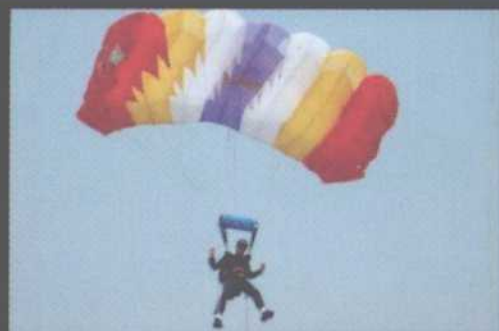
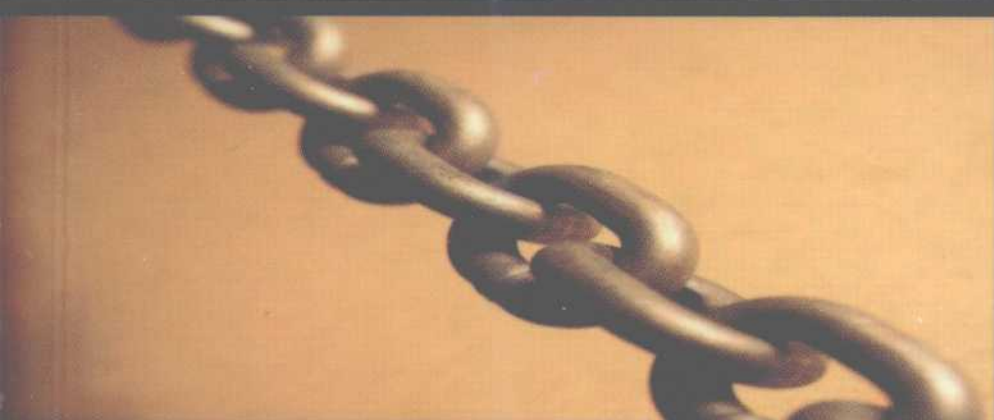


生机往往只给有准备的人

求生救援指南

温元麟 著



国防大学出版社

生机往往只给有准备的人！

求生救援 指南

温元麟 著

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求生救援指南 / 温元麟著. —北京: 国防大学出版社,
2008.10

ISBN 978-7-5626-1688-7

I. 求…II. 温…III. 自救互救-基本知识 IV.R459.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第153176号

求生救援指南

温元麟 著

国防大学出版社出版发行

(北京海淀区红山口甲3号)

邮编: 100091 电话: (010) 66769235

广州市辉洋彩印厂印刷 新华书店经销

2008年10月第1版

开本: 850×584毫米 1/64 印张: 5.32

字数: 150千字 印数: 1~50000

定价: 19.8元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换

目 录

前言	(1)
第一章 求生救援概述	(3)
第一节 灾难类别	(3)
1、什么叫天灾?	(3)
2、什么叫人祸?	(4)
3、什么叫兽患?	(5)
第二节 求生救援成功的必备条件	(6)
4、影响求生救援的外在条件有哪些?	(6)
5、影响求生救援的内在条件有哪些?	(6)
第二章 自我保护技巧	(7)
第三节 未雨绸缪	(7)
6、为什么要居安思危?	(7)
7、如何做到有备无患?	(7)
第四节 临危不惧	(8)
8、何谓危机心理?	(8)
9、如何置之死地而后生?	(9)
第五节 当机立断	(11)

10、遇险时如何审时度势随机应变？	(11)
11、遇险时如何抓住甚至创造机会求生？	(11)
第六节 寻求外援	(13)
12、如何使用信号求救？	(13)
13、如何留下信息求救？	(18)
第七节 借助工具	(19)
14、如何借助现有工具求生？	(19)
15、如何自制求生工具？	(19)
第八节 智勇双全	(25)
16、如何智取求生？	(25)
17、如何勇闯过关？	(25)
第九节 一招制胜	(27)
18、歹徒袭击有什么特点？	(27)
19、人体的要害部位在哪里？	(27)
20、如何出其不意攻其不备？	(32)
21、如何一招制敌？	(32)
22、制敌拳（制敌操）的特点及套路？	(33)
23、野兽的弱点在哪里？	(41)
24、野外露营时如何防兽？	(41)
25、如何击飞禽？	(42)
26、如何战走兽？	(43)

