



®
传奇

女性救护宝典

NV XING JIU HU BAO DIAN 传奇翰墨编委会

地震来了!

取材美国安全教育
纪录片

"What should you do?"
美国Lifetime TV热播

百家电视台热播
《传奇》之精华
中国女性安全
教育用书

3



NV XING JIU HU BAO DIAN

女性救护宝典

地震来了！



江西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

地震来了! / 贺鹏飞主编. —南昌: 江西教育出版社, 2009.12

(传奇翰墨·女性救护宝典)

ISBN 978-7-5392-5527-9

I. 地… II. 贺… III. 地震灾害—急救—普及读物

IV. R459.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228006 号

书名: 地震来了!

DI ZHEN LAI LE!

出品人: 傅伟中

责任编辑: 洪晓梅

装帧设计:  灵动视线

010-85983452

出版 江西教育出版社

发行 江西教育出版社

社址 南昌市抚河北路 291 号

邮编 330008

开本 700×1000 1/16

印张 13

字数 160 千字

版次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京凯达印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5392-5527-9

定价 24.80 元



序 言 / 1



1. 地震来了 / 2

(发生6.7级的地震,被活埋在废墟里,你该如何应对?)

附:你知道吗——遭遇大地震,如何降低伤害? / 15



2. 龙卷风突袭 / 16

(外出购物被龙卷风卷入高空,你该如何应对?)



3. 肆虐洪水 / 29

(突降大雨,汽车被卷入洪水中,你该如何应对?)

附:你知道吗——如何正确搭救落入冰窟的人? / 41



4. 海上遇难 / 42

(游泳的时候,被激流卷入水下,你该如何应对?)



5. 森林大火 / 55

(身陷火海,孤立无援,你该如何应对?)

附:你知道吗——如何正确处理烧伤? / 68



6. 汽车起火 / 69

(汽车电池突然爆炸,身受重伤,你该如何应对?)



7. 闪电击人 / 82

(湖边度假,孩子突然被闪电击中,你该如何应对?)

附:你知道吗——如何减少被电流击中的危险? / 97



8. 暴雨袭击 / 98

(被暴风雨掀入水中，湖水冰凉刺骨，你该如何应对？)



9. 疯狂暴雪 / 112

(遭遇百年暴雪，孤立无援，你该如何应对？)

附：你知道吗——如何保护胎儿在车中不受伤害？ / 127



10. 溪谷骨折 / 128

(徒步旅行，失足摔入岩石中间，你该如何应对？)



11. 电压袭人 / 142

(河边度假，7000伏电流从身上流过，你该如何应对？)

附：你知道吗——什么措施可以避免孩子遭受电流袭击？ / 155



12. 高山雪崩 / 156

(突发雪崩，被埋在了几十米下的雪中，生命垂危，你该如何应对？)



13. 过敏反应 / 172

(孩子参加派对，饮食不当发生严重过敏引发休克，你该如何应对？)

附：你知道吗——如何治疗毒藤带来的皮肤过敏？ / 183



14. 惊魂蹦极 / 186

(高空蹦极，绳索套住脖颈，生命岌岌可危，你该如何应对？)

附：“你知道吗”完全解答 / 200

序言

生命中没有预演，一切发生的事情都不可逆转。当你面对生活中的突发事件，如暴力抢劫、野外迷路、跟踪偷拍、意外受伤或者是洪水地震等情形时，你该如何应对？

《传奇·女性救护宝典》丛书取材于美国 Lifetime Television（美国第一家女性 24 小时有线电视频道，在美国有线电视网收视排名中，黄金时间和全天收视率位列前十名，18 岁以上女性的收视率稳居第一）中 “What should you do?”（《如何应对？》）栏目的经典案例。该节目通过讲述生活中真实发生的危险故事，总结应对这些危险的措施办法，因此赢得了很高的收视率和社会美誉度，被称为“女性自我保护教科书”、“女性救护宝典”。

你不可能把电视带在身上进行阅读，因此“传奇翰墨编委会”提取 “What should you do?” 的精华内容，从面对凶犯、自然灾害、野外生存和医疗救护等 4 个角度推出了《不要和陌生人搭讪！》《地震来了！》《你跑得过蜜蜂吗？》《别把铅笔拔出来！》4 本救护宝典。

