



我想成为

幸存者

——遇险时的自救方法

郑翔 何金义 编著



中国标准出版社

我想成为幸存者

——遇险时的自救方法

郑 翔 何金义 编著

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

我想成为幸存者:遇险时的自救方法/郑翔,何金义
编著. —北京:中国标准出版社,2004

ISBN 7-5066-3435-X

I. 我… II. ①郑…②何… III. 灾害-自救互救-基本知识 IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023702 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 [www. bzubs. com](http://www.bzubs.com)

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 9.25 字数 255 千字

2004 年 6 月第一版 2004 年 6 月第一次印刷

*

定价 20.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

前 言

人们常说：“月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。”SARS 带来的公共卫生危机，“9·11”造成的全民恐慌，充斥在身边的地震、火灾、水灾、野外遇险以及矿难等等危机，让人们在面对这样瞬息万变的世界时，越来越感觉到自己生活在一个风险重重的世界里，在祈祷“平安”之外，我们还能为自己多做些什么呢？也许我们不能奢求在漫长的一生中永远不会遭遇意外的风险，但是也许我们可以做到即使灾难来临，自己能成为那化险为夷的幸运儿。

因此编写本书的出发点是充分意识到遇到危险时自我救助的重要性，意识到学习基本的自救措施对自己生命的保护作用，将各种紧急情况可能需要的知识和方法整理在一起，用简明扼要的语言加以说明，便于读者学习和掌握。本书试图提供最有效的自我救助方法，最可能的求生手段，而不是提供解决不了“近火”的“远水”，不是教人时时刻刻带着防毒面具、穿着防弹背心。也就是说本书是教普通人在正常生活

状态下,遇到紧急情况时的自救方法。

我们对不同的紧急情况进行了分类,针对每一种紧急情况,都首先说明其基本常识,然后再介绍自救方法。我们坚信最简单的方法就足以抵御约 80% 的风险,因此给出的方法都是非常实用的。

本书在对各种紧急情况进行分类时,充分考虑了读者的阅读习惯,进行了合理划分。读者会发现在特定的紧急情况下所需要的方法都写在一起,不需要再参阅大量的注释和其他章节,只要打开特定的章节就能找到所需要的一切信息。全书分为九章:

第一章为紧急情况自救方法的基本理论,介绍了在紧急情况下通用的基本知识和基本技巧。

第二章为火灾的自救方法,将火灾分为建筑物火灾、交通工具火灾、山林火灾。在建筑物火灾中又分为高层建筑物火灾和平房火灾,分别介绍了相应的自救方法。另外还特别介绍了几种典型建筑物火灾,如商场(集贸市场)、歌舞厅、卡拉 OK 厅、宾馆、酒店、实验室、棚户区的火灾自救方法。还分别针对公共汽车、客船、旅客列车、地铁列车等交通工具火灾,介绍了相应的自救方法。

第三章为水灾的自救方法,把各种类型与水有关的灾害分为洪灾、暴风雨、海难和水中意

外事件几种类型,介绍了相应的基本常识和自救方法。

第四章为地震的自救方法,首先介绍了地震自救的基本知识,然后分为震前、震中、震后分别介绍自救方法。

第五章为交通事故的自救方法,分为空难事故、汽车事故、列车事故、轮船事故和路上行人遇到交通事故几种情况下的自救方法。考虑到我国拥有汽车的人越来越多,重点介绍了开车可能会遇到的各种紧急情况 and 相应的自救方法。另外在列车事故中又分为旅客列车和地铁列车事故,也分别介绍相应的自救方法。

