

户外生存手册 [The Total Outdoorsman Manual]



[户外生存手册 \[The Total Outdoorsman Manual\]_下载链接1](#)

著者:[美] 约翰逊 著，闫卫东 译

[户外生存手册 \[The Total Outdoorsman Manual\]_下载链接1](#)

标签

评论

非常好的一本书，值得细细品读，能学到很多求生的技能与知识，也需关键时刻就能救人一命

一本很好的指南，本来买给自己的没想到女儿看上瘾了……哈哈哈

孩子在成都书店对此书一见钟情，于是回家后果断买下。

很有意思的书，能涨不少户外知识。印刷装订质量也很好。

给儿子买的,很有份量的一本书,全彩印刷

物有所值 非常不错！

在天灾人祸面前，任何人都显得那么渺小，那么无奈，这本书可以教给我们好多生存知识，值得购买，也建议大家购买

此用户未填写评价内容

真是一本很实用的书，彩页，很强细，也很通俗。

全彩的，还是不错的

很不错的书，质量也很好，值得收藏和学习。正好赶上活动。

活动力度大，券好抢，买了好多。

很好很好为什么非得十个字

很不错的生存手册，写的很详细，需要实践体验才能感受和掌握！

一直想买拖到现在才买，应该还不错的，还没看

支持京东，挺好的，还会考虑再来购买

好书 好书 简直安逸

图文并茂，一般技能足够用，适合了解一些常识。

世界读书日跟老公选了一堆书 价格比较合适

头发长攻坚克难翻译v成功还不够i好_以后不

书很棒，包装很好，内容不错

不错不错，支持京东，继续加油

发货速度快，快递小哥态度超好！东东也很好！

图文具备，不错，多学习，学习

买书看书变成了业余爱好，京东双十一用卷真给力。

孩子很喜欢历险，这本书很不错

很好很喜欢，是我想要阅读的书，质量杠杠的，服务棒棒的！！！！

包装精美，无破损。

不错不错，物流快

正版图书，很满意！

较为全面，有一定的实用性

质量很好，彩印清晰，内容也很实用

似乎不错的样子

还不错包装好看

很实用的书籍，对生活常识的一个很好的充实。

孩子很喜欢，书的质量很好，有点小贵哦！

大气上档次

书的包装有待提高

多看看，更好的了解户外生存知识。

还行吧

户外生存手册，有些内容挺实用的。

学习

满意

好书

好

彩图，内容也不错

很棒

很好

不错，挺实用的

非常好的购物，便宜实惠，东西很好，快递很快

孩子喜欢

不错

太棒了，很多知识。。。。

很实用的攻略

这个推介孩子们看，能学到不少东西！

书质量很好，内容差了些

书页挺棒

物流很快，^_^_^不错，内容也很给力

书不错，质量很好

正版热卖畅销，京东神速，书很不错，包装也很好!!!

给个赞，内容很好 书本外壳设计比较精致，纸张质量有保证，还是彩色

很好，，，，很满意，，，

ZZZZZZZZZZZZ

孩子挺喜欢看，科普知识比较全面，就是细节说明不太多

还不错

很满意，孩子喜欢，我也喜欢。

在南国书香节第一次看到这本书，感觉很棒，回家之后就在京东买了这本书。性价比很高，图文并茂，京东的送货速度非常快，在预订的前一天就到了！满意满意～这本书很好，我很喜欢！

商品不错，值得购买。

哈哈哈哈哈给多少钱途径hbm方法

质量很好价格便宜 快递时间短

内容还可以，就是知识很少，就是图片书籍，没有真正的学到更多的知识，还是推荐别的书籍吧

挺合适，三联书店要买90多，内容尚可，有些内容不太适合我们国家的国情，权当学习了。

很好 很好 很好 很好 很好

还可以，，，，，，，，，

道：“你们已成了亲么？”
她语气虽然略软，但是面色未露，看来仍是令人莫测喜怒。童石红摇了摇头，低声道：“还没有……”
况红居的面色这才稍好，哼了一声道：“一个女孩子，竟这么不知自重自爱，我苦苦地

