

亚马逊总榜 NO.4
户外生存技巧类图书 NO.1
心理自助类图书 NO.1
运动类图书 NO.1

THE SURVIVORS CLUB

有一本书错过就会危及生命！
生死关头，谁能活命？
命悬一线，谁在劫难逃？

[美] 班·薛伍德 (Ben Sherwood) ©
杨榕溶 © 译

the secrets and science
that could save
your life

哇！ 救命书



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

THE SURVIVORS CLUB



[美]班·薛伍德 (Ben Sherwood)◎著
杨榕溶◎译

哇！ 救命书

the secrets and science
that could save
your life

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

哇! 救命书 / (美) 薛伍德著; 杨镛溶译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-11733-1

I. ①哇…

II. ①薛… ②杨…

III. ①野外生存-基本知识 ②自救互救-基本知识

IV. ①G895 ②X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032843 号

哇! 救命书

[美] 班·薛伍德

杨镛溶 译

Wa! Jiuming Shu

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2010 年 3 月第 1 版

印 张 15.25 插页 1

印 次 2010 年 3 月第 1 次印刷

字 数 208 000

定 价 39.80 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- ★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- ★ 您是否常常在阅读过一书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- ★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- ★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. **引进图书**：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) **教科书**：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

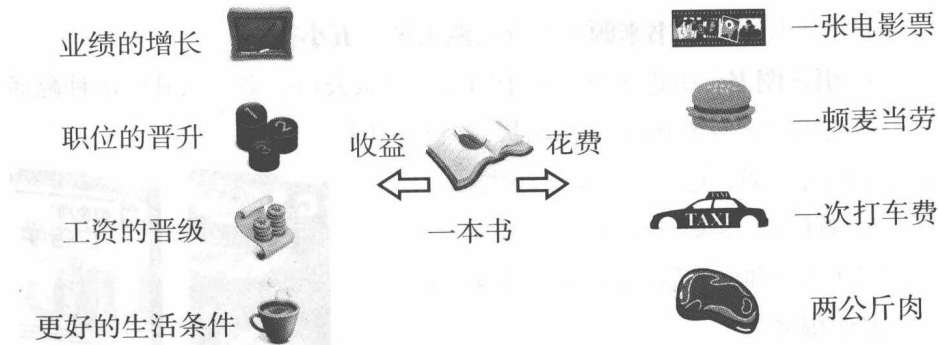


a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。



赞 誉

“与死神擦肩而过，幸存者有怎样的智慧？什么是他们希望能在遇难之前事先知晓的？你的幸存者IQ是多少？救命的小技巧，你一定有兴趣知道。”

——穆罕默德·奥兹博士（Mehmet Oz, MD）

外科医生，最常出现在《奥普拉脱口秀》节目中

“班·薛伍德为我们解开了一直深藏在心底的疑问：我们具备幸存的能力吗？引人入胜的答案在此揭晓。”

——汤姆·布罗考（Tom Brokaw）

美国最著名的新闻节目主持人

“这是精彩故事和实用技巧的完美结合。读完这本惊人的著作，你会在生活中艰巨的挑战面前显现出惊人的优势。”

——盖文·德·贝克（Gavin De Becker）

畅销书作家，著有《恐惧的天赋》

“这是一座信息的宝库，是头脑和心灵的盛宴，让我爱不释手。书中有大量有用的信息，这应该是你必不可少的床头读物！”

——提姆·约翰逊（Tim Johnson）

医学博士，美国广播公司新闻医学编辑

“这本书有一种魔力，从第一页开始就会牢牢抓住你的眼球，让你迫不及待地想通读全文。对于我来说，它的价值在于不管你过着怎样的生活，都能从中获益，让生活更有价值。”

——玛莎·贝克（Martha Beck），

《纽约时报》畅销书作家，《奥普拉杂志》专栏作家

活着回去

金飞豹

著名探险家

全球征服 7+2 第 11 人

北京新华社签约摄影师

对于一个探险家来说这本《哇！救命书》中的一些案例并不陌生，甚至有着似曾相识的感受。我们大多数人一生中都会遇到生死存亡的险境，大凡能够化险为夷的就是幸存者，不能脱险的就成了不幸的罹难者。有着多年媒体工作经历的班·薛伍德自己也是一个生存训练的实践者，多年来他穿梭于媒体上惊心动魄的生死报道，而他自身对幸存的深刻感受也帮他完成了这本可以救你一命的书。我希望读者阅读了这本书后能充分了解身边潜在的危險，在面临险情时还能记得书中提到的各种救命方法和秘诀。

