

<<青少年紧急避险自救读本>>

图书基本信息

书名：<<青少年紧急避险自救读本>>

13位ISBN编号：9787811391749

10位ISBN编号：7811391740

出版时间：2008-7

出版时间：中国人民公安大学出版社

作者：公安部宣传局 编

页数：154

字数：130000

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>

## <<青少年紧急避险自救读本>>

### 前言

妈妈 都没来得及和您打一声招呼 我就匆匆和许多同学一起上路 大家说 我们要去一个天堂的地方 天堂很远 我们需要走很漫长的路 真不知道 因为我的不辞而别 您的眼泪会流多久多久 这首催人泪下的离别诗，会让人们永远铭记2008年5月12日14时28分那个中国人民最悲痛的时刻——突如其来的一场大灾难——四川汶川大地震。在这场大地震中，北川县北川中学教学楼眨眼间被夷为平地，当时正是上课时间，21个教室里师生1000多人，除个别人逃生成功之外，大部分被掩埋在废墟中 一颗颗含苞待放的花蕾就这样悄无声息地过早凋谢了。

## <<青少年紧急避险自救读本>>

### 内容概要

这本书分为上、下两篇，用通俗的语言，科学的道理以及实用的知识和方法，告诉青少年面对突发的灾害怎样及时的进行自救，如何在日常学习和生活中安全避险，从而教育广大青年一旦置身于各种险情、险境时，沉着冷静地应急，机智安全的化解，求的生机，呵护生命。

## &lt;&lt;青少年紧急避险自救读本&gt;&gt;

## 书籍目录

- 上篇 面对自然灾害的紧急避险自救 一、在山崩地裂中顽强求生——面对地震灾害的紧急避险自救
- 1.地震：大自然中的群灾之首
  - 2.为什么我们脚下的大地会发生地震
  - 3.突如其来的地震来临前有异常征兆吗
  - 4.地震发生时应当保持冷静，迅速避险
  - 5.青少年应该掌握哪些求生避险技巧
  - 6.不同场合下应采取哪些逃生自救法
  - 7.被埋压在废墟下如何顽强地求生
  - 8.地震逃生时的9大危险举动
  - 9.地震发生后如何摆脱心理阴影
- 二、在狂风肆虐中挺立身躯——面对风灾的紧急避险自救
- 1.风灾：肆虐人类家园的恶魔
  - 2.掌握防范台风灾害的避险技巧
  - 3.遭遇台风袭击时的逃生自救法
  - 4.防范龙卷风灾害的避险自救法
  - 5.沙尘暴来临时应如何防护自己
  - 6.沙尘暴中被风沙迷眼了怎么办
- 三、在暴雨雷电下保护生命——面对暴雨雷电的紧急避险自救
- 1.暴雨雷电：引发灾难的祸源
  - 2.怎样做好躲避暴雨袭击的安全准备
  - 3.遭遇暴雨时如何避险自救
  - 4.遇到雷电天气时如何自我保护
- 四、在咆哮洪水中自救避险——面对洪水灾害的紧急避险自救
- 1.洪水：地球上最多发的自然灾害
  - 2.洪水来临前必须做好必要的准备
  - 3.居家遇到水灾应如何自我防护
  - 4.洪水暴发时应如何避难逃生
  - 5.掉落洪水中如何逃生自救
  - 6.山洪暴发时的自救脱险法
  - 7.被洪水隔离困陷时如何自救
  - 8.在寒冷的水中如何自救
- 五、在白色凶险中勇于生存——面对雪灾的紧急避险自救
- 1.雪灾：披着白色外衣的强冷恶魔
  - 2.令人恐怖的雪崩灾害
  - 3.掌握应对暴雪灾害的防范手段
  - 4.大雪天气中的6大防护方法
  - 5.避免遭遇雪崩险情的安全措施
  - 6.遭遇雪崩时应该如何避险逃生
  - 7.雪灾中冻伤后如何快速自救
- 六、在无情烈火中挽救生命——面对火灾的紧急避险自救
- 1.大火：无情而暴虐的灾难
  - 2.青少年防火避险的应知应会
  - 3.火场逃生时的应急自救方法
  - 4.学校发生火灾时的逃生方法
  - 5.在公共场所中如何自救逃生
  - 6.在火灾烟雾中的逃生方法
  - 7.身上着火时如何快速脱险
  - 8.乘坐交通工具着火后如何逃生
- 七、在心理疗伤中重建心灵家园——青少年灾后心理创伤的自我救助
- 1.灾难：给青少年带来了心灵创伤
  - 2.青少年心理创伤的自我救助
  - 3.哭是告别悲伤的最天然方式
  - 4.用自我控制驱除心中的恐惧阴影
  - 5.自我疏理，排解抑郁的心理危机
  - 6.及时放松，缓解心理崩溃趋势
- 下篇 学习与生活中的安全避险 八、营造快乐的家庭港湾——居家中的安全避险措施
- 1.家中也有危险，不可粗心大意
  - 2.电源插座的安全使用方法
  - 3.热水器需要远离电源插座
  - 4.电视机或电脑失火燃烧怎么办
  - 5.怎样安全使用气体燃料
  - 6.在家中如何预防煤气中毒
  - 7.防止陌生人闯入家中的措施
  - 8.怎样防范歹徒入室抢劫
- 九、从可怕的交通事故中脱险——交通出行中的安全避险措施
- 1.警世钟：交通事故猛于虎
  - 2.过马路时应遵守哪些交通安全法
  - 3.骑自行车应遵守的交通安全法和注意事项
  - 4.行走时汽车迎面而来怎样脱险
  - 5.骑自行车遇到紧急情况怎样逃生
  - 6.乘坐汽车时应注意哪些事项
  - 7.汽车坠落水中如何避险逃生
  - 8.火车失事时如何避险自救
  - 9.乘坐轮船时要注意什么
  - 10.乘船遇险时如何脱险自救
- 十、警示校园里隐蔽的危险——校园里的安全避险措施
- 1.他用法律为自己讨回了公道
  - 2.防范受伤，体育活动要当心
  - 3.在校园嬉闹不要过火
  - 4.抽椅子摔屁股的耍闹很危险
  - 5.勇敢地应对校园暴力
  - 6.对付敲诈勒索时可采取各种方法
- 十一、警惕不法分子的人身侵害——校外公共场所的安全避险措施
- 1.9岁男孩被劫敲响的警钟
  - 2.怎样提高警惕，预防被拐骗
  - 3.校外遭遇歹徒抢劫怎么办
  - 4.如何机智地对付被歹徒绑架
  - 5.女生在校外如何防范被纠缠
  - 6.女生在遭受侵害时如何逃跑
  - 7.女生在遭受侵害时如何反抗
- 十二、突破野外风险的重围——野外活动中的安全避险措施
- 1.野外求生知识救活了一家8口人
  - 2.去野外做户外运动要带的用具
  - 3.在野外迷路时应该怎么办
  - 4.野外出现意外时如何发出呼救信号
  - 5.开展登山活动时应采取的防险措施
  - 6.身陷沼泽时应采取的自救措施
  - 7.在丛林中遇险时的自救措施
  - 8.野外寻找水源的方法和技巧
  - 9.野外寻找食物的途径和方法
- 十三、把好病从口入这道关——饮食安全与中毒自救措施
- 1.一碗剩米饭差点要了人命
  - 2.食品中有哪些不安全因素
  - 3.青少年食品的10大隐患
  - 4.催“熟”的水果不能吃
  - 5.如何辨别变质的冷饮食品
  - 6.少吃煎炸烧烤食品
  - 7.严把口关，预防食物中毒
  - 8.吃哪些蔬菜容易中毒
  - 9.食物中毒后如何采取自救措施
  - 10.常用的食物中毒的简便解治方法
  - 11.家制口服解毒洗胃液的方法
- 十四、谨防病魔缠上身——面对传染病的预防措施
- 1.2003年“非典”向我们警示了什么
  - 2.传染病是如何传染他人的
  - 3.甲型肝炎的自我预防措施
  - 4.乙型肝炎的自我预防措施
  - 5.流行性腮腺炎的自我预防
  - 6.流行性出血热的自我预防

