

安全感

人生是一场未知的航行，风浪难测，需防患于未然！

s a f e t y

尚武◎著

面对天灾/落水遇险/小偷入侵/陌生拜访/电梯特殊故障/车祸逃生
公交火灾/野外求救/实用自卫防身术

特种兵大叔说安全，重拳出击日常安全隐患

当今热点案例剖析，近百幅真人照片示范，教你沉着应对极端天气、火灾、偷盗等潜在危险



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

SAFETY

安全感

尚武◎著

人生是一场未知的航行，
风浪难测，需防患于未然！



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

安全感 / 尚武著 . -- 北京 : 北京联合出版公司 ,

2015.7

ISBN 978-7-5502-2970-9

I . ①安… II . ①尚… III . ①安全教育—普及读物

IV . ① X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 138499 号

安全感

作 者 : 尚 武

选题策划 : 北京宏泰恒信文化传播有限公司

责任编辑 : 陈 昊 王 巍

策划编辑 : 张艳婷 沈 彻

封面设计 : 零创意文化

版式设计 : 张 敏

责任校对 : 赵建华

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京天宇万达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6.5 印张

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2970-9

定价 : 28.00 元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : 010-58572848

前言

你缺乏“安全感”吗？如果你感觉缺乏安全感，我猜，多数是因为工作不稳定、医疗保险没落实之类，说远不远、说近不近的那些事。

“9·11”以后，美国人体会到了“恐怖主义”原来就在身边；昆明“3·1暴恐事件”和招远“5·28血案”之后，中国人切身体会到了什么才是真正的“不安全”。

工作丢了可以再找，医疗保险总有一天能续上，但有些事，一旦发生了，如果处理不好，绝对没有弥补或者重新来过的可能。

当我们为了追求所谓的“安全感”而努力时，会有一些真正“不安全”的因素围绕在身边。例如，每天搭乘拥挤的交通工具、进入人头密集的写字楼、拜访你不认识的陌生人甚至一个人走夜路上班或者下班。而当我们获得所谓的“安全感”而开始追求“幸福感”之际，随着你活动半径的增大，又会有一些新的“危险”会在某个地方窥视着你，例如：在高速公路上飞驰、去更远的地方旅行、体验有点儿刺激的户外运动或者买辆豪车享受你的成就……

我本人从来没有感觉这个世界充满着危险。但无法质疑的是，

从我们由父母的细胞结合成胚胎时起，风险就左右相伴。好在，你已经幸运地成长到能看懂这本书的时候了，现在开始，你，和你家人的安全，由你负责。

自序：做你的安全顾问

这本书就像我们身边的“医生”朋友，“救死扶伤”，每个人都应该有这么一个安全顾问。

《血刃2》正在创作的时候，身边看过《血刃》的读者朋友无意间说了一句：“你知道那么多救援知识，不如再写本自救防身术吧。”

当时没太在意，因为此类书很多，我从上初中开始就看过许多版本。直到真正进了“那支部队”，才知道，如果没有点“底子”，对普通人来说，那些书和《如来神掌》其实差不了多少。

当时恰逢另一件突发事件发生，一名上海女游客在马来西亚一家酒店被绑架。那个酒店我曾经去过，并且在当地也听说跨境绑架的案件时有发生，我当时还做了一点防范措施。

后来，袭击案件一度高发，又接连出现多起飞机事故，国内又不断发生女大学生失联事件，我突然感到，应该有一本书面的东西，告诉普通人在面对危机的时候应该如何应对，争取最大可能地减少伤害。虽然我们也曾经看到过一些“碎片化”的自救方法，但多数并不完整，不客气地说，有些也不专业。

于是，在朋友的帮助下，我尽可能地考虑了在家里、单位、野外、旅途、国外甚至汽车、飞机、游轮等交通工具上可能发生的各种情况，尽我所能，呈现给普通人一本简单、高效，并有条件实现的处理日常危机的生存手册。

因此，本书中所推荐使用的防范、防护、躲避、脱逃方法都是普通大众力所能及的，所使用的工具也是生活中常见的，并不需要特别训练就可以使用。本书并不能训练出一个“特战队员”，但却可以告诉一位丈夫或者一位母亲在危机时如何保护自己以及身边的亲人。

当然，由于篇幅和时间的限制，有些说法不可能极其详尽，但我还是希望这本书能被更多人看到，能挽救更多人的生命，借用鸡汤的说法，“哪怕一个也好”。

祝大家平安幸福。

尚武

2015年6月2日于南京

目 录

I 让你的家更安全

家是温馨的港湾，但也存在很多安全隐患。

一、面对火灾 / 007

二、地震求生 / 020

三、非法入侵 / 022

II 在路上

说走就走的旅行,是不是处处充满了意外呢?

