

《遇险自救手册》

图书基本信息

书名：《遇险自救手册》

13位ISBN编号：9787802227521

10位ISBN编号：7802227526

出版时间：2009-4

出版社：中国华侨

作者：陈泰先

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《遇险自救手册》

内容概要

《遇险自救手册》共分为十二章。第一章是针对女性朋友们来讲，虽说社会不断发展，女性地位不断提高，但是女性遭受骚扰及暴力的事件还时有发生。本章想要达到的目的就是教会女性朋友们一些自我保护的措施，以及应变之道。其他章节是针对各种突发事件的应急措施，特别需要指出的是，最后一章介绍了各种各样的自救信号及救援常识。这对于喜欢野外探险的人们是大有益处的。

书籍目录

- 第一章 反暴力反骚扰的自卫措施 1.女性遭强奸时的自卫措施 2.女性被跟踪时怎么办 3.遭遇纠缠时的防范措施 4.遭遇性骚扰时的自救措施 5.遇到醉汉骚扰时的自救措施 6.骚扰电话 7.对徒手歹徒应实施的格斗方法 8.面对持刀歹徒威胁时的自救措施 9.遭遇持枪歹徒威胁时的自救措施 10.遭遇恐怖分子炸弹袭击时的自救措施 11.乘车时如何防盗
- 第二章 面对火灾的自救措施 1.打报警电话要及时 2.火灾自救措施 3.四种基本防火方法 4.四种基本的灭火方法 5.家庭安全防火措施 6.家庭失火自救措施 7.煤气着火自救措施 8.高楼起火自救措施 9.宾馆起火自救措施 10.森林火灾自救措施
- 第三章 陆上行车遇险的自救措施 1.汽车中途抛锚紧急修理措施 2.骑自行车遇到紧急情况的应急措施 3.驾驶汽车刹车失灵的应急措施 4.汽车车轮打滑的处理措施 5.汽车轮胎发生爆裂处理措施 6.汽车着火的自救办法 7.汽车陷在低洼或冰雪中的处理措施 8.行车过程中车辆出故障怎么办 9.躲避撞车和紧急自救措施 10.弃车逃命的跳车技巧 11.车辆落水时的自救措施 12.汽车卡在铁轨上的自救措施 13.摩托车与他物相撞时的自救办法 14.发生火车相撞时的自救措施
- 第四章 水上意外遇险的自救措施 1.落水自救措施 2.游泳遇险的自救措施 3.游泳意外预防措施 4.掌握正确的解救方法 5.溺水窒息急救措施 6.水草缠身自救措施 7.身陷漩涡自救措施 8.水中抽筋自救措施 9.如何减少鲨鱼袭击事件的发生 10.掉入冰窟的应急措施 11.帆船搁浅自救措施 12.独木舟倾覆应急措施 13.船上失火急救措施 14.遇上风暴自救措施 15.海上漂流的求生技巧 16.潮水断路的自救措施
