大灾难后生存指南

2012-10-18

[提示：随着2012年12月21日玛雅预言日这一全球瞩目的日子的临近，本网转发一篇大灾难后生存指南的文章供大家参考。祝大家在2012年吉祥如意！]

怀着敬畏的心，我们应以谦卑的姿态面对大自然，我们不得不承认，我们无法预测世界末日会发生在哪一天，但以人类目前累计的知识，我们可以预言，世界将不会是在瞬间毁灭。所谓世界末日，我们可以理解为，巨大的自然灾害和物理环境发生的变化，带来的对人类生存的种种考验，基于这个原因，就算末日真的来临，人类也不会在一瞬间完全消失。而以下这篇文章，就是教会我们，怎样在我们模拟的末日后的世界中生存的必要做法，也可以算做是一个守则或指南，当然，这一切有可能根本不会发生，但基于研究和对未来不确定性的认知，我们还是将它发布出来以供大家参考。

一、必备物品：
1、一把不锈钢小刀(防身、日常作业)。

2、准备打火机若干个(取暖、照明、烹煮)。

3、身上穿多件衣服，要求宽松(不易刺穿砍破，可适当防身，也可保暖)。

4、如果有条件，请预先储备腌制、熏制、或晒干的豆类食品，以便保存，在末日后，食物将很少，最开始的一个月将会有大量的人死于饥饿，能够在头一个月存活下来，生存几率将大大提升。以及易长得庄家的种子，已备种植，继续生存的口粮。

5、装水的工具，水不是什么地方都有，长时间不能饮水将降低生存几率，携带一定的饮用水上路是必需品之一。

二、食物：
末日后的头一个月大部分食物会消失，或被污染导致不能食用，考虑到外部情况可能混乱，要尽可能快速获得食物的状况，在第一个月里，请不要选择菇类，草类或虫类充饥，因为这三类东西虽然常见，但如果不加辨认的盲目食用，中毒的可能性很高。如果实在没有食物，在第一个月里，应该有足够的树皮可以食用，真皮的皮带或皮衣在经过3次烹煮后，锅内汤水呈现乳白色时，也可食用。

三、水源：
水是生命之源，没有水将大大降低生存几率。而世界末日后水污染会很大，这个时候请尽量选选择地下水，深山泉水，这些水都要尽量喝到上游的，以免污染，如果有雪水，也可以饮用，相对来说，低温下划开的冰水污染更小。如果有条件，可以将水蒸馏后再饮用，这样可以保证水的适度清洁，蒸馏的方法很简单，将沸水的蒸气引出到其它的容器即可。

在实在缺乏水源的情况下，可以咀嚼植物的叶片和根茎来获得水分。在气温较低的环境下，旱晨树叶上往往会凝结露水，特别是松树，还可以直接咀嚼嫩松针来解渴。有些种类的苔藓会集聚大量水分，只要将它们收集起来，包在布中，用力拧紧，就可以从中榨出一些水来。

即使身处一望无际的大海中，只要能收集到雨水、尿、塑料袋瓶子里蒸发出来的水都可回收使用，海草都是可以。

四、区域：
不要去爆炸或烟尘很重的地带，因为爆炸后辐射量会非常大，如果某一地区有色烟尘很多，很有可能代表空气中含有辐射或有毒物质，请尽量选择开阔的内陆平原地带，周围没有太多障碍物的情况下，被砸死或摔死的可能性将大大降低，越是靠近内陆，遭遇沼泽或被海啸侵袭的可能性也将越小。

五、技能：
末日后不会有机械化的物品可供逃生，因此，你应该在此之前锻炼两种能力：1、长距离跑动的耐力(面对追赶，不管是人还是野兽，亦或是山洪或岩浆，长时间的奔跑能力都会大大增加你的生存几率)。2、游泳。在面对追击或不可避免的情况下，潜水或涉水是一项基本技能，如果不会游泳，生存几率将会降低。

