

# 《极限求生》

## 图书基本信息

书名：《极限求生》

13位ISBN编号：9787115307170

10位ISBN编号：7115307172

出版时间：2013-5

出版社：人民邮电出版社

作者：克里斯·麦克纳布

页数：300

译者：姚军

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《极限求生》

## 内容概要

《极限求生:自救生存技能图解手册》作者拥有丰富野外生存知识与经验，通过书中示范了在城市中和野外的各种求生技能，向读者展示如何面对自然灾害等困境；如何正确使用知识求生；如何保持信心，发挥潜能战胜不利环境，在最险恶的局势中全身而退。《极限求生:自救生存技能图解手册》配以清晰的图解说明，详细介绍了在各种气候和条件下的医疗、制造工具、获取食物和水、搭建庇护所、辨别方向，发出信号以及其他求生技能。书中的实际技巧及经验均来自于美、英特种部队的生存技能训练课程。

# 《极限求生》

## 作者简介

作者：（英国）克里斯·麦克纳布（Chris McNab）译者：姚军 克里斯·麦克纳布，现居于南威尔士，撰写并出版了大量有关军事史和生存技巧的书籍，包括《急救求生手册》《行走户外生存行家》和《特种部队耐久力训练术》等。

# 《极限求生》

## 书籍目录

第1章 求生心理学 11 心理威胁 11 压力和心理崩溃 11 控制 13 应急调整 16 成为一个幸存者 18 第2章 求生服装 21 层次原则 21 布料 22 特殊事项和需求 23 第3章 求生装备 27 帐篷 27 野营帐篷 27 冬季帐篷 27 睡袋 28 背包 28 烹饪设备 29 食品 30 刀具 31 救生盒和救生包 32 其他有用的物品 34 第4章 计划和准备 37 收集信息 37 环境研究 37 适应水土 39 路线规划 40 文化研究 42 团队准备 42 第5章 适应求生 45 健康和生活方式 45 肌肉增强 46 安全训练 47 灵活性 48 耐力训练 49 营养和锻炼 52 第6章 寻找水源 55 水源 55 了解环境 56 自然的水源标志 57 来自空气的水 58 安全用水 61 减少失水 62 第7章 可食用植物和生存所需营养 65 可食用植物——可食性和安全性 65 避免食用的植物 66 可食性的明确标志 67 有毒植物种类 69 真菌 69 可食用真菌 70 有毒真菌 70 食用和烹饪植物 71 第8章 狩猎、设陷阱和捕鱼 73 制作基本的武器 73 狩猎 76 潜近猎物 76 设置陷阱 77 圈套 79 坠物陷阱 80 长矛陷阱 81 捕鸟器 82 猎物的类型 83 常见猎物类型 83 捕鱼 85 线钓 86 垂钓 86 诱捕和渔网捕捞 87 渔网捕捞 88 鱼叉捕鱼 89 来自昆虫的食物 89 处理肉食 91 第9章 烹饪和保存求生食物 95 基本原则 95 烹饪用火 96 行军炉灶 96 育空炉 96 土窑 97 炊具 98 烹饪技术 99 食物的储存 100 烹饪和储存技巧 101 干燥 102 烟熏 103 第10章 搭建藏身之所 108 搭建庇护所的原则 105 搭建庇护所 106 第11章 生火 111 火绒、引火物和燃料 111 如何点火 113 燧石与铁片 113 手摇钻 114 火犁 115 用电池点火 115 取火镜（凸透镜） 115 设计合适的火 116 第12章 工具、绳索和绳结 119 切割工具 119 露营用具 120 绳索 121 绳索的使用和术语 123 实用的绳结 123 绳套 125 绑索 125 第13章 急救 127 伤员评估 127 基本救生——呼吸和血液循环 128 人工呼吸 129 心肺复苏术（CPR） 130 窒息 131 伤口和出血 132 烧伤 133 骨折 135 脱臼 138 灼伤 139 冷伤 140 战壕足或者足浸病 140 冻伤 140 低温症 141 第14章 自然灾害求生 143 洪水 143 龙卷风、飓风和风暴 144 大雪 147 森林火灾 150 地震 151 干旱 152 火山 152 第15章 救援规程 155 使用通信手段 155 获得帮助 157 了解搜索队 157 发信号 158 烟火信号 158 地对空信号 159 肢体信号 160 反光镜和日光信号镜 160 听觉求救信号 161 航空救援 162 第16章 求生中的导航 165 地图 165 指南针和地图导航 166 利用太阳确定方向 168 使用星象和月亮导航 170 估计角度和距离 171 从大自然导航 173 第17章 预测天气 177 预测的工具 177 自然的指示 179 云的种类 181 高云族5485 ~ 13715米 181 中云族2440 ~ 5485米 181 低云系0 ~ 2440米 182 临近的坏天气 183 第18章 极地气候 185 卫生与保健 185 活动 187 庇护所 189 浇铸式圆顶庇护所 190 雪洞 190 壕沟式庇护所 191 爱斯基摩式圆顶雪屋 191 在极地条件下用火 192 寻找水源 193 植物性食物 194 可食的极地/北方植物 194 动物性食物 195 小型哺乳动物 196 食草动物 196 狐狸 196 鸟类 196 捕鱼 197 第19章 高山求生 199 气候与地形 199 装备 201 步行和登山绳索 201 冰镐 201 手杖 201 各种固定器 201 钩环 201 高山行走 202 穿越冰雪 203 冰川 205 雪崩 206 雪崩求生 208 登山技术 209 应急规程 214 第20章 热带求生 217 穿越丛林 217 营地和隐蔽所 219 寻找水源 221 丛林食物——动物 222 动物威胁 225 危险的鱼类 226 蛇 226 昆虫 227 丛林食物——植物 228 预防疾病 230 第21章 沙漠求生 233 温度和降雨 233 水 234 服装 236 食物 238 危险 241 健康 242 导航和行动 242 隐蔽所 244 第22章 海上求生 247 弃船 247 水中求生 248 在救生筏中求生 249 行动和信号 252 水 254 食物 256 制作筏子 257 单人筏子 257 木筏 257 危险物种 258 第23章 自卫 261 发现即将发生的犯罪 261 缓和攻击者的情绪 262 街道上的安全 263 街头犯罪 263 性侵犯 266 身体自我防御 267 容易遭受攻击的部位 268 手法 270 踢法 273 近距离格斗 273 锁技 274 基本的投技 274 锁喉 275 第24章 公路安全 279 公路交通事故 280 车辆起火 281 保护车辆免遭犯罪行为侵害 282 抵御犯罪行为 283 规划旅程 284 汽车抢劫 285 怒路症 287 第25章 公共交通安全 289 铁路旅行 289 健康的考虑 293 第26章 家庭环境求生 295 危险的化学品 295 火灾预防和响应 296 安全设施 298 威慑措施 299 对付入侵者 300