第六章为发生恐怖事件的自救方法,首先介绍了恐怖事件的基本常识,然后把恐怖事件分为毒气事件、未知邮件、爆炸事故、绑架事件、劫机事件,分别介绍自救方法。

第七章介绍野外生存的技巧,包括野外生存的基本知识、迷路的自救措施、低温生存的自救措施、沙漠遇险的自救措施,另外还特别介绍了如何在野外获取食物。

第八章为煤矿灾难的自救方法,煤矿灾难虽然是针对特定人群才具有危险性,但考虑到该类事故发生比较频繁,后果比较严重,于是也在此给出了必要的自救方法。

第九章为面对违法侵害的自救方法,违法侵害的类型多种多样,本书只针对个人生命安全和财产安全造成直接侵害并形成了紧急状况的违法侵害进行了介绍,主要涉及到暴力威胁人身安全和直接侵害财产安全的情况,如抢劫、勒索、殴打、诈骗等情形。另外针对未成年人和妇女介绍了特别的自救方法。

本书着眼于个人遇到紧急情况的自助方法,强调在紧急状态下的防范措施,是成人自我教育的读本,是为成人在遇到紧急情况如何脱离险境、保障生命安全提供指导。本书整理了大量以往前人的经验,从多种渠道收集了充分的资料,认真加以分析和研究,并运用作者的专业知识对一些错误的、过时的资料予以摒弃。本书在介绍自救方法时,采用了许多实例。大量的小故事穿插在具体的自救方法中,使介绍的内容生动活泼,通俗易懂,读起来趣味盎然。

本书由中国标准出版社韩玉彬老师总策划,编写工作中得到北京大学出版社商鸿业老师的指导,好友周容、柯建宇帮助我们收集了大量的资料,在此一并深表谢意!

郑翔 何金义

2003年10月

目 录

第一章 概述	1
第一节 总论	2
第二节 遇险自救基本知识	4
第三节 遇险自救基本技巧	7
第二章 在火灾中死里逃生	17
第一节 建筑物火灾自救措施	18
第二节 交通工具火灾自救方法	40
第三节 山林火灾自救方法	47
第四节 火灾自救小常识	49
第三章 在大水中成为弄潮儿	54
第一节 洪水来临时的自救措施	54
第二节 暴风雨灾害的自救措施	63
第三节 在大海中遇险时的自救措施	71
第四节 水中意外事件的自救措施	80
第四章 我想在地震中安然无恙	88
第一节 地震自救的基本知识	89
第二节 在地震发生前的自救准备	97
第三节 在地震发生时的自救措施	105
第四节 在地震发生后的自救和互救措施	114
第五章 交通事故中的幸运儿	123
第一节 空难事故的自救措施	123
第二节 汽车事故的自救措施	133

第三节	列车事故的自救措施	153
第四节	轮船事故的自救措施	156
第五节	路上行人遇到交通事故的自救措施	158
第六章	恐怖事件也难不倒我	161
第一节	面对恐怖活动自救的基本常识	161
第二节	遭遇毒气事件的自救措施	167
第三节	收到未知邮件的自救措施	174
第四节	爆炸事件的自救措施	177
第五节	绑架事件的自救措施	179
第六节	遭遇恐怖分子劫机时的自救措施	186
第七章	即使在野外也可以过得很好	188
第一节	野外生存基本知识	188
第二节	野外迷路的自救措施	199
第三节	在低温下生存的自救措施	203
第四节	在沙漠遇险的自救措施	213
第五节	野外自救获取食物的方法	219
第八章	煤矿灾难逃生技巧	238
第一节	井下自救基本常识	239
第二节	煤尘爆炸时的自救措施	244
第三节	瓦斯灾害的自救措施	247
第四节	井下透水事故的自救措施	250
第五节	井下冒顶事故的自救措施	255
第六节	矿井火灾的自救措施	258
第九章	面对违法侵害也从容	261
第一节	面对暴力威胁的自救策略	261
第二节	财产安全受到侵害时的自救措施	274
第三节	弱势群体之自我保护	278

第一章 概述

清晨醒来,当你轻轻地睁开双眼,柔和的阳光透过窗外的绿叶星星点点地洒在你的床前,你深深地吸了一口气,空气中充满了清新的味道,令人振奋。新的一天又开始了。

日月星辰的交辉、春夏秋冬的更替,大自然的美妙无处不在,在惊叹造物者的神奇的同时,我们常常会发出感叹:生活在这个世界上真好!地球上的每一个生命,也包括我们人类,都因其存在而闪现出耀眼的光彩。生存本身就代表着自由,预示着美好和幸福。

