经典读本 理想藏书

全新编写彩色图解
全彩图解
典藏版

许俊霞⊙编著

图解野外生存指南

户外运动爱好者的生存圣经

安全可靠

教给你野外环境下的生存技巧，让你能够在遭遇突发情况时处变不惊，应对自如。



内容全面

提升个人素质，激发坚韧的意志，挖掘自我潜能，增强自信。求生意志、寻找水源、生火技能、制作工具、寻找食物、建庇护所、辨别方向、预测天气、救援信号。



随用随查

了解荒野生存技巧，学会应对突发状况。生存所需的基本知识和技巧，包括必需的装备、寻找道路、扎营技巧、



方法实用

帮助你轻松解决生存难题，增强生存能力。全面介绍生存所需的基本知识和技巧，以及在各种危险境地求生的实用方法。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

解决所有户外生存难题

图解野外生存指南

许俊霞/编著



中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解野外生存指南 / 许俊霞编著 . —北京：中国华侨出版社，2017.7

ISBN 978-7-5113-6933-8

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①许… Ⅲ. ①野外—生存—指南 Ⅳ. ① G895-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 153520 号

图解野外生存指南

编　　著：许俊霞
出 版 人：刘凤珍
责任编辑：章　璋
封面设计：韩立强
文字编辑：宋　媛
美术编辑：刘欣梅
经　　销：新华书店
开　　本：720mm × 1020mm　1/16　印张：29　字数：650 千字
印　　刷：北京市松源印刷有限公司
版　　次：2017 年 9 月第 1 版　2017 年 9 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-6933-8
定　　价：39.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）58815874　　传　　真：（010）58815857
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言
PREFACE

身处现代社会高科技产品的包围之中，很多时候我们已经忘记了本能。当我们身边就有商店、快餐店环绕时，我们甚至不必自己费心烹饪食材就能吃到一顿顿可口的饭菜，更不需要费尽心力去寻找食物来源了；能够直接饮用的矿泉水也给我们带来更多的方便，让我们不必担心饮用水的寻找、净化；我们不必担心生火问题，因为我们有电灯来照亮，有空调来取暖，有天然气来做饭；我们不必担心暴雨、大风，因为我们栖身于坚固的房屋中，自然界的一切变化好像都与我们无关，只因我们被高科技保护得很好。

但是，高科技真的那么可靠吗？事实证明，高科技是非常脆弱的，假设在寒冷的冬夜里，发生了一次大规模的停电，你所赖以生存的一切忽然之间就变得不是那么方便了，你是打算坐下来挨饿受冻还是自己动手做些什么呢？又或者你乘坐的飞机、船只坏在半路，将你留在一处深山密林或者海上，你该如何凭借仅有的那些物资来保障自己的生存呢？或者你只是在一个想在山里散散步的休闲假期迷失在山林小径上，你该怎样找到走出山林的路？假如你认为上述情况发生的几率太小，都不可能发生在你的身上，而轻视对一些求生知识的了解，那就是你对自己的生命的不负责任，要知道，你的生命不仅属于你自己，更属于每一个爱你的人。那么，现在就来了解一点身处荒野的求生知识吧，无论在什么时候，多学习一点知识总是没错的。

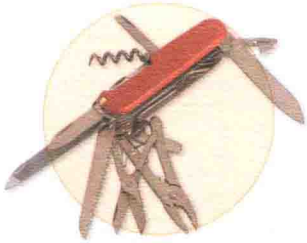


如果你想从现在开始学习一点儿荒野生存的知识，本书或许能够给你提供一些帮助。本书能帮助你了解荒野求生中需要的必备装备，学习如何辨向定位，在各种地形下的行进技巧，搭建庇身所，获得水源和食物，身陷险境该如何应对以及在受伤或生病的情况下如何自救和寻求援救。在学习过基本的求生知识之后，你还可以在后面的几章了解到不同自然环境中的求生方法，因为在不同的环境中你要面对的问题也是不一样的。

尽管你可能已经从本书中了解到很多荒野求生的技巧，但你会发现，真实的荒野环境永远不是你想象中那样简单，如果你在生活中经常要深入荒野，你最好进行专业的训练，毕竟你的生命是最重要的。永远不要觉得自己了解得足够多，在荒野求生中保持警觉和拥有良好的心态一样重要，你将依靠它们以及你学习到的求生知识，找到走出荒野的路。









