



ZAINAN TAOSHENG ZIJIU SHOUCHE

**不能靠上帝拯救自己
而是要依靠自我拯救**

我们在生活中不可避免地会遇到各种各样的灾难
如飞机坠毁、车船相撞、火灾、地震、风暴等等
面对突如其来的灾难
唯有学会自救才能摆脱生存危机中的绝境



灾难逃生 自救手册

平凡 编著

民主与建设出版社

ZAINAN TAOSHENG
ZIJIU SHOUC

平凡 编著



灾难逃生 自救手册

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

灾难逃生自救手册 / 平凡编著. — 北京: 民主与建设出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 80112 - 952 - 9

I. ①灾… II. ①平… III. ①灾难—自救互助—手册 IV. ①X4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216349 号

©民主与建设出版社, 2009

责任编辑	李保华
封面设计	宋双成
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京明月印务有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	17.5
字 数	240 千字
版 次	2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 952 - 9 / G · 417
定 价	32.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

第一章 当灾难降临时我们如何面对	1
一、什么是灾难及灾难的种类	1
二、灾难对人类生活的影响	2
三、灾难发生时的心理自救	4
四、测测你的灾难 EQ 有多高	5
 第二章 日常生活中的避险与自救	9
一、灾难无时不在无处不在	9
二、食物中毒时的避险与自救	10
三、中暑时的避险与自救	16
四、溺水时的避险与自救	23
五、煤气中毒时的避险与自救	25
六、触电时的避险与自救	29
七、电器爆炸时的避险与自救	32
八、电梯失灵时的避险与自救	37
九、意外烫伤时的避险与自救	39
十、意外窒息时的避险与自救	43



第三章 人身伤害中的避险与自救 45

- 一、什么是人身意外伤害 45
- 二、被他人跟踪时的避险与自救 46
- 三、遭遇小偷时的避险与自救 47
- 四、被他人劫持或绑架后的自救 51
- 五、遭遇性骚扰时的避险与自救 53
- 六、青春期少女性骚扰避险自救 57
- 七、女性外出时的防身自救窍门 60
- 八、遭遇他人拐骗时的避险自救 62
- 九、谨防你成为恐怖袭击的目标 66
- 十、爆炸恐怖袭击的避险与自救 69
- 十一、纵火恐怖袭击的避险与自救 72
- 十二、枪击恐怖袭击的避险与自救 77
- 十三、生化恐怖袭击的避险与自救 79

第四章 环境灾难中的避险与自救 83

- 一、火灾及其日常预防 83
- 二、发生火灾时你该怎么做 88
- 三、火灾发生时该如何逃生 91
- 四、面对各种火灾的避险自救 98
- 五、爆炸及其发生的原因 102
- 六、瓦斯爆炸时的避险与自救 103
- 七、矿井被困后的避险与自救 105
- 八、鞭炮爆炸时的避险与自救 112
- 九、化学毒剂污染的避险与自救 115
- 十、化学武器袭击的避险与自救 120

第五章 交通出行中的避险与自救	129
一、驾车发生交通事故时怎么办	129
二、坐汽车遇险时的避险与自救	133
三、出租车司机遭遇劫车时的自救	135
四、坐地铁遇险时的避险与自救	138
五、坐火车遇险时的避险与自救	139
六、坐轮船遇险时的避险与自救	142
七、乘飞机遇险时的避险与自救	144
 第六章 旅游探险中的避险与自救	151
一、野外生存时的危急自救术	151
二、高山反应时的避险与自救	163
三、遭遇雪崩时的避险与自救	164
四、遇到流沙时的避险与自救	169
五、掉进冰窟时的避险与自救	172
六、身陷沼泽地时的避险与自救	173
七、遭遇猛兽袭击时的避险与自救	174
八、遭遇毒蛇咬伤时的避险与自救	176
九、遭遇野蜂蜇时的避险与自救	179
十、洞穴迷路时的避险与自救	183
十一、沙漠受困时的避险与自救	184
十二、登山失足时的避险与自救	187
十三、山林中迷路时的避险与自救	188
 第七章 地震灾害中的避险与自救	193
一、地震的类型及其预防	193
二、地震来临时的逃生策略	200



三、地震时的应急防护原则	205
四、地震时的高楼逃生策略	209
五、被地震埋压了该怎么办	211
六、地震发生后的生存自救	213

第八章 地质灾害中的避险与自救

215

一、地质灾害及其类型	215
二、洪水来临时的避险与自救	216
三、海啸来临时的避险与自救	221
四、火山喷发时的避险与自救	227
五、泥石流来临时的避险与自救	234
六、滑坡与崩塌时的避险与自救	238

