

自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）



[自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）_下载链接1](#)

著者:[英] 怀斯曼 等 著

[自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）_下载链接1](#)

标签

评论

觉得挺有用的一套书，买来学习学习，危急时刻可能救你一命，不过这套书我刚拿到的时候感觉是从遥远的大洋彼岸运过来的，伤痕累累，不知道它经历过什么…

还可以哦，哈哈哈哈哈

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

值得推荐，分析到位，内容很全面

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

物流超快啊！书的质量很好，好评(o^^o)

京东活动满减买的，比书店便宜。一直在京东上买书，很划算！！！

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。

活动购买，京东品质！

非常好，内容超精彩，送货速度快10月30日下单10月31日就到了，谢谢师傅们。

话说唐僧师徒四人一行来到酒家投宿，悟空见老板娘颇有几分姿色，轻浮道：“娘们儿，给几位爷唱一曲助助兴？”唐僧怒不可遏，低声喝道：“猴头，看你活腻了呀！”悟空随即对老板娘说道：“听见没？俺师父点歌了，《Hotel California》。

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

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。

书本质量非常好，与图片描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物，性价比很高。

废话很少，每一句话都很重要。

还没看 能保命的书 应该细心牢记

在自卫中，行动自如和关节旋转是特别重要的。速度与体力取决于高水平的柔屈度。如果每次锻炼之前先来一点比较轻微的热身活动，再加上几个伸展练习，人体的血液就会开始向肌肉中更多地流动，从而避免因突然的爆发性活动引起肌肉拉伤或韧带损伤。同理，经过剧烈的运动之后，我们必须以少许锻炼让身体冷却下来，使身体各部分器官恢复正常工作水平。记住：如果开始体会到胸痛、臂部刺痛、长时间呼吸不畅、冒汗或头痛，应该去看医生。

约翰·怀斯曼是英国皇家陆军职业军官，在陆军特种部队服役16年之久。以意志坚定、擅长野外求生术蜚声军内外，由此荣膺皇家特种航空部队（SAS）教官。SAS是英国皇家军队精英，SAS战斗人员能在全球任何一个地方完成各种异常艰巨的作战任务，通常是在主力隔绝的敌占区进行小组作战。作为SAS教官，约翰·怀斯曼以自己半生军旅生涯的丰富经验，撰写了一部完整的求生教程叫怀斯曼生存手船》，教人如何在户外：陆地、海洋、沙漠、天涯海角

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。

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。

可拆塑料包装好评，超快配送好评，毫无损伤好评啊 期待稍后阅读体验

质量还可以，价格便宜，包装好

一套四本书，当时增加课外阅读和求生能力吧！

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。

“不等他了吧！”猫咪咪说，“笨笨猪太能吃，我们带的食物怕还不够他吃呢！”乖乖熊说：“笨笨猪也做了很多窝窝头要带去。”“啊呀——”狗汪汪叫起来，“吃了窝窝

头，我会写不出诗来的。我们还是快走吧！”
路上，他们遇到了一只红狐狸。“你们到哪儿去呀？”他们都知道红狐狸的心眼儿多，不知道该怎么回答他

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。

自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）

书是全新的，里面的内容很好。

比一般书籍小，还不错。

包装好，质量好，送货快，完毕

做活动买的，京东太给力了，一口气买好多书。

好好好好好好好好好好好好好好好好

书有点小，可能为了厚点吧，内容还好，要是彩页就更好了

书不错，客服态度也不错。物流开始慢，拆单后很快。

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。

很不错的4本书，印刷精美，内容丰富！

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。

套装不错，有空的时候多研究研究

今天收到的 自己很满意 物流很给力 看过后再来评价

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！

受到了赞誉。贞观十九年（645）玄奘回到了长安，带回佛经657部。他这次西天取经，前后十九年，行程几万里，是一次传奇式的万里长征，轰动一时。后来玄奘口述西行见闻，由弟子辩机辑录成《大唐西域记》十二卷。但这部书主要讲述了路上所见各国的历史、地理及交通，没有什么故事。及到他的弟子慧立、彦琮撰写的《大唐大慈恩寺三藏法师传》，则为玄奘的经历增添了许多神话色彩

看宣传写的好，就入了一套，感觉很经典实用。

还没看，很期待

拳击、扭打、扛摔、还击、擒拿、反擒拿，徒手自卫方式。

挑选健康、枝叶浓密的嫩枝条。袋口朝上，袋的一角靠下，以便收集凝结水（左上图）。将一聚乙烯薄膜覆在任一植物上都可以收集到水分。因为在蒸腾作用下产生的水汽上升时与薄膜接触，就会凝结成水滴。如左下图，将薄膜顶端系紧并悬挂起来，或者用的树枝支撑起来，不要活动薄膜的顶部。应该让凝结的水珠沿着薄膜内壁流入底部收集皿中。避免树叶触动薄膜，否则就会阻止凝结的水珠流向收集皿种。甚至将刚砍断的新鲜枝叶放在大塑料袋里，随着温度升高，也会产生凝结水。用

