

<<37 你就能活命>>

图书基本信息

书名：<<37 你就能活命>>

13位ISBN编号：9787530458754

10位ISBN编号：7530458752

出版时间：2012-9

出版单位：北京科学技术出版社

作者：科迪·伦丁

页数：190

字数：200000

译者：何文

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>

## &lt;&lt;37 你就能活命&gt;&gt;

## 前言

想一下，你独自一人一日远足的途中，突然遭遇了意外——你跌倒了，一条腿骨折，或者情况更糟。

由于只是一日的远足，你没有告诉任何人自己的去向，也没有告诉他们回家的时间。

天气炎热、干燥——白天超过了38℃，晚上却骤降至10℃。

你备有求生的装备吗？你是否练习过在困境下使用急救装备？当人们意识到你遇到了麻烦，在没有任何线索的情况下开始四处寻找你之前，你是否能够保住小命？面对紧急情况时，你的所作所为决定了你有多大的机会能够生存下来。

每年都有成千上万的人选择外出一天，在户外进行一些活动，例如远足、滑雪、打猎，或者只是单纯地享受户外时光。

在这些人中，有许多人因为对可能的灾难缺乏事先准备，导致了受伤或者失踪。

在每个事例中，全国各地的搜救队的志愿者们都勇敢地去尽力搜寻和营救遇险者，但不幸的是，很多次他们发现的只是其中大部分人的遗体。

即使是技术一流的户外选手也会在大自然面前折腰，这些“遇难者”中的大多数都是因为没有做好面对大自然挑战的准备。

在出发前做一些简单的准备，也许就决定着你将生存下来而非不幸遇难。

《37 你就能活命!》是进入野外来次日远足或者更长时间的野外活动的必备书籍。

它务实、简洁地讲述了当“墨菲定律”突然袭来，你陷人命悬一线的境地之时，你应该如何求生。

作为国家搜救协会(NASAR)的主席，我建议任何前往自然母亲怀抱探索的人，都花时间学习一下科迪·伦丁多年的野外求生经验。

他将很多大部头的“指南”浓缩为这本可以供你每天使用的手册。

他坚持简单、实用的理念，而且效果显著！作为一名搜索与救援(sAR)的专家，《37 你就能活命!》对我的书架和求生技巧来说，都是必藏书籍。

## <<37 你就能活命>>

### 内容概要

《37 你就能活命！

》，一本绝对的反主流经典，就像一架永不停歇的过山车，满载各种现代求生技巧，你无论是在偏远的山村、自家的后院，还是在高速公路上，都能从中获益。

作者科迪·伦丁是国家承认的美国荒野求生学院的创始人和教练，他分享了自己的野外生存智慧，而这种智慧的根本原则非常特别，那就是：将体核温度保持在37℃，你就能活命。

通过他句句有用、信息翔实的风格，再加上非比寻常的嬉皮视角，科迪强调，人在没有食物的情况下可以存活几个星期，在没有水的情况下可以存活几天，但是，一旦体核温度低于或者高于37℃ 这条警戒线太多，人在几个小时之内就可能丢掉小命。

很多人都没有认真考虑（甚至没有考虑过）这个概念，但是，在欣赏美妙的户外景观时，知道如何保持安全的体核温度能够救你的命。

《37 你就能活命！

》充满了智慧、幽默和很多农村生活经验，它绝对不只是一本娱乐图书，还能够给读者带来很多实用的建议、信息以及详细的说明，告诉读者如何使用简单的、随处可见的物品制作一个有效的当代救生包。

自己买一本——别忘了给奶奶也买一本！

## &lt;&lt;37 你就能活命&gt;&gt;

## 作者简介

科迪·伦丁

插图：罗斯·米勒

摄影：克里斯托弗·马尔凯蒂

科迪·伦丁以及他的美国荒野求生学院经常被国内外的许多媒体（包括《今日秀》、《ABC短评》、《CBS新闻》、《今日美国》、《纽约时报》、《唐尼和玛丽秀》以及加拿大的《CBC第一广播》，还上过《平装》杂志的封面）提及。