第九章 气象灾害中的避险与自救

245

一、气象灾害及其主要特征	245
二、台风来临时的避险与自救	247
三、遭遇龙卷风时的避险与自救	252
四、雷电来临时的避险与自救	259
五、遭遇暴风雪时的避险与自救	263
六、冰雹来临时的避险与自救	266
七、沙尘暴来临时的避险与自救	270
八、其他气象灾害的避险与自救	271

第一章

当灾难降临时我们如何面对

一、什么是灾难及灾难的种类

在生活中，人类不可避免地会遇到各种各样的灾难。如飞机坠毁、车船相撞、火灾、地震、风暴等，几乎每个人都有可能碰到意外灾害。回顾历史，我们不难发现，人类就是在灾难中生存与发展起来的。

究竟什么是灾难？所谓灾难就是给人类的生命和财产造成重大损失的一些恶性事件，既有天灾也有人祸。灾难可能是局部的，影响范围和受害范围有限；也可能是广泛的，受灾范围非常之大。灾难可以是暴发性的，突然发生，戛然而止；也可能是持续很久的。

就灾难的种类来讲，灾难不只包括自然灾害（如地震、海啸等），也包括人为的灾难（如恐怖袭击、病毒等）。

自然灾害是人类依赖的自然界中所发生的异常现象，自然灾害对人类社会所造成的危害往往是触目惊心的。它们之中既有地震、火山爆发、泥石流、海啸、台风、洪水等突发性灾难；也有地面沉降、土地沙漠化、干旱等在较长时间中才能逐渐显现的渐变性灾难；还有臭氧层变化、水体污染、水土流失、酸雨等人类活动导致的环境灾难。这些自然灾害和环境破坏之间又有着复杂的相互联系。人类要从科学的意义上认识这些灾难的发生、发展以及尽可能减小它们所造成的危



害，已日益成为国际社会面对的一个共同主题。

地球上的自然变异，包括人类活动所诱发的自然变异，无时无刻不在发生，当这种变异给人类社会带来危害时，即构成了自然灾害。因为它给人类的生产和生活带来了不同程度的损害。灾害往往都是消极的或起着破坏作用的。所以说，自然灾害是人与自然矛盾的一种表现形式，具有自然和社会两重属性，是人类过去、现在、将来所面对的最严峻的挑战之一。

世界范围内重大的突发性自然灾害包括：旱灾、洪涝、台风、风暴潮、冻害、雹灾、海啸、地震、火山、滑坡、泥石流、森林火灾、农林病虫害等。

例如，地震就是一种破坏力极大的自然灾害。除了地震直接引起的山崩、地裂、房倒屋塌之外，还会引起火灾、水灾、爆炸、滑坡、泥石流、毒气蔓延、瘟疫等次生灾害。

人为灾难包括各种人身伤害、交通意外、恐怖袭击、病毒，以及生态破坏等。

生态平衡是动态的平衡。一旦受到自然和人为因素的干扰，超过了生态系统自我调节能力而不能恢复到原来比较稳定的状态时，生态系统的结构和功能遭到破坏，物质和能量的输出输入不能达到平衡，造成系统成分缺损（如生物多样性减少等），结构变化（如动物种群的突增或突减、食物链的改变等），能量流动受阻，物质循环中断，一般称为生态失调，严重的就变成了生态灾难。

二、灾难对人类生活的影响

灾难是无法完全避免的，但灾难带来的损失却是可以努力减轻的。一次灾难的损失程度，不仅取决于灾难本身的破坏力，而且在很大程度上取决于受灾者的承受能力和社会的综合抗灾能力。1995年1月，日本神户发生了大地震，当地人民遇灾不乱，救灾有序，大大减轻了损失，被世人誉为“成熟的国民，成熟的社会。”2001

