



页·工·坊
YE GONG FANG

城市生存 自救宝典

银页 编著 王强 绘画



地球开始挺温顺，后来就有点变态了。末日预言开始是为了好玩，后来就像真事儿了。看自救宝典开始是图一乐，后来就真的有用了。送TA自救宝典开始TA不太高兴，后来就对我膜拜了。亲，你怎么看？

商务印书馆国际有限公司

城市生存自救宝典

银页编著



商务印书馆国际有限公司

图书在版编目(CIP)数据

城市生存自救宝典/银页编著;王强绘. —北京:
商务印书馆国际有限公司, 2013. 1

ISBN 978-7-80103-945-3

I. ①城… II. ①银…②王… III. ①城市-灾害防治-基本知识②自救互救-基本知识 IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第304727号

城市生存自救宝典

作 者	银 页
责任编辑	蔡红英
绘 画	王 强
图书策划	页工坊
出版发行	商务印书馆国际有限公司
地 址	北京市东城区史家胡同甲24号(100010)
网 址	www.cpi1993.com
经 销	北京时代联合图书有限公司
经销热线	010-65523381 010-65513625(传真)
印 刷	环球印刷(北京)有限公司
版 次	2013年3月第1版2013年3月第1次印刷
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	7
字 数	93千字
书 号	ISBN 978-7-80103-945-3
定 价	26.00元

版权所有·违者必究

如有印刷质量问题,请与我公司联系调换。

这些都是

知识

写在前面

人生就像一场旅行。

一千多年前，唐僧师徒四人踏上漫漫取经路，恰如一场人生的旅行。如今，人们仍以朝圣者的姿态去膜拜这次远征——我们明白，活着就是一种修行。要知道唐僧师徒一路上遇到的那些妖魔鬼怪，今天的你我也可能遇到：铁扇公主用扇子扇出来的不就是台风吗？黄风怪吹得迷了孙悟空火眼金睛的黄沙不就是沙尘暴吗？大战红孩儿的几番回合说穿了不就是对抗火灾吗？……所以说，唐僧师徒面对的世界跟今天何其相似，我们面对的世界，也充满了与取经路上一样的危险和祸患。

怎样才能顺利通过一场场考验，直达西天取得真经呢？知识！危险关头，知识就是力量，知识就是武器，知识能改变命运！无论是唐僧四人组的自保意识、危机意识、逃命方法等生存自救信念，还是微博、手机、高跟鞋变身的自救法宝，都是可以拯救我们的那三根救命毫毛。现在看了图一乐，将来也许大显神通！

◎发生火灾时，用湿毛巾掩口鼻，毛巾要
不要拧干？

当然要，不然还没被烟熏死先被水呛死了！

◎如果没有水，可以用尿弄湿毛巾吗？

嗯……不需要吧。第一，那种紧急情况要尿得出来挺难；第二，“专家”说干湿毛巾效果差不多；第三，尿味你受得了吗？

◎火场逃生要低姿势爬行逃出。

如果是在公共场所就不要再爬了，因为可能没被烧死先被踩死。当然如果可以的话，沿着墙壁以低姿势快速逃出是最好的。

◎爱美的女生遇到火灾第一件事是什么？

脱掉丝袜！因为四周的高温会使丝袜熔化粘在皮肤上，导致……请自己想象。

◎家里的灭火器最好放在哪，厨房？

最好的位置就是最顺手拿到的地方。因为如果发生火灾可以马上拿到，没发生火灾还可以用来打小偷……

◎如果要灭掉周围人身上的火……

只能使用干粉灭火器对他们的身体进行喷射！或者厚重的棉被——棉被的意思是——妈妈或者姥姥用棉花做的被子，而不是超市里卖的九孔或七孔被子。将整个人盖住，采用隔绝空气的办法灭火。