追着管你，还不是为的你好？”
古浪听她口气已软，心中甚喜，接口道：“况婆婆，我与石红虽然订了亲，可是彼此极为敬重，绝不敢有丝毫不当的行为，请你放心！”
事到如今，况红居有火也发不出来了，她发了一阵怔，突然问道：“还有那个姓桑的女孩，跟你死缠活缠的！”古浪连忙接道：“桑姑娘虽然逼婚，我已全力拒绝了！”
这时浦儿在一旁接口道：“这话可是不假，我知道得最清楚！”
况红居回头瞪了他一眼，理也未理，浦儿气得直翻眼皮。
况红居又问道：“这个桑燕到底是个

东西不错。。。。。。。。。。

书本很好，装帧精湛，物流快。京东搞得不错！！！！

讲的不够详细。书的质量没得说。很好，别人都送的手电筒。给我送个一次性男士自慰飞机杯什么意思。

户外生存手册 户外生存手册

很好很好很好很好很好很好很好很好很好

卖给学生做奖品的，有塑封包装，所以没看到具体内容，但感觉不错。

质量还可以，应该是正品吧！

说真的，我觉得这本书不好，作者肯定不是什么户外生存大师，非常简略和不严谨，就是靠图片的书，十分不推荐，价钱还不便宜

。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

还不错吧，总体还行，在预期之内。

给朋友买的，质量不错，又快，京东推荐

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

送给兄弟们的，很不错，我都看过。他们很喜欢。关键问题是，发货太慢了！早知道我在淘宝上买了。就是因为相信京东的质量才造成快一个月才到！

儿子很喜欢，比书店便宜很多

非常好的书

亲爱的读者：
好消息！如果你正在阅读本书，那证明你一定还健康快乐地活着，其实你已经遵循了第一条生存法则：活着。嗯，目前还不错。我很高兴地告诉你，你将成为生存课程方面的一名优秀学生。生存法则二
态度胜于一切。假如心不在焉，你将为自己的粗心大意和满不在乎付出代价。生存是一种心理状态——在此，我指的并不是你的教育，我讲的是你的心态。对每个人而言，掌握一些正确的生存技巧十分重要。如果对此持消极态度，你可能无法做到这些。删掉你字典中的“放弃（quit）”这个词。“QUIT”这个单词由四个字母组成，我们决不提倡轻易放弃。生存法则三
切忌去冒无谓的风险。始终要寻找最安全的路线，行进过程中保证自身安全。做你想做的事情——但你必须懂得如何巧妙地完成一件事情。生存法则四
团队生存——多数要同情和关心少数，设法帮助他人通过崎岖的路段。别人遇到困难时，助他一臂之力，因为也许有一天你也需要帮助。生存法则五
随时努力为自己创造更好的条件，尤其是在危险的情况下。即使安全方面细小的改善措施也将提振你的士气，有时甚至可以让你幸免于难。我的生存哲学
为自己提供和创造最佳生存机会。头脑清晰，信息明确。脚下有功夫。阅历丰富人生。

让智慧和常识为你引路，伴你前行。

好好好好好好哦

5555485782785727282828615582958281725255855556825682825354576464652461546435918465656556565*955879889

o o o o o o o o o o o o o

印刷质量很好，包装精美，只是发货太慢了。

东西还不错，正好合适。

印刷精美，纸张很好，图页也非常丰富，很好的一本书。

了健康快乐啊擦擦擦爸爸

感觉很给力，里面有很好玩的东西

质量比较好,非常适合使用

印刷比较精美的，铜版纸的，没事就翻翻

如今我们所说的1秒，其实就是铯原子跃迁振荡9192631770次所用经历的时间，这是1967年10月召开的第十三届国际计时大会正式定义的。国际上规定，取1958年1月1日世界时零时零分零秒的瞬间作为原子时的起点。1968年10月，中国科学院国家授时中心建成。国家授时中心承担着我国的标准时间的发播任务，其授时系统是国家不可缺少的基础性工程和社会公益设施，并被列为由国家财政部专项经费支持的国家重大科学工程之一。自七十年代初正式承担我国标准时间、标准频率发播任务以来，为我国国民经济发展、国防建设、国家安全、互联网金融等诸多行业 and 部门提供了可靠的高精度的授时服务，基本满足了国家的需求。

