

<<野外生存技巧>>

图书基本信息

书名：<<野外生存技巧>>

13位ISBN编号：9787030332691

10位ISBN编号：7030332695

出版时间：2012-2

出版时间：科学出版社

作者：王健 编

页数：303

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>

## <<野外生存技巧>>

### 内容概要

《野外生存技巧(第二版)》从野外生存和户外旅行两方面的实际情况出发,结合人们在野外应对突发事件和户外自助旅行的需要,既着重介绍了野外生存技巧,又介绍了户外旅行必备的和较为专业的知识,是一本集野外生存和户外旅行知识为一体的求生、旅行宝典。

《野外生存技巧(第二版)》可作为高等院校旅游、地理、美术、体育、摄影、商贸等专业的专业选修课教材,也可作为公选课教材,此外还可为自助旅游、家庭休闲露营、户外探险、户外采风、旅游资源调查等提供资讯。

## <<野外生存技巧>>

### 书籍目录

第二版前言

第一版前言

绪论

0.1野外生存概念及内容

0.2野外生存的起源与发展

0.2.1野外生存的起源

0.2.2野外生存的发展

0.2.3国内外野外生存发展概况

0.3野外生存的价值与功能

第1篇户外装备篇

第1章野外着装

1.1野外着装的概念

1.2野外着装物的选择

1.2.1选用野外着装物的基本原则

1.2.2服装的选择

1.2.3鞋袜选择

1.2.4头、颈部穿戴物的选择

1.2.5手套的选择

1.3野外着装技巧

1.3.1分层穿着衣裤

1.3.2野外行进忌穿新鞋

1.3.3根据拟前往的地区、季节和具体旅行路线的特点选择着装

第2章野营套装

2.1帐篷、睡袋、地垫的分类

2.1.1帐篷的种类

2.1.2睡袋的种类

2.1.3地垫的种类

2.2帐篷、睡袋、地垫的选择

2.2.1帐篷、睡袋、地垫的选择

2.2.2帐篷、睡袋、地垫的选购细节

2.3帐篷、睡袋、地垫的使用

2.3.1帐篷的使用

2.3.2地垫的使用

2.3.3睡袋的使用

第3章其他工具

3.1背负工具

3.1.1背包

3.1.2腰包

3.2登山工具

3.2.1登山杖及其使用

3.2.2绳索及其使用

3.2.3快挂、锁扣及其他安全工具

3.2.4登山表

3.3炊事工具

3.3.1炉具及其使用

## <<野外生存技巧>>

3.3.2 锅具及其使用

3.3.3 水具及其使用

3.4 通信定位器材

3.4.1 对讲机及其使用

3.4.2 gps在野外穿越中的应用

第2篇 野外生存篇

第4章 野外定向

4.1 野外定向的意义

4.2 野外确定方位和时间的主要方法

4.2.1 使用专门的地图和定向仪器定方位

4.2.2 借助随身携带的工具定向

4.2.3 利用自然界特征判定方向和时间

4.3 迷失方向后怎样处置

4.3.1 保持镇静，冷静分析，力争“迷途知返”

4.3.2 利用自然界特征和地区环境特色判定方向，探索回“家”之路

4.3.3 保存体力，节约给养

4.3.4 发出求救信号，等待救援

第5章 野外行进

5.1 野外行进应遵循的基本原则和注意事项

5.1.1 认识所去地区的环境，选择综合行进条件好的行进路线和路面

5.1.2 精选同伴，结伴同行

5.1.3 白天行进，尽量不走夜路

5.1.4 使用正确步姿，协调行进节奏和行进速度，行进和休歇相结合

5.1.5 精力集中，保持良好心态

5.1.6 给家人或朋友留下你的行进路线安排和时间表

5.2 野外特殊地类的行进

5.2.1 过独木桥

5.2.2 过吊桥

5.2.3 过栈道

5.2.4 过碎石地

5.2.5 渡河

5.2.6 坡地行走

5.2.7 通过草丛灌木

5.3 山地与雪域坡地分布区行进

5.3.1 山地区行进要领

5.3.2 雪坡雪地分布区行进要领

5.4 热带丛林地与湿涝地分布区行进

5.4.1 热带丛林地分布区行进要领

5.4.2 湿涝地行进要领

5.5 荒漠分布区行进

5.5.1 认识荒漠，备足所需

5.5.2 夜行昼宿，用慢行法行进，避开烈日高温和恶劣天气

5.5.3 注意间隔定方位，防止迷向

5.6 行进中的跟踪与反跟踪

5.6.1 跟踪技巧

5.6.2 反跟踪

第6章 猎取食用动物

## <<野外生存技巧>>

- 6.1 猎取可食动物的目的和意义
- 6.2 猎取应遵循的基本原则
  - 6.2.1 低风险和多效用原则
  - 6.2.2 就近和简便有效原则
  - 6.2.3 需要原则(够用和多效用原则)
- 6.3 寻猎动物
  - 6.3.1 排泄物
  - 6.3.2 啃食信息
  - 6.3.3 气味
  - 6.3.4 洞穴
  - 6.3.5 野外常见动物寻猎
- 6.4 猎取方法
  - 6.4.1 捕猎方法
  - 6.4.2 狩猎方法
  - 6.4.3 捕鸟方法
  - 6.4.4 捕鱼方法
- 6.5 猎获物的处理和食用
  - 6.5.1 猎物的捆绑
  - 6.5.2 大型哺乳类动物的处理
  - 6.5.3 悬挂贮存
  - 6.5.4 猪类动物的处理
  - 6.5.5 爬行类动物的处理
  - 6.5.6 鸟类的处理
  - 6.5.7 鱼类的处理
- 第7章 采集野生植物
  - 7.1 可食野生植物的鉴别与处理方法
    - 7.1.1 可食野生植物的鉴别
    - 7.1.2 野菜毒性的处理方法
    - 7.1.3 野菜的食用方法
  - 7.2 中国主要可食野生植物
    - 7.2.1 中国主要可食野菜
    - 7.2.2 野果、蘑菇、海藻类
- 第8章 水、火的野外寻取与野炊
  - 8.1 水的寻取
    - 8.1.1 寻找水源
    - 8.1.2 取水
    - 8.1.3 对水的处理
    - 8.1.4 科学饮水方法
  - 8.2 野外取火
    - 8.2.1 火源、火种与可燃物
    - 8.2.2 取火
    - 8.2.3 各种形式火的设置与作用
  - 8.3 野炊
    - 8.3.1 蒸煮食物的方法
    - 8.3.2 烤制食物的方法
- 第9章 野外露营
  - 9.1 野外露营地的选择

