第一图书网, tushu007.com

<<以防万一>>

图书基本信息

书名：<<以防万一>>

13位ISBN编号：9787553400501

10位ISBN编号：7553400505

出版时间：2013-2

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：[美] 凯西·哈里森

页数：306

译者：杨祜

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

<<以防万一>>

内容概要

面对突发灾难——不论是天灾还是人祸，你会是什么反应？
惊慌失措、手忙脚乱？
你知道如何在危机中保障自己和家人的安全吗？
事实上，我们之中的绝大多数人对灾难的降临都毫无准备，或者说根本没有准备意识。
因为我们还无法认清事实：危机发生时，外界的救援很难及时抵达，高科技的设备也会形同虚设。
如果继续抱着高枕无忧的错误认知，面对困境时我们将束手无策，坐以待毙。
《以防万一》是一本内容涵盖广泛的家庭自助自救指导手册，教我们如何以最简单的工具来有效地应对各式各样的突发性灾难，于险情之中保障自己和家人的安全。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

凯西·哈里森，美国家庭自助自救项目代言人，经常在全美范围内进行相关主题的演讲，曾做客美国早间新闻脱口秀节目收视冠军“今日秀”，及美国持续时间最长的日间电视节目“奥普拉·温弗里秀”，也曾多次受访于美国公共广播电台。
作为一名母亲，凯西·哈里森出于对孩子的关心开始了家庭防灾自救方面的探索和实践。
她所倡导的自救自助原则以提前预防准备为主，以全家人的安全保障为目的，为许多普通家庭提供了最简便、最实用的应急技巧，也因此受到了广泛的赞誉和喜爱。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

引言
第一篇 OAR应急系统：规划、购买与更换
第一章 规划
第二章 购买与更换
第二篇 应急准备：动员全家积极应对危机
第三章 个人应急准备
第四章 家庭体系
第五章 通信
第六章 儿童应急准备
第七章 宠物应急准备
第八章 汽车应急准备
第九章 疏散家人
第三篇 应对灾难：危机中的行动
第十章 断电的情形
第十一章 家庭火灾
第十二章 自然灾害
第十三章 有毒物质的威胁
第十四章 流行性疾病
第十五章 恐怖主义袭击
第四篇 自己动手：自给自足的艺术
第十六章 增强独立性的技能
第十七章 制作食物
第十八章 储存食物的菜谱
后记：我们真的能行吗？

致谢

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 第一章规划“ 亲爱的，手电筒在哪儿？
”“ 谁看到钳子了？
”“ 我还以为你买了花生酱呢。
”“ 剪刀在谁手里？
”这就是我丈夫布鲁斯最典型的状态，通常被他称之为令人抓狂的寻宝活动：在成堆的杂物中，搜寻各种生活必需品。
日常生活中，与许多家庭一样，我们家也充斥着令人头痛的、无所不在的无用之物。
半途而废的计划、损坏或无用的电器、堆积如山的玩具、满是衣物的衣橱，这些无用之物占了家庭的大量空间、时间、精力、创造力及各种资源。
而且在紧急情况下，还可能带来十足的危险。
试想一下，玩具遍地皆是，即便阳光灿烂的白天，你都不能无碍地走进孩子们的房间，那么要是在午夜，你的房子着火了，房间里又满是烟雾，你是否能将孩子们顺利地疏散出去？
如果断电，你是否不得不搜遍每个角落才能找到手电筒和电池呢？
如果你无法及时而准确地找到你需要的东西，那么毫无章法的准备就等于没有准备。
如果我们能清理好房间，人们常说的应急规划的最大障碍——缺少存储空间就不再是问题了。
同时，规划的过程也提供了一个绝佳的机会，以确定家庭成员的个体需求。
毕竟，你家的必需品不可能与我家或其他家庭的一模一样。
同样，规划也会让你知道什么设备需要添置，多少存储空间需要预留。
手里有了这份清单，你才可能在大甩卖中——或更合算的——在旧货拍卖和免费回收网上，找到你所需要的东西。
事实上，你的整个家庭系统也将因此获得一次全面的检视，你可以借机对你的需求和现有资源做一次全面的评估。
尽管规划这事本身就值得另成一书，但下面的这些指导原则讲的是如何操作的问题，主要着眼于创造存储空间与正确评估家中的储备。
发现空间 从本性上讲，我不是个善于规划的人。
旧货市场对我的吸引力远比高档百货商店要大得多。
对我有吸引力的东西是：20世纪40年代的厨房用具、废弃家具和古董玩具。
它们构成了我主要的收藏，我家里就好像一个厨房里炸开了锅的二手商店。
幸运的是，我嫁给了一个海军军人，对他而言，规划就像第二天性，他母亲说过，当他还是个孩子时，就非常爱整洁。
我们两人生活在一起，构成了极佳的组合：我可能在减价活动中买任何东西，但布鲁斯会阻止我，除非这是我们真正需要的。
善于规划的好处是，既增加了存储空间，又使一切井井有条。
你将能够在屋子里放下你真正喜欢或确实需要的东西，而同时，你又能将房间里每一个存储空间的作用发挥到最大。
扫除：清除旧的储藏 清除房间中你不再需要或不再用的东西，就能腾出空间，放置那些能帮助你家人度过危机的设备或物品。
每次只需尝试扫除一个房间或空间。
先把柜子、抽屉和壁橱里的所有东西清空，格外留意那些被收藏起来的衣物、书籍、玩具、运动器械、小的电子玩意和器具，尤其是那些有待修理的东西，绝不要手下留情！
既然在过去的一年中，你已经不再使用、修理、穿戴、阅读或赏玩它，恐怕你也已经不想或不再需要它了。
那它就成了无用之物，扔掉吧！
有一次，我尝试清理出一些储存空间。
当我扔掉了搁置已久并已生锈的自行车、有20年历史的滑雪板及滑雪靴、成箱的小孩衣物（那是孩子4