近代史上的英国号称“日不落帝国”，曾经依靠一支人数不多战斗力极强的军队统治全球。为以少制多，增强部队战斗力，大不列颠不得不想尽一切办法提高军队的素质，总结出一套行之有效的方法，以装备精良、训练有素，以及刻板的军纪、坚强的意志和幽默的风度闻名于世。

不错的书，印刷清晰，纸质厚实，图文并茂，挺喜欢，京东的物流依旧快的一塌糊涂，赞一个

此用户未填写评价内容

书刚收到，还未看，但感觉是正版书。以后再追加评价。

很有用的一套书质量很好很满意发货也快

不错的书，去旅游的时候应该可以用上

还没看，等看来再来评论，书挺干净，还有薄膜包着。

京东购物就是方便 送货上门 再也不用大包小包往家里扛

塑封包装，看起来不错的样子

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。

不错，物流挺快，质量也好

非常好的产品，价格实惠，质量精优，京东商城送货速度神闪电!好书!

书收到了，非常好，很实惠，很喜欢。

很有趣的书非常实用，很精巧携带方便。

京东图书券买的，比较划算

图书质量很好，经典的套装，点赞!

京东的送货神速！支持京东！

物美价廉！！！！！！

司机们开始不耐烦，有时甚至不计后果地想要冲出重围，及时赶到目的地，结果一些原本不该发生的交通事故时时夺取人命。
开车必须得保障安全，稍加思索，多一点常识便可以做到。

不错，非常推荐大家购买，讲的非常的详细

正版图书，很满意！

第一眼看到稍稍有些失望，书只有巴掌大小，不过内容还是蛮丰富的，好评！

东西不错，目前木有问题，快递不咋地

质量还是挺好的，有券有活动划算，到货很快，物有所值

这本书质量非常好，内容也非常好。

不错，还会在京东买书。

质量很好，知识不错，有时间抓紧看起来

京东买书，物流给力，价格给力，活动期间尤其如此。

没有很认真看，就是拿来解闷挺有趣.. 排版就跟水木年华一样受不了

在京东买书真是一发不可收拾，绘本就是个坑，天天抢券都抢上瘾了，叠券两折买的，比某宝上面的盗版书还便宜，质量也相当不错。

很好很好为以后的旅行提前作准备

电影《猜火车》中，伊万·麦克格雷格穿一双肮脏的帆布鞋走在爱尔兰肮脏的厕所里。朱诺、《挎斗摩托车里的狗》里的洋子、天使爱美丽，他们都穿着不同颜色的帆布鞋。但也不要认为帆布鞋是二三十岁年轻人的专利，如果你仔细观察，<午夜巴塞罗那>里的贾维尔·巴登，很有艺术家气质的一个人，也会在不经意带过的镜头里，穿着随性洒脱的帆布鞋。

