

英国特种空勤团 及精锐特种部队

生存指南

时刻应对突发危机

★★★★★

英国皇家特种部队
及全球精英特种部队
真实训练素材
及训练方法

生存技巧专家访谈
前特种部队成员获取
第一手资料

【英】克里斯·麦克纳布 (Chris McNab) 著

谢天武 刁海鹏 译

天灾、人祸、都市、野外
危急时刻全面覆盖，插图讲解自救技巧

国内第一本户外生活休闲杂志《户外探险》

户外运动第一平台 8264户外资料网

联袂
推荐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

英国特种空勤团 及精锐特种部队 生存指南

时刻应对突发危机

【英】克里斯·麦克纳布 (Chris McNab) 著

谢天武 刁海鹏 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南：时刻应
对突发危机 / (英) 麦克纳布 (McNab, C.) 著；谢天武，
刁海鹏译. — 北京：人民邮电出版社，2015.1
ISBN 978-7-115-37181-2

I. ①英… II. ①麦… ②谢… ③刁… III. ①突发事
件—安全教育 IV. ①X925

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第272327号

版权声明

Copyright © 2012 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2014 Posts & Telecom Press.

This edition of SAS and Elite Forces Guide: Preparing to Survive published in 2014 is published by arrangement
with Amber Books Ltd. Originally published in 2012 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

本书从面对突发危机、在家生存技能、户外生存技能、食物和饮水、自我保护以及医药和卫生六个方面全面解析随时发生、不可预知的各种危机以及如何应对。停水了怎么办？食物短缺怎么办？没有电力怎么办？本书将危机到来时你所需要掌握的一切技能和一切信息倾囊相授，帮助读者做出正确决定，将安全掌握在自己手中。

-
- ◆ 著 [英] 克里斯·麦克纳布 (Chris McNab)
译 谢天武 刁海鹏
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：9.125 2015年1月第1版
字数：276千字 2015年1月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2014-5688号
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

目 录

- ① 祸从天降 7
- ② 家中求生 47
- ③ 户外避险 99
- ④ 食物和饮水 159
- ⑤ 自我保护 205
- ⑥ 医疗和卫生 237

附录 288

英国特种空勤团 及精锐特种部队 生存指南

时刻应对突发危机

【英】克里斯·麦克纳布 (Chris McNab) 著

谢天武 刁海鹏 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

英国特种空勤团及精锐特种部队生存指南 : 时刻应对突发危机 / (英) 麦克纳布 (McNab, C.) 著 ; 谢天武, 刁海鹏译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-115-37181-2

I. ①英… II. ①麦… ②谢… ③刁… III. ①突发事件—安全教育 IV. ①X925

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第272327号

版权声明

Copyright © 2012 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2014 Posts & Telecom Press.

This edition of SAS and Elite Forces Guide: Preparing to Survive published in 2014 is published by arrangement with Amber Books Ltd. Originally published in 2012 by Amber Books Ltd.

内 容 提 要

本书从面对突发危机、在家生存技能、户外生存技能、食物和饮水、自我保护以及医药和卫生六个方面全面解析随时发生、不可预知的各种危机以及如何应对。停水了怎么办? 食物短缺怎么办? 没有电力怎么办? 本书将危机到来时你所需要掌握的一切技能和一切信息倾囊相授, 帮助读者做出正确决定, 将安全掌握在自己手中。

◆ 著 [英] 克里斯·麦克纳布 (Chris McNab)

