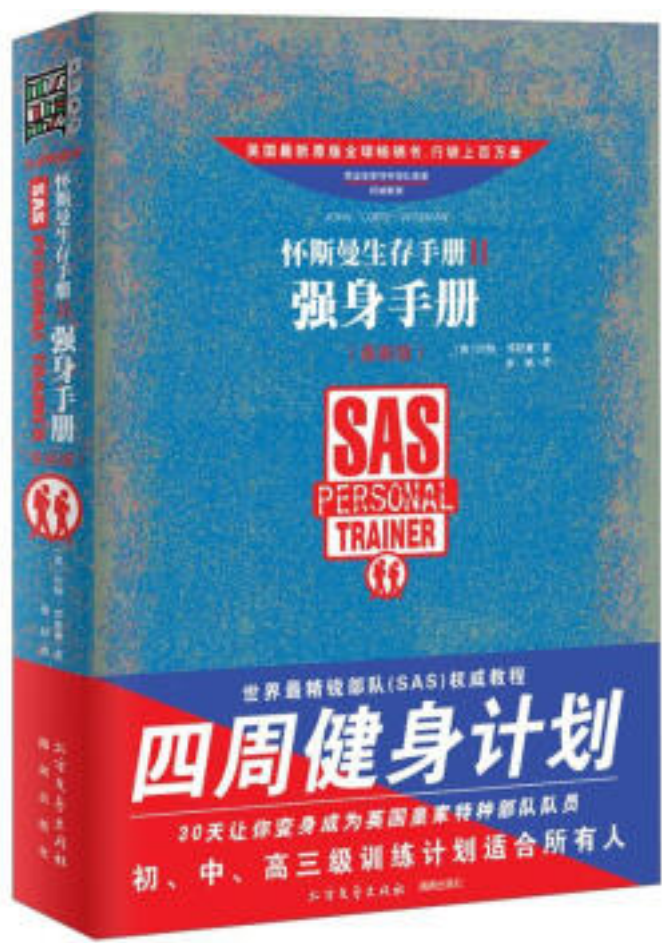


怀斯曼生存手册 II：强身手册（最新版）



[怀斯曼生存手册 II：强身手册（最新版）_下载链接1](#)

著者:[英] 约翰·怀斯曼（John Wiseman） 著，李斯 译

[怀斯曼生存手册 II：强身手册（最新版）_下载链接1](#)

标签

评论

京东活动总是很多，慢慢的发现已经买了好几书架的书本，平常清闲的时间很少，除了要学习专业知识还要看一些有内涵的书本，感觉像是囤起了我的前半生要读的书

这本书好啊！我很喜欢看完还再来买的，很好，非常高兴有了这本书

很实用的一本小册子，内容很翔实，值得一读

挺不错的书！而且便宜……

日本有哪些美食？应该怎么去吃？是否有饮食方面的习俗？这本书回一一告诉你，绝对适合吃货游日本

强身健体要有方法，而且方法得当！本书看看吧！

徒手格斗应始终强调积极防卫的原则。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。

好像不是很适合我，看看也不错

崭新的书，教程细致。好评

超级棒的书，可以解决绝大部分的驾驶问题。另外给快递小哥赞一个。

京东图书活动力度大 能让更多人回归读书 也算是功德无量！！

很不错，蛮实用的，文字图片都很朴素明确，好书！

好书，精彩。儿子之前在书店花了半小时看着，回家赶紧下了一单。儿子非常喜欢，说学的到很多知识。

应该是直接从国外部队格斗教材中选编的，挺实用！没有光碟，但图解详实，一看就懂！就看你认真学不？人在社会上，会两下子现不吃亏。

《一招制敌：徒手格斗大全（新版）》原为美国军、警单兵格斗特种训练教材，介绍了一整套徒手格斗训练方法主要介绍在徒手格斗中如何运用拳击、摔跤、揪扭、扛摔、还击、腿功、臂功及其他动作制服敌人的方法，都是根据人体解剖学、心理学、运动力学进行设计和设置的其动作简捷、有力、科学、实用，富于变化而且对每一个动作，既有详尽的文字说明，又附有二百多张图片示例，易于学习和掌握，具有很强的资料和实用价值徒手格斗训练是一种提高身体素质和强健体魄的运动徒手格斗始终强调积极防卫，只要正确采取防卫方法，就可将敌制服。

