



传奇

女性救护宝典

NV XING JIU HU BAO DIAN 传奇翰墨编委会

你跑得过蜜蜂吗?

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

4



NV XING JIU HU BAO DIAN

女性救护宝典

你跑得过蜜蜂吗？

4

江西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你跑得过蜜蜂吗? / 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 978-7-5392-5526-2

I. 你… II. 贺… III. 自救互救—普及读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 228009 号

书名: 你跑得过蜜蜂吗?

NI PAO DE GUO MI FENG MA?

出品人: 傅伟中

责任编辑: 洪晓梅

装帧设计:  灵动视线

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 978-7-5392-5526-2

定价 24.80 元

序 言/1

1. 雪山迷途/2

（在一个风和日丽的清晨去登山，结果迷了路。天气骤然变得恶劣。该如何应对？）

附：你知道吗——亚冻伤的处理办法/17

2. 遭遇狮子/18

（沿着一条路慢跑，突然两头美洲狮蹿了出来。该如何应对？）

3. 坠崖骨折/32

（只身在野外徒步旅行，不料失足坠入21.35米深的峡谷，双腿骨折。该如何应对？）

附：你知道吗——伤口的清洁妙方/43

4. 雪崩活埋/44

（遭遇雪崩还没来得及反应就陷入深埋的境地，该如何应对？）

5. 骑马受伤/58

（一个女人骑马时出了事故，身受重伤。该如何应对？）

附：你知道吗——正确的急救姿势/71

6. 受困深山/72

（一辆雪上摩托被撞坏了，困在了大山里。没有食物也没有水。该如何应对？）

7. 沙漠求生/88

（在沙漠徒步旅行时失足坠落，处境危急，当时流了很多血。该如何应对？）

附：你知道吗——中暑或脱水的急救常识/101



8. 与熊面对面/102

（无法在灰熊面前逃跑，只能在险境求得生存。该如何应对？）



9. 深陷激流/116

（橡皮船翻倒，船上人全部落入激流，身处险境。该如何应对？）

附：你知道吗——救助溺水者的方法/129



10. 枪鱼攻击/130

（在远洋捕鱼时，突然遭遇一条近300千克的枪鱼的攻击。该如何应对？）



11. 蛇口求生/144

（狗莫名其妙地狂叫起来，想去看看个究竟，结果被一条凶猛的毒蛇咬伤了，该如何应对？）

附：你知道吗——被蛇咬伤自救/155



12. 鹿制造的离奇车祸/156

（在高速公路上行驶，突然路边有一头鹿直接撞向汽车。该如何应对？）



13. 蜘蛛蜇人/170

（突然被一只蜘蛛蜇了一下，一股强烈的刺痛，手和胳膊开始发黑。该如何应对？）

附：你知道吗——蜂群攻击幸存法/183



14. 海上漂流/184

（船在海上遇难，只能乘着救生筏海上漂流。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。

雪山迷途

引言

你在一个风和日丽的清晨去登山，回来时想抄近道回家，结果却迷失方向。天气骤然变得恶劣。在严寒的天气中你要设法生存，你该如何应对？

山上的天气每小时甚至每分钟都会发生变化。如果事先没有做好准备去面对瞬息万变的天气，最好不要去登山。美国南加利福尼亚州的两个人差点搭上性命才明白这个教训。她们在登山时被困在严寒的野外，生死难料……

▶▶▶出发

“嘿，赖安，今天天气不错，我们去登山吧！”辛迪准备带自己的侄子赖安登山。

▼辛迪决定下山时走一条不常走的近道



感恩节后的第一天，辛迪和侄子赖安起了个大早，他们想趁着不错的天气攀登鲍尔迪山。辛迪很喜欢爬这座山，以前来过好几次。虽然早上出门的时候稍微感觉有点风，但山上有风是很正常的事，这并没有影响她已经做出的决定。