需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

CONTENTS

第1章 野外生存前的准备工作

旅行计划 1
初步设想 4
团 队 5
预 算 7
钱与保险 9
危险评估 10
个人证件 12
车辆证件 15
团体旅行 17
与青少年旅行 19
单人旅行 21

第2章 野外生存前的身体训练

不借助重物的身体训练 23
借助重物的身体训练 28
跑步训练 36
游泳训练 43

第3章 野外生存基本装备

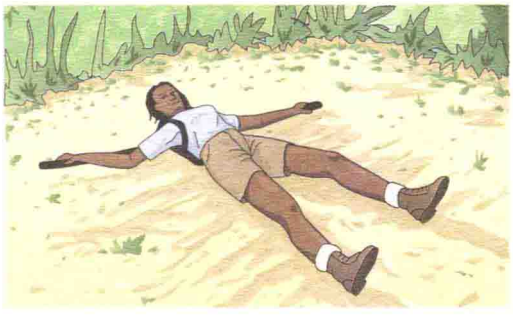
野外生存的服装选择 49
野外生存的休息装备 64
野外生存的厨具选择 87
野外生存的必备工具 93

第4章 野外生存的急救技能

急救箱 101
查看伤者的伤势 103
基本急救处理 106
骨 折 111
炎热天气的影响 114
寒冷天气的影响 116
脱 水 118

第5章 基本的野外生存技能

心理和情感生存 121
发出求救信号 124



生存心理学 127
学会使用地图 134
读地图 137
学会辨别方向 140
照顾好自己和他人 150
大自然中的危险 152
自然药物 154
卫生的重要性 155
制做肥皂和洗漱用品 157



第 6 章 野外生存日常活动

每日旅行计划 159
徒步旅行 161
徒步旅行的技巧 163
每日徒步计划 165
骑自行车旅行 166
骑自行车训练 169
每日骑车计划 172
划艇旅行 175
划艇训练 177
划艇旅行的日常事宜 179
骑马旅行 182
骑马旅行的日常事宜 184
带着驮畜旅行 187



带着骆驼旅行 190
驾车旅行 192
乘坐公共交通工具旅行 194
安全前行的基本法则 196

第 7 章 野营装备

选择营地 203
布置营地 206
搭建帐篷 208
建立大本营 213
轻装野营 216
营地的安全和卫生 218
个人卫生 221
营 火 223
绳 结 228
使用斧头 237
使用锯子 237
拔 营 240

第 8 章 野外扎营技能

选择扎营的地方 243
用树枝和树叶搭建窝棚 246

用树枝和树叶垒墙 249
可居住较长时间的窝棚 251
雪地住所 256
雪堆窝棚 258
雪地洞穴和其他住所 261
在沙漠中寻找住所 263
在沙漠中修建住所 266
在丛林中修建住所 270

第 9 章 野外取火技能

生存之火 273
摩擦生火 275
弓弦钻钻木取火法 278
手钻钻木取火法 283
泵式钻钻木取火法 285
丛林取火 288
极地取火 290
搭建火堆 291
让火堆保持燃烧 293
搭建做饭用的火堆 293
利用烧热的石头做饭 296
在土坑中烹饪食物 297

第 10 章 野外取水技能

水的重要性 299
保证饮水安全 301
自然水资源 303
过滤和净化水 306
寻找和处理水的其他方式 309

第 11 章 制作工具和装备的技能

制作容器 313
编篮子 315



制作简单陶器 319
制作弓 319
制作箭 324
利用石头制造工具 327
利用骨头和棍子制造工具 329
利用天然树脂和油料 333
制作绳子 336
打结的方法 339

第 12 章 野外觅食技能

生存所需的营养 341
可食用的植物 343
可食用的动物 345
跟踪动物 348
靠近动物 350
捕捉动物 355
捕鱼技巧 359
制作和使用抛掷棒 362
保存肉和其他动物产品 364
制造做衣服的皮革 366



