

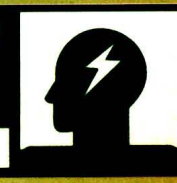
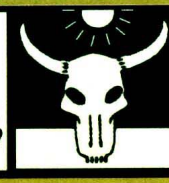
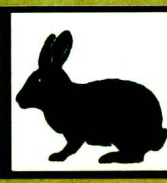
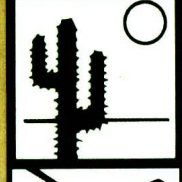
中国人的城市生存与野外生存
技能大全

生存指南

阎循 范文/编著



蓝天出版社



生存指南

周国平 著



周国平 著

生存指南

阎循 范文/编著

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存指南/阎循编著. - 北京:蓝天出版社,1999.7

ISBN 7-80081-879-9

I. 生…

II. 阎…

III. 灾害-防治-基本知识

IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32788 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码:100843)

电话:66984244

新华书店经销

北京昌平科教印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 15.75 印张 425 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

定价:23.80 元

序 言

人类社会即将迈入新纪元。在这个竞争越来越激烈的世界里，每一个人的生存都要接受越来越严峻的挑战。中国正处于经济腾飞、国力渐盛的转型期。在迎接新世纪到来之际，作为一名中国人，更应勇负辘重，昂然生存于中华民族大发展的时代洪流中，才能无愧于时代。

一个人的生存能力，是不是只包括考上大学、获得学位、为官晋级、赚取金钱等这样的求名为利的能力呢？显然不是。一个人广义的生存能力，除了社会生存能力外，更应包括身心健康、体魄强壮、素质全面、不畏艰险这样的自然生存能力，这也是人最基础、最根本的生存能力。然而，长期以来，随着经济大工业城市化发展，人越来越被排挤于自然之外，人的自然生存能力逐步蜕化和迷失，以致于自然的人类正沦落为“办公室人类”。这引起越来越多的人文学者和有识之士的忧虑。在这种背景下，国外一种旨在恢复人自然生存能力的运动——生存训练——应运而生，并得到了广泛的推广。目前，在美、日及西欧的青少年中，生存训练开展得如火如荼，一些学校已将此辟为专业课程，大批的职员也走出办公室，纷纷加入到生存训练的行列中，以期改变“办公室人类”的形象，做一个生存素质全面的人。

我国正在全面推行素质教育。因此，全面的生存教育训练对提高被教育者的综合生存素质是极有意义的。素质教育的意义在于改变教育只重思维能力的旧模式，使被教育者具有“既有思维能力，更有行动能力”的综合素质。生存教育和训练无疑对提高行为能力有极大的帮助，它可以使知识更全面、思维更开阔、意志更坚强、应变更灵活，战胜困难的信心更坚定。可以说，它既

是一种为居家、旅行、探险、工作、学习、生活提供指南的实用知识技能，更是一门锻炼意志品质实践性很强的理论学科。同时，自然生存能力增强，可以提高社会生存能力，树立不畏艰难，勇于开拓进取的时代进取精神。我们幸运地看到，国内一些有识同仁，已在做出这样的努力。如有的公司开展的“拓展训练”，就是在公司经营和办公室管理之外，向职员拓展更多的知识和技能，全面提高职员素质，这体现了生存训练在当代经济社会中的重要意义。

本书分上、下两篇，上篇为城市生存部分，下篇为野外生存部分，几乎涵盖了城市和野外生存各种条件下，居家、生活、工作、学习、旅行、探险或遭遇意外和灾祸的各种知识及应对技能。因此，它既是一本实用工具书，也是一本指导实践的理论书，更能为你打开一扇丰富多彩，趣味盎然，从中了解世界的知识窗口。

阎 循

1999年6月于北京太阳宫

目 录

上篇 城市生存指南

第一章 城市旅行

- 3 □一、城市有哪些危险
- 6 □二、城市旅行的准备
- 8 □三、城市旅行的途径
- 11 □四、城市旅行必备物品
- 12 □五、城市旅行疲劳和疾病防治

