

XINBIANYINGJI
ZIJISHOUCE

俗话说，有备才能无患！

为了广大读者进一步了解应急自救常识和技能，
以便成功破除生活中方方面面的威胁和伤害，我们精心编写了《新编应急自救手册》，

本书以科学实用、简单易懂为原则，

从地震自救、水灾自救、火灾自救及其他自然灾害自救、意外伤害自救等几个方面
详细介绍一些自救常识，来提高我们应对灾害和伤害的自救能力。

新编 应急自救手册

凡是实用的，我都把它用心记下来，在关键时刻可以救自己的生命。

李 民◎编著



这场突如其来的大地震又不能不引起我们的思考。面对凶如猛兽的自然灾害，我们该怎样的保护好自己，该怎么在灾害中自我逃生，自我救助呢？如果我们懂得一些应急自救的常识或者技能，那么，我们将会赢得更大的逃生几率。



海潮出版社
Hai Chao Press

2015年11月1日出版
2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

新編

應急自救手冊

2015年11月1日出版

2015年11月1日出版



2015年11月1日出版

2015年11月1日出版

新编 应急自救手册



李 民◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

新编应急自救手册/李民主编.—北京:海潮出版社,2008.7

ISBN 978-7-80213-584-0

I. 新… II. 李… III. 自救互救—手册 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099316 号

书 名: 新编应急自救手册

编 著: 李 民

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 袁剑峰

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-584-0

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

对所有中国人而言，2008年5月12日是一个黑暗的日子。这一天，在四川省阿坝州汶川地区发生了里氏8.0级特大地震，是新中国成立以来最大的自然灾害之一。党中央和国务院以最快的反应速度，第一时间组织力量营救震区群众伤员，挽救了大量的生命，把这场自然浩劫的危害降低到了最低限度。同时，举国上下，表现出了中华民族伟大的凝聚力和爱国之情。在这场人类与自然灾害的抗争中，我们看到了国人最可贵、最可爱、最坚强的一面。

但是，这场突如其来的大地震又不能不引起我们的思考。面对凶如猛兽的自然灾害，我们该怎样的保护好自己，该怎么在灾害中自我逃生，自我救助呢？如果我们懂得一些生存自救的常识或者技能，那么，我们将会赢得更大的逃生几率。下面让我们看看四川地震中的一个真实的自救故事。

彭国华是一名矿工，地震前他曾经接受过自救常识培训。2008年5月12日下午2时28分左右，彭国华进洞准备放置爆破的炸药，他



前 听到一声闷响，洞口一黑，他知道发生地震了。

言 彭国华后来回忆说，洞口坍塌，掉下来的全是灰，他当时戴着挖矿用的防尘罩，根本不敢摘，在满洞口飞舞的灰尘中趴在地上，紧闭双眼。不知过了多久，灰尘渐渐散去，他才发现洞口被塌下来的起码上万吨重的大小石头堵得死死的。此后的余震不断，每震一次，狭小的洞里便产生一种“嗡嗡”声撞击耳膜，声音不大，不像第一次地震时发出的是一种轰轰的巨响。

彭国华说：“我能够在被掩埋的矿洞里挺过 170 小时，经验和常识发挥了巨大作用。首先，被封死在矿洞里后，我没有大声呼救，因为我知道外面根本听不见里面的声音，呼救只能白白浪费体力。但外面人说话，我却能听见，但不太清晰，带着一种‘嗡嗡’的回响。”

7 天 7 夜，彭国华在洞里主要靠喝自己的小便和吃草纸维生。第一天他没有小便，想稳住，保存体力，直到第 2 天才解了第一泡尿。彭国华说：“不怕你笑话，这个平时看起来很脏的东西，关键时刻成为救命的甘露。我一共解了 3 泡尿，都用挖矿时戴的钢盔盛着，渴得不行了才用它把嘴唇润湿，不敢多喝。吃的是口袋里装的一小卷草纸，不敢一次性吃完，只能慢慢分成四次吃，直到肚子饿得实在受不了，才吃一口。这小卷草纸，我整整吃了两天。”