- 一、公共交通火灾 / 037
- 二、电梯的特殊情况 / 051
- 三、回家路上 / 053
- 四、陌生拜访 / 056
- 五、“无奈”的黑车 / 058
- 六、车祸逃生 / 060

Ⅲ 美丽假期

增加一些旅游知识，假期才能真正美丽起来。

一、紧急迫降 / 079

二、新奇的游轮 / 081

三、入住酒店 / 084

四、走出国门 / 088

五、“穷游” / 097

六、野外求救 / 099

IV 面对暴恐

恐怖抢劫，见招拆招。

- 一、远离暴恐 / 109
- 二、公共场合的可疑物品 / 112
- 三、你能参与的反劫机 / 115
- 四、挟持与绑架 / 119
- 五、车辆劫持 / 131
- 六、见义勇为 / 136

V 自卫术的基本要领

学会保护自己，因为真正的安全感来自于自己。

一、保持正常的“功能” / 144

二、了解人体 / 147

三、武器和凶器 / 150

四、挣脱比你强壮的歹徒 / 165

后记 / 194

致谢 / 196

I 让你的家更安全

“待在家里最安全！”这是开玩笑，活着的人总得出门，何况我们还要养家糊口。不过，待在家里真的就很安全吗？新闻报道中，在家里发生意外的情况似乎并不少见。因此，我们需要首先确保家庭安全——如果能在家里适当准备一些安全品，能让你的家变得更安全。

很多家庭类书籍都会建议在家里应该有一个急救包。这是常规，我家也有。我想补充的是家里至少还应该增加 3 样东西。

1. 灭火器

我周边的朋友，家庭急救包普及率已经相当高了，但好像没有一个家庭有一个灭火器的。其实，切菜割了手或者感冒并不会致命，但或许是大多数人认为火灾发生的几率比感冒低得多，所以几乎没人在意这个更加严重的问题。

好了，那就买一个。接下来的问题是，灭火器应该放在哪里？

家庭里最容易发生火灾的位置应该是厨房，那么灶台下煤气管道的柜子好像比较合适。如果上面的油锅着火了，伸手就能拿到？错！如果上面的油锅着火，并且溅了出来，那个位置正是你极力想要避开的位置，等你再想回去，可能已经来不及伸手打开柜子了。

正确的位置应该在厨房门口，你本能地退出来，伸手就能拿到。如果房间其他部位着火，这里也是最快可以取得的位置。

2. 逃生绳

这东西算是个“新鲜玩意儿”，随着高层住宅的普及，有些城市的街道已经开始发放“逃生包”了。

其实，逃生绳高层、多层最好都配备。就算是住2楼，一旦发生意外（例如火灾），你或许可以跳楼自保，但你的老婆孩子，的确需要一根确保安全的绳子。

逃生绳选购以“静力绳”为主，户外用品店会帮你选择。淘宝也有专业的组合包，里面包括安全带和缓降器（8字环），并附有说明。

这些装备绝对没有你想象的那么复杂，看说明就能学会，而且也不贵。但我不建议你选最便宜的，因为这毕竟不像手机壳那么无关紧要。

选择长度的时候建议比你的实际楼层高度长出5米，因为使用时，你很可能在阳台上找不到合适的固定点，需要延长固定在室内的家具上。

逃生绳的保管是个问题。因为长时间不用，可能受潮或者被虫蛀，那会严重影响原有的承重指标。找一个塑料袋，尽量排出空气，然后密封，避免阳光直射，放在伸手就能拿到的地方，比如书橱的上层，或者当个装饰品挂在墙上也挺好看。记住，至少每半年取出来检查一下，看看有没有表面的纤维破损，如果有，就别用来逃生，剪断了捆扎个东西没问题。

3. 一件趁手的自卫武器

当家庭遭遇不法入侵时，多数你还在床上。但我并不建议你没事放一把菜刀在床头柜上，那太危险了。

如果你喜欢看美剧，你会发现棒球棍的确是个不错的选择，我个人强烈推荐。

首先，这东西放家里一般没什么危险，即便孩子玩，最多也就是敲疼自己的小脑袋，但不会致命。其次，放在房间里不那么扎眼，也显得你玩的东西挺有品位的。最后，万一用于自卫，这东西比较粗壮，有一定的威慑感。

别用这东西去教训你的熊孩子，这种棍子，奋轻了不疼，打重了受伤。

特别提示：如果你不够强壮，也没经过任何训练，我建议你“对峙”，而不要主动攻击，不要怕时间长，面对不法入侵，耗时间，对你有利。

对峙应采用防卫姿势，将棍子横在胸前，做出随时挥出的样子。