特别是为以国家的火箭、卫星发射为代表的航天技术领域、常规及战术、战略武器试验（实）做出了重要贡献。相应开展的时间频率研究工作，则紧紧围绕国防和国民经济高速发展对时频领域提出新的手段和更高精度的需求而开展，如在守时理论与方法、时间频率测量与控制、时间传递与同步、新的授时手段拓展、国际间远距离高精度时间传递与比对，时间尺度与频率标准、用户时间系统终端研制与开发等方面做了大量的基础与应用研究工作，取得了许多理论与技术成果，带动了我国该领域的进步与发展，逐渐形成了具有自身优势和国际影响的时间频率研究、服务、发展中心。

国家授时中心前身是陕西天文台，1966年经国家科委批准筹建，1970年经周恩来总理批准短波授时台试播，1981年经国务院批准正式发播标准时间和频率信号；七十年代初，为适应我国战略武器发射、测控和空间技术发展的需要，经国务院和中央军委批准，在陕西天文台增建长波授时台（BPL），1986年通过由国家科委组织的国家级技术鉴定后正式发播标准时间、标准频率信号。

国家授时中心负责确定和保持的TA(CSAO)和UTC(CSAO)，并参加国际原子时合作。它是由一组高精度铯原子钟通过精密比对和计算实现，并通过GPS共视比对、卫星双向法（TWSTFT）比对等手段与国际原子时间标准相联系，对国际原子时的保持做出贡献，稳定度为 10^{-14} ，准确度为 10^{-13} 。

不错，优惠购买，很好的一本书。

现在，很多人都得了失魂落魄的病，如同行尸走肉。失眠、抑郁、狂躁等毛病，都和失魂落魄有关。

有些人睡了一天，甚至八九个小时都很累，说明身体没有产生精，而具有产生这个精功能的，是一个魄。

有些人为什么长一恶性肿瘤？你想想，它是个有形的物质。怎么来的呢？前面是一个无形的能量。再往前，是一种信息，或者是感情，或者是不好的情绪。★

所谓猝死，就是说他没意识到自己身体已到崩溃边缘，而把自己当正常人使用，突然就坍塌了。健康的人不一定长寿，长寿的人不一定健康。

现在人为刻意的呼吸太多了，尤其出现很多宣扬“深呼吸”的说法，其实如果经络不通却深呼吸，会出现西医所说的“过度换气综合征”。★

眼角有鱼尾纹是胆气衰了，抬头纹是胃不好，额头竖皱纹多，是前列腺、膀胱有问题，嘴角多皱纹，严重胃病。白发有两个原因：肾水不足，火太大。★

一个人的寿命长短由谁决定的？母亲。一个人的活力是不是充沛、是不是能冲能打能杀，谁决定的？父亲。很多人其实不是累死的，而是死于无知，死于无觉。

很多人说我吃这个、吃那个，我说你怎么不关心能不能化得了它。化不了的东西，吃进去都是毒药。而最容易化的东西是五谷。★

长寿的人鼻子、鼻腔比一般人要高、要深、要长。有些人眉骨很高、肉很充实，也比较容易长寿。为什么尖嘴猴腮、尖下巴的人不大容易长寿？

要想活得长久，就必须掌握“一口气”的盛衰盈亏规律。好多人都在坚持运动，但实际

上都是盲目运动，都在动不在运，都是瞎动！ ★

为什么有些人活得长，有些人就活得短？

梁冬：前面讲的“魂魄毕具，乃成为人”，还有什么要总结的吗？

徐文兵：没有了，但是需要强调的一点就是，两精相搏谓之神，那时候产生的是我们魂魄里面的第一个魂，然后它逐渐地发展。按道家理论来讲，人在快出生的时候，最后一个魂儿，就是舍心，比如古代传说里有什么梦龙入腹中啊，文曲星投胎呀，其实那就是“魂魄毕具”的最后一道工序。到了最后呢，人顺产出生。梁冬：这是传说。

