第一图书网, tushu007.com

<<细节决定生死>>

图书基本信息

书名：<<细节决定生死>>

13位ISBN编号：9787536476523

10位ISBN编号：7536476523

出版时间：2013-6-1

出版时间：四川科学技术出版社

作者：草野Kaoru

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

<<细节决定生死>>

内容概要

近年来，各种自然灾害越来越频繁地肆虐世界各地。
灾害来临前人们应该准备什么？
灾害来临时人们应当怎样做？
避难时最重要的事是先做什么？
平时应该和孩子进行哪些防灾训练？
遇到暴雨、台风、龙卷风、打雷、滑坡、液化、雪崩时应该怎样自救？
如何储备饮用水和食品？
急救箱中应该放什么？
在各种场合遇到地震应该怎么办？
被埋在废墟中应该怎么办？
怎样应对灾难后的心理创伤？
怎样进行灾难后的心理护理？
怎样应对辐射和放射能？
怎样应对趁灾犯罪？
怎样向受灾地提供援助方法？
……本书用15大类、每页5幅彩色图画的文图对照形式，通过作者亲切的语句，向读者详细讲解了防灾、逃生、生存的各种应急细节，教给读者在各种灾害情况下可能发生和如何紧急应对的各种细节，很多操作与家庭直接相关，操作实际又切实可行。
对我国读者来说，本书既简单，又非常实用，值得每一个家庭重视。

日本“3?11”大地震后，各种次生灾害随之发生，给地震中的日本带来了更加惨重的损失。
作者草野于此间发布的“四步防灾博客”在网上疯狂转发，给日本受灾民众带来了简单、实用的防灾避险应急知识，后又应广大民众要求编辑成书。
该书自出版以来一直稳居亚马逊图书排行榜防灾榜首，在日本多次再版。

作者草野是一位出版社的知识女性，同时又是妇女、儿童杂志的插图画作者，她还是一位防灾训练的积极参与者，坚持通过PTA（日本家长教师协会）、自治会等进行了16年的防灾训练。
正因为亲历过日本阪神淡路大地震和日本“3?11”大地震，所以她对地震以及次生灾害给人们带来的巨大灾难和心灵创伤感同身受。
她于赈灾期间到灾区进行实地采访和搜集资料。
日本“3?11”大地震后，利用其防灾方面的优势在网上发布“四步防灾博客”，引起日本广大网友高度关注和疯狂转发。

书中利用了图文对照形式，教会读者在紧急情况下利用废旧物品制作急需用品的几十种方法，如怎样制作紧急厕所、处理粪便，怎样在停水时处理洗浴、厕所等问题，在紧急情况下怎样利用身边物品做婴儿尿布和妇女卫生用品，怎样在非常时期节电、节水，怎样在非常时期解决烹饪问题……可以说，本书内容丰富，面面俱到，因此深受日本读者喜爱。
书中描述的很多在非常时期如何逃生、避险、生存的知识细节和方法，可以看做是人类在恶劣环境中创造性的智慧应对。
对我国读者来说，书中传达出很多新的防灾信息和先进的型值得借鉴的和处理应对地震以及各种自然灾害细节方面的别样思维，这些，都有较高的实用价值和借鉴作用。

应该说，这是一本值得每个家庭备用的防灾应急手册，也是家长和孩子可以共同阅读、可实际操作的防灾必备图书。

作者简介

[日本] 草野 Kaoru
从东京SETSU MODESEMINAR（美术学校）毕业后在出版社工作，同时在插图方面大显身手。
主要为孕妇、婴儿、饮食等杂志插图以及做报道方面的插图工作。
日本《生活和健康》杂志为其原创文图作品《插图画家草野Kaoru的防衰老疗法》开辟专题版块并进行连载。

除此之外，草野Kaoru长期以来积极参加防灾训练等相关活动。
通过PTA（日本家长教师协会）、自治会等进行了16年的防灾训练学习。
有过阪神淡路大地震和日本“3?11”大地震的亲身经历。
于救灾期间经常到灾区进行实地采访和搜集资料。
日本“3?11”大地震后，利用自身防灾方面的优势，“出于反省和帮助他人的考虑”在网上发布“4步防灾博客”，在日本引起广大网友疯狂转发和媒体的高度关注。

[日本] 渡边 实 监修 防灾、危机管理记者
渡边实，日本株式会社城市建设计划研究所董事长，从事防灾、危机管理已达30余年，足迹遍布日本国内外的自然灾害发生地和重大事故现场。
他从事以新闻报道为主的灾害和防灾重建以及防灾教育等活动。
他经常亲临灾害现场，以实地调研为基础，敢于站在民众的立场上对防灾对策的不足之处提出尖锐批评；他经常对媒体关于灾害方面的报道提出建设性的意见。
渡边 实以其具有前瞻的视角和丰富的思想，受到防灾专家团队和从事灾害相关报道的日本媒体人士的尊重和深深的信赖。

