

# 《生存手册》

## 图书基本信息

书名：《生存手册》

13位ISBN编号：9787563717934

10位ISBN编号：7563717935

出版时间：2012-1

出版社：旅游教育出版社

作者：科林·托厄尔

页数：312

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《生存手册》

## 内容概要

《生存手册》内容简介：英国DK公司行销全球的超级畅销书，已被改编为多国文字，解决所有户外生存难题，背包客户外求生秘籍，足不出户的冒险体验，英国皇家海军陆战队绝境求生指南。《生存手册》由英国皇家海军陆战队30多年战斗生存教官精心力作，教授了各种户外探险的基本技能。《生存手册》内容十分实用。它揭开了英国皇家海军陆战队突击队绝境求生的秘密，为现代人掌握自救、自我保护的户外生存技巧提供方法。在地球上的任一地点：茫茫沙漠、热带雨林、无际大海、冰封寒带……《生存手册》描述了这些突发事件发生时可能面临的各种危险，同时也揭示了相应的生存机会，提供详尽的在这些野外环境的求生方法与技巧。另外，《生存手册》内容十分直观。《生存手册》附有大量循序渐进的插图，讲解具体的操作步骤，更增强了直观性与实用性。

海报：

# 《生存手册》

## 作者简介

科林·托厄尔1977年加入皇家海军后，在第22特种空勤团（22Regiment SAS）担任作战生存教官。30年来，一直从事向英国陆军、海军、皇家海军陆战队和空军的军人讲授陆地、海洋、沙漠、丛林和寒冷气候条件下的生存技能—以及囚禁中的生存和行为。他曾经担任过皇家海军生存训练总教练，还在美国海军塞雷 [（SERE），Survival（生存），Evasion（规避），Resistance（抵抗），Extraction（脱身）] 培训学校担任过3年的总教官。他还曾在福克兰岛（Falklands）、波斯尼亚（Bosnia）、德国、美国和北爱尔兰（Northern Island）服役，现在仍是英国国防部塞雷培训组织的后备总教官，既培训教练，也培训学员。他为理查德·布兰森爵士（Sir Richard Branson）的热气球环球飞行尝试提供生存训练、装备和救援协调，在英国和其他国家试验、评估和指导特种生存装备的使用。

## 书籍目录

### 1 出发之前

- 做好自身准备
- 练出个好身体
- 精神上的准备
- 为旅程做好计划
- 行动计划备急表
- 了解你将要面对的环境
- 温带环境
- 热带环境
- 高山环境
- 沙漠环境
- 寒冷环境
- 海洋环境
- 挑选合适的装备
- 挑选好物品
- 挑选好背包
- 科学的户外穿着
- 生存挑战——在荒郊野外
- 睡袋与帐篷
- 吃在旅途
- 野营炉
- 救生盒

### 2 旅途之中

- 寻找出路
- 地图与识图
- 获知你的方位
- 寻找路线
- 没有指南针如何导航
- 自然导航
- 天气对旅程的影响
- 天气现象
- 了解当地的天气状况
- 行进
- 徒步行进
- 过河
- 攀登
- 极端的生存挑战——在高山上
- 在雪地上行走
- 利用驮畜
- 四轮驱动
- 皮艇和独木舟
- 筏的制作
- 游泳

### 3 露营

- 关于露营的基本知识
- 安排露营场地
- 保持清洁

# 《生存手册》

- 生火
- 生火的要素
- 碳化布和生火盒
- 火的种类
- 点火和生火
- 极端的生存环境——沙漠求生
- 摩擦生火
- 手工技能
- 人造绳
- 天然绳索
- 打结
- 使用切割工具
- 4 避身所
- 5 水和食物
- 6 紧急情况下
- 7 急救
- 附录

# 《生存手册》

## 章节摘录

版权页：插图：第二天早上，杜·普莱西和飞行员考斯特·马肯杜纳特决定步行4天去马翁求救。他们的计划一开始就错了——马翁实际上在他们西部300公里（190英里）处，而向东有一些村落要近得多。他们曾尝试靠太阳来辨别方向，但是，他们没有大砍刀可以在茂密的灌木丛中劈出一条路。他们不得不追踪大象的足迹寻找水源，有时也遇到大象，并且每晚都听见狮子的吼叫。到星期六时，他们一共走790公里（56英里），但是，弯弯曲曲的行程使他们离出事地点仅仅30公里（20英里）。尽管错误不断，他们还是在接下来的一天找到了一个猎人盖的小房子。他们尝试用无线电与官方联系，却一次又一次失败，最后，还是一架直升机在3月6号星期一找到了失事飞机，才将众人送去医院急救，至此，他们总共在事故后熬过了6天。