◎完全关掉家里的电视机和电脑！

家里的所有电器，除了电冰箱这样被设计成彻夜工作的电器以外，都不能够并且不应当在你睡觉的时候彻夜工作——特别是充电器和电视机。





目录

第一章 修炼“自救心法” 001

地震、台风、海啸、暴雨、冰灾……这些词汇在日常生活中，已经从陌生变成了熟悉。如果这些不仅是电视机中的转播画面，如果这些灾难真的发生在我们身边，怎么办？要应对这些随时可能爆发的危机，首要的是提高安全意识！

- 自保是王道之唐僧 002
- 求人不如求己之孙悟空 002
- 逃命是光荣之猪八戒 003
- 能动手就别吵吵之沙悟净 003

第二章 给力“逃跑大法” 006

人在江湖飘，哪能不挨刀。别看现代的城市挺繁荣，车来人往，楼宇林立，可保不齐哪天来上一场飓风，一阵冰雹，就能让城市的脆弱一面暴露无遗。毕竟水火无情，有一技傍身，保住小命，这是我们每个都市人都应该认真对待的问题。

第一节 漫漫驾车路 008

- 开车还要看天气——极端天气驾车指南 008
- 开车还要看季节——不同季节驾车指南 012
- 开车还要看地方——高速路驾车指南 018
- 开车还要会逃生——私家车自救指南 021

第二节 公共交通 Hold 住	027
> 保命三式	028
> 不当倒霉蛋	031
> 腿快不如家什妙	035
第三节 少惹发飙的老天爷	041
> 自救三招	041
> 你会求救吗?	043
> 撤离路线图	047
> 请勿逆风飞扬	048
> 雷雨雪雾来袭	052
> 不请自来的地震	060
> 海在啸, 快点跑	064
> 那个地方是你临时的家	065
第四节 事故逃生靠谱指南	067
> 消防工具英雄榜	067
> 火大了怎么办?	073
> 来电了怎么办?	074
> 泄气了怎么办?	075
> 生化危机了怎么办?	077
> 被人踩了怎么办?	078
第三章 求人不如求己法门	080

俗话说, 苍蝇不叮无缝的蛋, 虽说我们不能像“钢铁侠”一样武装到牙齿, 但清楚身边潜在的危险因素, 尽量避免身处险境, 确实是城里人安全自保的金钟罩。

第一节 这里可能有危险 082

- 城市危险区域排行榜 082
- 老司机的经验分享 086

第二节 这些常识得知道 092

- 安全达人基础级——具有防范意识 092
- 安全达人灵通级——拥有灵敏警觉 095
- 安全达人神武级——临危机警应对 096

第三节 这些可以是兵器 100

- 没羽箭石沙泥土 100
- 钢拳无敌钥匙串 101
- 索命神鞭皮带扣 101
- 祝融法器打火机 101
- 点穴金槌高跟鞋 102
- 绝世好剑杂志卷 102
- 寸险匕首小钢笔 102
- 亮银小锤手电筒 103
- 暗器之王烟灰缸 103
- 玄武宝盾折叠椅 103

第四章 高层生存法则 104

钢筋水泥构建的建筑物就是我们最好的避难所，不过，再好的避难所也有变态的时候。假如遭遇了地震、火灾、煤气泄漏，这个避难所可就不安全了。需要立刻离开。

- 防火警钟长鸣 106
- 家中小火，先救为上 109
- 救火失败，逃出生天 113
- 公共场所火灾逃生 121

第五章 弱女变侠妹自修

124

毫无疑问，这是专门为女性朋友准备的一个章节。

男人们，别一见标题就绕着走了！别那么自私，你自己可能不需要，但是你的爱人，你的母亲，你的女儿，你的姐妹们呢？当她们遇到危险时，你能指望着自己像超人、蜘蛛侠、蝙蝠侠一样迅速出现、化险为夷吗？如果不能就和她们一起阅读本章，不能糊里糊涂地过日子了，赶紧长点心吧！