很好，非常具有科学性。可以健身喽

怀斯曼写的3本生存手册，我都买啦。图文并茂，内容详细，32开本，适合随身携带，随身阅读，我喜欢。

京东图书相当给力，基本都是2到3折买到手，节省了不少钱，但是买的书实在是太多了，有500本左右呢，不知道何年何月能看完啊，哎纠结人@!!@@

很不错，质量好也快，送货大哥辛苦了。

京东送货就是快。书一般都在京东买。

庆、王梅、张祥云、褚毅、周展、赵青、贾玉川等朋友，《深圳商报·文化广场》的两任主编胡洪侠、束因立；从千里之外寄来我所需资料的云南人民出版社编辑周非女士；为本书提供了大量图片的广州《新周刊》采编一部主任周可，专门为本书拍摄了许多照片的我的妻子李华。
我要特别感谢的还是读者。本书初版面世后，《人民日报·华东版》、《文汇报》和《解放日报》又先后辟专栏刊登了我读城的文章。许多读者在读了本书或这些文章后，来信来电表示支持。也有读者提出了不同看法。某些意见在修订时已被吸收。在本书还不太成熟时，他们就那样喜欢它，这就使我萌生了一个念头：即便冒一点学术上的风险，也要把它改出来。

一本非常有趣的书，值得看一看

还可以吧！挺实用的！

送货及时，价格合理，比较实用。

这个很一般，谢谢，

好书成套，好事成三。

比一般书籍小，还不错。

全是套路，是本小册子。里面有各种的破解和打击招式，了解一下也是不错的。京东快递员真的是很好的，这两次我都不在家，还帮我跑到7楼，感谢。

书有点小，可能为了厚点吧，内容还好，要是彩页就更好了

书就比手掌大点，挺好

宝贝很好!同网上描述的一样，书写的很全面且图很形象、逼真，是本好书!赞!

挺好的，内容挺实用的。

很好的书，买了很多次了，看起来很不错，希望收获多多!

芸芸众多网络商城中，一直对JD情有独钟，不单是京东商城自营产品正品保证，开具发票，最重要的是京东的物流配送独树一帜，屹立于国内许多物流配送公司之中，是行业中的领军品牌，为众多物流公司所望尘莫及的，可谓是物流行业的翘楚，大有数风流人物，还看京东之势！东迷绵延不绝的点赞之声，响彻云霄，在天地间回荡。

还行吧，啊，买来看看。。。。。。。

准备学点儿防身术，介绍详尽。希望学有所成。到货快。

买了一堆！好好学习一下！

用这本书来锻炼，是一个很不错的选择。里面还有自卫章节，可以很好地学到防卫的知识。既可以健身又可以防身。

主要描写的是孙悟空保唐僧西天取经，历经九九八十一难的故事。唐僧取经是历史上一件真实的事。大约距今一千三百多年前，即唐太宗贞观元年（627），年仅25岁的青年和尚玄奘离开京城长安，只身到天竺（印度）游学。他从长安出发后，途经中亚、阿富汗、巴基斯坦，历尽艰难险阻，最后到达了印度。他在那里学习了两年多，并在一次大型佛教经学辩论会任主讲

还行吧，明显不如同一系列另外两本

拳击、扭打、扛摔、还击、擒拿、反擒拿，徒手自卫方式。

质量是很好的，到货速度是很快的，包装是很不错的，京东自营是很有保障的，总的来说是很满意的！

怀斯曼的生存手册高中时就在看，很喜欢，现在看到有强身手册就赶快买一本，强身健体是全民所需。希望不要让我们失望！

不错啊，书籍的内容非常完美，非常感谢

还没有看，感觉应该挺好！

比其它网站便宜一点“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。

此用户未填写评价内容

学的东西很多，有时间就看看！

不错的书，去旅游的时候应该可以用上

很实用的一本书，学习了。。。。

京东的东东值得信赖。不但包装的很好，而且物流超快，快递小帅哥态度也很好哈。值得选购！5星好评。大吉大利。

里面的内容很详细，介绍的很具体，版本也是最新的。

很好!趁活动买的，超值超便宜，买正版好书，就到京东!

