

# 野外生存手册



[野外生存手册\\_下载链接1](#)

著者:(日) 风间麟平

出版者:湖南人民出版社

出版时间:2009-11

装帧:平装

isbn:9787543860940

休闲消遣，翻翻《野外生存手册》，熟悉它，或许有一天你不仅能拯救自己，也能拯救他人！居安思危，学好《野外生存手册》，掌握它，再严峻的环境，再艰难的境地，你也能够很好地活下去！还在犹豫什么，把自己修炼成具有原始生存技巧与能力的现代人吧！

作者介绍:

风间麟平

1952年生。大学主修教育学，曾任童子军团团长，具有丰富的国内外野外生存经验，并广泛活动于亲子游戏相关领域。主要担任协调与撰稿方面的工作，著有《动手玩吧动手高手》、《大冒险术》等书籍。

佐原辉夫

1952年生，现就读于武藏野美术大学，从师于著名插画家穗积和夫老师。曾在出版社、制造公司等处工作，1974年成为自由职业者。擅长野外冒险、机动车、体育运动等多种类书籍的插画。

目录: 前言

序 为了“活下来”并“活下去” /001

热带雨林、撒哈拉沙漠、大地震后被毁灭的东京，如果只能在这三个之中选择一个，你会选择在哪里求生？ /001

最初的5分钟是决定生死的关键！ /002

怎样获取准确的信息！ /002

活下去的诀窍 /003

首先找到一个安全的地方，接着…… /004

实战篇 活下去的方法

Chapter 1 生火——如何在没有火柴盒打火机的情况下生火

能不能生起火来，是能否活下去的关键 /004

“取火”的基本方法Ⅰ——如何用一根火柴取火 /005

“取火”的基本方法Ⅱ——每个人都能掌握的“圆锥形篝火”取火法 /006

“取火”的基本方法Ⅲ——如何在没有火柴和打火机的情况下取火 /008

遇到雨雪等坏天气时的取火、生起篝火的方法 /014

使用家中的燃料，在紧急时刻制作“油灯”和“火炉” /015

“火”也会成为一种灾难——不要被火夺去生命，018

Chapter 2 寻找水源——如每天的水摄入量低于两升，人将无法生存

一定要确保水源 /020

获取饮用水的基本方法——进行水过滤，制取饮用水 /021

各种收集水的方法 /022

试着做一个温水喷头——制作太阳能简易热水器 /029

挖井——挑战上总挖井法 /030

灾难时的水——与饮用水相比，“生活用水”更加稀缺 /032

便携式净水器是常备物品 /034

Chapter 3 切割——求生必备工具刀子的使用方法

有时，你会因为切不断一根绳索而丢了性命 /036

刀的基本知识——刀的种类与挑选方法 /037

把你的刀变为野外生存的必备用品/038  
掌握使用刀具的基本方法/040  
用刀剖鱼/044  
用刀肢解鸟/045  
用刀肢解兔子/046  
刀具的养护方法——打磨刀具/048  
斧子的用法/049  
以防万一，要学会用手边的物品制作工具/052  
灾难中使用工具的方法——多掌握一种工具，就多掌握一种逃生方法/059  
Chapter 4 打结——用一根绳索求生  
有时一根绳子也会成为救命稻草/062  
系麻绳的基本方法——用于求生的基本麻绳系法/063  
打结方法的应用——试着用自己的方式打结/070  
Chapter 5 吃——为了生存的希望  
没有“灶台”就不能做饭/080  
制作最基本的烹饪用灶台/081  
“吃”的基本技巧/082  
不使用烹饪工具/084  
制造简易太阳能炊具，做”太阳能料理” /090  
把金属容器做成烹饪用暖炉/092  
学会储存食物，以防弹尽粮绝/093  
灾难中的食物——温暖的食物，带给你生的希望/098  
Chapter 6 捕猎——为了生存，自给自足  
尝尝身边的东西/104  
不能食用的“有毒植物事典” /113  
捕捉小鸟等小动物食用/117  
不使用渔具的钓鱼方法，127  
自制鱼竿钓鱼/133  
遇到灾害时的“食物”来源——食用市区中野草的方法/135  
Chapter 7 睡觉——为了迎接新的一天  
可以快速进入睡眠的正确宿营方法/138  
露营所需的临时避难所/139  
制作木屋/140  
制作七用帐篷——用一张床单就可以做出七种帐篷或简易小屋/142  
尝试制作一个可长期使用的木屋(圆木小屋)/144  
试着在雪国做一个“圆顶雪屋” /149  
遇难后的睡眠——在避难所快速入睡/152  
Chapter 8 大便——保证健康的生活起居  
在野外大便的正规流程/156  
灾难中的“大便”——灾难发生时最大的问题就是上厕所/158  
Chapter 9 走——为了或下去的行动方式  
自己呆的地方不能确保安全时应当怎么办/162  
制作“移动”所需的工具/163  
制作简易的小船移动/169  
遇到河流湖泊时，可以做木筏来移动/171  
制作简易的平底船/173  
遇到灾难时的“移动”——有关求生行走/176  
Chapter 10 传递消息——为了让他人知道你所在的位置  
一个挥手的动作，包含了“救命”和“再见”两种意思哦！ /178  
灾难时的通信方法——向家人报平安/180  
Chapter 11 测量——了解自己所处的位置  
不了解自己所处的位置就没有获救的希望/182  
观察远处的目标物，确定自己在地图上的位置/188  
看日晷或月亮掌握时间/189

了解天气状况——观天望气知冷暖/190

防雷/192

Chapter 12 救护——为了保护自己，为了不眼睁睁地看着身边的人死去

急救的基础知识——在野外受伤可能会危及性命哦/194

大出血时的止血法/196

骨折时应采取的措施/198

受外伤时的处理办法/200

烧伤时的处理办法/202

日射病、热射病的处理办法/206

喉咙里卡有异物时的处理办法/208

见到人倒在地上时应采取的措施——心肺复苏法(人工呼吸、心脏按摩)/211

边观察边进行的“心肺复苏术”及其步骤/218

Chapter 13 危险生物图鉴——为了保护自己，为了生存

森林和山中的危险/226

海中危险/232

主要参考书目/238

· · · · · (收起)

[野外生存手册\\_下载链接1](#)

标签

野外生存

求生

户外

实用

野外求生

生存

野外

科普

评论

很有意思很好玩

内容给4分，其他给2分。虽然是正版书，但很像盗版。翻译是小学生水平。

。 。 。

我们去穿越吧？

king of knot 好玩

看了好几本野外生存手册，好歹学到点什么。

还可以，浅显易懂

没看头！

看完后，立马找了个小绳子来练，然后还想做个小木船。主要就是有一点，不知道书中是以日本还是中国来讲解的。

怎么用豆瓣看书？

-----  
好有趣啊！看完满足感超高，觉得学到了很多了不起的技能，想去流浪当野人之心一发不可收拾

-----  
[野外生存手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[野外生存手册\\_下载链接1](#)