努力找一块漂浮的物体(飞机残片)，攀附在上面，放松自己。知道如何放松自己的人在海水中几乎没有溺毙的危险。人体的天然浮力至少能够使头顶浮在水面上，不过还需要一些动作来使脸部浮出水面。

仰浮于水面所消耗的能量最少。背朝下平躺在水上，放在身体两边，用手掌拍打水面，你的头部会部分浸

几种特殊环境中的生存



入水中,但是脸部会露在水面之上。

另一个保持漂浮的方法是脸朝下,双臂伸展开来,双腿指向水底。呼吸的时候,双手往下按水,将头抬出水面,吸一口气,然后再低下头,让双臂恢复成伸展的姿势。

在求生情况下,建议采用下列游泳姿势:

①狗爬。如果你穿着衣服或者穿着救生背心,这种姿势是最好的,尽管速度慢,但是不需要太多力气。

②蛙泳。这种姿势用于水下游泳,或者需要穿过水面的油层或残骸时,或者海浪很大时,应该采用这种姿势。对于长距离的游泳,蛙泳可能是最好的姿势,因为这种姿势能使游泳者保持体力,并且能保持合理的速度。

③侧泳。这是很好的放松泳姿,因为只需要一只手臂来维持动力和浮力。

④仰泳。这是极好的放松泳姿,在其他泳姿中需要运用的肌肉可以用这种泳姿来放松。如果有水下爆炸的可能,那么也要采用这种泳姿。

4. 陆地征象

如果你的视野内并未看见陆地,但是出现了以下征象时,或许表明陆地已经并不遥远了。

晴朗的天气里,如果出现积云,应当注意,因为积云往往在陆地上形成。

云层下面的绿色水面被称为“环礁湖光”,是由于珊瑚礁上的狭小水面反射阳光产生的。

第十章

最新野外生存手册



一只飞行的孤鸟并非陆地的可靠预示。恶劣的天气中鸟儿可以被吹离原有的飞行路线,但是,只有少数海鸟可以睡在海面,并以超过 100 公里的速度飞行。它们飞行时,大多中午之前向着远离陆地的方向,下午返回陆地。连续的鸟叫声通常预示陆地已经不远。

浮木、椰果和其他漂流植物的出现通常说明陆地已不遥远(虽然这些物品可能被海流携带很远)。

涨潮是陆地即将出现的预示。在岛屿周围潮汐会改变方向。

强颈的风力可使潮汐上涨势头变强,而受陆地阻挡时潮汐就会减弱。如果风力没变,潮汐和海浪却变弱,就可以肯定陆地处于逆风的方向。

海水中夹杂的泥沙与淤泥往往来自大河的入海口。

如果已成功发出 SOS(求救信号),或者能判断自己位于常规航道上或其附近,最好保持自己的位置,坚持 72 小时。

若情况并非如此,应立刻利用自身体能及合理条件开始行动,特别是陆地就在附近的顺风向处。

如果陆地仍相当遥远,设法到最近的航线上,顺着航线漂流。

木筏会随着风和洋流漂流(图 10-4)。在公海,洋流的速度很少超过 9~13 公里/天。

给橡皮筏充足气,并坐在其中的较高的位置上。先制作出一个简易的船帆,然后抓住帆底,注意不是抓住船帆的一条底边,这样当一阵大风吹过来的时候,你可以随时收帆,而不致于使救生筏翻倒。



图 10-4

5.发求救信号

照明灯、染色标记和各种运动,它们在海上都可以引起注意。如果没有信号装置,就挥舞衣服或者帆布、雨衣,或者在风平浪静时,你可以搅动水面。在夜间或者有雾的时候,哨子声可以帮助你与他人保持联系(图 10-5)。

如果船上有无线电发送装置,在救生筏的边缘位置上,你一般可以找到它的操作说明书。无线电的频率通常预设 在 121.5 兆赫和 234 兆赫,波长约为 32 公里。实际操作时,可以短间歇地频繁地发送信号,但是要慎重地使用需要电池的无线电装置,因为电池在海上是极为珍贵的。

标识器可以释放出能染色的物



图 10-5



最新野外生存手册

质,把它放入水中也是一种信号,但是这种方法仅能够在白天使用。除非海面上波浪汹涌,否则染色的效果一般在3个小时之内都会非常醒目。

要保持烟火信号弹的干燥,同时要注意安全。使用之前仔细阅读说明书,避免发生火灾。无论是白天或者黑夜,照明弹都非常有用——如果是在白天使用,它的一端会放出烟雾。点燃照明弹或者烟火时,应注意手中握的是危险品,不要指向下方、自己以及别人。

当发送信号时,要确定你可以被看到——举个例子,当飞机向你飞来,立即发送信号弹,而不是飞机已经飞过去以后,再发送信号弹。

如果营救人员发现了日光反射信号时,他们也会立即赶来。所有明亮的、可反射光线的表面都可以用于发送此类信号。

野外生存

6. 注意健康

对于海上求生者来说,最大的危险来自身体的暴露,以及严重的脱水。晕船往往会使脱水加重。

便秘、排尿困难或者尿频,这些情况在求生的环境中都很常见,一旦出现,不必特意给予处理,否则你的体液损失可能会更加严重。

感到恶心时,尽量不要呕吐。皮肤持续暴露于盐水中易生皮疹。不要刺破或挤压皮肤上生起的脓肿和水疱。不要过于频繁使用海水让身体降温。身上有溃疡时,不可以

最新野外生存手册



几种特殊环境中的生存

10

接触海水。

海上的光线很强,为了防止眼睛被刺伤,可以戴上面罩。如果因为强光而导致了眼部的溃疡,取一块布片,先在海水中浸湿,然后在眼睛上绑好,借此来放松眼睛。但是时间不能过长,否则会引发皮肤溃疡。

脚部的暴露或者长期浸泡在海水中,也是一个相当麻烦的问题。适度的运动有助于保护双脚、防止脚部冻伤。休息时要盖好身体,在监视周围的同时,轻微活动一下四肢。

7.海上喝水

每人每日的饮水量不应少于1升,每天5~220毫升(2~8盎司)的淡水即可维持存活。

即使仍有大量的淡水储备,也应该立即按照计划定量地使用水。在可以补充水的储备之前,只能满足水的每日的最少需求量。在茫茫大海中,你很难确定何时才能脱险,所以,直至救援来到之前,不可放松用水计划。

(1)减少需水量

尽可能地减少一切水分损失。可以利用海风与海水降温,这样会尽量少出汗。如果天气太热、遮蔽又很少,在确定水域安全的情况下,可以从船边下海,用水浸润身体——在下海之前,首先要检查安全带。安全带应该一直系紧在身上。下海后,要留神危险鱼类的袭击,并且确定,

第十章

最新野外生存手册

★★★★★



最新野外生存手册

野外生存

一旦被攻击,你可以及时返回船上。

定量饮水:

第1天:不需要饮水,机体的储存库里尚有一定的水分储存。

第2~4天:如果可以的话,饮用400毫升水。

第5天以后:每天55~225毫升水,具体的量要依照天气和水的多少而定。

在将水咽下之前,先用它湿润一下嘴唇、舌头及咽喉。

当你晕船时,要服用相应的药物。如果有抗晕船药,应在反应发生开始时及时服用,因为呕吐会使身上宝贵的体液丧失。

当饮用水缺乏时,你的食物量也要节制,特别是富含蛋白质的食物包括鱼类或海藻因为这些食物都需要消耗大量的水来帮助消化,而消化碳水化合物(糖和淀粉)所需要的耗水量则很低。

(2)收集淡水

在24小时内,用所有容器收集淡水——在海上常有暴雨,它是淡水的来源。可以将帆布或者塑料布临时展开,用来接收雨水,这样会比用容器接水的收获更丰富。

到了晚间,可以将帆布的边缘折叠起来,收集露水。

下雨时,可以尽情地饮水,不过速度要慢,因为在每日的有节制饮水的情况下,暴饮容易引起呕吐。

在容器中尽可能多装一些饮用水,注意在剧烈波动的海面上,容器中容易溅入海水。水本身就是皮筏良好的压舱物——即使水已经淹至船舷边上,皮筏也可以继续漂浮。

最新野外生存手册

★★★★★

几种特殊环境中的生存

10

(3) 海上的浮冰

冰块可以解决饮水问题,但刚刚形成的冰块中会含有盐分,所以只能利用早期形成的冰,其色泽蓝灰,形状浑圆。一年或一年以上的冰已基本丧失盐分,可以溶化后饮用。夏季,在冰面上如果有水坑,就可以直接饮用(假如里面没有溅着海水)。饮用前,要先谨慎的尝尝味道,因为饮用盐水会加重口渴的感觉。

