

<<怀斯曼生存手册>>

图书基本信息

书名：<<怀斯曼生存手册>>

13位ISBN编号：9787531721666

10位ISBN编号：753172166X

出版时间：2009-7

出版时间：北方文艺出版社

作者：[英] 约翰·怀斯曼

页数：全2册

译者：张万伟,于靖蓉

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>

## <<怀斯曼生存手册>>

### 内容概要

《一本救命的书：》 有这么一本书，仅凭一把刀和书中的知识，就可以在任何地方、任何天气、任何条件下生存下去。

这就是《怀斯曼生存手册》 本书为世界最精英部队英国皇家特种部队（SAS）绝境求生的秘密，是现代掌握自救、自我保护的生存技巧。

任何人，只要喜爱远足、旅游、探险、行车的普通读者，都可能会被意外隔绝在地球上的任一地点：茫茫沙漠、热带雨林、无际大海.....本书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，提供详尽的求生方法与技巧。

书中附有大量绘图，讲解具体的操作步骤，更增强了直观性与实用性。

本书的宗旨是解决所有生存难题：如何装备，雨林中如何施放求救信号，怎样辨认有毒植物，用刀片制作指南针，如何蹚水过河，制作各类环、结和绳套，如何点燃潮湿的火柴，如何搭建天然帐篷，如何急救、逃生、救援等等。

