

<<野外生存基本技能>>

图书基本信息

书名：<<野外生存基本技能>>

13位ISBN编号：9787536674547

10位ISBN编号：7536674546

出版时间：2006-1

出版时间：重庆出版社

作者：雷·米尔斯

页数：232

字数：130000

译者：未名千语

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>

## <<野外生存基本技能>>

### 前言

洪都拉斯的丛林深处，当我站在雨中，努力搭建一个风雨棚的时候，突然进出一个念头，我会不会在干这个？答案是：雷·米尔斯。

当有人问我，是否愿意去雨林呆一个星期，拍摄一个关于我自己如何应付丛林环境的电视节目时，我的第一反应是：“不去！”然后他们告诉我和我同行的会是谁，我的答案变成：“嗯，可能吧。”

和多数人一样，我原先只是从雷·米尔斯的电视系列片里知道这个人，在电视上，他像变魔法一样生火、搭风雨棚。

跟你说吧，你在电视上看到的，只是雷·米尔斯的一小部分本事，也只是他的《野外生存基本技能》一书的一小部分。

和米尔斯一起，你不仅能学到一些令人惊叹的技巧(对，没错，你可以自己完成这些技巧)，还能对你自身有很多的了解。

在洪都拉斯，有一次我突然失去了自我控制。

那时我浑身湿透，刺骨冰凉，只想回家。

我自己一个人冲进森林，挥舞着我的短刀，乱劈乱砍。

当我回到营地时，米尔斯只是问我是否发现了林中生活着的二十多种身带剧毒的毒蛇，他说，如果我被这些蛇咬了，那只能这样了，因为在把我弄出森林之前，我肯定已经没命了。

说得对，米尔斯，我确实没有考虑周全。

我们中只有少数人能有幸亲身经历米尔斯出色的主意和技巧，所以我很高兴他能抽出时间，在这本书里探讨和解释他的一部分本领。

不管你是明天就要整装去野外探险，还是仅仅幻想周末在花园里露营，你都能从《野外生存基本技能》这本书里学到很多东西。

要是在我去洪都拉斯之前，就有这么一本书，那该有多好啊。

## <<野外生存基本技能>>

### 内容概要

野外生存与其说是一项技能，不如说是蛰居都市的人们选择的另一种生存方式，是超越生存本位，深入发掘狂野内心，激发坚韧和顽强本能的一种尝试。

本书作者是当今英国头号野外生存技能教习者，他在本书中将告诉你野外生存能力和沟通技术，对于缺乏经验的徒步旅行者和老到的探险家有着同样的吸引力。

在危急时刻，如果你能在树林中找到遮蔽所，会钻木取火，并且知道身边哪些野生植物可以食用，你就会拥有一个家、一个人炉和一顿美餐，从这一刻你就可以体验我们远古的祖先野蛮的丛林中的生活。所有这些不可或缺的内容，都是这本启人心智的小书所要馈送给你的礼物。

通过此书来了解一些常识、急救方法和各种小秘诀，将使人使你的野外之行畅通无阻。

<<野外生存基本技能>>

书籍目录

序言引语装备切削工具水火遮蔽所绳索上路天然食物致谢

## <<野外生存基本技能>>

### 章节摘录

**水的重要性** 在温和的气候下，人们每天需要3升~5升水，具体取决于衣物和疲劳程度。而在更炎热的气候中，每天就需要10升水。

水能让我们在寒冷的天气里保持温暖，在炎热的气候里保持凉爽。

水能帮助消化，可以将氧气和能量输送到肌肉里，还能清除体内的垃圾。

只要正确饮水，我们每天应该能产生大约1升的淡黄色尿液。

**脱水** 人们能较快地感受到脱水的影响。

即使在通常的、可以获得水源的野外环境中，如果饮水不足，也会发生脱水。

令人惊讶的是，在较为寒冷的环境中，人们出现脱水情况的频率比在炎热气候中还要高。

在北极地带，由于空气干燥，体内的水分更容易流失，而且身体需要更多的水来保暖。

要学会辨别脱水的症状，而且要记住，保持体内水分充足的状态，比消除脱水的影响要容易得多。

**脱水的症状** 最先感觉到而且最明显的症状是口渴。

接着你会感觉不适，有点像感冒刚开始的样子，还可能伴随有肌肉疼痛。

如果你接着消耗力气，就会恶心呕吐，而呕吐会加剧水分流失。

接着神经系统也会受到影响，你会感觉头晕目眩。

通常还会有头疼(有点像宿醉后的头痛感)和四肢麻痹，并伴有焦躁情绪，而且做出正确决定的能力会下降。

唾液和尿液会大幅减少，嘴唇干裂。

## <<野外生存基本技能>>

### 媒体关注与评论

读完本书，你就会油然而生一股冲动，想要抛下文明生活的枷锁，把双脚重新植根于荒野之中。如果有那么一本书，它隐含的目的是为了激活野性的呼唤，那么这本书就是。

——《生存连线》杂志 "如果雷·米尔斯都不自一个伟大的英国人，那么老天，你告诉我，谁算？

他不但伟，而且还没有认识到自己有多伟大。

他是杜雷尔、阿藤伯罗和贝勒米等人的冒险精神的传道者、继承者和散播者。

" ——《泰晤士杂志》罗伯特克兰普顿 在美国数百万的电视观众知道雷·米尔斯，是通地他创作的备受赞赏的电视系列片《在路上》、《雷·米尔斯野外生存天地》和《雷·米尔斯极度野外生存》。

现在，他把自己的畅销书《野外生存基本技能》改写成便于使用和携带的概略版，描述了从世界各地得来的最重要的生存技巧和智慧。

本书由最精华的野外技能组成，对所有探险活动来说都是一位非常珍贵的伴侣。

读完本书，你就会油然而生一股冲动，想要抛下文明生活的枷锁，把双脚重新植根于荒野之中。如果有那么一本书，它隐含的目的是为了激活野性的呼唤，那么这本书就是。

——《生存连线》杂志 本书作者雷·米尔斯首先是一个属于丛林的人，而且真的能在任何极端困难的环境中生存。

在危急时刻，我想不出有比这本书更好的伙伴。

——《GQ杂志》汤姆路易斯 "资料完备，而且还让人感受到一种苦行者般的愉悦。

这本书肯定将巩固雷·米尔斯作为当今英国头号野外生存技能教习者的地位。

" ——《地理杂志》

## <<野外生存基本技能>>

### 编辑推荐

在美国数百万的电视观众知道雷·米尔斯，是通地他创作的备受赞赏的电视系列片《在路上》、《雷·米尔斯野外生存天地》和《雷·米尔斯极度野外生存》。

现在，他把自己的畅销书《野外生存基本技能》改写成便于使用和携带的概略版，描述了从世界各地得来的最重要的生存技巧和智慧。

本书由最精华的野外技能组成，对所有探险活动来说都是一位非常珍贵的伴侣。

如果有那么一本书，他隐含的目的是为了激活野性的呼唤，那么这本书就是《野外生存基本技能》。

读完这本书，你就会油然而生一股冲动，想要抛下文明生活的枷锁，把双脚重新植根于荒野之中。

如果有那么一本书，它隐含的目的是为了激活野性的呼唤，那么本书就是。

<<野外生存基本技能>>

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>