第一节 测测你的安全智商有多高 126

- 单身的你安全吗？ 126

第二节 教你几招学租房 137

- 租房有陷阱 入住需谨慎 137
- 安全独居小锦囊 140
- 安全外宿小锦囊 141

第三节 女士必备防骚扰秘籍 143

- 预防性骚扰 143
- 应对性骚扰 144
- 十二星女最易被性骚扰的地点 146
- 女士防性骚扰侵犯十大绝招 149

第四节 防色狼秘籍升级版 150

- 防狼升级包第一版——防偷拍攻略 150
- 防狼升级包第二版——揭秘手机偷拍手段 154

第六章 自救加强版

158

如果你想更进一步使自己的生存技能提高一个层次，那么你就应该注意生活中更多的细节，注意那些每天都能碰到的，却容易被忽略掉的危险。

第一节 出没电梯请注意	160
> 避免身落险境——电梯五不坐	160
> 遭遇电梯事故——要有一颗淡定的心	162
> 小心磨合期——新楼盘电梯提示	163
> 电梯其实很安全	165
> 手扶电梯二、三事	166
第二节 其实你不懂它的心	168
> 狗哥篇	168
> 猫姐篇	173
> 马蜂篇	174
第三节 高空坠物	176
> 高空坠物是神马	176
附录：儿童安全检查表	178

第七章 自救神器谱 182

俗话说袋里有粮心中不慌，常备几样趁手的工具不是什么难事，虽然比不上机器猫的神奇口袋，但经过各种实战检验的救生装备可以根据具体环境和使用需求丰俭由人。

第一节 神器谱总纲	184
> 自救工具三原则	184
> 附录 卫生巾 PK 避孕套	190
第二节 神器打造篇	193
> EDC 系统	193
> PSK 盒	199
> BOB 逃生包	204

第一章 修炼“自救心法”

地震、台风、海啸、暴雨、冰灾……这些词汇在日常生活中，已经从陌生变成了熟悉。如果这些不仅是电视机中的转播画面，如果这些灾难真的发生在我们身边，怎么办？要应对这些随时可能爆发的危机，首要的是提高安全意识！



自保是王道之唐僧

唐僧身上最可取的地方就是自保意识特别强。看看他的台词就知道了：“悟空，救我……”“八戒，救我……”“悟净，救我……”这个坚定的有些迂腐的老和尚，总是因为自身疏于防范而将自己置于险境，可最后却总能化险为夷。这除了归功于身边神通广大的大徒弟之外，还得益于他超强的自保意识。不管妖精怎么想，不管神仙怎么说，总得要活命，故事才能继续下去，其他人才有露脸的机会呀！

“自保”既是生存自救的基础，又是生存自救的目的。本书中的《自救三招》《安全达人神武级——临危机警应对》《女士必备防骚扰秘籍》等章节都是教你如何“自保”的。要知道人生在世，多灾多难，当遭遇危机时，“活下去”是唯一的原则。

求人不如求己之孙悟空

“大闹天宫”的齐天大圣——孙悟空，是无数少年心目中以一敌百、上天入地、击退各种妖魔鬼怪的英雄，几乎以一己之力护送唐僧到达了西天。这一路保镖保姆一肩挑，渴了去找水的是他，饿了去化缘的是他，师父被妖精抓了舍身去救的是他，遇到打不过的对手四处去搬救兵的还是他……在这位无所不能的大圣、大徒弟、大师兄身上，充分体现了“自己能做到的事儿，从来不求别人儿”这种求人不如求己的精神，因为这，孙悟空成了取经四人组的核心成员，成了其余三人心中永远的依靠。

“求人不如求己”是生存自救的一项重要法则。遭遇危机时，你往往是孤身一人，不要指望叫一声“悟空”就会有个

驾着筋斗云的超级赛亚人来救你，也别指望老公、老婆、老妈、老弟或者“119”“110”。即使他们能来救你，也需要时间，你总得确保自己能撑到他们来救你的时候吧！所以记住，不管遇到什么危机，第一时间，能救自己的只有自己。参考《这些可以是兵器》《EDC 系统》《BOB 逃生包》等章节中的内容，提前做些准备吧。有了这些装备，不仅可以自救，还可以在自救之后去救其他人！