注意:

- ①不要饮用海水。
- ②不要饮用尿液。
- ③不要饮酒。
- ④不要吸烟。

除非有足够的饮水,否则不要吃大量食物。

度过饮水及食物不足这一难关的最佳方式是睡觉与休息,但是白天睡觉时,记得要盖好身体。

如果海面上波浪汹涌,就将自己与救生筏系在一起,盖上可能的覆盖物,最好能够驶离风暴区域。足够的休息是至关重要的,至少要试着休息。

(4) 来自鱼体内的水

大鱼的脊椎及鱼眼处均有可食用的水状液体。捕到鱼之后,将鱼小心的切成两半,保持水份来食用并吮吸鱼眼。在饮用水短缺时可以这样做,但不能吮食鱼的身体的其他部位的液体,因为它们富含蛋白质和脂肪,消化时反而会消耗体内更多的储备水。

第十章

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★



太阳能蒸馏器是一种利用空气制造水分的有效方法。如果具有适当的器材设备,即使在海上也可以应用这种方法取得淡水。

图 10-6

(5) 海水的处理

在救生筏的设备中,可能有太阳能蒸馏器及脱盐器具,使用时参照说明书,立即安装太阳能蒸馏器。如果当时的天气不宜使用太阳能蒸馏器,而你又无从收集雨水、露水的情况下,再选择使用脱盐器具(图 10-6)。

8. 海上觅食

应急的食物要小心保存,直到迫不得已的时候才拿出来食用,即便此时,也应该每次仅仅咬上一小口。要学会以自然界中的食物为生。

鱼是主要的食物来源。有些海洋鱼类有毒而且有危险,不过,在大多数情况下,在见不着陆地的公海里,食用鱼类是安全的。

靠近海岸的地方,有些鱼类是有毒的,例如红色的新西兰真鲷和梭子鱼,但是,这些鱼类多数时候也可以食用,除非它们是取自环礁和暗礁水域。

有时,甚至飞鱼会自动跳入你的小船呢!

(1) 钓鱼

不要徒手操纵鱼线,也不可以将钓线绕在自己的手部或者是系在皮筏上。积存在线上的盐分会使钓鱼线变

几种特殊环境中的生存



得非常锋利,这对于手和橡皮筏都很危险。

在处理海鱼时,最好戴着手套,或者在手上包裹着布片,以防止被它尖锐的鳍和鳃弄伤。

为了避开阳光的照射,有些鱼类常常被皮筏或救生筏的阴影所吸引,它们会游至船的底部。所以,如果有网的话,可以将渔网从龙骨的一侧向另一侧推动(两端需要两人抓牢),从而来捕获这些鱼类。

在晚间,你可以用手电吸引鱼类——或者,在有月光的时候将一块布放在水面,用镀箔的金属片或者其他金属在上面反射月光,这样也会吸引鱼儿过来。

利用手头的材料,你可以制作一些简易的鱼钩,小折叠刀、锯齿状金属片、电线,等等,这些都可以用来捕鱼。明亮的小金属可以作为诱饵,例如衣扣、小勺、硬币等(图 10-7)。

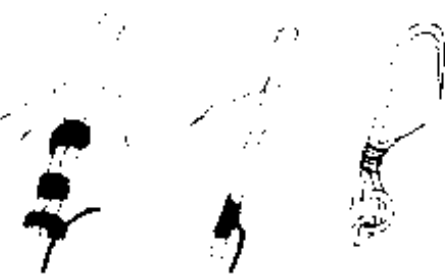


图 10-7

利用金属匙或者钥匙作诱饵时,要不停的拉线放线,保持鱼饵运动。当鱼儿咬钩的时候,先让其下沉,然后再用力拉回来。

你也可以用抓到的鱼的腐肉做诱饵。

新鲜的鱼很容易腐烂。在热带地区,只能吃新鲜的鱼,除非天气比较干燥,才可以吃钓上来有一会儿的鱼——但是在热带的洋面上,这是不太可能的事情。

在寒带的海域,你可以将鱼在阳光下晒干保存,晒干前记得清除其内脏。

第十章

最新野外生存手册





图 10-8

(2) 捕捉海鸟

食物的另外一大来源是各种海鸟。救生筏是难得的栖息之地, 所以会吸引海鸟。当鸟儿落到艇上时, 要保持安静, 直到其

彻底安定, 这时才有可能抓住它——特别是在天气恶劣、鸟儿气力耗尽的时候, 海鸟被抓住的可能性更大(图 10-8)。也可以用一根系上捕鱼钩的线, 或者使用鱼做成诱饵, 把它们拖曳于水面来捕鸟。

将一个钻石形的罐头片放在鱼的肚子里, 把鱼拖在橡皮筏后面来吸引海鸟, 当海鸟捕食鱼时, 罐头片就可以穿入其喉管中, 你就能捉到海鸟。

(3) 以海藻为食

不仅在岸边可以看到有海藻生长, 在远海地带也有一些漂浮的藻类, 特别是萨哥娑海域和北大西洋暖流, 它们里面的果囊马尾藻, 也常见于许多温暖的水域中。大西洋南部和太平洋一些寒冷流域中, 也生长有一些其他海藻。天然海藻往往质地坚韧, 而且含有很多盐分, 难以消化。食用这些海藻后, 它们会吸取水分, 故在饮水缺乏时不应食用海藻



图 10-9 赤海藻

几种特殊环境中的生存

10

(图 10-9)。

海藻中常常藏有其他一些食物。把海藻拖上来,并且抖动海藻,你会发现有许多以海藻为食的小蟹、小虾和小鱼掉出来。这些小的多足类动物体色暗褐,类似于海藻,一般难以察觉。

浮游生物也是有用的食物来源,特别是在寒冷的南方水域中。

9.防止鲨鱼的攻击

攻击人类的鲨鱼有以下几种:(图 10-10)

(1)大白鲨

有的长达 6 米,但通常要略小一些,鱼体上部灰色,下部白色,显得非常厚实,眼睛呈纯黑色,有刺状的圆锥形鼻子,可以在任何海域中出现,但



图 10-10 灰鯖鲨

主要聚集在非洲南部、北美洲东西的两侧海域,以及澳大利亚南部、新西兰等处的海域。

(2)灰鯖鲨

一般长约 2~3 米,体积大,上部深蓝色,下部乳白色,在任何水域中都可以生存,但生活在温暖的水域较多。游速极快,偶尔跳出水面。

第十章

393

最新野外生存手册



(3) 魮鲨

平均长 3~3.5 米,体积较大,幼鲨的皮肤上有条纹和斑点状标记,成年后,上部更为平坦,呈灰色,下部白色,头部及颞部宽大,鼻端为方形,生活在热带及亚热带水域中,尤其喜欢在近海处游动。

(4) 双鲨

它的头部为明显的扁平状,宛如一柄锤头,这是其特征,所以极易辨认,有多个不同的种类,最长可以达到 6 米,生活在所有热带及亚热带水域。

(5) 角鲨

澳洲东部水域中的灰色角鲨,长度可以达 4 米以上,体重大,巨鳍,上部灰色,下部白色,常在浅海水域中出现。

在水中很可能碰到鲨鱼,除非穿着救生衣,或者呆在有防鲨鱼装置的小木筏中,否则,在水中的每个人都是危险的。但这并不意味着鲨鱼一定会来攻击。鲨鱼排斥器并非百分之百有用——即使有用,也只有在绝对必要时方能使用,记住——这个装置只能使用一次(图 10-11)。



图 10-11

如果附近有鲨鱼,尽量不要排泄机体的废物,这会引起鲨鱼的兴趣。如果必须小便,只能简短快速排泄出一部分,然后间隔一定时间再排泄,这样可以让尿

几种特殊环境中的生存



液彻底分散开。将大便收集起来,并且尽可能扔到远处。如果发生了呕吐,就尽可能将呕吐物扔到远处。

如果确实需要游泳,击水的力度要强劲而有规律,避免吸引成群的鲨鱼。

如果许多人在一起,这时受到攻击,大家应该聚在一起,面向外侧。也可以将脚向外踢以阻挡鲨鱼的攻击,并有力地抡动手臂——像投掷运动那样做。

许多人在一起时,下面的方法相当有效。将手团成环状,用力敲击水面,发出巨大的声响,再面向水面大声喊叫。即使只有你一人,受到攻击时,这个方法多少也会有点效果。如果你恰巧带有刀子,随时准备使用。尽量将刀插入其鼻子、鳃部或者眼睛中。

在救生艇附近出现鲨鱼时,不要捕鱼,不可以将废弃物扔出船外(包括排泄物和死鱼)。收回鱼钩,不要将手臂或脚伸入水里。如果鲨鱼试图攻击,用桨或者木棒击打其鼻部。记住——一条大鲨鱼甚至可以将整个船或者橡皮筏吞掉。

