

# 家庭必备自救读本

学习遇险自救技能，  
为你和你的家人加一道保险！

精美  
插图本

周传林◎编著



# 遇险自救 100招



遭遇**地震**如何避险？  
遇到**洪水**如何自救？

**汽车失火**如何脱险？

**食物中毒**如何急救？

.....

本书告诉你当遇到危险时，  
你第一时间该做的事！

广西人民出版社





周传林◎编著

# 遇险自救 100招

YUXIAN ZIJIU 100 ZHAO



 广西人民出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

遇险自救 100 招 / 周传林编著. — 南宁: 广西人民出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-219-07027-7

I. ①遇… II. ①周… III. ①自救互救—基本知识  
IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 127639 号

---

监 制 彭庆国  
策划编辑 王晓雪  
责任编辑 王晓雪  
责任校对 周娜娜 林晓明  
插 画 赵 理

印前制作



---

出版发行 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路 6 号  
邮 编 530028  
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>  
印 刷 广西大一迪美印刷有限公司  
开 本 710mm×990mm 1/16  
印 张 16.5  
字 数 110 千字  
版 次 2010 年 9 月 第 1 版  
印 次 2010 年 9 月 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-07027-7/X·2  
定 价 23.80 元

---

版权所有 翻印必究

## 前 言

天有不测风云，人有旦夕祸福。尽管我们的生活一如既往的平静和安宁，但火灾、地震、洪灾、海啸、交通事故、溺水、触电、煤气泄漏、路遇劫匪等诸如此类的天灾人祸在世界各地时有发生，这些“潜伏”在人生道路上的种种危险因素，不仅会造成巨大的经济损失，更为严重的是会造成人员伤亡，给社会和家庭带来不幸。这些事件看起来似乎离我们很遥远，但事实上，每个人都处于一定的安全风险中，而且谁也无法预料自己在何时何地会遇到何种灾难。也许，某一天，我们可能被困在出故障的电梯里，或乘坐的公共汽车失火了，或路上遇到了持刀的抢劫者，或在野外游玩时遭遇雷电暴雨甚至更严重的危险，这个时候我们该怎样迅速脱离险境，拯救自己的生命呢？

2010年4月14日，这是一个令国人惨痛的日子。这一天，在青海的玉树一带，顷刻间，山崩地裂，成百上千人丧失生命，财产遭受巨大损失。4·14地震的发生，再次为我们在灾难避险自救方面敲响了警钟：漫长的一生中我们随时会遇到意外的危险，而是否能及时采取有效的避险自救措施，将会决定我们的生命延续与否。因此，作为一个现代人，清醒地认识到自己身边的自然灾害和现代生活中的各种危险，掌握遇险自救的技能，增强自身的生存能力，是一种必备的素质。而抱有侥幸心理，或因为生活的平静而认为危险离我们很远，忽略身边可能存在的种种危险，产生麻痹松懈的思想，这是非常可怕的事情。

人无远虑，必有近忧。因此，不要等到地震来临时，才想起不知道最佳避震场所的位置；不要等到火灾发生时，还想起逃生通道在哪里或是不知道灭火器怎样使用；不要等到车祸发生时，因惊慌失措而枉自送了自己的性

命；也不要等到遭受人身侵害时，才想起当时不该疏忽大意……

古人云：“居安思危，有备无患。”这话就是提醒我们在平时就应注意防范身边可能出现的各种危险，并做好充分的准备。曾经发生的灾难给我们留下了血的教训，倘若我们平时能够了解、积累一些有利于自我保护的基本常识和技巧，并加以适当的训练，那么，当我们陷入突如其来的困境和危险时，就会镇定自若、从容应对，产生事半功倍、化险为夷的效果。

为了帮助大家掌握必备的遇险自救常识和技能，我们特意编著了这本《遇险自救100招》。全书包括“自然灾害”、“火场危害”、“交通事故”、“水上安全”、“日常意外”、“非法侵害”及“野外遇险”等七部分内容，针对日常生活中遇到的各种危险问题作了详细解答，读者可分章节系统掌握各种危险情境下的自救技能。同时，在每一危险问题的后面还附有“温馨提示”，科学实用，极具指导意义。

