

超值全彩
珍藏版

多彩生活馆

中国家庭必备工具书

遇险自救 自我防卫 野外生存

实用百科

才林◎编著

生存实用手册

内容全面
权威科学
即查即用

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



遇险自救 自我防卫 野外生存 实用百科

才林◎编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

遇险自救自我防卫野外生存实用百科 / 才林编著. -- 北京 : 北京联合出版公司, 2014.10

ISBN 978-7-5502-3699-8

I. ①遇… II. ①才… III. ①自救互救—基本知识②野外—生存—基本知识 IV. ①X4 ②G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 227491 号

遇险自救自我防卫野外生存实用百科

编 著: 才 林

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 彼 岸

责任校对: 李 波

美术编辑: 李丹丹

出 版: 北京联合出版公司

地 址: 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 10088

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 787 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5502-3699-8

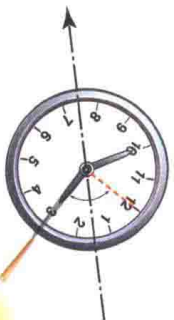
定 价: 75.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656







前言

P R E F A C E

我们的生活看上去十分平静和安宁，很多意外看起来离我们很远，但事实上每个人都处于一定的安全风险中。因为在现实生活中，意外随时都会发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着我们的安全。地震、洪灾、火灾、车祸等突发灾害时有发生，生活中的小磨难也总是不断，失灵的电梯、起火的大楼、飞机故障、汽车遇险、意外伤害、突发急病、食物中毒等等，生活中挑战多多、灾难多多，我们应该怎么办呢？面对突发情况，我们不能够以侥幸心理来生存，而是需要掌握必要的知识。懂得自救急救知识，学一些自我防卫技能，了解野外生存知识，能让我们在各种各样的情况下都能随遇而安地生活。

各种突如其来的危险具有难以预测和不可扭转的本性，种种情况都需要及时实施救治。面对灾难，很多人因为缺乏自救和急救知识而惊慌失措，错过了最佳的抢救时间，导致悲剧的发生。我们要有足够的能力来保护自己和实施救助，正确的处理和对待将起到非常重要的作用。想要有效地对伤者或病者实施救治，这需要我们掌握科学的自救与急救知识，及时准确地采取救助措施，帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症。

人们遇到的危险并不仅来自于各种无法预料的突发灾害，还有来自于他人的冒犯和侵害。居家生活、工作、行车、户外旅行等不同情境下，遭到歹徒袭击、遇到色狼骚扰、被尾随等危险情况也时有发生。作为一个现代人，清醒地认识到自己身边存在的危险，包括现代社会生活中的各种危险和自然灾害，掌握自我防卫的技能，增强自身的生存能力，这是一种必备的素质。

随着时代的进步，人类活动的范围比以往更广，出行的频率也大大增加，任何人都不敢保证自己不会在某一刻落难于野外，置身于孤立无援之地。如果这种情况发生，你该如何去面对——是在绝望中苦苦等待奇迹的发生，还是利用自己的头脑和双手为自己开辟出一条求生之路？任何一个聪明的人都不会选择坐以待毙，生存对于人类而言，是永远摆在第一位的，是最重要的。因此，每一个人都应该掌握一定的野外生存技能。生存的心理基础非常简单：不要慌张。假如你突然发现自己身处险境，你就会产生混乱的想法和感觉，要尽力杜绝这种情况发生。找到一个遮蔽良好的地方，坐下、认真思考如何生存下来。准备和计划充分可以帮你战胜困难

和危险，助你生还。

每个人都希望自己过得平平安安、幸福快乐，这种美好愿望只是一种理想状态。人生之路总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是很大的灾难，人们总会有各种危机的处境需要面对，如果你有足够的能力来自救和帮助他人，如果你有笃定和冷静的态度，如果你有必备的野外生存技能，你就能从险境和慌乱中生存下来。不论是现在还是将来，一个人的身体越健康、拥有的知识越丰富，生存的机会就越多。

本书分三部分讲述了生存方面的知识和技能，第一部分遇险自救，讲述了在各种危险情况下的自救与急救知识，包括家庭常见事故急救技能，重伤与危险情况下的急救自救方法，交通事故、恐怖袭击及其他灾难中的生存技能。第二部分自我防卫，介绍了自我防卫的各种知识和技能，主要有自我防卫的基本知识、常见的攻击方式、各种常见事故的应对，特别是针对女性设计的自我保护技能。第三部分野外生存，不仅介绍了野外旅行必备的安全常识，也详细讲解了野营、旅行时的各种生存技能，尤其是在没有现代化工具的情况下如何利用自然本身和原始技术取火、取水、觅食、制造工具、加工食物等。本书不仅使读者对生存有全面而深入的了解，同时也让读者学习到最实用有效的急救自救方法、防身技能和野外生存本领，是一本集知识性和趣味性于一体的实用生存百科全书。

