

## <<地震来了>>

### 图书基本信息

书名：<<地震来了>>

13位ISBN编号：9787116056909

10位ISBN编号：7116056904

出版时间：2008-5

出版时间：地质出版社

作者：《地震来了：安全逃生避难手册》编委会 编

页数：184

字数：210000

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>

## <<地震来了>>

### 内容概要

在以往的许多防震知识书籍中，大多强调的都是人的防范意识，但由于缺少了逃生方面的内容，因此，当地震灾害来临时依然惊慌失措，致使许多苦口婆心的谆谆告诫，都变成了一纸无法操作的警示空文。

本书的主旨，就是站在人与自然灾害永远不可避免的矛盾基础上，汇总了古今中外、特别是邢台大地震、唐山大地震、汶川大地震中的防震逃生技巧与抗震救灾经验，敦促人们平时多学习一点防震知识，多掌握一点逃生技巧，以及抗震救灾、心理救助的相关知识。

只有这样，当突如其来的地震灾害降临时，我们才能够做到临危不乱，为保全自己的生命付出最小的代价。

## &lt;&lt;地震来了&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 威胁最大的自然灾害——地震
  - 第一节 什么是地震
  - 第二节 如何判断地震的大小
  - 第三节 地震能造成哪些危害
  - 第四节 地震前有哪些先兆
  - 第五节 注意强烈地震后的余震
- 第二章 对地震保持高度警惕
  - 第一节 我国有哪些地震带
  - 第二节 城市应该如何防震
  - 第三节 农村应该如何防震
  - 第四节 学校应该如何防震
  - 第五节 家庭应该如何防震
  - 第六节 高层房屋应该如何防震
  - 第七节 户外应该如何防震
- 第三章 地震爆发的那一刻
  - 第一节 儿童怎样避震防灾
  - 第二节 女性如何在地震中避险逃生
  - 第三节 残疾人地震逃生有妙招
  - 第四节 地震发生时车辆中的司机怎么办
  - 第五节 地震发生时在公共场所里的人怎么办
- 第四章 我们如何减轻伤痛
  - 第一节 三角空间是安全的避震地点
  - 第二节 地震中怎样保护身体的重要部位
  - 第三节 地震来时你躲在哪里
  - 第四节 被塌落重物压住身体怎么办
  - 第五节 在黑暗中应该怎么办
  - 第六节 埋在废墟中如何应对余震
  - 第七节 怎样减少被倒塌物埋压的危险
  - 第八节 地震期间如何防止火灾发生
- 第五章 危急时刻的避险与逃生
  - 第一节 地震中二次伤害的威胁更大
  - 第二节 埋在废墟中如何求救
  - 第三节 埋在废墟中如何维持生命
  - 第四节 埋在废墟中首先保证呼吸顺畅
  - 第五节 自行脱险后应该怎么办
  - 第六节 如何帮助救助其他被埋压的人
  - 第七节 抢救伤员时要注意些什么
  - 第八节 地震时落入水中怎么办
- 第六章 重建家园
  - 第一节 地震发生时要特别注意水灾与火灾
  - 第二节 搭盖临时棚舍要注意哪些问题
  - 第三节 灾区生活要格外注意饮用水
  - 第四节 如何解决好食品问题
  - 第五节 防范灾后疫情是重点
  - 第六节 灾后重建应做好长期准备

## <<地震来了>>

- 第七节 要注意增加建筑物的抗震性能
- 第八节 房屋建设规划要预留避震空间
- 第七章 地震过后的心理疗伤
  - 第一节 地震后的家庭重组现象
  - 第二节 照顾好震后的孤儿
  - 第三节 有效驱除恐惧哀伤等心理
  - 第四节 重视公共心理危机干预与调控
  - 第五节 调整震后不良的心理反应
  - 第六节 地震后如何自我情绪调整
  - 第七节 勇敢面对现实理性生活
  - 第八节 消除恐震心理的根本要靠防震科学传播
- 附录 百年来中外历史上著名的大地震
- 后记

<<地震来了>>

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>