

国内第一本户外生活休闲杂志《户外探险》
户外运动第一平台 8264户外资料网

联袂
推荐

OUTDOOR LIFE
全彩图解版

【美】约瑟夫·普莱德（Joseph Pred）及《户外生活》（Outdoor Life）编辑组 著 古进 译

应急生存手册

危急时刻拯救生命的
290条黄金技能

290
LIFE SAVING
SKILLS



评估



响应



保护



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

应急生存手册

【美】约瑟夫·普莱德 (Joseph Pred) 及《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组 著 古进 译

危急时刻拯救生命的290条黄金技能

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

应急生存手册：危急时刻拯救生命的290条黄金技能：

全彩图解版 / (美) 普莱德 (Pred, j.) 著；古进译. —

北京：人民邮电出版社，2016.4

ISBN 978-7-115-41263-8

I. ①应… II. ①普… ②古… III. ①突发事件—自救
救互救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第301925号

版权声明

Copyright © 2016 Weldon Owen Inc.

免责声明

本书中的信息针对成人受众，并且仅具娱乐价值。虽然本书中的所有建议都已经过事实检查，并在可能情况下进行过现场测试，但大部分信息都具有推测性，并且要取决于实际情况。出版商和作者对任何错误或遗漏不承担任何责任，并且对包括在这本书中的信息适用于所有个人、情况或目的不作任何明示或暗示的保证。在尝试这些页面中所列举的任何活动之前，确保了解自己的局限，并充分研究所有相关风险。本书不打算取代来自生存、作战技术、武器操控、备灾或任何其他领域的专家的专业意见。在使用本书中所提及的设备时，请务必遵循制造商的完整说明。如果设备制造商不建议以书中所述方式使用设备，应该遵从制造商的建议。书中提及的某些设备和行为等，在不同地区受到不同法律、法规限制，请务必遵守当地相关法律、法规。读者为自己的行为承担所有风险和责任，出版商和作者对此处所提供信息可能导致的任何损失或任何一种损害（间接的、连带的、特殊的等）概不负责。

内 容 提 要

本书由美国具有百万读者、百余年历史的知名户外杂志《户外生活》(Outdoor Life)编辑组和公共安全、危机处置专家联合创作。本书使用丰富的实景拍摄照片、精美手绘插画、高度可视化的图表，囊括了遭遇野外生存危机、城市生存危机、极端天气、武力袭击、儿童遇险等情况时，如何正确处置、等待救援、挽救生命的专业技能和工具。

-
- ◆ 著 [美] 约瑟夫·普莱德 (Joseph Pred)
及《户外生活》(Outdoor Life) 编辑组
译 古 进
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：13.5 2016年4月第1版
字数：412千字 2016年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2015-6989号
-

定价：69.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目录

技能

1	建立正确的心态	16	33	打3种有用的绳结	33
2	锻炼你的意识	16	34	自卫	34
3	用色彩来区分你的意识	17	35	去学校参加培训	34
4	让你的意识变得敏锐	18	36	试试近身格斗（以色列搏击防身术）	34
5	摆脱他人追踪	19	37	坚持练习	35
6	避免机械性行为	19	38	运用你的想象力	35
7	让自己处在决策环中	20	39	尽一切力量	36
8	让你的意识在实践中变得完美	20	40	避免持刀搏斗	36
9	适应与克服	21	41	去学校参加培训	37
10	呼叫紧急服务	22	42	挥出有力的一拳	37
11	直接拨打紧急服务电话	22	43	大声喊出来	37
12	做你自己的紧急服务	23	44	装备你的工具箱	38
13	获得专业的帮助	23	45	装备你的家用工具箱	39
14	了解并接受压力	24	46	使用胡椒喷雾	39
15	识别压力的迹象	24	47	神火6PX PRO手电	40
16	不要忽视继发性压力	25	48	明亮的发光	41
17	学会管理压力	25	49	准备一个头灯	41
18	穿上安全防护装备	26	50	防水	41
19	戴上口罩	26	51	利用太阳能	42
20	正确地佩戴口罩	26	52	将电能装进你的口袋	42
21	佩戴正确款式的口罩	26	53	从车用或者船用电池接入电力	43
22	选择优良的手套	27	54	了解电池容量	43
23	经常更换手套	27	55	临时准备一个急救箱	44
24	不要逞英雄	27	56	去卧室、浴室和更多房间搜寻急救用品	44
25	保护你自己	28	57	清查你的厨房	45
26	使用胶带	30	58	装满你的急救工具箱	46
27	用胶带武装自己	31	59	在现场保持安全	48
28	做一个管道胶带医生	31	60	接受培训	49
29	从胶带做的手铐中逃脱	31	61	接受一些正式的培训	49
30	灵活使用伞绳	32	62	正确地处理你的伤员	49
31	提升或者降下重物（不是针对人）	32	63	装备你的急救箱	50
32	制作医疗用线	32	64	升级你的急救箱	50