班·薛伍德在书中写道：“在最艰难的时刻，你知道仅凭智商是不够的，还必须具备常识和街头智慧。你要十分了解自己的处境和身边的人。你要对问题做出判断，找出其关键所在，使问题得到圆满解决。”这让我想起了在珠穆朗玛峰与死神擦肩而过的那段经历。攀登七大洲的最高峰，最为艰难的要算珠穆朗玛峰。为了登上 8 844 米的珠峰，我就曾与死神擦肩而过。当时，在一段坡度比较大的雪坡上，我不小心跌倒了，整个人沿着雪坡迅速下滑，而不远处就是悬崖！前后的人都惊呆了，眼看着一次滑坠山难事故就要发生！危急时刻，我凭借着多年的攀登经验，本能地用手中的冰镐猛砸，在冰面上紧急制动，最后终于停了下来，这时我已经有半个身子悬荡在空中。那是只有好莱坞大片中才能看到的场景，我居然亲自

体验了一把。当队友们惊恐万分时，我竟然笑了，“嗨，没事了。”正如作者所说，“本能是一种与生俱来的神奇天赋，那是一种天生就有的本能和直觉，别人学不会，也教不来。你不必苦思冥想，也不必惊慌疑惑——你只需要跟着感觉走，就这么简单。”我非常清楚，正是与生俱来的本能救了我的命。

在成功登顶返回的过程中，我的体力已经严重透支，但是我身后有一个城市在关注我，就是我的家乡昆明，这让我有了无穷的信心和力量。下撤到 8 600 米时，我已经筋疲力竭，步履艰难，在陡峭的攀登线路上，哪怕有块屁股大的地方休息一下也好，正想着就看到前面有一个人坐在那休息，于是我心里找到一个安慰，我也可以坐一下，哪怕给我一分钟都行。我就跑过去紧挨那个人坐下去，终于可以舒一口气了，结果我的高山向导马上把我拉起来说：不能坐，坐上去就死掉，你旁边的人 4 年前就坐在那了。我一看，紧挨我坐着的分明是一具尸体，很多年了也没有腐烂。当时我一下就跳了起来，一身冷汗，心想我一定要活着回去，因为我的家人在家里等我。就是这么一个信念，让我今天能够站在梦想的舞台。如果我的高山向导没有叫我的话，我今天还坐在珠穆朗玛峰上。书中凯尼格博士说，信仰是最有效的求生工具，它可以给你带来希望，不管你处在怎样的困境之中，它总是能让你看到好的一面。信仰还赋予了你一种生命的意义和目标，帮助你克服难以置信的困难。

2007 年 9 月 2 日，我在登顶海拔 5 642 米的欧洲最高峰——厄尔布鲁士峰的时候遇上了雪崩。当时，队伍已攀升到海拔 5 300 米处，这是个事故多发地段，我们行进得小心翼翼。突然后面的队伍发出惊叫声，我抬头一看，发现一面巨大的雪墙扑面而来，来不及反应是怎么回事，整个人就被卷入其中。雪崩了！仅仅几秒钟，队员们就被雪崩冲下 60 多米。我被卷入雪中，感受到巨大的冲击力，我拼命挣扎，在翻滚中努力把头露出来。那是我第一次体验到死亡的威胁，心跳都快停止了，几秒钟后，8 个人被冲到一块相对平缓的地面。回头想想，有时候求生，真的只是一瞬间，几秒钟，由不得你犹豫不决。

我们经常说性格决定命运，特别是在生死关头，不同的性格也会有着不同的结局。你是否很坚强，可以承受很多痛苦呢？或者你是否会为了所爱的人而变得更强呢？

一次次的历险经历让我感受到，在生死存亡的险境中要有信心，更要有勇气、有生存的智慧和经验。掌握自救的技能，说不准什么时候，它们就会在潜意识里发挥作用，在关键时刻救自己一命。