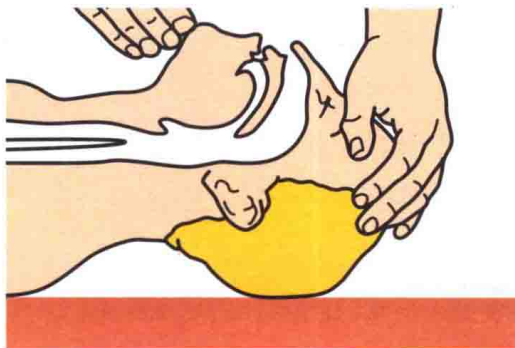


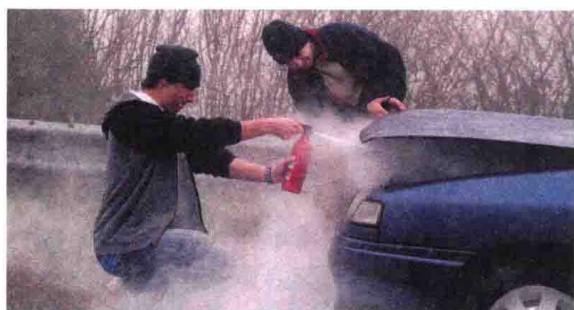
目录

CONTENTS

遇险自救篇

第1章 急救基本知识..... 2	
什么是急救..... 2	流血..... 24
急救工具..... 2	烧伤..... 26
家庭小药箱..... 3	发热..... 30
生命迹象..... 4	异物..... 30
急救措施..... 5	恶心与呕吐..... 32
急救前的初步检查..... 10	疾病急救..... 32
处理原则与职责..... 11	中毒急救..... 45
搬动伤者..... 12	第3章 日常意外急救..... 71
脱去伤者身上的衣物..... 16	第4章 重伤与危险情况下的急救..... 76
第2章 家庭常见事故急救..... 18	出血急救..... 76
身体病痛急救..... 18	包扎..... 78
被动物叮咬造成的伤害..... 20	呼吸障碍..... 78
眼圈淤青..... 24	循环系统障碍急救..... 82





挤压伤	85
脱臼	86
体温异常	86
骨折	88
肌肉拉伤	91
心跳停止	91
HIV 病毒和艾滋病	92
第 5 章 与车辆有关的安全防护	93
日常预防	93
停车	94
汽车炸弹	95
第 6 章 交通事故中的逃生	96
保护好自己和财产	96
应对城市街道上的危险	97
应对危险的路况	98
应付汽车故障	99

避免汽车打滑	101
应对车辆失火	103
司机生存策略	104
选择安全的位置	105

第 7 章 恐怖袭击和冲突中的生存... 108

学会应付各种不同情况	108
被绑架为人质	110
从囚禁中逃生	112
在交通工具上被劫持	113
防备炸弹和爆炸物	115
防备毒气和毒物	116
战争地带生存策略	117
应对工作场所中的恐怖袭击	118

第 8 章 其它灾害中的生存..... 121

陆上事故逃生技能	121
空中事故逃生技能	123
在空中紧急情况下逃生	124
弃船逃生	126
海上生存	128
水中急救	130
海岸生存	138
动物和昆虫的袭击	139

自我防卫篇

第 1 章 健壮的体魄

积极的思考	142
自我生活方式分析	142
保持身体健康	143
健康的体魄和自我防卫	143

第 2 章 自我防卫的基础知识

判断受攻击的风险	145
----------------	-----

针对女性的攻击	146
---------------	-----

学习自我防卫	147
身体平衡	150
“防御”姿势	150
对身体的保护	151
肢体武器	152
用日常物品作武器	154

第3章 防卫技能	158	第5章 常见的攻击方式	171
对付正面攻击	158	骚乱	171
对付身后攻击	159	抢钱包者和无赖	171
被迫靠墙时如何自我防卫	160	暴力犯罪	171
倒地后如何自我防卫	160	用刀和其他武器的攻击	172
踢打	161	应对脖子被勒	176
用短棒的技巧	162	应对用头撞击	179
社交场合的自我防卫	164	应对性侵犯	180
将攻击者绑住	165	第6章 家庭事故中的逃生	183
第4章 女性自我保护	166	防范入侵者	183
女性及自我防卫	166	房屋防盗	184
家庭暴力	166	对付入室者	186
遇到团伙攻击的情况	167	家庭防火技能及火灾逃生	188
遇到尾随情况	167	煤气泄漏事故中逃生	190
遭遇强奸	168	水灾中逃生	191
男性能帮什么忙	169	紧急逃生	192
恶意电话	169	家中紧急避难	193
私人防护装置	170		