年9月11日，纽约世贸大厦遭受了恐怖袭击，当时大厦里面的大多数秩序井然地撤离现场，倘若危急关头大家混乱拥挤，不知还要增加多少伤亡。

灾难让很多受灾人群都生活在沉重的阴影之中，就连家也不再是温馨的港湾。灾难不但会给人的生活造成极大破坏，而且对人的身心也会造成重大伤害。

★ 对生活的破坏：

由于灾难的发生，舒适的生活会完全被不适感、严重的剥夺和身体上的疲劳所代替。如自然灾害后长时间的清理、灾后重建、对伤病的家庭成员的照顾等，这些都是非常消耗体力和心力的活动。另外，一些消极情绪也会干扰生活，如焦虑的状态可能会使那些对将来感到渺茫的受害者崩溃；对再次发生类似可怕事件的恐惧会影响人们做决定的能力，进而干扰人们解决问题的行为。

★ 心理上的伤害：

灾难过后，会出现许多心理上的综合征，如初级恐慌、焦虑、病态的恐惧、脆弱、孤独、意志消沉（包括企图自杀）、愤怒和挫折感，以及人际和婚姻问题等。并且这些症状可能要持续很长一段时间。例如调查发现，自然灾害过后，很多受害者仍然继续生活在梦中，很难从恐惧中解脱出来，进而弄得自己寝食难安。

根据心理学家的报告，灾难过后，幸存者往往会产生以下心理症状：

- 容易激怒的、生气的；
- 自我责备、责怪他人；
- 孤立、生活消极；
- 复发的恐惧；
- 感到震惊、发呆、麻木或被事件阴影笼罩；
- 感到无助；
- 心情起伏不定；
- 悲伤、忧郁或哀悼；
- 否认；

注意力或记忆力的问题。

★ 生理上的伤害：

灾难过后，幸存者生理上会产生种种不适，包括疲劳感增加、头痛、感冒及其他病症，以及由于寝食难安而导致的体重下降等。这种不适程度及持续的时间长短取决于灾害所造成的损失。

根据心理学家的报告，灾难幸存者往往会产生以下生理症状：

食欲不振；

头痛、胸腔疼痛；

腹泻、胃痛或晕眩；

过度活动；

过量服用酒类或药物；

噩梦连连；

无法入眠；

疲累感、活动能量降低。

三、灾难发生时的心理自救

面临灾难，最可怕的不是灾难，而是无法承受灾难的心理恐慌。人在遭遇突发事件时，若能保持良好的心理状态，及时采取自救行为或逃离现场，常能获救或避免死亡。如果我们身处在灾难或事故现场时，应该怎么做呢？

首先应保持理智和清醒：人在面临灾难时，不同的人心理反应是不一样的，心理素质较好的人，也会感到紧张害怕，但大脑清醒，肌肉有力，反应敏捷，行动有力；心理素质不好的人，如平时胆小怕事者，碰见灾难临头时会目瞪口呆，不知所措，不知赶快逃离，最终遭致危险。每个人对突发事件的反应方式，既与个体特征有关，也与训练有关，平时加强人们对突发事件的应对能力的训练，特别是对心理素质较差的人进行这种训练，是非常有益的。灾难发生时，当你回过神来要逃生时，如果你身边的人仍然惊恐万状、呆若木鸡该怎么办？

这时如果可能，你应当轻声提醒他：“没关系，别紧张，我们要马上离开这里。”注意你的声音！应当是友好而亲切的，惊声尖叫或大声斥责，都会大大加剧当事人的恐慌。

其次要进行正确判断，果断决策：事故发生后可先进行几秒钟的思考，对危险的来源、性质和正确应对方式迅速地作出正确的判断。例如，球场骚乱，若毫无目的地随人群奔跑，往往是挤死人的重要原因，正确的方法是尽快逃离人群。若已被卷入人群中，应双手抱胸，两肘朝外，以此姿势来保护肺和心脏不遭挤压。

另外还要坚定信心，忍痛自救：汽车相撞，飞机失事，乘客可能已受伤流血。此时一面要迅速止住出血，一面要忍痛从汽车或飞机里爬出来，争分夺秒，跑离现场 100 ~ 200 米以外。总之，忍受眼下最大的痛苦，自救行为要一直进行到获救为止。

心理上的高度生存期望，常常能使人忍受巨大的伤痛和极困难的处境，使人奇迹般地活下来。你要坚信自己能自救或获救，动员全身的巨大储备能力，有效地应对当前的灾难，等待生命转机的来临。

四、测测你的灾难 EQ 有多高

灾难幸存者也不是好当的！据统计，遇到灾难时，只有大约 10% ~ 15% 的人能保持冷静，并迅速采取行动。有 15% 的人遭遇灾难时会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人疏散。