第一图书网, tushu007.com

岁时穿的）时，我发现已有了充足的空间来存放足够两个月食用的水果和蔬菜罐头、100磅的面粉，外加一些露营设备。
而且，我还发现了一些每天放在那里既浪费空间更浪费金钱的东西。
在收拾浴室时，我找到6瓶没有完全用完的洗发水，3支用了一半的牙膏，还有令人发窘的过期浴盐和沐浴乳。
扔掉不用的东西，留下要用的部分，一下子就腾出了足够的空间存放所有的日用品，外加一个一应俱全的急救箱。
此后，我们立下了一条新的家规：任何人都不能拧开新瓶装，或打开一个新包装盒，除非旧的那个已经用完，并且要把旧的包装盒扔掉或归入可回收垃圾中。
这条措施所能释放的空间会超出你的想象。
在清理并规划储物空间时，你需要格外留心的是厨房，意外灾害发生时，这里将变成家庭生活的中心、危机中的指挥部。
厨房是否储备充足意义重大，危机之中舒适或悲惨、食物充裕或短缺，都系于此。
你当然想在厨房里尽可能地存储足够多的食物，而定期更换食物储备是减少浪费的关键，但如果所有的储备都放在不容易拿取的地方，要更换它们则必然十分困难。
多数厨房都是滋生无用之物的乐土。
我曾经发现三盒从没开过封的干酪，扔掉它们后，腾出的空间足够存放18夸脱的意大利面调料。
把一个旧的高脚椅捐给社区活动中心之后，厨房便空出了一个独立的角落，正好可以放一个食品柜，用来存放我的泡菜。
清理堆放的烹饪书籍（已经多得有点失控了），只留下我真正用得着的，壁橱里便一下子多出了两层空间，足以放下够三个月食用的花生酱。
你有卡布奇诺咖啡机、意大利面加工器或面包机吗？
如果你平时都会使用，那真是很棒！
好好享受其中的乐趣吧。
但如果它们只是在那儿占据着厨房的宝贵空间，那么就请考虑一下：要么把它们捐给二手店，要么低价出售，要么送给朋友。
如果觉得这样做太浪费，舍弃它们的决心开始动摇，那就想想，在这些被浪费的空间里，你可以放下多少盒意大利面条吧。
说到这儿，我想你可能会问：“难道我不能把［什么什么］（你可以填入任何词）留下做应急之用吗？
毕竟，我们的祖辈们从不扔掉任何东西，你也无法预见将来可能发生的事情。
”我敢肯定的是，25千克已使用过的人造黄油或是你从你婆婆那儿要来的3英尺厚的旧《读者文摘》，都不如罐装豆子方便实用。
一定要当心“古色古香”的诱惑。
不能因为某些东西在20世纪还是有用的，就认为它也必然能在紧急情况下发挥作用。
比如，购买一个新的、设计精密的高压锅要比花费时间与金钱来维修一个老式的、存在安全隐患又低效的旧高压锅明智得多，即使你奶奶曾那么地喜欢那个旧锅。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《以防万一》编辑推荐：你知道如何在停电停水的境况下维持正常生活吗？
你知道如何长久地储存食物和日常物资吗？
你知道如何使用简单的工具制作罐头食品吗？
你知道如何在地震、飓风等自然灾害中寻求庇护吗？
你知道如何在野外过夜、充饥、保暖并寻求救援吗？
《以防万一》让你面对危机时心无所惧，化险为夷！
奥普拉专访力荐，美国今日秀热点讨论；应急准备、灾难自救、自给自足——面面俱到，万无一失！

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

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