

《遇险自救全攻略》

图书基本信息

书名：《遇险自救全攻略》

13位ISBN编号：9787515500836

10位ISBN编号：7515500832

出版时间：2011-12

出版社：金城出版社

作者：吕叔春

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《遇险自救全攻略》

前言

人生在世，几十年的时光一晃而过，谁都希望在有限的生命中活得平平安安、幸福快乐。相信这也是每个人的美好愿望。但是，人生之路多坎坷，在现实生活当中，随时都会有意外事情的发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着人类的安全。上至达官显贵，下至黎民百姓，随时都在面临着各种各样的问题，同时也承受着各种各样的痛苦与险境。关于人生，尼采曾这样说道：“人生就是一场苦难。”的确，人生之路，总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是涉及很广的大灾难，都有生死攸关的处境需要面对。关键在于自身的态度。如果你能有效地采取自救或救助措施，如果你能拥有笃定和冷静的态度，你就能从慌乱与险境中找到生机。世界上没有完全绝对的事情，无论处于怎样的险境，只要保持清醒的头脑，并且懂得一些应变之道，就会脱离险境，转危为安。这正是编写本书的目的。从总体上来说，本书共分为十二章。第一章是针对女性朋友们来讲，虽说社会不断发展，女性地位不断提高，但是女性遭受骚扰及暴力的事件还时有发生。本章想要达到的目的就是教会女性朋友们一些自我保护的措施，以及应变之道。其他章节是针对各种突发事件的应急措施，特别需要指出的是，最后一章介绍了各种各样的自救信号及救援常识。这对于喜欢野外探险的人们是大有益处的。认真地阅读此书吧，它会对你有所帮助！

《遇险自救全攻略》

内容概要

世界上没有完全绝对的事情，无论处于怎样的险境，只要保持清醒的头脑，并且懂得一些应变之道，就会脱离险境，转危为安。这正是编写《遇险自救全攻略》的目的。从总体上来说，《遇险自救全攻略》共分为十二章。第一章是针对女性朋友们来讲，虽说社会不断发展，女性地位不断提高，但是女性遭受骚扰及暴力的事件还时有发生。本章想要达到的目的就是教会女性朋友们一些自我保护的措施，以及应变之道。其他章节是针对各种突发事件的应急措施，特别需要指出的是，最后一章介绍了各种各样的自救信号及救援常识。这对于喜欢野外探险的人们是大有益处的。

认真地阅读此书吧，它会对你有所帮助！

《遇险自救全攻略》由吕叔春主编。

书籍目录

第一章 反暴力反骚扰的自卫措施

1. 女性遭遇色狼时的自卫措施
2. 女性被跟踪时怎么办
3. 遭遇纠缠时的防范措施
4. 遭遇性骚扰时的自救措施
5. 遇到醉汉骚扰时的自救措施
6. 骚扰电话
7. 对徒手歹徒应实施的格斗方法
8. 面对持刀歹徒威胁时的自救措施
9. 遭遇持枪歹徒威胁时的自救措施
10. 遭遇恐怖分子炸弹袭击时的自救措施
11. 乘车时如何防盗

第二章 面对火灾的自救措施

1. 打报警电话要及时
2. 火灾自救措施
3. 四种基本防火方法
4. 四种基本的灭火方法
5. 家庭安全防火措施
6. 家庭失火自救措施
7. 煤气着火自救措施
8. 高楼起火自救措施
9. 宾馆起火自救措施
10. 森林火灾自救措施

第三章 陆上行车遇险的自救措施

1. 汽车中途抛锚紧急修理措施
2. 骑自行车遇到紧急情况的应急措施
3. 驾驶汽车刹车失灵的应急措施
4. 汽车车轮打滑的处理措施
5. 汽车轮胎发生爆裂处理措施
6. 汽车着火的自救办法
7. 汽车陷在低洼或冰雪中的处理措施
8. 行车过程中车辆出故障怎么办
9. 躲避撞车和紧急自救措施
10. 弃车逃命的跳车技巧
11. 车辆落水时的自救措施
12. 汽车卡在铁轨上的自救措施
13. 摩托车与他物相撞时的自救办法
14. 发生火车相撞时的自救措施