- 第五章 居家安全措施 1.家庭遭遇盗劫时如何报警 2.遭遇抢劫时抓住时机,进行反抗 3.电烧伤的救治措施 4.安全用电常识 5.停电时的处理办法 6.家中漏水抢救法 7.预防意外事件的发生 8.狂风暴雨时的应急措施 9.高处作业时的安全之道 10.使用工具时应注意的问题 11.被电梯困住时的自救措施 12.陌生人闯进屋里怎么办 13.家庭药箱应备的用品
- 第六章 遭遇灾难的生存措施 1.遭遇雪崩时的自救措施 2.遭遇飓风时的应急措施 3.遭遇龙卷风时的自救措施 4.遭遇雷电时的自救措施 5.发生地震时的自救措施 6.火山喷发时的应急措施 7.遭遇雪灾时的自救措施 8.遭遇核泄漏时的处理措施 9.遭遇核爆炸时的自救措施 10.空难求生技巧 11.遭遇拥挤时的自救措施
- 第七章 野外遇险的求生技巧 1.地图和指南针的应用方法 2.露营时的应急措施 3.野外迷路时的自救措施 4.登山防险避险自救办法 5.身陷沼泽的自救措施 6.丛林遇险的自救措施 7.沙漠遇险求生自救措施 8.在冰天雪地中遇险的自救措施 9.野外如何寻找水源 10.防范猛兽袭击之方法 11.被毒蛇咬伤自救措施 12.被毒虫叮咬自救措施
- 第八章 家庭日常受伤救护 1.胸外心脏按摩术 2.人工呼吸法 3.体内吸入异物时的急救措施 4.被动物咬伤时的急救措施 5.遭电击时急救措施 6.被烧伤、烫伤的急救措施 7.其他事故的急救措施
- 第九章 食物中毒的急救措施 1.细菌性食物中毒急救措施 2.蔬菜瓜果中农药中毒的急救措施 3.吃鱼胆中毒的急救措施 4.吃生白果中毒的急救措施 5.河豚鱼中毒的急救措施 6.发芽铃薯中毒的急救措施 7.野蘑菇中毒的急救措施 8.含氰植物中毒的急救措施 9.蓖麻子中毒的急救措施 10.变质蔬菜中毒的急救措施 11.霉变甘蔗中毒的急救措施 12.豆角中毒的急救措施
- 第十章 非食物性中毒的急救措施 1.急性中毒的急救原则 2.煤气中毒急救措施 3.急性酒精中毒急救措施 4.安定类内服药中毒的急救措施 5.洋地黄类内服药中毒的急救措施 6.阿托品类内服药中毒的急救措施 7.亚硝酸盐类内服药中毒的急救措施 8.急性硫化氢中毒的急救措施 9.误服灭鼠药的紧急处理 10.农药中毒的急救措施
- 第十一章 内科急症的急救措施 1.高热及高温中暑急救措施 2.哮喘的急救措施 3.急性肠梗阻的急救措施 4.急性阑尾炎的急救措施 5.急性上呼吸道感染的处理措施 6.癫痫发作时的急救措施 7.休克的急救措施 8.心脏病突发的急救措施 9.心绞痛的急救措施 10.脑震荡的急救措施 11.脑出血的急救措施 12.心肌梗死的急救措施 13.呕血的急救措施 14.咯血的急救措施
- 第十二章 求救信号与救援常识 1.获得援助的信号 2.获得援助的信号与代码 3.掌握几种搜寻方式 4.直升飞机营救方法