27、如何对付鱼鳄?	(51)
第十节 应对战争	(54)
28、如何防护核武器?	(54)
29、如何防护化学武器?	(60)
30、如何防护生物武器?	(72)
31、如何防空袭?	(81)
第十一节 居家安全	(88)
32、安居必记?	(88)
33、家庭常见事故防范?	(91)
第十二节 出行谨慎	(96)
34、人员出游必记?	(96)
35、车辆行驶须知?	(103)
36、如何防止“被宰”?	(113)
37、如何防止意外“丢钱”?	(114)
第十三节 防范来自陆上的灾难	(116)
38、如何遵守“交通规则”?	(116)
39、如何逃出“火海”?	(118)
40、如何躲避“泥沙”?	(121)
41、如何逃离“地震”?	(124)
42、如何远离“花粉”?	(126)
43、如何避免“踩踏”?	(128)

- 44、如何防止“摔倒”？ (129)
- 45、如何化解“迷路”？ (130)
- 46、如何找到“活水”？ (135)
- 47、如何取得“火种”？ (146)
- 48、如何采集“食物”？ (152)
- 49、如何做“野炊”？ (158)
- 50、如何野外“栖身”？ (160)
- 第十四节 防范来自水上的灾难 (162)
- 51、如何逃出水灾区？ (162)
- 52、如何克服呛水？ (163)
- 53、如何自解抽筋？ (164)
- 54、如何摆脱纠缠？ (166)
- 55、如何冲出旋涡？ (171)
- 56、如何逃出海啸？ (172)
- 57、如何远离台风？ (174)
- 58、如何战胜溺水？ (175)
- 第十五节 防范来自空中的灾难 (178)
- 59、如何避免“雨天险情”？ (178)
- 60、如何避免“雷击”？ (182)
- 61、如何躲避“沙尘暴”？ (189)
- 62、如何脱离“龙卷风”？ (190)

63、如何穿越“迷雾”？	(192)
64、如何逃离“雪崩”？	(194)
65、如何防范“空难”？	(197)
第十六节 防范出行急病	(204)
66、如何规避出行病魔？	(204)
67、如何处置常见病？	(215)
68、如何处理突发病？	(235)
第十七节 亡羊补牢	(244)
69、如何善后？	(244)
70、如何索赔？	(244)
第三章 紧急救援方法	(247)
第十八节 紧急救援的目的、原则和要求	(247)
71、紧急救援的目的、任务、要求和次序是什么？	(247)
72、紧急救援的原则是什么？	(247)
73、紧急救援的要求是什么？	(248)
第十九节 紧急救援的基本常识与方法	(252)
74、如何判断出血？	(252)
75、止血有什么方法？	(252)
76、包扎的目的与材料要求怎样？	(255)
77、包扎有什么方法？	(255)

78、如何判断骨折？	(258)
79、骨折临时固定的方法有哪些？	(258)
80、如何搬运伤员？	(260)
81、休克急救有什么办法？	(261)
82、烧伤急救有什么办法？	(262)
83、电击伤急救有什么办法？	(262)
84、溺水等急救有什么办法？	(263)
第四章 求生救援训练	(267)
第二十节 心理训练	(267)
85、如何培养求生救援的灵感？	(267)
86、如何培养方向感？	(267)
87、如何培养距离感？	(271)
88、如何培养高度感？	(280)
89、如何培养立体感？	(284)
90、“胆识”训练有什么方法？	(285)
第二十一节 技战术训练	(286)
91、如何进行格斗训练？	(286)
92、如何进行跨越各种障碍训练？	(286)
93、学习游泳技能有速成法吗？	(287)
94、如何进行水上求生训练？	(287)
95、如何进行跳伞训练？	(288)

96、如何进行求生救援战术训练？	(288)
第二十二节 体能训练	(292)
97、体能训练方法及其注意事项有哪些？	(292)
98、模拟式训练方法有哪些？	(304)
第五章 政府的风险防控及危机处置	(307)
第二十三节 风险防控	(307)
99、何谓风险？	(307)
100、如何进行政府风险的识辨？	(308)
101、如何进行政府风险的估计和评价？	(313)
102、何谓风险管理？	(316)
103、风险管理的程序及方法？	(319)
104、如何做好政府风险的控制？	(328)
第二十四节 危机处置	(334)
105、政府危机的处置？	(334)
106、我国国家突发公共事件预案体系？	(348)
第二十五节 组织演练	(351)
107、如何组织演练？	(351)
108、演练方案示例？	(351)
附录1：世界主要国家报警求救电话	(354)
附录2：报警提醒	(357)