2011年3月11日发生东日本大地震后，渡边实定期进入受灾现场，进行新闻采访和支援受灾自治体。
他还通过演讲、研究活动向各地区的自治体和企业宣传今后的防灾工作和课题。

渡边实的著作和主编书籍包括《城市居民的防灾读本》《高层难民》（新潮社）、《紧急地震速报》（角川SSCommunications）等大量书籍。

贺黎，湖南大学日语系学士，武汉大学日语系硕士，长沙学院外语系讲师，主要研究方向为日本文学。
曾参与翻译《东亚同文书院中国调查资料选译》；参编教材《精编日本文学教程》，华东理工大学出版社，2010年2月。
《最新日企就职研修培训实用教程》，国防工业出版社，2009年1月。

梁嘉，成都名扬翻译咨询有限公司资深日语翻译。

侯玲，四川师范大学历史系硕士研究生；四川大学软件工程在读硕士。
主修管理信息化；就职于四川大学锦城学院计算机科学与软件工程系。
参编《大学生就业岗位调查报告》西南交通大学出版社出版。
《就业指导与实践》《成功之路》系列等丛书。

<<细节决定生死>>

书籍目录

绪言
世界上20%以上的大地震发生在日本
震级和烈度有什么不同？

地震会引起很多灾害
出人意料的灾害每年都会发生
灾害来临时请用自己的头脑进行判断
1 平时就要为突发地震和灾害做准备
固定家具
平时就开始整理危险的餐具架吧
确保救命水的方法
平时就要整理药品和药品笔记
厨房中储存必要的食品
储备好应对过敏的食品
养成不丢弃洗澡水的习惯
养成用塑料瓶储备防灾用水的习惯
避难所的种类不同其作用也不同
收容避难所有人数限制
平时就要熟悉周边环境
确定紧急情况发生时全家人的集合地点
发生紧急情况别忘了提醒老弱病残者
检查一下家附近的给水设备
确认民间的微型防灾井
永远随身携带的小型防灾用品
去看看最新的防灾用品
发生紧急情况时发挥重大作用的手摇充电器
小孩也可方便使用的多口袋背心
按照家庭成员人数准备防灾应急包
防灾应急包中应该装入什么物品呢？

了解地震保险
不会爆胎的自行车轻松实现紧急情况下的畅行
预防鱼缸水槽漏电的危险
多种多样的“ 抗震避难所 ”
2 发生地震时
地震发生时请勿坚持回家
地震发生时保护头部的要领
确保逃跑的出口畅通
“ 不要马上出去 ”这个常识根据具体情况而定
地震时要请确保脚下的安全
发生紧急情况应先关闭电源
如果被埋在瓦砾中应该怎样做
非常时期要确认孩子的交接方式
提供饮水、卫生间和灾害信息的“ 回家援助站 ”
记住灾害专用留言拨号盘的使用方法

通过微博确认家人朋友是否平安
发生紧急情况时有用的三角联络法
根据地震状况采取对策 在电影院和剧院时
根据地震状况采取对策 在卡拉OK厅等封闭空间时
根据地震状况采取对策 在海岸上时
根据地震状况采取对策 在山上时
根据地震状况采取对策 在公司时
根据地震状况采取对策 在地下街道时
根据地震状况采取对策 在乘车时
根据地震状况采取对策 在办公区时
根据地震状况采取对策 在浴室时
根据地震状况采取对策 在开车时
根据地震状况采取对策 在高速公路上时
根据地震状况采取对策 在超市时
根据地震状况采取对策 在体育场时
根据地震状况采取对策 在自动扶梯上时
根据地震状况采取对策 在电梯内时
根据地震状况采取对策 在候车室时
根据地震状况采取对策 下大雪时
请勿靠近围墙
地震发生时的煤气安全对策
废旧物品也可以用于防备地震
3 发生火灾时
记住灭火器的使用方法
从火灾的烟雾中安全出逃！