在此，我们衷心希望此书能够帮助你迅速掌握各种避险自救技能。请记住：你的安危，牵系全家的幸福，让我们给你的幸福再加一道保险！谁都无法预测明天会发生什么！注意——危险时刻会发生！防患于未然，只有懂得更多自救措施，才能更有效地保护自己，救助他人！珍爱生命，关爱身边的人，在危难中让我们用科学的自救方法共同守护生命！

编者

## 一 自然灾害篇

大自然在亿万年的进化中，已经形成了许多有规律的变化现象，人类也早已适应了它的变化。然而，天有不测风云，大自然也有一些无规律的变化现象，如地震、水灾、雪崩、台风等。这种无规律的变化，可能给地球上的生物、设施等带来巨大的影响或破坏。人类尽管对此已有了充分的认识，但由于难以把握和适应它，往往会陷入险境以至绝境之中。此时，避险自救的知识与技能就显得尤为重要。如果有了这方面的知识和技能，而且能在瞬间做出有效反应，也许就可死里逃生；相反，就可能死于非命。

1. 遭遇地震时如何避险？ .....2
2. 地震中被压埋以后如何自救？ .....7
3. 面对冰雹该怎样防范与自救？ .....10
4. 遇到龙卷风如何避险？ .....12
5. 台风期间人们该如何防范？ .....14
6. 遭遇洪水时怎样自救？ .....19
7. 旅游遭遇山洪暴发如何自救？ .....22
8. 遇到泥石流时如何避险？ .....24
9. 山体滑坡时如何避难逃生？ .....26
10. 怎样防范雷击的危害？ .....28

11. 遇到大雾应注意什么? .....	31
12. 面对雪崩该如何保护? .....	33
13. 沙尘暴天气应注意什么? .....	35
14. 火山爆发时怎样逃生? .....	38
15. 遇到海啸该怎样自救? .....	40

## 二 火场危害篇

人们的生活离不开火，但是火如果使用不当或者管理不好，就会发生火灾。在社会生活中，火灾已成为威胁公共安全、危害人民生命财产的一种多发性灾害。火灾事故的发生，给个人的生命财产和国家的建设造成巨大损失。由于火灾具有普遍性、突发性的特点，一旦发生火灾，后果不堪设想。增强防火意识，掌握自救知识，是防止和减少火灾发生、降低火灾损失的有力保证。

16. 遭遇森林火灾如何避险? .....	44
17. 家庭失火该如何自救? .....	48
18. 厨房着火怎样进行自救? .....	52
19. 家用电器着火如何处理? .....	54
20. 被烟雾围困时如何脱险? .....	56
21. 高层建筑失火如何自救? .....	58
22. 娱乐场所发生火灾怎么逃生? .....	62

23. 影剧院失火如何逃生? .....	64
24. 商场发生火灾如何逃生? .....	67
25. 地下场所失火怎么逃生? .....	70
26. 教学楼起火时怎样脱险? .....	71
27. 宾馆发生火灾怎么逃生? .....	73
28. 医院着火如何逃生? .....	77
29. 汽车失火如何脱险? .....	78
30. 公交车发生火灾时如何逃生? .....	80
31. 火车着火怎么安全逃生? .....	83
32. 地铁发生火灾如何逃生? .....	85
33. 客船着火后如何逃生? .....	87

### 三 交通事故篇

每天，我们差不多都会看到有关交通事故的报道，无论乘汽车还是坐船，乘飞机还是坐火车，随时随地都有可能遭遇交通事故，它们给我们的生命带来了巨大的伤害和灾难。如果我们能掌握一些防灾或自救方面的知识，就可以避开灾祸的发生；或者，在灾祸发生的瞬间，可以采取正确的应急措施，从而将损害减少到最小。

34. 汽车翻车后怎样自我保护? .....	90
35. 汽车落水如何自救? .....	93



36. 驾驶汽车失控如何应对? .....	95
37. 汽车行驶中轮胎爆裂怎么处理? .....	98
38. 在高速公路上发生事故如何自救? .....	101
39. 火车不同位置遇险时该怎样自救? .....	104
40. 遇到地铁停电怎么办? .....	107
41. 乘地铁时不慎掉下站台怎么办? .....	110
42. 遭遇空难如何避险? .....	111
43. 遇到歹徒劫机如何应对? .....	113
44. 遭遇海难怎么逃生? .....	116

