

灾难逃生手册

英国皇家特种部队·精锐特种兵

完全版

解放军出版社

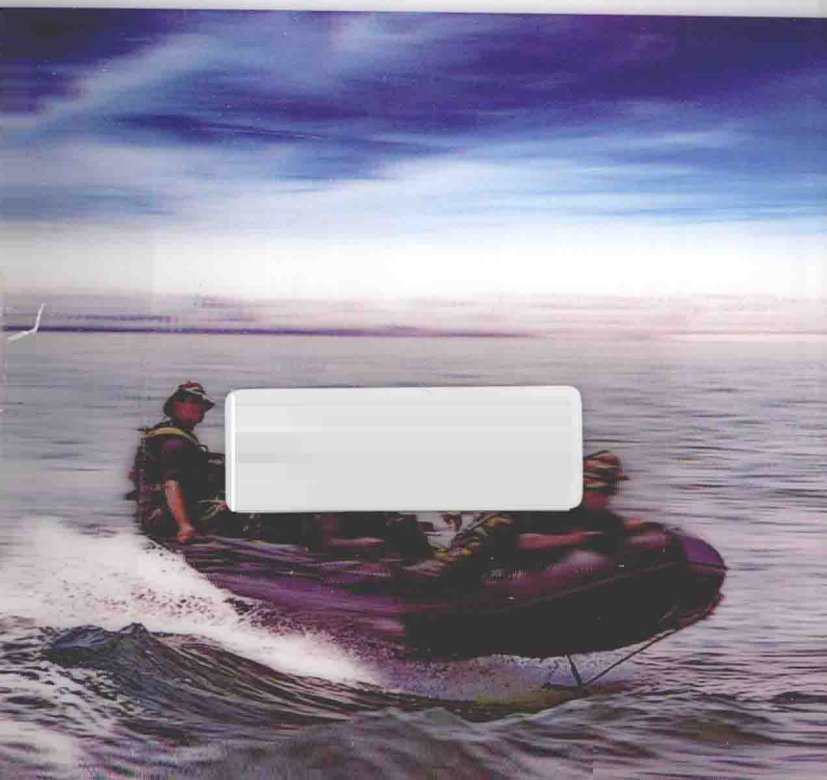
SAS AND ELITE FORCES GUIDE
CRISIS SURVIVAL



ALEXANDER STILWELL

亚历山大·史迪威 ★著

杨宇杰 王凤颖等 ★译



完全版 英国皇家特种部队·精锐特种兵
应对地震、洪水、火灾、空难、恐怖主义……

灾难逃生手册

版权合同登记号 图字：军-2012-223 号

图书在版编目（CIP）数据

灾难逃生手册（完全版）/（英）亚历山大·史迪威著；
杨宇杰等译。——北京：解放军出版社，2013.1

ISBN 978-7-5065-6524-0

I. ①灾… II. ①亚…②杨… III. 灾难—自救互
救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第317219号

Copyright © 2010 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) © 2011

The Chinese People's Liberation Army Publishing House.

This edition of The SAS and Elite Forces Crisis Survival Handbook published in 2011 is published
by arrangement with Amber Books Ltd. Originally published in 2008 by Amber Books Ltd.

书 名：灾难逃生手册（完全版）

作 者：亚历山大·史迪威

译 者：杨宇杰等

责任编辑：刘施昊

装帧设计：张禹宾

责任校对：董 玲 焦金仓

出版发行：解放军出版社

社 址：北京市西城区地安门西大街40号

邮 编：100035

电 话：66531659（发行部） 66738102（编辑部）

E - m a i l : jfjcs@126.com

zzllbjb@sina.com

经 销：全国新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：32开

字 数：180千字

印 张：10.25

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月北京第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5065-6524-0

定 价：25.00元

（如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换）

目录

引言	1
第一章 在自然灾害中生存	6
飓风或台风/龙卷风/洪水/海啸/地震/火山/暴风雪和暴风雨/雪崩/山崩/火灾和野外火灾/旱灾和热浪	
第二章 危机生存心理学	57
从哪里开始/精神准备/身体效果/做足功课/冥想的技巧/信心/自我认同/控制压力/决断和行动/休息和睡眠	
第三章 意外事故和紧急情况	93
社会崩溃/流行病/供电中断/恐怖主义/绑架和人质劫持/发生在家里的危机/街道上的安全/自卫/乘坐交通工具的安全/海上紧急情况	
第四章 野外危机	165
沙漠生存/极地生存/高山生存/绕绳下降/导航/救援	
第五章 工具和装备	202
工具和装备/户外服装/背包/护腿/生存盒/帐篷	