小心易燃火的化纤服装造成严重烧烫伤
4 发生海啸时
“ 发生海啸时请各自逃跑 ”
如果水井里的水变干了就是海啸要来了！

山上也会发生海啸
5 突发多种自然灾害时
液化、泥石流、滑坡、暴雨、雷击、台风、龙卷风、雪崩
了解有液化现象土地的风险和历史
泥石流的前兆
了解边坡失稳的前兆
调查住宅用地以前是湖泊还是山谷
山体滑坡的前兆和紧急避险对策
了解所报道的雨量
根据房屋地势应采取的防风防洪对策
下倾盆大雨时驾驶的危险
下暴雨的时候请勿靠近河流
下大暴雨时危险处处存在
下大暴雨时要控制家庭排水
用自制的吸水沙包防止屋内浸水
躲避雷击时重要的注意事项

防备台风的对策
防备龙卷风（室内）
防备龙卷风（室外）
逃离雪崩
6 停电对策
停电之前就要作好准备
彻底省电的方法
发生紧急情况时有用的自制油灯
停电时使用头灯和荧光圈非常方便
冰箱的停电对策
想法设法利用时间差节约用电
防暑对策和省电方法
7 应对紧急情况的18种制作方法
塑料瓶盖变成淋浴器
平日舍弃的报纸在非常时期大派用场
保鲜膜的多种用途
紧急自制婴儿尿布
手工制作婴儿擦尿布
用塑料瓶手工制作苍蝇诱捕器
手工制作卫生巾应对紧急情况
制做野营时也可以放心睡觉的睡袋
自制当做墙壁使用的更衣篷
随处皆可使用的连裤袜
自古以来的万能薄棉布
穿雨衣可以避免很多危害
脚冷时用热用塑料瓶代替脚炉
牛仔夹克顷刻间变成婴儿背带
用围裙代替婴儿座椅安全带
用牛奶盒制作汤匙
用瓦楞纸板制作桌子
用瓦楞纸板制作室内鞋
8 应对紧急情况的烹调方法
用一根汤匙打开罐头
停水时巧用厨具进行烹饪加工
用剩饭做成的“ α 米 ”可以保存半年
想方设法做不用火的饭菜
用铝罐头盒制作小炉灶
用防灾专用可煮保鲜袋煮米饭
既节约燃料又安全的自制烹饪保温箱
9 非常时期的卫生、身体状况管理
灾害专用厕所和便携式厕所
准备或自制自用的简易厕所
紧急时用报纸和塑料袋制作简易厕所
在自家院内制作厕所
低体温症的应对方法
骨折时的应急处理措施
三角巾的使用方法①

三角巾的使用方法②
怎样转移无意识的伤者
怎样转移有意识的伤者
非常时期更要重视口腔卫生
无法刷牙时怎样清洁口腔
刺激唾液分泌按摩方法
睡觉时请摘下假牙
节约水的洗澡方法
不用水的洗头方法
怀疑食物中毒时的应对方法
怎样及时应对中暑
出现地震后遗症的对策
液化现象可能导致平衡感错乱
救助溺水者的应急方法
为了救人必须立即行动
10 非常时期的心理护理
受灾后3周是人类精神恶化的高危期
不愿相信地震发生的心病
心灵震灾 只有一个人幸存时①
心灵震灾 只有一个人幸存时②
通过轻敲按摩让心情平静吧
一个人也可以做的轻敲按摩
需要两个人进行的轻敲按摩
通过放松身体来舒缓紧张的情绪吧
释放悲痛就尽情地哭出来吧
养成面对未来努力微笑的习惯
小心情绪传染哦
11放射能对策
放射能的基本知识
放射能无法被看到的恐怖之处
保护自己免受放射能之害（室外）
保护自己免受放射能之害（室内）
除去食品中放射性物质的方法
不要相信可疑的信息
要注意孩子的不安情绪哦
12 避难生活中的智慧
准备好紧急联络卡
是否收容宠物视避难所而定
预防 ” 经济舱症候群 ”
为了高质量的睡眠尽自己最大的努力
用瓦楞纸板制作屏风确保个人隐私
在避难所每个人都担当一个角色
将具有领导权威的人任命为避难所领导者
向救灾的英雄们表达敬意和感谢
避难时要克服陌生人障碍
清楚地了解小型发电机的使用方法
关注灾害FM（临时灾害广播电台）

利用口头相传的力量
保持和家乡的联系
13 应对趁灾犯罪的对策
灾害发生后比平时更要加强警戒
小心狙击女性的罪犯
小心地震诈骗
14 向受灾地提供援助的方法
援助物资要贴上物品标志
志愿者需要具备的基本心理素质和物质准备
把自己的烦恼告诉志愿者吧
默默地表达自己的技能吧
受人欢迎的援助物质是什么呢？

恢复受灾时被弄脏的照片
尽其所能默默地帮助受灾的人们吧
数据来源?参考文献
我家的“ 3.11 ”
结语

第一图书网, tushu007.com

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