2001 年 9 月 11 日当天，当飞机迎面撞向美国纽约世贸大厦时，其破坏力可想而知，当时在 1 号塔工作的埃丽娅·杰德诺听到了轰隆的爆炸声，同时感到大厦正在向南倾斜，好像快要坍塌了。

你肯定会猜到：埃丽娅·杰德诺的下一个动作一定是迅速逃离现场，然而她的行为却恰恰相反。她解释道：我当时真正需要的是有人告诉我：“别害怕，一切正常。这不是真的，全都是你的幻觉和想象。”

其实，当时和她处于同样灾难中的其他人也有相同的反应。这并非“9·11”受害者的独特反应。当人们遭遇沉船、飓风、飞机失事、



地铁爆炸、建筑物着火等灾难时，反应与此类似：即使危机迫在眉睫，第一反应就是不相信。

根据美国安全技术标准协会的数据，最后逃出世贸大厦的幸存者，在逃生前平均等待的时间为 6 分钟！他们在干什么？为什么不马上离开现场，而浪费这最最宝贵的 6 分钟呢？

灾难方面的研究专家正在逐步了解大多数人的心理反应和行为模式。他们发现：当有许多新信息同时刺激大脑时，大脑的反应速度会减慢，然而此时却恰恰是我们需要采取迅速行动的时刻。如果没有熟悉的行为模式来解决问题，大脑就会从往日的习惯模式中去寻找。大脑的这种神经反应也许可以解释我们在危机中发呆的本能。大多数人在他们的一生中，从未遇到过任何灾难，因此，当灾难真的降临时，他们的反应都是难以置信——这怎么可能发生在我身上呢？

社会学家的研究显示：当人们遭遇洪水、飓风等灾害而被告知需要疏散时，大多数人在依照指示去做前，往往还要参考家人、新闻及政府官员的意见。在“9·11”事件中，很多人都曾上网、打电话询问朋友，70% 的人逃生前都和其他人有过交谈。相当一部分遇难者就是这么失去了逃生的大好时机的。所以面对灾难，你的 EQ 反应够不够及时，绝对是你能否脱险的关键所在。

做做下面的小测试，看看：你有灾难 EQ 吗？换句话说，应对灾难，你的 EQ 够高吗？

1. 你是否具有急救知识，哪怕是最起码的急救知识？
A. 具备；B. 不具备
2. 你是否见血就晕，一时不能恢复常态？
A. 是；B. 不是
3. 你看护过病人吗？
A. 看护过；B. 没有看护过
4. 在街上遇到突发事件时，你的反应怎样？
A. 退避三舍；B. 好奇并走近围观
C. 看看自己是否能助一臂之力

5. 假如你是事故见证人, 你是否愿意积极配合有关部门, 陈述经过的情形?

A. 愿意; B. 不愿意

6. 假如有人衣服着火了, 你会:

A. 拿水浇灭它; B. 替他把着火的衣服脱掉;

C. 用毯子把他裹起来

7. 你是否坚持适量运动, 如户外运动、步行、园艺、家庭工作等?

A. 是; B. 否

8. 遭到意外打击时, 你会:

A. 感觉头昏眼花, 不过几秒钟就恢复;

B. 不知所措, 以至数分钟之久;

C. 一段时间都处于伤感、悲痛之中

9. 当别人叙述经验或说笑话时, 你记忆的速度是否比其他人略胜一筹?

A. 是; B. 否

10. 你到过一個陌生的地方, 回来后是否能作相当准确的描述?

A. 是; B. 否

11. 你对陌生人的第一印象是否较为准确?

A. 是; B. 否

12. 你是否有丰富的想象力?

A. 是; B. 否

13. 遇到下列各物你怕吗?

A. 老鼠、蛇; B. 黑暗和传说中的鬼神怪物;

C. 犬吠声; D. 以上都不是

14. 有些人在危急时刻 (不论疾病或意外) 会很镇静, 你也是吗?

A. 是; B. 否

15. 如果有人匆忙中告诉你一件事, 你能:

A. 只记住一部分; B. 忙乱之中, 一点儿也记不得;

C. 完全记住



16. 假如去补牙, 你感到疼痛, 你会:

A. 马上告诉医生; B. 忍痛, 希望快点补好

17. 如果刻意要得到一件东西, 你一定能够得到吗?

A. 能够; B. 不能

18. 过马路时假如你被夹在车辆之中, 你会:

A. 退回原处; B. 仍然跑过去; C. 站立不动

19. 你觉得很难使你的下属或比你年轻的人服从你吗?