# 《极限求生》

## 章节摘录

版权页：插图：上面已经说过，新鲜的绿色植物总是代表着水的存在，可能是露天水源，也可能是地下水。如果附近没有露天水面，植物的高度只有大约1.5~1.8米（更高的植物水位就可能太深），你可以直接利用其根部周围的地下水。垂直向下挖至根部，沿着根部延伸的方向（只要这样做不会花费太多宝贵的精力），收集你找到的水。大部分动物和人类一样，依赖水生存。它们的感官比我们更适应寻找自然中的水源，所以观察它们能够引领你找到水。食草动物通常在黎明和黄昏前往饮水坑。如果你无法看到动物，那么寻找集中于一点的大量足迹（不要跟随食肉动物，因为它们从猎物身上而不是露天水面中得到必要的水分）。通过对气压变化的敏感性，野生动物也能预示将要来临的降雨。坏天气将要来临时，群居的动物通常会转移并聚集到地势较低的地方，但是要记住，它们可能在降雨来临前的两三天就有所行动。昆虫是相当可靠的水源标志。例如，苍蝇和蚊子通常距离水源在100米以内——越靠近水源，这类物种的密度就越大。蚂蚁排队向水源行进，它们往往爬上树木寻找树干中的储水。来自空气的水提供两种水源——雨（降雪在第18章中介绍）和冷凝水。一开始下雨，就打开尽可能多的容器。你可以用防水布、大的树叶或者树皮做成沟槽将雨水导入这些容器中。如果天气、植物或者动物标志很好地预报了降雨，在地面上挖一个很深的洞，在洞里垫上防水材料，如露营用的防潮布，在四周压上足够重量的石头。你也可以在洞的表面涂上潮湿的黏土并晾干，形成自然的防水垫。向下挖洞直到黏土层或者基岩，进一步阻止水的渗漏。如果没有合适的后续储存手段，在暴雨期间收集到的大量雨水就会浪费。我们之前已经提到了专业的储存容器，刚才描述的积水坑如果经过合适的处理也可以用来储水。任何时候都要为储存的水盖上盖子，如果有可能最好储存在暗处，因为直射阳光会促使绿藻的生长（你可以在暴露的窗台上放一杯饮用水进行测试）。尽管雨水在刚刚取得的时候是纯净的，可以立即饮用，但是对于储存超过2天（或者水已经明显被污染时）的雨水必须进行过滤和净化，以去除外来杂质、寄生虫和细菌。在极端的紧急情况下，可以从空气、植物或者土壤通过“蒸馏”过程提取到少量宝贵的冷凝水，你应该学会制作的两种求生器具是太阳能蒸发器和蒸馏包。制作太阳能蒸发器的第一步是取一块塑料薄膜（最好是干净的），理想尺寸为一米见方，但是可以使用任何可用的材料。在地上挖一个洞，直径比你的塑料薄膜小几英寸，在洞的底部放置一个容器用于捕捉水分。将塑料薄膜覆盖在洞上，边缘用大量石头压住它，不留缝隙。用一块石头放在塑料薄膜中央，使薄膜下沉到容器的正上方。

# 《极限求生》

## 编辑推荐

《极限求生:自救生存技能图解手册》作者克里斯·麦克纳布拥有丰富野外生存知识与经验，通过书中示范了在城市中和野外的各种求生技能，向读者展示如何面对自然灾害等困境；如何正确使用知识求生；如何保持信心，发挥潜能战胜不利环境，在最险恶的局势中全身而退。

# 《极限求生》

## 精彩短评

- 1、挺丰富的内容
- 2、很好，值得信赖，希望继续合作。
- 3、因为喜欢此类书就急着下单，哎，刚买就降了2.5折。到手后翻翻，插图两种颜色，前面一种是蓝色，我感觉效果一般般，个人较喜欢后面的另一颜色（那色形容不来）。作者写了不少此类的书，整体不错。
- 4、两小时不到浏览完，有些挺有意思，多了解点东西不错。但要细致学校恐怕内容不够细致。
- 5、每天睡前通过这本书学习各种户外技能，感觉体内有股强烈的冲击力，一股迫不及待想要走出去的冲劲儿.....

# 《极限求生》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)