在此我诚挚地向各位朋友推荐此书，阅读它会让你获益匪浅。因为，它是关乎你生命的一本书。

前言 / 1

第 1 章 谁幸存了 / 13

- 刺进心脏的毛衣针
- 冰川上的奇迹
- 唯一幸存的人质
- 住在隔壁的超级英雄



幸存者 1 号：抬起雪佛兰的大力士母亲

第 2 章 为什么有如此多的人无幸丧命 / 31

- 火场上的“大理石像”
- 未打开的降落伞之谜
- 为什么那些乐观的人都死了
- 顶尖的 10%、僵住的 80% 和歇斯底里的 10%



幸存者 2 号：跳进冰水里的冰棍教授

第 3 章 飞机失事时该做什么 / 51

- “无人生还”的神话
- 吓傻了的乘客
- 谁是乘务人员眼里的“最佳帮手”
- 90 秒，救自己一命
- 飞机上最安全的座位



幸存者 3 号：从 10 000 米高空掉下来的女人

第4章 急诊室中的生与死 / 79

- 刀、子弹和砖头，哪个更具杀伤力
- 急诊室医生的幸存公式
- 起“死”回生的跳海者



幸存者4号：中了头奖的心脏病发者

第5章 尽人事，听天命 / 99

- 超音速坠落的男子
- 极限运动俱乐部
- “今晚我不能死”
- 神奇的救命数字



幸存者5号：“死亡工厂”里的舞者

第6章 为什么有人总是交好运 / 123

- 幸运的公式
- 为什么铜牌比银牌好
- 倒霉蛋天生倒霉吗
- 幸运学校的秘密



幸存者6号：长命百岁的右撇子

第7章 恐惧的味道如何救你于危难 / 141

- 从邮轮上摔下去的男子
- 恐惧闻起来是什么味道
- 巴斯克维尔效应



幸存者7号：迷失在“失踪者之都”的小孩

第 8 章 求生意志能延缓死亡吗 / 157

- 舍不得死的鲨鱼教授
- 当求生意志被谋杀
- 癌症与豌豆
- 为什么生日前后自杀的人较多



幸存者 8 号：天天抽烟、吃巧克力的 122 岁法国老太太

第 9 章 谁会重获新生？谁会一蹶不振 / 179

- 会不会有一种复原力基因呢
- 神奇的复原力处方

第 10 章 否极泰来 / 191

- 惊人的战俘们
- 没有无药可救的病人



幸存者 9 号：不死的“老树妖”

附录：测测你是第几号幸存者 / 201

- 幸存者性格类型分析
- 你最突出的三个求生特质是什么

后记 / 218

逆境求生

他们先告诉你不要惊慌，然后试着淹死你。

蜜色的流光笼罩着加利福尼亚的米拉马尔市。这里是美国海军陆战队空军基地的所在，距太平洋只有几英里。暖风轻拂着棕榈树，但这金黄色的氛围却并不像表面看来这般温暖、平静。军队将士兵们送至此处，只为让他们学会一门技巧：如何从坠毁的飞机或是沉入海底的直升机中逃生。如果你因为工作原因，需要坐飞机在水面上飞来飞去，那么你最好到航空生存训练中心学一学如何在“不测”中求生，显然海军将士便是属于此类。当然，“不测”在这里只是一种委婉的说法，通常指灾难或是一些更加糟糕的情况。我们班里有四男一女，从听到“欢迎您搭乘”简介的那一刻起，便获知这一训练“极为危险”。一位指导员让我们签署了政府的官方文件，声明对训练中所遭受的部分或全部伤害，美国政府将拒绝接受任何形式的索赔。

海军带着刚从高中毕业的学生和老师，在临敌的环境下完成各项危险的任务，逆境求生。这一训练预备让毫无经验的新手承受想象不到的磨炼，从而铸就战士和幸存者。这也便是我的调查为何从这里，从这通常不接待普通市民的铁丝网和哨所之中开始的原因了。我希望亲身经历生存训练的压力，将自己沉浸在军人求生的文化和传统中。更重要的是，我想探询一个秘密：什么样的人 would 幸存下来？

前8个小时，我们紧张地坐在教室里，听经验老到的专家们迅速讲解着你所能想象到的一切关于生存威胁的信息。他们脱口而出各种不同的氧不足，也就是缺氧，及其辨症的方法。他们费力地讲解着感官心理学：感觉如何时常误导我们，让我们犯下致命的错误。他们强调了情境意识

的重要性，这是指我们在任何时候都要清楚周遭环境的变化，并能预见危险。他们同样教了我们一些非常实际的知识：不管你有多渴，千万不要喝尿液，而且绝对不要喝海水。^①最后，他们强调态度是求生的关键。一位魁梧的指导员说：“一旦失去了活下去的信念，很可能你就活不下去了。”当天傍晚结束了课程之后，我们便开始了到这儿来的真正任务：泡水。