野外生存篇

第1章 旅行准备	196	第2章 旅行	212
旅行计划	196	每日旅行计划	212
初步设想	198	徒步旅行	214
团队	199	徒步旅行的技巧	215
预算	200	每日徒步计划	217
钱与保险	201		
危险评估	202		
个人证件	204		
车辆证件	205		
锻炼体能	207		
团体旅行	209		
单人旅行	210		





骑自行车旅行 217

骑自行车训练 219

每日骑车计划 222

划艇旅行 223

划艇训练 224

划艇旅行的日常事宜 226

骑马旅行 227

骑马旅行的日常事宜 229

带着驮畜旅行 230

带着骆驼旅行 231

驾车旅行 233

乘坐公共交通工具旅行 234

第 3 章 野外生存基本装备 236

野外生存的服装选择 236

野外生存的休息装备 246

野外生存的厨具选择 260

野外生存的必备工具 264

第 4 章 基本的野外生存技能 270

心理和情感生存 270

发出求救信号 272

学会使用地图 274

读地图 275

学会辨别方向 277

照顾好自己 and 他人 283

大自然中的危险 284

自然药物 285

卫生的重要性 286

制作肥皂和洗漱用品 287

第 5 章 野营装备 289

选择营地 289

布置营地 290

搭建帐篷 291

建立大本营 293

轻装野营 294

营地的安全和卫生 296

个人卫生 297

营火 298

绳结 302

使用斧头 307

使用锯子 308

拔营 308

第 6 章 野外扎营技能 310

选择扎营的地方 310

用树枝和树叶搭建窝棚 311





用树枝和树叶垒墙	313
可居住较长时间的窝棚	315
雪地住所	318
雪堆窝棚	319
雪地洞穴和其他住所	321
在沙漠中寻找住所	323
在沙漠中修建住所	324
在丛林中修建住所	326
第 7 章 野外取火技能	328
生存之火	328
摩擦生火	329
弓弦钻钻木取火法	332
手钻钻木取火法	335
泵式钻钻木取火法	337
丛林取火	339
极地取火	340
搭建火堆	341
让火堆保持燃烧	342
搭建做饭用的火堆	343
利用烧热的石头做饭	345
在土坑中烹饪食物	346

第 8 章 野外取水技能	347
水的重要性	347
保证饮水安全	348
自然水资源	350
过滤和净化水	352
寻找和处理水的其他方式	354

第 9 章 野外觅食技能	356
生存所需的营养	356
可食用的植物	358
可食用的动物	359
跟踪动物	361
靠近动物	363
捕捉动物	366
捕鱼技巧	368
制作和使用抛掷棒	370
剥皮和解剖	372
保存肉和其他动物产品	374
制造做衣服的皮革	375

