

<<中学生自救互救实训手册>>

图书基本信息

书名：<<中学生自救互救实训手册>>

13位ISBN编号：9787802458864

10位ISBN编号：7802458862

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：白雅君 编

页数：308

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>

## <<中学生自救互救实训手册>>

### 内容概要

年轻的生命总是那么美好和灿烂。  
一旦遭遇意外伤害或事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

白雅君主编的《中学生自救互救实训手册》介绍了在家庭、校园受到意外伤害，在自然灾害及事故发生时，中学生应该如何应对，旨在提高中学生的自我料理、自我约束、自我救护的能力。

《中学生自救互救实训手册》可作为中学生自救互救方面的科学普及读物，也可作为家长及安全教育工作者的参考用书。

## <<中学生自救互救实训手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 家庭生活

- 实训一 被困电梯自救
- 实训二 城市迷路走失自救
- 实训三 独自在家遭遇盗贼时的自救
- 实训四 独自在家如何应对电话骚扰
- 实训五 家用电器的安全使用
- 实训六 家里停电的准备措施
- 实训七 煤气的安全使用
- 实训八 烧、烫伤自救
- 实训九 被猫狗咬伤自救
- 实训十 食物中毒的预防与自救
- 实训十一 酒精中毒自救
- 实训十二 药物中毒自救
- 实训十三 误吞异物自救
- 实训十四 洗澡时头晕呕吐的自救
- 实训十五 游泳时意外溺水的自救与互救
- 实训十六 滑冰不慎落人冰窟窿的自救
- 实训十七 眼睛受伤如何自救
- 实训十八 异物入耳如何自救
- 实训十九 鱼骨刺入咽喉的自救

#### 第二章 校园生活

- 实训一 实验课上常见伤害的预防
- 实训二 体育课中常见伤害的预防
- 实训三 休息时间里常见伤害的预防
- 实训四 运动赛场上的安全问题
- 实训五 长时间戴耳机有害听力
- 实训六 擦伤、切伤、刺伤自救
- 实训七 脱臼、手指挫伤、撞伤自救
- 实训八 肌肉拉伤、抽筋自救
- 实训九 手泡、鼻血自救
- 实训十 崴脚自救
- 实训十一 中暑自救
- 实训十二 遭遇校园暴力时的自救

#### 第三章 交通安全

- 实训一 骑自行车遇险自救
- 实训二 汽车落水自救
- 实训三 汽车翻车自救
- 实训四 汽车着火的自救
- 实训五 火车着火时的安全逃生
- 实训六 火车失事的遇险自救
- 实训七 地铁着火时的安全逃生
- 实训八 地铁停电时的安全撤离
- 实训九 遭遇空难如何避险自救
- 实训十 遭遇海难如何逃生

#### 第四章 自然灾害

## <<中学生自救互救实训手册>>

实训一 地震发生时的避险与自救

实训二 遭遇洪水时如何自救

实训三 学校发生火灾时的逃生方法

实训四 家庭发生火灾时的扑灭与逃生

实训五 台风发生时的避险措施

实训六 泥石流发生时的避险措施

实训七 山体滑坡发生时的避险与自救

实训八 沙尘暴发生时的避险与自救

实训九 雷电袭击的安全防护

### 第五章 非法侵害

实训一 乘公交车遭遇小偷时自救

实训二 被绑架时如何自救

实训三 被敲诈勒索自救

实训四 沦为人质自救

实训五 如何避免性侵害

实训六 网上交友要慎重

实训七 预防毒品的侵害

实训八 外出路上安全应注意

实训九 身处激愤的人群中如何应对

## <<中学生自救互救实训手册>>

### 章节摘录

版权页：实训一 被困电梯自救随着社会的发展，一座座高楼拔地而起，电梯自然而然地就成了人们出行的必备工具。

然而，这些给人们提供便捷服务的电梯有时也会把人带入一个危险的境地。

电梯在运行中一旦出现意外，可能发生乘客被困、附落等危险事故。

日常生活中，一旦电梯发生故障，被困在电梯内时，受困者可采取如下自救措施：1.保持镇定，并且安慰被困在一起的人，向大家解释不会有危险，电梯不会掉下电梯槽（图1-1）。

电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵。

利用警钟或对讲机、手机求援（图1-2），如无警钟或对讲机，手机又失灵时，可拍门叫喊，或脱下鞋子敲打门，请求外人来营救（图1-3）3.如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话啊消防员

。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层酒鬼，然后打开门。

就算停电，消防员也能用手动器械，把电梯绞上或绞下。

4.如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯。

5.千万不要学试工强行推开电梯内门，即使能打开，也未必够得着外门，想要打开外门安全脱身当然更不行（图1-4）。

电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

<<中学生自救互救实训手册>>

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:<http://www.tushu007.com>