

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

图书基本信息

书名：<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

13位ISBN编号：9787511309761

10位ISBN编号：7511309763

出版时间：2011-2

出版时间：中国华侨

作者：许俊霞//肖玲玲

页数：427

字数：827000

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>

## <<遇险自救自我防卫野外生存大全集>>

### 内容概要

现实生活中，人们总是会遇到各种突如其来的状况和灾难。

面对突发情况，我们不能以侥幸心理来应对，而是需要掌握必要的知识。

懂得自救急救知识，学一些自我防卫技能，了解野外生存知识，让我们在各种各样的情况下都能保护自己，处变不惊。

徐俊霞、肖玲玲编著的《遇险自救自我防卫野外生存大全集(超值白金版)》向读者系统介绍了生存方面的知识和技能，第一部分讲述了在各种危险情况下的自救与急救知识，包括家庭常见事故急救技能，重伤与危险情况下的急救自救方法，交通事故、恐怖袭击及其他灾难中的生存技能。

第二部分介绍了自我防卫的各种知识和技能，主要有自我防卫的基本知识、常见的攻击方式、各种常见事故的应对，特别是针对女性设计的自我保护技能。

第三部分介绍了野外旅行必备的安全常识和各种生存技能，尤其是在没有现代化工具的情况下如何利用自然本身和原始技术取火、取水、觅食、制造工具、加工食物等。

《遇险自救自我防卫野外生存大全集(超值白金版)》不仅使读者对生存有全面而深入的了解，同时也让读者学习到最实用有效的急救自救方法、自我防卫技能和野外生存本领，是一本集知识性和趣味性于一体的实用生存百科全书。

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

书籍目录

遇险自救篇

第1章什么是急救

急救基本知识

急救工具

家庭小药箱

生命迹象

急救措施

急救前的初步检查

处理原则与职责

搬动伤者

脱去伤者身上的衣物

第2章家庭常见事故急救

身体病痛急救

被动物叮咬造成的伤害

眼圈淤青

流血

烧伤

发热

异物

恶心与呕吐

疾病急救

中毒急救

第3章日常意外急救

第4章重伤与危险情况下的急救

出血急救

包扎

呼吸障碍

循环系统障碍急救

挤压伤

脱臼

体温异常

骨折

肌肉拉伤

心跳停止

HIV病毒和艾滋病

第5章与车辆有关的安全防护

日常预防

停车

汽车炸弹

第6章交通事故中的逃生

保护好自己和财产

应对城市街道上的危险

应对危险的路况

应付汽车故障

避免汽车打滑

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

应对车辆失火  
司机生存策略  
选择安全的位置  
第7章恐怖袭击和冲突中的生存  
学会应付各种不同情况  
被绑架为人质  
从囚禁中逃生  
在交通工具上被劫持  
防备炸弹和爆炸物  
防备毒气和毒物  
战争地带生存策略  
应对工作场所中的恐怖袭击  
第8章其它灾害中的生存  
陆上事故逃生技能  
空中事故逃生技能  
在空中紧急情况下逃生  
弃船逃生  
海上生存  
水中急救  
海岸生存  
动物和昆虫的袭击  
自我防卫篇  
第1章健壮的体魄  
积极的思考  
自我生活方式分析  
保持身体健康  
健康的体魄和自我防卫  
第2章自我防卫的基础知识  
判断受攻击的风险  
针对女性的攻击  
学习自我防卫  
身体平衡  
“防御”姿势  
对身体的保护  
肢体武器  
用日常物品作武器  
第3章防卫技能  
对付正面攻击  
对付身后攻击  
被迫靠墙时如何自我防卫  
倒地后如何自我防卫  
踢打  
用短棒的技巧  
社交场合的自我防卫  
将攻击者绑住  
第4章女性自我保护  
女性及自我防卫