前 言

俗话说：“天有不测之风云”、“人有旦夕之祸福”。

发生在世界上的有关天灾、人祸、兽患的各种新闻，几乎每天都会见诸于各大媒体的头版乃至头条。

在灾难降临之时如何逃生或进行救援，这是一个既十分现实同时又非常富有挑战性的命题，它正越来越受到人们的关注。经验告诉我们：生机往往只给有准备的人。结合近年来应邀到有关学校、团体、机构讲这方面的课，笔者撰写并整理出这本《求生救援指南》，供更多希望有备无患的读者参考。

本书在撰写过程中本着五个原则：理论与实践相结合，着重于可操作性；知识与技能并举，重在提高实战能力；思想性与行为性一致，强调随机应变灵活运用并尽可能充分发挥主观能动性和启迪创造性；注意“内在”与“外在”的结合，突出提高“人”自救技能这一核心，立足于自救，不放弃外援；尽可能抓住要领，通俗易懂，实用易行，方便携带。在全书的所有问题中，实践操作内容占主要比例，一切从符合

实战需要出发、有的放矢。

本书主要依据多年来安全教育、自我保护教育和紧急救援培训中的实践经验，尤其是部队特种兵、武警特警野战求生训练与实战的经验而撰写。在事件分析及其对策上，主要针对近年来世界上所发生的重大典型突发事故或事件。

由于撰写时间仓促、加之水平有限，难免会有欠缺，恳请专家和读者批评指正，以便再版时修订。

作者

2008年10月

第一章 求生救援概述

第一节 灾难类别

1、什么叫天灾？

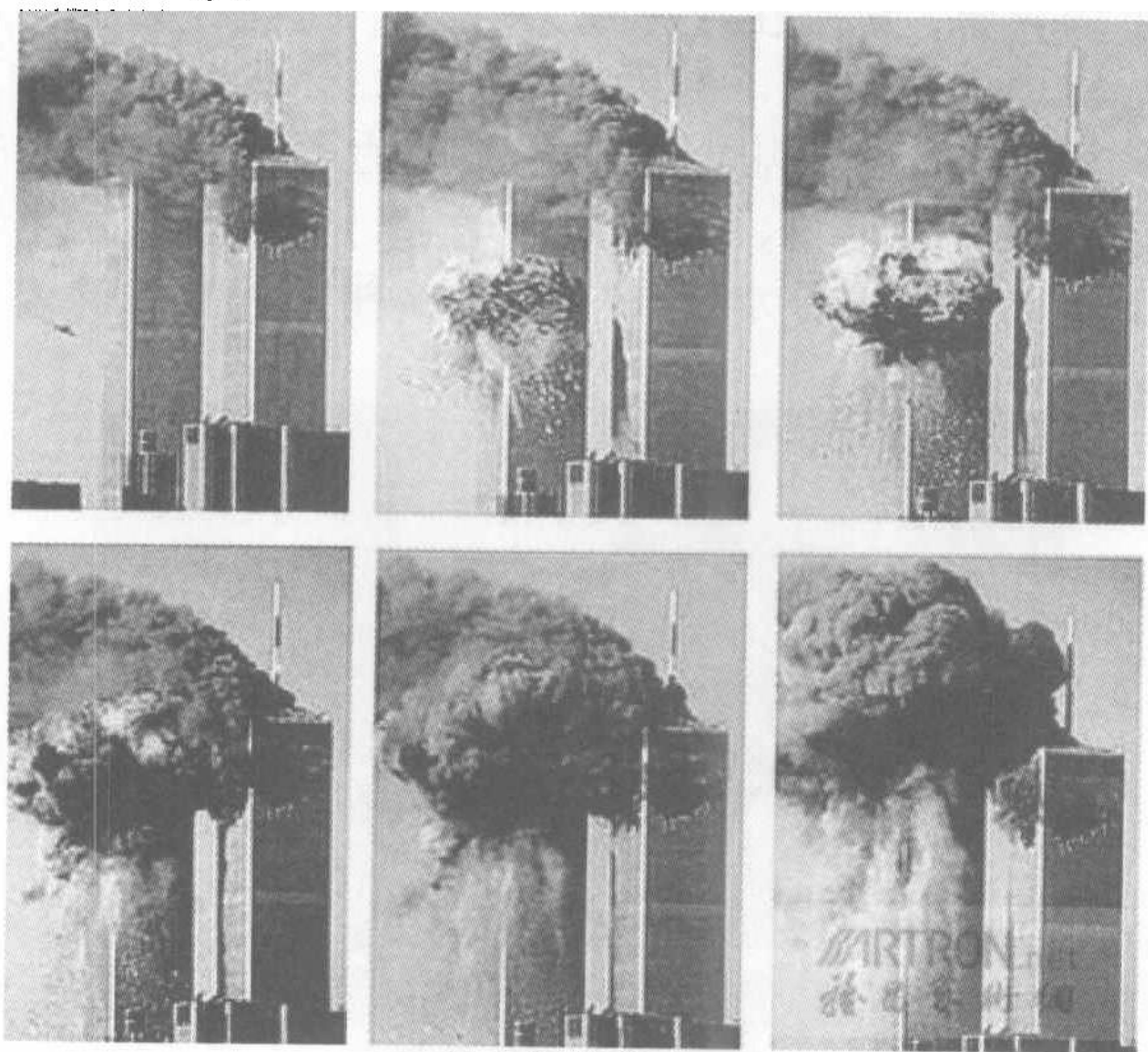
答：天灾即自然的灾害。包括来自空中、陆上和水上（中）或来自水上（中）的各种灾害有雷电、沙尘暴、飓风、暴风雪、冰雹、迷雾、陨石、飞机失事等。发生在陆上或来自陆上的各种灾害有交通事故、火灾、坍塌、泥石流、地震、花粉等。发生在水上（中）或来自水上（中）的各种灾害有海啸、台风、海难等。