65	使用你的非处方药	51	 生命安全APP：急救		
66	明智地使用抗生素	52			
67	了解常用的处方药	53	85	了解伤口类型	62
68	了解常见的过敏反应	54	86	清洗感染	62
69	为全身性过敏反应做准备	54	87	包扎伤口	63
70	使用肾上腺笔	55	88	用超强力胶水粘合伤口	63
71	寻找医学警示标签	55	89	处理突发心脏病	64
72	呼叫救援直升机	56	90	识别中风	64
73	打开伤员的气道	57	91	识别焦虑症发作	65
74	为他人做人工呼吸	57	92	帮助恐慌症病人镇定下来	65
75	止血	57	93	帮助痉挛发作的受害者	66
76	给伤口加压	57	94	保护病人的脊椎	66
77	正确地使用止血带	58	95	帮助病人复原	67
78	临时准备止血带	58	96	处理休克	67
79	帮助被刺穿的人	59	97	识别丝状骨折	68
80	处理枪伤	59	98	固定骨折	68
81	施行CPR（心肺复苏术）	60	99	将受伤的手臂悬吊起来	69
82	使用一台AED（自动体外除颤仪）	60	100	用夹板包扎受伤的四肢	69
83	实施海姆立克急救法	61	101	识别和处理烧伤	70
84	自救	61	102	处理化学烧伤	70



目录

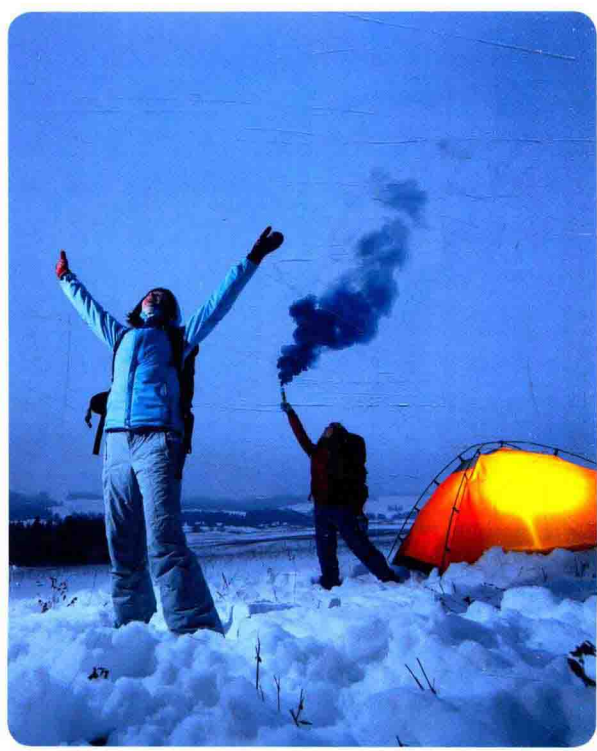
103	避开带电的线路	71
104	帮助一位电击受害者	71
105	处理体温过低	72
106	避免冻伤	72
107	治疗中暑	73
108	治疗脱水	73
109	了解常见的毒物	74
110	了解中毒的症状	75
111	治疗中毒受害者	75
112	怀孕期间不要惊慌	76
113	处理阵痛	76
114	为宝宝接生	77
115	为婴儿施行心肺复苏术	78
116	找一个帮手	78
117	做一个帮得上忙的父母	79
118	对病童要有耐心	79

