

<<自我防卫手册>>

图书基本信息

书名：<<自我防卫手册>>

13位ISBN编号：9787511223685

10位ISBN编号：7511223680

出版时间：2012-6

出版时间：光明日报出版社 光明日报出版社 (2012-06出版)

作者：汪洋 著

页数：137

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<自我防卫手册>>

### 内容概要

《自我防卫手册》详细介绍了人们在居家生活、工作、行车、户外旅行等不同情境下遭遇歹徒袭击等危险状况时应采取的自我防卫技巧和策略，指导读者在遭遇诸如入室抢劫、被人尾随、歹徒的正面或背后攻击以及汽车炸弹等危险情况时如何进行自我防卫。此外，书中还介绍了如何正确应对动物的袭击，如狂犬病、昆虫叮咬等，以及怎样处理窒息、休克、骨折等紧急情况。

## &lt;&lt;自我防卫手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章常识 / 1 第2章健壮的体魄 / 7 积极的思考 / 7 自我生活方式分析 / 8 保持身体健康 / 10 健康的体魄和自我防卫 / 11 第3章自我防卫的基础知识 / 15 身体平衡 / 16 “防御”姿势 / 17 对身体的保护 / 19 肢体武器 / 22 用日常物品作武器 / 28 第4章常见的攻击方式 / 37 骚乱 / 37 抢钱包者和无赖 / 38 团伙攻击 / 38 暴力犯罪 / 39 攻击性武器 / 40 第5章防卫动作 / 45 对付正面攻击 / 47 对付身后攻击 / 50 被迫靠墙时如何自我防卫 / 52 倒地后如何自我防卫 / 53 踢打 / 56 用短棒的技巧 / 58 社交场合的自我防卫 / 61 将攻击者绑住 / 65 第6章当女性被攻击时 / 67 女性及自我防卫 / 67 家庭暴力 / 69 遇到团伙攻击的情况 / 69 遇到尾随情况 / 71 遭遇强奸 / 74 男性能帮什么忙 / 77 恶意电话 / 78 私人防护装置 / 79 第7章财产的保护 / 81 居家的安全防卫 / 81 非法闯入的窃贼 / 87 家庭火灾 / 89 炸弹信件 / 91 自然灾害 / 92 第8章与车辆相关的安全防护 / 95 日常预防 / 95 停车 / 97 路怒 / 98 汽车炸弹 / 100 第9章旅行 / 101 长途旅行或远足 / 101 随身携带的钱 / 103 手机 / 104 国外旅行 / 104 劫持和炸弹事件 / 107 第10章动物和昆虫的袭击 / 109 狗的攻击 / 109 狂犬病 / 110 蚊虫叮咬 / 111 水中的危险 / 115 第11章急救 / 117 初步检查 / 118 马上采取行动 / 120 心肺复苏术 (CPR) / 121 恢复姿势 / 123 窒息 / 124 外出血 / 126 休克 / 129 心跳停止 / 132 骨折 / 133

## 章节摘录

版权页：插图：购买警报器时要选择可靠的、便于操作的（儿童和成人都要会用），而且具备足够的灵活性的，以满足你的需要。

至少要拿两份该系统的说明材料，向安全检验员询问系统的工作原理，以及该装置应该安装在房间的哪个位置。

基本的住宅警报器要借助许多部件才能运行。

控制单元 控制单元通常靠近住宅的主要出入口，比如正门。

该系统一般通过开关来控制，也可以通过钥匙来控制，当然，最好是设一个4位数的密码。

警报系统一旦被设定，它会给你留出一定的时间，等你走出房门后再启动；当你进门时，它也会留给你一定时间，你可以在这段时间关闭系统。

更现代的控制盒会提供几种不同的安全组合模式。

比如，它可以使某些特定的传感器处于关闭状态，这样你就可以在房间的某个部分自由穿行；如果你住在楼上，又想确保楼下的安全，这一功能就非常实用。

第二个较小的控制盒可以安装在主卧室，让警报系统得以运行。

磁力开关 磁力开关用在门窗等处，当呈两瓣状的接触器被击碎，开关就被启动。

它们不是绝对地有效，职业窃贼能够轻易地避开该装置。

它们通常设在进门处，以便能及时地激活警报系统的控制盒。

振动探测器 振动探测器能够探测到空气的突然变化。

窗户被打碎或有人撞击某物时产生的振动，都会激活警报器。

它们很敏感，从附近经过的重型车辆或铁路上火车的运动都可能激活它们。

运动传感器 运动传感器能探测到一定范围内的运动，可以用来侦测盗窃或抢劫活动。

传感器的类型和使用的地点有所不同，可以覆盖一个房间或一定空间。

警报系统一旦被设定，任何人进入它们覆盖的区域，警报都会响。

单个传感器的监测范围类似扇面，我们可以设置其纵向侦测范围，以便于宠物等通过。

运动传感器最好安装在房间的角落，而不要面向大的窗户。

这类传感器唯一的问题是，只有当房间里有人闯入时，它才能被激活。

紧急按钮 紧急按钮价格便宜，可以与任何一种警报系统兼容。

只要按下按钮，警报器就会被激活。

最好将其安装在正门或床的旁边。

在紧急情况下，老人或重病者可以启动警报器呼救。

远程呼叫 你可以将自己的警报系统与中央监控站连接起来。

当警报系统被激活时，中央监控站会跟你联系，以确认警报的真伪；或者会派相关工作人员前去调查（注意：警察通常不是一接到居民的报警电话就立刻行动的，而是要确认确实有盗窃行为发生时才出动。

## <<自我防卫手册>>

### 编辑推荐

《自我防卫手册》书中配有大量直观的动作分解图片，详解各种防卫技巧的要领，并通过“专家提示”等小栏目，向读者提供了丰富、实用的信息，使读者一目了然，轻松掌握书中的每一个技巧和策略。

<<自我防卫手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>