多读书，读好书，！感谢京东，照旧一天送到，塑封包装完好，优惠给力，一下买了好多哈哈，都是经过时间考验的
广受读者好评的好书。书柜太满了。纸质书是无可取代的。感谢您在京东购物，欢迎您再次光临！

质量还是挺好的，有券有活动划算，到货很快，物有所值

非常有用的一本书，希望能给儿子带来好处。

快递小哥太棒了，送货速度快，服务质量高，服务态度绝对好，百分百好评！

感谢京东给予我读书的机会工作太忙，没有时间只能通过网络购买出售，充实自己，呜呜呼哀哉

赞！是个不错的补充基础知识的书，热身尤其新奇，难坚持不过可以的

书挺好 物流也挺快

送货快，小哥服务好，产品质量好，信赖京东。

图文并茂，内容详细，我喜欢。

说很好，看了一下内容和印刷特别的好，物流也特别快，一天就到了。这个书里面是没有彩页的。

当时我给这些手机厂商讲了互联网的很多道理，现在来看其实就是什么是互联网思维。但很可惜，没有人能理解，觉得这是危言耸听。所有的人都看不起小米，都觉得老周在开玩笑。但互联网的发展速度比他们想象的要快得多。今天，几乎所有的手机厂商都建立了独立的互联网手机品牌，也试图模仿小米玩儿饥饿营销、粉丝文化。但我可以说，这些都是皮毛，是表象

看同事买了这本书，看了觉得很实用才买的，

不错，很好看也很实用，任何武术，都不能只看不练，勤加练习，哪怕是对着沙袋练也会有很大提高！

书还不错，是正品的书，希望有用

很不错 质量很好 值得购买辛苦了想开点开始开裆裤打卡

还行吧，和我想的不一样，但很细节

商品不错，就是物流有点慢

这书还好，就是有点简洁

明明白明明明你明明你明明你明明民工

很好很强大，加油学习。

凑单用的，还没看，小本的书。

小小的册子 活动买的

里面图文并茂，应该比较实用。

到手大概翻了一下，感觉还行！

质量很好，送货很快，我很喜欢。

很好，孩子看了好几天，每天都要不同早餐，喜欢的不得了呢！

，他只需要性，有一些妓院。偶尔上流社会会出现一两个“茶花女”，茶花女应该算西方的青楼女，但是茶花女的才华跟我们的鱼玄机、薛涛这些比起来，还是不够的，就是在公爵、侯爵之间卖卖笑而已。
可是每个女人有自己的选择，有的女人就说：我希望年轻的时候不谈爱情，就淡淡的、静静的。