切记:

如果有鲨鱼排斥器,依说明书使用——不过只可以在环境极度危险时才能使用。排斥物散在水中后,不久就失去效用。选择在最关键的时刻使用,因为你只有一次机会。

10. 登陆

到达陆地时,首先要选好着陆点,以便使船只易于

第十章

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

靠岸,或者方便你安全的游到岸上。放下船帆,同时要小心岩石。海锚可以帮助你指向海岸并且减慢船速。不要迎着太阳光登陆,这样不容易看清楚岩石以及其他的障碍物。

如果存在多种选择,有海浪而略倾斜的海岸无疑是最理想的地点。要看准机会,随着波浪前进,防止被迎面的浪峰压倒或者打转方向。用力划桨,但不要穿越正携带你前进的海浪。如果拍打海岸的海浪过大,可以将船头掉向海洋,波浪涌来时,把船桨插入波浪中用力划动。

登陆时,要密切注意陆地的情况:高地的所在处,陆地上植物的类型,可能存在的水源,等等。如果有同伴的话,选择一个集合的地点,以防船只破损,或者是与其失散。

如果到达海岸的时间是在夜间,那么尽量等到早晨再登陆。因为,在夜间,很多危险会被忽视。

如果漂到一个港湾中,要尽你的一切努力登岸。因为一旦潮汐变向,它又会将你拖回大海。正确的做法是收起海锚,尽快地到达岸边,可以抛弃一些东西使船变轻。舀出船舱中的积水,最大限度给皮筏充气,这样能更好利用潮汐的力量。

如果落潮时船儿又被推回海中,向船舱适量注水,使之加重,同时放出海锚。

注意将自己系在筏上。即使发生以下情况:船被打翻或是损坏,你受伤或者是昏迷不醒,你也仍有一线生机。

最新野外生存手册



几种特殊环境中的生存

10

相反的,如果你孤零零地身处波涛中,被波浪挟向岩石——你将会失去生命。

如果不得不在礁石中游泳上岸,那么在汹涌的海水中,穿好衣服及鞋子有



图 10-12

助于缓冲,如将救生衣效果当然会更好。在游向岩石时,将腿抬在身前,使岩石冲击的力量落在脚底,此时弯曲膝盖,以缓冲它的撞击力(图 10-12)。

二、岛屿生存

救生艇、筏上的待救人员,多数是被船舶或飞机发现和救护脱险的。但也有个别艇、筏或漂浮人员,受风吹和海流等影响,漂流到陆地、岛屿附近而获救的,这要比在海上待救更为安全有利。

1. 岛屿方位的判断

岛屿和陆地,哪怕是荒岛与荒地,对海上漂流者来说也是希望之所在、命运之寄托,因此有效地判断岛屿的方位和距离,从而尽快登上,对海上漂流者来说至关重要。

第十章

397

最新野外生存手册

★★★★★

在通常情况下可通过以下情况进行判断：

(1) 观察气象情况

周围无云或周围的云在移动而一块云静止不动时，则此种白色棉花状积云下方很可能有岛屿、陆地。这类云通常是由海洋上的潮湿空气被吹到陆地后，受地面热力抬起作用产生热力对流和抬升运动，在陆地上空形成的对流性的积状云。

在高纬度海区，如果天空有浅颜色的反光，则反光处有冰区。

热带水域在天空或云的下面有绿色反光，则云下面有可能有浅水地区，如珊瑚礁等。

(2) 观察鸟虫活动

如果发现常有鸟群活动(图 10-13)，则说明救生艇、筏正在接近陆地。通常情况下，黎明时鸟类从陆地起飞，出来寻找食物，黄昏则飞回陆地，根据鸟类的这一活动规律可以找到陆地所在的方向。另外，救生艇、筏上的人员在待救过程中如发现蚊子、苍蝇、蝴蝶等昆虫，则陆地很可能会在上风处出现。



图 10-13

(3) 观察海水及海面

海水的颜色也可以作为寻找陆地的向导。因为在深海水域，海水颜色经常呈现的是深

几种特殊环境中的生存



蓝或深绿色的。较浅的色调说明水浅,可能靠近陆地。而在江河入海口处,由于江河里常常含有泥沙,会将海水的颜色变成泥沙色,据此也可找到陆地的方向。

另外,长浪通常一个接一个平行地前进,一旦碰到岛屿就会拐弯绕行。这些变了形的长浪在岛外相遇就成了涡流。这一条漩涡线可以作为寻找陆地的目标方向,但有时离陆地可能还相当远。

在中、高纬度海区,海豹和海狮类动物一般离岸较近。如发现它们,则说明救生艇、筏靠近了陆地。

夜间,如果远处水天线附近出现闪光,则表明救生艇、筏可能接近了船只或岛屿、陆地。

(4)听声音、闻气味

声音在水里能传播很远,通常在看见岸边的拍岸浪和碎浪之前就能听见它们的声音。所以,一旦听到了浪的拍岸声,就有可能接近岸边了。

另外燃烧木材的气味有时可以飘到很远的海上来,而沼泽及腐烂等特殊气味也可能与陆地出现有关。根据这些气味也可以判断陆地的方位。

2.登临岛屿

海上漂流者一旦发现岛屿,应尽快将救生艇、筏驶向岛屿附近。登岛前应注意观察岛屿的地形及其周围风、水流和水深情况,在没有探明岛屿情况之前,绝不可贸然弃

第十章

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野外生存

艇登岛。由于岛屿四周的水流情况比较复杂,往往存在着暗礁和拍岸浪,特别是拍岸浪,从海上看容易给人一种错觉:海浪似乎不是很大,但当艇、筏进入浪区后,一旦操纵不当,就会导致艇毁人亡,酿成灾难,所以选择正确的登岛地点及登岛时机对保证艇、筏上人员的生命安全是非常重要的。登临岛屿时应注意以下几点:

①应选择在白天涨潮后一段平流时间进行登岛,尽量避免夜间登岛,以防发生危险。

②登岛地点应在岛屿的背风面,如可能最好在泥沙地质地段登岛。这是因为岛屿迎风一面的风、浪比较大,救生艇、筏也不容易控制。而在岛屿的背风面水流则比较平缓,有利于登岛行动的进行。另外泥沙地质可以避免在登岛过程中损坏艇体或筏体。

③登岛时应避开岛屿的岬角处,防止因岬角效应发生危险。

④登岛过程中,要保持艇首迎风、迎浪,防止艇、筏在浪中打横。必要时可使用海锚及艇锚协助登岛行动。艇、筏上的全体人员均应穿着救生衣,并固定好艇、筏上的物品。

⑤登岛后应尽快将艇、筏拉到岛屿位置较高处保管好,以备再用。

3. 岛上待援

登上无人居住的荒岛并不意味着遇险者已经脱离险境而获救。此时,求生者应根据荒岛上的实际情况,坚持执

最新野外生存手册



几种特殊环境中的生存

10

行求生的基本原则,在荒岛上维持生命,积极地等待援救。

(1) 妥善安置宿营地

在选择宿营地时应考虑以下因素:

- ①便于救援者的发现;
- ②便于解决饮水问题;
- ③距各种可供生存的设施近些,最大限度减少不必要的行动以节省体力;
- ④尽量减少外界环境对宿营地的干扰和侵袭;
- ⑤尽可能利用救生艇、筏作为住宿处所;
- ⑥尽量避免风吹、日晒和雨淋;
- ⑦宜于睡眠和休息。

(2) 确立瞭望制度

登岛后应立即恢复救生艇、筏上的瞭望制度,由全体人员轮流担任 24 小时瞭望值班。瞭望人员的位置应设在能全面观察岛屿周围海面及天空情况而不被地形地貌遮挡的地方。瞭望人员应使用一切有效手段进行海空瞭望并能及时发现过往的船舶或飞机。一旦发现目标,应及时发出易于被观察的求救信号。

(3) 发出求救信号

首先是用救生艇、筏上的各种信号和无线电设备及应急无线电向周围海域发出求救信号。如果没有任何通信设备,可在面向大海的地面上用石头、贝壳或植物堆砌排列成 SOS 或 Survivor 等字样,且字母越大越好。也可发出烟火信号。详见第九章。

第十章

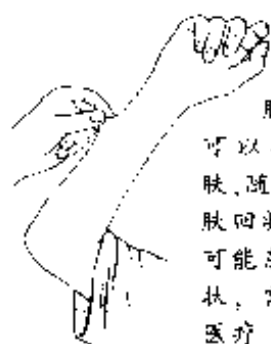
最新野外生存手册

★★★★★

最新野外生存手册

4. 注意饮水, 防止脱水

在荒岛上生存, 仍然要解决饮水问题(图 10-14)。岛上的水源无非是河水、溪水、雨水、露水和地下水。但是, 也可能上述水源都没有或暂时没有找到, 这就需要从植物