为了保存体力，彭国华在洞里基本上不动，采取的姿势有俯卧、半卧和半跪。他的膝盖被跪出淤血，变成青紫。他运气很好，外面下雨，雨水渗进岩缝，在洞里凝成很小的水滴，但量很少，平均每 2 分钟掉一滴，我用钢盔接住。这么一点点水，维持了一天半。

彭国华说：“在黑洞里，不能大口大口地呼吸，否则感觉气闷，只能慢慢呼吸。我一直呆在洞口附近，不敢往里面爬，因为洞里深处

空气非常稀薄，很危险。我的这些自救常识是以前挖矿时培训知道的。我 1988 年参加工作，在安县雒水煤矿挖煤。矿上有时请老前辈（老矿工）开讲座。他们讲的应急措施很好。我这人有个习惯：凡是实用的，我都把它用心记下来，在关键时刻可以救自己的生命。”

从这个故事中，彭国华面对灾难的勇气让我们为之动容，但是，最为重要的一点是他得当的生存自救措施，才创造了在废墟下生存 7 天 7 夜的奇迹。这足以说明生存自救知识和技能的重要性。

俗话说，有备才能无患！为了广大读者进一步了解生存自救知识和技能，以便成功破除生活中方方面面的威胁和伤害，我们精心编写了《新编应急自救手册》，本书以科学实用、简单易懂为原则，从地震、水灾、火灾等自然灾害自救，到交通事故、意外伤害等自救常识，来提高我们应对灾害和伤害的自救能力。

最后，为四川地震中的遇难者深深哀悼，为幸运者深深祝福，向无数挺身而出的无名英雄们致敬！天佑中华！

本书编写组

2008 年 5 月 28 日

目 录

第一篇 地震应急自救

事件链接：◆四川汶川大地震

2008年5月12日14时28分,我国四川阿坝州汶川地区发生里氏8.0级特大地震,是新中国成立以来最大的自然灾害之一,给该地区造成特大人员伤亡和损失。我国政府以最快的反应速度,第一时间组织力量营救震区群众伤员,挽救了大量的生命。有很多人因为懂得一些地震自救知识,才得以生存。比如,有一个小伙子曾经接受过自救训练,他在这次地震中被埋,他靠着一点卫生纸和自己尿液在废墟下生存了7天7夜,最后终于被营救人员从废墟里营救出来,创造了一个奇迹。这足以说明,地震避灾与逃生自救对于我们每一个人而言是多么的重要。地震过后,留给我们思考的问题很多,一个人为什么能够在那种条件下坚持7



目 录

天7夜?我们在惊叹的同时有没有想过,如果自己在那样的条件下会怎样?

1. 地震的征兆	2
2. 地震的震级和烈度划分	2
3. 不要相信地震谣言	4
4. 地震互救	5
5. 地震逃生自救	6
6. 家庭防震自救	7
7. 地震自救互救很重要	9
8. 地震时的应急对策	10
9. 地震现场急救	14
10. 抢救伤员的常识	18
11. 震后的心理自救	20
12. 地震来临时的 10 条须知	22
13. 地震自救四大法宝	25
14. 地震时是跑还是躲	26
15. 废墟之下自救求生术	26
16. 地震谚语	28
17. 避灾自救口诀	29
18. 唐山地震自救事例	30



第二篇 水灾应急自救

事件链接：2008年5月29日南方暴雨48人死亡

2008年5月发生在我国南方部分省份的今年首次大范围强降雨已造成贵州、湖南、广西、江西等省区48人死亡、25人失踪。水灾是南方地区所面临的首要自然灾害。因此，水灾应急自救知识就显得非常重要了。每当我们面对突如其来的洪水时，我们该躲在哪些地方才最安全？被洪水围困时，我们该采取什么样的办法，才能避免被洪水冲走？水灾过后，我们又该怎样应对灾后疫情？这些都是关乎生死存亡的大问题，我们不能不为自己的生命负责。