# 《生存手册》

## 编辑推荐

《生存手册》编辑推荐：英国DK公司行销全球的超级畅销书，已被改编为多国文字，英国皇家海军陆战队30多年战斗生存教官权威力作，精美全彩插图步骤版，易学易用。全球户外运动者、背包客人手一册的必备经典，背包客户外求生秘籍，英国皇家海军陆战队绝境求生权威教程：在森林中遇到熊怎么办？在雨中该如何生火？在鲨鱼经常出没的海域陷入困境怎么办……遇上种种户外生存困境，我们该如何脱困？全书将告诉你在全球任何一个户外地点都适用的最简单有效的生存法宝。生存必备：练好身体、添置装备、做好探险计划……安营扎寨：选择最佳营地、搭建蔽身场所……旅途导航：不管有没有指南针，不管在白天还是在晚上，都告诉你如何导航……户外生存：寻找水源、如何生火、如何寻找和烹制野外食物……绝境求生：如何临时制作工具、如何紧急自救、如何在陆地或海上发起营救行动、如何施放求救信号。

# 《生存手册》

## 精彩短评

- 1、硬皮的封面，我喜欢！里面的纸质非常好，图文清晰，在书中详细而形象地介绍了地形、水源等等野外生存必要条件的寻找和应用，实用的一本书。
- 2、一直想有机会能参加一次真正意义的探险。这本书非常精美，准备好好学习一下
- 3、这是我见过的最好最全最经典的野外生存的书，以全面使用图文并茂为优势
- 4、比怀斯曼那本的优势绝对是全彩配图与详细附注 只是有些装备不是人人都能常备 更想要cast away那种原始的、白手起家的 最后野外食物等条目如果有配图就好了也更易识别 书硬皮厚实适合收藏 不便携带 这种装帧若常翻看一定会随年月而崩塌
- 5、小男生热爱的主题，野外探险，不仅是介绍野外生存技能，另一方面也是野外危险的全面介绍。DK出品，书内容质量保证。
- 6、本书内容丰富，插图精美，对各种野外生存的技能，以及遇到危险的处理方法都有所介绍，很不错的一本书！
- 7、书很棒，质量特别好，超级喜欢
- 8、好看
- 9、期待了好久的书！本人特别喜欢户外野营，这本书里介绍的知识特别吸引我。全书彩图+文字说明，加之是金装版，非常值得收藏。尽管书不算厚，价位也较高，但是对于一个远足爱好者来说必须拥有一本这样的书，以正确应对户外随时可能出现的险情。对比贝尔的《荒野求生》，这个更加“官方”。大家可以观看贝尔·格里尔斯的节目（Discovery——Man VS wild）。至于生存手册嘛，还是买这本——保证够用，而且不会后悔。
- 10、儿子5岁了，很喜欢外出游玩，提到探险，就特兴奋，一直想给他买本相关的书籍，在当当上看到这本生存手册，内容很全面，文字配合图来讲解，儿子不识字，可是每天他都要翻看一遍，看着图他居然也可以猜出一部份。这本书让我们全家受益非浅，大人小孩都可以学到不少知识。
- 11、包含丰富的野外生存常识，其中许多在日常生活中也很有用。
- 12、图很棒，容易懂，排版很好。知识很有实用性
- 13、到目前为止，我看过的生存类书籍里面最棒的一本，比SAS那个版本简介，但是更实用
- 14、生存手册和荒野生存手册一起买的，很不错，价值很高很实用
- 15、户外生存工具书必读，非常非常实用！
- 16、图解强大。是最实用的手册书。较重。亚马孙57，
- 17、这本书是我在新华书店随意看到了，翻了几页，很喜欢，就在当当买，拿到书后，看了一点，纸质很好，光滑的那一种，彩印；里面的内容循序渐进，也很实际，起码我觉得对我有用，我也希望在我下一个旅行中可以实际用到，帮我顺顺利利出行，至少我喜欢
- 18、实用
- 19、一直想买的野外生存技巧，很实用！
- 20、图文并茂，十分有用。教会在全球任何一个户外地点都适用的最简单有效的生存法宝
- 21、买给一个空军干部的，很多军人都知道这本书，说明名气还是很大的。
- 22、内容丰富
- 23、实用啊，还做了笔记
- 24、超级好看~图文并茂，绝对实用
- 25、排版很好。图文并茂。讲得简单易懂又不枯燥。非常实用
- 26、真的很好很适合户外运动的人看
- 27、除了急救篇，对于我这种宅男来说没什么用啊
- 28、值得每一个人去学习。
- 29、虽然已经有了几本“生存手册”，但还是禁不住又订了这一本，原因是这本是16开，全彩，图片很精美，内容较之以前买的书更为详细，另外我是钻石会员，这样还可比别的网站便宜几块。
- 30、阅读中，应该实用，可以了解很多
- 31、纸质很好。看看学习野外生存也不错，很实用
- 32、有好几本生存手册，这本是最详细，最实用的。全五分！
- 33、学习户外生存技能是小驴出行前的必备，看看这本书就能学会好多户外生存技巧，超喜欢



