第一图书网, tushu007.com

<<户外生存手册>>

图书基本信息

书名：<<户外生存手册>>

13位ISBN编号：9787030356888

10位ISBN编号：7030356888

出版时间：2013-1

出版时间：科学出版社

作者：金波　著

页数：327

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<户外生存手册>>

内容概要

本书为普通家庭定制，针对野外活动中可能出现的种种困难和危险，全面系统地讲解了户外生存的技巧、方法和安全知识，有利于提高读者的野外生存技能和应对自然灾害的能力。
内容全面，实用性强，是徒步、探险、自驾、旅行的必备实用手册。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

金波，畅销书作家，图书策划者。
主要作品有：
1.家教类：《好孩子是怎样教出来的》《怎样教出爱学习的孩子》《亲子教育手把手读本》（三册）《亲子教育手把手读本?给孩子以力量》（三册）《亲子教育手把手读本?给孩子以智慧》（三册）《阅读名篇(中外散文诗卷)》《学生版论语》等。

2.女性读物：《好女人的标准——这类女姓最让男人钟情》《好男人的标准——这类男性最让女人动心》。

3.成功励志类：《成功可以少走弯路》《轻松处世的哲学》《人生的误区》《盛世忠言》《人生六宝》《会说话?会做事?会做人》《你为什么不能赢》
其中其中《好孩子是怎样教出来的》发行已达五万多册，《妈妈的眼泪像河流》《亲子教育手把手读本》（三册）共四册图书获冰心儿童图书奖。

第一图书网, tushu007.com

<<户外生存手册>>

书籍目录

一、野外行进篇
【徒步穿越】
何为徒步穿越
行走原则
行走时注意什么
行走要领
装备
防雨防湿
保暖
营养补充
途中落单
原路返回
【方向判断】
经验判断法
地图判断法
星座判断法
太阳辨别法
月亮判断法
指南（北）针判断法
怎样避免迷失方向
【沙漠行进】
一般装备
季节选择
行走的技巧
沙漠露营
寻找水源
饮水方式
沙暴躲避
对付高温
远离野生动物
预防吸血虫
避免迷路
【高山攀登】
主要装备
登山鞋的选择
登山绳的选择
登山杖的选择
登山杖的使用
腕带的使用
登山的姿势
山峰攀登
借助绳索下崖
爬山坡
穿越山地
雪山和冰川攀登

第一图书网, tushu007.com

雪崩预防
冰崩预防
滚石躲避
警惕冰裂缝
脚底保护
膝盖保护
避免迷路
【沼泽跋涉】
沼泽地的形成
红树沼泽地
危险泥潭
沼泽地穿越
陷入沼泽的自救
救助同伴
生存条件维持
【森林出没】
穿越前的准备
穿越热带森林
迷路之后
积极求生
防范野生动物
享受森林浴
【河道漂流】
何为河道漂流
漂流船
漂流河道
单桨船的操作
排桨船的操作
过险境
危险规避
事故处理
横渡河流
【溯溪而上】
何为溯溪
溯溪装备
溯溪图
溯溪地形
溯溪中的攀登
攀登瀑布
溯溪的危险性
避免跌倒、滑倒
避免高绕时坠落
山洪应对
二、扎营住宿篇
【营地选择】
选择营地五原则
好营地的标准

第一图书网, tushu007.com

营地分区
选择水边营地
搭建厨房
营地朝向
营地安全
【帐篷和睡袋使用】
帐篷的选择
帐篷的搭建
拆帐篷
帐篷的防风性
帐篷的使用
睡袋的选择
睡袋的附件
防潮垫的选择
【夜宿安全】
户外夜宿须知
野生动物防范
保证睡眠舒适
避免热量散失
篝火的点燃
【野外露宿】
露宿的方式
露宿地的选择
现做保暖垫
意外情况的防范
冬季露宿的保暖
溶洞住宿
三、求生自救篇
【求生信号】
国际通用求救信号
烟火求救信号
地面标志求救信号
紧急号码112
【意外救护】
救生宝盒
事故急救的原则
意外受伤的急救
户外止血三法
伤口包扎法
脑外伤的早期处理
骨折后的自我处理
脚扭伤的自我处理
股骨的自我处理
前臂单纯骨折的固定
脊柱骨折的处理
小虫入耳的处理
眼睛钝伤的处理

第一图书网, tushu007.com

眼睛进入异物的处理
鼻腔吸入异物的处理
溺水的自救
【动物防范】
遭遇野生动物的应对
遭遇狼的应对
与熊相遇
避免与毒蛇相遇
被毒蛇咬伤后
自制蛇毒真空吸管
被蜈蚣咬伤后
被蝎子咬伤后
被蜂类螫伤后
被蜘蛛螫伤后
【海上求生】
弃船逃生
落海求生术
海上求生面临的困境
流落荒岛后
荒岛转移
陷入流沙后
四、灾害避险篇
【恶劣气候应对】
天气变化的观测
高山地区的气候
在冰雪山川避险
寒带地区的气候
寒带地区的穿戴
热带地区的气候
热带地区的昆虫
干旱地区的气候
恶劣气候防迷路
地震逃生
地震前的迹象
地震突发之后
山地突发地震后
野外地震的施救
【风暴逃避】
台风登陆的前奏
户外遭遇台风后
在台风中行走
龙卷风
龙卷风避险
暴风雪
野外遭遇暴风雪
【海啸逃亡】
海啸逃生

