

<<常用生存自救技巧-探险生存自救手册>>

图书基本信息

书名：<<常用生存自救技巧-探险生存自救手册>>

13位ISBN编号：9787533251581

10位ISBN编号：753325158X

出版时间：2006-6

出版时间：明天出版社

作者：卫平、穆金译

页数：186

字数：53000

译者：卫平

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>

<<常用生存自救技巧-探险生存自救手册>>

内容概要

野外探险往往会遇到许多意想不到的麻烦，甚至会出现危及生命的危险。然而，只要您掌握了野外生存自救的基本知识，就会化险为夷。本书分野外急救、抵御自然灾害、淡水、求生心理学四个方面。只要您读了这本书，并掌握了相关知识，您就可以放心大胆地启程了。

书籍目录

概要第一章 野外急救 一、伤势评估 二、意识评估 三、人工呼吸(嘴对嘴人工呼吸) 四、窒息(气道受阻) 五、失血 六、缝合伤口 七、烧伤 八、水泡 九、体温过高(中暑型) 十、体温过低(暴露型) 十一、冻伤 十二、过敏性休克 十三、骨折 十四、肩膀脱臼 十五、扭伤、拉伤与挫伤 十六、膝关节受伤 十七、其它患处伤害第二章 抵御自然灾害 一、地震 二、飓风 三、龙卷风 四、雷电 五、洪水 六、海啸 七、干旱 八、火灾 九、火山 十、山体滑坡与泥石流 十一、当心危险 十二、车辆准备与保养 十三、越野驾驶第三章 淡水 一、人对水的需求 二、把水分损失减少到最低程度 三、随身带水 四、寻找水源 五、制水方法 六、过滤方法第四章 求生心理学 一、树立正确的逃生心理 二、摆脱错误的逃生认识 三、保持镇静 四、正确评估当前困境 五、制定求生计划

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>