章节摘录

第一章反暴力反骚扰的自卫措施1.女性遭强奸时的自卫措施强奸是一种严重的犯罪行为，这是一种对女性的身体和心理同时造成极大伤害的犯罪行为。专家建议：妇女在家中如发觉附近有人行为鬼祟，便应该马上打电话报警。警方随时会帮助市民消除恐惧，即使事后证明只是虚惊一场也无妨。不论在家中、街上受到劫匪或劫色者袭击，警方专家认为最好是逃走，迫不得已才还击。有陌生人走近怎么办倘若有人走近，居心叵测，而自己又无法立刻躲开，应该利用下列方法对付匪徒：在走近之前，应乘机抓些硬物在手，诸如梳子、钥匙、瓶子或罐装喷雾器。若有钥匙，应该将之夹在手指之间，握拳，使末端从拳头中伸出。这种临时武器须予隐蔽，假使匪徒扑上来，便可乘其不备，使劲还击。用梳子的尖端戳其脸，或用梳齿刮其鼻子下部；用钥匙刷其脸，或用罐装喷雾器喷其双眼，同时高声喊叫。采用哪种方法则视当时形势和自己的体力、信心而定。这些方法虽不能保证一定安然无恙，但曾使许多妇女从险境中逃脱，免遭污辱。如何防备强奸如果独自居住，或者独自外出，尤其是天黑以后可以考虑多做一些防备工作：购买一个会发出刺耳响声的手握气体警报器，经常握在手中，别放在手袋里，以免在危急关头无法立刻取出使用。如果独居于一所房子，在门外须加一个姓名，使寓所看来好像是二人合住，可以大大降低成为暴徒侵犯目标的危险。在大门安装防盗眼和一条坚实的防盗链；开门之前一定要借这两种设备检查来者的身份。除非已经确定没有问题，否则切勿开门。跟朋友约定使用特别的按铃或敲门方式，作为识别信号，但是在开门之前，仍须先确定来者身份，因为匪徒狡诈，可能偷学了信号，冒充友人敲门。如果有人来访，而仅有自己一人在家，应该像演戏一样，以显出屋内尚有同伴。走近大门时，提高嗓门作对话状，例如，“好的，大伟，我去看看谁在叫门！”然后从大门防盗眼察看来者身份。要不断反抗，直至对方知难而退，然后朝最近的灯光明亮大街逃跑，或者跑到最近的人家求助。若手无寸铁，就要高声喝骂，言词要强硬，气势要壮，声音越大越好，以泼辣姿态吓退匪徒。如果有手提警报器，握着对准匪徒面部，同时高声叫喊。如果已遭匪徒抓住，而他强悍有力，自己动弹不得，那么只好佯装顺从。尽量拖延时间，伺机脱身。无论自己真正住何处，也要带他走到灯光明亮、有人的大街上，然后跑向行人，高声呼救。或施展自己的口才，设法说服暴徒，跟着编造一个理由，例如月经来潮，或患有性病。若他犹豫不决，自己要继续游说，一有机会接近其他人，便马上跑过去大声呼救。脱险后，马上打电话报警，向警方详细描述匪徒的面貌身体等。遭人强奸之后遭人强奸后，要尽快向医生求助。在此之前，切勿洗涤身体。曾被人强奸，医生可检验出来，同时对证明强奸者有罪是很重要的。向警方报案，并且提供有关强奸者的详细资料。警方会要求受害人接受医生检验，其中可能由男医生进行下体检查。若自己仍然惊魂未定，在心灵上一定会觉得很痛苦。稍后警方还可能要求去认人，再次面对强奸者。到案件送交法庭审讯，自己还要在众目睽睽之下非常详细的证供。依许多女性看来，这个过程是极其难堪的。对于警方必须提出的种种问题或随之而来的种种法律程序，倘若感觉自己无法应付，可委托代理人。女性遭强奸时的自卫措施在犯罪分子欲行强奸时，女性们应当如何更好地进行反击和自卫呢？（1）最有效的自卫方法被色狼袭击时最有效的办法就是扯高嗓音大叫“抓色狼！救命！”并且用手提包、雨伞、雨衣等挥动来抵抗，以防色狼靠近。如果一旦被色狼抓住，可用戒指用力擦对方手掌；如果带有手表，可用来攻击色狼的眼睛；如带有水果刀、小剪刀，可用来刺色狼的脸部；如穿高跟鞋，可用鞋跟用力踩色狼的脚背。总之，身边一切东西都能当做武器用，以摆脱危险。（2）被色狼从后面抱住的自卫方法色狼从后面抱住女性的情况最多，如果拼命地挥动手脚即可弄开对方手腕。如做得好还可用肘臂打中对方的下颚或脸部，即可乘机逃走。要诀在于两手重叠，肘部张开来回摆动。肘部力量是很大的，若能打到对方就能给予对方极大的打击。还可以用手压住对方的两腕，加上全身重量而吊于对方的手上，一般女人的体重也有50公斤左右，手腕一般是承受不了的，这样，就可以摆脱危险趁机逃走。（3）被色狼抓住手腕的自卫方法被色狼抓住手腕时没有什么好害怕的。从前面被抓住时，手腕向后摇动；由后面被抓住时，斜向前方舞动，这样就可以摆脱。被色狼袭击时像树一样直立站着是不好的，身体一定要摇动，才有反抗的机会。手腕摆脱了色狼，倘若他还来拉你的手腕时，可将对方手腕牢牢地抱住，重点在于对方的肘与手腕，用力压下其手腕，然后再向上拉起，这样，色狼的肘关节就有可能脱臼。（4）被色狼勒住颈部的自卫方法色狼勒住女性颈部使她昏倒以达到目的也是常用的手段，大都是从后方来勒住女性。此时第一要诀是缩紧下颚以防被勒住，然后扳开对方的小指，使其关节疼痛，这样，他的握力就会变弱了，一个指头被扳开，其他手指扳开就容易多了。再抓住他的手腕，以肩为支点向下拉，倘若抓住色狼的手腕，向横的方向舞动，色狼就会倒地。（5）被色狼压在身上的自卫方法当色狼侵犯女