第四章 水上意外遇险的自救措施

第五章 居家安全措施

第六章 遭遇灾难的生存措施

第七章 野外遇险的求生技巧

第八章 家庭日常受伤救护

第九章 食物中毒的急救措施

第十章 非食物性中毒的急救措施

第十一章 内科急症的急救措施

第十二章 求救信号与救援常识

《遇险自救全攻略》

章节摘录

强奸是一种严重的犯罪行为，这是一种对女性的身体和心理同时造成极大伤害的犯罪行为。专家建议：妇女在家中如发觉附近有人行为鬼祟，应该马上打电话报警。警方随时会帮助市民消除恐惧，即使事后证明只是虚惊一场也无妨。不论在家中、街上受到劫匪或劫色者袭击，警方专家认为最好是逃走，迫不得已才还击。有陌生人走近怎么办 倘若有人走近，居心叵测，而自己又无法立刻躲开，应该利用下列方法对付匪徒：在走近之前，应乘机抓些硬物在手，诸如梳子、钥匙、瓶子或罐装喷雾器。若有钥匙，应该将之夹在手指之间，握拳，使末端从拳头中伸出。这种临时武器须予隐蔽，假使匪徒扑上来，便可乘其不备，使劲还击。用梳子的尖端戳其脸，或用梳齿刮其鼻子下部；用钥匙刮其脸，或用罐装喷雾器喷其双眼，同时高声喊叫。采用哪种方法则视当时形势和自己的体力、信心而定。这些方法虽不能保证一定安然无恙，但曾使许多妇女从险境中逃脱，免遭污辱。

如何防备强奸 如果独自居住，或者独自外出，尤其是天黑以后可以考虑多做一些防备工作：购买一个会发出刺耳响声的手握气体警报器，经常握在手中，别放在手袋里，以免在危急关头无法立刻取出使用。如果独居于一所房子，在门外须加一个姓，使寓所看来好像是：人合住，可以大大降低成为暴徒侵犯目标的危险。在大门安装防盗眼和一条坚实的防盗链；开门之前一定要借这两种设备检查来者的身份。除非已经确定没有问题，否则切勿开门。跟朋友约定使用特别的按铃或敲门方式，作为识别信号，但是在开门之前，仍须先确定来者身份，因为匪徒狡诈，可能偷学了信号，冒充友人敲门。如果有人来访，而仅有自己一人在家，应该像演戏一样，以显出屋内尚有同伴。走近大门时，提高嗓门作对话状，例如，“好的，大伟，我去看看谁在叫门！”然后从大门防盗眼察看来者身份。要不断反抗，直至对方知难而退，然后朝最近的灯光明亮大街逃跑，或者跑到最近的人家求助。若手无寸铁，就要高声喝骂，言词要强硬，气势要壮，声音越大越好，以泼辣姿态吓退匪徒。如果有手提警报器，握着对准匪徒面部，同时高声叫喊。如果已遭匪徒抓住，而他强悍有力，自己动弹不得，那么只好佯装顺从。尽量拖延时间，伺机脱身。无论自己真正住何处，也要带他走到灯光明亮、有人的大街上，然后跑向行人，高声呼救。或施展自己的口才，设法说服暴徒，跟着编造一个理由，例如月经来潮，或患有性病。若他犹豫不决，自己要继续游说，一有机会接近其他人，便马上跑过去大声呼救。脱险后，马上打电话报警，向警方详细描述匪徒的面貌身体等。