第二章 居家安全

- 15 □一、城市居家安全综述
- 16 □二、居家安全隐患的内因外因
- 18 □三、居家安全事故的预防
- 20 □四、消除居家安全隐患的原则
- 21 □五、居家室内安全常识
- 26 □六、几种居家安全意外的预防
和处理

第三章 饮食卫生

- 29 □一、常见食物中毒类型、中毒
源、症状及预防措施
- 37 □二、人畜共患疾病的预防
- 38 □三、寄生虫病的预防
- 38 □四、食物中致癌物的预防
- 40 □五、常用食品的卫生隐患和感
官判别

第四章 用电安全

- 51 ☐ 一、触电伤害常识
- 54 ☐ 二、触电事故的预防
- 55 ☐ 三、家用电器用电安全
- 63 ☐ 四、触电现场救护

第五章 交通安全

- 67 ☐ 一、城市安全常识
- 71 ☐ 二、交通紧急状态下的防御和躲避
- 78 ☐ 三、交通事故救援
- 79 ☐ 四、铁路、轮船(划船)、飞机的安全知识

第六章 意外事故

- 83 ☐ 一、“都市陷井”
- 85 ☐ 二、坠落物
- 86 ☐ 三、挤轧踩踏意外事故
- 87 ☐ 四、预防在建楼宇或桥梁突然垮塌

第七章 城市公害

- 89 ☐ 一、城市昆虫公害
- 94 ☐ 二、城市大气污染
- 96 ☐ 三、机动车废气
- 97 ☐ 四、城市噪音
- 98 ☐ 五、城市光化学烟雾

第八章 防骗

- 101 ☐ 一、诈骗的概念与特征
- 103 ☐ 二、林林总总的骗术
- 112 ☐ 三、城市骗术的预防

第九章 防盗

- 115□一、形形色色的小偷
- 117□二、哪些地方是小偷行窃的最佳场所
- 119□三、如何防范小偷行窃

第十章 防抢

- 125□一、强盗抢劫犯罪的特点
- 126□二、抢劫犯罪的易发场所
- 127□三、抢劫犯罪的易发时间
- 128□四、抢劫犯罪的预防
- 131□五、抢劫的防御
- 136□六、怎样在心理上战胜强盗
- 137□七、几种抢劫凶器的防御知识

第十一章 防暴

- 141□一、暴力防卫总述
- 143□二、对武力侵犯的防卫
- 149□三、激情犯罪
- 150□四、报复性伤害的预防对策
- 151□五、防御绑架
- 153□六、防御强暴
- 155□七、暴力防卫绝招简介

第十二章 防火

- 162□一、城市火灾的易发场所
- 164□二、城市火灾的预防
- 168□三、火灾发生后的扑救和逃生
- 173□四、几种重要的扑救和逃生工具
- 174□五、火灾严重烧伤后的救治

第十三章 防水	175□一、城市水灾对人的生存危害
	177□二、对城市水灾的个人预防
	180□三、水灾中的逃生
	181□四、水上救生
	183□五、灾中和灾后的饮食和防疫
 第十四章 防震	
	187□一、地震的起源和预兆
	189□二、地震的震感和等极
	190□三、防震预备
	193□四、震中逃生
	202□五、震后自救
	204□六、震后医护和饮食
 第十五章 战争灾难	
	207□一、核爆炸
	214□二、化学武器的防护
	218□三、生物武器的防护
	220□四、污染及疫情处理
	221□五、几种自制简易防毒用具
 第十六章 城市急救	
	225□一、复苏急救
	227□二、家庭常见急症的现场救治

下篇 野外生存指南

第一章 野外生存准备

- 237□一、工具
- 241□二、装备
- 244□三、食物和药品
- 245□四、学习和掌握有关野外大自然的知識
- 248□五、旅行和控險中的注意事項

第二章 气候和地形

- 251□一、中国气候的突出特征
- 252□二、中国地形的一般特征
- 254□三、复杂地形的行进

第三章 野外生存准备

- 263□一、利用自然界特征判定方向
- 268□二、迷失方向后怎么办

第四章 野外露宿

- 273□一、露宿地的选择和帐篷的搭建
- 281□二、工具和营地设备
- 288□三、绳索和打结
- 299□四、寻找水源
- 307□五、取火办法
- 312□六、野外烹饪的简单办法

