

关键时刻拯救生命

的生存技能

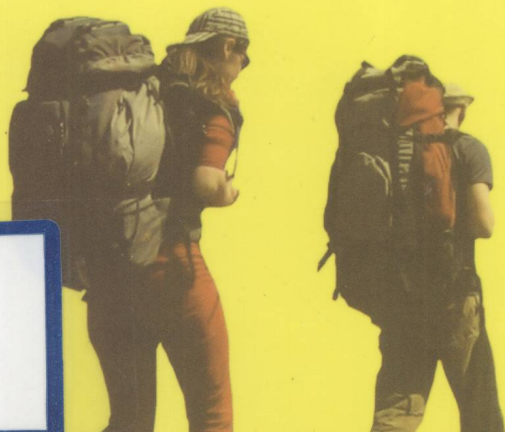
SHENGGUN
JINENG
G

家庭必备自救工具书
野外生存技术手册

元坤 / 编著

- 基本生存技能
- 野外生存常识
- 如何在危难来临时生存下去

当代世界出版社



关键时刻 拯救生命

的

生存 技能

SHENGCUN
SJINENG

元 坤 / 编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

关键时刻拯救生命的生存技能 / 元坤编著. —北京:
当代世界出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5090-0613-9

I. ①关… II. ①元… 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 014302 号

书 名: 关键时刻拯救生命的生存技能
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010)83908400
发行电话: (010)83908410(传真)
(010)83908408
(010)83908409
经 销: 新华书店
印 刷: 北京龙兴印刷厂
开 本: 787 毫米 X 1092 毫米 1/16
印 张: 19.5
字 数: 30 千字
版 次: 2010 年 3 月第 1 版
印 次: 2010 年 3 月第 1 次
印 数: 1~6000 册
书 号: ISBN 978-7-5090-0613-9
定 价: 36.00 元

如发现印刷质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前言

荆州大学生上演的“人梯”救人让人听来震撼、感动，深表惋惜。但痛惜之余，就不免生出许多思考。如果他们会游泳的话，如果他们懂得一些在水里自救或者救助他人的知识的话，那么这个悲剧是不是就可以避免呢？我们的孩子太缺少这方面的教育。

生存技能教育对中国的孩子来说尤其重要，因为他们基本上都是在家长的溺爱下长大的，而且中国的传统观念根深蒂固，许多家长普遍认为孩子只要专注学习好就行，缺少体育锻炼，身体素质普遍较弱。接触生存能力的训练就会比较少。许多孩子面对一些危难情况都缺乏一些基本的常识。

这本书将告诉你在一些困难条件下利用有限的资源完成自救，在一些困难的条件下获得自己需要的物质。仅凭一些简单的工具和书中的知识，就可以在任何环境、任何条件和任何灾难下生存下去。面对各种有可能出现的困境，我们要运用我们的知识来寻找能够帮助我们的东西，从而摆脱困境。能够在草原的黑夜辨别方向，能够在荒凉的隔壁找到水源，能够在野外摆脱野兽的追踪，能够在地震的废墟中保存生命，能够在森林中采集维生的野果，能够在车祸受伤后积极自救，能够在战争中求得生存……

本书从生存基础知识，野外生存能力，灾难自救等三个方面，介绍了许多简单实用的生存技能，这些技能简单易学，非常实用。

目 录

第一篇 基础生存

第一章 使用和制造工具	3
第一节 魔法绳索.....	3
第二节 匕首和军刀.....	7
第三节 木棍	10
第四节 登山杖	12
第五节 斧子	14
第六节 吊床	16
第七节 水壶	17
第八节 火种	18
第九节 安全套	21
第十节 毛巾的用途	23
第十一节 地图	24
第十二节 GPS	26
第十三节 指南针	32
第十四节 箭	34
第十五节 磨刀	35

第二章 寻找水和食物36

- 第一节 寻找水源的方法36
- 第二节 制造水的方法39
- 第三节 过滤净化水的方法43
- 第四节 辨别污染水的方法44
- 第五节 寻找可食用植物45
- 第六节 植物类食物的吃法49
- 第七节 辨别有毒植物50
- 第八节 布置陷阱捕捉猎物60
- 第九节 捕鱼61
- 第九节 简单加工食物64
- 第十一节 烤制食物66
- 第十二节 保存食物方法67