## 四 水上安全篇

我国幅员辽阔，有着漫长的海岸线和众多的江河湖泊，为开展群众性游泳活动提供了有利的条件。游泳能促进身体健康，是一项很好的体育、娱乐活动。但游泳中常会遭遇到的意外是抽筋、疲乏、旋涡、急浪等，给这一美好运动蒙上了阴影。倘若游泳者掌握了一定的自我救护技术，就可排除险情或为自己争取时间等待他人救护。

45. 意外溺水怎么自救? .....	120
46. 游泳时抽筋怎么办? .....	122
47. 游泳时被水草缠住怎么办? .....	124
48. 游泳时遇到旋涡怎么脱险? .....	126

49. 游泳遭遇激流时如何应对? .....129
50. 不慎落入冰窟窿怎么办? .....131

## 五 日常意外篇

在日常生活中，触电、被困电梯、燃气泄漏等现象较为常见，生活中的每一件小事稍不留心就会酿成一次大事故。在这些事故中，有的可能是人为的，有的可能是机械故障造成的。对于这些情况，我们遇上时，首先应采取积极的方法以求得生存，其次要最大限度地减轻事故带来的危害，力求化险为夷。大量事实表明，只要我们具备了相关知识和技能，并适时采取正确的对策，化险为夷在很多情况下是可能的。

51. 发现煤气泄漏怎么办? .....134
52. 如何避免高楼坠物伤人? .....137
53. 被困在电梯里如何自救? .....139
54. 遇到高压线落地怎么办? .....142
55. 日常生活中如何预防触电? .....144
56. 怎样预防或减少静电的危害? .....146
57. 如何防止电线超负荷? .....149
58. 怎样防范装修引发的事故? .....151
59. 怎么预防啤酒瓶“爆炸”? .....153

60. 如何防范意外炸伤? .....155
61. 遇到化学物质泄漏怎么办? .....157
62. 遇到恶狗袭击如何应对? .....160
63. 如何预防“鲜花杀手”的攻击? .....162
64. 如何应对在游乐场遇到的意外? .....164
65. 发生食物中毒怎么办? .....166
66. 发生煤气中毒怎么办? .....169
67. 发生农药中毒应如何急救? .....172
68. 发生酒精中毒如何救护? .....175
69. 如果服错药了怎么办? .....178
70. 误饮洗涤剂如何救护? .....181
71. 发生中暑怎么应对? .....183
72. 洗澡时头晕呕吐怎么办? .....185

## 六 非法侵害篇

生活是美好的，但生活也是复杂的，在我们的周围你也可能会遭遇各种非法侵害。比如，被劫持、绑架，遭到抢劫，接到恐吓电话等。侵害的结果不仅会直接导致身体上的伤害，还会导致心理上的、精神上的伤害，最严重的结果是让我们失去生命。面对如此遭遇，我们首先要强化自我保护意识，积极采取行动，有效地寻求身边的保护和实施自我保护，避免受到侵害，把损失减少到最小。

73. 街上遇到行凶之人怎么办? .....	188
74. 遭抢劫、抢夺时应如何应对? .....	190
75. 出租车司机被抢怎么办? .....	192
76. 在地下通道和过街天桥该如何防范被抢? .....	194
77. 女性被跟踪时怎么办? .....	197
78. 遭遇绑架时如何自救? .....	199
79. 居室遭劫后怎么办? .....	202
80. 在公共场所如何防范被偷盗? .....	204
81. 遇到陌生人叫门怎么办? .....	206
82. 如何应对电话骚扰? .....	208
83. 女性如何预防性骚扰? .....	210
84. 怎样防止入室强奸? .....	212
85. 女性遭强奸时如何自卫? .....	214
86. 面对敲诈勒索行为该怎样防范? .....	217
87. 骑自行车受到袭击怎么办? .....	219
88. 身处激愤的人群中如何应对? .....	221

## 七 野外遇险篇

如今，越来越多的都市人开始把户外活动、结伴旅游当做追求潮流、休闲娱乐的一种方式。然而，在享受户外活动乐趣的同时，很多人却没有意识到自然中存在的种种危险，更没有在思想和物质