第 13 章 野外生存的食物与营养

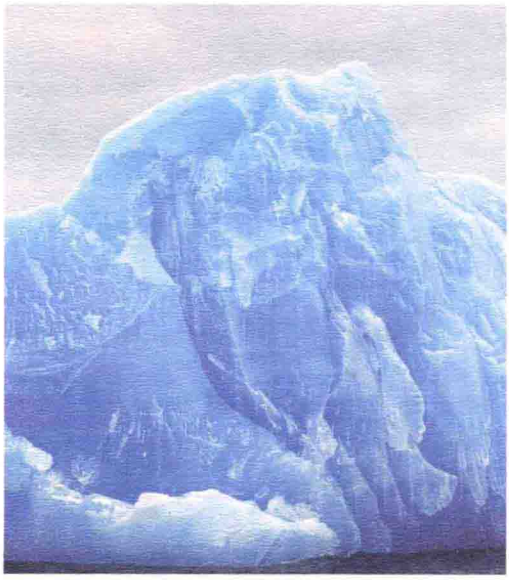
营养需求 369
饮食规划 372
当地的食物 374
脱水食品 376
罐头和袋装食品 378
食物的包装 379
户外炊事规划 380
食物的存储与卫生 382
在营火上煮食 384
在炉子上煮食 386
轻装野营食物 388
不使用器具的烹饪 392
大本营中的伙食准备 394
大本营的常用食谱 396
饮用水 398

第 14 章 各种意外事故中的生存

陆上事故逃生技能 401
空中事故逃生技能 403
在空中紧急情况下逃生 406
弃船逃生 408
海上生存 411
水中急救 414
海岸生存 422
动物的袭击 424
飓风的应对 425
龙卷风的应对 426
雷电的应对 428
地震的应对 429
火山的应对 430

第 15 章 个人与环境

注意个人安全 433
爱护自然环境 435
小心野生动物 437
植 物 439
提防户外危险 441
了解天气状况 443
炎热天气 445
寒冷天气 447
求救信号 449





第 1 章
野外生存前的准备工作

好的计划是旅行成功的关键，旅行前做计划也是旅行乐趣的一部分。细致的准备工作意味着一切都将顺利进行，所有的困难都会迎刃而解。但也不要将你的旅行计划制订得过于详细，因为那样你就享受不到那些不能预见的事所带来的惊险乐趣：在旅途中，你应该准备好走一条不同的路，并准备好体验那些随时可能出现的令人激动的时刻。

旅行计划

计划对于任何种类的旅行都是必需的。计划的复杂程度取决于如下因素：旅行地点、团队人数、旅行时间等。即使是最简单的短途旅行也必须事先做好一些计划。

在开始制订计划时，你得先考虑一下你的旅行的类型。当你已经决定要选择何种旅行时，你就可以开始考虑目的地、随行同伴、路线、旅行方式、旅行时间等问题了。

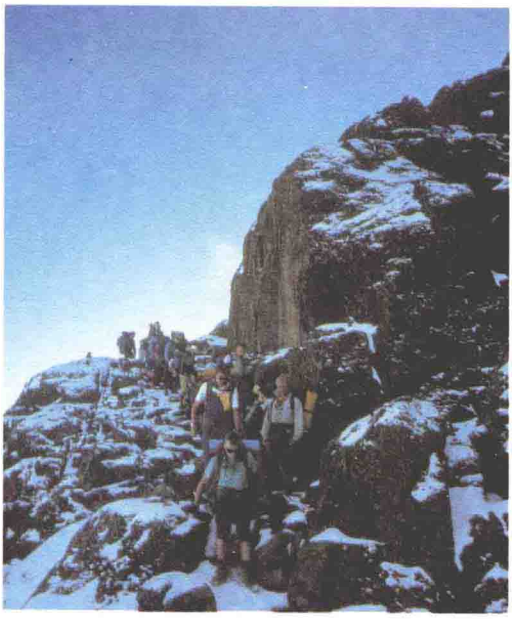
你通常需要做一些调查研究（诸如使用地图、旅行指南或在网上查），才能做出最后的决定。你需要根据搜集到的信息相应地更改你的旅行计划。你的考虑越细致、计划越周密，旅行途中所遭遇的意外事件就越少。这就是制订计划如此重要的原因。