脱水检查时, 可以抓住一块皮肤, 随后放松。若皮肤回收较慢, 说明可能患上了脱水症状, 需要进行紧急医疗。

图 10-14

物和树的液汁中吸取水分, 要注意可能某些植物有毒。一般来讲, 液汁有怪味, 很可能是有毒的。

另外, 还可以寻找野兽足迹的去向和足迹汇集的方向, 这些地方有可能有水源。

青草茂盛的地方, 如灯心草、芦苇、桐树、杨柳等附近, 可能有地下水。在干燥的地方, 可根据鸟类的飞行方向寻找水源。石灰石岩洞内, 可能有泉水, 但入洞时不要迷路。

如果荒岛上没有清水, 而只有泥浆水或含有杂质较多的水时, 应该用沙层或多层布进行过滤, 或将仙人掌的黏液放入水中, 使黏液粘结杂质沉淀, 或搅拌沉淀。如要作饮水用时, 最好煮沸 3 分钟以上, 或一桶水约加入两片或 10 毫升漂白粉(片或液)进行消毒, 或加入 2.5% 的碘溶液 8 滴, 经过 8~10 分钟后即可作饮用水。详见“野外取水”一章。

野
外
生
存

最新野外生存手册



5. 岛上饮食

在孤岛上靠仅有的定额分配口粮是难以维持长时间生存的,因此必须利用岛上的植物和捕捉鸟兽鱼虾来充饥。

首先要掌握捕捉鸟兽的方法,学会在鸟兽常汇集的水源处或必



图 10-15

经之路上设置陷阱和圈套,用网捕捉(图 10-15)。要能够利用钓鱼工具捕鱼,或捕捉海龟等其他水产品。在捕捉鸟兽时,能够采取必要的自身保护措施,以免遭捕捉物的袭击或伤害。能够鉴别毒鱼和其他有毒的食物。能够在海滩上或岩石的隐蔽处收集到贝类、蟹和龙虾。在低潮时找到可食用的贝类。

其次是在不知道所获得的动物和植物是否能食时,应进行实验,即:先吃一点,等 8 小时,若无腹泻症状或不舒服的感觉时,再吃少量,并再等 8 小时。依此照做三次后,若没有任何不良反应,就可以确定该食物没有毒。

三、热带生存

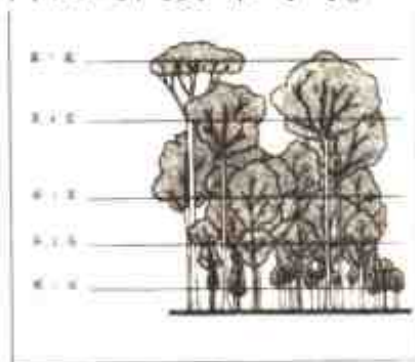
热带地区是指北纬 23.5°和南纬 23.5°之间的赤道地区。热带地区包括雨林、半常绿季节性森林、热带灌木旱生林、以及热带稀树大草原。

如果你具备了以下条件,可以增强你在热带地区生存的几率:

- ①知道如何使用这本手册中提到的种种技能。
- ②了解这些地区的气候、地形以及植物和动物的生长情况。
- ③知道存在的危险,以及如何克服这些危险。
- ④保持求生意志。

1. 热带雨林的主要特征

①年降雨量很高,可达 254 厘米或更高,并且一年内降雨时间分布均匀。



热带雨林五层植物
图 10-16

- ②有 5 层植物空间(图 10-16)。
- ③大多数树木是常绿的,而且大多很粗,枝叶茂盛。
- ④树皮通常很薄,绿色的,很光滑,一般没有裂纹。
- ⑤有大量的蔓生植物。
- ⑥在下层植物中有草本植物、禾本植物以及灌木。

⑦在生长良好的热带雨林中,植物的树叶通常极度相似。

2. 热带地区的危险

尽管热带地区有毒蛇和其他大型动物,它们只算是

几种特殊环境中的生存

10

小危险。最大的危险是来自昆虫,它们有些传播疾病,有些昆虫的叮咬有毒。伤口的感染,即使是擦伤一点儿的小伤,也可能对你物命构成威胁。

蚊子、扁虱、跳蚤、螨、水蛭、蜘蛛、蝎子、蜈蚣、恙螨、黄蜂、野蜂、以及蚂蚁,它们都生活在潮湿的热带地区。可采取以下措施来防止这些昆虫的叮咬:

①尽量避开那些可能是昆虫滋生的地方。

②使用常用驱虫剂,如果有的话,涂抹在所有暴露于外的皮肤上,以及衣服的开口处。

③衣服穿严实,特别是晚上。

④将裤脚塞进靴子,将袖子放下,并扣上纽扣,将领子上的纽扣也扣好。

⑤戴上手套,如果有,要戴上防蚊头罩(图 10-17)。

⑥将营地安扎在远离湿地的地方。

⑦如果有蚊帐,睡觉时用蚊帐罩好,如果没有蚊帐,睡觉时用泥浆涂在脸上。

任何时候都不要赤脚走路。鞋可以保护双脚不被爬虫、扁虱叮咬,而且可以保护伤口,减少其受感染的机会。

在热带地区的水域要小心鳄鱼。它们喜欢躺在岸边,或者浮在水面上,只有双眼露出水面,就像一块枯木一样。在涉水、洗浴以及靠近水边时都要小心,尤其是在显然有



图 10-17

第十章

405

最新野外生存手册





最新野外生存手册

鳄鱼的地方。任何时候都要避开它们,如果你必须到水里去,不要扑打水面,这会惊动鳄鱼。

在咸水流域,如入海口、海湾或者泻湖,那些攻击人的鲨鱼可能会游至海岸附近。许多生活在热带海洋浅水区域的鲨鱼都曾攻击过人类。身长超过 1.2 米的鲨鱼可能是很危险的。生活在浑浊的水里的梭鱼也会攻击人类。

太平洋上的岛屿每天都会有很规律的潮汐现象。但是附近水域的暴风雨会打断正常的潮退,使高潮和低潮的时间延长。在每一次潮水变化间,大量的水会进出环礁水湾,不要试图游泳或者乘木筏通过较深的水道,要等到水面平静之后或者退潮之后再过去。尽量不要被涌来的潮水冲到远离海岸边的礁石上,潮水冲过礁石时,有一股力量使得行走困难,对游泳者很危险。

冲浪并不危险,除非你很虚弱,或者暴风雨造成的海浪已经超过 2.4 米高。在撞到礁石前,海浪都不会停息,而且它们向海边移动的周期非常清楚。如果你必须游泳,那么可以利用大的海浪之间的平静间隙,迎头冲进海浪。如果你在浅水中,面前的一个大浪马上就要断开,应潜入水中,抓住一块岩石,坚持住,直到浪头过去,利用海浪逐渐减弱的力量将你带到岸边。

不要赤脚走在珊瑚礁上。珊瑚,不管是死的还是活的,都能割裂你的脚。看上去无害的海绵以及海胆上长有细细的刺,是由石灰或硅石组成的,它们可以刺入你的皮肤并引起溃烂。小得几乎看不见的石鱼不会给你让路的,它的

野
外
生
存

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

几种特殊环境中的生存

10

脊刺有毒，会给你带来极大的苦恼，甚至可能会导致死亡。医治方法同医治被蛇咬伤的方法一样。

在热带水域，探测黑黢黢的洞口时要用棍子，不要用手。当在泥质或沙质河底的河水里或海岸边行走时，不要随意迈步，要沿着水底慢慢移动脚步，避免踩到黄貂鱼或其他有尖刺的动物。

锥形蜗牛，或者头部又长、又细、又尖的蜗牛也有毒。它们生活在多岩石的海岸边或者受保护的海湾里，多发现于岩石底下，或者珊瑚礁的裂缝里。所有锥形的蜗牛都要避免用手去碰。

用手拿大的海螺时也要小心。它们有刀锋般尖利的暗门，在它们试图逃跑时，可能会突然刺出来，刺穿你的皮肤。

如果你必须穿过暗礁的深水部分，应仔细检查礁石边缘处，看看有没有鲨鱼、梭鱼或者海鳗。海鳗藏身于珊瑚礁黑暗的洞里面，它们受到打扰时会非常凶猛。

3. 食物来源

在原始热带雨林中寻找食物很困难，因为果实和坚果通常都长在高高的树上，够不到，而其他的植物类食物又很稀少。不过，在雨林的边缘地带、林中的空旷地带以及废弃建筑物的附近都



