

逃生背包 BOB 黄金 72 小时装备攻略



1 背包的选择

背包的类型

无架包

不适合用作逃生背包

外架包

优点:能有效分散重量,减轻肩膀、上身和背部的疲劳程度。

有良好的通风性能。

缺点:不能很好地贴合身体,背在身上会有些“晃荡”。

内架包

优点:体积小、灵活便捷。

贴身性能、平衡性能好。

缺点:透气性差。

背包的尺寸

背包既要足够大,能装下一定量的必需品和工具,也要保证在长时间的使用中方便舒适、易于管理。

不要在网上订购背包!

2 水和净水用具

储水容器

- Nalgene 牌广口硬质水壶（0.9 千克）
- 金属水壶
- 可折叠的软水壶

净水方案

煮开水

优点：不需要高级设备

100% 有效地杀灭有害细菌、病毒和囊肿

缺点：需要燃料资源

可能受天气影响

耗费时间

手动泵过滤系统

优点：净水速度快——每分钟最多能过滤 1 升

不需要任何技术或经验

可以有效去除隐孢子虫和贾第虫

带有多用途的水管

缺点：占用空间较大

价格高于 80 美元

大部分产品都无法滤除病毒

集成式过滤水壶

优点：不需要任何技术或经验

可以有效去除囊肿孢子和贾弟虫

可以和三种储水容器之一结合起来

缺点：价格高于 45 美元

吸管过滤器

优点：不需要任何技术或经验

可以有效去除囊肿孢子和贾弟虫

重量轻，体积小，廉价

缺点：最多过滤 76 升

大部分产品都无法滤除病毒

化学处理药片

优点：不需要任何技术或经验

如果正确按照说明操作的话，效果很好

重量轻，体积小，廉价

缺点：必须使用清澈的水：无法充分净化浑浊或肮脏的水
有效期有限

3 食物和炊具

逃生食物的特点

- 开袋即食，或不需经过复杂的加工就能食用。
- 保质期较长。
- 重量轻、易包装。
- 选择碳水化合物和热量含量较高的食物。

特别推荐几种逃生食物

美军军用即食口粮（MRE）

优点：碳水化合物含量和热量非常高

结实的防水包装

易烹饪

一袋内含完整的一餐

不需要额外的热源

如果必要的话也可以不加热食用

缺点：价格较高：每餐高于8美元

对于72小时求生BOB来说有点铺张

体积大，重量大（0.45千克~0.68千克）

更适合更长时间的求生需求，而不是72小时的逃生

脱水露营餐 / 面条餐

优点：富含碳水化合物和热量——200卡路里 ~ 400卡路里
比较丰盛

重量轻，有营养

缺点：需要沸水（或时间）才能恢复到可以食用的形态，
并非开袋即食

条状食品

优点：不需要烹饪

富含糖类和热量——200卡路里 ~ 400卡路里

重量轻，可以轻松地放进背包中

大量种类可供选择

小份包装

其他逃生食物：全谷物米饭、速食燕麦片、牛肉干、软袋
装金枪鱼、果仁

婴儿逃生食物

哺乳

最佳方案

奶粉

独立防水包装、有简易倒口的婴儿奶粉。

固体食物

将你自己的食物捣碎，充当儿童食物。

软箔包装的儿童食物。

自己制作脱水婴儿食品。

厨具

金属锅