我直挺挺地站在池边的舢板上，胃里一阵翻腾。我看了看班里的其他人，发现他们都体格健壮，精干有力。在我旁边站的是一个严肃的年轻男子，他获得过军中颁发的季度最佳水手奖。在他的旁边，是位驱逐舰指挥官，年轻气盛，长得高高瘦瘦的，却相当结实。我发现，我好像没有半点竞争力。测试的开始是这样的——你会游泳吗？他们的做法是：首先，让你全副武装。装备包括头盔、飞行服、钢头靴、阿塔哥斯裤（飞行员用来消除重力和加速度影响的装备）、降落伞包、生存背心、救生衣还有手套。随后，他们便把你扔进池中让你踩水，直到你感觉心脏都快炸开，然后又马不停蹄地进行下一个环节——浮水法。那是一项很折磨人的训练方法，（利用人体自身的浮力）让你像死人一样漂在水中，以保存能量，维持呼吸。很多人沉了下去，没有通过课程测试。如果你通过了初步的测试，便拥有了极好的停水能力。他们把你扔到池中，用滑轮和电线模拟降落伞在海里把你拖住的情景。他们在用缆索把你向上拉的同时，又用你未见过的强力喷头往你身上喷水，以此来模仿由救援直升机螺旋桨带起的强风巨浪。最后，曲终谢幕：他们用皮带把你绑在一张椅子上，推入池中，上下颠簸，再把你沉到池底，然后告诉你：自己想办法逃出去吧！

我身高 1.93 米，因此遇到的第一个难题便是要找到一套我可以穿得进去的航空服。当我终于着装完毕，戴上加大号的头盔时，不禁想起了 1988

^① 在英国一项关于 163 种“生存技能”的调查中，喝了海水的人 38.8% 都死了，只有 3.3% 幸存。海水中含有 3% 的溶解性盐，饮用海水，即便是稀释过的海水，都会引起“严重脱水”，“加速死亡”。大量生存专家同样建议不要饮用尿液，因为其中同样含盐，而且含有其他致病的人体废物。

年的那个注定失败的总统候选人迈克尔·杜卡基斯，还有他在 M1A1 型坦克上那荒唐的样子。潜进 30 摄氏度的池水中，我只希望自己可以隐形。我们在池子的浅端，身上的设备重达 11 公斤。我的大脚挤在 13 号的小靴子里，感觉就像穿上了小丑的紧靴。我只能试着找出最有效的移动方法，游泳就更不敢奢望了。但是很明显，我越是努力，就越无法有效地移动。我只能临时编了一套迷你游法——一种经过改良的狗刨式。别说，这还挺管用。我环顾了一下周围的同学，松了口气，我终于有了竞争力。我有点紧张，呼吸急促，但我并不想输。这种恐惧正是他们极力想要制造的效果。如果你没有被丢到水里，穿上那重重的装备极力试着浮起来，你根本不会去想象在大海中奋力求生会是什么样子。在这个安全、可控制的环境中，我第一次体验到求生本能擦出的火花：大脑中的化学物质起了作用，竞争力急剧上升，所有的思想都集中到了一点上：如何使身体保持悬浮。

哨声吹响了，按计划我们要游过这个约 23 米的池子。我依靠临时自创的迷你狗刨式，全力以赴地游着。在这项冲刺赛中，我大获全胜，但耗费了太多的力气。现在我开始为能否通过下一项考验——“踩水法”和“浮水法”担忧了。但又一次，我的大脑自动锁定了一套节省体能的战略：先用狗刨式，累了的话就借助头盔的浮力仰面漂着，两种方法交替进行。当这项耐力训练结束的哨声吹响时，我的两位同学，那位严肃的水手和一位航空母舰上的女摄影师都被除名了，他们沉了下去，所以失败了。到这里参训的人有 8% 都是在第一轮就被淘汰了。

我好不容易才把自己从水里拽出来。丽贝卡·贝茨中校一直在池边看着，她是这所生存学校的经营者。她身高约 1.8 米，一头金色的短发被烈日和氯水浸染得略显斑驳。她苗条、干练、穿着一身干净的绿色航空服。她的无线电呼叫代号是“Sparky”（火花），但在背地里，工作人员们都管她叫“Big Momma”（大妈妈）。当我浑身湿答答地站在她面前时，她有点惊讶，甚至有点开心我通过了浮水法的测试。她开玩笑地说：“你这身板是不是软木塞做的啊？”随后，她告诉了我一个秘密：指导员们从衣帽间观察过身着泳装的候选人。有的人第一反应便是“噢，不是吧！”这样的人注定