## 《生存手册》

- 34、儿子近不急待地抽时间看，已经反复读过三遍了！看完之后，孩子还有点小抱怨，书中的生存技能没有用武之地呢！
- 35、55.7元后八折
- 36、还掉了5555还想看
- 37、我觉得经常户外的人，肯定用的着，在家宅着的，好像能用到的不多。
- 38、这本书很实用，户外爱好者可以看一看
- 39、儿子的最爱。激动得不得了。很感谢我这当妈妈的体贴他，终于做了一回儿子喜欢的事，汗
- 40、入手后翻阅过很多次了，图解详细，内容多彩
- 41、顶级指导
- 42、很棒呀，内容丰富，实用且五花八门天文地理知识性强。形式上硬皮还能接受，是想抵抗破万卷的翻阅，但内页用这么厚的铜板纸太沉了，书不是这么看的，举着太重，出版社的意识太老了
- 43、关于野外生存的非常专业的一本书。我们家读小学四年级的小屁孩很喜欢。我也觉得很好！
- 44、这是DK公司出的最好的一本书,非常好,图文并茂,实用之极 有时候DK公司出的书也很一般
- 45、是徒步户外者不可多得的生存宝典，收藏了
- 46、书收到后，我并没有特意向孩子推荐，只是放在书桌上。没想到，孩子一看到封面就喜欢，虽然是女孩，这本书还是激起了她极大的兴趣，一天看完，接着带到学校继续看第2、3、4遍，直到大部分内容都记在脑海中。带到学校去，大部分男孩都问她，这个书从哪里买的，他们也要看。呵呵，值得推荐，尤其家里有男孩子的家庭，培养他们的冒险精神以及探险精神，书中有些内容距离他们已经越来越远！我家小女9岁，三年级，爱好自然科学和历史，故给予此书高度评价！
- 47、在研读中，全彩页，很好
- 48、实用、经典，DK风范！
- 另外，封面是全硬封的，很好！
- 49、是一本外出世界自由行的生存手册，内容全面，易操作！
- 50、简明，给力！
- 51、真想收藏一本，可惜要还给图书馆
- 52、首先就书本书的品质来说，精装铜版纸全彩印刷，拿在手里很有分量；就内容来说，与以往的生存手册侧重理论知识不同，这本书内容侧重实际操作，书里配以大量彩图图解，易学易用。
- 53、相比贝爷荒野求生手册与魏斯曼的特种部队求生手册内容更全面，细节更详尽，还有一目了然的配图，学起来根容易；书非常不错；
- 54、看了很多集的荒野求生，很多技巧不是很了解，看了这个，明白了很多，确实很详细，图文并茂。
- 55、学会了很多生存技能
- 56、爱好冒险，绝境求生，每页配有彩图好理解，清楚。
- 57、并不知道买了有什么用
- 58、突然想起来我还买过这么牛逼闪闪的一本书，买了之后超喜欢，拿到手一直在低头看书，看完才发现有人在我面前晃了好久了。
- 59、作为入门级的户外求生指南来说，这本书写的全面而且操作性高。只是打结那篇我实在没看懂乔木结和西伯利亚结是怎么打的。推一下，看了之后希望以后如果真的遇到危险了可以因此避免更糟的结果
- 60、图文并茂，内容翔实。比很多不实用的户外书好太多了。
- 61、从各个方面给你解读怎么更好的生存
- 62、手绘插图，有用的表格显得重点突出。
- 63、大概翻了下感觉比较全
- 64、这本书在户外时很受用。有简单，便捷的技巧可以一学就会。书的质量就不用多说了，一看出版社就知道了，好书，彩图而且书面光滑，属外壳也是硬的比较不易磨损，大大喜欢。
- 65、果然是dk出版的书，图文并茂，内容详尽，有了这本书野外生存没问题了
- 66、学会生存很重要
- 67、彩图，不错，看看了解一下。
- 68、实用，可以给喜欢户外的朋友很多基础性的知识