《女人的身体 女人的智慧》 作为女人，我们恐惧性，恐惧生理周期，恐惧生孩子的痛，恐惧子宫的病变.....我们对自己不够好，我们不够爱自己。

这本书会引导女人重新认识自己，认识自己的好，认识自己的恐惧，并学会欣赏自己，爱自己。

该书常年占据《纽约时报》的畅销书榜。

此书可供每一位医生、护士、保健工作者、治疗者或病人使用，正是因为病人们对病情毫不隐讳的诚实态度，我们才得以知道许多以前所未能知道的东西。

## <<怀斯曼生存手册>>

### 作者简介

怀斯曼，英国陆军是英国皇家军队核心，约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役16年之久。

以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰巨的作

<<怀斯曼生存手册>>

书籍目录

《一本救命的书：》 第一章 生存必需 幸存之道 救生宝盒 急救箱 刀具 正视灾难  
 基本需要 第二章 求生策略 求生策略 车祸求生 空难求生 第三章 气候与地形  
 气候带 极地地区 高山地区 海滨 岛屿 不毛之地 热带地区 车辆 第四章 食  
 物 食物及其价值 植物类食物 动物类食物 可食用植物 根与块根 水果 坚果  
 有毒植物 树木类 真菌 可食用真菌 有毒真菌 北半球及极地植物 沙漠植物  
 热带植物 有毒热带植物 海滨植物 海草和海藻类 陷阱及其布置 狩猎 捆绑  
 猎物 鱼类及捕鱼方法 第五章 有关扎营的技术 避身场所与扎营 取火 烹饪 营地的  
 组建 工具 营地的设备 动物制品 衣服和装饰 绳索和线 打结 第六章 信号的阅  
 读 信号 信号的阅读 天气的有关信号 第七章 回归之旅 在旅途中 走水路 第八章 健康  
 首要救助 天然的药物 药用植物 危险的动物 毒蛇 危险的海洋生物 第九章 海上  
 求生 落水者 漂流求生 第十章 营救 发送信号 信号与代码 搜索 直升飞机营救  
 第十一章 灾害 旱灾 火灾 化学战和生物战 气体和化学物质事故 水灾 海啸  
 飓风 龙卷风 雷电 地震 火山 核爆炸 原地生存 后记《女人的身体 女人的智  
 慧》修订版序言：道出真理第一版序言：医生，治疗你自己 个人的即是政治的 “女人之家” 创  
 造健康第一部分 从外部控制到内在引导 1 男权神话及依赖体制 我们的文化遗产 男权制度造  
 成的依赖性 依赖体制的基本信条 信条一：疾病是敌人 信条二：医学万能 信条  
 三：女人的身体原本就是不正常的 重塑女性权威 命名的力量 命名并治疗感情痛苦及  
 其生理效应 治疗即康复 2 女性智力与一种新的调理模式 能量场及能量系统 理解身体  
 的意志 女性智力：观念如何被体现 观念即身体 观念如何转变为生理机能 调理与治疗  
 3 内在引导 倾听你的身体与它的需求 情感净化：走出过去的阴影 梦：了解潜意识的途  
 径 直觉和直觉的引导 内在引导系统的工作方式 了解我们不愿做的事 4 女性能量系统  
 物质、能量连续体 怎样医治能量流失 地球的能量 能量中心 女性的下部能量中心  
 ：第一至第四能量中心 第一能量中心：家庭创伤如何存储于体内 第二能量中心：象征性  
 的创造空间 第三能量中心：自我意识和个人力量 原型与前三个能量中心 羞耻心与  
 前三个能量中心 第四能量中心 怎样治疗下部能量中心的创伤 其他能量中心问题第  
 二部分 女性智慧的剖析 5 月经周期 女性生理循环的本质 卵泡和黄体阶段 通过月  
 经周期进行治疗 我们的文化遗产 当你成了妻子 月经周期、避孕药和女性的直觉  
 痛经 治疗 女人们的故事 经期前综合征 诊断 季节性情感紊乱和经期前综  
 合征：链接的清楚显示 治疗 女人们的故事 经期前综合征和相互依赖 不规律  
 的经期 什么是规律的经期 子宫壁过度生长（子宫内膜增生、囊肿和腺瘤增生） 治疗  
 功能性子宫出血 传统疗法 女人们的故事 严重的经期（经血过多） 治疗  
 康复我们的月经期：为女儿做准备 通过月经周期创造健康 6 子宫 我们的文化遗产  
 能量解剖 慢性盆腔疼痛 子宫内膜异位 症状 诊断 常见的疑问 神经  
 内分泌免疫的联系 治疗 女人们的故事 子宫肌瘤 症状 常见的疑问  
 治疗 女人们的故事 7 卵巢 解剖 卵巢囊肿 症状功能性卵巢囊肿 多囊卵巢  
 无月经症中身体与大脑的联系 治疗 女人们的故事 卵巢癌 “金铐”综合  
 征 可能的帮助 诊断 卵巢癌家族病史 做其他骨盆手术时把卵巢切除 常  
 规治疗 女人们的故事 关心你的子宫、卵巢和骨盆空间 8 性欲的开发 我们是有性  
 生物 寻觅自身真正的性欲 女人的性欲和本能 女人们的故事 反思性欲：结束语  
 9 阴门、阴道、子宫颈和尿道 我们的文化遗产 解剖 人乳头状瘤病毒 症状  
 诊断 治疗 疱疹 症状 诊断 常见的疑问 子宫颈炎 宫颈异常（巴氏  
 涂片异常） 症状 巴氏涂片显影测试 检查宫颈细胞的其他技术 在“女人之家  
 ” 常见的疑问 治疗 女人们的故事 宫颈癌 女人们的故事 阴道感染（  
 阴道炎） 症状和常见原因 诊断 心理和情绪方面 女人们的故事 性传染  
 病的提示 关于艾滋病的话 慢性外阴疼痛（慢性外阴炎） 慢性外阴疼痛是怎样造成

<<怀斯曼生存手册>>

的？

慢性外阴疼痛的营养 慢性外阴疼痛的情绪因素 间歇性膀胱炎 复发性尿道感染  
 女人们的故事 因身体紧张造成小便失禁 常见病因 治疗 10 乳房 我们的文化  
 遗产 解剖 乳房的自我检查 改变对乳房自我检查的态度 乳房的良性症状：乳房疼  
 痛、肿块、囊肿以及乳头溢液 囊变性纤维瘤 乳头溢液 乳房囊肿 乳房良性症状  
 和治疗 是什么引起乳房疼痛？