家庭

119	抓上你的冲锋包	84
120	袖珍型工具	84
121	组装一个EDC工具包	85
122	在家里度过困难	86
123	避开骚乱	87
124	在学校的安全	87

生命安全APP：社交媒体

125	在工作时预测突发事件	88
126	忍受被困在电梯中	88
127	制定一个交通应急计划	89
128	为旅行中的麻烦做好准备	90
129	换一本新护照	90
130	识别扒手	91
131	避免成为受害者	91
132	使用一个诱饵钱包	91
133	打包救生艇口粮	92
134	拿对你的口粮	93



135	增加蛋白质	93
136	求救信号	93
137	识别灾难的风险和需求	94
138	预防“僵尸”攻击	94
139	制定一个计划	95
140	检查你的计划	95

生命安全APP：儿童安全

141	和家人保持联络	96
142	灾难时期的通信	96
143	了解紧急联系人（ICE）	97
144	随身携带紧急联系卡	97
145	降低家庭受灾的风险	98
146	将东西存放在一起	99
147	加满燃油	99
148	储备一个72小时灾难应急工具包	100
149	囤积正确的补给	100
150	考虑紧急物资的备选食物	100

目录

 生命安全APP：GPS		
218	从正在下沉的船里逃生	146
219	熬过飞机失事	147
 生命安全APP：云存储		
220	使用垃圾桶做临时马桶	148
221	存在通讯录里	148
222	做一份全年准备计划	149
 社区		
223	避开有麻烦的地区	154
224	制定你的优先级	156
225	只带上你能带的东西	157
226	决定是留下还是离开	158
227	疏散要趁早	158
228	求救信号	159
229	挥手信号	159
 生命安全APP：美国红十字会		
230	了解天气警报	160
231	了解天气警报的类别	161
232	了解天气旗标	161
233	为长期生存储藏食物	162
234	正确地打包	162
235	在灾难期间做饭	163
236	让你的储备保持新鲜	163
237	水源净化	164
238	用日光净化水源	165
239	正确地蒸馏水	165
240	使用便携式紫外线净水笔（SteriPEN）	166
241	制作生理盐水	166
242	用漂白剂消毒	167
243	从淤泥中脱困	168
244	涉过快速流动的水	169
245	安全地回家	169
246	给飓风定级	170
247	为飓风做好准备	171
248	应对飓风	171
249	了解风暴眼	171
250	了解龙卷风什么时候会来	172
251	判断龙卷风的路线	172
252	龙卷风来临时保持安全	173
253	打包你的冲锋包	174
254	被雪困在车上时求生	176
255	在家中熬过暴风雪	177
256	建一个积雪食品储藏室	177
257	熬过一场地震	178
258	在地震后的瓦砾下生存	179
259	评估脑震荡	179
260	了解海啸预警迹象	180
261	准备迎接海浪的冲击	181
 生命安全APP：天气		
262	小心火山灾害	182
263	保护自己免受沉降的火山灰的影响	183
264	小心火山泥流	183
265	处理有害物质事件	184
266	给自己去污	184
267	用大拇指标定灾难安全距离	185
268	将你的家里密封起来	185
269	给你的家增加抵抗力	186
270	避免瘟疫传染	188
271	洗手洗脸	188
272	打包额外的常用装备	189
273	佩戴口罩的正确步骤	189
274	了解计划	190
275	做一个社区积极分子	190
276	伸出援助之手	191
277	研究太阳耀斑	192