第 10 章 制作工具和装备的技能	377
制作容器	377
编篮子	379





制作简单陶器	380
制作弓	382
制作箭	384
利用石头制造工具	386
利用骨头和棍子制造工具	388
利用天然树脂和油料	390
制作绳子	392

第 11 章 野外生存的食物与营养 395

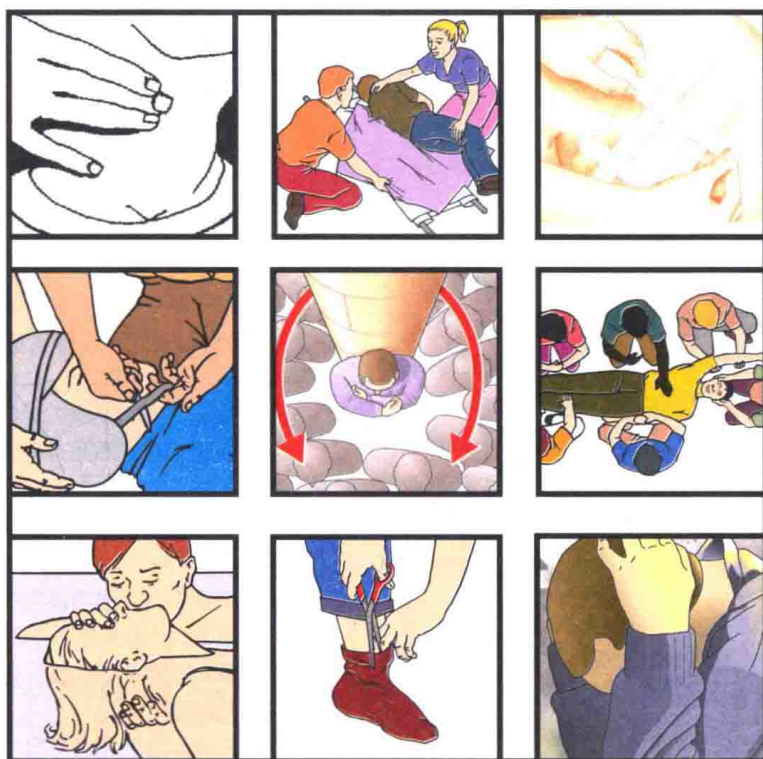
营养需求	395
饮食规划	396
当地的食物	398
脱水食品	399
罐头和袋装食品	400
食物的包装	401
户外炊事规划	402
食物的存储与卫生	403
在营火上煮食	405

在炉子上煮食	406
轻装野营食物	408
不使用器具的烹饪	409
大本营中的伙食准备	410
大本营的常用食谱	412
饮用水	413

第 12 章 个人与环境 415

注意个人安全	415
爱护自然环境	416
小心野生动物	417
植物	419
提防户外危险	420
了解天气状况	421
炎热天气	423
寒冷天气	424
求救信号	425

遇險自救篇





第1章

急救基本知识

现实生活中，意外情况常常让人防不胜防：不小心割伤手指导致出血，扭伤或骨折，烫伤，突然晕厥，心绞痛突然发作，儿童不慎吞下异物，车祸、火灾等特殊事故导致重伤……这些情况都需要急救，及时地实施急救会帮助伤者缓解疼痛，防止更严重的情况发生，避免后遗症，甚至挽救一条生命！

要有效地对伤病者实施急救，必须掌握科学的急救知识和方法，这可以通过专门的急救课程的培训来达到，也可以通过阅读书籍来学习。另外，非常重要的一点是急救人员要在突发事件面前能沉着、冷静，反应迅速。

什么是急救

急救就是在救护车、医生或其他专业人员到达之前，给伤者或突发疾病者施行及时帮助和治疗的一种治疗救护措施。

急救的目的

- 确保生命安全。
- 控制伤病情况的变化。
- 促进康复。

急救人员

急救虽然是一项建立在专业的知识、训练和经验基础之上的技能，但按照本书的指导去做，大多数人也能掌握其中的方法。尤其是在一些紧急情况下，没有专业急救人员在场时，利用本书的知识，你可以及时地为伤者提供必要的帮助。

急救人员的责任

- 迅速稳妥地判断整个情况，及时寻求专业帮助。
- 保护伤者和其他在场者，尽可能消除潜在的危险。
- 尽自己所能判断伤者的伤情和病情。
- 尽早给伤者进行适当治疗，从最严重的伤者开始。
- 安排伤者去医院或回家。
- 陪伴伤者直到专业医疗人员的到来。
- 向专业医疗人员介绍情况，如果需要应提供进一步帮助。
- 尽可能防止与伤者交叉感染。

急救工具

急救工具可以从药店购买。当然，自己制作也非常简单。急救工具必须放在合适的塑料容器里，例如一个大且质量好的、盖子结实的箱子。这既便于在旅行时携带，也可以把急救工具装在里面，放在家里。

以下列出一些你可能需要常备的急救工具。

- ◎ 用来包扎伤口的、密封的、消毒的片状敷料，大小各两个。
- ◎ 1包消毒的、密封的大创可贴。
- ◎ 1包不同尺寸的、消毒的、密封的创可贴。
- ◎ 2包密封的包扎伤口的纱布，每包10块，每块面积10平方厘米。
- ◎ 1卷宽2.5厘米的弹性绷带或人造纤维黏性带。
- ◎ 1卷用来包扎水疱或大片擦伤的消毒的、涂有石蜡的纱布。
- ◎ 3个固定骨折和扭伤伤口的三角绷带。
- ◎ 4个大的、未缝合的薄纱绷带。
- ◎ 2包清洗伤口用的消毒药棉。
- ◎ 2卷清理伤口或制作棉垫用的一般棉织品。
- ◎ 1瓶止痛用的扑热息痛药片。
- ◎ 1支温度计。
- ◎ 1只清理异物用的平角无锯齿的镊子。
- ◎ 1把剪绷带或膏药用的剪刀。
- ◎ 各种大小不等的安全别针。
- ◎ 1瓶清理伤口用的消毒剂。
- ◎ 1支用来涂昆虫叮咬、荨麻疹等伤口的氢化可的松乳膏。