遭人强奸之后 遭人强奸后，要尽快向医生求助。在此之前，切勿洗涤身体。曾被人强奸，医生可检验出来，同时对证明强奸者有罪是很重要的。向警方报案，并且提供有关强奸者的详细资料。警方会要求受害人接受医生检验，其中可能由男医生进行下体检查。若自己仍然惊魂未定，在心灵上一定会觉得很痛苦。稍后警方还可能要求去认人，再次面对强奸者。到案件送交法庭审讯，自己还要在众目睽睽之下非常详细的证供。依许多女性看来，这个过程是极其难堪的。对于警方必须提出的种种问题或随之而来的种种法律程序，倘若感觉自己无法应付，可委托代理人。女性遭遇色狼时的自卫措施 在犯罪分子欲行强奸时，女性们应当如何更好地进行反击和自卫呢？(1)最有效的自卫方法 被色狼袭击时最有效的办法就是扯高嗓音大叫“抓色狼！救命！”并且用手提包、雨伞、雨衣等挥动来抵抗，以防色狼靠近。如果一旦被色狼抓住，可用戒指用力擦对方手掌；如果带有手表，可用来攻击色狼的眼睛；如带有水果刀、小剪刀，可用来刺色狼的脸部；如穿高跟鞋，可用鞋跟用力踩色狼的脚背。总之，身边一切东西都能当做武器用，以摆脱危险。(2)被色狼从后面抱住的自卫方法 色狼从后面抱住女性的情况最多，如果拼命地挥动手脚即可弄开对方手腕。如做得好还可用肘臂打中对方的下颚或脸部，即可乘机逃走。要诀在于两手重叠，肘部张开来回摆动。肘部力量是很大的，若能打到对方就能给予对方极大的打击。还可以用手压住对方的两腕，加上全身重量而吊于对方的手上，一般女人的体重也有50公斤左右，手腕一般是承受不了的，这样，就可以摆脱危险趁机逃走。(3)被色狼抓住手腕的自卫方法 被色狼抓住手腕时没有什么好害怕的。从前面被抓住时，手腕向后摇动；由后面被抓住时，斜向前方舞动，这样就可以摆脱。被色狼袭击时像树一样直立站着是不好的，身体一定要摇动，才有反抗的机会。手腕摆脱了色狼，倘若他还来拉你的手腕时，可将对方手腕牢牢地抱住，重点在于对方的肘与手腕，用力压下其手腕，然后再向上拉起，这样，色狼的肘关节就有可能脱臼。(4)被色狼勒住颈部的自卫方法 色狼勒住女性颈部使她昏倒以达到目的也是常用的手段，大都是从后方来勒住女性。此时第一要诀是缩紧下颚以防被勒住，然后扳开对方的小指，使其关节疼痛，这样，他的握力就会变弱了，一个指头被扳开，其他手指扳开就容易多了。再抓住他的手腕，以肩为支点向下拉，倘若抓住色狼的手腕，向横的方向舞动，色狼就会倒地。(5)被色狼压在身上的

《遇险自救全攻略》

自卫方法 当色狼侵犯女性时，一定会插向女性双腿间，企图吻女性的嘴唇，再压在女性身上。遇此情形，你可用双手叉于色狼的脖子上，紧紧卡住其喉部，即可轻易地将色狼掐昏，这样，即便是懂武术的人，你也可以将他制服。女性还可以压住色狼的手腕，将脚底稳搁在色狼的髌关节上，然后用力伸直两脚，因为手腕被压住，色狼就会像被汽车辗扁一般躺在地上。(6)采取诱引智斗的形式 如果对方是个相当凶暴的色狼，你无力反击摆脱时，也绝不能听之任之，要有绝对不让他得逞的坚强意志。只要你有了这种意志，就能反击，不过此时硬抗，不如智斗。可采取诱引的形式，如先向地面或床上倒下去，这么一来，色狼就会以为你已经就范，有机可乘，忘乎所以。当色狼接近你时，你可以借机攻击色狼的下体，也会令他一时疼痛难忍而使你获得迅速逃脱的机会。 P3-6

《遇险自救全攻略》

编辑推荐

女性遭受骚扰及暴力怎样自救？面对火灾怎样逃生？陆上行车遇险怎样自救？水上意外遇险怎样自救？居家遭遇灾难怎么办？野外遇险怎样求生？家庭日常受伤怎样救护？食物中毒怎样急救？非食物性中毒怎样急救？内科急症怎样急救？怎样发出求救信号？……翻开吕叔春主编的《遇险自救全攻略》，为自己预设一条最安全的自救之路。

《遇险自救全攻略》

精彩短评

1、虽然如今互联网发达，任何遇险知识都能大量搜到，但没事的时候可能真的不会去动手，所以这种不费脑子的书翻翻也行。博维活动赠书，2012-8-24捐燕山图书馆

1、不好意思，种种原因，弄到现在才完成作业。言归正传，遇险自救全攻略是本非常实用的书籍。对于我们这种单身青年是救命草。话说“天有不测风云”，明天会发生什么没有人能够预知。而危险会时刻发生，只有未雨绸缪才能防范于未然。更好地保护自己和他人。该书的目的在于让人们提高风险意识，保持清醒头脑，懂得应变之道，从而脱离危险转危为安。该书分十二章。第一章针对女性朋友来讲，教会女性学会一些自我保护措施。其他章节是针对各种突发事件的应急措施，例如火灾、路上行车遇险、水上意外遇险、居家安全措施、野外求生技巧、食物中毒急救措施、内科急症营救措施等。最后一章介绍了各种自救信号及救援常识，让我这种热爱户外探险的人受益匪浅。总而言之，言而总之，这是本值得阅读的书籍，大家有时间可以慢慢品味。