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

家庭暴力  
遇到团伙攻击的情况  
遇到尾随情况  
遭遇强奸  
男性能帮什么忙  
恶意电话  
私人防护装置  
第5章常见的攻击方式  
骚乱  
抢钱包者和无赖  
暴力犯罪  
用刀和其他武器的攻击  
应对脖子被勒  
应对用头撞击  
应对性侵犯  
第6章家庭事故中的逃生  
防范入侵者  
房屋防盗  
对付入室者  
家庭防火技能及火灾逃生  
煤气泄漏事故中逃生  
水灾中逃生  
紧急逃生  
家中紧急避难  
野外生存篇  
第1章旅行准备  
旅行计划  
初步设想  
团队  
预算  
钱与保险  
危险评估  
个人证件  
车辆证件  
锻炼体能  
团体旅行  
单人旅行  
第2章旅行  
每日旅行计划  
徒步旅行  
徒步旅行的技巧  
每日徒步计划  
骑自行车旅行  
骑自行车训练  
每日骑车计划  
划艇旅行  
划艇训练

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

划艇旅行的日常事宜  
骑马旅行  
骑马旅行的日常事宜  
带着驮畜旅行  
带着骆驼旅行  
驾车旅行  
乘坐公共交通工具旅行  
第3章野外生存基本装备  
野外生存的服装选择  
野外生存的休息装备  
野外生存的厨具选择  
野外生存的必备工具  
第4章基本的野外生存技能  
心理和情感生存  
发出求救信号  
学会使用地图  
读地图  
学会辨别方向  
照顾好自己和他人  
大自然中的危险  
自然药物  
卫生的重要性  
制作肥皂和洗漱用品  
第5章野营装备  
选择营地  
布置营地  
搭建帐篷  
建立大本营  
轻装野营  
营地的安全和卫生  
个人卫生  
营火  
绳结  
使用斧头  
使用锯子  
拔营  
第6章野外扎营技能  
选择扎营的地方  
用树枝和树叶搭建窝棚  
用树枝和树叶垒墙  
可居住较长时间的窝棚  
雪地住所  
雪堆窝棚  
雪地洞穴和其他住所  
在沙漠中寻找住所  
在沙漠中修建住所  
在丛林中修建住所

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

第7章野外取火技能

生存之火

摩擦生火

弓弦钻钻木取火法

手钻钻木取火法

泵式钻钻木取火法

丛林取火

极地取火

，搭建火堆

让火堆保持燃烧

搭建做饭用的火堆

利用烧热的石头做饭

在土坑中烹饪食物

第8章野外取水技能

水的重要性

保证饮水安全

自然水资源

过滤和净化水

寻找和处理水的其他方式

第9章野外觅食技能

生存所需的营养

可食用的植物

可食用的动物

跟踪动物

靠近动物

捕捉动物

捕鱼技巧

制作和使用抛掷棒

剥皮和解剖

保存肉和其他动物产品

制造做衣服的皮革

第10章制作工具和装备的技能

制作容器

编篮子

制作简单陶器

制作弓

制作箭

利用石头制造工具

利用骨头和棍子制造工具

利用天然树脂和油料

制作绳子

第11章野外生存的食物与营养

营养需求

饮食规划

当地的食物

脱水食品

罐头和袋装食品

<<遇险自救自我防卫野外生存 大全集>>

食物的包装  
户外炊事规划  
食物的存储与卫生  
在营火上煮食  
在炉子上煮食  
轻装野营食物  
不使用器具的烹饪  
大本营中的伙食准备  
大本营的常用食谱  
饮用水  
第12章个人与环境  
注意个人安全  
爱护自然环境  
小心野生动物  
植物  
提防户外危险  
了解天气状况  
炎热天气  
寒冷天气  
求救信号