※ 国内旅行

如果你想在国内的某一地方进行为期一周的徒步旅行，那么你事先应做好如下准备：选择旅行目的地和旅行同伴、找出列车时刻表（或计划一次驾车旅行）、向当地的旅游信息机构询问关于野营地点的问题、买



→ 一天的划船旅行能够让你对一个地区的景色产生全新的感受，因此你应该弄清楚你所前往的目的地能进行哪些活动。



一张合适的地图等。你必须要考虑到衣物和装备问题，如果你还没有其中的某些必备物件，那么必须去借或者购买。选择与旅行地气候相适应的衣物和装备对于旅行的安全度和舒适度来说是十分重要的。此外，研究一下你所能预见的天气情况也将对你日后的旅行产生不可估量的作用。

根据你所计划的活动，你也许需要购买额外的保险或进行一些技能训练。健康问题也是需要注意的，你必须熟练地掌握一些基本的急救知识。

※ 国外旅行

如果你要去更远的地方，你制订的计划也许就会涉及到：预定火车票（也可能是渡轮票或飞机票）、获取步行或登山的许

■请提前做好准备工作

> 提前 12 个月 <

⊙确定旅行地、旅行路线及旅行目的。
⊙确定团队成员。
⊙考虑交通工具的选择。
⊙考虑准备在旅行地进行的活动。
⊙实施危险评估。
⊙请求旅行国或旅行地的旅游许可。
⊙制订预算大纲。
⊙制作一张关于旅行地的信息表。

> 提前 10 ~ 12 个月 <

⊙召开第一次团队会议。
⊙确定旅行日期。
⊙确认所有的团队成员都已经通过了相应的体检。
⊙确定准备进行的活动的细节。
⊙确定进行训练活动的日期。
⊙所有团队成员进行一次周末野营活动。

> 提前 8 ~ 10 个月 <

⊙列出团队装备的清单。
⊙列出个人装备的清单。
⊙安排保险（医疗保险、人身保险、第三方保险等）。
⊙制订食谱。
⊙预订车船机票、野营地或宾馆。
⊙指定国内联络方式。

> 提前 4 个月 <

⊙获取所需要的签证。
⊙开始接种疫苗。
⊙确定食谱。
⊙确定行程计划。

> 提前 1 个月 <

⊙获取所有需要的额外证件。
⊙将所有不易腐烂的食品装入行囊。
⊙全体成员集合，检查并整理所有装备。
⊙准备并检查将在旅行中使用的交通工具。
⊙寄送所有需要提前寄送的物品。
⊙兑换货币并购买旅行支票。

> 提前 1 周 <

⊙完成所有的疫苗接种；如果需要的话，开始服用一些防疟疾的药片。
⊙检查清单上所列的所有装备和食物。
⊙检查所有的签证及其他旅行证件。
⊙检查全部行程路线。

> 提前 1 天 <

⊙检查车船机票。
⊙检查行囊，确保一切都已装好。
⊙询问机场、渡轮站或火车站以确认你的交通计划无任何的改变或迟延。
⊙确保你的行囊内没有会在机场安检中发生问题的物品。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



↑ 骑车越野并非易事，因此你在进行此类旅行前的几个月就有必要开展一些增强体能的训练。

可、租用交通工具或取得你自己车辆的相关证件、获取签证、接种疫苗、拿到国际驾照，以及你在国内旅行所需要计划的一切事项。

如果你想在旅行的途中骑车、骑马或划独木舟，那么就有必要在出发前做一些常规热身训练，以便发现潜在问题。骑着一辆装满各种沉重器具的自行车旅行，与在乡间小道上骑自行车兜风可完全是两回事。如果你打算在马背上进行一次探险活动，你除了需要会骑马外，还得知道如何喂马以及如何在夜间照料马。

如果你前往一个缺乏专业医疗服务的偏远地区旅行，你的急救准备措施就显得至关重要了。在旅行前你必须进行疫苗接种，此外你还需要更多的急救物品。丰富的急救知识和熟练的技能对于在偏远地区进行探险活动或一些其他高危险活动具有重要的意义，例如在登山运动中，万一发生事故，如果你知道该做些什么，那么你的生存机会就大得多。