上做好充分准备，出发前不认真设计出行线路，常常孤身贸然前往，这就为事故的发生埋下了隐患。对此，如果我们事先能有意识地学习一些野外生存技巧，将会提高你在意外事故中生存的希望。

- 89. 野外遇险如何向外界求救? .....224
- 90. 外出遇到水土不服怎么办? .....226
- 91. 帐篷遭受侵袭怎么处理? .....228
- 92. 不慎陷入洞穴如何脱险? .....230
- 93. 野外遇险无炊具怎样煮食? .....233
- 94. 在野外迷路怎么办? .....235
- 95. 雪原迷路如何应对? .....237
- 96. 洞穴内迷路怎么办? .....239
- 97. 地图上没有的道路如何走? .....241
- 98. 野外被毒蛇咬伤怎么自救? .....244
- 99. 怎么应对在野外发生的小意外? .....247
- 100. 在沙漠中如何寻找饮用水? .....251

## 一 自然灾害篇



大自然在亿万年的进化中，已经形成了许多有规律的变化现象，人类也早已适应了它的变化。然而，天有不测风云，大自然也有一些无规律的变化现象，如地震、水灾、雪崩、台风等。这种无规律的变化，可能给地球上的生物、设施等带来巨大的影响或破坏。人类尽管对此已有了充分的认识，但由于难以把握和适应它，往往会陷入险境以至绝境之中。此时，避险自救的知识与技能就显得尤为重要。如果有了这方面的知识和技能，而且能在瞬间做出有效反应，也许就可死里逃生；相反，就可能死于非命。

## 1. 遭遇地震时如何避险？

地震是地球内部缓慢积累的能量突然释放而引起的地球表层震动，是一种突发性强、破坏性大的自然灾害。2010年4月14日7时49分发生在青海省玉树县的7.1级大地震，造成了巨大人员伤亡和财产损失，引起全社会的极大关注。此次地震，再次提醒人们在灾难来临的时候一定要做好准备，才能最大程度上减少灾害带来的损失。

从地震发生到房屋被破坏，一般有十几秒钟的预警时间，大地震的预警现象主要有地面的颠动、地声、地光，建筑物的晃动等。大地震的预警现象、预警时间和避震空间的存在，是人们地震时能够自救求生的客观基础。只要掌握一定的避震知识，事先有一定准备，地震时又能抓住预警时机，选择正确的避震方式和避震空间，就有生存的希望。以下是不同场所发生地震时的避险措施：

### (1) 在家中如何避震

◇选择易形成三角空间的地方躲避，主要有炕沿下、坚固家具附近，卫生间、厨房、储藏室等狭小空间，承重墙附近（注意避开外墙）等。

◇如是平房，可逃出房外，外逃时注意用被子、枕头、安全帽护住头部。千万不要跳楼，不要站在窗外，不要到阳台上去。

### (2) 在学校如何避震

◇正在上课时，要在教师指挥下迅速抱住头、闭眼，躲在各自的课桌下。

◇在操场或室外时，可原地蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物，不要回到教室去。听从老师安排，就近“蹲下，掩护、抓牢”。