好东西，非常喜欢，京东商城自营的商品就是棒，支持大家购买！

发货快，图文并茂，好书！

好好好好好好好好好好好好

没毛病！没毛病！没毛病！没毛病！

买来看了才知道这种书适合那些有许多自由时间支配的人，里面介绍的方法太专业，需要很大的恒心才能完成。不过不管怎样也可以借鉴一下。

凑单买的，也给自己定个目标

书已到还没看，包装还不错。

不错不错不错，非常不错的一次购物

不是想象中的那一本书

人像还是手画黑白的，看不下

赶上有活动一次买了很多本书，越来越喜欢在京东购物非常的便捷送货快，快递小哥服务超赞

我很喜欢 非常符合我的实际情况

搞活动买的，划算，书要慢慢看

还好，比想象中的小多了

很好，还附有健身计划表，虽然对我来说作用不大

经典之作，值得收藏，有时间一定要慢慢品读！

健身有保障了

非常好，京东购物值得信赖，推荐购买

很实用 书挺厚的 就是黑白的 不是彩印

美食美图，按照地域划分，可以看做是攻略，有具体店的地址。

终于等到了，等的好心焦啊，因为这两天下雪耽误了2天，感觉好像等了好久。很好的一本书，迫不及待打开看，真的不错哦，不说了，看书去了~~~快递员态度也很好

一直喜欢看书，这是享受，这是习惯。

内容很实用，教的的东西也容易懂，就是感觉有点少，而且这个一不小心就会打死人啊，快递速度很快，总的来说还行吧！

自己也在开车，学习下。希望能有所帮助

怀斯曼的书还是不错的，买了一套，有空仔细看看，边看边实践

质量很不错。一直都在京东购物，不论是送货速度，商品质量都没叫我失望过，连本人手机也在这里买的，用了3年也没出问题！

强身健体的一本好事，多学习！

和描述的一样，好书

理论较多，不是都有用，还是可以看

书不错，比正常书小，内容详实，值得研究和学习

图片简直就是诱惑，价廉物美买书就选京东。

给外甥那个，他很喜欢野外冒险类的小说，对书里面夹着那张描述野外动物的图很感兴趣

国外的健身指南非常实用

书是非常不错 非常全面

很喜欢一句英文谚语：种树的最佳时间是25年前。仅次于它的最佳时间是现在。

质量还过得去吧，这是希望京东多做点活动， 都做得活动就多买点售后也做得很好。

不错不错，很实用，必须五星

看着玩顺便锻炼下身体，万一用到了呢

看看吧 特精致 嘎嘎噶(*?~?*)?.!:*?

健身指南，还是很不错的。那个2实际应该是第2版的意思

纸张不怎么样，感觉不太好，内容比较老旧，主要是想里面有实践计划，还没做，期待中

建议不要买这本书，讲的太杂乱了，东讲西讲，结果没多少讲的很详细的

一直想买的一套书，争取在我这书尽其用！

一直信赖京东，基本东西都从京东买。

好书，终于配成套了。刚好碰上搞活动，不过这一本贵5元。

还可以。。。。。。。

妈妈再也不担心我出门了。

物美价廉，快递送货速度快。

拿到就在看了 非常彪悍的主体 希望以后独自夜跑碰到变态也不怕

还没看，不过快递是真快

呵呵。？？ 宝宝？！

书很不错，就是想要的

按照书中的方法坚持做下去的话 一定程度上能够提升自己的野外生存能力
遇到抢劫等意外情况也有一定的实际参考意义 好书 值得推荐

很不错质量很好的书，喜欢?从京东买了太多的书，要慢慢看啦?京东物流速度超快，值得继续在京东购买。赞?

诱惑至极，如果可以请带着我去吃遍吧

买了本系列书的第三本了啊

买来看了锻炼身体的，好书。

不错，实用性强！

很不错，入手后摸着手感很不错的说，闻着墨也不错没特别的异味

还可以，全新的，快递还不错。

闲下来看看就好，这类书全部按照上面做太困难了

可以参考锻炼身体

视角独特，看法新奇~~~

很棒，图画的不错，有时真的会很有用。

老版就不错，新版更给力。

盗版的书吧。纸很粗糙

货真价实，安装方便，超级实用，一定是五星

通过动物寻找水源 哺乳动物
绝大多数哺乳动物都需要定期饮水。食草动物通常永不会远离水源——不过有些动物
为了避开旱季可能会长途迁徙上千公里——但是它们早晚都需饮水。——但是它们早晚
都需饮水。

感觉这本书就是为我写的~~~~~所有内容都是我想要的，读了之后觉得相当受益。为什么评分最多只有5颗星？

很早以前买过，学习了。

不错，反正质量挺好

看着没有想象中的好…也没什么时间看，唉

全是非常的全。招式很多。就是画面差儿童画似的。

东西特别棒 帮亲戚家小孩买的 小孩特别喜欢 东西包装得很结实 内容很充实 实用
价格便宜快递速度很快 很满意

9块9买的，见到了80年代的页面。

这样的书应当被推广，这里面包括了全方位的强身内容

各方面有配图，有详细解说。。还是很可以的

新印刷的，质感好

东西很好，物流速度很快，送货员态度很好，

活动价入手，物流很快，商品不错

[怀斯曼生存手册 II：强身手册（最新版）_下载链接1_](#)

书评

[怀斯曼生存手册 II：强身手册（最新版）_下载链接1_](#)