第六章 保持身体健康 225

体检/热身运动和整理运动/伸展运动/跑步/走步/游泳/三项全能/
自行车/划船/循环训练/举重训练

第七章 急救 274

准备：急救/救援者是否有危险？/检查呼吸道、呼吸功能和循环
功能（ABC）/检查技巧/休克/休克急救/窒息/近似淹溺/冻伤/战壕
足或足浸病/热伤/中暑/灼伤/骨折/悬带和绷带/中毒、叮咬

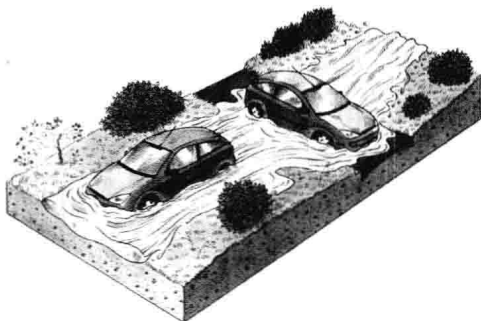
附录： 319

引言

研究表明，危机或突发状况来临时，只有那些做好充分准备、迅速果断采取行动的人，才有更大的生存机会。尽管现代社会的人们已经习惯于过舒适的生活，也有许多机构和组织配备了各种设施来降低危机带来的影响，不过一旦遇上危险、等待专业救援人员到来之前，有些情况你仍然需要自己来面对。可能发生的危机包括：发生在家中的火灾、水灾、家庭成员被食物噎住、甚至可能是公路暴力事件。你有可能正在户外跋涉，由于坏天气或者事故而遭遇不幸。还有可能出现类似恐怖袭击这样的重大危

洪水

汽车很容易被洪水冲走：只需60厘米（2英尺）深的水就能冲走一辆车。

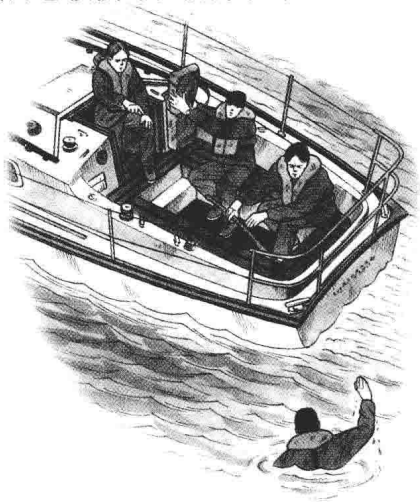




机。所有这些情况都可以在本书中找到对策，本书可以帮助你无遐思考的情况下，做好迅速采取行动的准备。

准备和装备

有句话说得好，“身体健康头脑棒”。只有在思想和身体都准备好的情况下，你才有可能应对一场危机并赢得最终的胜利。本书披露一些技巧，帮你在面对危机带来的挑战时做好身心上的准备，还介绍了一些应对各种事故和突发状况必要的急救技巧，就携带哪些医疗设备给出建议，教你如何治



救生设备

准备进行任何具有危险性的活动，如航海时，必须携带适当的救生装备，如救生衣和漂浮装置。

疗骨折和其他一些小病。书中也提到了一些应对家中危机事件的装备，以及旅行时应该携带的装备。

生存技巧

本书介绍了从洪水到森林大火等一系列自然灾害，可以帮助你做好应对准备并存活下来；也介绍了在现代城市中生活面临的复杂状况，大城市街道的危险性一点儿也不亚于丛林。本书的内容涵盖各种重大事故，比如：遇上飞机坠毁或火车相撞该怎么办；也列举了一些帮助你在世界不同地区脱

汽车人质援救

反恐警察会用四辆车包围载有人质的恐怖分子汽车。如果你被劫持为人质，应该蜷缩在座位或汽车地板上，让救援人员可以清楚找到穿过汽车玻璃开火的线路。





离险境的基本常识；还分析了应该采取怎样的行动，才能避免被劫为人质，或在劫持事件中存活下来。

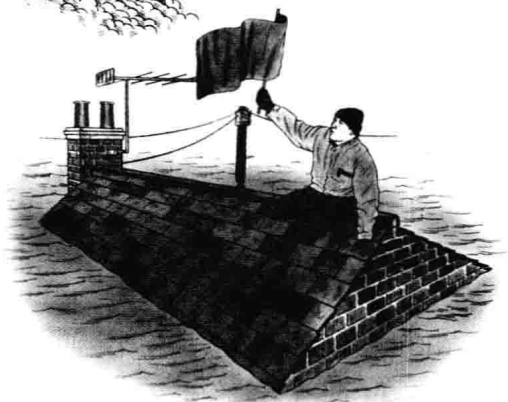
本书介绍了一系列来自顶尖专业机构的生存技巧，并全部配有插图，是你在危机作准备并生存下来必备的一站式指南。

