

## <<户外生存自救图解手册>>

### 图书基本信息

书名：<<户外生存自救图解手册>>

13位ISBN编号：9787115318688

10位ISBN编号：7115318689

出版时间：2013-10-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：约瑟夫·普雷德 (Joseph Pred)

译者：王克文

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>

## <<户外生存自救图解手册>>

### 内容概要

生活就像探险，意外无处不在，如何镇定面对？  
危险随时发生，如何绝处逢生？

是落荒而逃，还是勇敢直面？

美国知名《户外生活》杂志告诉你175个应对高招！

有些事情希望你永远不会碰到  
但如果真的发生了，这些高招说不定就会派上用场！

内容权威：来自美国知名《户外生活》杂志

分步图解：一目了然，人人都能看得懂！

应对高招：175个小技巧，未雨绸缪，打造真正的生存高手！

## <<户外生存自救图解手册>>

### 作者简介

约瑟夫·普雷德（Joseph Pred）：美国知名的户外杂志《户外生活》编辑，户外生存、灾难措施专家，在大众健康、户外生存和枪械方面都有不俗的造诣。

他是美国Burning Man狂欢节的所有公众安全和紧急事务的负责人。

美国《户外生活》（OutdoorLife.com）创刊于1898年，是美国知名户外生存类杂志，名列美国杂志三百强，为户外活动的爱好者提供了丰富的技术信息、生存小贴士和户外生活指南。

## <<户外生存自救图解手册>>

### 书籍目录

#### 保护

- 1 安全通过陋巷僻静之地
- 2 保证户外出行安全
- 3 做好安全办公的准备工作
- 4 制订家庭应急预案
- 5 准备应急救生包
- 6 装备地下掩体
- 7 准备救生筏
- 8 建设避险室
- 9 地下龙卷风避难所
- 10 让居住变得更安全
- 11 准备带宠物出行
- 12 保证灾害过后的宠物安全
- 13 了解动物, 预测灾害
- 14 安全应对飓风的到来
- 15 建拦洪坝
- 16 正确填装沙袋
- 17 防火院子
- 18 用灭火器灭火
- 19 室内发生火灾时的安全逃生
- 20 即将出门旅行
- 21 身在异国他乡
- 22 防止个人信息被盗
- 23 安全防盗, 有备无患
- 24 驾车旅行前的汽车检修
- 25 准备汽车故障应急修理工具箱
- 26 身在停车场, 时刻注意安全
- 27 在海难中寻求救援
- 28 认识暴风雨
- 29 在暴风雨中安全航行
- 30 知道如何打结
- 31 在海滩上睡个安稳觉
- 32 在雪地露营
- 33 在丛林露营
- 34 在沙漠露营
- 35 社会动荡时期的生存之道
- 36 制作筋道的鹿肉干
- 37 熏肉的制作
- 38 训练狗捕食猎物
- 39 在城市中抓鸽子
- 40 自给自足小菜园
- 41 科学健身, 无往不利
- 42 擦枪
- 43 枪支保存
- 44 靶场安全

<<户外生存自救图解手册>>

- 45 学会缴械
- 46 防止流感传播蔓延
- 47 准备急救箱
- 施救
- 48 意外发生后的施救
- 49 打电话求救
- 50 检查脉搏
- 51 手腕被擒, 及时挣脱
- 52 破解锁喉
- 53 从熊抱中挣脱
- 54 应对家中被盗
- 55 被盗后的后续工作
- 56 为成年人做心肺复苏
- 57 海姆立克急救法
- 58 为婴儿做心肺复苏
- 59 对气管呛入异物的婴儿进行施救
- 60 临时气管插管
- 61 缝合伤口
- 62 胸腔减压
- 63 止血
- 64 包扎严重伤口
- 65 在野外烙伤口
- 66 挽救脚趾
- 67 临时用夹板固定腿部
- 68 手臂悬吊带
- 69 了解骨折
- 70 检验植物的可食性
- 71 应对儿童不慎中毒
- 72 认识天然有毒植物
- 73 识别有毒昆虫
- 74 处理蜂蜇伤
- 75 处理水母蜇伤
- 76 用姜制作膏药
- 77 整理你的药柜
- 78 拔除小鱼钩
- 79 拔除扎进身体的碎片
- 80 处理脚底水泡
- 81 清除眼中的异物
- 82 扑灭身上的火
- 83 解救触电者
- 84 身处高山, 避开闪电
- 85 鉴定烧伤情况
- 86 处理表皮烫伤
- 87 处理化学烧伤
- 88 帮助癫痫患者
- 89 认识心脏病
- 90 识别中风

<<户外生存自救图解手册>>

- 91 处理换气过度
- 92 应对哮喘发作
- 93 缓解轻微的过敏反应
- 94 严重的过敏反应
- 95 止住鼻血
- 96 如何解救冻在金属上的舌头
- 97 保存掉了的牙齿
- 98 填补豁牙
- 99 发现和处理脑震荡
- 100 帮助走失儿童
- 101 将猫从树上救下
- 102 为狗做人工呼吸
- 103 保护幼鸟
- 104 营救遇到麻烦的游泳者
- 105 识别与心脏有关的疾病
- 106 处理中暑
- 107 帮助清理原油泄漏
- 108 清洗沾满油污的海鸟
- 109 将人从冰窟中救出
- 110 处理冻伤
- 111 挽救体温过低的患者
- 求生
- 112 标记你的行走路线
- 113 识别动物足迹和粪便
- 114 在森林中直线行走
- 115 用你的手表导航
- 116 在沙漠中保持正确的方向
- 117 走出沼泽
- 118 看星星识方向
- 119 在森林中确定赤道所在的方向
- 120 生篝火
- 121 用巧克力点火
- 122 制作钻木取火器
- 123 使用摩擦取火板
- 124 在绿竹筒中煮开水
- 125 在树墩内烧水
- 126 从雾中收集水
- 127 在沙漠中收集水
- 128 向飞机发信号
- 129 快速搭建圆锥形帐篷
- 130 搭建丛林棚屋
- 131 建遮阴棚
- 132 在沼泽地搭床
- 133 挖雪洞
- 134 在雪崩中逃生
- 135 防止雪盲
- 136 了解雪崩

<<户外生存自救图解手册>>

- 137 找到被雪崩掩埋者
- 138 制作捕鱼器
- 139 徒手抓鱼
- 140 冰上钓鱼
- 141 套野兔
- 142 清理兔肉
- 143 砸松鼠
- 144 捉狐狸
- 145 给啮齿动物设置陷阱
- 146 给鹿设置陷阱
- 147 了解熊
- 148 击退美洲狮
- 149 从狼口中救出儿童
- 150 处置被蛇咬的伤口
- 151 丛林生存有诀窍
- 152 利用熏肉除去马蝇幼虫
- 153 准备美味的蛇肉
- 154 吃蝎子
- 155 吃全世界的野味
- 156 在海难中求生
- 157 用裤子充当漂浮救生设备
- 158 在茫茫大海上寻找陆地
- 159 建造独木舟
- 160 摘椰子
- 161 椰子的用途
- 162 潜水员紧急上浮
- 163 摆脱海藻缠缚
- 164 避免遭受鲨鱼攻击
- 165 击退鲨鱼
- 166 抵抗群狼
- 167 与斗牛犬较量
- 168 挫败来袭者
- 169 “拥抱”你的敌人
- 170 佯装握手，实则过肩摔
- 171 应对刹车失灵
- 172 应对汽车打滑
- 173 应对化学物质泄漏
- 174 在被大雪围困的汽车中求生
- 175 临时简易信号镜

<<户外生存自救图解手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>