

徒手格斗大全



[徒手格斗大全_下载链接1](#)

著者:美国陆军部 编

[徒手格斗大全_下载链接1](#)

标签

评论

看着很不错，有些人说里面有一些彩页和单色页夹杂着显得质量很差。我认为有彩页是因为有些图片必须需要彩印，比如食物那一章有可食用植物和有毒植物都需要颜色及形态的特征加以文字描述才能够辨认出来。总体来说书还是挺好的，必须5星！

京东搞活动，买的，有一定的参考意义还是不错的

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。

不错。放在购物车半年多了。。。

被外星人附体了，买回去被家人问为什么买这个，我也回答不出来，有生之年会看完的吧。

挺好，贝尔迷，嘻嘻嘻嘻嘻，太厚了???看不完

书不错 感觉很实用

确定正品，生存手册是掌握技能的好书

1993年，第八届全国人大选举荣毅仁为中华人民共和国国家副@，这位76岁的红色资本家又重新扮演起政治家的角色，再次把自己亲手缔造的商业王国交给了他的助手魏鸣一和王军。[7]荣誉贡献1979年创办中国国际信托投资公司，开创了中国第一个对外开放的窗口。1986年底，被美国《幸福》半月刊评为世界50名知名企业家之一，是建国后国内企业家跻身世界知名企业家行列的第一人。1992年12月获美国加州荣誉公民称号。[2]

不错的格斗防身术学习参考书，推荐阅读。

本书描述了这些突发事件发生时可能面临的各种危险，同时也揭示了相应的生存机会，提供详尽的求生方法与技巧。书中附有大量绘图，讲解具体的操作步骤，更增强了直观性与实用性。本书的宗旨是解决所有生存难题：如何装备，雨林中如何施放求救信号，怎样辨认有毒植物，用刀片制作指南针，如何蹬水过河，制作各类环、结和绳套，如何点燃潮湿的火柴，如何搭建天然帐篷，如何急救、逃生、救援等等。

很喜欢这样的书

可能是应为有一点被害妄想症，总是不自觉的幻想，自己那一天，遇到歹徒，飞机失事，迷失丛林，遇难孤岛（就像电影THE EDGE一样，随时都有可能因此失去你现在的这一切）等等。

我很喜欢看这一类型的书，好让自己知道，即使突然之间自己落入这样的境地，自己也有办法解决得了。想休息的时候，就拿它，当作闲书读读，了解些常识，心里也踏实。我可能是抱着一种最奇怪的心态读它的，不是为了那天去野外露营，或者本身就需要这种知识，又或者以广泛阅读、积累知识的名义……现代社会出行有汽车，夜晚有照明，洗衣机冰箱电视机，夏天的空调，遇到危险有警察，生病有医生，火灾有消防员。从我们出生开始有保姆或者父母、爷爷奶奶，长大了有老师，有朋友，有同事，有恋人……我们堆成堆，但是总是感到不安全，我常想失去现在的一切，我还有可能生存的下去么？

心态决定一切，我承认这段时间我的心态是有问题。如果我积极迎接生活，还有强烈的自信达到目标，可能就不会有这种奇怪的心态来（就像the edge里的男配角，忘名了，那种突然间的失去信心）。就像THE EDGE的男主角，有足够的知识，有一切尽在掌握的自信，有求生成功的心态，才能生存啊。要评价这本书用书面语言就一个字“酷！”

如果是用重庆话说，那只能是两个字“日白！”

