**图 书 推 荐**

**中文书名：《终极求生：练就应对任何危险的能力》**

**英文书名：HOW TO STAY ALIVE: The Ultimate Survival Guide for Any Situation**

**作 者：Bear Grylls**

**出 版 社：William Morrow**

**代理公司：PFD/ANA/Jessica**

**页 数：448页**

**出版时间：2018年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自然常识**

**中文简体字版曾授权，版权已回归**

**亚马逊畅销书排名：**

**#532 in Survival & Emergency Preparedness**

**#545 in Outdoors & Nature Reference**

**#851 in Hiking & Camping Instructional Guides**

**中简本出版记录**

**书 名：《终极求生：练就应对任何危险的能力》**

**作 者：[英]贝尔·格里尔斯**

**出版社：中信出版集团·小满**

**译 者：夏原**

**出版年：2020年6月**

**页 数：448页**

**定 价：78元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

276个硬技能，关键时刻能救命。生存大师贝尔·格里尔斯（Bear Grylls）毫无保留地将多年求生经验集结成书，提供掌握求生技能的快速通道。本书涵盖5大体系，62个场景，276种技能。既有户外场景，也有日常遭遇危险的应对方法：准备家庭救生包、食物中毒处理、如何与救援人员沟通、学会辨别方向、逃离失火建筑、地震求生、简单包扎、心肺复苏、近身格斗……配以简单图像，直观清晰地呈现了一套生存技能训练体系，帮助读者脱险、自救和救人。不仅是求生宝典，更给你在逆境中保持镇定的底气。

**贝尔·格里尔斯，前特种部队士兵、世界知名的“生存之王”（户外），为您带来这本终极生存指南。**

十多年来，贝尔·格里尔斯通过他的热门节目，如《荒野求生》（*Man Vs. Wild*），向观众展示了最惊心动魄的野外生存情景。现在，在《终极求生》一书中，贝尔向读者展示了他的全套生存策略，从避免水泡等日常基本技能，到遭遇绑架等千载难逢的事件。

本书以组装求生工具包、生火、搭建避难所等最基本的求生技能开篇，然后介绍更具体的情况，如逃离火场、应对恶劣地形、处理医疗紧急情况等，是一本应对各种灾难情况的可靠指南。读者将学会如何在救生筏上生存、如何在紧急情况下让直升机着陆、如何治疗低体温症和冻疮、如何从流沙中逃生以及许多其他救生技巧。

《终极求生》图文并茂，通篇附有示意图，将成为未来数年户外生存领域的权威之作。

**作者简介：**

**贝尔·格里尔斯（Bear Grylls）**，生存大师，现代探险家，Discovery频道《荒野求生》主持人，英国前特种兵，登山家，演讲家，畅销书作家，曾成功地在各种绝境下求生。他曾在英国特种部队的21空降特勤团服役，在执行跳伞任务时意外身受重伤，却在两年后征服珠峰，创下世界纪录。让贝尔享誉全球的则是Discovery频道的节目《荒野求生》，凭借他惊人的创造力和求生手段，被称为“站在食物链顶端的男人”。

贝尔是一名经验丰富的探险家、畅销书作家和电视主持人，也是一名鼓舞人心的演讲家和多项记录的创造者。他先是因一系列的冒险活动进入大众视野，后因电视冒险节目《荒野求生》系列而举世闻名。同时他也在英国和美国拍摄一系列的探险电视节目，如《越野千里》（*Running Wild with Bear Grylls*）和《荒野求生营》（*The Island with Bear Grylls*）等。2016年与姚明、李彦宏等人录制《越野千里》中国版，在东方卫视播出。

贝尔在英国的威特岛长大，从小就跟随父亲在当地登山。中学时期贝尔就读于著名的伊顿公学，16岁时成为英国最年轻的黑带二段选手。20岁时，贝尔加入了英国特种部队大名鼎鼎的第21空降特勤团，曾两次深入北非。一次跳伞后的以外受伤结束了贝尔的部队生涯。两年后，进行了高强度康复训练的贝尔决定攀登珠峰，并于一年后成功登顶，成为当时英国最年轻的珠峰登顶者。2009年7月，贝尔以35岁的年龄被委任了英联邦首席侦查员领袖，并于2015年进入他的第二个任期，成为迄今最年轻的任职者。

贝尔为成年人和儿童写作，作品在二十多个语区全球畅销。

个人成就：

* 英国最年轻的珠峰登顶者
* 拍摄《荒野求生》两次获得艾美奖提名，是全球收视率最高的节目之一，观众人数达到12亿
* 拍摄《荒野求生营》两次获得英国电影电视学院奖（BAFTAS）
* 带领印度总理莫里进入荒野，创造了“世界上最热门的电视活动”，突破了36亿浏览量
* 带领包括奥巴马总统、朱莉娅•罗伯茨、罗杰•费德勒、钱宁•塔图姆和凯特•温斯莱特等著名人物拍摄《越野千里》
* 《国家地理》地标节目Hostile Planet提名艾美奖

**《终极求生：练就应对任何危险的能力》**

生存技能基础

如何……

组装救生背包

准备完美救生包

集水，并让它可以安全使用

生火

灭火

搭建野外生存庇护所

节省体能

使用刀具

打基本的结

成为辨别方向的高手

在陆地和海上判断时间和距离

在求生状况下沟通

识别有毒的植物

抓鱼

追踪、诱捕动物以获取食物

保存食物

应对战斗

安全使用枪械

大逃亡

如何……

在迷路时生存下来

安全有效地搭便车

进行简单的汽车维修

越野

使用被遗弃的车辆

在爆胎和刹车失灵的情况下生存

制作筏子

在救生艇上生存

在求生情况下攀登

在求生情况下沿绳下滑

在紧急情况下降落直升机

在紧急情况下驾驶飞机

在紧急情况下跳伞

地域生存

如何……

在沙漠中生存

在雪地里生存

在积雪中穿行

在冰天雪地中驾驶

在丛林中生存

穿越河流

在地下——洞穴、隧道和下水道中生存

生死攸关

如何……

在地震时生存

在火山喷发时生存

在雪崩时生存

在山洪暴发和海啸时生存

在飓风、龙卷风和闪电中生存

在沙尘暴中生存

逃离流沙

逃离森林大火

逃离失火的建筑物

在CBRN袭击时生存

在被绑架时生存

在被熊袭击时生存

在被鳄鱼袭击时生存

在被狗袭击时生存

在被鲨鱼袭击时生存

在被蛇袭击时生存

医疗急救

如何……

避免起水疱

在紧急情况下验伤

应对大出血

进行心肺复苏急救

给伤口缝针

处理烧伤

就地包扎骨折处

应对中暑、低体温症、冻伤

[终极求生 (豆瓣) (douban.com)](https://book.douban.com/subject/35073310/)

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