要失败。当她第一次看见我的时候，便觉得我没有任何可能通过测试。

现在该上设备了，每一样设备都有一个令人费解的军事缩写名称。这些通过精心设计的巧妙装置专门用于模拟水底求生的场景。首先是 SWIMMER。这是什么的缩写呢？准备好了吗？Shallow Water Initial Memory Mechanical Exit Release trainer（浅水初始记忆机械解锁逃生训练装置）。它是一扇水下的门，门上装有6个不同的把手，都是海军飞机上的样式。你必须深吸一口气，潜入水中，游过一定的距离来到门边，打开不同的把手和插销，然后原路潜回来。如果你成功了，就要带上黑色护目镜再来一遍。

接下来是 SWET，意为 Shallow Water Egress Trainer（浅水进出训练装置）。想象一个小塔型装置，顶部装着一把椅子，伸出到池子的浅端。你被绑在椅子上，位于水面上空。这就像是我们的翻转烤肉机一样。随着扑通一声巨响，你整个人被倒了过来，头下脚上地浸到了水里。你所面临的挑战是：解开绳索，游出来。如果你成功了，他们会再一次把你绑到椅子上，让你蒙上眼睛再做一次。

贝茨中校还是笑着看我从池底游上来。她有点不相信我不仅通过了“SWIMMER”的挑战，还通过了“SWET”的翻转测试。不过她还有个终极武器——“9D6”。我被带到了附近的一座楼里，那里面有一个巨大的室内游泳池。起重机的巨型吊臂吊着一台巨大的蓝色无盖货车，横在水面上，货车在粗粗的缆绳上来回地摇摆，它几乎有一辆送货卡车那么大。这就是 METS，Multi-place Underwater Egress Trainer（多点水下进出训练装置）。生存学校里的人都管它叫“the Dunker”（浸泡机），这是一种模拟直升飞机在海面坠毁情景的装置。将它投入池中，翻滚两下，再倒过来沉进池底，就像真正的直升飞机因为引擎和旋翼都在机头，头重脚轻所造成的效果一样。^①

^① 我到彭萨哥拉海军生存训练学校海军生存项目全国总司令部的那天，一架海鹰直升机在圣地亚哥海域撞机，四名水手身亡。事发仅9秒后，直升机便一头载入海水中，随后打捞时发现它已沉入1200米深的海底，四具尸体中仍有三具在机舱内。

这就是水上生存训练的最后一役。我轻松地进到池水中，起重机把2 900公斤的“浸泡机”放了下来。我注意到池水的深处开始冒泡。两名海军潜水员已经在池底等我了，一旦我遇到麻烦，马上组织营救。另一名训练员——安全护航员，把我送进了主驾驶舱。那里有6个座位，设计得和典型的运载直升机一样。当巨大的吊臂把我们举到空中，世界开始天旋地转。护航员把我送到了大货车前，扣在了飞行员驾驶座上。我的两腿之间，有一个控制用的仿真周期变距杆，两脚也踏在了防震的踏板上，用来控制飞机尾翼桨叶的角度。

我发动了起重机转轮，缆绳开始吱嘎作响。在入水之前的最后几秒，我记起了在课堂训练中学到的最重要的一课。如果训练强度太大或是任何时候需要帮助，我只需做出一个十分简单、而且绝不会被误解的求救手势，练习便会立即停止。救援人员会马上把我带到安全的地方。这是一个再简单、再容易不过的手势：我只需要双手合十，放在面前，然后开始祈祷。

“顶住水流的冲击，”指导员大喊。驾驶员座舱剧烈地摇晃着，“浸泡机”掉了下去，我们撞到了池底。池水迅速地涌上了地面，涌进了窗户，我试着集中精力，完成我的目标：算好时机在入水之前深吸一口气。但驾驶舱突然倾斜了一下，然后被狠狠地丢了下去，我大呼上当，感觉像被骗进了大沟里。我差点连气都没喘过来，更别说深呼吸了！我在心底暗自咒骂着。水一下子涌到了天花板，驾驶舱来回翻转，不断下沉，这种天旋地转的感觉让人毛骨悚然。但随后，我所能看见的就是满眼的气泡了。世界突然一片惨白，巨大的蓝色卡车沉到了池底。卡车整个翻了过来，我一头栽进了一个金属的装运箱里。我已经完全分不清东南西北了！脑子里第一次警铃大作：我还能坚持多久？我能逃出去吗？我能活下来吗？

幸存者俱乐部

本书所涉及的领域被称为“幸存中的人为因素”，即：为什么有的人死了，但有的人却活了下来？为什么有的人禁不住困难的重重考验，但有