第一图书网, tushu007.com

海啸来临的预兆
【洪水躲避】
山洪的特点
洪水避险
旅途中突遇山洪
泥石流
泥石流避险
山体滑坡的自救
【雷电防护】
野外避雷
夏季防雷
山地防雷
野外易遭雷击的地方
五、食物获取篇
【动物食物】
昆虫的捕食
捕捉昆虫的地方
水生动物的捕食
甲壳类动物的捕食
软体动物的捕食
鱼类的捕食
两栖小动物的捕食
蛇类的捕食
蜥蜴的捕食
野生动物的寻找
【植物食物】
可食用的植物部位
植物品尝
哪些植物不能要
植物类食物的吃法
可食用的野果
常见的野菜
有毒野菜的判断
野菜的采集
蘑菇的采食
毒蘑菇的鉴别
【食物处理】
野外炖煮
野外烧烤
野外烘烤
野外蒸食
野外炙烤
野外煎烧
汉吉法做饭
食物的保存
野外做熟食
土办法制炊具

第一图书网, tushu007.com

六、野外取水篇
【寻找水源】
容易找到水的地方
寻找水源的途径
看动物识水源
看植物识水源
看气象变化识水源
看地形地质情况识水源
极地地区寻找水源
海滨地区寻找水源
从动物身上取水
【水质净化】
火烧开水
药物净化
植物净化
净化过滤
就地净化
海水和盐碱水的淡化
饮用水的鉴别
日光蒸馏水
【植物取水】
集水类植物
藤本植物
木本植物
棕榈树
仙人掌
七、野外生火篇
【生火方法】
弓钻取火
藤条取火
凸镜引火
击石取火
电珠取火
火柴引火
打火石取火
雨雪中引火
【燃料收集】
可利用的引火物
木头燃料
木柴的劈法
泥炭燃料
脂肪燃料
火种的保存
【用火安全】
生火地点的选择
野外用火要点
用火的技巧

第一图书网, tushu007.com

安全火堆的设置
快速点燃篝火的要领
八、疾病预防篇
【寒冷疾病】
低温症
低温症的处理
感冒
冻伤
冻伤的防治
【炎热疾病】
中暑
中暑的急救
热衰竭
热昏厥
热伤风
疟疾
登革热
【皮肤病】
出血热
皮肤过敏
花毒症
皮肤癣病
防晒霜过敏
隐翅虫皮炎
疥疮
九、绳索和刀具篇
【山地绳索】
绳索的选择
绳索的连接
绳索的辫状编织法
绳索的环绕编织法
绳梯的编织
绳索的捆绑
绳索的投掷
就地取材制作绳索
绳索的保护
【刀 具】
野外刀具的类型
生存、自卫和工具型刀具
好刀具的特点
刀具的选择
用刀的安全
砍刀
月牙型弯式砍刀
折刀
匕首
工具刀

第一图书网, tushu007.com

求生刀
开山刀
引火工具刀

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 沙漠露营 在沙漠露营和在其他地区露营是有区别的。
在这里露营要注意两个问题：一是营地要选在避风的地方，以防止流沙的掩埋，这类地方往往在沙丘之中的平地上；二是营地不可扎在红柳、胡杨树等植物附近，因为有植物的地方，往往寄生着一些有毒的虫子，如塔克拉玛干沙漠中的“塔里木蜱”，就生活在红柳和胡杨树下，这种毒虫携带一种病毒，一旦咬上人后，就会把一种致命的病（塔里木出血热）传给人，染病者会在十几小时内丧生。
而在冬季，不会有大风，也没有咬人的毒虫，露营地点的选择就比较随意。
冬季的夜晚非常寒冷，即使用双层帐篷，帐内也会结很厚的霜。
在沙漠中有许多枯死的树木，在最寒冷季节也可自己动手打造“火炕”，也就是挖一席之地，在上面烧火，然后用沙子掩埋，人睡在烧热的沙子上。
这种方法很适用于全自助极限探险，探险者可以不带帐篷，以减轻重量。
小提示 沙漠求生的要点 一要喝足水、带足水、学会找水的各种方法。
二要“夜行晓宿”，千万不可在烈日下行动。
三要在动身前通告同伴自己的前进路线，动身与抵达的日期。
四要在行进中留下记号，以便救援人员寻找。
五要学会寻找食物和水源的方法。
六要学会发出求救信号的各种方法。
寻找水源 由于炎热、干旱是沙漠旅行者的第一大杀手，在沙漠中遇难的人，大都是缺水中暑造成的。
在沙漠中，地表是没有水的，大部分地区也很难挖出水来。
但沙漠大都是盆地，里面也有很多季节性河道。
1.有植物就有水 如果在沙漠中发现了茂密的芦苇，就意味着在地下1米多深的地方能挖出水来；如果看到芨芨草，在地下2米左右就能挖出水来；如果看到红柳和骆驼刺，就意味着我们下挖6～8米就有地下水；如果发现胡杨林，则意味着地下8～10米的地方有地下水。
一些从沙漠死里逃生的人发现，形形色色的仙人掌恰恰是天然的水库。
他们对众多的仙人掌类植物进行品尝后，发现其中一种瓶状的仙人掌含水量最为丰富，只需挤压一下就能畅饮一顿。
在沙漠中有一种仙人掌据说一次可以挤出4升水。
而另外一些沙漠遇险者，由于种种原因，恰恰与仙人掌失之交臂，活活的渴死了。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《中国国家旅游杂志出品:户外生存手册(彩色版)》编辑推荐：SOS，Outdoor Survival Guide。
绝境求生秘籍/解决所有户外生存难题。
为普通家庭定制的实用生存手册，徒步、探险、自驾、旅行必备。
全面、详细、实用、一看就懂，一学就会。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com