章节摘录

版权页：插图：肾损伤症状主要是伤侧腰肋部疼痛，甚者可引起肾绞痛、血尿及不同程度的休克。

急救措施肾损伤较轻者可通过非手术支持疗法，如绝对卧床休息、监测生命体征，补充血容量，并选用止血、镇痛、抗菌药物。

严重肾裂伤、肾粉碎伤及肾开放性损伤，应早期手术处理。

膀胱损伤症状有下腹部外伤史，排尿困难，或有血尿，体检耻骨上压痛等应考虑可能是腹膜内膀胱破裂。

急救措施及时送医院抢救。

颅脑外伤症状颅脑外伤后多有一段昏迷时间，有的患者不久便会苏醒。

昏迷时间较短在几分钟到30分钟内清醒的多是脑震荡。

有的伤者无昏迷但对受伤前的事件记忆丧失，医学上称为逆行性遗忘。

这类伤员要绝对卧床，并严密观察，因为一部分此类伤员会因颅内血肿压迫脑组织而再度昏迷，这时就需要急诊抢救。

因脑水肿而有头痛症状的伤员可给脱水剂治疗。

昏迷不醒脑挫伤、脑裂伤、颅内出血或脑干损伤，要迅速送往医院治疗。

急救措施送医院前让伤者平卧，不用枕头，头转向一侧，以防呕吐物进入气管而致窒息。

不要摇动伤者头部以求使之清醒，否则会加重脑损伤和出血的程度。

头皮血管丰富，破裂后易出血，只要用纱布用手指压住即可。

自发性气胸症状自发性气胸起病急，病情重，不抢救及时，常可危及生命。

无明显外伤而突发越来越严重的呼吸困难，而且胸部刺痛，口唇青紫。

青壮年常因大笑、用力过度、剧烈咳嗽而引发，老年人以慢性支气管炎、肺结核、肺气肿患者多见。

编辑推荐

《遇险自救自我防卫野外生存大全集(超值白金版)》：教给你：遇到地震时如何避险遇到洪水时如何自救汽车失火如何应对飞机遇险如何求生海上遇险如何生存火灾中如何迅速避险煤气泄露如何逃生自己或他人受伤时如何进行简单的急救自己或他人突发急病时如何急救家庭常见事故如何进行急救社交场合如何自我防卫受到威胁或侵犯时如何应对遭遇入室抢劫时如何让自己不受到伤害在歹徒袭击时如何有效反击旅行前应做哪些准备工作在野外时如何保证身体的健康野外生存时如何选择服装各种气候和条件下如何获得食物和水野外遇险时如何施放求救信号如何在沙漠中搭建避身场所如何在森林里建造天然的帐篷如何利用冰雪来搭建房屋在野外怎样点燃潮湿的火柴在野外怎样制造各种工具如何利用动物的皮毛来缝制衣服和鞋在野外如何辨别方向如何辨认有毒的植物……内容全面是一部全面的生存手册，既讲解了生存的基本知识，又介绍了全面的防范措施与救助方法，集知识性、科学性和实用性于一体。

无论你是露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要野外活动的人群，还是上班族、老人、青少年，通过本书都可以轻松掌握简单有效的急救自救知识、方便快捷的避险方式、易于操作的自卫手段、全面系统的野外求生技能，帮助你轻松解决生存难题，增强生存能力。

方法实用一本关于人类生存知识的百科全书，教给你遇到地震如何避险，遇到洪水如何自救，遇到火灾如何脱险，身处野外如何生存，食物中毒如何急救，如何迅速脱离险境，如何保障生命安全，如何防暴自卫。

让你一看就懂、一学就会，从而可以更好地保护自己，帮助他人，拥有健康快乐的生活。

好学易懂这是一部生活、工作、居家、旅行必备的安全指南，通过通俗易懂的文字、具体详尽的步骤、直观实用的绘图介绍了最实用的急救自救知识、自我防卫技能、野外生存须知，易于操作的救护方法，让人们可以在各种突发事件中，都能够迅速摆脱险境，安然无忧地工作、生活。

内容全面权威科学即查即用家庭必备一本关于人类生存知识的百科全书，详细介绍了最具实际操作性的遇险自救知识，自我防卫技能，野外生存技巧，让读者学会运用基本知识，实际经验以及生存技巧来应对各种突发情况。

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>