

<<逃生背包>>

图书基本信息

书名：<<逃生背包>>

13位ISBN编号：9787550212503

10位ISBN编号：7550212503

出版时间：2012-12-15

出版时间：北京联合出版公司·后浪出版公司

作者：[美]克里克·斯图尔特

页数：259

字数：213000

译者：苏健,李庆毅

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>

<<逃生背包>>

内容概要

地球危机时代来临，灾难步步逼近！
地震、海啸、洪水等自然灾害随时都有可能不期而至，无情地将我们推入最严酷的生存困境。此时，一个精心筹备的“逃生背包”就是你的救命稻草！
它能在危机四伏的灾难逃生中拯救你的生命，助你平安度过灾难自救的黄金72小时。

本书是由美国防灾专家精心编写的自制逃生背包指南。
在书中，作者从头至尾、细致入微地为我们讲述了该如何打造一个在危急关头靠得住的逃生背包。作者不仅给出了一个完整详细的逃生背包物品清单，还对每一件物品的功能和使用方法做出了详尽的解释。
最难能可贵的是，书中句句皆为作者在多年户外生存实践中总结的经验之谈，极具参考价值。本书在美国一经出版，就飞速攀升至亚马逊逃生类畅销书排行榜首位，在万千读者中好评如潮，是每一位面临灾难威胁的人必备的救命手册。

<<逃生背包>>

作者简介

克里克·斯图尔特 (creek Stewart)

美国超人气防灾专家，户外求生专家。

他长期从事防灾研究，为个人、企业、非营利组织和政府机构提供防灾咨询服务，并一直从事野外生存及灾难自救的教学工作。

现在他在美国印第安纳州创办了一间willow

haven 户外训练学校，专门向人们传授户外生存技巧和防灾技能。

<<逃生背包>>

书籍目录

引言

逃生：定义

逃生背包：定义

逃生背包指南

第1章 了解BOB——逃生背包

1.1 开始了解BOB

BOB是简单而又深刻的

BOB是一种投资

你与BOB的关系会随时间而变化

1.2 逃生背包的四大关键属性

72小时的装备

便于管理和携带

各就各位，预备，跑！

量身定制

1.3 小结

第2章 逃生背包：背包的选择

2.1 背包的类型

无架包

外架包

内架包

2.2 尺寸很关键

权衡利弊

跟着感觉走

寻求帮助

错误的决定

瞧！

他们有好多东西！

2.3 BOB的关键特点

耐用的构造

隔层

防水

背包的支撑物

2.4 是否需要为家里的每个人分别准备BOB？

基本逃生背包

额外成人背包

少年背包

六岁以下的儿童

老人和残疾人

2.5 填满背包

2.6 章节安排

P1 等级

P2 等级

<<逃生背包>>

P3等级

有关自行定制的提示

2.7易发灾难

第3章 水和净水用具

3.1容器

Nalgene牌32oz广口硬质水壶

金属水壶

可折叠的软水壶

3.2在旅途中净水

煮开水

手动泵过滤系统

集成式过滤水壶

吸管过滤器

化学处理药片

3.3滤水器与净水器

3.4小结

3.5应对常见灾难

第4章 食物和炊具

4.1逃生食物

开袋即食

长保质期

轻质

碳水化合物+热量

4.2特别推荐的BOB食物

美军军用即食口粮 (MRE)

