

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

## 图书基本信息

书名：《英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南：时刻应对突发危机》

13位ISBN编号：9787115371814

出版时间：2015-1-1

作者：【英】麦克纳布

页数：291

译者：谢天武,刁海鹏

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)

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南》

## 内容概要

《英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南：时刻应对突发危机》从面对突发危机、都市生存技能、户外生存技能、食物和饮水以及医药和卫生五个方面全面解析随时发生、不可预知的各种危机以及如何应对。停水了怎么办？食物短缺怎么办？没有电力怎么办？遭遇洪水、、地震、泥石流、疫情如何应对？如何解决都市中取暖、电力、照明、街头暴力问题？户外出行时的装备、交通以及遭遇极端天气、动物威胁怎么办？.....

《英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南：时刻应对突发危机》将危机到来时你所需要掌握的一切技能和一切信息倾囊相授，帮助读者做出正确决定，将安全掌握在自己手中。

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

## 作者简介

【英】克里斯·麦克纳布Chris McNab

克里斯·麦克纳布博士深谙全世界精锐特种部队使用的生存技巧，是资深的野外及城市生存技巧专家，目前已出版生存技巧类书籍50余种，包括《极限求生:自救生存技能图解手册》(How to Survive Anything, Anywhere)、《城市生存手册》(The Handbook of Urban Survival)、《特种部队耐力技术训练》(Special Forces Endurance Techniques)、《急救生存手册》(First Aid Survival Manual)和《英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南》(SAS and Elite Forces Guide)系列中的《时刻应对突发危机》

(Preparing To Survive)、《野外生存技能》(Wilderness Survival)、《狩猎》(Hunting)和《心理耐力训练》(Mental Endurance)等，并担任其他数本生存书籍的专业顾问。麦克纳布博士目前在英国威尔士提供荒野狩猎技术及武术指导。

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

## 书籍目录

祸从天降	
7	
应对疫情	
9	
家庭储备	
10	
自然灾害 12	
龙卷风的结构	
13	
飓风的构成	
14	
洪水防护	
16	
知己知彼	
17	
暴风雪	
18	
自己调研	
19	
干旱	
19	
龙卷风常识：	
20	
联邦紧急事务管理局（FEMA）	
20	
天气影响	
21	
水的力量	
22	
浸水的道路	
23	
洪灾	
24	
动荡的地球	
25	
修正后的麦氏震级简介	
26	
地震波	
28	
泥石流/岩崩	
29	
海啸的形成原理	
30	
洪水求生	
32	
火山碎屑流	
33	

世界十大活火山	
34	
容易受伤的物种	
35	
战争和冲突	35
街头暴力	
36	
骚乱	
38	
流感术语	
39	
危险地区	
40	
天外来客	
41	
目击通古斯卡撞击事件	
43	
流星威胁	
44	
家中求生	
47	
家庭避难所	
48	
家庭应急装备	
48	
应急用水	49
安全	
50	
房门的安全	
51	
铰链螺栓	
52	
门栓式门锁	52
英国政府的防盗建议	
53	
阳台锁	
54	
防风百叶窗	
55	
探测传感器	
58	
家用安全设备	
60	
狗	
63	
藏身之所	
64	
户外的准备工作	
65	

地洞	66
家里哪儿最安全	67
自建地洞	68
紧急避难所	70
密封房间的防护安全	71
预制的防爆避难装置	72
锅炉的固定	73
自然灾害的防范	74
怎样辨别房屋是否固定到地基上	75
大型物体	76
结构损坏	77
FEMA防火和安全指导方针	78
躲开、隐蔽、抓牢	80
俯身	81
沙袋堤坝	82
英国环境署对洪水过后的卫生建议	84
地下室进水	85
核灾难	86
核爆炸的特征	88
生存常备用品	89
生存常备用品	90
取暖、电力和照明	91
保暖	92
为断电做好准备	93
常用家电的一般耗电量	

93	
发电机	
95	
脚踏式发电机	
96	
照明方案	
97	
3?户外避险	
99	
何时撤离	
99	
样例撤离命令	
100	
盘查	
102	
遇到催泪弹怎么办	
104	
应急预案的建议：伦敦市警察局	
106	
分层着装	
109	
救命宝盒	
110	
救命宝刀	
111	
装备	
112	
睡袋的选择	
113	
帐篷种类	
114	
驾车撤离	
115	
疾病控制中心对冬季旅行的建议	
115	
典型的家用轿车	
116	
车辆应急工具	
118	
汽车后备箱	
120	
轮胎防滑链	
121	
踏板锁	
122	
美国政府的撤离方针	
123	
CB收音机	
125	