译 谢天武 刁海鹏

责任编辑 李璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 9.125

2015年1月第1版

字数: 276千字

2015年1月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-5688号

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

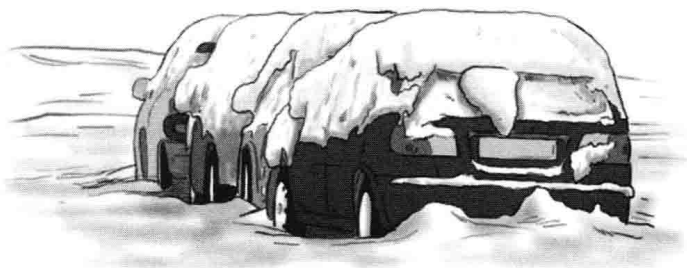
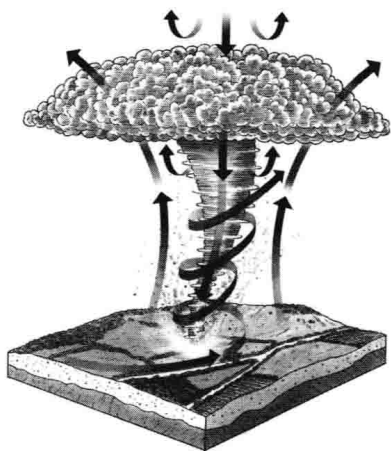
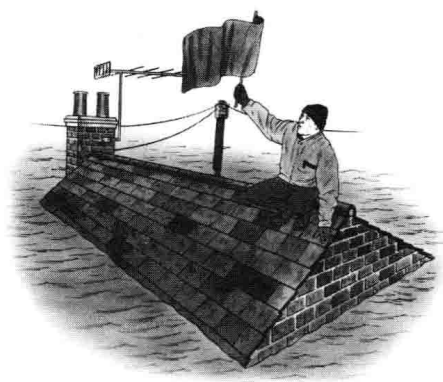
反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目 录

- ① 祸从天降 7
- ② 家中求生 47
- ③ 户外避险 99
- ④ 食物和饮水 159
- ⑤ 自我保护 205
- ⑥ 医疗和卫生 237

附录 288



停尸房中的尸体堆积成山，几乎高到屋顶。殡葬工几乎连轴转。一眼望去，到处都是满载着棺材的大卡车开往火车站，以便将这些尸体运送回死者的家乡。我们没有时间为他们治疗；我们没有时间给他们量体温，甚至没有时间给他们量血压。我们今天会为他们敬上一点点烈性威士忌；我们只能做到这些了。

诉说这些冰冷记忆的是美国海军的护士 Josie Brown，她于 1918 年在伊利诺伊州 Great Lakes 的美国海军医院工作。她描述的并非一战期间战地医院的情景（那一年，第一次世界大战已经接近尾声了），相反地，她所描述的是人类有史以来受到的最严重的一次疫情：1918 年至 1919 年发生的西班牙流感。这次流感导致世界总人口的百分之六死亡（据估计，死亡人数可能高达一亿），百分之三十的人口受到传染（这种状况在单个国家可能更糟，在大洋洲的西萨摩亚，高达百分之九十的人口感染了这种疾病）。这次疫情爆发于刚刚夺去了 1 500 万生命的一战末期，堪称史无前例的灾难。

.....

在现代社会中，不管如何保护我们自己的生命，对我们生命构成威胁的人为和自然的灾难依然真实存在着。要想幸存下来，就必须在灾难尚未来临之时，未雨绸缪。

洪水、海啸、飓风、龙卷风或传染病可能会在你猝不及防的时候突然降临。

祸从天降

应对疫情

传染病应该是人类面临的重大威胁。但简单的应对措施（例如戴上防护面罩）便可以在相当程度上防范疾病通过空气传播。不过，到现今为止最有效的防范措施就是将自己与人群隔离，以及勤洗手。



- 商店停业或休假很长一段时间可能会导致广泛的金融危机甚至破产，让社会和福利需求与日俱增。
 - 失去收入以及对剩余熟练工、稀缺资源和原材料的竞争会极大地影响企业应对灾难和业务复苏。
 - 对于最先受到冲击的企业，由于员工的急剧减少会产生更大的社会分裂和安全崩溃的风险。
 - 基础企业的中断和倒闭会导致本地经济及社会存在诸多挑战，进而会影响本行业、本地区以及可能还会波及到全国的企业。
- （资料来源：www.pandemicflu.gov）

家庭储备

家中储备的生活必需品在灾难发生时可能会救你一命。这些东西包括常见物品（如食品和饮水）和基本的实用工具（如手电筒、蜡烛和无线电设备）。





这些问题要比灾难过程中和之后的伤亡情况更加紧急。只需稍稍想象一下就不难对这种情况有个大致的理解。首先，设想一下断电的情况，全国的电网大面积停电。没有后备电源，意味着没有人造的照明、加热、烹调、降温或冷冻设备可用；使用电源的报警系统失效，也没有电视、收音机或通讯系统。