### (3) 在高层楼房里如何避震

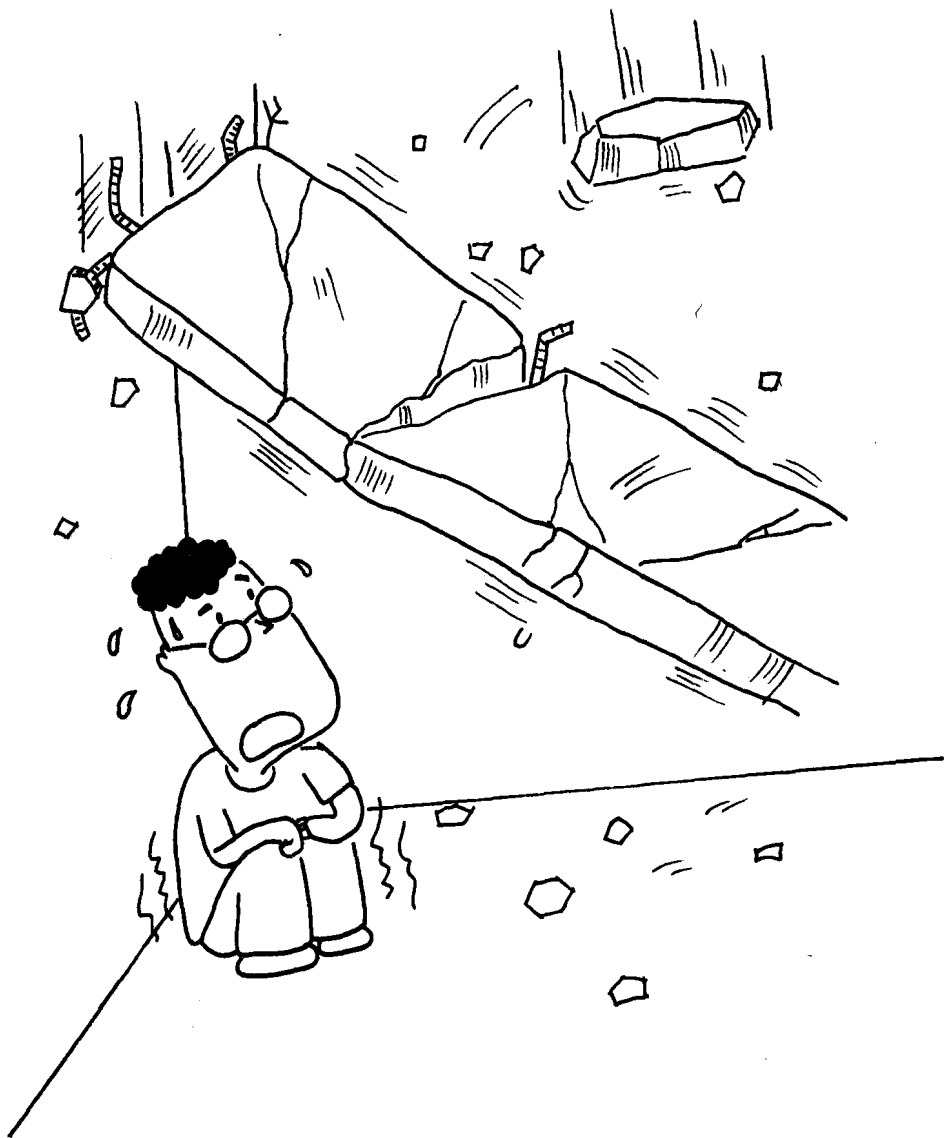
◇要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中

跳楼。

◇迅速远离外墙及门窗，可选择厨房、浴室、厕所等开间小、不易塌落的空间避震。在办公楼的工作人员要赶紧躲在办公桌下。

◇不要到阳台去。

◇住在高层的，原则上向底层转移为好，但注意不要使用电梯。震后迅





## 遇险自救 100 招

速从楼梯撤离。

◇在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，电梯一旦停下，迅速离开电梯。

◇万一被关在电梯中，请通过电梯中的专用电话与管理室联系并求助。

### (4) 在公共场所如何避震

地震时，如果正在商场、书店、展览馆、地铁等公共场所时应注意：

◇在公共场所遇到地震时，需要镇静，定下心来寻找出口，不要乱跑乱窜。

◇逃离时要听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥挤，要避开人流，避免自己被挤到墙壁或栅栏处。

◇无法找到出口时，应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部。尽量避免吊灯、电扇等悬挂物，还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架，选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边以及内墙角等处就地蹲下。

◇待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

### (5) 在车上的乘客如何避震

◇用手牢牢抓住拉手、柱子或座椅等，以免摔伤、碰伤。

◇降低重心，躲在座位附近。

◇要避免行李掉下来伤人。座位上面朝行李方向的人，可用胳膊靠在前排椅子上护住面部；背向行李方向的人可用双手护住后脑，并抬膝护腹，紧缩身体，做好防御姿势。

◇地震后，迅速下车向开阔地转移。

### (6) 在车间工作的工人如何避震

◇立即离开电源、气源、火源等危险地点。

◇特殊岗位上的工人要首先关闭易燃易爆、有毒气体阀门，及时降低高温、高压管道的温度和压力，关闭运转设备。

◇就近蹲在大型坚固的机床和设备旁边。

### (7) 在井下作业的工人如何避震

◇要马上停止作业。