## <<野外生存技巧>>

- 9.1.1从时间上考虑
- 9.1.2从空间上考虑
- 9.1.3确定选址后的观察
- 9.2帐篷的架设
  - 9.2.1成品帐篷的架设
  - 9.2.2自制帐篷与床铺的架设
- 9.3临时庇护所的修建
  - 9.3.1山崖石滩露营临时庇护所
  - 9.3.2森林露营临时窝棚的搭建
  - 9.3.3寒带积雪地区庇护所的构建
- 第10章野外自救与保健
  - 10.1救生绳结与实用绳结
    - 10.1.1救生绳结
    - 10.1.2实用绳结
  - 10.2虫、蛇、蚂蟥和犬的危害及其处理
    - 10.2.1昆虫及其危害与处理
    - 10.2.2蛇、蚂蟥和犬的预防与处理
    - 10.2.3避免感染血吸虫病
  - 10.3野外伤病的处理与保健
    - 10.3.1几种野外伤病的预防和救治
    - 10.3.2野外急救常识
- 第3篇活动组织篇
- 第11章游戏活动
  - 11.1运动游戏
    - 11.1.1定向越野
    - 11.1.2团队精神拓展游戏
  - 11.2智力游戏
    - 11.2.1杀人游戏
    - 11.2.2成语接力游戏
- 第12章、户外自助旅游及出行攻略案例
  - 12.1户外自助旅游分类及其组织过程
    - 12.1.1户外自助旅游
    - 12.1.2户外自助旅游的分类
    - 12.1.3户外自助旅游的组织过程
  - 12.2出行攻略案例与点评
    - 12.2.1《户外活动公约》案例
    - 12.2.2近郊休闲案例
- 参考文献
- 附录gps地图的制作及使用

## &lt;&lt;野外生存技巧&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：野外运动、野外生存训练在对人意志、品行的培养中起着独特的作用，已经受到国家有关部门特别是教育界的关注，野外定向运动已正式列入了国家的体育运动项目。

不少学校纷纷开设了与野外生存训练有关的公共课程。

喜欢参加这项运动的人越来越多。

对于任何一位想要参加野外生存训练和户外运动的个人或团体成员来说，学习和掌握野外生存的知识和技能是必不可少的。

因为只有具备了丰富的野外生存知识，熟练掌握着野外生存的技能，在野外生存活动中才能成为一个真正的自由人，毕竟野外生存活动者面对的环境是相当艰苦的。

“暴走，成为一个快乐的自由人！”

”这是需要前提的。

一位出色的“暴走族”应拥有丰富的野外生存知识，能够娴熟地运用各种野外生存技巧，并有大量野外生存实践活动的宝贵经验。

同时，学习一些野外生存知识、掌握野外生存技能对于其他社会成员来说，也是很有意义的。

因为谁也无法肯定其一生中不会发生意外，不会面对衣、食、住无着的窘境。

当迷路、自然灾害、交通事故、空难和战争等事件发生时，如何脱离困境、求得生存是每一个当事者所必须面对的重大问题。

这时，野外生存知识多少、野外生存能力盼强弱成为能否幸存的决定性因素。

当然，也会有人认为，当自然灾害、交通事故、恐怖事件，甚至战争等偶发事件发生后，人类强大的科学技术和专业的从业人员会应对和处理所有的麻烦，其实，正是这种不正确的认识使许多人泯灭了自身原始的生存本能，而步入死亡的边缘。

殊不知常常由于条件所限，专业人员并非都能及时赶到事发现场，现代科技也远未达到无所不能和及时安全的程度。

野外生存训练对唤醒、发挥人类的生存本能和发掘人类的生存潜能有其存在的价值。

对于某些与野外有关的行业的从业者来说，掌握和应用野外生存知识技能的多少和优劣，是判定其是否成为合格从业者的标准之一。

2.野外生存成为主观要求现代人追求身心健康、人格完美，野外生存训练可以增强人的体质、激发人的潜能、磨炼人的意志、陶冶情操、增强人对自然环境的适应能力和保护环境意识。

无数观察研究和许多“驴友”的亲身体会都表明，随着参加野外活动次数的增多，以及历经的自然环境类型的日益丰富多样，。

人从野外生存活动中所获得的收益亦不断增加，个人修为不断提升。

大部分经常到原始自然环境中去的“野外人”（或称“背包族”、“暴走族”、Associate、“驴友”）、长期在野外从事研究工作的科学工作者最终都变成了环境保护主义者。

## <<野外生存技巧>>

### 编辑推荐

《野外生存技巧(第2版)》是普通高等教育“十二五”规划教材和高等院校素质教育系列规划教材之一。



<<野外生存技巧>>

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>