他是很多组织的顾问，包括旅游频道、国家地理电视台、探索频道、历史频道以及英国广播公司。

不在自己的学校教书的时候，他就去亚瓦派学院担任客座教师，或者去埃科萨学院任教。

他擅长的野外生存技巧来源于真实的生活经验，包括在森林灌木棚中生活两年的经验——他睡在松针上，用篝火煮饭。

科迪是亚利桑那州唯一一个得到许可用手捕鱼的人，居住在距离亚利桑那州普雷斯科特96.6千米的一座太阳能房屋中。

罗斯·米勒曾在多家国际性刊物上发表过绘画作品，还著有《罗斯·米勒说也奇怪》，同时他还担任每周出版的报纸栏目“米勒的思考”的作者和评论员。

他为迪士尼、惊奇、汉米尔顿等公司，以及一系列报纸和杂志工作过，担任作者和绘者。

罗斯获过各种各样的奖，其中包括著名的A&E设计大奖。

在亚利桑那州，罗斯与他的妻子珍妮、孩子克里斯汀和埃里克生活在一起。

他们养了许多家畜，不过他希望能够有更多机会去钓鱼。

克里斯托弗·马尔凯蒂的作品在亚利桑那州的高速公路上、在美洲印第安人的艺术中以及在《牛仔和印第安人》杂志中都能看到，他还为史壮鲁格公司、亚利桑那艺术委员会工作过。

他住在亚利桑那州的普雷斯科特。

## <<37 你就能活命>>

### 书籍目录

看看这些！

为什么需要一个救生包？

#### 第一章

为什么会遇险？

#### 第二章

求生vs. 原始生活、行走户外

#### 第三章

求生心理以及事先训练的重要性

#### 第四章

讨厌的恐惧感

#### 第五章

求生环境的处理方式：态度、适应能力和意识

#### 第六章

降低危险：7P 原则

#### 第七章

活下去需要什么：以强大的人格类型获取最佳求生表现

#### 第八章

最可能让你在户外丧命的因素

#### 第九章

身体如何失去及获得热量：冻掉屁股、烧焦骨头的物理原因

#### 第十章

你的第一道防线

#### 第十一章

你的营救者：《拯救格蕾丝》之你的版本

#### 第十二章

配合搜救人员保住性命：让人知道你的5W 计划，无论是一日徒步还是长距离越野

#### 第十三章

什么是救生包？

#### 第十四章

救生包的内容：你+ 工具+ 环境= 你的性命

#### 第十五章

总结

#### 第十六章

神奇的“图画和照片酷极了，但是我懒得读这本书”说明

## &lt;&lt;37 你就能活命&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：怎么会遇险呢？

危险是从哪儿冒出来的？

其实这么问并不恰当。

更加贴切的问法应该是：“危险怎么才能不发生？

”还记得墨菲定律吗？

“凡可能出错的事必将出错。

”轮胎没气、天气突变、走错方向、肋骨骨折……在森林中可能会出现数不胜数的麻烦和意外。

一般说来，一些看似无关紧要的事件多半很可能会最终危及生命。

如果当时只发生一个小意外，那可能没什么关系，但是如果几个意外同时发生的话，很可能就是致命的。

因此，在面对任何紧急情况时，你最主要的生存策略就是——及早发现危险的苗头，立即采取正确的行动。

造成人们在户外遇难的一种常见心理是：天真地认为简单的一日徒步越野不会怎么样。

知道为什么吗？

可能你听过这句话，“亲爱的，不会出事的。

我们只不过出去几个小时而已。

只是一天的徒步！

”一日徒步越野是徒步爱好者的隐形杀手，因为人们会对它掉以轻心，不会花心思做好准备。

“我们用不着带那件毛衣。

”‘把水留在车上吧！

”……我们经常听到人们这样说，就是这些做法有可能让人丢掉小命。

有很多人甚至还没有进入野外开始真正的徒步越野，他们在距离车子仅仅一两公里的地方就不幸丧命了。

几年前，在亚利桑那州的沙漠中，一对上了年纪的夫妇开车转错了方向，来到了凤凰城郊外的一条泥路上。

因为车子陷在了泥里，妻子便离开车向着一条视线可及的州际公路走去。

几天以后，搜救队发现了她的尸体。

她死于脱水和体温过高，而她倒下的位置距离高速路只有不到1.6公里。

她的丈夫身体较弱，当时留在车中，最后也不幸死去。

如果在事故发生时，他们从车上取下后视镜，用它照向高速路，就有可能引来救援者。

有机会却白白浪费，这真是太可惜了。

事先做好准备就能拯救生命——不信去问问那些因为毫无准备而遇难的人吧，他们会同意这点的。

<<37 你就能活命>>

媒体关注与评论

“《37 你就能活命!》是一本没有任何废话的朴实无华的野外生存类图书，里面全都是实用的建议，超越了很多求生手册。

”——《高级搜救技术》杂志 “伦丁用十分幽默、逻辑性强、不断重复的语言以全新的方式来教授野外求生的基本知识，这本书打败了所有关于‘如何击败短吻鳄’的其他图书。

”——《能量》杂志 “科迪的写作风格能够抓住你的喉咙，把你晃醒。

《37 你就能活命!》是一本很棒的、信息量极大的读物。

”——《丛林和野外求生技巧》杂志，英国 “如果你还有呼吸和脉搏，你就需要这本书。

”——科迪·伦丁

<<37 你就能活命>>

编辑推荐

《37 你就能活命!(荒野生存保命手册)》充满了智慧、幽默和很多荒野生活经验，它绝对不只是一本娱乐图书，还能够给读者带来很多实用的建议、信息以及详细的说明，告诉读者如何使用简单的、随处可见的物品制作一个有效的当代救生包。  
自己买一本——别忘了给奶奶也买一本！



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>