2、当初看了这个名字，《遇险自救全攻略》，就觉得这应该是一本非常实用的书。于是毫不犹豫的选择了这本书。收到了这本书看了一下，觉得这本书真的超乎我意料的实用啊！还记得我很小的时候，各家各户都用的炉子烧水。有一个女孩子朋友，因为不小心碰到了炉子上的开水壶，结果浇了一身的开水，因为不会急救措施，没有及时做好处理，结果身上多处烧伤，从此后到了夏天，就再也没见过那个女孩子穿过裙子了。这对于一个女孩子来说是多悲惨的事啊！所以说，所谓的遇险自救，并不是我一开始想的，只有女孩子遇险那种。这本书里其实包含了很多种类型的危险状况的自救方法，让我大开眼界。用书里的话来讲，人生在世，谁都希望在有限的生命中活得平平安安、幸福快乐。但是，往往天有不测风云，在现实生活当中，随时都会有意外事件发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着我们的安全。紧急关头，求神拜佛、呼叫求救往往是远水解不了近渴，最可靠的应对之道便是自己救自己。本书总共分为十二个章节，分别介绍了十二大类的危险情况。当然，第一个章节就是女性反暴力反骚扰的自卫措施，看来女性的这个“险”，是多么的普遍了。包括了色狼啊、跟踪啊、性骚扰啊等等方面的问题，非常的全面，对于女人来讲，这本书真的是必备良品啊！后面的章节，还陆续介绍了火灾、水灾、行车、野外、家庭日常、食物中毒等等，方方面面非常周到。这本书不是一次性就能看完的书，但绝对值得来收藏。没事的时候增加点安全小知识，让你和家人的生活，更安全可靠吧！

3、那天，一个人闷在家里的我从阳台向下看，看到一个大爷卷着裤腿走在雨中，感觉雨也不是很大的样子，于是就跑出门去了图书馆。我家地势高，图书馆低，步行的10分钟的路，到图书馆门前发现雨已经没到大腿了，我不知死活地走进去，仅仅是转了一圈，图书馆前面便已经封了，待到回到路上，水流之大，几乎已经站不住了。事后，我才知道7月21号的那场大雨中，我家几乎处于暴雨的中心。如果不是因为这样，《遇险自救全攻略》这类的书绝对不会出现在我的书单上。不可否认，现今的互联网如此发达，什么样的遇险知识都可以在网上搜到，我相信，这本《遇险自救全攻略》上的绝大多数内容也是来源于网络的，但是，这些零零总总的知识，至少我，是绝对不会刻意去搜集的，而人活在世上，你又根本不知道你下一秒会遇到什么，所以系统地看看这类东西就显得必要了。书里的一些知识是相当有用的，比如出拳的时候偷捏一把钥匙在指缝里、比如头发着火用衣服盖上、比如最高的救护梯只有33米，住高层要弄清楼高、将手指沾湿迎风可以判断风向、骑车失去平衡时与其拼命保持不如索性以大面积倒地的方式摔倒、在水流中遇到漩涡应尽量爬泳或平卧水上、报纸塞入衣服刻意保暖、海浪袭来潜水刻意避开、被水母螫了可以用可乐等碳酸饮料洗、未满周岁的孩子要么不用枕头要么用特制的气孔枕防窒息、家里有孩子桌布不要超出桌子以免孩子拉桌布拉下桌上的东西受伤、在野外除非万不得已尽量不要吃冰雪、直升机的尾翼对机组人员来说是盲点、白果有毒、桃杏李的果核都含氰化物等。这些都是我以前不知道的。还有些东西是看过书后要发散联想的，比如家里应该准备灭火器、高层家里备一盆（桶）水，否则楼高本来水呀就低，万一有火灾很麻烦、家里的门应该加装防盗链。也有些东西是书上带过一笔，但稍加思索就能明白原因的，比如桥下不要游泳，当然是因为桥墩会改变水流方向、速度，搞不好撞上了一定是自己受伤、再比如遭遇雷电天气时，如果人在高处身边又无绝缘体，那么最好躺下，这是为了避免尖端产生电荷受伤，当然了，继续往下想，还可以根据摩擦的道理推断出，奔跑一定比静立更容易受伤、还有，作者提到了直升机救援时放下软梯可能要先接触海面才能避免静电伤人，那么，我们自然会想到陆地救援时当然也需要软梯先触地导出电荷。这书看的时候还是需要一些思考的，主要是想想为什么要这样，还有要尽量举一反三，琢磨下自己还需要为家里和身边的人做什么。不过，这书真的不费脑子，常常翻翻，很快就都看完了。这书不足多少还是有，比如69页，明明是说海上自救的，又提避免被海浪冲回岸边，就很莫名其妙；85页谈漂流，