把一根竹子劈为两半，即可获得大量的饮用水

图 10-18

第十章

407

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

会有大量的可食植物。下面列了一些在雨林里能找到的可食植物(图 10-18)。

竹子	热带杏仁	桃榔
香蕉		
果阿豆		
香附子	腰果	气生马铃薯
睡莲	菱	番樱桃
可可椰子	野无花果	
野葡萄	芋头	
稻	水莴苣	铁树
番荔枝	扁形棕榈	
甘蔗		



图 10-19 刺猬

来捕捉猎物。

如果你靠近溪流,可以捕鱼或其他水生动物。记住,鱼类在热带气候下很容易腐烂,而且热带地区的贻贝在夏天是有毒的。

丛林里的许多动物都是很好的食物来源。可在地面寻找刺猬(图 10-19)、豪猪、食蚁兽、鼠类、野猪、鹿以及野牛。在树上寻找蝙蝠、松鼠、老鼠以及猴子。可用第五章介绍的方法和技术

4. 丛林行进

一般情况下,丛林求生的关键在于行进。救援队在和你取得联系之后,可能无法马上接你走,你可能需要走数千米到一个可以接载的地点。

(1) 出发前的注意事项

- ①你现在所处的位置被发现和获救的可能性。
- ②你的身体状况。
- ③可用的食物和水。在多数丛林里,食物和水都很充足。
- ④你的导航装备以及你使用它们的能力。
- ⑤你的个人装备和衣服。

(2) 有助于丛林行进的辅助物

- ①一把砍刀,可以开路、获得食物,还可以用来制作木筏。
- ②指南针,帮助辨别方向。
- ③治疗发烧和感染的药物。
- ④结实的鞋,可以保护脚部,使行走更轻松。

⑤吊床,减少了在地面上准备床的时间(图 10-20)。

⑥蚊帐,保护你不受昆虫叮咬。

在丛林里寻找出路时,你应该寻找最安全、阻碍最小的路线。在选择路线时,你的处境、天气情况、地形是你需要考虑的主要因素。



用帆布等材料可以搭建一个吊床。如果能够在两根或者更多树木之间进行搭建,相信一定能够获得更好的稳定性。

图 10-20

阻碍最少的路线常常是水路。如果可能,要尽量避免越野穿行。应找一条溪流,沿着溪流往下游走,走到较大的水域时,扎营,准备信号,等待救援飞机。如果一个星期之内还没有和救援队取得联系,应继续沿着溪流朝下游走,然后重新扎营。

沿着溪流行进可能需要涉水、绕路、穿过稠密的植物等。在山地、溪流可能会弯弯曲曲,植物可能非常浓密,可供观察的地点很少,而沼泽湿地也很常见。然而,即使在陌生的野外,沿着溪流行进还是有一些优势:它提供了一条明确的路线,这条路线很可能会通向人的居



图 10-21 山地地形

住地;能提供水和食物,你还可以乘小船或木筏在溪流上行进。

如果你在山脊附近,你很可能会发现在山脊上行进比在山谷里行进要容易得多。比起山谷,山脊上

较少有植物、溪流和沼泽需要穿过。山脊可以给你提供观察地点,你可以找出路标(图 10-21)。

(3) 计划好每日行程

在行前要留下足够的时间和精力去搭建一个安全的、舒适的营地。在继续行进前,要确保自己已经获得了充分的休息和睡眠。你行进的速度有多快,取决于:

①天气情况(气温、阳光、风和雨)。

几种特殊环境中的生存

10

②你的身体状况,以及同伴的身体状况(如果有)。

③地形(斜坡的角度,立足点的类型)。

④你所携带的装备量(只带你需要的)。

⑤你的食物需求(如果可能,应沿途打猎、收集食物)。

在决定出发前,要察看一下天气情况。从云层结构可以预测天气。



图 10-22

只能在白天穿越丛林,除非你的情况不允许。应避开密集的灌木丛和沼泽地。应朝一个方向前进,但是不要直线前进。在丛林里行进,植物障碍很多,需要协调身体各个部位来避开植物:侧一下肩膀、挪一下臀部、弯一下腰等(图 10-22)。应根据植物的类型和浓密程度调整你的步幅和速度。

在穿过密集的植物时,动作要慢、要稳,不过还需要不时停下来聆听周围的动静,辨明方位。声音在丛林里可以穿得很远。

用一根树枝或棍棒来分开植物,免得碰上火蚁。

不要试图抓住树枝或藤条来爬坡或越过障碍。它们可能长有刺人的荆棘或尖利的刺,而且它们可能支撑不了你的重量。

遇到倒地的圆木时,如果可以绕过去,就不要翻过

第十章

411

最新野外生存手册



去。绕着走节省了你的体力,也减少了受伤的可能性。

不管你面前是什么样的树木和灌木,都不要把你的目光盯在最近的眼前。不要看着丛林,要看穿丛林间或弯腰看看地面。通过培养“丛林之眼”,你可以避免刮伤、擦伤、迷失方向,而且你还会获得自信。

许多丛林动物会沿着野兽踩出的道路活动。这些路可能会蜿蜒迂回,但是它们经常通向水源或开阔地。上路行进之前,检查一下可能会伤害你的动物情况。有时土著人很容易观察到路面的情况,在路面布置埋伏也很容易,因此应该尽量避开道路,除非你实在没有其他路可以走。

如果你沿着道路行进,一定要经常检查方位,确保道路通向你所要到的地方。小心那些被动过的地方,那里很可能是一个陷阱或圈套。

如果路上有很明显的障碍,如一根绳子或一块草垫子,那就不要走这条路,它很可能通向一个捕捉动物的陷阱。



图 10-23 最重要的一点在于使避难棚高于地面

5. 扎营

在热带地区,黄昏持续时间不超过 30 分钟,夜幕很早就会降临。因此,要在日落前选择好地点,扎好营地(图 10-23)。

几种特殊环境中的生存

10

在选择扎营地点的注意事项:

①不要太靠近小溪或池塘,特别在多雨的季节里。无论是本地的,还是上游带来的,大雨可能会毫无预兆地导致洪水在瞬间爆发。

②不要将营地安扎在干枯的树木,或者有干枯树枝的树木底下,它们可能会落下击中你。

③不要将营地安扎在野兽行走的路上,也不要安扎在水洼附近。可能会有动物出现,危及你的安全。

将营地附近的下层灌木砍去,给自己一些活动空间,同时可以给火堆通风换气,还可以减少昆虫侵扰,而且会使空中搜索人员更容易看见你。

四、高原生存

我国高原辽阔,海拔 3000 米以上的高原约占全国总面积的 1/6。主要包括西藏、青海、新疆、四川、云南、贵州等省。该地区具有地势高、气温低;气压低、氧气少;多风少雨,气候干燥;日照时间长,日光辐射强等特点(图 10-24)。

高原生存最大的敌人便是高山病,医学上也称为“高山适应不全症”,它主要是由于高原



西藏的念青唐古拉山
图 10-24

第十章

413

最新野外生存手册





最新野外生存手册

野 外 生 存

地区气压低,氧分压低,身体缺氧而造成的。主要症状包括头痛、头昏、恶心呕吐、呼吸和心跳加速,甚至失去知觉,昏迷等。由于存在着个体差异和不同的致病因素或诱因,故高山病的程度和症状也不同。

高山生理反应。在短时间内进入高原地区,特别是进入海拔 3000 米以上的高原地区,多数人有一些缺氧表现。如头痛、头昏、眩晕、胸闷、心慌、气促、食欲减退、恶心呕吐、胸胀、疲倦、失眠、嗜睡、鼻出血、手足发麻、两手抽搐等。

高山肺水肿。短时间内进入海拔 4000 米以上的高原地区,由于严寒、感冒、饮酒、过度的体力活动等,会引起头痛、胸闷、气促、咳嗽、吐粉红色或血性泡沫痰;口唇、指甲、颜面发绀,面色青紫、咳嗽频繁、呼吸困难等。

高山昏迷。急速进入海拔 4000 米以上的地区会引起头痛、头昏、胸闷比较严重,口唇发绀明显,呼吸急促,精神萎靡,表情淡漠,嗜睡、逐渐失去知觉,而进入昏迷。

高山心脏病。在海拔 3000 米以上的地区居住 3~6 月以上时,人们会感到心慌、气促、胸痛、咳嗽,特别在劳动后更为明显,有时胸前区还出现紧压感、憋气感或剧痛。口唇和颜面常常发绀,面部或全身浮肿。医生听诊心脏时可以听到收缩期吹风样杂音。

高原血压异常。进入高原,特别是登到 3000 米以上的高原,由于人体对低氧环境发生适应反应,血压往往发生改变。一般在初进高原时多出现血压升高,特别是舒张压升高,如返回平原血压又恢复正常。