基本的急救

学习一些基本的急救技巧，如怎样治疗扭伤的脚踝，可以在危机情况下拯救生命。



自然灾害的形式多种多样，随时可能发生。





第一章 在自然灾害中生存

只要适当准备，你就能够在海啸、洪水、火灾、雪崩和飓风中生存下来。

自然的力量极其强大，而且通常很难预测。即使某些地区经常发生某种自然灾害，如地震及其伴随的海啸，也找不到足以让人放心的灾害预警系统，它要么不够先进，要么压根儿就不存在。森林火灾从发生到失控只要几个小时。龙卷风的移动速度和汽车一样快，可以造成巨大破坏。好端端一座平静的山，一眨眼就可能发生雪崩。

危险无处不在。但是，只要你做好充分准备、留意危险到来前的各种迹象、清楚知道遇上自然灾害时该怎么办，那么身陷上述危机时，你生存下来的概率就会大大增加。

生活在英国的人或许会认为，自然灾害不会降临到他们头上，但2007年肆虐英国的大水灾提醒人们，自然灾害可能发生在任何地方，包括欧洲北部一些气候温和的地方。不论你在哪里生活，准备工作都是危机生存的关键，而做好准备

的基础，则是掌握必要的知识。如果你知道自己生活的地区正面临某种自然灾害的危险，如洪水、森林火灾、雪崩等，你就能够早加防备，制定逃生计划。一旦计划制定好了，你就能在灾难将至之时迅速采取行动了。

除了重大自然灾害，其他灾难也有可能随时在家中发生，如，由于电线短路或厨房起火造成的火灾。

如果你生活的地区不存在本章列举出的各种自然灾害，你可以留意一下自己打算去旅游的地区，了解那里可能会出现的危险。如果你打算参加一项可能带有危险性的体育运动，那你事先一定要接受适当的培训。这能够拯救你的生命。



隐蔽

在强风中，你可以躲在壕沟或沟渠里，避免被大风吹跑或被飞起来的碎片打伤。



飓风或台风

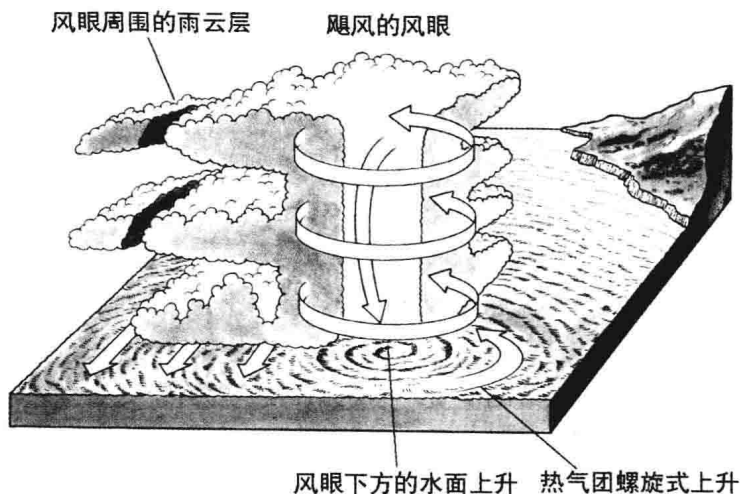
防风

飓风不可预测，因此你必须小心警惕，大风能卷起房屋周围任何松散的东西，再砸向你的房屋。首先检查房屋周围的东西是安牢的还是可拆卸的，把东西拿到仓库里或者房屋中。一定记得收好儿童玩具，如蹦床、攀缘架、滑梯等。



家中防护

砍掉房子周围的树枝，可以在大风中保护房子，减小你家受到的损失。



飓风是如何形成的

飓风或者台风通常出现在水面温度较高的热带海洋上。热气团在旋风中螺旋上升，汇聚而成。

确保所有的下水道和排水沟都是通畅的，使水可以毫无阻碍地迅速流走，而不会从排水管外溢。如果附近有树木和灌木丛，要尽量把它们修剪得离房屋越远越好，降低它们在大风中发生“漂移”，继而变成树枝袭来的风险。

如果你家的百叶窗跟窗户不太合适，就找一些夹板用螺丝钉将其固定到窗框上。储备一些紧急情况下所需的罐装食物和瓶装水。确保有足够的电池供手电筒、无线电等装置使



用，还要有蜡烛和火柴。

具有很强破坏性的热带旋风都是密切相关的。在大西洋和东太平洋上，人们使用的词是“飓风”，而在西太平洋，人们却用“台风”这个词。风以每秒 32 米（105 英尺）的速度前进，在南半球顺时针盘旋，在北半球逆时针盘旋。但在风暴的中心（风眼），风其实是很小的。