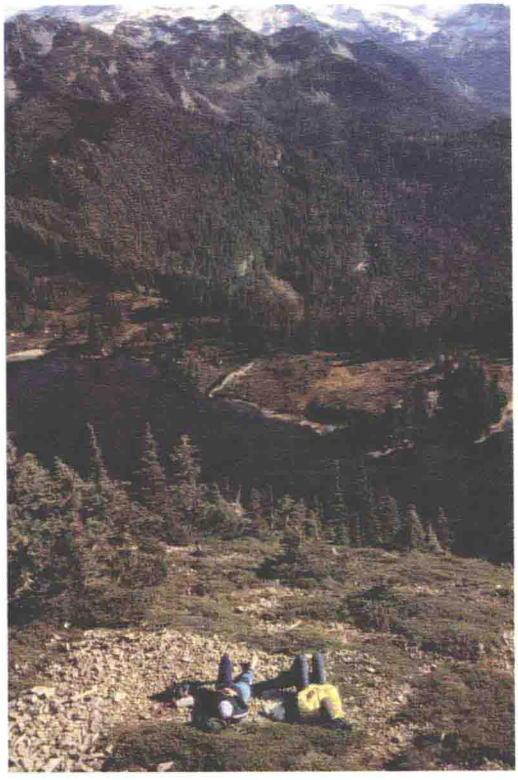
对于这样的一次探险活动，你至少需要提前 12 个月开始制订计划。上表所列清单会对你有所帮助。但这只是一个参考，也许你不需要其中的一些物品，或者需要再增加一些其他物品。

初步设想

组织一次野外探险活动需要考虑许多不同的问题，并且需要制订许多详细的计划。这么多的任务可能会令人望而却步。但只要你将这些任务分成几步，然后一件一件地处理，整个旅行计划就显得很容易操作了。很快你会发现，所有的问题都解决了。

※ 组团

在组织团队旅行的时候，你需要考虑到你所计划的活动能容纳的人数。当团队人数比较多时，最好指定一位领队。选择旅行同伴时要谨慎，并且要知道，不同的人面对野外生存压力时会有不同的反应。团队成员的身体素质应当大体处在同一水平。在组织团体旅行的时候，应当鼓励每个人都说出对于旅行的期望，以便采纳每个人的意见并明确旅行目的。这就是组织计划的第一个步骤。如果团队成员互相之间并不认识，那么就有必要组织一次周末野营以了解成员之间是否能融洽相处。



↑ 一些团队成员可能将旅行当做一种放松，而另一些人则可能将旅行当做一次令人激动的历险。你应当尽力找出每个成员所期望从旅行中得到的东西，并相应地调整旅行计划。

※ 旅费计划

一旦旅行计划已大致确定，你就需要计算出实际的旅行费用。提前做好旅行预算是非常重要的。因为一旦旅行费用超出你的预算，你就可以适当地修改你的旅行计划。不要过于低估旅行费用，预算中还应当包括至少占预算总额 15% 的应急费用。

※ 保险

千万不要忽视保险，必须为所有计划的活动及你自己的人身、健康和财产购买相关的保险。

※ 装备

确定了团队成员并确定了旅行目的地、出发日期、活动安排及到达日期后，你就可以列出一张个人及团队所需的装备清单了。

※ 医药准备与身体训练

如果你不能确定前往的旅行地是否有合理的医疗救助服务，那么团队中最好有一位熟练掌握急救知识的人。同时，你还应同你的团队成员讨论出一种最合适的体能训练方式。此外，看看你是否需要接种疫苗或携带一些特殊药物（如防疟疾的药片），而且要考虑到你所计划的活动要求具备的体质水平。

