

<<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>

<<37 你就能活命>>

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！

<<37 你就能活命>>

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

<<37 你就能活命>>

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>