- 能否空腹服用，饭后多久服用。

家庭小药箱

不论是处方药还是非处方药都应该放在家中安全的地方，孩子够不着的、阴凉干燥的壁橱是个理想的地方，同时还应该给药箱上一把孩子不能打开的锁。只有急救用的东西才放在药箱里，药品应该有序地放在药箱里，而不能随便扔在各个角落。如果药品长时间未使用或近期不会使用，要妥善保存。

药箱里的必备物

- 紧急电话：医生的、医院的和当地药店的电话。
- 急救工具。
- 处方药与非处方药。

■常见伤病与对应的治疗药物

伤害	治疗药物
被昆虫叮咬	氢化可的松乳膏
冻伤	减充血滴鼻剂，抗组胺剂药片
割伤和擦伤	抗菌膏或抗菌溶液
便秘	腹泻药：渗透性物（如：镁乳），润滑物（如：甘油栓剂）
腹泻	含有高岭土抗腹泻药物（如：洛哌丁胺胶囊）
发热	降体温药物：阿司匹林，扑热息痛（儿童用扑热息痛溶剂）
咽喉痛	咽喉止咳糖和抗菌漱口药
太阳晒伤和疹子	消炎乳膏；炉甘石洗剂，氢化可的松乳膏
清洗伤口	抗菌溶液

药物使用指南

非处方药。这种药是直接由药店购买的，使用前要仔细阅读使用说明。

处方药。你可以直接向医生或药剂师咨询这种药的使用方法：

- 它们是否可以和酒精一起使用。
- 它们是否会引起瞌睡。
- 服用此药物后能否继续驾驶或操作机器。
- 它们是否可以和避孕药一起服用。
- 还有哪些药不能与该药品同时服用。