应急生存手册

【美】约瑟夫·普莱德（Joseph Pred）及《户外生活》（Outdoor Life）编辑组 著 古进 译

危急时刻拯救生命的290条黄金技能

人民邮电出版社
北京





目录

技能

1	建立正确的心态	16	33	打3种有用的绳结	33
2	锻炼你的意识	16	34	自卫	34
3	用色彩来区分你的意识	17	35	去学校参加培训	34
4	让你的意识变得敏锐	18	36	试试近身格斗（以色列搏击防身术）	34
5	摆脱他人追踪	19	37	坚持练习	35
6	避免机械性行为	19	38	运用你的想象力	35
7	让自己处在决策环中	20	39	尽一切力量	36
8	让你的意识在实践中变得完美	20	40	避免持刀搏斗	36
9	适应与克服	21	41	去学校参加培训	37
10	呼叫紧急服务	22	42	挥出有力的一拳	37
11	直接拨打紧急服务电话	22	43	大声喊出来	37
12	做你自己的紧急服务	23	44	装备你的工具箱	38
13	获得专业的帮助	23	45	装备你的家用工具箱	39
14	了解并接受压力	24	46	使用胡椒喷雾	39
15	识别压力的迹象	24	47	神火6PX PRO手电	40
16	不要忽视继发性压力	25	48	明亮的发光	41
17	学会管理压力	25	49	准备一个头灯	41
18	穿上安全防护装备	26	50	防水	41
19	戴上口罩	26	51	利用太阳能	42
20	正确地佩戴口罩	26	52	将电能装进你的口袋	42
21	佩戴正确款式的口罩	26	53	从车用或者船用电池接入电力	43
22	选择优良的手套	27	54	了解电池容量	43
23	经常更换手套	27	55	临时准备一个急救箱	44
24	不要逞英雄	27	56	去卧室、浴室和更多房间搜寻急救用品	44
25	保护你自己	28	57	清查你的厨房	45
26	使用胶带	30	58	装满你的急救工具箱	46
27	用胶带武装自己	31	59	在现场保持安全	48
28	做一个管道胶带医生	31	60	接受培训	49
29	从胶带做的手铐中逃脱	31	61	接受一些正式的培训	49
30	灵活使用伞绳	32	62	正确地处理你的伤员	49
31	提升或者降下重物（不是针对人）	32	63	装备你的急救箱	50
32	制作医疗用线	32	64	升级你的急救箱	50

65	使用你的非处方药	51	 生命安全APP：急救	
66	明智地使用抗生素	52		
67	了解常用的处方药	53	85	了解伤口类型 62
68	了解常见的过敏反应	54	86	清洗感染 62
69	为全身性过敏反应做准备	54	87	包扎伤口 63
70	使用肾上腺笔	55	88	用超强力胶水粘合伤口 63
71	寻找医学警示标签	55	89	处理突发心脏病 64
72	呼叫救援直升机	56	90	识别中风 64
73	打开伤员的气道	57	91	识别焦虑症发作 65
74	为他人做人工呼吸	57	92	帮助恐慌症病人镇定下来 65
75	止血	57	93	帮助痉挛发作的受害者 66
76	给伤口加压	57	94	保护病人的脊椎 66
77	正确地使用止血带	58	95	帮助病人复原 67
78	临时准备止血带	58	96	处理休克 67
79	帮助被刺穿的人	59	97	识别丝状骨折 68
80	处理枪伤	59	98	固定骨折 68
81	施行CPR（心肺复苏术）	60	99	将受伤的手臂悬吊起来 69
82	使用一台AED（自动体外除颤仪）	60	100	用夹板包扎受伤的四肢 69
83	实施海姆立克急救法	61	101	识别和处理烧伤 70
84	自救	61	102	处理化学烧伤 70



目录

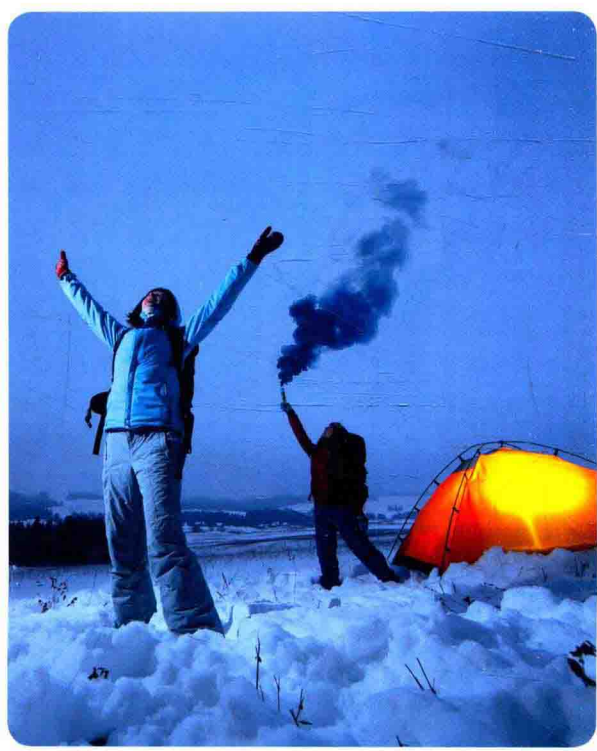
103	避开带电的线路	71
104	帮助一位电击受害者	71
105	处理体温过低	72
106	避免冻伤	72
107	治疗中暑	73
108	治疗脱水	73
109	了解常见的毒物	74
110	了解中毒的症状	75
111	治疗中毒受害者	75
112	怀孕期间不要惊慌	76
113	处理阵痛	76
114	为宝宝接生	77
115	为婴儿施行心肺复苏术	78
116	找一个帮手	78
117	做一个帮得上忙的父母	79
118	对病童要有耐心	79