汽油分销系统的崩溃意味着无法将商品配送到商店，造成销售时间不定甚至完全终止。因此，保存在家里的任何食物此时都非常宝贵，除非你能找到应急资源。一旦开始使用这些应急食品，就必须设法找到更多的食品，否则就要饿肚子。自来水厂此时可能已经关闭，因而使得饮用水短缺或无法保证饮用水的清洁卫生，这两种情况都会引发严重的健康问题。由于整个社会处于危机之中，执法力量都被布置到紧要地方，因此，你必须临时担负起保护自己和整个家庭的责任。为了应对这种状况，你还必须做好准备，在可能没有专业医疗救援的情况下照顾好自己和家人的健康。

简而言之，你必须在没有他人帮助以及缺乏各种日常生活必需品的条件下保住性命。这就是这本书要教给你的技能。

自然灾害

不幸的是，对抗自然灾害是人类生活条件的一个组成部分，花些时间来了解这方面的威胁还是很有必要的。我们生活的地球是一个混杂、有生命的实体，它受到移动中的地质构造板块、变幻不定的大气以及很多其他自然现象的控制。因此，自然灾害经常发生，某些地方甚至可能还是多发地区。

龙卷风

龙卷风的破坏程度受到多种因素的影响，其中最重要的就是受影响区域的大小。龙卷风是地球上最为极端的天气现象之一，其风速可高达每小时 480 公里（每小时 300 英里），它能够夷平房屋，将大树连根拔起，轻而易举地把汽车像扔玩具一样抛向空中。在飓风的作用下，哪怕小到不起眼的物体也能变成伤人的利器。但是就单个龙卷风来说，即便最大的在底部也很少超过 3.2 公里（2 英里）。通常，美国出现的龙卷风在地面的平均宽度为 150 米（492 英尺）。因此，龙卷风所造成的危害一般仅限于其移动过程中（从几公里到 300 公里不等）以及沿途的地面部分。

对于那些不幸位于龙卷风移

动路径上的东西来说，不啻是一场飞来横祸，房倒屋塌，几年甚至几十年的心血顷刻化为乌有。不过龙卷风毕竟还只是一种局部的天气现象，对社会造成的影响一般很有限。受影响地区的主要基础设施通常仍可继续运转；虽然电力供应常常中断，但一般都会在 48 小时内恢复，建筑物也可以在几天内得到重建。

不过，假如龙卷风的影响范围扩大，问题就来了。这种情况主要是指“龙卷风大爆发”，也就是说在一个风暴系统中出现了多个龙卷风。2011 年 4 月 25 日到 28 日，美国南部、中西部和东北部受到至少 359 个龙卷风的袭击，受影响最严重的州是阿拉巴马州、阿肯色州、佐治亚州、密西西比州、田纳西州和弗吉尼亚州。

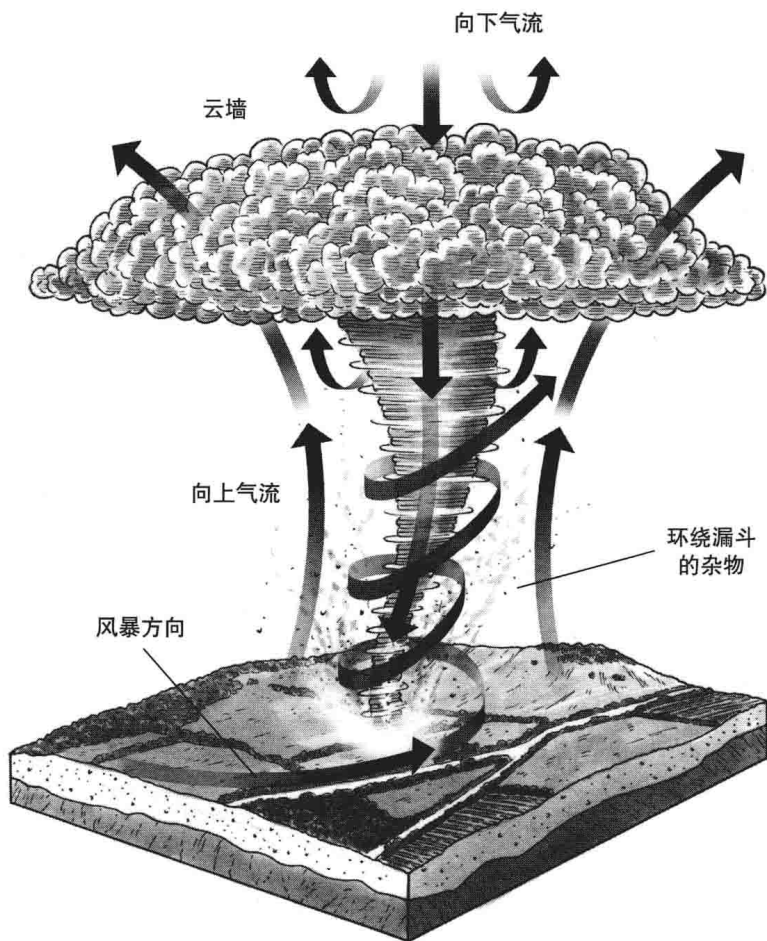
总共有 364 人死于这场灾难，直接损失 110 亿美元。美国政府宣布进入紧急状态，遭受龙卷风袭击地区的居民必须自己应对停电（多达）一周（大多数人可以在一两天内使用备用电源）、饮用水污染以及食物短缺等困境。