容积至少1升，要带有把手和不粘涂层。

金属杯

适合个人小规模烹饪活动。

餐具

你应该选择耐热性强的材料制成的餐具，例如金属或者聚碳酸酯。

辅助工具

开罐器

军用P-38开罐器

4 衣物

适宜全季节的逃生衣物

- 轻质长袖衬衫
- 速干短袖汗衫
- 轻质可压扁的带檐帽
- 中等重量的羊绒衫
- 弹性好的长裤

保护你的脚

· 羊毛袜：羊毛具有天然的透气性，可以改善空气流通，从而避免双脚起泡，建议购买 SmartWool 牌袜子。

- 登山靴：你应该购买一双耐用、防水的低帮登山靴。你要先穿一段时间来跟这双鞋磨合一下！

寒冷天气中必备的衣物

- 外套
- 中厚抓绒衣
- 羊毛或羊绒帽
- 厚抓绒衣或者羊毛衫
- 轻质速干的内衣
- 保暖手套

5 庇护所和寝具

防水布庇护所

下面是4种非常流行的防水布庇护所方案：

- 单坡防水布庇护所
- 屋脊式单坡防水布庇护所
- 防水布帐篷
- 对角防水布帐篷

优点：简单易用

搭建方式灵活多变

缺点：要想搭得好，需要一定的技巧和经验。

开放式结构，容易受蚊虫侵扰。

保暖性不够好，不适合在冬天使用。

帐篷庇护所

优点：并不需要多少技巧就能搭建起来

就算在夜里也能轻松搭建

在春夏秋冬四个季节都很实用

隐私性更好

可以阻挡昆虫和其他生物

带有地铺
对家庭而言更加实用

逃生睡袋

温度指标

睡袋的温度指标表示该睡袋能够正常使用的最低温度。

你应该选择一个带有帽子的木乃伊式睡袋，这种款式有助于保持体温。

地面睡垫

充气式睡垫

优点：非常舒适，且体积很小

缺点：对BOB而言价格较高

如果被扎破就会失去隔热隔湿效果

泡沫睡垫

优点：非常耐用——几乎不会损坏

价格便宜

缺点：体积大

6 火

点火工具

点火工具1：香烟打火机

打火机便宜、轻便、可靠、易用、耐久而且点火效果好。

点火工具2：防水万用火柴

普通的火柴根本无法应付潮湿的环境。

点火工具3：打火棒

我所携带的打火棒是 Kodiak 牌的，他们生产的打火棒一头有一小段镁。

引火物

WetFire 引火物

这是你能买到的最好的引火物。

钢丝棉

生活中常见的钢丝棉也是一种极棒的生火材料。这种自制的引火物只需要两种原料：凡士林，棉球或干绒布。

7 急救用具

医治割伤的物品

消毒湿巾

1 ~ 2 人: 10 片; 4 ~ 6 人: 15 片

创可贴 (2.5 厘米 × 7.5 厘米)

1 ~ 2 人: 12 片; 4 ~ 6 人: 18 片

创可贴 (指节与肘部)

1 ~ 2 人: 3 片; 4 ~ 6 人: 5 片

伤口护理胶带

1 ~ 2 人: 5 条; 4 ~ 6 人: 8 条

无菌消毒纱布垫 (7.5 厘米 × 7.5 厘米)

1 ~ 2 人: 4 片; 4 ~ 6 人: 8 片

消毒纱布绷带卷 (宽约 5 厘米, 长约 1.8 米)

1 ~ 2 人: 1 卷; 4 ~ 6 人: 2 卷

医用胶带 (宽约 2.5 厘米, 长约 9 米)