其实在城市舒适环境下生活的我们，很难去想象有一天我们会面临生死攸关，需要保卫生存权利的时候。

这本书就可以让你去想象和感受这种缺失掉的生活。毕竟危险，生存，也是生活的重要部分。

看过很多灾难电影，探险记录片的人，也会经常幻想当自己遇到生存危机时如何让自己活下来。这本书，就可以让掌握到真正的生存技能。让那些想象都变成现实的技能。

我最喜欢的是里面制作捕猎陷阱和识别各种植物的章节

各种捕猎陷阱可以让你在野外捕捉兽类，鸟，鱼。让你不至于饿死

识别各种植物，找到可食用的，区分有毒植物……相当好玩～～

对于书中的很多知识和技巧或许在你的有生之年都无法实际运用

或者在现在看来浪费时间和精力。

但首先这是一种知识的必要储备，生存的知识，而非无用的天方夜谭。

更重要的是他给了我们一个全新的视角去认识我们的生活和生存

甚至打开了另一条思维的道路。让我们的生活更有乐趣，更有创意。

让你的知识储备更加丰富，以备不时之需。危机，恰恰只在未知的时刻突然降临

拥有生存意志，生存技巧的人，才能战胜危机，获得继续生存的权利。

毕竟活着，才是一切的基础！

内容很丰富，还有图，易看懂，很有用

挺实用的，增加点知识！

简单明了，很不错的一本自我保护书。

好书，价格超实惠，从此不用去书店，值得一看。

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。Thankyouverymuchforthe

一直在京東上購買書整體都不錯

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，其他消费者在购买的时候会作为参考。

本书为世界最精英部队英国皇家特种部队（SAS）绝境求生的秘密，是现代人掌握自救、自我保护的生存技巧。任何人，只要喜爱远足、旅游、探险、行车的普通读者，都可能被意外隔绝在地球上的任一地点：茫茫沙漠、热带雨林、无际大海……本书描述了这些突发事件发生时可能面临的各种危险，同时也揭示了相应的生存机会，提供详尽的求生方法与技巧。

图书精美，送货时间快，一次买了十多本，赶上活动才*块一本，都是正版好划算，书中自有颜如玉，书中车马多簇簇，读好书，多进步。看单挑荒野好多年，看书在了解一下

随便看看，不练习光看没效果

简单版本的书

其实之前看过一部分，现在又忘掉了！朋友好久以前就有一套！

基本上都是隔日达，如果赶上了特价活动，就能得到既便宜又快捷的优质货物，，所以，现在买东西基本上都在京东了，很喜欢京东，希望京东的货物种类越来越齐全让我们有更多的挑选余地，真正能达到一站式购物，来了京东，就不需要再去别的地方了，希望京东越做越好

内容真的很多啊！

书挺好看的，质量挺不错。

有插图内容很详细，一直想要一本求生方面的书。听说作者还是贝爷老师，总体很不错。

京东自营图书若要开张纸质发票随货物一同寄给顾客，简直是不可能，反映出服务理念有偏差

不错！内容丰富！可以看看，学习一下！有备无患总是好的！

书的包装质量都不错，随便扫了一下内容，感觉没有想象中那么实用。仔细阅读希望能有新的发现吧

还没看，据说挺不错的，户外爱好者必备！

还行，值得一读，增加知识量丰富自己

正版图书，京东还是有保障，满分好评

一个人的寂寞两个人的错，这是为什么？

很好的朋友一样的书籍，非常值得我们去看看吧！

物流很快，第二天就到了，包装也特别到位，喜欢呢，狂吃书中ing~~嘿嘿……

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！

多读书，读好书，每天再忙也要静下来读一读，书质量很好，快递小哥给力。

看同事买了这本书，看了觉得很实用才买的，留着以后野外生存用！

非常好！大家快买！

这本书覆盖的比较全面，但感觉都讲得不是很细很清楚，一般消遣就好，不要抱太高期望。

一次买了好几本生存手册，就怀斯曼最实用，相信经典！

关注了很久的一本书籍。正品。物流也是很快的。购物愉快的一次经历。

书还是不错，涉及到的知识点很多，在学习中。

我的日常用品:纸巾+洗护用品+零食+服装+户外用品+电器+手机都是在京东购买的。京东+各大品牌的强强联合的信用度爆棚；质量保障+价格优惠是我成了京东的忠实粉丝。京东加油，强哥加油。

不错，小孩很喜欢。。。

趁着京东音像图书搞活动买的，但是宣称的200-100的券太难抢了，所以400-300很难达到，抢到了300-100的最多500-300了，也挺划算了，不过可能活动太火爆了，送货竟然晚了一天，以前从没有这个情况。