## 《生存手册》

- 69、真的很棒 学到很多东西
- 70、彩页插图简单易学，很实用
- 71、下学期有哥们选了门户外求生的课，所以果断买本，哈哈~
- 72、切是生存手册，教了你所有的东西
- 73、看看
- 74、挺到的，彩图，没想象中那么
- 75、儿子特别喜欢，去北京在王府井书店看了，回家后到当当上买的
- 76、图多，更直观，比美军那本更简洁实用
- 77、买给儿子看的，我简单翻一了一下，图文并茂，讲的内容比较丰富，权当给儿子做课外读物吧
- 78、家里原有一本生存手册，儿子3岁起就翻看，5岁了是他案头必备书之一，后来不知道被搁置哪里，找不到，一直想着给他买本彩色的，可惜不记得版本号，选择了这本，但内容差别还是很大的，不过总的来说还不错！
- 79、生存不是打开水龙头就有水流出来，不是钻到被子里就能安然入睡。
- 80、英国退役军人的真人真事，不错
- 81、我是一个爱旅游的人，所以对于这种类型的书很喜欢。这本书很大很厚实，内容设计的范围很广，对我帮助挺大的，以后想尝试尝试
- 82、很实用的书，DK出版社的书就是好
- 83、女儿老师推荐的，想着是让小朋友们多一些生存知识吧。翻了翻，书的质量还是不错地。
- 84、书里的内容跟怀斯曼生存手册差不多，但是这本是精装全彩印刷，而且书里面特别多彩图的图解，通过看图，很容易学会里面教的技能。
- 85、外表：包装精细 纸张质量厚重 内容：生动详细通俗易懂 还有好多彩图 适合作为专业户外指导书 物超所值
- 86、老公喜欢户外，这本是送给他的，他比较喜欢，书里内容在生活中不一定都能碰到，但了解些户外生存知识总是挺好的
- 87、很好看的小人书嘛~彩页翻起来真爽。不过说实话这些知识一辈子都用不到才好。
- 88、看过多部《生存手册》，这本是最精美的。
- 89、简洁易懂、通俗适用。
- 90、真心是贝爷指南
- 91、这本书还是比较专业的，特别是计算方位的那里，书还是很有用的，印刷业很好
- 92、还不错，只是我自己也不太明白看这有什么用，还没去旅行过
- 93、艰苦环境中你该学会如何生存，为你也为你爱的人，自然灾害，探险中寻找一线生机。
- 94、我看过不小求生书籍，很多书写意思大置相同，后来看到一个读者评论，也买下来看看，用了一晚时间粗粗看了一遍，真是一本不错书，但还是有所不理想，书中没有指导(安检)问题，当你满心和朋友计划到一个地区旅游，那些工具可以带那些不能带？那些可以除身带那些不能除身带，那些可以寄运那些不能寄运，如何得知？其实最好是请教旅游公司和速递公司，因它们是天天面对安检，还要多问二三间，不要只问一间。
- 95、最好不要用到书上技能的一天。
- 96、权威的力量！多学习学习他人的优点也不失为一种好的方式
- 97、特别不错和使用的一本书，里面的插话也很棒。值得收藏
- 98、内容涵盖各种地貌和水文特征下的生存技巧。图文并茂，纸张很好
- 99、彩图注解 简单易懂
- 100、无比牛掰的一本书！
- 101、彩页。。估计就是价格有些高的原因吧。。感觉印彩页没必要。。内容超级棒。