这本书所讲述的故事也许一辈子也不会发生在你的身上，但是，仅仅微乎其微的危险概率不幸降临到一个人的身上时，她面对的就是灭顶之灾；这本书中所讲述的应对技巧也许你一辈子都不会使用，但是只要使用一次，则会挽救一个人的生命！

谨作为奉献给女性的礼物。

地震来了

引言

凌晨，发生了一次6.7级的地震。你居住的三层楼的公寓突然整体倒塌。你被活埋在里面，对周围的情况毫不清楚，你该如何应对？

自然灾害，比如地震，总是发生得很突然。如果事先你并不知道地震来临，也不要惊慌失措，而放弃生存的希望和念想。美国洛杉矶的史蒂夫·兰顿就经历了一场毫无预兆的可怕地震。他所居住的公寓在地震中受损最为严重，他被埋在震后成吨的废墟中数小时，生死未卜……

▶▶▶ 震 前

“那是星期一的早晨，也不知道为什么，我怎么也睡不着。”史蒂夫·兰顿回忆起地震前的情形。

史蒂夫住在诺斯布里奇一栋三层公寓楼的第一层。他一直在这里生活，虽已人到中年，还是单身一人。

▼地震前史蒂夫·兰顿所住的三层公寓楼



星期一，和平时没有什么不同。周围很寂静，人们还在熟睡中。这天他不知道什么原因，竟然早上4：30就醒了，他想也许是还沉浸在昨天观看洛杉矶棒球队比赛的兴奋中，怎么也睡不着。那是一场精彩漂亮的比赛，双方势均力敌，最终洛杉矶

队以较小的比分差距险胜对手。

他就这样躺在床上，没有一点睡意，过了一个半小时，打算起床。站起来，抓了件放在床边的T恤，想去厨房煮点咖啡喝。这时，一切东西都摇晃起来。

当时的他，并不知道洛杉矶即将发生一起可怕的灾难——一场6.7级的地震。更可怕的是，他所住的小楼，正处于震中。



▶▶▶ 地震

“我马上意识到——地震了。门窗在晃动，墙在晃动，我的电脑显示器落在地板上，电视机也翻倒在地。”灾难开始了。

此时，史蒂夫感到了前所未有的恐惧。他扶着床，如果情况进一步恶化，就打算走到门口去。其实，这并不是一个正确的逃难方式。当然史蒂夫也没有机会把他的想法付诸行动，因为地面摇晃得非常厉害，人几乎都站立不稳。所有的物品都离开了它们原来的位置，东撞西倒，乱成了一团。外面传来了大人的尖叫声和孩子们的哭声。当时他最恐惧的是有什么东西落到头上。这时，史蒂夫被桌子撞到了墙角。当他推开桌子，准备站起来时，头顶上的天花板塌了下来。周围暗了下来，静了下来。

他似乎被塌下来的天花板砸到了。

▼4点30分的时候，史蒂夫·兰
顿辗转反侧地醒来



头晕目眩了几秒钟，也不知道是什么东西压在头上，什么东西这么重？他试着挪动它，想把头从下面伸出来，但是它纹丝不动。其实，压在他身上的又岂止是天花板。这场破坏性极强的6.7级地震，持续了15秒钟。史蒂夫居住的小楼已经完全倒塌，成了一片废墟。钢筋、水泥和室内的物品，把住在一层的他掩埋了。

