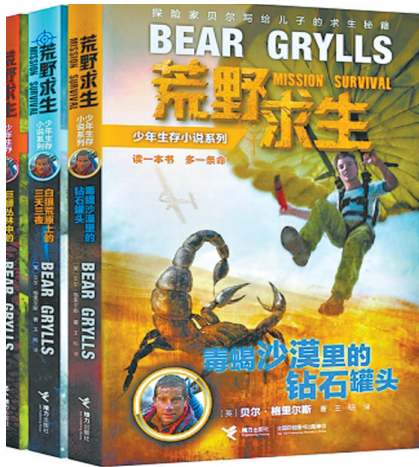


野外生存大师贝尔的探险技巧

第一法则：永远保持微笑



因《荒野求生》节目，主持人贝尔在中国也拥有了众多粉丝。和盲目冒险不同，他的探险是建立在科学基础上的。贝尔还特别为三个儿子创作了“荒野求生少年生存小说系列”。贝尔将丰富的野外生存经验融入精彩的少年历险小说，在动人心魄的故事情节中，描述了上百种简洁而实用的求生技巧。即使你不去探险，也能学到很多科学知识，领悟到为什么求生的第一法则是“永远保持微笑”，因为——“只要活着就有希望”。

问：生存技能的基石是什么？

答：永远不要失去希望，这是生存技能的基石。除此之外，野外生存的第一条法则就是永远要保持微笑，只要你活着就还有希望。

问：远行首选什么定位设备？

答：GPS。不论在地球上的哪个角落，我们都可以通过它获取自己的位置。当然，这并不意味着你不需要其他定位设备，比如指南针和地图，因为GPS的电量是有限的。注意，在携带地图时，一定要准备防水的地图盒子或袋子，当遇到雨天或潮湿的环境，你仍能保证地图的干燥和清晰。

问：遇险时，怎样发出求救信号？

答：在野外遇险后，你需要制作比较显眼的标志物，让搜救人员更容易发现你，比如在地上摆出五六米长的SOS，这是国际通用的求救信号。如果随身携带镜子，可以通过反射阳光的方式来求救，用光线发出SOS的方式是：短光、长光、短光。当然，有手电筒就更方便了。

问：为什么要随身携带打火石？

答：在野外，生火是非常重要的，不仅能够提供温暖，还能做饭、赶走野兽。打火石是非常可靠的生火工具，易于携带，使用方便，轻轻摩擦就会产生火花，很快就能生火。火柴和打火机在野外环境中，远不如打火石好用。

问：在树林中，怎样选择生火材料？

答：干枯的草、真菌和一切易于燃烧的碎片都是很好的生火材料。要注意选择树上容易折断的枯枝，因为落在地面上的多半比较潮湿，特别是雨后。

问：如果被扁虱这样的小虫咬到怎么办？

答：千万不要用手去抠或挠痒，容易引发感染。用燃烧的树枝靠近这些虫子，它们就会跌落下来。

问：如何选择合适的露营地？

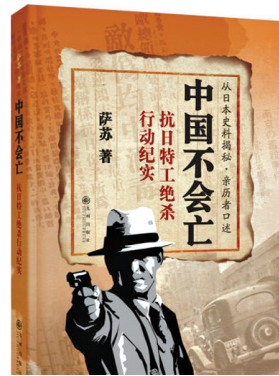
答：千万不能睡在地上，地面往往很潮湿而且有很多虫子。一般来说，要选择一个位置较高的地方，即使下雨，也不会因为地势低而被淹到。而且，最好在入夜之前就做好宿营准备。记住，离水源近的地方往往会有野兽。露营的地方一定要打扫干净，以免有爬虫或蛇。如果没有帐篷，可以用树枝或竹子做一张与地面隔开的床，再在上面搭建一个棚子挡风遮雨。如果想睡得更舒服，可以在床上铺上树叶和藤蔓。要生一堆火，火会让很多动物望而却步。

问：如何和同伴安全渡过急流？

答：过急流时，如果有同伴，最好在身上系上绳子，让同伴拉住，以免被河水冲走。上岸后，将绳子在两岸分别固定住，让同伴抓着绳子过河。如果没有绳子，藤蔓也是可以的。

（选自“荒野求生少年生存小说系列”接力出版社）

新书上架



《中国不会亡——抗日特工绝杀行动纪实》

作者：萨苏
九州出版社

全书分“人、鬼、刑、兵”四部分，既有中国特工人物传奇，又有敌方特务组织背景揭秘，还有抗联武装特工和军统培训、特工装备等内情披露，以独特视角展现了中国抗日隐蔽战线谍战史。谈到此书的独特之处，作者萨苏讲到，此书是从日本史料、从“敌人的眼睛”里，发现和记述的中国抗日特工鲜为人知的史实，以生动的细节展现了抗战时期敌后谍战，特别是十几宗经典绝杀日伪行动的全过程。