消除乳房症状的方案 发现隐藏在症状后的信息 乳房活组织检查 早期乳房肿  
 瘤X射线测定法 原位管癌的窘境 乳房超声显像诊断技术：早期乳房肿瘤X射线测定法的一种  
 补充手段（有时可以代替） 乳腺癌 乳腺癌与饮食、激素之间的关系 家族乳腺癌病史  
 以及乳腺癌基因 乳腺癌的治疗 女人们的故事 乳房整形手术 女人们的故事  
 硅胶植入后的恢复方案 使乳房变小的整形手术 精神对乳房的影响力 尊敬你身体的  
 这个部位 如果你患过乳腺癌 11 我们的生育能力 堕胎 医治堕胎后的心理创伤  
 对堕胎的另一种观点 紧急避孕：预防堕胎 把一切掌握在自己的手中 有意识地怀孕和  
 避孕 子宫内避孕器 口服避孕药 以孕激素为基础的避孕药 生育周期自测法  
 输卵管结扎 发挥更伟大的创造力 不育症的治疗 心理因素 自然光和灯光  
 营养因素 抽烟、吸毒以及酗酒 输卵管的问题 女人们的故事 流产  
 还未开始便已结束：死胎 领养 生育能力的寓意 12 怀孕与分娩 我们的文化遗产：怀孕  
 早产、毒血症以及臀位分娩的防止 毒血症 臀位分娩 各种各样的恐惧心理 孕  
 妇与胎儿的能量传递 从产科医生到孕妇 分娩 分娩方式如同生活方式 “营救”产  
 妇 分娩技术 胎儿的监测与剖腹产 外阴切开术 麻醉分娩 仰卧分娩  
 消毒 像母亲那样照顾母亲：一种方兴未艾的职业 如何预防剖腹产 我自己的故事 从  
 分娩中汲取力量 生育与女性性行为 女人们的故事 唤醒女性集体的生育力量 13 母  
 亲：亲近你的孩子 最初的抚摸 分娩之后：第四产程 包皮环切 营养液对母乳的冲击  
 做母亲——诱人而艰难的工作 14 绝经期 我们的文化遗产 绝经期的健康 绝经期是一  
 种激素缺乏症吗？

身体内能产生激素的部位 肾上腺的功能：每个妇女都必需的知识 为了绝经期更加健  
 康：肾上腺功能的恢复方案 绝经的类型 自然绝经及更年期 过早绝经 人工绝经  
 有关激素药物治疗的问题 因人而异的激素药物治疗方案 激素入门知识 雌性激素  
 雌三醇 孕激素 雄性激素 绝经期症状 潮热 治疗 阴道废用性萎  
 缩、干燥、发炎 骨质疏松症 保持骨骼健康的方法 绝经期的性生活 治疗 头发  
 脱落 情绪波动和忧郁症 治疗 思维混乱 长期健康方面的问题 乳腺癌 心  
 脏病 早老性痴呆 打破年老必衰的神话 早老性痴呆的预防措施 决定绝经期治疗的  
 方法 放弃激素药物治疗方案或改变激素药物的种类 绝经期的自我照顾 绝经期是一个新  
 的开端 第三部分 选择康复方法：制定个人康复计划 15 康复十二步 第一步：直面你的历史  
 第二步：把你的观念重新归类 第三步：尊重情绪和发泄情绪 第四步：学会听命于身体  
 第五步：学会崇拜自己的身体 第六步：承认超力量或内在的智慧和存在 第七步：  
 充实你的心灵 第八步：求助 第九步：对身体的治疗 第十步：搜集信息 第十  
 一步：宽容 第十二步：积极参与生活 16 充分利用你的保健 选择保健医生 你需要女  
 医生吗？

