

<<生存圣经>>

图书基本信息

书名：<<生存圣经>>

13位ISBN编号：9787538858266

10位ISBN编号：7538858261

出版时间：2008-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：安东尼奥·阿克曼斯

页数：355

译者：林属健

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>

## <<生存圣经>>

### 前言

生存，对于人类来说，永远是摆在第一位也是最重要的。  
21世纪，人类的生存正面临着各种毁灭性的危机和灾难。  
在世界各地每天都有各种各样的危急事件在发生，诸如交通事故、街头暴力攻击事件、家庭失火、煤气泄漏、恐怖袭击、战争动乱、自然灾害等。  
如何在灾难中生存已成为一个无比严峻的问题。  
也正因为此，联合国教科文组织提出了“学会生存”这样具有震撼力的教育口号。

## &lt;&lt;生存圣经&gt;&gt;

## 内容概要

21世纪，人类的生存正面临着各种毁灭性的危机和灾难。

在世界各地每天都有各种各样的危急事件在发生，诸如交通事故、街头暴力攻击事件、家庭失火、煤气泄漏、恐怖袭击、战争动乱、自然灾害等。

如何在灾难中生存已成为一个无比严峻的问题。

本书是各领域权威专家精心编写的逃生自救和野外生存手册，介绍了在家中、在城市街道上、在野外出现各种极端危险情况时的生存技能，通过用图片模拟危急事件现场帮助读者逐步掌握各种危急情况下的逃生技能，并介绍了预测事件风险，训练心理素质的方法。

全书共分两部分。

第一部分介绍在日常生活中遇到突发事件如何逃生自救，比如应对家庭火灾，交通事故、街头攻击、劫车事件、恐怖袭击、自然灾害等。

第二部分主要是针对现代人在野外旅行或探险时可能出现的极端情况，介绍了相应的生存技能：包括如何解决衣、食，住等基本的生存问题，以及如何应对各种动物的袭击，如何发出求救信号以获得救援等。

本书以其实用性和权威性赢得了读者和相关机构的青睐，它是英国卫生部突发事件计划协作机构（EPCU）推荐的生存技能手册，被英国政府列入“国民应急避险教育读本”。

自出版以来，已被译介到世界许多国家，成为各国读者心目中拯救生命的“圣经”。

## <<生存圣经>>

### 作者简介

安东尼奥·阿克曼斯，英国作家、探险家、生存技能教育专家，英国年度野外生存竞赛的评委。长期从事生存技能的研究和教育工作，有多部相关著作出版，本书为其代表作（与人合著）。他还开办一所野外生存学校，并亲自讲授野外生存知识和技能。

本书的其他几位合作者分

## &lt;&lt;生存圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 家庭事故中逃生技能 防范入侵者 房屋防盗 对付入室者 家庭防火技能及火灾逃生 煤气泄漏事故中逃生 水灾中逃生 紧急逃生 家中紧急避难第2章 交通事故中逃生技能 保护好自己和财产 应对城市街道上的危险 应对危险的路况 应付汽车故障 避免汽车打滑 应对车辆失火 司机生存策略 选择安全的位置 陆上事故逃生技能 空中事故逃生技能 在空中紧急情况下逃生 弃船逃生 海上生存 海岸生存 国外旅行第3章 都市中自我防卫技能 判断受攻击的风险 针对女性的攻击 学习自我防卫 使用临时武器 应对正面攻击 应对背后攻击 应对用刀和其他武器的攻击 应对脖子被勒 应对用头撞击 应对抢包 应对性侵犯第4章 恐怖袭击和冲突中逃生技能 学会应付各种不同情况 被绑架为人质 从囚禁中逃生 在交通工具上被劫持 防备炸弹和爆炸物 防备毒气和毒物 战争地带生存策略 应对工作场所中的恐怖袭击第5章 自然灾害中逃生技能 从自然灾害中逃生 从野生动物攻击中逃生 从极地危险环境中逃生第6章 急救技能 急救的基本要素与评估 挪动受伤者 救援和心肺复苏 包扎伤口 烧伤、休克和极限温度第7章 基本的野外生存技能 心理和情感生存 发出求救信号 确定方位 照顾好自己和他人 大自然中的危险 自然药物 卫生的重要性 制作肥皂和洗漱用品第8章 野外扎营技能 选择扎营的地方 用树枝和树叶搭建窝棚 用树枝和树叶垒墙 可居住较长时间的窝棚 雪地住所 雪堆窝棚 雪地洞穴和其他住所 在沙漠中寻找住所 在沙漠中修建住所 在丛林中修建住所第9章 野外取火技能 生存之火 引火物和燃料 摩擦生火 弓弦钻钻木取火法 手钻钻木取火法 泵式钻钻木取火法 丛林取火 极地取火 搭建火堆 让火堆保持燃烧 搭建做饭用的火堆 利用烧热的石头做饭 在土坑中烹饪食物第10章 野外取水技能 水的重要性 保证饮水安全 自然水资源 过滤和净化水 寻找和处理水的其他方式第11章 野外觅食技能 生存所需的营养 可食用的植物 可食用的动物 跟踪动物 靠近动物 捕捉动物 捕鱼技巧 制作和使用抛掷棒 剥皮和解剖 保存肉和其他动物产品 制造做衣服的皮革第12章 制作工具和装备的技能 制作容器 编篮子 制作简单陶器 制作弓 制作箭 利用石头制造工具 利用骨头和棍子制造工具 利用天然树脂和油料 制作绳子附录：打结的方法索引

## <<生存圣经>>

### 媒体关注与评论

“本书是现代人应对各种突发危急事件的生存技能手册，告诉人们如何防灾避灾、迅速有效地自救逃生，是值得推荐的应急避险教育读本。

” --英国卫生部突发事件计划协作机构(EPcu) “在当今社会，生存技能的重要性仿佛超过了以往任何一个时代，因为我们面临一个更为复杂的生存环境。

《生存圣经》让我们知道了人类在社会生存中可能会碰上的所有危机，以及应对这些危机所必须掌握的生存技能。

我们掌握的生存技能越多，生存的机会才越大。

” --英国《泰晤士报》 “《圣经》拯救我们的灵魂，而这本《生存圣经》将教我们学会逃生、自救，拯救的是我们的生命。

” --美国《纽约时报》 “这是当之无愧的灾难自救逃生、野外生存最佳教程，一本非常实用的生存技能百科全书，教你掌握现代生活中各种灾难的逃生自救技能，科学训练应对灾难的心理素质和迅速反应能力，正确预测事件风险，有效避开灾难。

” --亚马逊网上书评

## <<生存圣经>>

### 编辑推荐

《生存圣经》以其实用性和权威性赢得了读者和相关机构的青睐，它是英国卫生部突发事件计划协作机构(EPCU)推荐的生存技能手册，被英国政府列入“国民应急避险教育读本”。自出版以来，已被译介到世界许多国家，成为各国读者心目中拯救生命的“圣经”。

21世纪，人类的生存正面临着各种毁灭性的危机和灾难。在世界各地每天都有各种各样的危急事件在发生，诸如交通事故、街头暴力攻击事件、家庭失火、煤气泄漏、恐怖袭击、战争动乱、自然灾害等。如何在灾难中生存已成为一个无比严峻的问题。

<<生存圣经>>

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>