

<<遇险自救指南>>

图书基本信息

书名：<<遇险自救指南>>

13位ISBN编号：9787507525748

10位ISBN编号：7507525740

出版时间：2009-4

出版单位：华文出版社

作者：肖玲玲 主编

页数：185

字数：180000

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>

## <<遇险自救指南>>

### 前言

尽管我们的生活一如既往的平静和安宁，但火灾、洪灾、地震、海啸、交通事故、煤气泄漏、路遇劫匪等诸如此类的天灾人祸在世界各地时有发生，这些事件看起来好像离我们很远，或者是说那是发生在别人身上的不幸。

事实上，每个人都处于一定的安全风险中，而且谁也无法预料自己在何时何地会遇到何种灾难。也许，某一天，我们可能就困在出了故障的电梯里，乘坐的地铁失火了，路上遇到了持刀的抢劫者，在野外游玩时遭遇雷电暴雨，甚至更严重的危险，这个时候我们该如何迅速脱离险境，拯救自己的生命？

作为一个现代人，清醒地认识到自己身边的自然灾害和现代社会生活中的各种危险，掌握遇险自救的技能，增强自身的生存能力，这是一种必备的素质。

而抱有侥幸心理，或因为生活的平静而认为危险离我们很远，忽略身边可能存在的种种危险，产生麻痹松懈的思想，这将是可怕的事情。

各种天灾人祸常常是不期而至，具有难以预测性，并严重威胁着人的生命和健康，一旦降临，能否迅速采取有效的自救措施就成为当事人安全逃生的关键。

也正因为平时的疏忽，没有掌握一定的自救知识，也没有进行过相应的心理训练，导致了种种不幸的发生。

据调查显示，在各种突发性灾难导致的死亡中，有2/3的人是因为不会自救或缺乏他救条件而最终死亡，或是尚未遭受伤害、却因未能及时地逃离险境而遭受严重伤害而致死亡。

## <<遇险自救指南>>

### 内容概要

作为一个现代人，清醒地认识到自己身边存在的危险，包括现代社会生活中的各种危险和自然灾害，掌握遇险自救的技能，增强自身的生存能力，这是一种必备的素质。

《遇险自救指南》是现代家庭必备的遇险自救手册，适合不同年龄层次阅读。

本书共分6章，内容分别为“遇到交通事故”“城市生活遇险”“家庭生活中的事故”“自然灾害”“野外遇险”“必备的A救技能”。

书中通过为读者设置在现代社会生活中可能遭遇的各种危险以及自然灾害的场景，逐一解读各种危险或灾害，并用图解的方式介绍了各种危险中的A救技能，帮助读者培养坚韧的意志和良好的心理素质，迅速掌握各种逃生自救技能。

<<遇险自救指南>>

书籍目录

第1章 遇到交通事故 城市街道上常见事故 不同情况下的汽车抛锚 紧急情况下汽车出现故障  
车辆失火 驾车过程中汽车打滑 乘坐陆上公共交通工具时遇险 在飞机上遇险 乘船时遇险 乘坐  
电梯出现故障第2章 城市生活中遇险 男性遇袭自救 女性遇袭自救 使用临时“武器”保护自己  
受到正面攻击 受到背后攻击 受到持械者攻击 被攻击者勒住脖子 攻击者用头撞击 遇到企图  
抢包者 遇到企图施暴者 被劫为人质 被劫匪囚禁 在交通工具上被劫持 防止爆炸和爆炸中自救  
面对毒气和生化武器袭击 工作场所遇到恐怖袭击 处于战争地带第3章 家庭生活中的事故 盗  
贼入室 家中发生火灾 煤气泄漏 在家中紧急避难 专题：家中事故逃生自救第4章 自然灾害  
地震 火山爆发和海啸 洪灾 风暴 森林火灾 雪崩 暴风雪 沙尘暴和流沙第5章 野外遇险第6  
章 必备的急救技能

## <<遇险自救指南>>

### 章节摘录

第1章 遇到交通事故 城市街道上常见事故 当你在城市街道上步行、驾车或者骑车的时候，面临最大的危险就是另外的人和车。

预防是避开交通事故的关键。

警惕那些开车时打盹、看地图、打电话或酒后违章驾车的司机。

要注意，驾车的人经常看不见自行车，还有款式较老、体积较小的车一般控制力都较差，而且刹车能力也有限。

遇到开“斗气”车的 由于司机不能够承受日常压力以及碰到他们不能控制的局面感受到极端压力和愤怒时往往会开“斗气”车。

这对于路上的行人和乘车者而言，是一个非常严重的问题，因为愤怒的司机控制着极其危险的“炸弹”——汽车。

如果你不幸成为道路暴怒的受害者，一定要保护好自己。

最重要的是，不要与愤怒的司机进行眼神接触，而应该尽快离开。

在下一个容易拐弯的地方拐弯，寻找另外的行进路线。

如果暴怒的司机一直尾随着你，不要回家，而是直接驾车前往警察局。

如果愤怒的司机下车向你走来，一定要锁好汽车门窗，即使在他对你的汽车发动攻击的情况下也要熟视无睹。

他对你的汽车发泄愤怒总比在你身上发泄愤怒要好得多。

.....

## <<遇险自救指南>>

### 编辑推荐

在地震、雪崩、海啸、洪灾、台风、地面交通事故、飞机出故障、轮船沉没、火灾、路遇歹徒、身处爆炸现场等危难中，运用科学的自救技能，逢凶化吉，迅速脱离险境，拯救生命。

现代生活中不可不知的遇险自救技能，远离灾难学会自救拯救生命。

不要忽视身边可能发生的危险事实上，每个人都处于一定的安全风险中：汽车、电梯、煤气、电流、火……这些都可能致人死伤。

此外，人类所处的自然环境每年还会给人带来无数的自然灾害，诸如飓风、海啸、地震等，这些天灾一旦发生，常常带来灾难性的后果。

所以说，不要因为我们从未亲历过灾难，就以为灾难不可能在自己身上发生。

自救知识的匮乏导致悲剧曾经发生的灾难给我们留下了许多血的教训，当灾难来临时，有太多的人因为缺乏自救知识，惊慌失措，坐以待毙，从而错过迅速行动脱离险境的最佳时机，导致了悲剧的发生。

掌握遇险自救技能，学会生存是现代人必备的素质在现代社会生活中，我们应该清醒地认识到自己身边存在的危险，包括现代社会生活中的各种危险和自然灾害，掌握必要的遇险自救技能，增强自身的生存能力。

只有这样，一旦遇上灾难，我们才能从容应对，将生的机会提高到最大限度。

《遇险自救指南》教你掌握现代人不可不知的遇险自救技能：当你困在出了故障的电梯里，应该怎么做？

当你乘坐的地铁失火了，应该怎么做？

当你路上遇到了持刀的抢劫者。

应该怎么做当你在野外游玩时遭遇雷电暴雨，应该怎么做……掌握遇险自救技能，帮你逢凶化吉，迅速脱离险境，捍卫生命。

<<遇险自救指南>>

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>