第三章 基本生存技能69

- 第一节 游泳69
- 第二节 走路的技巧77
- 第三节 渡河的方法79
- 第四节 辨别方向80
- 第五节 怎样确定时间84
- 第六节 复杂地形行进方法86
- 第七节 判断天气和预防雷击88
- 第八节 搭帐篷93
- 第九节 如何搭设炉灶95
- 第十节 避暑和御寒97
- 第十一节 制作求救信号99

第四章 急救方法.....103

- 第一节 人工呼吸.....103
- 第二节 心脏按摩.....105

第三节	煤气中毒	107
第四节	骨折	109
第五节	烫伤	114
第六节	头痛、腹痛、腹泻	115
第七节	高原反应	117
第八节	中暑	122
第九节	电击伤	123
第十节	猝死	124
第十一节	一般性中毒	125
第十二节	处理伤口	126
第十三节	猫狗咬伤	129
第十四节	醉酒后	130

第二篇 野外生存

第五章	野外前的准备	135
第一节	野外前计划	135
第二节	医药准备	136
第三节	野外着装	138
第四节	炊事工具	141
第五节	休息工具	142
第六节	照明工具	143
第七节	通讯和交通	146
第八节	救生宝盒	147
第九节	救生箱	151
第十节	必备用品	152

第六章 野外生存常识154

- 第一节 对付雨天154
- 第二节 下雪的危险155
- 第三节 如何避免雷击155
- 第四节 露宿157
- 第五节 庇身场所158
- 第六节 组建营地158
- 第七节 宿营注意事项160
- 第八节 热昏厥的防治161
- 第九节 水泡的防治162
- 第十节 急救接生163
- 第十一节 刀伤的处理及药草165

第七章 野外生命维持166

- 第一节 保存体力166
- 第二节 水与生命167
- 第三节 维持生命之火169
- 第四节 保持有食物来源168
- 第五节 可食用菌类170
- 第六节 果实类食物171
- 第七节 动物类食物173
- 第八节 根与块根175
- 第九节 可食用海藻178

第八章 野外遇险自救180

- 第一节 正视危险的来临181
- 第三节 高空坠落182
- 第四节 异物入眼或入耳183
- 第五节 叮咬或蜇伤185
- 第六节 外伤出血186
- 第七节 冰窟自救189

第八节	迷途自救	190
第九节	毒蛇咬伤自救	194
第十节	遇到狼怎么办	195

第三篇 灾难生存

第九章 在地震中生存·····199

第一节	地震起因和前兆	199
第二节	发生地震时须知	200
第三节	紧急避险	203
第四节	家庭防震	205
第五节	户外怎样避震	206
第六节	震后自救与互救	207
第七节	如果被压怎么办	210

第十章 在洪水中生存·····211

第一节	洪水到来前的准备	212
第二节	洪水到来时的自救	213
第三节	洪水之后	214
第五节	救助他人	218

第十一章 在火灾中生存·····220

第一节	引起火灾的常见火源	220
第二节	火灾应急	221
第三节	急救措施	225
第四节	火灾的自救	226

第五节	正确报火警逃生	230
第六节	引发火灾的习惯动作	231
第七节	自救小常识	231

第十二章 在车祸中生存.....233

第一节	车祸原因分析	233
第二节	防患于未然	224
第三节	发生意外怎么办	225
第四节	打滑——很重要的原因	236
第五节	车辆失火——必须要防备	237
第六节	伤害处理方法	238
第七节	常见的几种车祸及应急措施	240
第八节	急救方法	244

第十三章 在雷电和触电时生存.....245

第一节	雷电危害知多少	245
第二节	雷电发生时	247
第三节	抢救被雷击者	248
第四节	触电时迅速脱离电源	248
第五节	现场救护	251
第六节	关于电伤的处理	252