A. 是; B. 否

20. 肉体上的痛苦和不舒服, 你能忍受吗?

A. 能忍受; B. 不能忍受

21. 当你知道将要遭遇不快时, 你会:

A. 进入恐怖状态; B. 相信事实并不会比预料更坏

22. 有人给你介绍工作, 你选:

A. 工资中等而不需负责的; B. 工资高但责任重大的

23. 当要做出决定时, 你是否:

A. 犹豫不决; B. 审慎而果断

24. 你对自己所做的一切敢于负责吗?

A. 是; B. 否

25. 假如你的友人突然带你最不喜欢的人到你家里, 你会:

A. 表示惊奇; B. 暂时忍耐, 以后再把实情告诉你朋友;

C. 把你的感觉完全隐藏着

* 评分规则: 答对一题记 5 分。

75 ~ 125 分: 你对应付意外很有把握, 你有绝对的自信, 因为你勇气过人, 机智超人。

30 ~ 70 分: 你对于一般的意外都能应付, 你的神经系统的反应正常而平衡, 但你应该再学习一些急救常识。

25 分以下: 你要注意啦, 一旦遭遇意外, 你肯定是拖后腿的, 或者等人来救的那个! 你必须留心自己, 努力学习应变常识, 并且培养对自己的信心。

第二章

日常生活中的避险与自救

一、灾难无时不在无处不在

生活中的灾难如影随形，几乎无时不在无处不在。

我们对生活都有很高的追求，但大多数人都没有把安全放在第一位。为了更好地全面体验和享受我们的生活品位，我们必须把个人和家庭的安全放在最优先考虑的位置。

如果我们希望享受圆满的人生，就必须让安全成为我们生活方式的一部分，成为我们时时刻刻的保障。

安全程度只有达到 100% 才是有保障的。比如，你的房子里有楼梯，你每年上下楼梯几千次。它的安全程度 99.9% 都不够，因为一次断裂就可能造成致命伤害。

在此提醒你和你的家庭，日常生活中面临着许多危险：驾车；烹调；游泳；刚刚学会走路的孩子迈出第一步；汽车上的儿童座位松松垮垮，起不到保护作用；强效药品没有安全盖以防止好奇的孩子乱摸乱动，等等。这些不都是常见的问题吗？

然而，这些“意外”事故真的是意外吗？

我们没有更多关注安全的一个基本原因是“意外”这个词的错误使用。字典里把“意外”定义为“无法预料的和不希望发生的事件，



一些未曾想到的或难以想象的事情；偶然或巧合。”笔者对“不希望发生的”没有异议，但对意外是“无法预料的或运气或机会的结果”的看法却不敢苟同。

例如，如果有人把梯子伸得太远却没有重新调整以至摔倒在地，这是“意外”事故吗？如果有人驾车一直紧随前车，终于在某一时刻与前车相撞，这是由于“偶然或巧合”造成的事故吗？很显然，答案是否定的。我们可以用“失误”一词来描述意外事故会更为贴切。其实多数意外都是由我们自己或他人的失误造成的。

因此，保持一种更加安全的生活方式，关键在于为每个人制订具体的个人安全计划。你需要做到：

首先要掌握知识和技能：缺乏知识和计划是造成许多意外事故的主要原因。学习和训练确保了每个人在各项活动中获得所需的安全自救知识。

其次要进行急救训练：自然灾害与技术事故都会影响个人安全，其结果依具体情形而定。因此，你要考虑到各种潜在的灾难，制订急救计划并进行急救训练。

2003年初“非典”疫情的肆虐蔓延，激发了全国人民万众一心寻求预防治疗此瘟疫的方法。然而，人们面对今天因意外事故造成的普遍死亡和伤残的一些事情，却令人惊讶地熟视无睹。我们似乎愿意年复一年地容忍这种巨大的伤亡；然而如果我们一贯保持良好的安全习惯，每年就能挽救成千上万人的生命。

二、食物中毒时的避险与自救

食物中毒是指人摄入了含有生物性、化学性的有毒有害物质后或把有毒有害物质当做食物摄入后所出现的而非传染性的急性或亚急性疾病，属于食源性疾病的范畴。食物中毒既不包括因暴饮暴食而引起的急性胃肠炎、食源性肠道传染病（如伤寒）和寄生虫病（如囊虫病），也不包括因一次大量或者长期少量摄入某些有毒有害物质而引