最新野外生存手册



几种特殊环境中的生存



高原红细胞增多症。进入海拔 3000 米以上高原后,在适应低氧环境中,血象也会发生一定的改变,表现为红细胞和血色素适当地增加,这本来是适应环境的好事,但是由于红细胞增加后,可引起血液黏滞性增加,致使血流速度减慢,从而出现经常头昏、头痛、困倦无力、失眠或嗜睡、记忆力减退、食欲减退,经常可有鼻腔、牙龈出血等。

1. 高山病的预防

(1) 严把体检关

在进入高原前,必须进行体格检查,掌握健康状况,对健康情况欠佳的人员进行登记,以便进入高山时密切观察其身体变化。体格检查的对象是:对初次进入高原的人员,应普遍进行体格检查。对离开高原较久而重返高原或需进入更高地区的人员,一般只做重点检查。凡患下列疾病者,不宜进入高原地区:

①患有器质性心脏病(如风湿性心脏病、冠心病等),显著心律不齐或安静休息时脉搏每分钟 90 次以上,高血压和各种血液病者。

②患有各种呼吸系统疾病,并有呼吸功能障碍(如支气管哮喘、支气管扩张、肺气肿和活动性肺结核)患者。

③曾患过高原心脏病、高原肺水肿、高原昏迷和有明显症状的高原高血压和高原红细胞增多症者,均不宜再到相当于原发病高度的地区。

第十章

最新野外生存手册





长跑等增大肺活量的
训练可以预防高原反应

图 10-25

④患有癫痫、消化道溃疡病、胃肠炎、严重的神经衰弱和患有肝、脾、肾、等疾病者。

(2) 进行高原适应性锻炼

在进入高原以前或途中，采取适当措施改善提高身体各器官的机能状态，可以缩短适应低氧环境所需的时间，减少高原反应的发生。适应锻炼的方法可多种多样，一般可分为一般性的体育锻炼、阶梯适应和阶梯适应与体格锻炼相结合三种形式。初次进入高原工作的，最好在海拔 2000~3000 米地区停留 3 周左右(或在不同高度地区分段锻炼)，在停留期间，开展短跑、体操、爬山等锻炼项目(图 10-25)。进入海拔 3000~4000 米的不同地区，分别各停留 1 周左右。

(3) 注意科学饮食

在高原地区从事野外工作，登山、旅游、行军人员的饮食，宜采用高糖膳食，以降低耗氧量，利于人体对缺氧环境的适应。蛋白质、脂肪、糖类三大营养素，大体可按 1:0.8:4 的比例较好。为了提高对缺氧环境的适应能力，增强对上呼吸道感染的抵抗力，饮食中还要注意增加维生素 A、B、C、E 的供给。在初进高原时饮食要利于消化，宜少食多餐。有人认为在高原行军途中以多食米饭、大米粥或甜食为好，可抑制恶心呕吐，减少腹胀。在白天，尤其是上午，饮些

浓茶,特别是酥油茶或甜茶都是很好的。行进途中可以带糖果、饼干、点心等以便饥饿时食用,避免过于饥饿,减少急性高原反应的发生。久居高原的人,应注意多食富有维生素的食品,蔬菜等。注意节制饮酒,尤其是烈性酒类尽量少饮。因为饮酒过多可加速血液循环,使新陈代谢和耗氧量增加,这对尚未获得很好适应或有慢性高原反应的人都是很不利的。由于高原地区风速大、日照强、雨量少、相对湿度低,人体由肺及皮肤蒸发的水分多于平原,因此每人每日需水量应不少于3.5升。

(4) 注意防寒防冻

大部分高原地区穿棉衣的时间为7个月,其余5个月的早晚和阴雨天,也要穿棉衣。在4000米以上地区需常年穿棉衣;在进入海拔3000~4000米和4000米以上地区应携带的服装种类和个人防护用品是:皮大衣1件、棉衣1套、绒裤1条、衬衣2套、帽子1顶、棉毛手套1双、毛皮鞋1双、胶鞋1双、袜子2双、棉被1床、毡子1床、雨布1块、风镜1副。

(5) 注意劳逸结合

在高原地区,有时要通过高山峡谷,有时还可遇到雪崩、塌裂、冰雹等意外灾,因此行动强度大,体力消耗多,容易疲劳,要注意多次短暂休息,以便体力的恢复。要及时注意预防高原适



图 10-26 临时做的太阳镜

应不全症等的发生。在初入高原时,要避免做过于剧烈的体育运动和过于繁重的体力劳动。睡眠要充足,睡时枕宜高,乘车步行途中要戴口罩、风镜,以防灰尘和紫外线等不良的影响(图 10-26)。

(6)及时发现,及早救治

凡出现以下病症者,应立即进行急救治疗:

- ①全身抽搐或半身不遂者。
- ②严重昏睡或神志不清者。
- ③脉率不齐或有期外收缩者。
- ④类似肺水肿症状者。
- ⑤极度体力衰弱者。
- ⑥尿内出现大量蛋白、红细胞、白细胞者。
- ⑦出现精神病样反应,乱说乱叫者。
- ⑧类似心绞痛者。
- ⑨严重的头痛、上腹痛、恶心呕吐、腹泻且服药无效者。
- ⑩无其他原因而出现视力听力等感觉障碍者。
- ⑪桡动脉搏动微弱者。
- ⑫下肢浮肿,全身浮肿或颈静脉怒张,肝脏肿大疼痛者。
- ⑬皮肤黏膜出血不止或胃、肺出血者。

2.高山病的治疗措施

头痛、头昏者可服用去痛片、安乃近、复方阿司匹林等止痛药物。

几种特殊环境中的生存

10

恶心呕吐者可服用颠茄片、阿托品、奋乃静、维生素B等药物止吐。

烦躁不安者可给予苯巴比妥、安定等镇静剂。

有较明显水肿或反复出现水肿者,可进低盐饮食,服用钾盐及双氢克尿塞 12.5~50 毫克,视病情每日 2~3 次或间歇用药。

五、沙漠生存

在干旱地区(沙漠)的求生和其他任何地区一样,取决于你对该地区地形及常规天气情况的了解,你处理这些情况的能力,以及你的求生意志。

1. 环境特征

沙漠地区一般降水量小,蒸发量大,植被覆盖率低;气候炎热,温差变化大;风沙大,风速高,行路难(图 10-27)。因此,脱水是沙漠中最大的“夺命杀手”。国外研究资料表明,在缺水的情况下,人在 15.5℃ 气温中的生存时间约为 18 天,在 49℃ 的气温中,可能只生存 1 天。而我国研

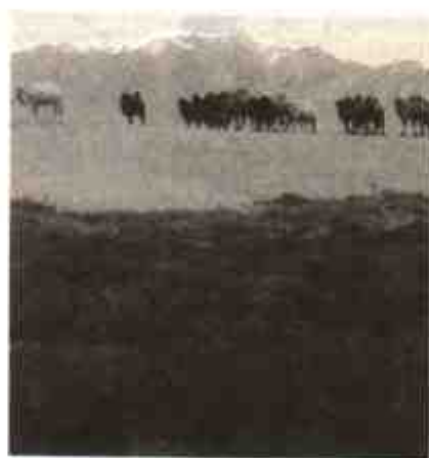


图 10-27

第十章

419

最新野外生存手册



究者认为,我国西北沙漠在最炎热的夏季,如不带水在遮阴的地方休息,可生存3天;如果在太阳下行走,只能生存1~2天。夜间行走者无水行走距离不超过100公里,而烈日下行走距离则更短。在气温较低条件下,如无水在沙漠中很难走出200公里。

沙漠中人员脱水的主要原因:一是摄入水量不足,二是人体的水分消耗太多。因此人在沙漠地区必须携带足够的水并学会野外找水。

在沙漠中,人生存的时间与气温、活动强度、携带水量、遮阴四个因素密切相关。美国一位生理学家在沙漠中结合人体试验和实验室实验的结果,提出了人在沙漠中预计可生存的时间表。

在沙漠中要想求得生存,必须遵守以下要则:一是带

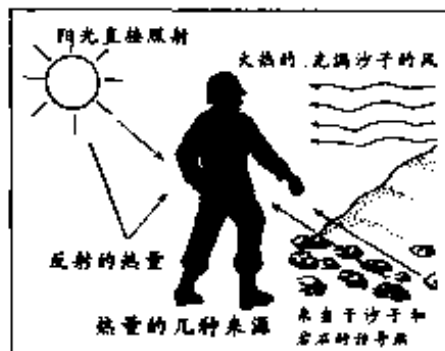


图 10-28

足饮水,并节约用水;二是掌握沙漠找水和净化水的方法;三是避免阳光下暴晒,夜行晓宿;四是掌握野战觅取食物的技能;五是掌握发出求救信号的方法;六是在前进中注意留下记号等(图10-28)。