※ 交通工具

好好想想要将团队成员和旅行装备运送至目的地，哪种交通方式最好。记住，交通方式将会影响到你所能携带的行李数量。

如果你所计划的旅行只是一次简单的往返旅行，你就可以驱车前往特定的地点并将车留在那儿以备返回的时候使用，或者你也可以安排从家人或朋友那儿搭便车。依据团



↑ 坐飞机旅行将会影响你所能携带的装备数量，因此交通方式的选择应当成为你做出的首要决定之一。

队人数的多少，有时候租用一辆多座位的车一起行动，比各自开各自的车来得更为方便，也更有乐趣（特别是与年轻人一起旅行）。

如果你打算使用公共交通工具进行旅行，那么你应了解一下沿途是否有中转站。如果沿途没有中转站，你就应事先想好如何到达目的地。如果你需要预订座位——特别对于人数较多的旅行团队来说，就应尽早。万一起程时间出现了延迟或取消，你得有一个应急方案。此外，你还要准备好应急费用以备不时之需。问清楚你是否能够携带一些大体积的装备，比如自行车、皮划艇。如果是坐飞机旅行，你需要了解一下飞机所允许携带的物品重量限制以及超出这一限制应当支付的罚金。

团队计划

也许你正在为一个团体——比如你的家庭——做一次旅行计划，那么这意味着你得协调众人不同的兴趣。

⊙如果是和孩子们一起旅行，要注意到孩子能力的局限性，不要计划超出他们承受能力的活动。

⊙保持旅行计划拥有一定程度的灵活性，随时准备做出一些调整。比如，一个又累又吵闹的孩子将会破坏每个人的心情。因此当跨越了不同的时区后，一定要给孩子充足的时间来调整时差。

⊙在你的行程计划中安排几天休息日。团队中体质强壮的成员也可以借此机会进行一些更具挑战性的额外远足活动。

团 队

志同道合的团队成员将增添旅行的乐趣，使旅行变得更有价值。选对旅行同伴就如同选对旅行装备一样重要，选择前需要花费你很多心思。

※ 选择目标

无论你计划与家人还是好友或是一群新认识的人一起旅行，你都应该在旅行前鼓励每个人说出各自对于此次旅行的预期目的，然后尽量将这些目的综合成整个团队的共同目标，因为共同目标能够促进团队凝聚力。在达成一个让每人都满意的清晰的共同目标之前，一定要花时间讨论在旅行中可能出现的情况及应对方法，以便确保你所安排的活动在每个人的能力范围之内。

※ 选择团队成员

如果你已经有了一个旅行意向并正在选择旅行同伴，你应该选择那些易于相处且与你有着相似生活经验的人。你应该确保每个团队成员相互之间能够融洽相处，每个人都对团队所做决定满意，而且他们与你有着共同的旅行目标。

如果你需要一些具备特殊技能（如急救）的人，那么你必须要了解他们的技能水平及其所接受的技能培训是否是最新的。如果他们的技能已过时，则有必要让他们学习一些最新的课程。还有一点是非常重要的，即团队中的各个成员都要具有大致相当的生理和心理素质。拒绝那些身体不健康或受伤的人加入团队。这样似乎不太友善，然而你必须要考虑到一个身体不健康的人很可能会拖累整个团队。此外还需要考虑的是：在旅行条件恶劣的状况下，你的团队成员是会积极应对这种挑战还是牢骚满腹。

※ 领队

由于旅行团队中人数较多，因此有必要从中选择一位领队来带领整个团队。这个人可以毛遂自荐，也可以由团队选举产生。但前提是此人必须要有足够的威望和能力在各种情形下指挥整个团队。当团队中有儿童或遇到地势情况复杂的时候，领队所扮演的角色就显得更为重要了。此外，在进行一些需要特殊技能的活动时，领队也发挥着重要作用。

团队成员都为成人时，领队似乎显得可有可无。但是当一个团队的人数在 20 人以上时，甚至需要有多个领队，队员还需要分工合作，其中一些成员可以负责一些特定问题，比如开车或急救。

沟通

良好的沟通能力是一个领队所必须具备的最重要的能力。作为一个领队，需要具备良好的判断力，并能有效地组织成员之间的讨论以及合理地分派任务。当团队成员之间发生冲突时，领队还应扮演调停者的角色。当处于一种恶劣的环境并且可能遭受压力和恐慌时，沟通就显得尤为重要。如果成员之间不能进行很好的沟通，那么大家就会产生不满的情绪并导致整个旅行成为一次不愉快的经历。