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 水灾的自救逃生常识 | 44 |
| 2. 小孩溺水应急自救 | 45 |
| 3. 都市水灾逃生自救 | 46 |
| 4. 水灾时利用物品逃生自救 | 47 |
| 5. 洪水来临时应采取的安全措施 | 48 |
| 6. 逃生的物资准备 | 48 |
| 7. 易受水灾侵害的居民日常防范措施 | 49 |
| 8. 贵重物品的保存 | 49 |
| 9. 洪水入室逃生自救 | 50 |
| 10. 自制漂浮筏逃生自救 | 50 |
| 11. 来不及转移时应急逃生 | 51 |



12. 落水应急自救	52
13. 水中体力不支应急自救	52
14. 暴雨自救	53
15. 被洪水围困应急自救	53
16. 房顶自救	54
17. 身处孤岛自救对策	54
18. 洪水上涨应急自救	55
19. 远离危险地带	55
20. 公交车被困水中逃生自救	56
21. 驾车时遭遇洪水自救措施	57
22. 汽车沉水应急自救	57
23. 水灾后要注意饮水卫生	58
24. 水井消毒	58
25. 水灾时注意饮食卫生	59
26. 水灾防疫应急自救	59
27. 灾后主要疾病预防与自救	60

第三篇 火灾应急自救

事件链接：温州黄龙家电市场仓库火灾

2008年5月25日18点10分左右,位于温州市城西的黄龙家电市场堆放冰箱、空调、彩电等家电的仓库发生特大火灾。估计直接损失超过



上亿元。火灾是我们日常生活中最常见、危害也最大的灾难。这就让我们不得不思考一个问题:火灾真的让我们束手无策吗?只要我们正确认识火灾的特点和发展规律,我们完全可以把火灾扼杀在萌芽状态,我们也可以在火海中自救逃生。

1. 火灾时的自救要点	62
2. 火灾防烟自救	63
3. 森林火灾的逃生自救	64
4. 城市火灾的自救策略	66
5. 学生防火安全自救对策	68
6. 火海避险 10 招	70
7. 正确的报火警办法	72
8. 火场自救 10 法	73
9. 家庭火灾预防措施	77
10. 公共场所火灾自救	80
11. 酒吧歌舞厅火灾自救	81
12. 商场火灾自救	82
13. 影剧院、大型礼堂火灾逃生自救	87
14. 卡拉 OK 厅火灾逃生自救	90
15. 体育场馆火灾逃生自救	91
16. 高层建筑火灾逃生自救	94
17. 棚户区火灾逃生自救	97
18. 地下商业街火灾逃生自救	97
19. 地铁火灾逃生自救	99

目	20. 公共汽车火灾逃生自救	101
录	21. 列车火灾逃生自救	102
	22. 客船火灾逃生自救	103
	23. 飞机火灾逃生自救	104
	24. 旅游住店要牢记防火	106
	25. 火场逃生自救的 13 要诀	109
	26. 楼梯着火楼上该如何自救	113
	27. 驾车遇到火灾自救对策	114
	28. 阳台逃生自救术	115
	29. 单元住宅发生火灾自救对策	116
	30. 身上衣服着火自救对策	117
	31. 火灾自救的五种错误行为	118
	32. 电器失火自救	120
	33. 油锅起火自救	120
	34. 家庭物品起火的扑救办法	121

第四篇 其他自然灾害应急自救

事件链接：◆缅甸遭强热带风暴袭击

2008 年 5 月 2 日，缅甸遭到强热带风暴“纳尔吉斯”袭击，造成巨大人员伤亡，死亡人数可能超过 12 万人。自然灾害是人类依赖的自然界中所发生的异常现象，在现实生活中，自然灾害越来越严重，给人类社会造



成的损失也越来越大。从科学的层次上认识自然灾害的发生、发展规律，提升普通大众防灾、减灾意识和知识，以尽可能减小自然灾害对人类社会所造成的危害，这已是国际社会的一个共识。在积极预防自然灾害的同时，我们要加强自身的避灾自救能力和意识，比如，如何在风暴中逃生自救，如何在海啸来临时正确躲避等等，这都是关乎我们生命的大事，容不得我们有丝毫的懈怠。

