

图书基本信息

书名：<<英国皇家特种部队野外耐力生存手册>>

13位ISBN编号：9787561336588

10位ISBN编号：7561336586

出版时间：2006-10

出版单位：陕西师范大学出版社

作者：亚历山大·史迪威

页数：201

译者：徐建萍

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>

内容概要

《英国皇家特种部队野外耐力生存训练》是英国皇家特种部队的野外耐力生存训练教材，是作者从事野外耐力生存训练教学与实践的总结，该书为露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外生存的人士必备手册。

该书配以清晰的图解说明，详细介绍了体能训练、心理训练、饮食营养、医疗救治、工具制造、寻找食物和水、搭建避身场所、辨别方向、发信号，以及其他种种技能、这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定人们的生死存亡。

同时，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

作者简介

亚历山大·史迪威（Alexander Stillwell），曾经担任英国皇家特种部队野外生存教练长达27年，还是美国CIA特聘的野外生存训练教官。

书籍目录

导言 勇敢者的游戏第一章 野外生存体能准备第二章 野外生存心理准备第三章 野外生存饮食、营养和休息第四章 野外生存高级心理和体能训练第五章 野外生存击败对手第六章 野外生存高级技巧

章节摘录

第一章 体能准备 在迎接挑战，克服困难，实现目标的过程中，体能准备对于获得成功来说至关重要。

因此，必须通过锻炼，让身体尽量处于巅峰状态，迎接在此过程中遇到的体能和心理上的挑战与磨难。

当你开始进行一系列认真、持续的训练时，身体的某些方面会产生明显变化。腿脚上的骨骼增厚，精力更加充沛；血液循环得到改善，心肌增厚，心室增大；关节更加灵活，运动更为有效；横隔膜上的肌肉更加强壮，呼吸更为有力；为肌肉细胞提供能量的血管数量增多，线粒体成倍增加，大大提高了产生能量的器官的细胞使用率；细胞燃烧脂肪、提供能量的比率也大幅度提高。

总之，身体内的速肌肉增加了对疼痛的抵抗能力。

奔跑的时候，呼吸系统的粘液被清除，使呼吸更为顺畅；在调节体温方面，皮肤的也产生了明显的功效；排污量增加，清洁效果更为明显，减少了引发相关皮肤疾病的可能性。

通过训练，身体的本能反应增加，为执行下次更为繁重的任务提供了更为有效的准备。经过训练，身体能力得到了更全面的提高，你会产生这样的想法：我感觉比以前舒服了，因此为了下一次更为重要的任务，我要全面提高我的身体素质。

如果刚开始，你不适应健康培训的计划，那么最好先进行低强度的培训，将训练集中在有氧运动和增强身体基本肌肉的训练上。

例如加强腿部、背部、胃部和腹部肌肉的训练。

如果你参加的是军事训练，那么你会发现自己的健康水平与完成培训后的健康水平有巨大的差别。

在这个过程中，你准备得越充分，遭到的压力和疼痛就会越少。

健康检查 为实现目标开始行动之前，首先要详细地弄清自己身体各个部位的状况，这一点对于保证身体的健康状况非常重要，否则不合适的训练很可能损害自己的健康。

同时，还需要分析自己的某些习惯，比如饮食习惯、运动和休息的时间长度等等。

静止心率（resting heart rate） 静止心率（RHR）是指身体完全放松时的心率，是测试身体是否健康的标准。

可以通过测定脉搏，判断静止心率，来检查身体的健康状况。

如果心跳缓慢有规律，说明身体健康；如果脉搏跳动迅速而且没有规律，说明身体不健康。

即使在静止时脉搏稳定，也必须了解自己在精疲力竭时心脏的状态。

强壮、健康的心脏能够使血液在身体内有规律地流动，也能通过释放身体与心理的压力来达到调整和缓解的效果。

如果心脏不健康，在面对身体和精神压力的时候，心脏就会加速搏动来获得身体所需要的更多的血液。

这就好比汽车的里程表和加速器，对于一个健康的人来说，当加速器在“黑色区域”内保持正常状态的时候，里程表能够达到你想要的速度；对于一个不健康的人来说，当提高到一定速度时，加速指示针很快就会进入“红色区域”，预示已经到了危险境地。

静止心率的测量方法很简单，数一数脉搏一分钟内跳动的次数，或者10秒钟内跳动的次数，然后乘以六就可以得出静止心率。

身体正常的话，心率应该是每分钟60次左右；如果身体非常健康，那么每分钟应该跳动40次到50次。

人的平均心率大约在每分钟80次左右，每分钟90至100次说明健康状况不佳。

当然，还要考虑到另外一个事实，女性的心率平均每分钟要比男性快5次。

还有其它一些因素也会影响到心率。

例如感冒或嗓子疼，心跳速度都会增加；压力增加或者感到焦虑和劳累的时候，心率也会增加；受到某些刺激，比如喝咖啡或者喝茶，也会使心率增加。

编辑推荐

本书荣登亚马逊户外、旅游、探险类图书排行榜榜首！

本书是亚历山大·史迪威的经典著作，他曾经担任英国皇家特种部队野外生存教练长达27年，还是美国CIA特聘的野外生存训练教官。

这部著作是作者长期教学和实践经验的总结。

本书以较小的篇幅涵盖了野外生存的基本原则和技巧。

简单、实用是本书最大的特色。

本书在野外生存领域是赫赫有名的畅销书，荣登亚马逊野外生存、体能训练类图书排行榜榜首。

作者曾受邀到BBC和著名栏目《48小时》做专题演讲。

对于热爱户外运动的人来说，本书将是你最好的随行伙伴。

本书在野外生存领域是赫赫有名的畅销书。

“你如何给自己定位，你就会成为什么样的人”。

不论在哪个领域，面对挑战，你必须鼓足勇气、积极进取，努力开拓未知的领域。

这就像特种部队在野外进行生存训练一样，只有在复杂、艰苦的环境中进行体能和心理的锻炼，才能够坚定信心、增强体能，在遇到困难时才能够勇敢面对。

本书是英国皇家特种部队的野外耐力生存训练教材，是作者从事野外耐力生存训练教学与实践的总结，详细介绍了体能训练、心理训练、饮食营养、医疗救治、工具制造、寻找食物和水、搭建避身场所、辨别方向、发信号，以及其他种种技能，这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定人们的生死存亡。

本书配以清晰的图解说明，是露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外生存人士的必备手册。

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>