第五章 食用野生植物

- 315□一、树木类
- 317□二、野果类

- 330□三、野菜类
- 344□四、蘑菇类
- 356□五、海藻类
- 361□六、海滨植物类
- 362□七、热带植物类
- 369□八、有毒植物类

第六章 捕猎食物

- 381□一、捕猎要览
- 398□二、猎捕哺乳动物
- 410□三、捕捉爬行两栖动物
- 413□四、捕鸟
- 419□五、捕食昆虫
- 421□六、捕鱼

第七章 应付自然灾害

- 433□一、干旱
- 434□二、火灾
- 436□三、水灾
- 437□四、海啸
- 437□五、飓风
- 438□六、龙卷风
- 439□七、雷电
- 440□八、地震
- 441□九、火山
- 441□十、雪崩

第八章 海上生存与自救

- 443□一、海上生存的危險
- 444□二、紧急状态下的逃生
- 445□三、海上生存危險的自我救护

第九章 求救信号

457□一、信号种类

462□二、如何使用信号求救

第十章 野外急救与 伤病防治

465□一、常见的天然药物

483□二、虫类叮咬的防治

487□三、蛇伤的处理

489□四、野外紧急伤病的救治

上篇

城市生存指南

第一章

城市旅行

一、城市有哪些危险

城市也有危险吗？城市也像荒野、戈壁、沙漠、森林或大海一样处处布满“陷阱”吗？答案不但肯定，从某种意义上说，城市的危险与野外的危险相比有过之而无不及。

现代都市的发展，使城市越来越对人的生存构成威胁。高耸林立的大楼，速度越来越快的车辆、越来越拥挤的交通，蜘蛛网一般的供电系统，充满易燃有毒物质的公共市场或影视剧院，人头攒动的体育场或彩票销售中心，可以说，城市的每一个角落都充满危险，如果你未加防范，厄运随时会降落你的头上，即使你认为在城市绝对安全的地方。



城市的危险主要来自于如下几个方面：

(1) 城市现代化畸型发展，给人类留下的隐患。我们几乎每天都能从报纸上看到有人因交通肇事而死于非命的新闻；建筑物的坍塌也不再是什么稀奇的新闻，韩国一家著名的大商场突然间垮塌，造成 300 余人死亡，国内的住宅楼，商场的倒塌也偶有所

闻。

(2) 因人口过于拥挤造成的事故。本世纪发生了多起足球场的骚乱惨案。如“曼彻斯特惨案”、“莫斯科迪那莫惨案”等。湖南一所小学的狭窄楼道，居然也因拥挤踩踏致使三名学生死亡。这种危险是触目惊心的。

(3) 因市政或家庭基础设施管理或使用不善，或者是老化失修留下的安全隐患。如下水井盖被盗留下的“都市陷井”，在各个城市都有连续不断的报道。海口曾有一辆出租车深夜疾速驶进“都市隐井”，引起油箱因撞击和摩擦而爆炸，造成一死一伤的惨剧。其他还有触电、煤气中毒、化学品爆炸蔓延等。

(4) 因社会问题造成人强暴和侵犯他人的危险。如偷窃、抢劫、杀人、强奸、毁容等等，这方面的内容不用举例，你只要每天看看晚报的社会新闻版就足够了。

(5) 因人力不可抗因素造成的危险。这方面有地震、龙卷风、水灾等等。1976年，唐山发生了7.9级大地震，造成40余万人死亡，近100万人无家可归。

以上的列举，也许还不够全面，但已足以说明问题：城市有多么危险，而在某些情况下，我们又是这样的无知，或者并未重视，又是这样的无可奈何。尽管这样，很多危险还是可以运用人的智慧加以避免的。即使是人力不可抗因素造成的危险，如果我们智慧运用得当，学习城市生存技巧；再加上一点点天赐的运气，我们仍有可能幸运度过。

跟野外危险相比，城市危险还有一个显著特点：它可能随时随地发生在我们细微的日常生活当中。如果我们平时不加以体察，就不会感到危险跟我们如此近，尽管危险的后果可以很小，但需要我在日常生活中加以体会和防范。试举下列“琐事”为例：

例一：