

#### 图书基本信息

书名：<<哎呀怎么办可怕的自然/青少年自救手册>>

13位ISBN编号：9787807045236

10位ISBN编号：780704523X

出版时间：2013-1

出版时间：杨立、邓雅文 成都地图出版社 (2013-01出版)

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>

## 内容概要

美丽的大自然也有可怕的一面，各种各样的自然灾害甚至会危及我们的生命。  
当地震发生时，洪水来临时，滑坡出现时……怎么办？

《哎呀！

怎么办？

可怕的自然》这本书里介绍了常见的自然灾害和有用的应对危险的办法。

让我们一起来学习自救的本领，冷静面对自然对我们的考验吧！

《哎呀！

怎么办？

可怕的自然》由杨立撰文、邓雅文绘画完成。

书籍目录

第一章 地震 第一节 认识地震 第二节 我国的地震 第三节 预防地震 第四节 地震救援 第五节 心理恢复  
第二章 泥石流 第一节 认识泥石流 第二节 预防泥石流 第三节 泥石流的救援 第四节 灾后防疫防病  
第三章 滑坡 第一节 认识滑坡 第二节 预防滑坡 第三节 滑坡灾难的自救  
第四章 洪涝 第一节 认识洪涝灾害 第二节 洪涝灾害的预防 第三节 洪灾自救 第四节 灾后防疫  
第五章 海啸 第一节 认识海啸 第二节 海啸的预防和自救 第三节 海啸后期的防疫  
第六章 雪灾 第一节 认识雪灾 第二节 预防雪灾 第三节 雪灾自救 第四节 突后应急  
第七章 台风 第一节 认识台风 第二节 台风的预防和自救

## 章节摘录

(一)雪灾后出行有哪些注意事项 远离机动车道 雪灾过后路上存有大量积雪,机动车辆在路上行驶时特别容易打滑,这也就使机动车辆的制动性能在一定程度上有所降低。

市民在横行马路时,如果看见有机动车行驶过来,千万要小心,等车过去以后再穿越马路。

此外,市民在外出时最好在人行道上走,平时有一些市民喜欢在快车道边缘行走,还有一些儿童把机动车留下的冰印当成了“溜冰道”,这样是非常危险的。

摔跤时用手撑地 雪后出行会更加困难,在结冰的路面上行走时要尽量慢行,并且要观察好路面的情况,在行走时避免摔倒。

如果不幸摔倒,要尽量用手部和双肘撑地,这样可以减轻后背、后脑勺撞向地面的冲击力,避免碰伤脑部等重要部位。

出门穿平底鞋 大雪过后在雪地上行走,切忌提重物,走路时双手最好不要放在衣兜里,因为双手来回摆动能使身体保持平衡。

出门时尽可能不要穿皮鞋,老年人特别是骨质疏松的患者雪天尽可能不要出门。

出行归来尽可能进行保暖 如今,人们的生活水平日益提高,很多城市的住宅小区供暖都非常好,这就使居民家中的室内温度比室外温度高很多。

一些市民在雪后出行后会脱掉外套,只穿着毛衣甚至单薄的内衣。

此时进出阳台和院落,由于室内外温差太大,容易引起感冒。

因此,要注意保暖。

(二)被冻伤了,怎么办 冻伤的原因是因为身体循环系统的末端如手指、脚趾、耳朵、鼻子等,因长时间暴露在冰冷或恶劣的气候环境中,或者接触冰雪,产生皮肤或皮下组织冻结伤害。

冻伤的一般症状为患处刺痛并逐渐发麻、皮肤感觉僵硬,呈现苍白或有蓝色斑点、患处移动困难或迟钝。

冻伤现场急救 应尽快将患者移往温暖的帐篷或屋中,轻轻脱下伤处的衣物及任何束缚物,如戒指、手表等,可用皮肤对皮肤的传热方式,温暖患处,或将患处浸入温水中,冻伤的耳鼻或脸,可用温毛巾覆盖,水温以伤者能接受为宜,再慢慢升高。

如果在1小时内患处已恢复血色及感觉,即可停止加温的急救动作。

其次,抬高患处减轻肿痛。

以纱布三角巾或软质衣物包裹或轻盖患部。

除非必要,尽可能不磨擦或按摩患处,亦不可以辐射热使患处温暖。

温暖后的患处不宜再暴露于寒冷中,也不要再穿解冻的鞋走路。

冻伤的分类处理 (1)轻度冻伤治疗方法:对于一些轻度冻伤患者可以每天用温水浸泡患处,浸泡后用毛巾或柔软的干布进行局部按摩,但是切忌用火烤和雪水按摩,也可用花椒或辣椒煮水浸泡患处或用生姜涂擦局部,这些方法对于治疗都有一定的作用。

冻伤处如果已经腐烂或者感染,可在伤口局部用65%~75%酒精或1%的新洁尔灭消毒,并且要及时吸出水疱内液体,然后在外涂冻疮膏,同时做好保暖。

必要时应用抗生素及破伤风抗毒素。

(2)严重冻伤治疗方法:对于全身冻伤的严重冻伤者,要迅速恢复其体温。

一般可先脱去或剪掉患者的湿冷衣裤,在被褥中保暖;如果冻伤者冻伤的是下肢,还需要步行一段时间去医院接受治疗时,最好是先不要解冻,解冻后再遇冷会使冻伤的地方受损加重,此时要尽快到医院进行治疗。

被冻的时间越长,对组织的损害就越大,治疗的难度也会相应的增大。

对于不立即解冻的受冻部分,也要做一些简单的处理,可轻轻地清洁伤处,并保持伤处的干燥,或用无菌绷带保护,直至温暖解冻,并且要注意伤者的全身保暖,这样可以有利于减轻伤者的病痛,也可防止伤处加重。

(三)雪灾后该如何饮食调理 雪灾对人们的生产生活都造成了严重的影响,但是面临雪灾的人们更应该注意自己的身体健康,这样才能更好地战胜雪灾。

雪灾过后，天气会变得寒冷，人们除增添衣物防寒保暖外，还要注意饮食，加强营养，才能有效地防止寒冷天气给身体带来的危害。

**适当补充无机盐** 医学研究表明，人体怕冷与饮食中缺少无机盐有很大的关系。很多医学专家都建议，雪灾过后的寒冷季节里应注意适当补充一些无机盐。

**及时补充维生素** 雪灾发生时以及雪灾发生后，寒冷天气使人体的氧化功能加强，肌体维生素代谢也发生了明显的变化，因此在人们的日常饮食中要及时补充人体所需的各种维生素。

**注意补充矿物质** 人们怕冷与肌体缺乏某些矿物质有很大的关系，人如果缺少钙就会怕冷。钙在人体内含量的多少，可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。

血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因，常表现为产热量少、体温低等。因此，补充富含钙和铁的食物可提高人体的御寒能力。

**多吃一些辣的食物** 辣的食物可以驱寒。

辣椒中含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒中含有胡椒碱，它们都属于辛辣食物，多吃一些，不仅可以增进食欲，还能促进血液循环，提高御寒能力。

此外，要忌食或少食黏腻、生冷的食物，因为此类食物属阴，易使脾胃中的阳气受损。

P107-109

编辑推荐

地震、泥石流、滑坡、洪涝、海啸、雪灾、台风，当你遇到上述这些可怕的自然灾害时该怎么办？作为“青少年自救手册”之一的由杨立撰文、邓雅文绘画的这本《哎呀！怎么办？可怕的自然》将引导广大青少年学习自然灾害自救办法。一起来学习吧！

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>