此用户未填写评价内容

这本书比一起买的乔布斯传还要深得我心！虽然说封面是宣传为一本男人的书，但是其实蛮有趣的，至少身为女生的我很喜欢。其中还有一些彩页，我觉得这本书做得还是蛮精致的。一些自我保护的东西，真的到用的时候才会发现匮乏不够，还是平时自己累积

的好。

很不错！京东的商品就是好，有需要还会再来，相信京东！赞一个！物流太快了，没得说

户外爱好者，必备，有很多东西要学，先买下来

说出来你们可能不信，我是为了吃鸡才买的这本书。领先源于专业??

[cp]读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里。——三毛 早安[/cp]

书本挺厚，知识也丰富，价格比其他地方划算很多！

信赖京东，优惠多多，自从用了京东，都没在水深深的淘宝买过东西了

可以的，喜欢户外运动和徒步旅行的朋友必读之物。

冰心老人说过：读书好好读书读好书

非常好，我爱东哥，爱奶茶老板娘，爱客服小妹，请给我20个豆

一直喜欢骑行，这本书的内容有很多吸引我去研读的地方，放在购物车你很久了，这次

下单入手了。

很好，是关于求生方面的，用的是现代求生技术。

书刚到，价格实惠，有图文解读，到个人觉得部分内容专业性强，有待练习和实践！

好好好，送货快，活动买的划算，有书看了！

都是些挺普通的内容，没有特别吸引人的。如果喜欢骑行还是不错的 个人喜欢性价比打折时还是不错的

《一生的自行车计划》内容简介：骑车技巧：爬坡、转弯、下坡等关键技巧，由外行变内行，由骑士变成真正的高手。自行车调整：把自行车调整到最适合你身体的状态，以最自然的姿势，发挥最大踩踏效率。骑车饮食法：运动时该吃什么、怎么吃，以及环法车手的高能量饮食策略。

飞轮课：飞轮课程有何魅力，为何能把死硬派运动员带到室内，把原先不骑车的人带到户外？训练法：顶尖教练的周期训练法让你达到最佳体能，参加铁人三项赛也不怕。

重量训练：减缓肌肉质量流失、抗老化、锻炼肌力，不能不提重量训练。

生存指南：如何在都市中骑车、遇到雷雨怎么办……以及膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题……

百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行……多彩多姿的自行车活动

12位传奇人物的专题：谁洞察自行车产业先机、摔断全身骨头也要骑车的下坡赛女神、改变美国自行车界的工作狂教练……本书的目标很简单，难道你不想在活到百岁还能参加百里赛吗？

你可能会觉得这是痴人说梦，怎么可能活到一百岁还能参加百里赛呢。不过，这其实真的有可能。但科学与药物的效果其实有限，研究也显示，基因对长寿与否仅能发挥20~30%的影响；其它因素则是运动与饮食，这些都能够减缓三十几岁开始发生的变化。

本书提供你健康长寿和幸福的蓝图。自行车是很独特的运动，一举数得，不但能延年益寿，使身体和心灵发挥潜能、接受挑战，还能放松身心，创造乐趣和成就感，同时刺激有趣，又能促进人际互动。骑车跨越性别、年龄和时代，结合健身与休闲。不过自行车运动并非十全十美，虽然能促进心肺功能，让我们更长寿，但是也可能对肌力、体态、骨骼健康等造成负面影响。

因此本书用新颖的观点探讨骑自行车可能遇到的问题，包括训练、技巧和运动营养学等，以及骑自行车人时常忽略的问题：骨质酥松、两性关系、忧郁症、性功能障碍、膝盖和背部保健。除此之外当然还考虑到其他细节：如何避免和处理自行车意外、骑车被抢时如何应付，以及更多其他意想不到，却可能打乱长期计划的大小意外。