地震造成一片废墟

2、什么叫人祸？

答：人祸即人为造成的祸患。包括：自己失误和来自他人的各种侵害。因自己不小心或失误而发生的各种事故有咽喉、摔倒、迷路、溺水等。他人侵害是指各类以谋财、害命、劫色为目的的侵害，以及战争、恐怖袭击等。



911恐怖袭击

3、什么叫兽患？

答：这里所谓的兽患是指野兽袭击造成的祸患。野兽袭击包括飞禽袭击、走兽袭击和水兽袭击。其中飞禽袭击是指来自空中各类飞禽的袭击，如猫头鹰袭击、群鸟袭击等。来自陆上各类动物的袭击，如狮、虎、豹、狼、狗、蛇等对人类的袭击。来自水上各类动物的袭击，如海豹、海龟、海蛇、鳄鱼、鲨鱼、鲸鱼等对人类的袭击。



弱肉强食

第二节 求生救援必备

4、影响求生救援的外在条件有哪些？

答：求生救援的外在条件包括环境因素和救援程度。这里所谓的环境因素是指发生灾害时灾害区环境对于求生者求生机率的影响，如发生火灾时附近有水，不仅有利于求生，而且有利于灭火；而救援程度是指政府或团体应急救援能力的水平如何。政府重视、危机管理政策好、救援队伍装备精良、训练有素、措施得力，则被救助者生还的机率大。

5、影响求生救援的内在条件有哪些？

答：求生救援的内在条件包括自身素质和状态好坏。这里所说的自身素质，是特指人遇到天灾、人祸、兽患时自身具备的应对生还能力。状态好坏是指人应对天灾、人祸、兽患时的临场身体适应状况、心理适应状况、以及临场发挥程度。

第二章 自我保护技巧

第三节 未雨绸缪

6、为什么要居安思危？

答：“居安思危”、“思则有备”、“有备无患”，“生于忧患，死于安乐”，这些警世名言包含着宝贵的辩证法思想，既是历代先哲从当时社会政治实践中总结出来的重要经验，同时也是重要的求生之道。历史反复证明：生机往往只给有准备的人。只有居安思危、增强忧患意识，这样在危险突然降临时，才不至于手忙脚乱、无法应对。

7、如何做到有备无患？

答：可以从以下面几个方面去努力：

一是不断积累求生救援的知识。要善于把平时零散的求生知识和求生经验系统化起来，并善于把这些知识和经验提高到一个较高的层次。

二是不断提高求生救援的技术与能力。

三是常备不懈。有了知识和技能，还需要经常保持。平时练就求生救援技能，时时有求生准备，一旦遭受不测时，方能化险为夷。