1 ~ 2 人: 1 条; 4 ~ 6 人: 2 条

医治水泡/皮疹/烧伤的物品

医用鼯鼠皮（10 厘米 × 12.5 厘米）

1 ~ 2 人：2 片；4 ~ 6 人：4 片

防晒油

一小管或者一条防晒湿巾

唇膏

以石油为原料的唇膏可以与引火物混合，充当助燃剂，帮助生火

支撑用品

弹性包扎绷带（宽 7.5 厘米，长 3.6 米）

用于包扎拉伤或扭伤的关节

药品/软膏/洗剂

抗生素软膏

1 ~ 2 人：1 小管或 2 袋单次使用装

4 ~ 6 人：1 小管或 4 袋单次使用装

纱布卷和医用胶带医用鼯鼠皮、防晒湿巾和唇膏

酒精棉片

1 ~ 2 人: 4 个; 4 ~ 6 人: 6 个

布洛芬药片: 缓解发烧、头痛或炎症

1 ~ 2 人: 5 粒 200mg 药片; 4 ~ 6 人: 8 粒 200mg 药片

抗组胺药片 (盐酸苯海拉明): 缓解发冷和过敏症状

1 ~ 2 人: 4 粒 25mg 药片; 4 ~ 6 人: 6 粒 25mg 药片

扑热息痛药片: 缓解发烧、全身疼痛

1 ~ 2 人: 5 粒 200mg 药片; 4 ~ 6 人: 8 粒 200mg 药片

阿司匹林药片: 缓解发烧、疼痛或炎症

1 ~ 2 人: 3 粒 325mg 药片; 4 ~ 6 人: 6 粒 325mg 药片

易蒙停药片 (二甲基硅油): 止泻剂

1 ~ 2 人: 2 粒 125mg 药片; 4 ~ 6 人: 4 粒 125mg 药片

止吐药 (茶苯海明): 缓解晕动病 (晕车、晕船、晕机) 症状

1 ~ 2 人: 3 粒 50mg 药片; 4 ~ 6 人: 6 粒 50mg 药片

婴儿维生素

其他医疗用品

橡皮手套: 还可以做储水容器, 或者用来存放怕湿的物品, 如引火物。

镊子：可以用来对付碎片和虱子

安全别针：准备五个不同大小的——用于设备的维修和/或紧急缝合

驱虫剂：100% 浓度的避蚊胺是最有效的。许多驱虫剂也是易燃的，在潮湿或者大风的环境中可以用于帮助生火（可以使用单次小包装的，也可以使用小型的喷罐）。

镜子

镜子是一种非常有用的急救和清洁工具。当你在治疗自己的眼部、面部、头部或背部时，就可以发挥镜子的作用了。

镜子也是一种常用的发信号的工具。镜子反射的阳光可以被好几英里外的人看见，当你在向救援飞机、汽车或者救援队发信号时，这是一个完美的方法。

紧急求生毛毯

求生毛毯既能防风又能防水，并可以将身体散发出来90%的热量反射回来。它们是非常灵活多变的多用途求生用品。

8 清洁用具

通用肥皂或包装起来的香皂纸

如果你受了开放性创伤，那么在得到医疗救助之前，我建议你用肥皂清洗伤口。显然，你也可以用肥皂来洗澡和清洗其他物品，例如衣物和厨具。

棉球和卫生棉

除了其本身的用处之外，棉球和卫生棉还很多其他的求生功能。你可以用它们充当纱布急救绷带，并用普通或医用胶带固定住。

消毒湿巾

记得要购买专门为擦拭皮肤设计的款式。别买表面清洗湿巾——它们的刺激性太强了，可能会损伤皮肤。

旅行装洗手液

洗手液含有大量的酒精，因此非常适合在必要的时候对你的双手和身体其他部位进行简单的消毒。

尿布

如果你要与还没学会上厕所的小孩子共同逃生，那就需要准备好够用72个小时的尿布。

小包装的毛巾

迷你旅行牙刷/ 牙线

这种两用工具是值得携带的。它对鼓舞你的士气也有帮助。其心理意义要比实际意义更重要，它可以提醒你，“正常”生活的希望其实还未破灭。

厕纸

除非你想要用树叶和/ 或废纸擦屁股，不然的话，还是别忘了准备些厕纸的好。

9 工具

四大最佳求生小刀

Blackbird 牌SK-5 求生小刀

Blackbird 牌SK-5 的规格：

- 总长度：25.4 厘米（10 英寸）
- 刀刃长度：12.7 厘米（5 英寸）
- 刀刃厚度：3.3 毫米（1.3 英寸）
- 价格：149 美元
- 可在 hedgehogleatherworks.com 上购买

Becker 牌BK2 随身小刀

BK2 的规格：

- 总长度：26.7 厘米（10.5 英寸）
- 刀刃长度：13.3 厘米（5.25 英寸）
- 刀刃厚度：6.4 毫米（0.25 英寸）
- 价格：70 美元
- 购买地址：www.willowhavenoutdoor.com

Gerber 牌 Big Rock 野营小刀

Big Rock 的规格：

- 总长度：24.1 厘米（9.5 英寸）
- 刀刃长度：11.4 厘米（4.5 英寸）
- 刀刃厚度：4.8 毫米（0.19 英寸）
- 价格：34.99 美元
- 购买地址：www.rei.com

