

<<灾难逃生自救手册>>

图书基本信息

书名：<<灾难逃生自救手册>>

13位ISBN编号：9787801129529

10位ISBN编号：7801129520

出版时间：2010-1

出版时间：平凡 民主与建设出版社 (2010-01出版)

作者：平凡

页数：274

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>

## <<灾难逃生自救手册>>

### 内容概要

“天灾人祸”总是不期而至，这些突如其来的危险具有难以预测和扭转的本性，能否正确自救将决定当事人的生死。

命悬一线，并非是普通人永远不可能遇到的险境，懂得应对，才能绝处逢生。

## &lt;&lt;灾难逃生自救手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 当灾难降临时我们如何面对一、什么是灾难及灾难的种类二、灾难对人类生活的影响三、灾难发生时的心理自救四、测测你的灾难EQ有多高第二章 日常生活中的避险与自救一、灾难无时不在无处不在二、食物中毒时的避险与自救三、中暑时的避险与自救四、溺水时的避险与自救五、煤气中毒时的避险与自救六、触电时的避险与自救七、电器爆炸时的避险与自救八、电梯失灵时的避险与自救九、意外烫伤时的避险与自救十、意外窒息时的避险与自救第三章 人身伤害中的避险与自救一、什么是人身意外伤害二、被他人跟踪时的避险与自救三、遭遇小偷时的避险与自救四、被他人劫持或绑架后的自救五、遭遇性骚扰时的避险与自救六、青春期少女性骚扰避险自救七、女性外出时的防身自救窍门八、遭遇他人拐骗时的避险自救九、谨防你成为恐怖袭击的目标十、爆炸恐怖袭击的避险与自救十一、纵火恐怖袭击的避险与自救十二、枪击恐怖袭击的避险与自救十三、生化恐怖袭击的避险与自救第四章 环境灾难中的避险与自救一、火灾及其日常预防二、发生火灾时你该怎么做三、火灾发生时该如何逃生四、面对各种火灾的避险自救五、爆炸及其发生的原因六、瓦斯爆炸时的避险与自救七、矿井被困后的避险与自救八、鞭炮爆炸时的避险与自救九、化学毒剂污染的避险与自救十、化学武器袭击的避险与自救第五章 交通出行中的避险与自救一、驾车发生交通事故时怎么办二、坐汽车遇险时的避险与自救三、出租车司机遭遇劫车时的自救四、坐地铁遇险时的避险与自救五、坐火车遇险时的避险与自救六、坐轮船遇险时的避险与自救七、乘飞机遇险时的避险与自救第六章 旅游探险中的避险与自救一、野外生存时的危急自救术二、高山反应时的避险与自救三、遭遇雪崩时的避险与自救四、遇到流沙时的避险与自救五、掉进冰窟时的避险与自救六、身陷沼泽地时的避险与自救七、遭遇猛兽袭击时的避险与自救八、遭遇毒蛇咬伤时的避险与自救九、遭遇野蜂蜇时的避险与自救十、洞穴迷路时的避险与自救十一、沙漠受困时的避险与自救十二、登山失足时的避险与自救十三、山林中迷路时的避险与自救第七章 地震灾害中的避险与自救一、地震的类型及其预防二、地震来临时的逃生策略三、地震时的应急防护原则四、地震时的高楼逃生策略五、被地震埋压了该怎么办六、地震发生后的生存自救第八章 地质灾害中的避险与自救一、地质灾害及其类型二、洪水来临时的避险与自救三、海啸来临时的避险与自救四、火山喷发时的避险与自救五、泥石流来临时的避险与自救六、滑坡与崩塌时的避险与自救第九章 气象灾害中的避险与自救一、气象灾害及其主要特征二、台风来临时的避险与自救三、遭遇龙卷风时的避险与自救四、雷电来临时的避险与自救五、遭遇暴风雪时的避险与自救六、冰雹来临时的避险与自救七、沙尘暴来临时的避险与自救八、其他气象灾害的避险与自救

## &lt;&lt;灾难逃生自救手册&gt;&gt;

## 章节摘录

人淹没于水中，水与杂物充满呼吸道及肺泡，引起缺氧和窒息称为溺水或淹溺。

由此造成呼吸、心搏停止而致死者称为淹死。

溺水致死的原因主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。

肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

夏天到了，很多人都喜欢在清凉的河水或湖水中躲避夏季的炎热。

然而，每到这个时候，溺水事件却频频发生，更让人遗憾的是，许多人因为不知道该如何自救和互救，从而导致悲剧的发生。

当你在水域中活动时，如果忽然发生身体上不舒适必须立即喊“救命”。

如此，其他人听到会来帮助你。

但是如果没有人接应你，那你就必须要冷静设法自己先求自保，以争取水中存活的时间，让自己在水中等待救援的时间更能持久，来等待别人的救援。

如果游泳时意外溺水，附近又无人救助时，首先应保持镇静。

千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。

正确的自救做法是落水后立即屏住呼吸，然后放松肢体，尽可能地保持仰位，使头部后仰。

只要不胡乱挣扎，人体在水中就不会失去平衡。

这样你的口鼻将最先浮出水面可以进行呼吸和呼救。

呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。

经过长时间游泳自觉体力不支时，可改为仰泳，用手足轻轻划水即可使口鼻轻松浮于水面之上，调整呼吸，全身放松。

稍作休息后游向岸边或浮于水面等待救援。

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。

呼气要浅，吸气要深。

因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面（呼气时人体比重为1.057，比水略重），此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

## <<灾难逃生自救手册>>

### 编辑推荐

《灾难逃生自救手册》编辑推荐：我们在生活中不可避免地会遇到各种各样的灾难。如飞机坠毁、车船相撞、火灾、地震、风暴等等。面对突如其来的灾难。唯有学会自救才能摆脱生存危机中的绝境。不能靠上帝拯救自己。而是要依靠自我拯救。

<<灾难逃生自救手册>>

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>