赖安很兴奋，这是他第一次攀登鲍尔迪山。“快点，快点。我们赶快走吧！”一路上他不断地这样催促辛迪。在搭乘缆车升到2440米后，他们决定徒步攀登剩下的183米，到达



峰顶。

把整座大山踩在脚下的感觉真是很奇妙。登上峰顶之后，两个人高兴极了，尤其是赖安，这是一种从未有过的体验，他突然之间觉得自己好像长大了许多。辛迪当然理解赖安此时的心情，因为她第一次登上鲍尔迪山的时候也是这样。休息过后，他们带着好心情往山下走。而就在这时，天气似乎发生了变化，风开始越刮越大，比她们早上出门的时候猛烈了许多，可只顾着高兴两个人并没有注意到这一点。辛迪决定走另一条路——一条人们不常走的近道下山。

事实证明，这是一个巨大的错误。

▶▶▶ 迷 路

“我们沿着那条路从峰顶往下走，我发现周围的环境很陌生。但我认为只要沿着一条路一直往下走，最终一定能看到我们原先走过的路。”至今辛迪还为那个幼稚的想法觉得好笑，或许还有一些愧疚——对自己亲爱的侄子赖安。

登完 2623 米的山峰，赖安已是筋疲力尽，虽然在山顶休息了片刻，但那似乎并没有起到什么作用。下山走了不到半个小时，他的两条腿就跟灌了铅似的，好想找个地方歇息一会儿。赖安用询问的目光看着辛迪。

“走吧，这条路应该没问题。”辛迪认为他们应该继续沿着这条路一口气走下去。

结果，两人彻底迷路了。

他们不停地穿过一个又一个的灌木丛，脚下的山道崎岖不平——那根本就称不上是山道，旁边只是一些动物行走的痕迹，树干上蹭有动物的毛发，偶尔还会看



▲两人彻底迷路了

见一些动物的排泄物。辛迪担心起来，这地方她从来没有来过。她左看右看，实在判断不出从哪里才可以走到山下，不由得紧紧地拽住了赖安的手。

继续走了大约20分钟，辛迪又有了一个想法，她决定越过田野，横穿主路——但这还是没有用。“这看起来有点不太对劲。我们得重新回到峰顶。”

“哦，不，我不行了。我太累了，再也爬不动了。”赖安一屁股坐在了地上，他的情况比这山道还要糟糕。

天很快就要黑了，气温开始骤降，风在树梢上

呼呼作响。

辛迪认为他们最好待在原地，她相信如果她和赖安没有回到山下的停车场，营救人员会来找他们的。

这是她最后的希望。

▶▶▶夜宿

“此时我反而不担心了，倒是赖安看着有点紧张。我说：‘赖安，把这当成一次冒险吧。他们会来找我们的，我们就待在这儿，点一堆火。’”辛迪的自信和沉稳无疑给了赖安很大的鼓舞。

辛迪从四周找来很多干树枝，堆在了一块平地上。在野外宿营她有经验，所以很清楚天黑的时候应该做些什么。

接着辛迪打开她的背包，从里面取出一盒火柴。他们只剩下3根火柴了，而且几分钟后，她就要用其中的一根点火。

夜幕渐渐笼罩大山，风还是很大，远处传来几声野兽的叫声。赖安又冷又害怕，身子紧紧蜷缩成一团。辛迪开始采集树枝，搭建庇护所。她相信营救人员很快就会来救他们的。

辛迪此时仍然保持着冷静和乐观的想法：夜宿深山是最坏的打算，当然也是无奈之举，不过只要有火，就应该没什么可怕的。天亮之后再出发，一切都会好起来的。

突然，远处的一点灯光吸引了辛迪和赖安的注意。于是他们朝着灯光的方向大喊，但不幸的是，远处的那点灯光既不晃动，也不闪烁。辛迪的希望顿时破灭了——那根本不是什么营救灯。

然而这并不是最坏的情况。更糟糕的是——那天深夜，天空开始下雪。

火苗似乎要灭了。赖安紧张地大叫起来：“火！火！”

