

<<灾难自救书>>

图书基本信息

书名：<<灾难自救书>>

13位ISBN编号：9787531724100

10位ISBN编号：7531724103

出版时间：2011-5

出版时间：北方文艺

作者：约翰·怀斯曼

页数：222

字数：200000

译者：烟雨

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>

## <<灾难自救书>>

### 内容概要

《灾难自救书》包含在野外、在任何天气、任何条件下生存下去的所有自救知识与指南——在地震、海啸面前，你如何逃生？

在缺水的情况下你怎么办？

如果没有火柴，你如何生火？

如何在紧急情况下为自己搭建避难所？

如果你受伤需要救护，如何发送求救信号？

如果你在野外迷路了却没有地图指引方向，你该怎么办？

.....在灾难面前，你除了必须掌握自救知识以外，还必须备好一个救生宝盒和急救箱，配备相应的物品，以便在紧急情况下使用，争取更多的生存机会。

## <<灾难自救书>>

### 作者简介

英国陆军是英国皇家军队的核心，约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役26年之久。

以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。

SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰巨的作战任务，通常是在主力隔绝的敌占区进行小组作战。

作为SAS教官，约翰·怀斯曼以自己半生军旅生涯的丰富经验，传授如何在户外——陆地、海洋、沙漠、天涯海角，在任何恶劣的天气下生存下去。

作为世界级畅销书作者，他的书目前已在全球行销数百万册。

## <<灾难自救书>>

### 书籍目录

前言  
第一章 野外生存的基本知识  
  幸存之道  
  生存技巧  
  研究  
  体检  
  装备  
  计划  
  救生宝盒  
  救生宝盒的维护  
  救生宝盒包含的物品  
  生存急救箱  
  急救箱  
  急救箱内包含的物品  
  刀具  
  刀的选择  
第二章 有关扎营的技术  
  避身场所  
  在何处扎营  
  搭建避身场所  
  取火  
  准备工作  
  火种  
  引燃物  
  可用的燃料  
  生火  
  取暖火  
  保存鱼肉用火  
  烹调食物用火  
  烹饪方式  
  炖和煮  
  烧烤  
  炙烤  
  烘烤  
  蒸煮  
  煎  
  包上土后再烧烤  
  有用的器具  
  食物的保存  
  风(晾)干  
  醋渍和盐腌  
  用糖保鲜  
第三章 水和食物  
  水和盐  
  寻找水源

## <<灾难自救书>>

露水和雨水的收集

凝结水

蒸馏

冰雪融水

从植物中取水

从动物中取水

食物/75

平衡饮食

植物类食物

动物类食物

鱼类及捕鱼方法

第四章 行进途中

地图

地图上的注释

方向的辨别

通过影子确定方向

手表确定方向法

用指南针确定方向

能够指示方向的植物

风向指示方向

通过天空找到方向

天气的有关信号

沿岸地区

风

云层

天气的预测

旅行和地形

保持方向

团队前进

在黑夜中行进

在山地中行进

在丛林中跋涉

走水路

第五章 危险

危险的生物

熊类

鳄鱼类

雄鹿

狼

猿和猴子

蛇和昆虫

鱼类

鲨鱼

雪崩

导致雪崩的因素

寻找安全的路线

预防措施

<<灾难自救书>>

森林火灾  
逃离路线  
与森林大火战斗  
暴雨和洪水  
雷电  
水灾  
飓风  
龙卷风  
地震  
地震带  
海啸  
第六章 救援  
信号  
遇险信号  
发报机  
火焰信号  
遇难的车辆或飞机  
灯光  
喧哗声  
要有想象力  
国际通用代码  
地面对天空的信号  
通讯信号  
继续行进  
搜索  
搜索的方式  
直升飞机营救  
选择着陆点  
不着陆营救  
直升机着陆时的注意事项  
海上营救  
在海上发送信号  
弃船  
采取行动  
如何登陆  
第七章 急救  
急救注意事项  
伤员处于昏迷状态  
恢复呼吸和心跳  
危险的失血  
伤口及包扎  
烧伤  
骨折  
扭伤  
休克  
绷带包扎  
移动伤员

<<灾难自救书>>

叮伤和咬伤

疾病

炎热天气和严寒天气的危害

一般性质的中毒

轻微的损伤

## <<灾难自救书>>

### 章节摘录

版权页：插图：多研究当地人，他们有什么风俗习惯和禁忌？

在那里，什么设施可以使用？

能够食用的植物有哪些？

当地人怎么食用那些食物？

天气状况可以预料吗？

温度如何，昼夜温差多少？

何时潮起潮落？

风力风向如何？

体检确保自己身体状况良好，以便能够顺利做好自己打算做的事情。

如果此次你打算去野外爬山，那么你在出发前的数周时间里，就应该进行有针对性的爬山训练，同时给自己备一双质量好、穿着舒服的登山靴。

你可以背上装有沙子的背包，步行上班和下班，在这个过程中锻炼自己的肌肉，让自己比较有耐力。

在做好体力准备的同时，你还要做好脑力准备。

你要随时给自己提出这样一个问题：如果碰到的实际情况和我的计划有较大出入，我被迫陷入危及生存的境况，我能临危不惧，从容应对吗？

你在出发之前，还要做一次非常全面的体检，而且你打算去哪儿，还要了解一下当地有无流行疾病，如果有的话还要提前打防疫针。

临行前进行一次彻底的牙科检查。

在严寒地区，即便健康的牙齿在遭遇寒冷时也会出现疼痛。

在出发前至少要保证拥有健康完好的牙齿。

带上急救箱，它应该能满足你所有可能的需要。

随团队一起旅行时，它还要能够满足每个成员的需要。



## <<灾难自救书>>

### 编辑推荐

《灾难自救书》要用上100年!在任何时候、任何天气、任何条件下,《灾难自救书》都可以让你生存下去!

<<灾难自救书>>

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>