

# 逃生背包



[逃生背包 下载链接1](#)

著者:[美]克里克·斯图尔特

出版者:北京联合出版公司 · 后浪出版公司

出版时间:2012-12-15

装帧:平装

isbn:9787550212503

美国防灾专家倾力打造末日求生第一书！

亚马逊求生类畅销书排行榜NO.1，好评如潮。

特别附赠：

灾难逃生掌中手册

逃生背包装备完全清单

灾难近在咫尺，早做准备

才能保护自己和家人，不至事后追悔莫及。

---

本书能为你提供：

☆ 逃生背包全流程打造攻略 从头至尾，面面俱到。

☆ 背包物品装备超详尽清单 分门别类，无一遗漏。

☆ 300余幅实拍照片清晰示范 物品用途，一目了然。

☆ 数十条求生小贴士传授经验 独门妙计，巧化危难。

☆ 特别策略教你应对常见灾难 见招拆招，逢凶化吉。

---

本书是由美国防灾专家精心编写的自制逃生背包指南。

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。

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。

---

克里克很精明地集中讨论一个很细小的话题：逃生背包。他对逃生背包的讲解极其全面细致，怎样选择正确的背包类型，怎么组织安排背包中的物品，要带什么类型的照明和通讯设备等等，每一个可能的角度他都考虑到了。

——survivalmom 美国知名求生博客

作者介绍：

# 克里克·斯图尔特 (Creek Stewart)

美国超人气防灾专家、户外求生专家，长期从事防灾研究，并为个人、企业、非营利组织和政府机构提供防灾咨询服务。他在21岁时就出版了第一本生存手册，此后一直从事野外生存及灾难自救的教学工作，有多年户外生存研究及教学经验。现在他在美国印第安纳州创办了一间户外训练学校，专门向人们传授户外生存技巧和防灾技能。

目录: 第一章 了解BOB——逃生背包 .....	1
第二章 逃生背包：背包的选择 .....	11
第三章 水和净水用具 .....	27
第四章 食物和炊具 .....	41
第五章 衣物 .....	63
第六章 庇护所和寝具 .....	77
第七章 火 .....	97
第八章 急救用具 .....	111
第九章 清洁用具 .....	125
第十章 工具 .....	135
第十一章 照明 .....	151
第十二章 通讯 .....	161
第十三章 防御与自卫 .....	173
第十四章 其他物品 .....	185
第十五章 与宠物一起逃生 .....	197
第十六章 BOB 的组织与维护 .....	203
第十七章 心理和生理准备 .....	211
第十八章 逃生计划 .....	221
第十九章 装备来源与日常训练 .....	235
• • • • (收起)	

[逃生背包](#) [下载链接1](#)

## 标签

逃生背包

逃生

求生

科普

灾难

生存手册

救生

生活

评论

常年在野外拍纪录片的兄弟们一定记着读一读，有些部分在关键时刻真能救命！

洪水学书目

内容很浅显，有关户外活动经验的同学可以忽略此书

中国人应该写一部中国逃生指南。

这本书赚了个噱头。里面的内容只管三天逃生。话说，要真到了逃生的地步，三天，你们觉得够么？而且，基本上是给米国人写的，不太适合中国国情，随便看看罢了。

安全意识，比方式更重要。

你需要的不仅是物质的准备，更新心理和技能上的准备，这本书交给你的不是购物清单，而是一个提高自我的教程

非常有用，已经开始根据推荐和实际情况开始Building我的BOB，不是说被害妄想症而是真的各地天灾城市瘫痪的情况提醒了自己，必须首先能自给才能谈安全。

-----  
世界末日過去了？世界末日還沒到！快準備好逃生背包吧騷年們！

-----  
还可以吧 翻译的不是太好 写的全而不细，有点散 都是国外牌子 这辈子都没听过哈哈

-----  
讲得还是比较全，得自己去实践。

-----  
昨天在雨枫书馆抽奖抽到的这本~看完之后一脑门汗，多亏末日没来，要是真来了的话  
，我肯定最先挂妥妥的了……TAT

-----  
很长见识的一本书，不过在我国可能实用性不是太强。

-----  
是不是该实践一下！

-----  
亚马逊做活动送的书，对于逃生来说，写的算具体。  
但是真的灾难来了 ··· 还是顺其自然吧~

-----  
手一抖买了下来，算是对风险的投资吧。

-----  
实话说不怎么适合国情

-----  
中文版好像还是有区别的

survive guide。。。感觉每年都要看一看相关的科普提升下自己的忧患意识。。。==

计划不足，主讲装备

[逃生背包 下载链接1](#)

## 书评

书本身内容不错，很有借鉴意义，但是书中很多生存圈内约定俗成的译名翻译的不准确，有部分影响理解原意，还没细致看完，先拣看到的笔记一下。 1、Survival Blanket  
生存毛毯 救生毯  
这是一种铝箔薄膜材质的东西，利用反射膜反射回人体散发的大部分热量，以达到保温的...

逃生题材的书读起来总是很有意思。这本书严格来说是一本指导手册，告诉你怎样组成一个三天左右的求生物资，不需要在旷野，不需要在荒原，就在城市，就在我们生存的环境失控后，怎样做到有备无患。书读起来如此趣味十足，想来想去，原因未必就是面对社会失控的焦虑感和紧迫感， ...

[逃生背包 下载链接1](#)