不错，空闲时间看看挺好的。

看同事买了这本书，看了觉得很实用才买的，

包装精美，字迹清晰，内容丰富，价格实惠。

不错，很好，值得一看

赶上双十一活动，300多买了10套书

挺老的书了，不过挺有意思。顶级驾驶和驾驶技巧是同一本书，别买重复了。

书不错，看着像正版。知识就是力量。多多学习。

不管曾有过什么样的生活，在遭遇什么，有过怎样的成就，给人留下过什么样的印象。都可以拿出勇气，主动，或者被迫：放手，离开。给人生腾出另一空间。去别处生活。

你的人都有一个人了，那么的士都

书还不错，外皮包装塑料有破损、还脏着，不过不影响阅读！好评了！

好用好好好好好好好好

商品不错，就是物流有点慢

都是经典作品，很值得一看的！

很好很强大，加油学习。

好，内容扎实有用，图多，适合新手学习

好像跟现实比起来也没什么用

挺不错的，一套书，对孩子很有帮助

有趣实用的书！整套的有收藏价值！

京东促销诚意，快递给力！

浮生若梦，为欢几何。

还行吧，还没看！应该能学到不少东西！

不错不错，好好好好好好好好！

发货速度快 质量可以了了了

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

物流很给力，书包装完好

这部书是经典，就不多说什么了

挺有意思的一套书，还没看呢

书有点小，很厚，字不大，看我说有点眼镜！内容很好！多学习！挺好！送货速度快，经常断货！

好书，值得阅读，值得分享，继续努力

这本书很不错。非常好。

比较老的版本，经典

质量整体比较好哦，送货速度比任何网站都快，服务态度挺好的，整体就是一个字：好

准备末日的到来，捎带躲避一下比末日还可怕的人类，推荐推荐！

实用，凑单买的，看着还挺好

快递给力，书也不错

物流很快，东西包装完好，没有光碟，比较小，内容以后再说

包装很完好！还没看！ 正版

质量很好，送货速度挺快的，送货员的态度挺好的，整体来说很满意，下次还来买

这是黑白插画版，非彩色，没有光碟，但既然是一招制敌，便是遵循简单实用！

不错不错，支持京东，继续加油

自己也在开车，学习下。希望能有所帮助

很实用的一本小册子，内容很翔实，值得一读

书质量挺好的，送货速度挺快的，服务态度挺好，还会再来买京东的东西的

恩，想当需要，非常感谢

听说十个字可以得京豆

买了一套，平时看长知识

关键时刻救命的书

经典之作，值得收藏，有时间一定要慢慢品读！

很实用 书挺厚的 就是黑白的 不是彩印

挺好的，讲的很实用

美食美图，按照地域划分，可以看做是攻略，有具体店的地址。

不错不错，书的质量非常好，物流也很快！

很不错的工具书，看了学到很多知识

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！

可以。。。。。。。。。

没太大意义，与其说是一本书，不如算是一本导游小册

很不错，看了学到很多知识

一点点小小的压损，不会影响阅读很好

套装的手册。手册的内容丰富。帮助掌握自救、自我保护的生存技巧，解决生存难题。介绍了徒手格斗训练的方法。驾车者防御性驾驶高级技巧，解决驾车难题。还有完整科学的，实用的自助强身训练。阅读能了解丰富的生存知识。

小本，很厚，更棒的书，长知识了

书的内容还不错，不过最后一本书上有褶皱，而且所有的纸张边上的纸屑没有处理干净

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

东西挺好的，价廉物美，很喜欢。

长江后浪推前浪，一浪更比一浪高,来形容京东商城是再合适不过了，近几年京东商城发展迅猛啊？

看看吧 特精致 嘎嘎噶(*?~?*).?..*?

价廉物美送货快，很满意

不错。第n次购买了。同志们反响都不错

可惜原来有一册，多了一册出来了。

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。

内容不错。很好。

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

和原来的一模一样，呵呵

书是非常不错 非常全面

书纸张质量很好|书纸张质量很好，正品行货价格便宜

实用，以后就靠他了……

一套不错的书，无聊时可以打发时间并且学习一些常识

还没来得及看，不错的书

批量购买的书，学习学习，看一看

货运速度很快 包装很扎实 东西不错

刚开始看，也很不错

掌柜的服务态度真好，发货很快。商品质量也相当不错。太喜欢了，谢谢！

说到了很快，质量也不错。

发货速度很快，是正品，纸张质量也很好，总体来说，还是很不错的，值得购买，五星好评

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

内容非常精彩，，，学习到很多自己需要的东西，满意～！|内容非常精彩，，，学习到很多自己需要的东西，满意～！

本来为了看里面的高级驾驶那本书的，但一套也蛮便宜，就顺道买了。

不错，正在努力学习，很好。

书(的内容)是好书，就是纸张质量不太敢恭维！剪裁有毛边！不能当珍藏品留给子孙后代！哈哈

货物还算可以，样式不错，只是一些细节上还很一般，没有想像中那么好？

妈妈再也不担心我出门了。

发货速度快，价格便宜，性价比高！

价格便宜，包装仔细，性价比高！

确实是正版的全新的。

书本真的不错啊，价格也实惠的。

好书，很有用，虽然感觉是阉割版，但入门绰绰有余了！

非常好的一套书，很实用

怀斯曼生存手册其实是一本关于人类起码生存知识的百科全书，全球户外游者人手一册的户外经典。我特别欣赏书中的这一个比喻：生存技巧犹如一个金字塔，塔的最底部是求生的愿望与勇气，塔的上一层是生存的知识与技巧，知识越丰富，生存的机会就越多。想挑战自己的勇气和生存技能必备的套装，很经典实用。

可以好看，不错非常喜欢

一套很有趣的书 纸张印刷有些简陋 没有一般正品的质感 不过内容上佳

不错的书，刚刚收到，学了两招，挺管用的

包装给力~正版~非常不错~

在一个很棒的日子里收到了这本很棒的书，赞一个

好书，值得推荐，是时候坐下来好好的读一本书了

很棒，图画的不错，有时真的会很有用。

发货速度很快，包装也很好，字体很清楚，读后学到了很多东西！！

不错，不错，还行，还行。。。。。

还没用不过包装和质量看着不错，暂时给个好评

还以很大一本，感觉后面的三本有格斗那个有点看不明白，

正版图书，内容不错，价格优惠，发货快！

需要灵活变通运用的

全是非常的全。招式很多。就是画面差儿童画似的。

[自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）_下载链接1](#)

书评

[自救、防身、驾驶：生存手册便携（套装全4册）_下载链接1](#)