《妇产科男医生告诉你》
作者：田吉顺
江西科学技术出版社

孕妇可不可以滚床单？宫外孕是老公没瞄准吗？保大人还是保孩子？剖宫产什么时候该做？老婆在产房生孩子，老公们该做些什么？……这是一本让育龄女性安全生孩子的贴心读物。作者田吉顺是身经百战的妇产科男医生，知乎网健康与医学领域拥有30万粉丝的最佳答题者，他精选并解答了30余万人关注的关键孕产问题，寓知识于故事，助准妈妈安全轻松地度过孕期。

■ 书人闲话

我跑，故我在

晚饭后，收拾洗涤干净锅碗瓢盆，到楼下跑步。

我爱上跑步，有很大的一部分机缘，是因为小说作家村上春树写的那本《当我跑步时我谈些什么》的书。2012年8月份购置的书，读完第一遍，便开始有跑步的念头。后来虽然没有真正做到日日坚持，却仍然在跑步中体味到了无法言明的愉悦。

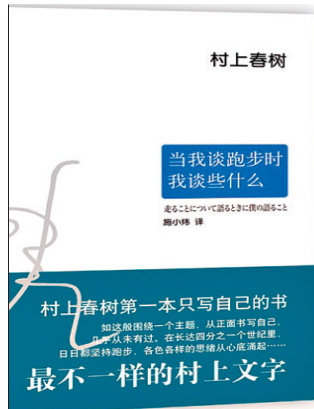
村上春树在书中引用了毛姆那句“任何一把剃刀都自有其哲学”的名言，他的意思想说，无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生出某些类似观念的东西来。而就一个持续跑步将近30年的作家来说，专门用一本书来写写跑步，似乎也不为过。这是他写作这本书的初衷。

村上春树由1982年开始跑步，那时他32岁。在写完长篇小说《寻羊冒险记》之后，为了保持身体的健康，缓解因为写作过于疲劳的大脑，他开始跑步。他说，当时自己之所以弃其他运动项目独选跑步，是因为这是一项不需要对手、不需要器械，只要有一双适合跑步的鞋、一条马马虎虎的路，就可以开始的运动。他这一跑，便停不下来，像他的写作一

样。

他开始只是抱着健身的目的在跑，后来，跑出了兴致，便开始跑马拉松、超级马拉松，甚至在厌倦了跑步带来的快感后，他开始参加铁人三项等竞技比赛。而在此过程中，他也陆续写出了享誉全球的《挪威的森林》、《海边的卡夫卡》、《1Q84》等著作。他在书中毫不掩饰地说，如果当初改行当小说家的时候没有痛下决心跑步，他的作品恐怕跟现在有很大的不同。至于有何不同，他并无明确说明。但在书的后半部分，谈到其他艺术家在盛年之后出现的可以用“文学憔悴”来形容的疲惫之色时，他很肯定地说，所有艺术创作，均会为创作者带来一些“毒素”类的危险，而为了与“毒素”抗衡，就需要有足够的体力。很多的艺术家，就是因为肉体缺乏了持之以恒的对“毒素”的抵御能量，才出现才华的穷途末路。

作者除了在书中写到自己的创作经历和与跑步相关的种种趣事，还用很多篇幅讲述自己在跑步中的感受。我想，这才是这本书的最难能可贵处。因为没有几个善跑者能像他这般善于表达。他这样描述自己在



跑100公里的超级马拉松时的感受：跑到最后时，不仅是肉体的苦痛，甚至连自己到底是谁，此刻在干什么之类，都已从脑海里消失殆尽。在这里，跑步几乎达到了一种形而上学的领域，我跑，故我在。所谓的结束，不过是暂时告一段落，并无太大的意义。

在村上春树这里，跑步已经超越了运动本身，具备了哲学的意味。两年后的今天我重读它时，仍有种“悠然心会，妙处难与君说”的喜悦与感动。（冯娟）

招聘发行员

因报纸发行需要，平顶山日报社发行部现面向社会招聘发行员。条件如下：

1. 身心健康，品行端正，吃苦耐劳，热爱发行事业。
2. 年龄在20岁至45岁之间，男女不限。

报名地址：平顶山日报社发行部
电话：4962421 4965269

平顶山日报社发行部真诚为订户服务——

电话一打 新鲜牛奶送到家！

为给两报读者提供更好更优的优质服务，平顶山日报社发行部与平顶山明珠乳业公司、河南三剑客乳业公司联手推出送奶到户服务。品种丰富，新鲜可口；每日投送，风雨无阻。

奶品有：生鲜乳、低温袋装纯奶、袋装酸奶饮品、瓶装原味酸奶、瓶装草莓酸奶、瓶装无糖酸奶、杯装原味酸奶、杯装黑米酸奶、酸奶布丁。咨询电话：8980198

本期小贴士

牛奶加热时表面形成的皮膜可食吗？牛奶加热至40℃以上即会在液面形成一层薄膜，此膜随时间延长而加厚。许多人将之丢弃，是很可惜的，因为皮膜含有蛋白质（蛋白质食品）、脂肪、乳糖等营养物质。如想避免皮膜形成，加热时加以搅拌，加热后冷却亦需不停搅拌。