7.流行性脑脊髓膜炎的自我预防

8.流行性乙型脑炎的自我预防

## <<青少年紧急避险自救读本>>

### 章节摘录

1.地震：大自然中的群灾之首 2008年5月12日14时28分，我国四川省汶川县发生了里氏8.0级的大地震。

巨大的能量，通过地震波的形式释放出来，一瞬间天崩地裂，山移屋毁。

人们再一次面临了那山河毁损的惨痛局面，再次领教了大自然那嚣张、可怕的威力，领教了大地震对人民生命、财产的极大破坏，领教了大地震对人们心灵的强烈震撼。

在这场地震中，截至2008年7月2日，已有69195人在地震中遇难，18389人失踪，374176人受伤，抢险救灾人员已累计解救和转移1472094人。

青少年朋友，当你在电视画面上看到我国四川汶川大地震所造成的惨状时，你一定知道了地震的巨大危害了。

作为群灾之首，地震具有突发性、不可预测性以及发生频率较高等特点。

因此，它对生命、财产等各个方面都会产生极大影响。

作为一种突发性灾难，地震是所有自然灾害中公认的“元凶”之一。

它可以在几十秒内将一座城市夷为平地，导致数万人甚至数十万人死亡，并使这座城市及周围地区的经济活动处于瘫痪状态。

据统计，地球上每年大约发生500万次地震，其中，人们能够感觉到的只有5万多次，破坏程度较强的近20次。

从古至今，地震一直追逐着人类社会前进的脚步，并频频破坏人类的美好家园。

在地震中，广大青少年通常是其中的受害者。

在四川汶川大地震中，上万名中小學生由于校舍倒塌，被掩埋在废墟中，很多可爱的青少年，失去了宝贵的生命，永远地离开了我们。

悲哉，山河啜泣，万民同咽。

<<青少年紧急避险自救读本>>

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>