风雪交加	126
FEMA建议：困在车内怎么办	128
危险重重	129
波形铁避难所	130
简易防水帐篷	131
优点多多的A型避难所	132
圆锥形篝火	133
隐蔽	134
龙卷风	135
冬季着装	138
雪洞	139
圆顶避难所	140
防止脱水	142
石圈火	143
衣服着火怎么办	144
NBC 防护服	147
通过危险区	148
放射性级别	148
他人的威胁	150
伪装	152
军事管制	153
小心出行	154
街头乱象	156
4?食物和饮水	159
营养和健康	159

每天1小时的活动所消耗的热量

161

食物种类

162

食物储备

164

疾病控制中心推荐的食物分组以及典型的食物种类表

165

食品储备

166

自己动手，丰衣足食

168

食物贮存周期

169

栽培格局示例

170

英国DirectGov组织的养鸡建议

172

鸡窝

173

养猪

174

储存食品的容器

175

储存

176

重新包装食品

176

供水

177

家用雨水收集装置

178

高效的储水装置

179

雨水收集装置

181

家庭储水

182

追踪

184

可食用的植物

185

美国军队通用可食用性测试流程

186

注意

187

野外觅食

188

如何杀死兔子

189	
捕鼠器	
190	
捕鸟圈套	
191	
大型弹力圈套	
192	
小型弹力绳套	
194	
武器	
195	
弹弓	
195	
建立地面伪装	
196	
钓鱼竿	
198	
用瓶子捕鱼	
199	
钓鱼工具包	
200	
钓鱼	
202	
5?自我保护	
205	
防范意识和远离危险	
206	
防范意识	
207	
威胁的应对	
208	
社会秩序崩溃	
209	
应激反应	
210	
辣椒喷雾剂	
212	
路遇抢劫	
213	
击剑姿势	
214	
武力防身	
215	
人体易受伤的部位	
217	
人体本身的武器	
218	
击打下颌骨	
218	

锁喉	
220	
掌击	
222	
基本攻击手法	
223	
防守的姿态	
224	
左直拳	
225	
上勾拳	
226	
侧勾拳	
227	
平踢	
228	
旋风腿	
229	
实施犯罪前的迹象	
230	
打斗中的计谋	
230	
寡不敌众的局面	
231	
擒拿手	
233	
扭臂	
234	
如何对付匕首	
235	
6?医疗和卫生	
237	
基础知识	
237	
探测脉搏	
238	
复苏体位	
239	
止血带	
240	
压住伤口	
242	
胸口敷贴	
244	
伤口包扎	
245	
休克的处理方法	
246	
呼吸道检查方法	

248

手提式除颤器

249

英国国家卫生署（NHS）有关对成人伤病员做心脏复苏和口对口人工呼吸的建议

250

骨折的类型

253

悬挂吊带

255

夹板疗法：手臂和腿

256

抬高肢体

258

海姆利克急救法

259

烧伤的处理方法

261

冷却烧伤部位

262

在户外工作时减少中暑的危险

265

中暑的治疗方法

266

检伤分类

268

医疗储备

269

检伤分类标签

270

卫生防疫

271

基本医药箱

272

防护服

275

厕所的类型

276

手部消毒剂使用方法

278

治疗中心

281

去污淋浴

282

如何辨别是否死亡

283

心理健康

284

猪流感的症状

285

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

结束语

286

化学危险品标志

286

附录

288

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

## 精彩短评

- 1、很牛的户外生存手册，书里的技巧又多又实用，去户外旅行的时候可以带上一本以备不时之需
- 2、专业的户外书籍，书中的求生技法很实用也很专业，学会之后去户外旅行心里也更有底了
- 3、这本书主要是将在日常生活中遇到各种危险情况时的应对技巧，无论是在野外、城市中，还是遇到自然灾害，这本书里都有对应的处理方式。
- 4、内容和大多数关于野外求生的书差不多，不过整体质量要好一些
- 5、书中的各种生存技巧很有用，虽然不一定会真正用到，但是所谓艺多不压身，学点这方面的知识，总不会错。
- 6、内容丰富的户外生存技巧大全，技巧简单、实用、易学，一本在手户外无忧
- 7、技巧还是多有用的，书的质量也很不错。
- 8、军队用的生存技巧确实不一样，技巧都从更为实用的角度出发，没有华丽的辞藻和华而不实的花招，只有实用和易学的技巧。
- 9、书还不错，学一学没坏处，至少在面对这类突发状况的时候，能够沉着应对，不至于太慌乱

# 《英国特种空勤团及精锐特种部队生》

## 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)