脱水露营餐/面条餐

条状食品

不得不提的其他选择

4.3孩童/婴儿食物

哺乳

奶粉

固体食物

4.4特殊的饮食需求

4.5半年检查一次

4.6食物烹调

4.7 BOB厨具选择

金属锅

金属杯

餐具

4.8辅助工具

开罐器

洗锅用品

4.9热源

火

固态燃料药片炉

增压煤气炉

多燃料液化气炉

<<逃生背包>>

4.10小结

4.11应对常见灾难的考虑

第5章衣物

5.1与天气相适应

5.2逃生衣物的规格

5.3逃生衣物准则

适宜全季节的BOB衣物

5.4保护你的脚

羊毛袜

登山靴

5.5寒冷天气的必需品

外套

厚抓绒衣（克重300g的抓绒衣）或者羊毛衫

中厚抓绒衣（克重200g的抓绒衣）

轻质速干的内衣（base layer）

5.6其他在寒冷天气中适用的衣物

羊毛或羊绒帽

保暖手套

5.7雨披

5.8耐用的工作手套

5.9阿拉伯头巾

5.10提要

5.11应对常见灾难

第6章 庇护所和寝具

6.1 BOB庇护所之一：防水布庇护所

单坡防水布庇护所

屋脊式单坡防水布庇护所

防水布帐篷

对角防水布帐篷

6.2深入探讨防水布庇护所

缺点

悬垂和绳索

防水布庇护所总结

6.3防水布的多种用途

收集雨水

打地铺

应急担架

吊床

6.4BOB庇护方式之二：帐篷庇护所

帐篷避难所选择指南

6.5雨披庇护所

6.6逃生寝具

6.7逃生睡袋

温度指标

重量

尺寸

价格

<<逃生背包>>

地面睡垫

6.8小结

6.9应对常见灾难

第7章 火

7.1 火的用途

取暖

烹调/煮开水

发信号

勇气

7.2生火工具套装

7.3点火源

点火源1：香烟打火机

点火源2：防水万用火柴

点火源3：打火棒

7.4引火物

WetFire牌引火物

钢丝棉

PET球

7.5生火

第1步：生火平台

第2步：引火物和点火

第3步：“牙签”圆锥形篝火

第4步：“棉签”圆锥形篝火

第4步：“棉签”圆锥形篝火

第5步：“铅笔”圆锥形篝火

第5步：“铅笔”圆锥形篝火

7.6提要

7.7应对常见灾难

第8章 急救用具

8.1预包装的急救套装

8.2套装中的物品

医治割伤的物品

医治水泡/皮疹/烧伤的物品

支撑用品

药品/软膏/洗剂

8.3其他医疗用品

镜子

紧急求生毛毯

8.4个性化你的急救套装

药品

眼镜和隐形眼镜

8.5提要

8.6应对常见灾难

第9章

清洁用具

9.1公共卫生

9.2个人卫生

<<逃生背包>>

9.3BOB中的个人卫生用品

通用肥皂或包装起来的香皂纸

棉球和卫生棉

消毒湿巾

旅行装洗手液

尿布

小包装的毛巾

迷你旅行牙刷/牙线

厕纸

9.4提要

9.5应对常见灾难

第10章 工具

10.1逃生工具1：求生小刀

求生小刀的功能

10.2求生小刀的特点

固定刀刃

整体式刀舌

锋利

尺寸很重要

尖刃/单侧

优质的刀鞘

10.3四大最佳求生小刀

Blackbird牌SK-5求生小刀

Becker牌BK2随身小刀

Gerber牌Big Rock野营小刀

瑞典Mora牌840MG小刀

10.4 BOB工具2：多用途工具

刀

迷你锯

钳子

十字和一字螺丝刀

弯刀（可选）

10.5提要

10.6应对常见灾难

第十一章 照明

11.1在弱光或黑暗中出行

11.2在昏暗中安营扎寨

11.3信号

与你的团队沟通

求救信号

11.4照明设备

主要照明设备：LED头灯

两种优秀的备用照明设备

11.5辅助照明设备

蜡烛

荧光棒

11.6总结

<<逃生背包>>

第十二章 通讯

- 12.1手机
- 12.2应急无线电台
- 12.3重要文件
- 身份证明
- 保险文件
- 医疗文件
- 财产证明
- 文件安全
- 12.4现金
- 12.5区域地图
- 12.6指南针
- 12.7 对讲机
- 12.8 记事本和铅笔
- 12.9 信号工具
- 12.10总结

第十三章 防御与自卫

- 13.1丑陋的真相
- 13.2自我防卫的精神方面
- 底线
- 13.3主动进攻
- 13.4自我防卫工具
- 你自己的身体
- 防狼喷雾
- 求生刀具
- 大砍刀和其他大型刀具
- 13.4总结