性时，一定会插向女性双腿间，企图吻女性的嘴唇，再压在女性身上。遇此情形，你可用双手叉于色狼的脖子上，紧紧卡住其喉部，即可轻易地将色狼掐昏，这样，即使是懂武术的人，你也可以将他制服。女性还可以压住色狼的手腕，将脚底稳搁在色狼的髌关节上，然后用力伸直两脚，因为手腕被压住，色狼就会像被汽车辗扁一般躺在地上。（6）采取诱引智斗的形式如果对方是个相当凶暴的色狼，你无力反击摆脱时，也绝不能听之任之，要有绝对不让他得逞的坚强意志。只要你有了这种意志，就能反击，不过此时硬抗，不如智斗。可采取诱引的形式，如先向地面或床上倒下去，这么一来，色狼就会以为你已经就范，有机可乘，忘乎所以。当色狼接近你时，你可以借机攻击色狼的下体，也会令他一时疼痛难忍而使你获得迅速逃脱的机会。

2. 女性被跟踪时怎么办近年来，犯罪案件越来越多，而大多数犯罪分子都瞄向女性，利用女性的身单力薄和胆小惊慌来下手得逞。当今女性被跟踪的现象已屡见不鲜，特别是夜间行走的女性，更是频频发生。那么女性发现被跟踪以后，应该怎么办呢？应急措施在僻静处单身行走时，发觉身后有紧迫不舍的脚步声，就应该加快脚步。如果脚步声仍然跟随，就要快点跑起来。如果后面的脚步也在跑，你就要大声尖叫。如果受到攻击，就应该用尽一切力量进行反击。一般来说，尖叫是重要的抵挡武器，但如果不奏效，那就拼命反击。反击的目的是要活命，因此一定要尽全力。在发现有人跟踪时，应该事先有所考虑，可选择某种武器拿在手上，从高跟鞋到发针，全身上下能够找到的任何武器都行。自卫手段用雨伞尖向前刺；用梳子带齿的一边在对方鼻子底下横切；把手和手腕放在手包的背带上，随时准备抡起一击；指甲刀、发夹、安全别针、圆珠笔、头梳柄，这些都是有用的武器；将钥匙串捏在手心里，每把钥匙尖部都要从指缝间露出来；准备将粉底盒中的粉或者将发胶水喷到对方眼睛里去；把硬币夹在手指间捏紧拳头，以增强攻击力。如果有男人突然接近，又没有反击与奔跑的时间，那就与之先谈话以拖延时间，同时准备好按上述方法自卫。

3. 遭遇纠缠时的防范措施随着社会交往的越来越频繁，女性朋友们在社交上已占有了一席之地。然而正是由于这种交往的频繁，女性朋友被异性纠缠的事时有发生，令女性们特别烦恼，遇到这类的事应当如何防范呢？用观察和试探的方法判别异性的企图（1）要学会观察眼睛是心灵的窗户，在与男性交往中，你要留心观察他的眼睛，怀有不轨心理的人，其险恶企图和贪欲是肯定会从其目光中表现出来的。

《遇险自救手册》

编辑推荐

《遇险自救手册》内容为：简单有效的自卫措施，易于操作的自卫手段，全面便捷的避险方式，完整系统的救护须知。你的安危，牵系全家的幸福，让我们给你的幸福再加一道保险！谁都无法预测明天会发生什么！注意——危险时刻会发生！防患于未然，只有懂得更多自救措施，才能更有效地保护自己，救助他人！

《遇险自救手册》

精彩短评

- 1、朋友们应该多学点类似的知识，不希望有事，但有事时也不希望束手无策。
- 2、不是很清楚，买来送人的！朋友说还可以
- 3、内容讲的较泛泛，不够详实具体。像是本理论教材，不是特引人。翻了下，就搁起来。
- 4、是在介绍的太简单了，关于地震方面几乎就是一点点，没有做想尽介绍，其他的也是简单带过。
后悔买了
- 5、书中讲的东东可以有借鉴的地方。
- 6、很适用,让学校也开设这一类的课程.
- 7、内容很简单，真正要紧的不多。
- 8、帮朋友买的，到货很快。
- 9、随便读读，有个认知就行，和中国区别比较大。

《遇险自救手册》

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:www.tushu111.com