- 1、不过考虑到我们一生可能都不会经历书中所提到的困境，所以携带性什么的也不是这么重要了。怀斯曼系列和这本书相比，可读性差了一些，其实内容大同小异。平时要是喜欢看贝尔的荒野生存的话，就别买了，技巧啊注意事项什么的其实都在剧中有提到。贝尔最近也出了一本荒野求生的书，其实就是把荒野生存那系列的编成了本书，那本书就是告诉你，世界上有什么东西是可以吃的以及什么东西看起来不能吃但是其实可以吃还有有些东西是不能吃的（特指人类）但是贝尔是可以吃的。比较喜欢本书附录中一些植物和食物的区别，可惜就是没有配图。排版略有点花里胡哨，封面也很坑爹，放在书架上上感觉像是一本山寨书啊。
- 2、我打算买给朋友的，自己先看了，挺不错的！书中有我感兴趣的一些内容，比如如何在雪地上行走、如何生火、怎么样编绳子、怎么样打结最结实、如何对付熊和蛇等等等等内容。我最烦看文字，书中以图为主，所以才吸引我看，而且非常容易学会。总之不错
- 3、与其他同类图书比，为什么说这本是绝对的经典，因为这本书的全彩配图太棒了，太给力了，彩图都是人工画的，非常具有实用性，一看就懂，就这么简单。户外遇到艰难的环境作为普通人也能应对了，因为这本书能够真正的教会你技能，不像其他一些生存手册全是文字，看了又看还是不能真正的领会，不能真正的学会，这本书是一本真正能让你学会并掌握户外生存技能的经典著作。
- 4、无论纸张还是彩色图片，或者文字内容都是上乘。这本书比怀特曼生存手册的系列套装书内容要全要丰富，而且彩色图片很清晰，将要点突出，使人印象更加深刻！生存困境的情况下，知识技能意志还有运气，是最终获救的条件，很显然，运气也非常重要，这在其他的书没有直白地写出！DK的书一向质量不错，这次是跟时尚TRENDS联合出版的，在时尚杂志上看到了介绍，就毫不犹豫的选择了这本，比那些黑白的模糊图片，这本书的打结技术更容易看懂并掌握。书的后面有翔实的野生动植物昆虫的资料，方便迅速查找，这本书不应当仅仅作为案头书，也应当在户外游玩时放在背包里，当然，如果都掌握的话不妨分享给别人，户外，团结协作是非常重要的。

## 章节试读

### 1、《生存手册》的笔记-第89页

利用绳子过河：穿越危险的水域时，利用绳子是一个不错的选择。但是，绳子会缠住你，把你拖下水。所以，一定要选择最容易、最安全的方式——利用绳子过河较复杂，只能作为万不得已的选择。

### 2、《生存手册》的笔记-第220页

兔子肉很容易搞到，但是兔子肉脂肪和维生素少，所以，如果你的食物只有兔子，你的身体就需要用自身的维生素和矿物质来消化兔子肉。这些维生素和矿物质就会通过你的粪便流失；如果不换食物的话，你就会腹泻，于是变得又饿又虚弱。兔子肉吃多了会使情况变糟，最终你会饿死。你的饮食必须另外补充一些植物和带脂肪的食物。

### 3、《生存手册》的笔记-第127页

高锰酸钾是野外生存必备之物，因为它不仅可以净化水、为伤口消毒，还能通过化学反应产生火星，用来生火。如果用来引火，还需要一些糖，你可以取出一些配给的生存糖或将硬糖碾碎。

Po笔记：高锰酸钾哪里搞的到？带上火车或者飞机会不会被当成危险分子？

### 4、《生存手册》的笔记-第77页

有介绍如何活剥松鼠。。啧啧我还是宁愿摆个好造型饿死在冬雪中吧。。松鼠多可爱阿而且又不好吃

### 5、《生存手册》的笔记-第12页

敬畏环境和被环境操控只在一瞬间

### 6、《生存手册》的笔记-第12页

### 7、《生存手册》的笔记-第8页

知识和技能可以学习，而生存意志是学不来的，它根植于我们的生存心里机制中。

### 8、《生存手册》的笔记-第126页

将打火机用绳子串起来挂在脖子上。

# 《生存手册》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)