家庭

119	抓上你的冲锋包	84
120	袖珍型工具	84
121	组装一个EDC工具包	85
122	在家里度过困难	86
123	避开骚乱	87
124	在学校的安全	87

生命安全APP：社交媒体

125	在工作时预测突发事件	88
126	忍受被困在电梯中	88
127	制定一个交通应急计划	89
128	为旅行中的麻烦做好准备	90
129	换一本新护照	90
130	识别扒手	91
131	避免成为受害者	91
132	使用一个诱饵钱包	91
133	打包救生艇口粮	92
134	拿对你的口粮	93



135	增加蛋白质	93
136	求救信号	93
137	识别灾难的风险和需求	94
138	预防“僵尸”攻击	94
139	制定一个计划	95
140	检查你的计划	95

生命安全APP：儿童安全

141	和家人保持联络	96
142	灾难时期的通信	96
143	了解紧急联系人（ICE）	97
144	随身携带紧急联系卡	97
145	降低家庭受灾的风险	98
146	将东西存放在一起	99
147	加满燃油	99
148	储备一个72小时灾难应急工具包	100
149	囤积正确的补给	100
150	考虑紧急物资的备选食物	100

目录

 生命安全APP：GPS		
218	从正在下沉的船里逃生	146
219	熬过飞机失事	147
 生命安全APP：云存储		
220	使用垃圾桶做临时马桶	148
221	存在通讯录里	148
222	做一份全年准备计划	149
 社区		
223	避开有麻烦的地区	154
224	制定你的优先级	156
225	只带上你能带的东西	157
226	决定是留下还是离开	158
227	疏散要趁早	158
228	求救信号	159
229	挥手信号	159
 生命安全APP：美国红十字会		
230	了解天气警报	160
231	了解天气警报的类别	161
232	了解天气旗标	161
233	为长期生存储藏食物	162
234	正确地打包	162
235	在灾难期间做饭	163
236	让你的储备保持新鲜	163
237	水源净化	164
238	用日光净化水源	165
239	正确地蒸馏水	165
240	使用便携式紫外线净水笔（SteriPEN）	166
241	制作生理盐水	166
242	用漂白剂消毒	167
243	从淤泥中脱困	168
244	涉过快速流动的水	169
245	安全地回家	169
246	给飓风定级	170
247	为飓风做好准备	171
248	应对飓风	171
249	了解风暴眼	171
250	了解龙卷风什么时候会来	172
251	判断龙卷风的路线	172
252	龙卷风来临时保持安全	173
253	打包你的冲锋包	174
254	被雪困在车上时求生	176
255	在家中熬过暴风雪	177
256	建一个积雪食品储藏室	177
257	熬过一场地震	178
258	在地震后的瓦砾下生存	179
259	评估脑震荡	179
260	了解海啸预警迹象	180
261	准备迎接海浪的冲击	181
 生命安全APP：天气		
262	小心火山灾害	182
263	保护自己免受沉降的火山灰的影响	183
264	小心火山泥流	183
265	处理有害物质事件	184
266	给自己去污	184
267	用大拇指标定灾难安全距离	185
268	将你的家里密封起来	185
269	给你的家增加抵抗力	186
270	避免瘟疫传染	188
271	洗手洗脸	188
272	打包额外的常用装备	189
273	佩戴口罩的正确步骤	189
274	了解计划	190
275	做一个社区积极分子	190
276	伸出援助之手	191
277	研究太阳耀斑	192