2. 沙漠求生法

(1) 带足饮用水

在出发前应根据自己的行程日期带足饮水。水的需要

几种特殊环境中的生存

10

量随年龄、体重、气候及工作性质不同而有所差异,成人一般每日需要 2.4~4 升,约相当于体重的 1/20。在沙漠地区的带水量,大约可按每日每公斤体重水的需要量为 60~100 毫升计算。例如,一个 60 公斤体重的男子,每日需水量为 3.6~6 升,约计划行程 15 天,则应带水 54~90 升,水的包装可用罐头、塑料筒、塑料袋等。

(2) 少量多次饮

除了带够饮用水外,还要注意节约饮水,避免浪费。为此有人提出,在遇险的第一天里可以不喝水。其实这是很不科学的,而应当立即饮水,因为头一天体力消耗较多,往往会加速脱水。喝水是为了避免脱水和防止降低工作效率的惟一方法,体内得到的水迟早要得到补偿,早喝还是晚喝,其饮水的需要量是一样的。

因此正确的方法是:将饮水分为多次饮用,每 2 小时左右饮 1 次,每次不宜过多,以 80~100 毫升为宜,同时尽可能延长两次饮水间的时间,尽量每次少喝水,以减少尿液的排放量。在夜晚或在阴凉的地方,人体需要的饮水量比炎热的白天要少 1/3。因而最好在清晨或黄昏时喝水,在最热时尽量少饮水,因为在炎热时喝水可能导致身体大量排汗和盐分流失。饮水时可先含在口内一段时间,然后再咽下,这样可以湿润干燥的口腔黏膜,缓和口渴的感觉。

(3) 遮蔽阳光

沙漠地区白天地表温度一般为 50℃,最高可达 80℃。

第十章

最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

人直接坐在沙子或岩石上,其传导受热就增加。又因靠近地面的空气被加热,人体的对流受热也增加。实验表明,人坐在箱子上而且遮阳很好时,每小时出汗量可以节约 100~200 毫升。直接坐在沙子上有遮阳者每小时出汗量为 320 毫升。在阳光下则出汗量大,失水就多。遮蔽阳光的方法主要有:

①在自然阴影处遮阳。在我国沙漠中,阴影处的气温可比直射阳光下低 7%~8%。如岩石的突出部,干河岸的遮阳处。如果随机降落可躲在机翼下或用降落伞搭凉棚。跳伞落在沙漠里,可挖一沙坑,设法将伞支撑在沙坑上面,用双层伞布隔热效果更好。

②在飞机、车辆的阴影处遮阳。飞机、车辆的目标较大因而遮蔽阳光的面积也较大。同时在飞机、车辆阴影处遮阳,还易被空中救援飞机发现,而单人就很难被发现。

③在洞穴中遮阳。有人测量过沙漠中洞穴的气温发现,洞穴内的气温一年中变化不大。在洞穴中,洞越深,年气温变化越小。不少沙漠动物白天一般都躲在洞穴内。

④人体所采取的姿势也是在太阳下失水快慢的一个因素。通常坐位比卧位每小时可节约汗液 150 克。这不仅由于受传导和对流热的不同,而且坐姿受太阳辐射也较小。辐射热是重要的因素,把躺在地面和躺在吊床里的人进行比较,发现两者的出汗量差别不大,前者每小时只多出 40 克汗液。

(4) 注意穿衣戴帽

穿衣服、戴帽子,既可隔断外界的热空气,也可防止热

几种特殊环境中的生存



辐射,还可以节约大约 20% 的失水。为防止身体在太阳下暴晒,衣服的颜色最好为白色或浅色,白衣服可反射太阳辐射 50%。根据沙漠中的人体试验,在炎热的白天,穿着轻便服装比裸体者水的消耗可减少约 23。在沙漠中穿着短袖衬衣和短裤是不适宜的。衣服应宽敞轻便利于通风。比较理想的衣服是既能使汗液从皮肤上蒸发降温,也能提供最大的隔热效果,以防外界热传导和辐射。试验发现,穿轻便服装者在太阳下的出汗量要比裸体者低,而出汗量是表示人体受热程度。穿卡叽服的人从外界获得的热比裸体者减少 55%。另外,人的头部也是散热、失水的重要部位,因而应避免太阳暴晒,除了戴帽外,还可临时制作头巾等物遮盖头部。

(5) 减少体力消耗

体力活动使代谢热增高,需要用更多的汗液来散发这部分热量,使水的需要量明显增加。饮水需要量的差别在很大程度上取决于体力活动。活动量大的人需水量约比活动量小的人多 4 倍,为一般人需要量的 2 倍。

因此,必要的工作应放在夜间或天明时做。避免重体力劳动。行走应选择在清晨或傍晚,中午则在阴凉处休息。一般情况下遇险者应就地等待营救。只有在确有把握走到附近的居民点或其他安全的地方,或断定不会有人来营救时方可步行。对于军事人员来说,在沙漠里遇险时完全不活动是不切实际的,可行的办法是夜间工作,这样可以避免太阳的强烈辐射。有位英国空军上尉,迫降在西撒哈拉沙漠后在 11 天内步行了 242 公里而获救,秘诀就在

于“夜行晓宿”。他所带的水如果在白昼行走是绝对不够的。

(6) 咸水淡化法

沙漠中的水源大都是盐碱水,这种水的矿物质含量一般都超过了 0.15%,主要成分有钙、镁、钾等阳离子和氯化物、硫酸根、重碳酸根、碳酸根等阴离子。矿物质含量大于 0.6% 的盐碱水未经处理不能饮用,否则会引起人体组织脱水,还可造成呕吐。因此,盐碱水必须经淡化后方可饮用。在沙漠中遇险时可采用简易方法淡化盐碱水。

可用简易的太阳能蒸馏器获取淡水。用这种方法,一个构造良好的太阳能蒸馏器每天可以收集淡水 2.5 升左右。

冬天时,沙漠气温都在零下,盐碱水可以结冰淡化。用小容器灌满盐碱水,待有 $\frac{2}{3}$ 的水结冰,将余下的水弃去。如果冰块仍有盐味,可将其溶化后再结冰至 $\frac{2}{3}$ 水量,余下的水弃去。一般经过再次结冰后的水已淡化。

(7) 沙漠觅食

沙漠中很多地方并非寸草不生,只要有水的地方就会有动植物。1980 年我国科学考察队在新疆罗布泊沙漠地区进行考察,其中有懂得生物特性的队员,因而他们在食物、饮水缺乏的艰苦环境中,捕捉蜥蜴而生吞其肉,吃蛇,饮野骆驼奶,还用梭梭(一种沙漠植物)的根茎和芦苇根来充饥。他们“茹毛饮血”,表现出了极强的生存能力。

沙漠中的动物常见的有黄羊、野驴、狼、狐等。较易猎捕的动物是野兔(图 10-29)和各种鼠类,在植物茂密的地方一般都有它们的踪影。野兔可用枪或设套捕捉,鼠类则

几种特殊环境中的生存

10



图 10-29 野兔

以设套为主。冬季在向阳的半固定沙丘,可寻找鼠洞,捕食冬眠的鼠类。但注意不可在疫区捕猎。

我国沙漠地区可食的植物有沙枣、沙拐枣(又称头

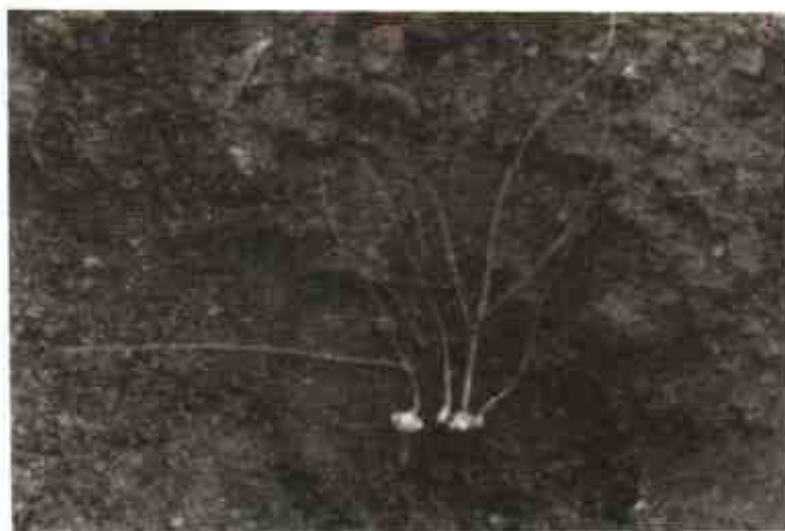


图 10-30 小根蒜

第十章

425

最新野外生存手册



发草)、沙蓬(又称沙米)、小根蒜(图 10-30)、肉苁蓉、锁阳等。其中沙枣树所结的黄色、酸甜的果实,在西北沙漠地区最为普遍,最易识别,且可生食。

六、寒区生存

寒冷的气候是一种很强的自然力量,即使你认识到它的危险以及能够利用它的一些个别特征,它还是可能会成为一个可怕的对。忽视或低估这股力量可能会导致死亡。

1. 寒区环境特征

我国的一些地区因气温低、雪期长、寒潮多和温差大,通常称为寒区。其中,青藏高原冬季最低气温可达 $-30\sim-40^{\circ}\text{C}$;"三北"地区最低气温多在 -20°C 以下,极端最低气温可达 -50°C 。可见,在寒区遇险时主要的威胁来自天气的寒冷。在这样的环境中要想求得生存,必须掌握一定驱寒避险的基本技能。