瑞典 Mora 牌 840MG 小刀

我并不建议你将其作为基本 BOB 小刀，但可以放心地将其当作备用小刀。

840MG 的规格：

- 总长度：21.6 厘米（约 8.5 英寸）
- 刀刃长度：9.9 厘米（约 3.88 英寸）
- 刀刃厚度：2 毫米（约 0.08 英寸）
- 价格：15 美元
- 购买地址：www.willowhavenoutdoor.com

多功能工具

刀

我知道，你已经选择了一把求生小刀。但多用途工具的刀并不是求生小刀。这把是备用刀，万一基本求生小刀出了

什么问题，你就可以用到它了。

迷你锯

迷你锯可以在短时间内锯断5 ~ 8厘米（2 ~ 3英寸）粗的树枝和小树干。在收集柴火或制作临时庇护所时，这件工具是很有用的。

钳子

最简单的钳子就是钢丝钳了。你可以用它们剪断钢丝，你也可以用它们剪断带刺钢丝或栅栏。

十字和一字螺丝刀

这两种螺丝刀都是必备工具。这两种螺丝刀头可以应付你可能遇到的95%的螺丝。

弯刀（可选）

如果你逃生时可能会闯入荒野地区，那么弯刀对你来说是非常有用的工具。弯刀可以高效地砍伐和收集木材。在浓密的丛林中，它可以帮助你清除茂盛的灌木，开辟出一条道路。弯刀还可以用于挖雪洞，搭建一个防风的庇护所。

10 照明

主要照明设备

LED 头灯

这种LED 头灯非常好用，它不需要你用手拿着，这样你就可以腾出你的双手去做其他事情。它还非常的轻巧，有很可观的电池续航时间，有些头灯只有几十克重。

备用照明设备

迷你镁光LED 手电

- 耐用
- 防水
- 出色的光照强度和照明距离
- 小巧紧凑
- 非常轻
- 电池寿命长
- 手电筒内藏有备用灯泡

LED 迷你钥匙扣灯

别看这些钥匙扣这么小巧，它们能发出的光亮会让你惊叹的。而且它们的价格很便宜，价格一般都在5美元以下。

辅助照明设备

蜡烛

随便一根小蜡烛都可以提供不错的照明。我用的是2.5cm粗，10cm长的蜡烛。这种蜡烛的牌子就叫9小时，是专门为户外生存活动设计的，可以稳定地燃烧9小时。

荧光棒

那种一弯折就发光的荧光棒通常可以提供2 ~ 4小时不等的照明。如果把它们挂在帐篷或者庇护所的天花板上，它们会成为极好的顶部照明工具。你也可以把它们当做夜间信号装置来使用。

11 通讯

手机

大部分手机充一次电很难支撑 72 个小时。我建议配备一块充满电的备用电池或者选取一款手摇式充电器。

应急无线电台

选择一款应急无线电台时，非常重要的一点是，要选择带有 NOAA(美国国家海洋和大气管理局) 气象广播模块的电台。

重要文件

身份证明

- 驾照
- 出生证明
- 社会保障卡
- 护照
- 军官证
- 结婚证

保险文件

- 财产保险
- 汽车保险
- 人寿保险
- 租赁保险

医疗文件

- 健康保险卡
- 免疫接种记录
- 可购买处方药列表
- 残疾相关文件
- 过敏信息
- 遗嘱

财产证明

- 银行账户
- 信用卡
- 贷款账户
- 抵押贷款

文件安全

我一直把我的SDP用防水地图袋密封着放在保险箱里。

现金

你最少要带上500美元上路，最好能带上1000美元。但是这些现金应该是小面值的。把现金和你的SDP一起放进保险柜里。

区域地图

一定！千万！必须！不要依赖你的GPS或者智能手机提供的逃生路线。大部分情况下，它们都不能帮上你的忙。你还记得有一种古老的物品叫做地图吗？买一张当地地图，放进你的BOB。

指南针

对讲机

如果你打算和一大家子人或一个团队一起逃生，那就要考虑带上对讲机了。

记事本和铅笔

我在BOB中装了一本他们的10厘米×15厘米（4英寸×6英寸）笔记本。我建议你吧铅笔切掉半根，放进本子的螺旋装订里。

信号工具

我在之前的章节里强调过几种发送信号的方法，比如：

- 信号镜
- 求生毯信号
- 手电筒
- 荧光棒
- 烟火信号

除了以上这些，我还建议带上一个小的口哨。

12 其他物品

密封袋

密封袋是非常有用的灾难求生工具。它有很多种求生用途。必要的时候，也可以用它们储水和携带水。密封袋有很好的防水效果，可以给BOB里一些容易受潮的物品提供极好的保护，比如一些急救物品和火种。

