

<<野外生存实用宝典>>

图书基本信息

书名：<<野外生存实用宝典>>

13位ISBN编号：9787546343921

10位ISBN编号：7546343925

出版时间：2010-12

出版单位：吉林出版集团有限责任公司

作者：朱时萱

页数：191

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>

<<野外生存实用宝典>>

前言

没有在野外生存过的人，绝对没有机会体会到野外的极致恐怖，也没有办法体会到野外的极致乐趣。那些并不喜欢野外的人，你可以不懂得野外，但你一定要懂得野外求生。

也许有一天你不小心陷入了危险的境地中，比如地震、飞机失事、山间迷路……总之有无数种情况可能让你面临求生需要。

学习一些基本的求生知识，一定能在关键的时候对你有所帮助。

在野外，你将不再是自以为是的主宰者，而是变成了浩瀚天地中的一只蚂蚁，只能怀着景仰的心情在大自然中匍匐。

如果你选择在美丽的林间穿梭，一定要小心落日后这片饥饿的森林；如果你选择在碧绿色的湖边漫步，要小心平静的水面下那一双注视着你的眼睛。

除了凶猛的动物带来的直接威胁，那些让人心烦的小虫子也常常会给你带来致命的危险。

野外求生并不是要你去寻找危险、解决危险，而是教你怎样去避开那些危险。

本书预想了五种绝境，分别提供了相应的生存方案和求生对策，希望这本书能够给你多一份生存的机会。

而那些沉浸在野外风光中的游客们，随身带上这本书，在你面临危险手足无措的时候，这本书的存在就是一种力量。

<<野外生存实用宝典>>

内容概要

在野外，你将不再是自以为是的主宰者，而是变成了浩瀚天地中的一只蚂蚁，只能怀着景仰的心情在大自然中匍匐。

如果你选择在美丽的林间穿梭，一定要小心落日后这片饥饿的森林；如果你选择在碧绿色的湖边漫步，要小心平静的水面下那一双注视着你的眼睛。

除了凶猛的动物带来的直接威胁，那些让人心烦的小虫子也常常会给你带来致命的危险。

野外求生并不是要你去寻找危险、解决危险，而是教你怎样去避开那些危险。

<<野外生存实用宝典>>

作者简介

朱时萱

新闻学学士，热爱文字及旅行。

毕业后曾担任旅游杂志编辑、摄影师多年，后成为独立策划师、自由作者。

酷爱旅行的她曾经游览了中国大半河山，后加入旅游协会，开始向险峻河谷无人山川挑战。

曾多次参加协会组织的西藏自驾游，并创造过随驴友深入戈壁沙漠生存一个月

<<野外生存实用宝典>>

书籍目录

Part 1 良好的身体状况 Chapter 01 野外生存,你储备好了吗 保证食物和饮水供给 野外求生工具箱 正确的穿着可以救命 Chapter 02 你的大脑能适应野外环境吗 保持清醒 思考能力 准确的判断 控制精力 Chapter 03 求生常识 维持生命的三大保障Part 2 野外求生必备技巧Part 3 基本的急救素质Part 4 最富有生机的绝地——森林Part 5 最值得反思的绝地——沙漠Part 6 最不可侵犯的绝地——雪山Part 7 最让人疯狂的绝地——大海Part 8 最神秘低调的绝地——极地Part 9 身处绝境时的求生法则后记

<<野外生存实用宝典>>

章节摘录

插图：在野外旅行途中，当你的身体状况开始出现危险的苗头时，必须马上离开可能出现危险的地域，不要有丝毫犹豫，立即撤离到可以为你提供救助的地方。

前方风景再好也没有你的生命重要，在野外恶劣的气候环境中，随时可能出现意外的情况，哪怕你的身体只是出现了一丝不妥，你都很可能陷入致命的危机。

去野外之前要注意锻炼身体，只有强壮的体魄才能应对大自然的挑战。

如果在野外遇到危险，需要长时间滞留等待救援时，除了寻找食物和水源以外，坚持进行适当的锻炼不但能帮助你消磨时间，而且能让你在面对危机的时候拥有战斗的能力和信心。

走远路的时候要注意自己的体力分配，一定要给自己留下回到安全地带的体力。

当你觉得疲劳程度比较严重的时候，一定要进行适当的休息，好有足够的精力来预防突发事件。

体力是一个很难注意到的部分，但却是野外生存中最起决定作用的一个部分，体力充沛不仅仅能让你随时应对突发状况，最关键的是它能给你信心。

除了身体上的疲劳，还有一种疲劳来自你的精神，长时间处于紧张的状态会让你丧失判断力，别以为你的大脑就不需要休息。

在野外，真正的危险来自各种突发状况，这时候最靠得住的就是一个够用的大脑。

所以，如果在野外遭遇特殊情况需要停留的时候，一定要和同伴轮流值夜，以保证清醒的人有足够良好的精神状态。

一个人滞留在野外的时候，必须找到安全的露营点保证睡眠，同时注意自我调整精神状态，可以进行一些放松大脑的运动。

最后记得在出行前检查一下自己的心态，如果负面情绪太严重，还是别出行了，一个人的负面情绪很容易传染一个团队，不要小看负面情绪的影响，如果你没有求生的斗志，你凭什么去战胜危险呢？对一个团队而言，如果团员之间出现了剧烈的矛盾冲突，在前进的过程中就会彼此影响，最终导致整个团队的溃散。

后记

首先感谢在我完成这本书的过程中为我提供了众多帮助的朋友们，是因为有了你们的无私奉献，才让这本书得以及时顺利地完工。

我最初写作这本书的初衷，是希望能为那些经常要面临野外环境作业的人，或者喜欢去野外探险的人提供一些帮助。

我尽可能地结合我的野外工作经验，和我对各种基本求生知识的把握，力图为读者朋友们提供一本最基本也最容易操作的求生手册。

但是在写作的过程中，我发现这些看上去似乎只在特定环境中才用得上的技能，其实在现实生活中也经常发挥意想不到的作用。

我努力将这些混乱的方法条理化和简洁化，以不同的野外环境条件为基础，详细地介绍了各种野外常见的求生技巧。

一方面希望能为读者提供更具针对性的意见，另一方面也希望读者能够从中分离出环境的特性，并且可以根据自己所处的环境，利用相似性原则掌握更适合自己的求生技巧，帮助那些也许需要这些知识的人拥有这份能力。

虽然这本书的主题是强调野外求生，并且我也一直以野外求生为线索，安排了整本书的构架和内容设计。

<<野外生存实用宝典>>

编辑推荐

《野外生存实用宝典》：七彩生活

<<野外生存实用宝典>>

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>