唯一幸运的是，倒塌下来的钢筋混凝土并没有把史蒂夫卡得严严实实，他的手脚还有一点活动的空间。这也许得感谢那张撞他的桌子，使他在墙角躲过了更大的砸压。

“救命啊！救命啊！”史蒂夫在努力地寻求着帮助，但是没有任何的回应。狭小的空间，房屋倒塌的灰尘，加上压在他头顶的废墟，让他感觉到呼吸困难。

周围一片漆黑，他只能用双手摸索着，试图弄清楚当时的处境。慌乱中，他摸到了一部电话，期望这个会帮他找来救兵。遗憾的是，电话线已经断了，这部电话对他毫无意义。

他又试图摸索着找自己的手机，一样没有成功，史蒂夫心中多了一些失望，心想也许就这样和外界失去了联系。

胡乱摸索了一段时间，还是一无所获。而他的手被碎玻璃划破了，血顺着冰凉的手指滴了下来，似乎还能听到落地的声音。此时的史蒂夫才感觉

▲地震后塌陷的房屋

▼地震来袭，左右摇晃的史蒂夫·兰顿，被柜子压倒



到疼痛。刚才急切的寻找求生工具，让他忘记了身体的痛楚。现在，他才感觉到脖子和腰部钻心的痛，痛的让人窒息。

▶▶▶ 余震

“突然，整幢公寓楼又晃动起来。压在我身上的东西似乎越来越沉了。”余震袭来，史蒂夫的处境更加艰难，周围可以活动的空间在一点点缩小，压力却在一点点增加。



▲史蒂夫·兰顿被屋顶上掉下的天花板压得不能动弹

地震时，通常在主震发生后，还会发生一系列的余震，但余震的威力比主震小。地处震中的史蒂夫，在破坏最为严重的建筑中，被压在三层楼的废墟中，即使是再小的余震，也可能对他身体和心理产生巨大的伤害。

值得欣慰的是，史蒂夫还没有产生绝望的念头。他知道自己必须面对现实，已经被卡住了，孤立无援，必须要人来救。史蒂夫在心中默默地祈祷着，希望上帝听到他的声音，把他从痛苦中解救出去。

他坚信，救援人员一定会发现他，把他救出去。

此时，史蒂夫不知道，这幢大楼的二层和三层像蛋糕一样叠在了一层上，他的房间距离地面不到0.46米。如果再来一次余震，他必死无疑。

祈祷，史蒂夫一刻不停地在祈祷。倒塌的墙体长久压迫着他，再加上很久没有补充食物，他已经没有力气呼喊，唯一能做的也只有祈祷了。

外面传来许多人的尖叫声、哭声，还有消防车和警车来来往往的声音。“是不是每个人都像我一样被困住了？”史蒂夫脑中闪过这个想法。让他疑惑的是，没有人在他们的楼前停下来，没有人来解救他们，好像他们根本就不存在。这是为什么呢？他不明白。

就这样在痛苦中等待着。史蒂夫感到意识模糊起来，“不要睡着，不要睡着，很快就会有我来救我了”，他不停地告诫自己，不停地祈祷。

余震还在一波波袭来。漆黑的周围似乎只剩下了他自己的喘息。

▶▶▶ 绝 望

“一开始，还能听到许多人在大叫、哭喊、尖叫，过了一段时间，很多声音都停止了。”史蒂夫的意识也越来越模糊。

周围还有重物倒塌落地的声音，但已经没有了先前的摇晃。史蒂夫感到他的头和肩膀被压得更紧了，似

▼史蒂夫·兰顿被压得更紧了，
痛苦不堪

乎已经达到了身体的极限。本来狭小的空间变得更加局促。那种剧痛让人难以忍受，他不知道他还能坚持多久。

“救命啊！救命啊！”史蒂夫似乎使出了最后一点力气，但没有人听见他的呼喊。

时间一分一秒地过去了，还是没有看见救



援人员的踪影。头脑中的信念一点点消退，加上身体上的剧痛，史蒂夫开始绝望了。“我最害怕的是没有人来找我，任由我在这儿等死。”

“我不能就这样死去！我不想死！”史蒂夫喃喃自语，不断重复着这句话。

他强迫自己多想一些开心的事情。他想到了丽娜，那个金头发、蓝眼睛的漂亮姑娘，还有她害羞时候的微笑。虽然史蒂夫已人到中年，但还是单身一人，恋爱时的场景总是那么甜美，让人难以忘怀。他还想再约丽娜出去看场电影，喝杯咖啡。他想到了妈妈，给他做香甜的苹果派，还有他最喜欢的曲奇。

“我不能死，我要活下去！”史蒂夫坚持着。因为他还有很多没有完成的心愿，还有很多没有来得及倾诉的话。

不知又过了多长时间，好像是一天，又像是漫长的几天几夜。巨大的疼痛还在折磨着他，他受不了了。“难道我就这样死了吗？”史蒂夫更加绝望。死神在一步步逼近，他已经嗅到了死神的气息。