第十四章 远离有毒化学物质.....253

第一节	有毒化学物质的分类	253
第二节	有毒化学物质对人体的危害	254
第三节	预防和对策	257
第四节	事故中泄露的有毒化学物质	258
第五节	毒物进入人体的途径和过程	259
第六节	毒物在体内的过程	259
第七节	危险品事故应急预案	260

第十五章 在面临其他灾难时·····261

- 第一节 旱灾·····261
- 第二节 海啸、飓风·····263
- 第三节 雪崩·····265
- 第四节 滑坡·····266
- 第五节 暴风雪·····268
- 第六节 沙尘暴·····269
- 第七节 火山喷发·····270
- 第八节 辐射·····272
- 第九节 核爆炸·····273
- 第十节 泥石流·····277

第十六章 恐怖袭击和冲突中逃生·····279

- 第一节 学会应付各种不同情况·····279
- 第二节 被绑架·····280
- 第三节 抢劫·····281
- 第四节 恐怖袭击·····284
- 第五节 遭遇危险时的自卫和反击·····286

第十七章 重大级灾难前的自救·····287

- 第一节 毁灭性灾难该怎么避免·····287
- 第二节 战争时期如何避难·····293

第一篇 基础生存

第一章 使用和制造工具



第一节 魔法绳索

绳索是户外活动的必备物品，能够给户外活动带来很大的便利和安全保证。

我们可以赋予绳索“魔法”，用它来晒衣服、整理和包装物品、野营时做备用鞋带或是行路时的标旗等。在出现险情时，可以利用绳索开展力所能及的自救或者救助他人。绳索重量轻而且便于

携带，在户外活动时，最好携带一些绳索。10米长度的12mm静力绳重量一般不会超过1000克，10米长的5mm静力绳的重量也就200克左右。

一、绳索作用

绳索在户外活动中的作用不可低估，那么究竟有些什么作用呢？

1、在危险路段可以用绳索牵引、辅助人员通过，这样不仅可以保证人员的顺利通行，还能增强安全感。

2、休息扎帐篷时可以用来作为晾衣服的绳索，同时还可以与其他东西如地席、手杖、竹子等物配合搭建凉篷。

3、还可以用来与木棍或者竹子结合制作简易担架，在抢救伤员时还能用来固定受伤的肢体。

4、遇到河流和沟渠时，我们为了较为准确地估测河流、沟渠深度和

生存技能

大致宽度时，也可以用到它。具体做法是：一头绑缚树枝抛向对岸，依照树枝的落水点判断宽度。深度估测时只要把绳索下端绑缚一块石头，然后沉入河底就可以大致判断。

5、制作照明及防兽时用的火把。在特殊情况下将绳索紧密缠绕在干燥的树枝一端，然后浇上携带的燃料油或食用油并点燃，此法的特点是燃烧时间较长，较耐用，火焰也足够高。

6、用做夜间宿营报警拉绳，户外活动一天后常常会很疲劳，睡眠程度较深，可将绳索的两端分别绑附在两个帐篷上，一旦发生意外可互相拉扯至惊醒。也可在营区外围拉起绳索作为营区警戒绳，在绳索上可绑缚诸如套锅和金属水瓶等互相碰撞可发出声响的物品，可以起到报警的作用。

7、方便行李的运输。如在狭隘地段或者湿滑、陡坡地段，不方便背负背包同时通过，可用绳索辅助采取人、包分离的方法分别通过。

8、必要时候用于救援。人员跌落沟壑后可利用绳索实施救援。具体情况可根据当时情况来采取相应措施。比如可以将几根绳索合并来用，有的情况下可将绳索每隔一段距离打一个绳结，长度一般控制在人体手臂长度以内。必要时也可用多根绳索编结软梯。

二、注意事项

绳索是野外活动或者是救助作业时的必备工具，利用好它能给我们带来很多方便，但我们也要注意绳索使用的安全问题。以下是使用绳索时需注意的几个方面：

1、固定绳子末端。专业的登山绳虽然都已处理过了不需专门固定，但是若要将以米为单位售卖的绳索剪成适当的长度使用时，就必须将绳子的两端加以固定。否则，绳末端可能会在使用中散开而导致危险。

