

图书基本信息

书名：<<青少年健康成长丛书-生命自救自护>>

13位ISBN编号：9787811410648

10位ISBN编号：7811410648

出版时间：2011-1

出版时间：安徽师大

作者：黄虎

页数：129

字数：110000

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

“青少年健康成长丛书”选择了农村青少年学习成长中的普遍问题，为青少年的健康成长保驾护航。主要关注青少年心理常见问题，运动损伤、自然灾害等问题，给予青少年成长生理和心理的帮助。希望能帮助农村青少年树立正确的社会价值观，使他们健康成长，成为社会的栋梁之材。

黄虎编著的《生命自救自护》是“青少年健康成长丛书”之一。

《生命自救自护》主要介绍培养孩子自我保护能力和在多种意外事故中的自救自护方法，内容实用，覆盖面广，浅显易懂，对于提高读者的自救能力有实用价值。

书籍目录

第一章 培养孩子自我保护能力

- 1.不跟陌生人走
- 2.不要给陌生人开门
- 3.知道走失后怎么办

第二章 交通意外事故自救自护

- 1.道路交通事故自救
- 2.空难自救与自护
- 3.沉船事故自救
- 4.骑车事故自救
- 5.晕车事故自救
- 6.游泳意外自救
- 7.滑雪意外自救
- 8.溜冰意外自救

第三章 社会犯罪行为自救自护

- 1.遭遇绑架的自救
- 2.遭遇爆炸的自救
- 3.遭遇抢劫的自救
- 4.被跟踪时的自救
- 5.遭遇性侵犯的自救
- 6.遭遇拐卖的自救
- 7.校园暴力的自救

第四章 家中意外自救自护

- 1.家中失火的自救
- 2.家庭烧烫伤的自救
- 3.意外触电的自救
- 4.意外中暑的自救
- 5.煤气泄漏的自救

第五章 创割伤自救自护

- 1.割伤的自救自护
- 2.锐器刺伤的自救
- 3.骨折和脱臼的自救
- 4.扭挫拉伤的自救
- 5.指挫伤的自救
- 6.头面部受伤的自救
- 7.颌骨折裂的自救
- 8.眼部创伤的自救
- 9.牙齿断裂脱落的自救

第六章 异物干扰自救与自护

- 1.眼内异物的自救
- 2.呼吸道异物的自救
- 3.消化道异物的自救
- 4.耳道异物的自救
- 5.遭遇抓咬伤的自救

第七章 中毒自救与自护

- 1.食物中毒的自救

- 2.毒蘑菇中毒的自救
- 3.鱼胆中毒的自救
- 4.马铃薯中毒的自救
- 5.酒精中毒的自救
- 6.药物中毒的自救一
- 7.农药中毒的自救
- 8.化学武器中毒的自救
- 9.气体中毒的自救

#### 第八章 儿科急病自救与自护

- 1.鼻出血外伤的自救
- 2.牙痛的自救
- 3.癫痫的自救
- 4.腹泻的自救

#### 第九章 重大传染病自救自护

- 1.流行性感冒的自救
- 2.寄生虫病的自救
- 3.疟疾的自救
- 4.病毒性肝炎的自救
- 5.细菌性痢疾的自救
- 6.流脑的自救
- 7.结核病的自救
- 8.性传播疾病的自救
- 9.非典型性肺炎的自救

#### 第十章 自然灾害自救与自护

- 1.遭遇地震的自救
- 2.遭遇洪水的自救
- 3.遭遇溺水的自救
- 4.遭遇雷暴的自救
- 5.遭遇雪崩的自救
- 6.遭遇大雾的自救
- 7.遭遇海啸的自救
- 8.遭遇火灾的自救
- 9.遭遇火山的自救
- 10.遭遇台风的自救
- 11.遭遇沙尘暴的自救
- 12.遭遇泥石流的自救
- 13.遭遇雪灾的自救

#### 第十一章 公共场所意外自救自护

- 1.电梯遇险的自救
- 2.学校意外的自救
- 3.生活意外的自救
- 4.公共场所火灾的自救
- 5.孩子走失的自救

章节摘录

2.空难自救与自护空难,或称航空灾难,狭义的指由于不可抗拒的原因或人为因素造成的飞机失事,并由此带来灾难性的人员伤亡和财产损失,通常与“空难”意义相同的词汇还有“飞机坠落事件”或“坠机事件”,空中常见的紧急情况有密封增压舱突然低落、失火或机械故障等。

带孩子坐飞机出行时,万一碰到飞机出现异常情况,要采取一些紧要措施。

一般机长和乘务长会简明地向乘客宣布紧急迫降的决定,并指导乘客应采取应急处理。

水上迫降时,空中小姐会讲解救生衣的用法,在水面时都要让旅客穿好救生衣,但在紧急脱离前,乘客仍应系好安全带。

注意救生筏的到达位点。

顺着过道黄色指示线到达安全出口。

从安全出口出来时,应保持坐姿蹲下。

如果在水中,通常飞机在飞行时,紧急脱离道有所不同,应抓住救生物品,抬高下颌,并尽力吸气,积极游泳;如不会游泳,就应该堵住鼻孔,防止呛水。

在飞机落地后,应立即观察所处的环境和弄清所受的外伤和自己的活动能力。

如果已离开飞机,则应向飞机残骸的上风处靠近。

若飞机高度在3660~4000米,旅客头顶上的氧气面罩会自动下垂,此时应立即吸氧,绝对禁止吸烟。

如果机舱内失火,可用二氧化碳灭火瓶和药粉灭火瓶(驾驶舱禁用);非电器和非油类失火,应用水灭火瓶。

乘客要听从指挥,尽量蹲下,处于低水平位,屏住呼吸,或用湿毛巾堵住口鼻,防止吸入一氧化碳等有毒气体中毒。

.....

### 编辑推荐

“少年兴则国兴，少年强则国强”这是著名教育家梁启超曾经说过的话。的确，青少年的素质决定了国家未来的发展。

黄虎编著的《生命自救自护》是“青少年健康成长丛书”之一。

致力于解决青少年生命自救自护的问题，结合农村的实际情况，深入浅出的将科学知识融入讲解当中

。

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>