——确实对于骑手要懂得保护自己的身体，包括减少运动带来的负面效果。

我跟罗伊除了骑车方法都不怎么样之外，还有另一个共通点：我们都认为自行车是一种探索、冒险、追求自由的方式。这样的哲学思想形成了我俩对自行车的看法——我们常常不参加比赛，而沉醉在自我探索的乐趣中。

如果说滑板精神（或者说所有极限运动的精神）是“挑战自我，永不停歇”的话，像自行车这种运动的核心有点类似于在身体的旅途中，也让心灵经历一次旅途。心灵会以更加多的触角接触空气，树木，道路一切氛围以及构成氛围的东西

o

这个书真不错 里边介绍的都很详细 喜欢野外的可以买来看看 保证你能学到很多知识
一直想出去野营 没事先买本书看看 明年去实现我这个小愿望^O^

习惯了在京东购买图书，送货快，质量有保证

还可以，不错，京东自营就是快，，第二天立马就到。

价格便宜活动时买的，快递很快。非常满意，好东西。

书很好！买了100多本！剁脚了！

??赞赞赞赞赞赞赞赞赞

发货快，纸张好印刷精美，字迹清楚,非常满意!

买回来了，很厚的一本，总体很满意。

希望自己有时间可以去看 挺便宜的 价格变动大

内容很丰富，值得仔细读一读

看了才来评价的，不错的一本书，不愧为畅销书

印刷质量很好，送货速度超爽。

第三册有意外惊喜呀

一直期待着买的一套书，活动时候收了，性价比高，徒步旅行和自助游的朋友可以阅读！

好书，慢慢看，启智利行！出门得活着！

书不错没有损坏，物流也很给力!