逃命是光荣的之猪八戒

传统观念里猪八戒是个好吃懒做、软弱无能的负面人物，可是现代人却越来越喜欢这个胖胖的、可爱的、满身缺点的小角色，因为他不完美就像我们自己。遇到好吃的谁不想吃呢？遇到美女谁不动心呢？一个人漂泊在外谁不想家呢？最重要的一点，遇到危险谁不想逃命呢！俗话说：“留得青山在，不怕没柴烧。”孤胆英雄、舍生取义的时代已经过去了，面对危险的时候选择逃命，不是懦弱，也不是可耻，而是一种大智慧。

“逃命”是生存自救的第一要务。人类体内的生存基因决定了人们在身陷险境时的条件反射——逃命。自然界里物竞天择的法则证明，越擅长逃命的生物存活的越久。请重点看一下《给力“逃跑大法”》《救火失败，逃出生天》《公共场所火灾逃生》等章节。要知道，在危险中顺利逃命脱身，不能仅仅依靠本能，更要靠不断累积的生存自救知识和反复加强训练的安全意识。

能动手就别吵吵之沙悟净

因为沉默、敦厚，沙悟净成了取经四人组里一个几乎退化为背景的人物。这个默默无闻、踏实肯干、经常在师徒之

间和稀泥的老好人身上难道没有一点闪光点吗？当然不是。沙悟净具有超强的行动力，这使他成为这个团队里不可或缺的一个。不管火眼金睛的孙悟空如何警醒地防范危险，固执木讷的唐僧还是一次次将自己送进妖精的圈套，好色贪财的猪八戒还是一次次被美艳的女妖迷惑，只有沙悟净能听进去大师兄的话，并且老老实实照着做，用出色的行动力确保唐僧师徒不被全体歼灭。

“行动力”是推动生存自救的原始能量。辨识危险固然重要，采取有效的自救行动也是必修的功课。当你陷入威胁生命的突发事件，吵嚷、叫喊、呼救都无济于事，你最需要的是冷静的头脑和切实的行动力。只有正确有效的行动，才能将你从危机中解救出来。

关注《漫漫驾车路》《安全外宿小锦囊》《儿童安全检查表》等几个非常实用的行动指南，真真切切地提示你，在遭遇危险的关键时刻，动手比动嘴管用得多！

- 提高安全意识能保命。
- 提高安全意识能救人。
- 提高安全意识才懂得畏惧自然的力量。
- 提高安全意识才能在危机中保持果断的行动能力。

心法修炼，就是要树立安全意识，培养安全意识，用安全意识武装自己的头脑，用安全意识给生命保驾护航。只有做好这样的准备，才能从容地去应对生命中随时可能出现的危机。在这方面唐僧师徒刚好给我们提供了宝贵的案例。

如果你即将踏上漫长的人生旅程，请带上这些忠告，就像孙悟空带上观世音菩萨放在他脖子后的三根救命毫毛。虽然平时用不到，但当危险出现，它将以知识的力量为媒，幻化成无数种形态，帮助你逃离险境。

准备好了就启程吧！一切，从这里开始。

第二章 给力“逃跑大法”

人在江湖飘，哪能不挨刀。别看现代的城市挺繁荣，车来人往，楼宇林立，可保不齐哪天来上一场飓风，一阵冰雹，就能让城市的脆弱一面暴露无遗。毕竟水火无情，有一技傍身，保住小命，这是我们每个都市人都应该认真对待的问题。



人在江湖飘，哪能不挨刀。别看现代的城市挺繁荣，车来人往，楼宇林立，可保不齐哪天来上一场飓风，一阵冰雹，就能让城市的脆弱一面暴露无遗。什么，你不信？看看当年卡特琳娜飓风肆虐后的新奥尔良，再看看7·21暴雨后出现了“海景房”的北京，再看看不久前桑迪颶风光临过的全球最大的城市——纽约。作为生存在现代都市里的平凡都市人，我们每天能够安安全全上班，高高兴兴回家，真是万幸。除了感谢老天爷没变脸施虐之外，我们还应该有点遇险自救的常识。毕竟水火无情，有一技傍身，保住小命，这是我们每个都市人都应该认真对待的问题。