《遇险自救全攻略》

人一会在船上，一会儿在水里，不连贯；111页谈厕所，又突然转向儿童和药品；169页谈雪屋，几乎没看懂，网络搜索后猜想作者是只谈了怎么盖屋顶，没提如何在下面掏洞，只写了一半；259页的海上营救又突然出现了“下坡”的字样。这些读者应该可以自行判断。读这书收获了不少知识，但是读后最想跟大家说的还是，少惹事，小心点的为妙，好多事其实是可以避免的，尽量还是比走到需要自救的地步，这样更靠谱啊！

4、生活在这个世界上，我们在享受着生活的同时难免也会遭遇某些不可预见性的危险。也许我们以前只是听别人说遇到这样的危机；也许我们以前总会沾沾自喜于自己的幸运。然而，我们无法非常自信地断言这样的危险不会发生于自己的身上。毕竟，任何意外都是无法提前预测的！毕竟，我们如果没有任何防患意识，一旦碰到这类的问题时，我们也许也会遭遇伤害和损失。既然问题不可避免，那么我们倒不如先期有备无患地学习下有关的应对措施。让一切的险情可以降低到最低。而这里，《遇险自救全攻略》无疑是一本文字版本的指南丛书。倒不去探究于是否属于真正的全攻略，任何有心的读者势必可以从书中学习和掌握那些最为必要的，基本的自救常识。切莫到了“书到用时方恨少”的地步。在这本《遇险自救全攻略》中，编者根据各个不同的险情进行逐一的分析和讲解。告知着我们如何临危不惧地应对，告诉着我们如何可以将自己的损伤降低到最低。事实上，与其说它是一部遇险自救的攻略，倒更不如说是一部百宝箱般的救人救己攻略宝典。细细读来，书中的很多险情其实还是很值得我们学习预防的。类似于第一章节的反暴力反骚扰的自卫措施很是值得那些女性朋友们的关注。通过提出怎么办，到随后的一系列应对办法。逐条逐理地让我们见识了不少的基本的，必备的手段和措施。而在第二章节中，我们又可以看到应对火灾的相关自救方法。事实上，这类的天灾人祸很是值得引起我们的重视。而且也值得家长朋友们推荐给孩子们学习和掌握。面对火灾，我们既熬懂得防，我们同样要学会灭。书中同样还提到了各个不同环境下的火灾自救方法。让读者可以了然于胸地有针对性地了解对应的化解措施。在第三章，我们还可以读到有关的陆上行车遇险的问题。事实上，这也是目前较为普遍会发生的一大险情。很多的人可能由此会因此而丧命。但是，书中却直截了当地告知着我们如何去应对和自救的方法。事实上假如更多的人可以提前知道和掌握这些相关的知识，我相信肯定类似的死亡或者伤亡事故会降低更多。除此之外，书中还有涉及到水上意外，居家安全，野外遇险，家庭日常受伤，食物中毒等等各个方面的险情和应对措施。虽然我们一向见多识广，但是面对此类的相关险情，我们还是非常有必要来学一学，看一看。不可否认，在这本《遇险自救全攻略》中，我们可以学习和掌握很多的防患未然的自救方法。所以说，这也绝对可以称得上很是实用经典的常识类书籍。

《遇险自救全攻略》

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:www.tushu000.com