飓风

若论灾害程度，几个龙卷风加到一起也比不上一次飓风。飓风的

龙卷风的结构

龙卷风是地球上最具破坏性的自然现象之一。下面是典型的漏斗型龙卷风，我们用水蒸气和尘土对这种现象进行示意。

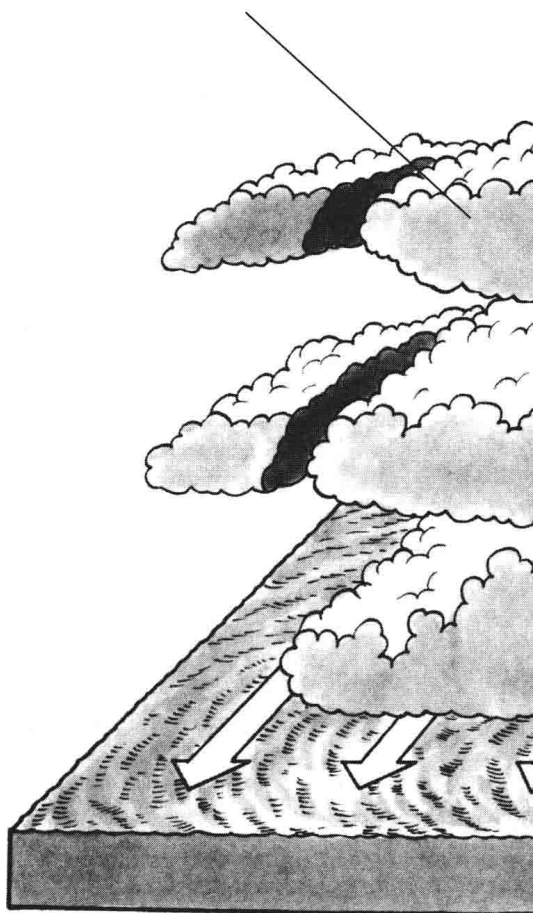


风速不如龙卷风那样快，但是最快也能达到每小时 252 公里（157 英里）。更重要的是，一次单独的飓风覆盖范围就能达到 30-65 公里（19-40 英里），有时甚至能够达到数百公里。

飓风不仅带来强劲的大风，还伴随有大量的降雨和破坏性极强的风暴潮。这是一种海平面急剧上升，在沿岸地区产生洪水的自然现象。2005 年卡特琳娜飓风的风暴潮便淹没了路易斯安那和密西西比州的大片土地，其高度曾一度达到 8 米（25 英尺），将这两个州沿岸地区的设施冲毁殆尽。

飓风的构成

层层雨云围绕
风眼



极具破坏力的飓风围绕着中间的“飓风眼”旋转。飓风眼是这个风暴系统中气压最低的地方。虽然飓风眼中一般来说较为平静，且相对安全，但是外围的风速却可以达到甚至超过每小时241公里（每小时150英里）。