“先睡一觉吧，太困了。”一个念头出现在脑中。

意识越来越模糊，疼痛让他窒息。史蒂夫还能坚持下去吗？



▲地震后，从中间坍塌掉的高速公路

▼史蒂夫·兰顿从地板上，摸索出电话求救

▶▶▶ 获 救

“史蒂夫，坚持住！”迷迷糊糊，史蒂夫听到有人在喊他的名字。他意识到，救援人员找到了他。

最终救援人员发现了他，让他兴奋极了，陷入狂喜中，让他的求生意志更加强烈了。

史蒂夫被发现时，地震已经发生近6个小时。他的头和肩膀被卡住了，要把他从成吨的废墟中挖出来，对救援人员来讲是一个大挑战。他们怕踩塌废墟，给史蒂夫造成更大的伤害，没法从上面实施救援，只能用千斤顶撑起建筑物，让一名救援人员慢慢靠近他。

可以想象一下，史蒂夫的心情是多么激动，他已经迫不及待地想摆脱所处的困境。“史蒂夫，耐心一点！”

营救人员不断地安慰道。

正当人们全力营救的时候，又发生了一次余震，营救工作不得不暂停下来。

这次余震晃动得很厉害，他的头被压得更紧了。

所有人的心都揪了起来，不知道这次余震对史蒂夫的危害有多大。史蒂夫也失落到了极点，已经到眼前的希望又破灭了。

过了大概20分钟，营救人员又开始工作了。这次，他们带来了四组木头，每组有两根。他们把这些木头小心翼翼地楔入史蒂夫头上的墙里面，支撑住倒塌的墙体。就这样，营救在一点点进行中。史蒂

▲压在水泥板下面的史蒂夫·兰顿，已经奄奄一息

▼救援人员终于发现了史蒂夫·兰顿，开始积极展开营救





◀经过艰难地营救，史蒂夫·兰
顿再次看到了阳光

夫觉得他的头可以动了。慢慢地，他的肩膀也可以动了。

他一点一点地从废墟底下爬了出去，来到外面。这时，地震已经过去6个小时，史蒂夫获救了。

史蒂夫掩饰不住内心的喜悦，他终于又见到了阳光，营救人员也为他感到高兴。

从废墟下爬出来后，史蒂夫被迅速送往医院。经检查，他的肺被压破了，锁骨骨折，数条肋骨骨折。医生对他紧急实施了手术。

与死神擦肩而过，史蒂夫神奇而又幸运地活了下来。这让所有关心他的人为他高兴。

▶▶▶ 新生

“我住的公寓楼有16个人在这次地震中死亡。我之所以能够活下来，最重要的一点……我想，可能就是刚好在凌晨4:30醒了过来。”史蒂夫还会为自己能够活下来感到庆幸。



▲从这一刻起，史蒂夫·兰顿
知道自己获救了

经过一段时间的治疗，史蒂夫出院回家休养了。现在的他，竟养成了早起的习惯，每天天不亮就会醒来。这次地震，公寓里死去的人，有80%都死于睡梦中。如果他在那一刻也像他们那样没有醒来，可能早就不在这个世界上

了，因此不管过了多久，史蒂夫说起这件事情的时候都无限感慨。

感谢上帝，听到了他的心声，给了他一次机会。让他有机会完成那些还没有完成的心愿，有机会向人们倾诉还来不及说的话。

史蒂夫还会一个人去看棒球赛，但他开始做一些从没有做过的事情。更多的时候，他会回几个街区远的老房子看妈妈，享受美味的苹果派，和妈妈一起清除花园的杂草。或者，和心爱的丽娜约会，他们已经聊到结婚的话题了，这是一件让人高兴的事情。