同时，必须确定：

- 什么时候服用，每天服用几次。

■常用药品一览表

止痛剂 止痛药物，如阿司匹林、扑热息痛和纽诺芬。

12岁以下的儿童不能服用阿司匹林，除非是在医生建议的情况下。

抗生素 这类药物有杀菌作用。可以内服也可以涂抹在伤口上。

过量服用抗生素会引起过敏反应或产生抗生素免疫细菌。

抗惊厥药 这种药可以治疗癫痫症。

镇静剂 这种药可以安抚情绪，一般用于情绪低落的病人。

抗糖尿病药 这种药可以刺激人体产生胰岛素或代替人体的胰岛素。

抗腹泻药 这种药可以治疗腹泻。它们可以减慢肠道运动速度或使大便干燥。

抗呕吐药 这种药是用来治疗恶心和呕吐症状的。

抗组胺剂 这种药可以减少伤口肿胀，可以内服，治疗过敏、哮喘、昆虫叮咬、风疹等，也可以用来治疗旅行病。

抗组胺剂可能导致瞌睡，如果与酒精同时服用会带来更大危险。

镇痉药 这种药可以阻止肌肉痉挛，放松肠道和肺部的肌肉，用来治疗各种痉挛。

巴比妥酸盐 这种药有止痛和镇静的作用，它可以使大脑活动减慢。

经常使用巴比妥酸盐会对其产生依赖，所以要避免滥用。

苯二氮 参见下面的安定药。

皮质类固醇 这种药是用来减少体内或体外发炎症状的，通常包含在滴鼻剂、滴鼻喷雾（治疗哮喘）、氢化可的松乳膏、注射和口服液里。

大量服用皮质类固醇会导致骨头缺钙，体重增加，皮肤出现斑点等症状。

利尿剂 这种药有助于排尿。

心脏血压药 洋地黄是用来治疗心脏衰竭、心律不齐和心跳加速等病的。治疗血压的药包括利尿剂。

轻泻药 这种药是有助于大便通畅的。它有3种作用方式：增加大便的体积；使大便软化和润滑；刺激肠道功能。

安定药 这种药是用来治疗有焦虑和沮丧症状的患者的。包括苯二氮类药（如安定）。

如果服用安定药超过1个月，身体就会对其产生依赖。

服用此药时不能饮酒。

生命迹象

生命迹象是指伤者还有呼吸和脉搏。在紧急情况下，首先要检查的就是伤者是否有生命迹象，这包括：伤者呼吸道是否顺畅，是否能够正常呼吸；伤者血液循环是否正常。

呼吸顺畅

提供氧气的重要性

对于急救人员来说，最紧急和最重要的事情就是确保伤者呼吸顺畅或通过人工呼吸为伤者提供足够的氧气。在紧急情况下，没有比这更重要的了，因为人的大脑需要足够的氧气。在常温下，如果一个人无法吸入足够的氧气，那么在几分钟内就可能造成严重的大脑损伤甚至死亡。出现这种情况往往是因为伤者呼吸停止或呼吸道阻塞造成的。因此，急救人员的首要任务就是要检查伤者是否还有呼吸。

■ 检查伤者呼吸状况

可以使用多种方法来进行检测：1. 观察伤者胸部、腹部，确定它们是静止的还是在做有规律的起伏运动。2. 靠近伤者的嘴和鼻子，仔细听伤者是否有呼吸的声音。3. 用脸去感觉伤者是否有呼吸。

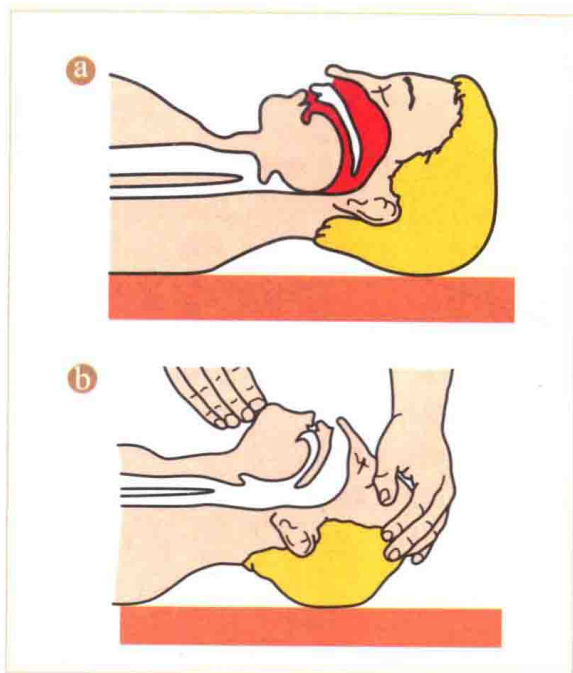
如果伤者呼吸正常，那么你就可以放心地去检查伤者的伤口了。如果伤者已经失去意识，并且在伤势不严重的情况下，可以让伤者处于最有利于恢复呼吸的状态，以确保伤者能够继续正常呼吸。

如果伤者已经没有呼吸

这就意味着伤者吸入氧气的活动已经停止，你必须为他提供氧气。如果伤者胸部和腹部仍在运动，而口鼻已经没有空气进出，那么可能是呼吸道梗阻，你必须为他清理呼吸道；紧接着要立即为伤者提供氧气；同时请求支援，确保已经叫了救护车。

■ 打开呼吸道

1. 可能由于伤者头部所处的位置不当而导致呼吸道梗阻（a）。2. 调整伤者的头部姿势，可以用一只手压住伤者的前额，另一只手的两个指尖抬起伤者的下巴（b），这样一来就能够防止舌头梗阻呼吸道了。



• 如果伤者仍然没有呼吸，肯定是呼吸道内部阻塞。

■ 清除呼吸道异物

1. 将伤者的头转向一边，使其下巴向前，头顶向后仰。2. 清理呼吸道：将两个手指弯曲成钩状清除口腔内舌头以上部位，将所有异物清除出来。3. 再检查伤者呼吸。4. 检查脉搏。



• 如果伤者仍然没有呼吸，立即进行人工呼吸。
• 如果伤者仍然没有呼吸和脉搏，立即开始人工呼吸并按压伤者的胸部。

循环系统

伤者的脉搏可以反映其循环系统的状况。脉搏是由心室收缩时血液泵入主动脉而产生的。脉搏的频率和稳定性不一，变化范围很大，时而缓慢、强劲有力，时而快速、微弱。快速、微弱的脉搏是休克的症状，但是这种症状很难被急救人员感觉到，尤其是在紧急情况下，急救人员自己