当飓风形成时，出现风暴的水面上会形成一股低气压。风暴在海面移动，更多的湿热空气会随之上升。湿热空气的上升则会产生更多的能量，接着产生更强的风。飓风或者台风会带来毁灭性的强风和瓢泼大雨，通常会给同一个地点造成双重打击：先是一堵“风墙”扫过，接着风眼相对平静地经过，继而又一堵“风墙”袭来，还伴着大雨，而且通常比第一次肆虐的时间更长。

巨浪

飓风中最危险的是巨浪，这是由飓风内部的气压吸起海水造成的。飓风能形成巨大的海浪拍击海岸，有些甚至高达 40 英尺（12 米）。

飓风很难预测，不过在大西洋地区，八九月份发生的可能性最大。飓风预警通常要在飓风来袭前至少 24 至 36 小时发布。有关应对飓风的行动，参见前文“家中防护”。

龙卷风

龙卷风可谓是地球上破坏力最强的自然灾害之一。一场大型龙卷风能产生时速高达500公里（300英里）的强风，也算是地球风速之最了。如果一个人口稠密的地区遭到强龙卷风袭击，其结果将是灾难性的。

龙卷风在地面的行进速度可达48公里/小时（30英里/小时），有时甚至高达90公里/小时（55英里/小时）。这也意味着人们靠双脚是无法逃脱的。刮龙卷风时，乘坐车辆等交通工具也很危险，因为你逃生的路线很可能会交通堵塞或被其他障碍物挡住。

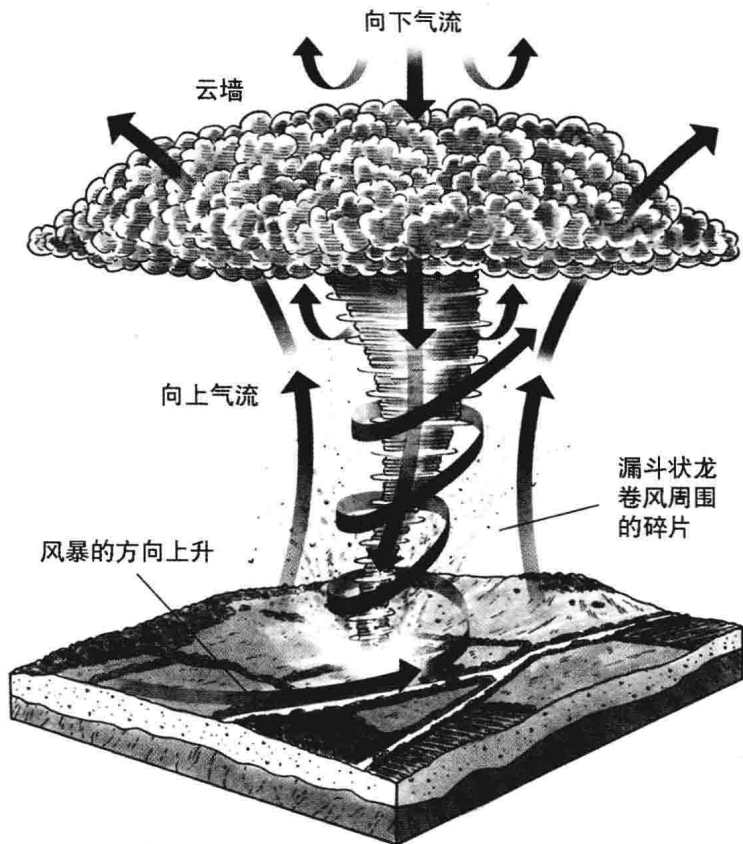
幸运的是，大部分龙卷风都发生在沙漠地带，而且很多都达不到最强的破坏程度。

龙卷风通常都发生在极地气团和热带气团相遇产生的暴风雨天气里。很多地方都可能出现不同强度的龙卷风，但到目前为止，具有破坏力的龙卷风，北半球主要出现在美国和加拿大，南半球则多发生在澳大利亚和南美。

龙卷风造成的破坏

人员伤亡

在美国，每年由龙卷风造成的死亡人数超过80人。在龙卷风中造成伤亡的原因包括以下几点：飞来的碎片、猛烈



龙卷风的形成

龙卷风形成于冷热气团交汇的地点，风向转变会产生盘旋效果，形成龙卷风。