“哦，上帝啊！”辛迪呆望着刚刚燃起的火苗，突然有一种不祥的预感。她紧紧抓住那个一

▼辛迪从四周找来很多干树枝
点火取暖



闪而逝的坏想法——他们可能会死在这儿！火，此刻成了能抓住的救命稻草，那是一种从未有过的依赖。

受大风的影响，气温已经降到零下 20℃。辛迪拼命寻找剩下的那两根火柴。她找到了，但它们都掉在地上被打湿了——赖安忘记把它们放回背包。

辛迪把背包里的东西全倒了出来。

“找到了！太好了！”辛迪眼前突然一亮。她在口袋里找到了几张纸币，把它们扔到即将熄灭的火里，火

又奇迹般地燃烧起来。

辛迪总算松了一口气，她询问可怜的侄子：“赖安，你口渴吗？”

“是的。”

辛迪自己也觉得有点儿脱水，于是两个人吃了一点雪，但那样只会让他们更冷。辛迪明白了，在这种环境下，吃雪止渴只会降低自身的体温，最后他们很可能会因体温过低而死亡。这实在不是一个好办法。

雪越下越大，赖安又冷又困，又饿又渴，迷迷糊糊就睡着了。辛迪紧紧地把他抱在怀里，用体温给他取暖，她向上帝祈祷，千万不要让这个孩子出事。

▶▶▶ 昏迷

“赖安，我需要你，别离开我。听话，你一定要清醒，宝贝！”在山上困了一天一夜之后，饥寒交迫的赖安意识开始模糊，辛迪很害怕，只能用大声说

▼辛迪和赖安朝着远处的灯光大喊大叫



话让他保持清醒。

其实，在傍晚的时候就已经有人开始寻找他们了。他们早就错过了下山的时间，山上组织了一支救援队打算进山搜救，但是天黑后大山里的道路走起来险象环生，再加上时速 160 千米的大风让人举步维艰，救援人员搜索了一阵后就返回了营帐。

辛迪和赖安在用树枝搭建的庇护所里与风雪抗争了一夜。第二天清晨醒来，地面上堆积了 20 厘米厚的雪，寒风不仅没停，反而更加猛烈了。

这时，辛迪和赖安听到远处传来了直升机的声音。

“赖安！快把镜子拿来！在我背包里！”

赖安虽然一下子没搞懂辛迪要做什么，不过还是照她的话做了，他知道辛迪肯定是有办法让直升机发现他们。

“快点儿，赖安！”辛迪不断地催促他。

辛迪拿着信号镜却一时想不起来该怎么使用，只好尝试着用它去反射急救毯烧剩的残屑余下的那点米粒大小的微光。然后他们拼命奔跑，挥舞双手叫喊，疯狂地想引起直升机的注意。

直升机在空中转了几圈，突然，转了个身，消失在来时的方向。

◀▶ 同风雨抗争了一夜





▲相依为命

“他们看见我们了！一定是看见我们了！他们会回来救我们的！”辛迪高兴极了，她确信这次救援人员已经发现了她和赖安，他们终于要获救了。

火已经熄灭了，辛迪和赖安依偎在一起，耐心地等待着。时间一点一点过去，还是没有人来救他们。辛迪终于明白了：直升机并没有发现他们！

大雪覆盖了整座鲍尔迪山，到处是白茫茫的一片。强劲的寒风刮在脸上，钻心地疼痛。辛迪的耳朵、手指、脚趾、脸颊都开始麻木了，

这种感觉很不舒服。

赖安看起来很虚弱，浑身发抖，意识逐渐模糊，然后开始胡言乱语起来。

“我想走……我想走……”他喃喃自语，不断重复着这一句话，眼睛直勾勾地盯着前面的那片森林，好像要随时跑过去。

“赖安，我需要你，别离开我。听话，你一定要清醒，宝贝！”辛迪使劲摇晃着他，和他大声说话，“赖安，我是辛迪！我是辛迪！”