第十四章 其他物品

- 14.1密封袋
- 14.2建筑用垃圾袋
- 14.3 N95防尘口罩
- 14.4 550降落伞绳索
- 14.5双筒或单筒望远镜
- 14.6小渔具包
- 14.7小针线包、修理包
- 14.8橡胶管
- 14.9管道胶带
- 14.10太阳镜
- 14.11两条头巾
- 14.12励志物品
- 14.13总结

第十五章 与宠物一起逃生

- 15.1水
- 15.2食品
- 15.3 医疗
- 15.4皮带和口套
- 15.5让宠物自己背包

<<逃生背包>>

15.6文件/证明

15.7总结

第十六章 BOB的组织与维护

16.1防水

16.2分类存放

16.3打包物品的先后顺序

先放入的物品

后放入的物品：

应急物品：

16.4每半年检查一次你的BOB

BOB清单

16.5BOB的存放和维护

第十七章 心理和生理准备

17.1心理准备

17.2身体准备

日常锻炼

饮食

定期医疗保健

17.3重点实践练习

练习1：生火

练习2：准备食物

练习3：营地

练习4：去远足！

练习5：水和净水设备

练习6：自我防御

17.4总结

第十八章 逃生计划

18.1逃生计划（BOP）

18.2逃生交通工具（BOV）

原则 1:运行良好

原则 2:越野能力-4 × 4

原则3:燃油续航力/燃油效率

原则 4:载货空间

原则5:补给品

18.3备选逃生交通工具

18.4逃生目的地(BOL)

符合实际的距离

房子,旅馆,森林——去哪里?

要在逃生目的地准备物资吗?

18.5总结

第十九章 装备来源与日常训练

19.1水和净水用具

装备来源

深入研究：

在家练习

<<逃生背包>>

19.2食物和烹调用具

装备来源

深入研究

在家练习

19.3衣物

装备来源

深入研究

在家练习

19.4庇护所和寝具

装备来源

深入研究

在家练习

19.5火种

装备来源

深入研究

在家练习

19.6急救用品

装备来源

深入研究

在家练习

19.7卫生

装备来源

深入研究

19.8工具

装备来源

深入研究：

在家练习：

19.9照明

装备来源

深入研究

在家练习

19.10通讯工具

装备来源

深入研究

在家练习

19.11防御与自卫

装备来源

深入研究

在家练习

19.12其他装备

装备来源

深入研究

在家练习

19.13宠物的逃生装备

装备来源

深入研究

在家练习

<<逃生背包>>

- 19.14 速成\$ 303.80逃生背包
- 19.15大型超市BOB购物清单
- 逃生背包
- 水和净水装置
- 食物和炊具
- 衣物
- 庇护所和寝具
- 火种
- 急救物品
- 卫生用品
- 照明
- 工具
- 通讯工具
- 防御与自卫
- 其他物品
- 19.14生存博客

<<逃生背包>>

章节摘录

<<逃生背包>>

编辑推荐

《逃生背包:黄金72小时灾难自救必备》编辑推荐：近年来灾祸重重，汶川地震；7.21北京大暴雨；还有一群人冒雪爬野长城，困在山上。

当你背上行囊准备出游时，有没有想过，遇到暴雨、暴雪等极端天气，如何自救？

《逃生背包:黄金72小时灾难自救必备》应运而生，教你在旅途中遇到灾难，如何求救、如何自救、如何穿衣、如何饮食等，专门向大众传授户外生存技巧和防灾技能。

为下一次出行，为家人的安全，还等什么，买《逃生背包:黄金72小时灾难自救必备》吧！

《逃生背包:黄金72小时灾难自救必备》在美国亚马逊逃生类畅销书排行榜中排名第一，作者Creek Stewart是美国防灾专家，长期从事防灾研究。

本书详细讲述了如何打造一个在危急关头靠得住的背包，作者不仅给出了一个完整详细的逃生背包物品清单，还对每一件物品的功能和使用方法做出了详尽的解释。

<<逃生背包>>

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>