六、急救：
在复杂的野外条件下生存，难免会受伤，你需要学会两种最常见的急救方法。1、指压止血(在缺少医疗条件和物品的情况下，请用手指、手掌或拳把血管压向下面的骨头，以阻断血流，达到临时止血的目的。2、防止感染(在没有药物的情况下，感染是野外受伤致死率最高的因素之一，一旦出现伤口，要在第一时间用清水冲洗，并使用布带或真他东西缠紧伤口，不要使伤口外露，如果身边有粘性无污染的稠状物，请涂抹在伤口上，以便隔绝空气中的感染源。在野外发生骨折或比骨折更加严重的情况时，因无法移动造成的生存系数将极低，因此此文不在此讨论这些情况的处理万法，在野外，你只能避免受到此类严重伤害。

七、长时间生存：
如果你做到了以上六点，那么你有可能在最开始的一个月内存活下来。撑过最开始的一个月后，情况发生了变化，你必须学习新的获得食物的技能，这样才能保证长时间生存。1、捕鱼(单个人捕鱼最简单的方法是采用叉鱼法，把树干削尖即可制成，但要注意，对于没有鱼鳞有硬毛或尖刺形状奇特而不认识的鱼类，不要冒险食用。2、简单辨识可食用植物(蓝色或黑色浆果类植物几乎均可食用，植物的茎部只结有一颗果实的，这类植物一般可以食用，带有乳白色奶状液汁的植物，不可食用；野生的大豆、豌豆，不可食用。

简单的可食性试验：
1)空腹时，首先撕下植物的一小部分，将其放于手腕上来回揉搓后静候15分钟，观察皮肤有何反应。

2)将植物的一小部分放于嘴唇外沿，观察有何反应。

3)放一小片植物于口中，用舌头舔尝后静候15分钟，如无不良反应则将其充分咀嚼，再等15分钟以观察有何反应，若没有任何不良反应，继续进行下面的步骤。

4)吞咽一小块植物，看是否有不良反应(如果你感觉难受，赶快把东西吐出来，然后大量饮水)。如果你仍感觉良好，接着做下面的试验。

5)吃少量的植物，再静等数小时，如果仍然没有不良反应，你就能确定这种植物可以食用。

6)马、牛、羊、骆驼能吃的植物，人可食用。

八、昆虫的食用：
在初期的一个月内，我们不建议你食用昆虫，因为那个时候暂时有其他的可快速获得的替代品。但在后期，这些能快速获得的替代品会所剩无几，要长时间生存，不得不考虑实在无法找到食物的情况。这种时候，就要学会去辨别和食用一些更复杂的食物。

九、抵御严寒:
如果被困于严寒的雪原上，那么必须自己构筑雪屋，才能捱过漫漫长夜。这种办法是用压实的雪块砌成一定高度的雪墙，开口设在背风处，然后在墙内生火取暖，人睡在雪墙内侧。雪墙除了挡风外，还可以反射

热量，保持墙内温度较高。在雪层较厚并且足够结实的时候，还可以挖掘雪洞，雪洞垂直向下挖掘，上方留有窗口用来透气，在挖掘到一定深度时，在雪洞一侧半腰处再横向掏出一个自己可以躺下的平台，因为冷空气较重，会停留在雪洞的底部而平台处则相对要温暖一些。

需要注意的是必须将平台上方的穹顶仔细抹平，防止人体的热量使顶部的雪融化后有雪水滴下。雪洞的缺点是只有体积足够大，才能生火取暖，而且如果夜间继续下雪的话，很可能会将透气孔封住。

十、火源：

打火机或其他生活设备无法使用的时候你必须学会最简单的钻木取火的方法，利用硬木棒的一端在木质底座上的槽内进行持续快速磨擦，直至集聚的热量将槽内的木屑点燃，然后将燃着的木屑放入堆集在槽前端的引火物中，小心地吹旺直到燃起火苗，然后依次加上细柴、粗柴和整块的树段，最后就可以得到一堆熊熊燃烧的大火。