不错。○○○○○○○

非常好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

京东送货就是快。书一般都在京东买。

好扎实的一部书，有的看了

帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋

友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！帮朋友买的，东西还不错！

印刷稍显粗糙，还是实用的。

感觉看起还不错，内容应该还可以，等待验证

不错很适用的教科书，可以长知识

书很不错，内容也很有用，但就是后面许多用不上，很危险，一招致命。

非常喜欢的一本书 价格也很给力

书还不错！好评了！

快递给力第二天就到了。

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

请相信我，我真的要努力学习，我的目标是清华

书本很给力，相当于一本百科！

很棒的一套书，物流也很快！适合喜欢到处冒险、旅游的读者们。

经过拜读，感到是一本非常好的精神食粮，集实用和收藏于一体，真的物有所值。

书不错，儿子很喜欢，配送速度也很快！几天就到了！以后看样子买书还是要从京东商城买！

一直都有在京东买书的习惯，比在实体店买的要便宜，送货速度也挺快的，服务态度也很好，希望能多做点活动。

京东的配送很是快捷，只要图书做活动基本都会买一批回来。

太满意了！速度快，东西便宜，感谢京东这么好的购物平台！

很好的书，买了很多次了，看起来很不错，希望收获多多！

快递给力，很快就收到了，质量也很好，看起来很舒服。

这套书是给我儿子预备的，要时刻提高安全生存能力。

确实有很多有用的技巧，看完了说不定以后用得上

第一本质量不好，纸张较差。与其他两个比的话包装也不一样

大致先翻了一下，各种东西很全面，包括陷阱防身生存居住还是很不错的

书包装严密，不错

挺厚的一本，刚买了辆公路，希望能学到一些东西

老公要的，说挺好！

书已收到，发货迅速，描述相符，正版新书，仔细研读。

非常不错的！！！！值得推荐！！！！！！！！

非常好。！！！！！！

怀斯曼的书实用性强，一些技巧很有用，京东上购书性价比高，物流和服务也很好。

正版书，送货也很快，晚上下单，第二天就到了

正版图书，购买方便。

感觉很不错，很喜欢，书很厚，中间有彩图，还没有开始看。

书不错，物流也很快，快递人员服务很贴心，收到货后还回访。

内容很好，是我要的。 欢迎交流学习， 每年一起读100本书 微信：venus123456789

很不错的宝贝，会介绍朋友也来看看

毕竟以后要经常户外，买本书普及普及知识还是可以的。

评价大于20元的商品10个字以上就有机会获得京豆

非常不错，很实用

这家的货品好！有史以来购物最满意的一次！值得信赖，客服服务也好！好好看看学习

包装也很好，价格实惠的，很喜欢的

野外出游必备，虽然是老版本的，印刷还可以

正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！正品，不错的书！

老公一定要买的书 还没打开看

纸张印刷都不敢恭维，习惯性好评吧！

很不错，慢慢学习

收到时很完整，很喜欢的书！

儿子强烈要求要买的一本书，也没让我失望

印刷很精美,纸张质量很好,内容很实用,一本好书

活动价格很不错，值得购买。多了解一下。买了一大堆！

挺实用的，长知识了，质量很好，非常满意，谢谢

书比想象中的小，有空就翻翻，说不定以后能用上

京东正版书，价格超实惠！

活着，其实挺好的，?……

不错不错 趁着活动买的

照网友的书单囤了一些书，国外书老贵了都是几十几百美元的，国人的最大福利要利用好啊

物流很快，看完之后再追评……

感觉不错，促销活动购买的。关键是读书给人的知识增长远大于书本价格。户外有用的书。

你做梦时总有人在努力你做梦时总有人在努力你做梦时总有人在努力

很厚，画风有点老，是不是第一版就没有改过？作者确有其人。第三本是完全教驾驶的。

包装不错，！ 新书

帮同事购买，各方面都不错！

希望能救在关键时刻命呀

值得阅读，增强求生本领

生存主义多半也有点受迫害妄想症的倾向，还没看，要多多学习以备不时之需。

很厚的一本书，孩子很喜欢！字稍微有点小！

收到，很好看的一本书，准备暑假再看

书是好书，价廉物美,下次还买

很好，买过多次，跟实体店一摸一样

书比较小，以前买过，都成经典了

这本书不错的，现在正在看，里面错别字有点多，但是蛮看了，能学到的也挺多的

质量很好，客服很有耐心，值得购买

要想起好车必须了解相关知识，这本书能够让你了解骑行中需要注意的细节。

不错一直在京东买了好几次了

书看起来很棒的样子，准备开始阅读

孩子点名要的，好像现在读还早了点

书的质量还可以，各方面还是比较满意！

书收到了，包装不错，内容非常实用！很好的一本野外生存教学书！希望现在的孩子都看看！

很喜欢的书，京东购书一如既往的好，快递服务也很棒！

很厚的书，但是很有用，超级棒，支持京东

给朋友帮忙买的，书本质量很好，是正品啊，喜欢看书的你们抓紧了！

东西收到包装可以。朋友说内容还行

好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

非常不错，很满意！推荐大家踊跃购买！嘎嘎

很不错的书 遗憾的是在水果店买水果的时候书落下了真是遗憾

不错，快递也很给力

买来看看，提升野外生存能力。还有强身手册，驾驶手册，不错。

方方面面都介绍详细

好书，内容实在。应该算是目前能看到的最务实的生存手册了。

这是一本男孩子爱不释手的书，知识性强，就是字小了点。

不知道有用没，买了还没来得及翻

很好的一本书，增加孩子的见识

非常有用的一本书，希望能在关键时刻起到作用。

比以前买的开本大不少。

昨天下单今天到货 这速度 没说的

温暖你心，我就是传说中的暖场王???

此微信号已暂停使用，如需要请加~

挺有意思的一本书，通俗易懂，适合旅行前期的工作准备

一直想买，终于买到了，慢慢看

很好，比较实用的图书，适合驴友初级阶段

非常周到详细，世界末日时适合带着

很全面的一本书，增长户外知识

活动价格挺好，货品不错，值得。

没来得及看，感觉应该不错

凭借这本书和一把瑞士军刀，再艰险的山水也无所不涉。

很好很好很好。。。。。。。。

[徒手格斗大全_下载链接1](#)

书评

[徒手格斗大全_下载链接1](#)