选择治疗方案：从外科手术到针刺疗法 哪种治疗最好？  
 沉思不决：一个共同的障碍 手术治疗创造健康 听第二种观点 手术不是失败而  
 是多了治疗机会 愈合旧怕的机会 怎样准备手术和更快恢复 17 食物养生 寻找你的饮  
 食真谛：全面养生十五步 第一步 确定你自己的养生动机 第二步 从现在就“爱”你的身  
 体，不要在乎它的胖瘦 第三步 在适当的时间慢慢地、有意识地品尝你喜欢的食物 第四  
 步 饿就吃，饱就停 第五步 研究你的饮食历史 第六步 彻底弄明白你吃什么和为什么要  
 吃 第七步 更新你的文化观念 第八步 全面感受你的食物需求 第九步 停止节食  
 第十步 坦然面对体重 第十一步 判断你身体的型号 第十二步 判断你的体型：适中还是

## &lt;&lt;怀斯曼生存手册&gt;&gt;

偏胖 第十三步 改变眼光 第十四步 为健康而吃 第十五步 重建你的新陈代谢 糖  
 瘾、酒精中毒和脑化学 其他共同关注的问题 为吸烟者进一言 有效戒烟法 使你的家庭  
 饮食更合理 生活的进程就是营养的进程 18 运动的作用 我们的文化遗产 锻炼的好处  
 锻炼与直感 活动身体的种种方式 有氧运动及终极心跳次数 对终极心跳次数及其他  
 的重新思考 有氧力量训练 武术训练 善待身体的柔和方式 锻炼与成瘾 锻炼  
 、闭经与骨质疏松 我的锻炼故事：营造平和的氛围 采取行动 19 治愈我们自身，治愈我们这  
 个世界 我们的母亲：我们的细胞 一种改造自我的仪式 战胜对我们可怕过去的恐惧 我  
 们的梦：地球的梦 个人的治愈也是地球的治愈 再次光顾医生，治愈你自己 为女人  
 营造一个安全的世界：从你做起插图目录 图1：地球的能量上升 图2：女性能量中心 图3：月经周  
 期（日子数） 图4：反映月经周期的月相图 图5：女性身心连续统一体与骨盆的相互作用 图6：季  
 节性情感紊乱和经期前综合征 图7：子宫、卵巢与子宫颈解剖图 图8：子宫肌瘤的类型 图9：乳房  
 解剖图 图10：乳房的自我检查 图11：生育周期自测法：排卵与基础体温 图12：寻求伙伴 图13  
 ：和谐的重新组合 图14：身体产生激素的部位 图15：营养的全部元素 图16：美国传统的吸收钙  
 的方式 图17：平衡地吸收钙的方式表格目录 表1：依赖体制的特征 表2：作为一个过程的身体以  
 及相应的医学观点 表3：引导的源泉 表4：能量分析：心理和情感模式、能量中心以及生理意义上  
 的身体 表5：女性智慧的剖析 表6：避孕方法比较表 表7：分娩过程中的潜在危险因素 表8：危  
 险度低的妇女特征表：非限制使用激素药物 表9：危险度高的妇女特征表：必须使用激素药物（除  
 非有别的不宜使用激素的禁忌征象） 表10：雌性激素药物对乳腺癌发病率的影响 表11：美国农业  
 部建议的成人体重 表12：计算每天的蛋白质需求量 表13：每日营养补充的建议水平 表14：高钙  
 食物

<<怀斯曼生存手册>>

章节摘录

插图

## &lt;&lt;怀斯曼生存手册&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

名家书评制造英雄 唐师曾(新华社著名记者)中东是历史上战事频繁、英雄辈出的敏感地带，人类最早见诸于文字的战事和目前正在进行的战争，都发生在中东。

公元1469年，埃及法老图特摩斯在巴勒斯坦大败叙利亚人，218年，迦太基的汉尼拔翻越阿尔卑斯雪山战胜罗马人。

1789年，埃及马穆留克骑兵大败拿破仑……据我在世界各地肤浅的旅行经验，只有那些饱尝战火的勇敢民族，才具有鉴别真假英雄的慧眼。

在整个中东地区赢得普遍尊敬的部队，只有英国军人。

近代史上的英国号称“日不落帝国”，曾经依靠一支人数不多战斗力极强的军队统治全球。

为以少制多，增强部队战斗力，大不列颠不得不想尽一切办法提高军队的素质，总结出一套行之有效的方法，以装备精良、训练有素，以及刻板的军纪、坚强的意志和幽默的风度闻名于世。