1. 沙漠遇险自救	124
2. 塌方自救	124
3. 塌方救人	125
4. 泥石流自救	126
5. 瓦斯爆炸自救	126
6. 遭遇雪崩自救	127
7. 家庭雷击自救	129
8. 城市雷电灾害自救	130
9. 户外避雷自救	131
10. 火山喷发逃生自救	132
11. 龙卷风自救	134
12. 野外迷路自救	135
13. 登山遇险自救	137
14. 沼泽自救	138
15. 森林遇险自救	139
16. 冰天雪地遇险自救	140
17. 疫情自救	141

目	18. 遭遇狂风自救	142
录	19. 台风预警信号	143
	20. 暴雨预警信号	144
	21. 山体滑坡自救	145
	22. 海啸避灾自救	146
	23. 台风避灾自救	148
	24. 冰雹袭击逃生自救	150
	25. 沙尘暴自救	151
	26. 登山遇寒自救	152
	27. 野外求救方法	153
	28. 风雨中迷路自救	153
	29. 雪天迷路自救	154
	30. 白昼迷路自救	155
	31. 黑夜迷路自救	156
	32. 帐篷遭受侵袭自救	157
	33. 风暴逃生自救	158

第五篇 交通事故应急自救

事件链接：◆胶济铁路火车相撞事故

2008年4月28日凌晨4时41分,T195次北京至青岛四方的列车与5034次烟台至徐州的列车在山东省淄博市周村附近相撞。本次特大



交通事故造成 70 多人死亡,400 多人受伤。汽车、火车、地铁、飞机等现代交通工具给人们带来便利的同时,也带来了众多的交通事故。交通事故是威胁人类生存的重大灾难之一。加强安全意识,是预防交通事故的主要办法之一,另外,在平时多了解一些交通事故的发生规律和特点,学习一些事故中应急自救和救人的技能,也是非常有必要的,俗话说,有备无患,只要我们积极行动起来,就能拥有美好的未来。

1. 车祸自救	162
2. 交通事故中的互救	162
3. 自救互救最重要	163
4. 两车相撞时的应急自救	164
5. 汽车刹车失灵时的应急自救	165
6. 汽车打滑时应急自救	165
7. 轮胎爆裂应急自救	167
8. 汽车失火应急自救	168
9. 汽车陷沉应急自救	169
10. 引擎突然停顿应急自救	169
11. 汽车油门被卡应急自救	170
12. 行驶中汽油耗尽应急自救	171
13. 躲避撞车应急自救	172
14. 紧急跳车逃生自救	173
15. 飞机事故应急自救	173
16. 交通事故头部外伤应急自救	174
17. 车祸腹部损伤应急自救	175

18.4 中形式交通事故自救对策	176
19. 汽车失控应急自救	178
20. 交通事故常见伤情救护	179
21.5 条错误的自救方法	181
22. 救人对策	183
23. 地铁意外事故应急自救	185
24. 沉船事故应急自救	186

第六篇 意外伤害应急自救

事件链接：男孩掉进冰窟窿成功得救

2008年2月5日下午4时许,汉口解放公园一男孩掉进冰窟窿,李某立即赶过去,跳上冰面,但他还没抓住孩子,自己也落入冰窟窿里。看到这种情形,公园管理处的杨某拿起一根3米长的竹竿,他趴在冰面上,用竹竿将同事和落水男孩一个个地慢慢拉上来。李某也被救了上来。从李某与杨某的救助方式来看,无疑杨某的方法是正确的。在生活中,意外伤害时常发生,有的给人们留下了难以抹去的伤疤,有的则是夺去了人们的生命。面对意外伤害的时候,我们要采取正确恰当的应急自救措施,才能起到良好的救助效果。

1. 针刺入体内自救	188
2. 鱼刺刺伤自救	188