辛迪害怕极了，如果赖安离开了，那对她将是致命地打击。

难道他们两个真的会命丧深山吗？

▶▶▶获 救

“我们听到远处传来了无线电对讲机发出的哔啵声。我知道我们获救了！”经过两天两夜的煎熬，辛迪觉得那种哔啵声是世界上最美妙的声音。

辛迪环顾了一下周围的情况，远处的一座突兀的山头定格于视野，她认为那或许是她和赖安的唯一希望。

辛迪搀扶着虚弱的赖安朝那座小山艰难地走去，然而他们刚离开一个小时，就看到两架直升机从他们刚才停留的地点飞了过去。两人简直不相信这是真的，用尽全身力气往回跑，但还是慢了一步，他们再次与救援人员擦肩而过。

直升机再一次飞走了，雪地上只留下了辛迪和赖安孤独的身影，辛迪朝着直升机的方向大喊：“救命啊！救命啊！”可一切已经无济于事。

天又渐渐黑了下来，山上除了大风和暴雪之外什么都没有。没有水，没有食物，没有火柴。辛迪和赖安有的，只是寒冷、饥饿、恐惧，还有残存的那么一丝希望。

他们蜷缩在简易的避难所里，煎熬地等待着救援队的出

▼错过飞机





▲ 搜救人员出现

现。可救援队到底在哪儿呢？

辛迪第二次想到了他们可能会死。

“跟我说说，你回家后，最想吃什么？”她问赖安。

“匹萨饼。”赖安有气无力地回答。

辛迪并不在乎赖安的答案是什么，她仅仅是要赖安跟自己说话，只有这个办法能保持他的意识清醒。

而此时辛迪的情况也不容乐观，恶劣的天气使她的体温下降到了 32 度，已经进入体温过低的状态。她的身体疲惫不堪，脑子也昏昏沉沉的。此时她只想睡觉，但她知道，只要睡着了，可能就再也醒不来了。她努力让自己和赖安保持着清醒，但死神似乎一直在一旁冷笑。

漫漫长夜终于过去，又一个白天来临了，这时辛迪和赖安已经在冰天雪地里被困了 36 个小时。赖安已经没了一点儿力气，辛迪也变得很虚弱。他们能做的除了向上帝祈祷之外，就只能是眼巴巴地等待救援，或是……等待死亡。

上午 11 点左右，他们突然听到了一个声音。

“我们听到远处传来了无线电对讲机发出的噼啪声。我知道我们获救了！”经过两天两夜的煎熬，辛迪觉得那种噼啪声是世界上最美妙的声音。

“赖安！辛迪！你们还好吗？”一个男人的声音向他们飘来。

辛迪和赖安顿时精神一振，他们确定这不是幻觉。是的，是救援队来了。他们开始大声呼喊：“你听到了吗？我们在这儿！在这儿！”

事后辛迪也很奇怪，当时也不知从哪儿又来了那么大的力气呼喊，也许这就是人类求生的本能吧。

▼ 终于获救了

两个救援队员发现了他们，赶紧给他们穿上了防寒服装。

“你们还好吗？受伤了吗？”救援人员仔细检查他们的情况。

“哦……还好，我想……可能没受伤。”辛迪只是觉得脚有点儿麻木。

“空中救援队，我们已经找到辛迪和赖安。他们还能走，预计 5 分钟后到达。可以走了吗？”

“可以。没问题。”对讲机里传来清晰的声音。

“好的，我们赶紧离开这儿吧！”赖安此时眼里放出了一丝亮光，他实在不想



待在这儿了。

救援人员调来了直升机，火速将他们送往附近的一家医院。其实辛迪和赖安并不清楚自己的伤势有多重——虽然没有受到任何袭击和摔伤，但寒冷的风雪同样有着狼一样的牙齿和刀子一样的锋芒。

两人都接受了冻伤治疗。辛迪失去了左脚大拇指的指尖，赖安则失去了一只脚上的大拇指，和另一只脚上的半个大拇指。

虽然肢体受了点损伤，但两人总算都活了下来。这是不幸之中的万幸。

▶▶▶ 辞 职

“我知道那天比起我以前攀登鲍尔迪山时要稍微冷一些，风也稍微大一些。但后来那场突如其来的暴风雪还是让我大吃一惊。”对于辛迪来说，那真是梦魇一样的遭遇。

▼ 辛迪辞职当了一名救援队员