叙利亚、以色列、约旦、伊拉克、科威特、也门、巴基斯坦、埃及、苏丹……几乎所有的中东军队，都是按英国操典创建的。

当然，这与大英帝国征服过这一带有关，但更多源于英国军官百折不挠的绅士风度。

在当今许多中东国家，如阿曼、卡塔尔、沙特、约旦……许多国家的元首，都从英国桑赫斯特皇家军事学院毕业。

就连坚决反对英美的利比亚领袖卡扎菲，也是英国装甲通讯学院毕业生。

英国特种部队是英国皇家军队的精英。

约翰·怀斯曼是英国职业军官，在空军特种部队服役16年之久，以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队(SAS)教官。

“SAS战斗人员能在全球任何一个地点完成各种异常艰巨的作战任务，通常是在与主力隔绝的敌占区进行小组作战。

”作为SAS教官，约翰·怀斯曼以自己半生军旅生涯的丰富经验，撰写了一部完整的求生教程《怀斯曼生存手册》，教给人如何在户外、陆地、海洋、沙漠、天涯海角、在任何恶劣的天气下生存下去。

人类的祖先曾经也是自然界中的普通动物，仅仅靠双手和简单的工具，与各种动植物相邻为伴，“人手足刀尺，山水田，狗牛羊”，生活在没有污染的纯自然环境里。

伴随着生产发展，工业革命科技进步，人类逐渐加快破坏地球的速度。

人类在社会进步，土地都市化的同时，其本身开始变得日益脆弱。

一场流感可以摧毁一座城市，莫名其妙的艾滋病又继癌症之后成了人类的克星。

现在，任何一个衣冠楚楚的现代人一旦离开电力、汽油、药品、净水、加工过的食物和取暖设备……几乎连一天都无法生活下去。

人类的骨骼得靠吃钙片补钙，皮肤依靠各种护肤霜维持水分……人类在征服世界的同时，自身已经变得愈来愈脆弱，成了泥足巨人。

由此西方出现“回归自然”的主张，主张找回迷失的人性乃至兽性。

即通过恢复生物本身固有的特质，增强人类自身的生存能力，找回生命的真实意义。

《怀斯曼生存手册》就是一本以增强人类天然生存能力为目的的教科书，它教会我们许多细小的求生本领，帮助读者拥有良好的身心状态，以应付各种压力和险情。

该书的宗旨是：在未来社会中，一个人的身体越强健，拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。

它教育我们预防冻疮、收集露水、辨别可食用植物、捆绑猎物、应付意外伤害、帮助比自己更不幸的弱者、给人做人工呼吸、甚至紧急接生。

从表面看，《怀斯曼生存手册》是一本教导特种部队学习野外生存的教科书，但其意义远不止于此。它其实是一本关于人类起码生存知识的百科全书，被言简意赅的职业军人精心缩微成了500页的袖珍手册。