十一、准备休息场所：

在野外入睡前前首先要选择合适的地点。不要选在峡谷底部等地势低洼的地方，或是山坡下方，以防夜间因暴雨造成洪水或泥石流，最好选择地势稍高，地面干燥，四周较为开阔，而且又背风的地方，如果有山洞或是石崖下的凹处就更好了。如果在树林中则要选择一块较为开阔的空地，但要避免选在人或兽经常路过的路径上。如果发现有人使用过的场所，要尽量使用，可以节省时间外，还有可能捡到遗留物品。确定场所后，所要做的第一件事就是将地面加以整理，相关区域内的落叶尽量扫除，防止其中藏有会叮人的揭子或蚂蚁，如果是山洞的话，就要利用蛇害怕震动的特点，向其中扔石头，或用木棍四处敲打，将其和其他可能的危险动物赶出，确认安全后才能着手生火或搭建窝棚。我们推崇的是最简单的 ” 披棚 ”，这种截面呈人字形的窝棚利用一根斜搭在高处的粗树枝作为主梁，然后在两侧分别搭上一排木棍，再在上面盖上带叶的树枝，最好是类似芭蕉的大叶子，像鳞片一样从上到下依次覆盖，只要选材合适和注意搭建技巧的话，即使在暴雨中它也能够支持2个小时不致漏雨。最后再挑选一些细软的树叶或树枝，从 ” 披棚 ” 的入口处塞到棚内地上并铺平，一个临时栖身之所就基本完工了。

如果气温较低，又没有条件搭建窝棚，那可以采用一种称之为 ” 烟毯 ” 的宿营方法，生起两堆平行的长条形火堆，火堆中摆上可以燃烧较长时间的整段树木，然后在两堆火之间挖一条浅沟，铺上树枝，人就睡在树枝上。火堆边缘摆放上石块，防止人在睡着后被滚进火堆或是燃着的树枝滚落烧伤。火堆的热气会上升并在浅沟上方对流，形成一层温度较高的空气带，起到保温作用，这种方法的唯一缺点是人会因吸入烟气而感到不适。不管是沙漠还是丛林，在第二天醒来的时候，不要急于穿上衣服和鞋子，应该先小心地将它们翻动一下，因为夜间可能钻进蛇、蜈蚣或是蝎子。

当身处沼泽、湿地或是地面因暴雨而有积水，找不到干燥的高地时那只能想法搭建一座 ” 高脚楼 ”。首先得寻找那种分杈多而低的树木，然后砍伐一些长木棍，将它们绑在合适的高度上，先沿一个方向绑几根较粗的，然后再垂直地绑上几根，把两层木棍用藤条或绳子缠牢系紧，形成一个平台，再在平台上接前述的方法搭建 ” 披棚 ”。甚至还可以在平台上生火，只要在火堆的下面垫一层潮湿的树叶就可以了。特别是在低温和潮湿的情况下，能够把脚和袜子烤干是很重要的，防止患上 ” 战嚎足 ” 而失去行动能力。

十二、物品收集：

要注意搜集路途中可能碰到的一些东西，它们对于提高长时间生存系数可能至关重要。比如黄铁矿石与燧石，它们磕碰时产生的火花可以用来取火。在溪流或河边，常常能找到石英砂，如果将它磨碎成糊状，然后抹在剥了皮的木棒上，就成了一根好用的磨刀棒。在火山周边，常常能找到一种玻璃质的黑耀石，它的断口边缘非常锋利，可以当作刀具使用，还可以制成箭头。

植物的用处更大，比如芦荟的汁液可以治疗水泡、烫伤和割伤。龙舌兰在叶片末梢上带有一根木质化的硬刺，用嘴小心地沿着真下端边缘将真咬断，并慢慢拉出，刺的下面会带高一缕和叶片差不多等长的纤维，其质地相当坚韧，可以代替针线使用，并可几根搓成绳子，用于编制或制作渔网，提高捕鱼效率，而白蚁窝也有很大用处，把它的干粉放进篝火里，就可以起到驱蚊的效果。天然资源都是有价值的，关键看你有没有留心身边可利用的资源，并对其进行收集。

十三、最后，请大家记住，在灾难后的世界中，最重要的一点，就是永远不要放弃生存的信念，请相信你一定会活下来，你的存在也许对全人类的延续和未来至关重要。

愿世界和平，一切安好，人类长存。

美国国家科学院
2012年10月18日