性格问题

在旅行出发前，领队需要尽快了解每个团队成员的性格。当整个团体开始分化为几个小团体，那时就难以达成整个团队的共同目标了。进行一些有趣的团队活动

■提升团队精神

⊙在早期计划阶段，你应该动员每一个成员写下各自的旅行目的，并尽力将这些目的融入到整个旅行计划中以鼓舞每个人的士气。

⊙出发前，整个团队应就某些事项达成一致，做出规定，以避免日后在探险活动中出现分歧。

⊙组织一次周末野营活动是检验一个新团队是否能融洽相处的好办法。这将促进团队成员之间的交流，并能及时发现一些性格不合的问题。

↓ 共同的日程和目标以及融洽的团队人际关系是确保旅行顺利的关键。





↑ 良好的沟通对一个团队来说是至关重要的，领队需要召集所有团队成员至少 1 天开一次小会。

■请提前做好准备工作

以下清单列出了一个团队可能需要的不同角色。

副领队

在旅行出发前或旅行当中，当领队由于意外而不能履行职责时，则由副领队来顶替。

物资管理员

在整个旅行中负责看管并分发所有的装备和食物。

财务管理员

记录所有旅行开销，确保预算能维持至旅行结束。此外，财务管理员还负责保管资金及贵重物品。

野炊负责人

安排每天负责准备食物和洗刷餐具的轮值表，并监督这些工作的实施。制订每日合适的饮食计划。

急救员

救助在旅行中受伤和生病的成员，并负责保管急救箱。对于较大的团队来说，还有必要记录成员的过敏症、耐药症及所需要的药物处方，并且要记录旅行中成员的生病和受伤事件及其处理方法。此外，急救员还应负责行前体检、疫苗接种和体能训练等事宜。

导航员

保管地图和指南针，建议行程路线，确保路线正确无误。

翻译

当去国外旅行时，由翻译代表团队进行交流。这时，一位懂得一些当地关键词汇的翻译是十分有用的。有助于增进成员之间的融洽度并加强团队精神。

领队要避免表现出任何的偏袒和不公正。如果有人察觉到了领队的某种偏袒倾向，他就会感到被忽视。这极有可能成为一些不良行为的导火索。

预 算

为旅行经费做预算时，首先要估算出旅行所需的总费用，然后再决定这些资金的具体分配。这两个过程都需要做一些预算。本节所提供的预算大纲表仅供参考，你也可以根据需要增加或删减一些项目。

※ 符合实际

旅行预算要与实际所需的支出相符并尽量做稍高的估计，以便你在旅行中能从容地应付一切花费。要是在旅行中为钱发愁，那么你的旅行肯定就不那么愉快了。

你应该准备充足的时间来研究旅行中需

■预算大纲

>管理费用<

⊙邮费。
⊙通讯费（电话/传真/上网费）。
⊙宣传费。
⊙办理护照与签证的手续费。

>装备费用<

⊙购买费用。
⊙租赁费用。

>训练费用<

⊙划船/骑马/骑车/滑雪训练费。
⊙急救训练费。

>交通费用<

⊙飞机/渡轮/火车/巴士/出租车费用。
⊙租用车辆费用。
⊙租用动物费用（马/骆驼/牦牛）。

>运费<

⊙装备的运费。
⊙车辆的费用。

>保险费<

⊙人身保险费。
⊙车辆保险费。

>银行费用<

⊙兑换手续费。
⊙银行转账手续费。

>食物费用<

⊙国内购买的费用。
⊙国外购买的费用。

>外地支出费用<

⊙生活费。
⊙雇佣向导/当地人的费用。
⊙燃料费。
⊙海关税。
⊙礼品费。
⊙杂费。

>探险后费用<

⊙管理费。
⊙摄影费。

>占预算15%的应急费用<

要开销的项目。如果你不知道一项支出的确切花费，那就要尽量了解其可能有的价格。预算编制应采取该项花费的中间价格（介于最高价格与最低价格之间）。理想的预算数字应该是刚符合或稍高于实际需要。反之，如果预算数字低于实际需要，你就不得不挪用应急费用来支付一些日常花费。而等到发生一些紧急情况时，就没有多余



↑ 即使是一次简单的背包旅行也需要花钱，因此你需要考虑到旅行中的方方面面以制订一个详细的预算。

需要全本请访问 www.ertongbook.com