建筑用垃圾袋

- 储存、清理多余的物品
- 当做逃生背包的防水内衬
- 铺盖地面

N95 防尘口罩

美国疾病控制中心(CDC)推荐使用符合N95标准的口罩来防止那些经由空气传播的病毒蔓延。我可以想到许多需要使用N95防尘口罩的情况：

- 火山爆发时空气中会有很多的灰尘、烟雾、火山灰和碎片
- 恐怖袭击、核攻击或者炸弹爆炸引起的烟雾、扬尘以及

漫天的碎片

- 流行病、传染病或瘟疫横行
- 野火燃烧带来的烟雾和尘埃

当使用N95 防尘口罩的时候，有两个增强效果的窍门：

保证密封性：把它贴紧你的面部能够提高它的性能。要确保它的铝制护鼻塞卡在你的鼻子上。记住胡须太厚的话会影响密封性。

呼气阀：照片中，这个呼气阀很小，就是口罩中央的正方形塑料。当你呼气的时候，它能很快释放二氧化碳和水分，防止水汽堵塞面具的纤维。还能够防止你呼出的气体在眼镜上面形成雾气。还有，N95 口罩还可以充当粗过滤滤水器来过滤水中漂浮的颗粒。

550 降落伞绳索

550表示这种绳索能够承受550磅的拉力。真正的军用伞绳是由编织尼龙保护层包裹七条内部绳索构成，这7条内部绳索的承重是16千克（35磅）。

功能：

- 搭建避难所
- 织网
- 修理固定装备
- 钓线
- 紧急攀爬绳索
- 腰带

双筒或单筒望远镜

用途：

- 躲避威胁
- 寻求救援或帮助
- 从远处观察人群
- 跟上团队
- 检查目的地是否安全
- 探寻最佳路线
- 阅读指示牌

小渔具包

渔具包应该包括如下物品：

- 9 ~ 12米的30磅钓线
- 3 ~ 5个不同型号的鱼钩
- 3 ~ 5个铅锤

小针线包、修理包

包括如下物品：

- 各种各样的线
- 2根缝纫针
- 2个别针
- 1只纽扣
- 1枚顶针

橡胶管

它有很多的求生用途，包括：

- 止血带
- 虹吸管
- 吸管
- 临时弹弓
- 临时捕鱼枪

管道胶带

- 急救绷带
- 绳索
- 修补装备、衣服和鞋子
- 可以用作临时储水器

太阳镜

除了防止阳光晒伤之外，一副好的墨镜也可以当做护目镜来使用。

大头巾

- 面罩
- 沿途的标记
- 滤水器
- 覆盖食物
- 把头巾撕成条连成绳索
- 励志小物品
- 可以做防热手套
- 绳索
- 急救绷带
- 把头巾撕成条做成路标
- 用头巾遮盖食物

励志物品

当你士气低落的时候，这些小物品可以激励你前行。它可以是任何对你有意义的东西——它们在困难的时候会给你力量，让你继续奋斗并且提醒你值得为了活下去而拼搏。

灾难降临，你准备好了吗？

我们不能两手空空地去面对危机，提早做好防灾准备，才不会在灾难降临时措手不及。

★ 市面上的万用逃生背包并不靠谱

每个逃生背包都应该是独一无二的，因为它们的设计者和使用者都是独一无二的。万用逃生背包缺乏许多理应根据你自身特点和你所处的环境而定制的东西。

★ 每半年对逃生背包进行一次检查

不是你打好包，往旁边一扔，就可以高枕无忧了。逃生背包中的食物会过期，衣物会过季，所以你要定期对逃生背包进行维护和检查。

★ 让逃生背包保持低调

也许你觉得背着一个很拉风的逃生背包招摇过市是件很酷的事，但在灾后物资紧缺的时候，为了你的人身安全，还是让逃生背包保持低调为好。