如何应对？

众所周知，地震是无法避免和控制的，人们唯一能做的是如何最大限度地减轻其灾害。如果你不幸遭遇到地震，不要惊慌失措，不妨试试以下的措施：

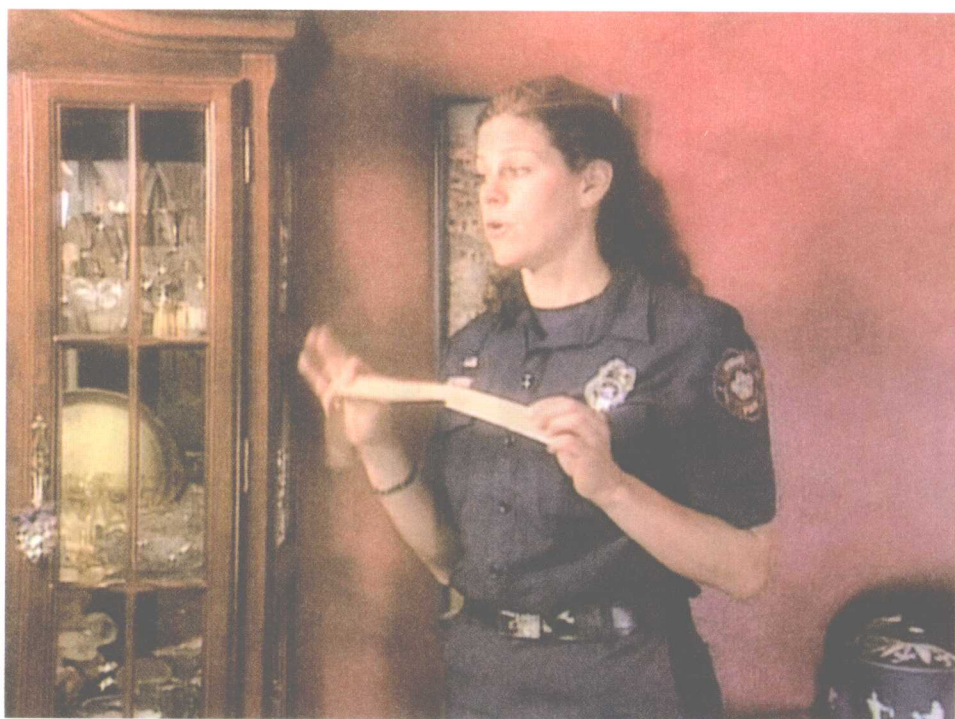
A.主震袭来，你该如何应对？

a. 强烈地震来袭，从地震开始到房屋倒塌，可能只有十几秒，要保持冷静，迅速远离外墙及其门窗，可跑到厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不易塌落的空间避震。来不及跑时可迅速躲到桌下、床下及紧挨墙根下和坚固的家具旁。

b. 寻找软物将头护住，捂住口鼻。史蒂夫在地震时可以把被子、坐垫、衣服等裹住头部、身体，减轻倒塌物对身体的冲击，但他并没有做到这一点。还要找条毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。

c. 不要慌张向户外跑或者跳楼。地震发生后，慌慌张张地向外跑，是很危险的。当大楼倒塌时，很多人在门口死亡了。怎么回事？很多人涌向门口，如果你站在门框下，当门框向前或向后倒下时，你会被头顶上的屋

▼准备一些家具捆绑带或者L型金属零件



顶砸伤；如果门框向侧面倒下，你会被压在当中；还有，逃跑过程中的跌倒、踩踏。所以，不管怎么样，你都会受到致命伤害！另外，如果你正处于高层建筑里，千万不能使用电梯，因为电梯会被卡死、变形。更不能跳楼，在跳楼的过程中，可能被倒塌物砸到或者直接掉在地上摔死。

d. 将门打来，确保出口。钢筋混凝土结构的房屋，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。如果你还能站稳，请先将门打开，确保出口再迅速躲避起来。

e. 如果你正在行走，要就近选择开阔地避震。双手交叉放在头上，最好用合适的物件比如皮包罩在头上，跑到空旷的地方或街心，迅速蹲下或趴下，以免摔倒。一定要注意避开高大的建筑物（特别是有玻璃墙的高建筑物）烟囱、水塔、广告牌、路灯、大吊车、砖瓦堆、水泥预制板墙、油库、危险品仓库、立交桥、过街天桥等。还要注意避开危旧房屋、狭窄的街道等危险之地。

f. 如果你正在行驶的车内，要迅速停车，走出车外，以免塌下来的物体压扁汽车，造成致命的伤害。可以卧姿躲在车旁，掉落的物体砸在车上，不至直接撞击人身，可能形成一块“生存空间”，增加存活机会。

◀地震来时要到开阔小的空间
避震

▶来不及跑时要躲到墙根下