人身对寒冷具有一定的适应能力,对寒冷的抵抗力甚至比对炎热的抵抗力强得多,但在过冷的环境下,人体开始的反应是代谢增强,发生强烈的战栗;当体温下降过多时,则有可能出现生命危险。当直肠温度降至 35°C 时,代谢开始减弱;当直肠温度降至 33°C 时,可发生肌肉冻僵,寒颤停止;直肠温度降至 31°C 时,人的意识不

几种特殊环境中的生存

10

清;当直肠温度降至 27℃ 以下时,人可能死亡。另外,人体对寒冷在局部的表现为血管收缩,血流量减少,局部温度下降。下降至冰点时,组织中的水分可以结冰。寒冷对人体局部的作用,开始表现为皮肤发白麻木,而后转为鲜红,血流加快,最后转为血流减慢,淤血发紫。可见,在遇到严寒冰冻的情况下,防寒防冻是极为重要的。

寒区生存的一般工作程序是:搭建掩体窝棚、保暖、取食和饮水。千万不要无目的地耗尽自己的精力或者把自己弄得浑身是汗,你的衣服一旦潮湿,会很快失去防寒特性,在几小时内,你就会被冻僵。切记,潮湿才是真正的危险。

2. 在寒区的衣、食、住

(1) 在寒区的“衣”

在进入寒冷地区从事野外作业、旅游、科学考察、登山、行军、作战之前,要制定防寒防冻计划,做好防寒防冻的物资准备。在进入高寒冰冻的地区,应携带的服装种类和个人防护用品是:皮大衣 1 件,厚棉衣 1 套,毛衣 2 件,绒裤 2 条,内衣 3 套,风雪帽 1 顶,棉毛或皮手套 1 双,毛皮鞋、防寒靴各 1 双,厚袜子 4 双,棉被 1 床,毡子 1 床,雨布 1 块,风镜、有色镜各 1 副。此外,还要带足防冻药品,如防冻膏、医用酒精,等等(图 10-31)。

在寒区活动时,一件合体的防寒服是最理想的防寒用品,它隔热值高,携带方便,既能防风,又能防水。

第十章

最新野外生存手册

★★★★★



图 10-31

在剧烈活动时，应脱去厚衣服，其原因有二：一是体力活动出汗形成的水蒸气不易透过衣服，于是身体产生热积蓄，会使人感到疲劳；二是穿厚衣服时大量出汗

和卧雪，可使衣服湿透，甚至结冰，如果衣服内的温度接近 0°C 时，会在衣服里结霜，这就大大减低了服装的隔热性能。因此潮湿衣服要及时更换，尤其是贴身的衣服。为了方便起见，衬衣里面如贴身垫上毛巾，出汗后较容易处理。

穿衣服时。要扎紧袖口、裤口，扣上领口，放下帽耳，戴好手套。但不可穿得过紧，这样不仅不会使人感到暖和，反而会感到寒冷、难受。穿一件厚衣服不如多穿几层薄衣服为好，这样有更多的空气层，保温效果更好。要保持服装的干燥，淋湿或汗湿的衣服要及时烘干，衣服上的冰雪要及时抖掉。

鞋子的材料要选通气性好的，如帆布、皮革等。穿橡胶与塑料的，脚在出汗以后，易发生冻伤。硬而紧的鞋子妨碍脚部的血液循环，也易发生冻伤。当脚趾有麻木感时

几种特殊环境中的生存

10

(冻伤预兆),可做跑步运动,以促进血液循环。袜子最好是穿棉线袜,因为尼龙袜不吸收水分。不要使袜子褶皱,以免引起脚的损伤。袜子要经常清洗,保持干燥。

保持服装干燥,特别是手套和袜子的干燥很重要。夜间最好用火烘干或放在睡袋里,在人睡眠时用体温使其干燥。鞋最好也放在睡袋里面,如把鞋子放在睡袋外面,到第二天早晨,它会被冻硬,不仅不好穿,而且还会磨伤脚。融化冻靴子要用1个多小时的时间。不可穿着鞋子烤脚,这样不但不易烘干,反而使鞋内产生水汽,再外出时在冰雪中步行会凝结成冰,容易发生冻伤。有位猎人在这方面有个小经验,在袜子外面套上塑料袋再穿上鞋,可使双脚保暖并隔潮。

(2)在寒区的“食”

在寒区活动要注意改善伙食。在高寒冰雪地区,人体对热能需要量较高,一般热能消耗量较其他地区高10%左右。在寒冷地区冬长夏短,冬春季节所需蔬菜主要靠冬藏,容易发生维生素A和维生素C等维生素缺乏症。因此,要注意改善伙食,多吃含脂肪和维生素丰富的食品,以增强身体对寒冷的抵抗力。在断食的情况下,应尽量寻找食物代用品,以维持正常的生理功能。

(3)在寒区的“住”

①严格选择宿营地。在积雪严寒地带宿营过夜,要注意选择积雪下的地形,尽量避开泥泞地和沼泽地,无直接雪崩危险,又不受其他影响。宿营地本身的雪面不致塌

第一章

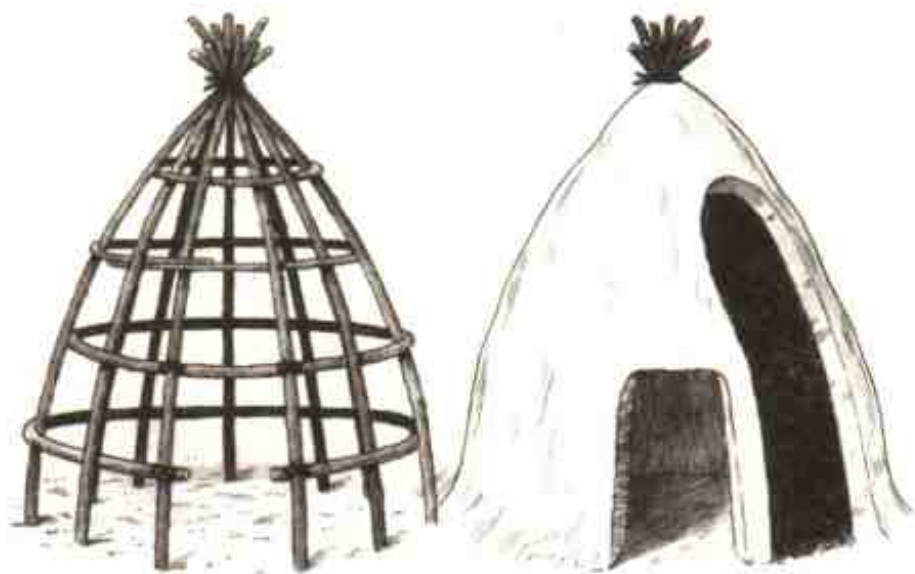
最新野外生存手册

★ ★ ★ ★ ★

陷。要注意风向,特别是风口,强风常常可刮跑帐篷等宿营设施,发生意想不到的情况(图 10-32)。

②尽可能利用已有的条件。可以在宿营点附近寻找天然的树洞、山洞等,如不合适可以稍加改造;也可以查看一下附近是否有被废弃的小屋、放牧的房子或采矿者的窝棚,利用这些设施,既省时间,又省精力,不必完全新造。

③一定采取多种形式确保“住”得暖和。



当然,建造一个避难棚才是保持温暖与干燥的最好方法。这种柳木框架的避难棚常见于北极地区。

图 10-32

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 最新野外生存手册 教你 3 7 种特殊环境下野外生存技能

作者 = 李一新编著

页数 = 4 3 0

S S 号 = 1 1 9 1 0 6 9 3

出版日期 = 2 0 0 7 . 6