连我那擅于烹调的老娘看到该书后也不由大吃一惊，在此之前她老人家一直以为兔肉是无上极品，可是据《怀斯曼生存手册》说兔肉是一种极危险的食物。



## &lt;&lt;怀斯曼生存手册&gt;&gt;

不信请看：危险！兔肉综合症：兔肉是易于获得的食物，但它缺乏人类必需的脂肪和维生素。

曾有报道，糊涂僧海湾有限公司的捕猎者们尽管有充足的兔肉食用，许多人却悲惨地死于兔肉综合症。

人体消化兔肉时需要消耗自身的维生素和矿物质，其中有许多最终随粪便排出体外，因此必须不断补充这些营养要素，否则人体就会越来越虚弱，并出现另外一些缺陷综合症。

所以单纯食用兔肉越多，身体就会变得越糟糕。

其实海湾公司的那些捕猎者，只需同时食用些植物性食物就可以存活下来。

可一旦植物被积雪覆盖，生存者无意中仅以易于捕获的兔肉为食时，这类悲剧就很容易发生。

总之，《怀斯曼生存手册》可以帮助人们了解自身的生理极限，建立良好开放的科学心态，拥有丰富的生存知识，以应付各种生活压力和意外险情，获得更多的生存机会。

如果非得给本书找出一点缺点，那就是翻译得过于书卷气了。

脚下有眼

刘雨田（职业探险家）七千年前，苏美尔人使用楔形文字留下了

这样的箴言：鞋是你的眼睛，走路出智慧。

我不懂得镌刻在石壁上的蝌蚪文，但我理解了这句话的意思是“脚下有眼”。

无论是四肢着地还是直立行走，人类的历史大约就是一种不断的迁徙或永恒的探险史。

大自然的无穷的魅力和无限的残酷，让人们学会思考和记忆，并在不断的惊讶中感悟和认识自己。

虽然人类的始祖是在丛林中靠与自然搏斗起家的，虽然今天的人类靠科技征服了自然，但是我们赤手空拳地面对自然时，显然缺乏与自然抗衡的勇气与力量。

我作为一个探险者，为此曾付出过高昂的代价：大沙暴！泥石流！滚地雷！毒蛇！蚂蝗！野狗！狼！跌进冰河……

八天八夜断水断粮！地表温度80多度！空气温度也有五六十度！白毛风暴！零下39℃的严寒……败血症！青

链霉素840万/天！要锯我的双腿……风风雨雨十五年，生生死死五千天，行万里路如读万卷书，我多次

几乎是用生命代价，换来与自然亲近和搏斗的本领，我用我的双脚阅读大自然，印证着苏美尔人的箴言，十一年中一点一滴地积累起我的力量与勇气。

从某种意义上说，约翰·怀斯曼是我的同行，因此我特别欣赏他在《怀斯曼生存手册》中的这个比喻：生存技巧犹如一个金字塔，塔的最底部是求生的愿望和勇气，塔的上一层是生存的知识与技巧，知识越丰富，生存的机会就越多。

怀斯曼把他的那些生存知识写进了他的名作《怀斯曼生存手册》中，他用简洁、命令式的语言，讲述的正是我在历险生涯中，曾经体会、运用的那些简单有效的生存法宝，阅读至此，每每令我会心地微笑。

我想《怀斯曼生存手册》这本教科书，将会伴随我今后的探险生涯。

放纵生命

张武斌（央视节目主持人）现代都市生活中，生存变得很容易，

吃进了超市，只要钱够什么都不会缺；穿不用动一针一线从里到外全能买到；住就不用说了，从平房到楼房，从一间到一套，满世界还在盖；行呢，这是长腿就能做到的事，而现在谁的腿上不是最少也长着两个轮子呢？但是，现代都市生活也有不容易的事，比如你要想放纵一下就是不容易的：