2、使用前检查绳索有无伤痕或者是发生扭结，否则可能会在使用时断裂，若有扭结情形须将之复原。

3、保持绳索干净，否则容易使绳索强度变差。在户外，不要将绳子

直接置于地面，也不要让油渍等附着在绳子上。每次使用后一定要将沾在绳子上的脏污处理掉。

4、不踩踏绳索。绳索常因被踩踏而产生伤痕，使用时还要注意不要让小石子进入绳索内部，若有在负重时会磨损绳索，从而有断裂的危险。特别是在冬天，若鞋上的防滑铁钉踩到绳索，那便不能再使用了。在攀岩时也常会不知不觉地踩到登山绳，这点要多加注意。

5、不弄湿绳索。即使是防水加工的绳索，也要尽量避免将绳子弄湿，因为吸了水的绳子不但重，而且易滑，非常难用。

6、了解绳索的安全使用负重。绳索所能承受的重量由粗细、材质、使用条件等情况决定，在购买绳索时，一定要向店员说明使用目的，选择足以承受该用途重量的安全绳索。

7、不让绳子接触锐利物品。当绳子碰触岩石棱角等锐利物品，同时又承受较重负担时，绳索很容易断裂。在这种状况下，如果必须要用到绳索，需用毛巾等加以保护，避免让绳子直接与锐利的物品接触。

8、不要让绳索承受太多负荷，否则绳索会因此而产生伤痕，即使有时表面看不出来，但内部可能已经断裂了。

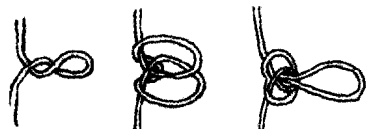
9、尽量别将绳索借来借去。有时我们很难通过表面判断绳索的损伤情况，所以尽量不要向别人借曾经使用过的绳子，不得不借时也要仔细检查其安全性。

三、绳结的系法

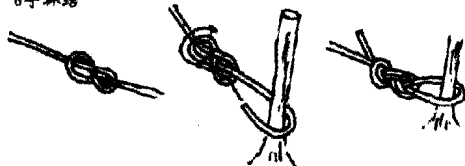
双套结



中间结



8字环结



帐篷固定结

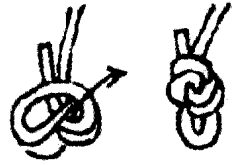


关键时刻拯救你生命的
生存技能

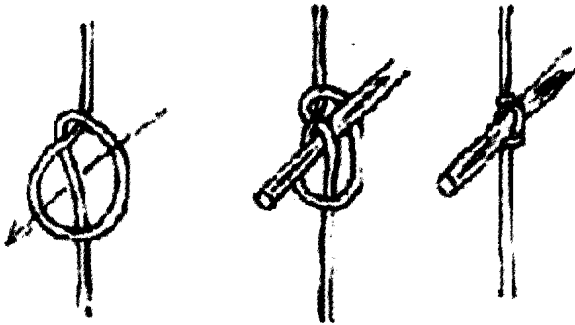
防脱结



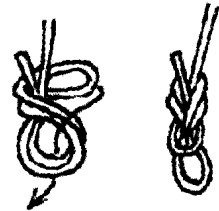
简单通过结



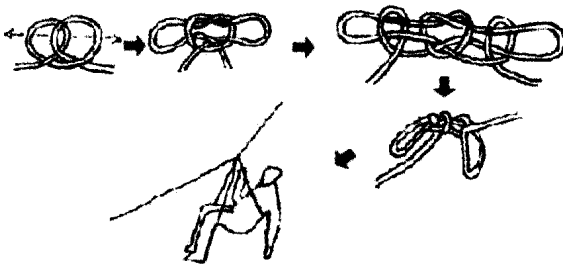
杠杆结



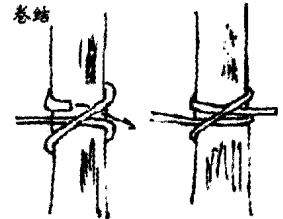
8字通过结



梯结



卷结



绳头结