徐文兵：古代人就是这么讲“魂魄毕具”的。

梁冬：下面黄帝又开始问他的师傅岐伯，“人之寿夭各不同，或夭寿，或猝死，或病久，愿闻其道”。就说为什么有些人就能活得长，有些人就活得短？那是什么原因呢？

徐文兵：就是生命的质的问题。比如说有人活得很长，但病了一辈子，这叫病久；有的人呢，活得短，而且他不是被慢性病折磨死的，是猝死。

梁冬：以前我们认为猝死都是偶然性的，其实有可能还有偶然以外的东西。

徐文兵：没有偶然，只有必然。

所谓猝死，就是说他没有意识到自己身体已经快到崩溃的边缘了，或者是体内已经潜藏了很严重的病，而是他还在那儿把自己当正常人那样去使用，最后突然就崩溃掉了。

老百姓有句话叫“歪脖子树不倒”，说这个人病病歪歪的，一辈子都在吃药、看病，还活到七八十岁。而有些人貌似很健康，突然得一场病就过去了。

梁冬：你怎么解释和看待这种病病歪歪，还能活很长的现象呢？

徐文兵：首先，一个病病歪歪的人，他不会把自己当成那种过度健康的人去使用。我们说“日出而作，日落而息”，人家会听。而那个猝死的人，就是貌似健康，对这些话不以为然的人，他就不听你的

爽歪歪，啊不错

价格 还是再便宜点就更好了。。

妈妈再也不用担心我出去玩了！娃哈哈

其实我自己很想要一本，可惜要送人。

东西挺不错的，价格也还算公道。

感觉有些旧

有点贵，不过很多实用的小技巧，只是不够详细

★全美最受欢迎、使用率最高的生存手册之一
★“探路者”权威合作，登山家王静撰文推荐
★美国知名户外杂志团队鼎力创作，大受驴友追捧的终极野外救命书
★全书彩色图解，详尽解说374项生存技巧，轻松掌握野外生存原则
《户外达人手册》是一本中国知名户外运动品牌“探路者”重点推荐的图书产品。
《户外达人手册》是权威、全面的户外生存技巧指南,书中通过扎营、钓鱼、打猎、求生四个章节，图文并茂详细的介绍了374项户外生存技巧，其中包括：如何减轻背包重量、如何在不同地质环境搭帐篷、如何打出结实适用的绳结、如何巧妙劈柴、如何拉出被陷的机动车等等。
《户外达人手册》中的知识囊括了户外运动的衣、食、住、行，全面的知识保护您在今后的户外运动中更加安全，让您的户外执行更加悠然自得，是热爱户外运动的朋友的必读之书。
温馨提示：开展狩猎活动请遵守各国《野生动物保护法》。关爱动物，保护自然。
作者简介
里奇·约翰逊拥有数十年的野外生存经验。在军事方面，他曾是美国陆军特种部队的一位伞兵和拆弹中士。在民用领域，他司职海岸警卫队辅助教练，并且还是一名急诊医疗专业人员和志愿消防队员。在工作之余，他是一名专业的潜水员、水手和野外滑雪运动员。他最擅长城市生存、应急准备和基本生活技巧。曾经有一年的时间，他与妻儿一道在荒野中进行生存体验，住洞穴，吃虫子（以及其他能够活动的生物）。他对生存领域的研究独树一帜，是《野外生存》的专栏作家，并出版了个人专著《里奇·约翰逊教你野外生存（Rich Johnson's Guide to Wilderness Survival）》。

比较浅显，图文丰富，适合初级或小孩子阅读。。

这是一本有良心的书几，恩很有良心

喜欢出去的人看看还是有帮助的。

速度快，正品非常值得购买

很普遍，实用。。。。。

"[SM]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。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好 [QY]"

书是不错，就是内容不是很多，大量的图片，不过感觉奢侈的太多了，实用性一般，不如怀斯曼

书的质量相当好，内容也非常实用

适合户外爱好者的简单生存方式有用

好书，价格便宜，送货快。

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

"[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。[NRJJ]书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[OY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。读书很有意义，之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上时，脑海里面时不时会出现一个声音：“你在挥霍青春！”。[NRJJ]"

我非常喜欢的书，越办越好

做工很好。内容不错的说。

铜板印刷，精美，内容还是很多的，就是浅了些，被一小学生朋友看中，送她了。值得购买，搞活动时。

还好还好还好还好还好还好还好还好

具有参考价值，比较系统

信赖京东，品质好，正版，超好

新京东购京东，加油呵呵

[户外生存手册 \[The Total Outdoorsman Manual\]_下载链接1](#)

书评

[户外生存手册 \[The Total Outdoorsman Manual\]_下载链接1](#)