：想在路上狂奔，撞不上车也得撞上人；想在街上呐喊，再大的嗓门也压不过汇集在一起的噪声；想扔个小石头片打个水漂儿，找不着水面；想做个弹弓子打只家雀儿，找不着目标。

可这些都是人们原本的生存本能。

我曾经做过一个策划方案：到郊区找一大块闲地，里边最好有点树，也有开阔地。

准备点砖头铁锹一类的东西，再备点大米、小米、老玉米，帆布、木棍、草绳子。

周末的时候，从城里拉上一帮人，到那把这些东西分发下去，就靠这些度过两天时光。

大家挖坑垒灶，打柴烧饭，支杆建房自然不在话下，要是再弄点打火石，引火纸一类，火柴打火机一律禁用，那就更加有趣。

我给这个地方起了个名字：野外生存营。

方案做得很诱人，但终因没有找到合适的投资者，至今还是一个梦想。

当我看到《怀斯曼生存手册》这本书的时候，一下子就想到了我的“野外生存营”计划。

如果有一天真的有了“野外生存营”，《怀斯曼生存手册》肯定是营员必备的教材。

其实这些年，很多人都在试图摆脱生活对人生命的禁锢，在寻觅一种方法让自己的生命放纵一下，从

## &lt;&lt;怀斯曼生存手册&gt;&gt;

而使人本来的那一部分内容得到释放。

但是，在繁华的都市里，我们可能游刃有余地穿行于来来往往的汽车中间，我们可以恰如其分地选择适合自己年龄身份的各种服装服饰，我们可以用几十种调料烹制出色香味俱全的丰盛宴席，但是，当我们走到野外，没有了煤气灶，没有了速食品，没有了单元房，我们会束手无策。

正像我们常说起的，科技进步了，人的某些能力却退化了。

久居大都市的人，不妨找机会放纵一下我们的生命。

约上三五亲朋，怀揣一本《怀斯曼生存手册》，走进你们选定的“生存营”，过上一两天复古的生活，从而慨叹一番：原来我们还有这么强的生存能力。

当然，还有世事难料的一面，也许哪一天因为汽车遇险，因为意外伤害，因为突发急病，因为自我防卫，你需要一种生存的本领。

如果你读过《怀斯曼生存手册》的话，应该是可以有信手拈来之计的。

否则那本书也不敢自我标榜这样一句话：“此手册解决所有的生存难题”。

请吃蔬菜

吴稼祥（著名书评家）女儿未未从小怕两样东西：水与蔬菜

因为怕水，她不敢进澡盆，给她洗澡总是一件困难的事，以致她的脖子黑得令人担心，怕有一天和乌龟发生法律纠纷，说侵犯了它的形象权或知识产权。

因为怕蔬菜，不愿吃，所以她总是面有菜色，小病不断，并且身轻如燕，春天一刮大风，我就紧张，害怕她离开我的视线，被风吹走。

从那时我就担心独生子女的教育问题。

“五·四”先贤们为国人设计的教育理想是“文明其精神，野蛮其体魄”。

现在不少独生子女给人的印象倒是相反的，体魄越来越“文明”，文明得手无缚鸡之力；精神越来越野蛮，野蛮得可以殴打自己的父母。

看看中国球员在场上踢球，你就知道了，他们把球踢进球门的力量和准确性，远远小于把唾沫射向对方球员或裁判脸上的力量和准确性。

这样下去，中华民族的总体生存能力和个体生存能力都是堪虞的。

在自然灾害性条件下，决定人的生存能力的，主要是体魄。

你身陷沼泽之中，即使能开出100万美元的支票，也无法兑现，换不来一片面包。

这时你能否获救，看你的耐饿能力、获取食物的能力以及判别方向的能力。

在社会灾难性条件下，决定你的生存能力的主要是精神，你自己不倒下，别人是打不倒你的，只要你相信，任何来势凶猛的邪恶势力，都像恶劣天气一样，不可能长久，你就会挺过狂风暴雨，重沐明媚阳光。

我并非迷恋好莱坞牌的美国英雄，但我相信那类英雄的个体生存能力是很强的。

在他们身上，我们可以看到，“文明其精神，野蛮其体魄”的教育理念也是美国人的梦想。

那些银幕好汉都有强壮的体魄，都有文明的精神，甚至杀手里昂也有哀怜孤女的细腻柔情。

上述这番话是因为一本书而发的。

朋友让我看看英国人怀斯曼写的一本书《怀斯曼生存手册》，阅后大喜。

这正是中国的独生子女们需要的。

像我女儿小时候那样连蔬菜都不吃，如何指望他们在绝境中去吃蝎子？连澡盆都不敢下，如何指望在险地游过冰河。

这是一本可以作教材的书，作业就是：请吃蔬菜，请你做你不敢、你不愿但有益身心茁壮成长的事。

## <<怀斯曼生存手册>>

### 编辑推荐

《怀斯曼生存手册》——一本随身携带的生存字典

<<怀斯曼生存手册>>

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:<http://www.tushu007.com>