然而大自然以及我们的社会生活并非每时每刻都那么平静、祥和,美好的事物往往总会伴生一些丑陋的现象,比如人类发明了汽车,继而每年就有成千上万的人丧身于车轮之下。造物主好像在给我们美好生活的同时,又制造了许多伴随着的磨难。

有人说,人就像是脆弱的芦苇,风一吹就会倒下。的确,在漫长的一生中,每个人随时都有可能遇到各种意外的危险。翻开人类的进步史,其实就是一部与灾难相斗争的历史。地震、洪水等自然灾害自古以来就是威胁人类的头号敌人。随着社会的进步,各种人为灾难相继产生,飞机失事、火车相撞、煤矿爆炸、建筑物失火……,近几年日益严重的爆炸、劫机、绑架等恐怖事件,更让人们对生存的安全性尤为关注。危险几乎是无时不在,无处不在。如果你不知道该怎么应对这一切,如果你没有为这些意外事件作好准备,如果你不懂得如何自救,那么,一旦这些危险不期而至,你的末日也就来临了。

然而人类社会从未因危险的存在而停止发展,相反,正因为这些危险的存在,我们才学会了更好地保护自己,我们的社会才会逐渐进步。其实危险并不可怕,可怕的是你在危险面前束手无策。在灾难面前,你的生存之道就是学会自救,通过采取积极有效的措施,使自

已脱离险境，获得新生。

第一节 总 论

月有阴晴圆缺，天有不测风云，面对突发事件，你是否能保持清醒的头脑？在救援部队到达之前，你是否能争分夺秒地实施自救呢？

在震惊全国的北京“蓝极速”网吧失火案中逝去的二十几条年轻的生命，让无数人为之扼腕叹息。但是，在这次网吧失火事件中，有一名幸存者。据他所言，在着火之后，他先是远离火源，接着“匍匐在地，避免吸入致命的浓烟”，然后“摸出手机迅速拨打 119”，就是在火势蔓延、温度升高时，他也并未惊慌失措，而是将“随身携带的矿泉水淋在自己的身上”以保持清醒。最终他只是“呼吸道有些轻度的灼伤”。然而，与他同时在场的相当多的遇难学生恰恰是主动地去接触死亡：他们在起火后，立刻情绪慌乱，四处逃窜，并徒劳地耗费体力。

对此，我们不难得出这样一个结论：这名幸存者由于具备了一定的生存自救技能而得以幸存。由此可见，在面临许多我们无法控制的潜在危险面前，懂得生存、学会自救，显得尤其必要。

其实在很多灾害中丧生的人均非死于事故本身，他们或由于恐惧，或出于无知，从而丧失了逃生的机会。在上海，因为电梯故障，乘客缺乏电梯故障处理的常识，擅自撬门，结果门被撬开乘客钻出电梯时，电梯突然启动，酿成惨祸；在唐山，几十万人在瞬间埋于废墟之下，许许多多的人由于不懂得自救而很快逝去；在山西，几十名矿工埋于井下，由于恐慌而很快死去；在云南，因山体滑坡每年都有许多人死去，而仍有许多人麻木不仁；在西藏，一组探险队身陷绝境，由于缺乏必备的求救知识而未被搜救人员发现而死去；在马来西亚，员工由于缺乏必要的自我防范意识而遭绑架……。

现实生活中，类似的情况比比皆是。

在国外，许多国家都很重视逃生和急救培训。德国设立了全民救护日，美国一年中也有几次这样的活动。美国十分重视消防教育培训，甚至通过国家立法来要求公民掌握一定的消防安全自救技能。

他们还把针对学生的消防知识培训纳入了学校教学计划,学龄前儿童也有简单易懂的消防知识读物。美国某些地区甚至设立了儿童消防指挥官日,让儿童从小就树立消防意识。不少国家都规定,应聘人员谋职时必须持有急救员合格证。现在,我国也有越来越多的人意识到自救的重要性,有的人甚至对自己的孩子从小就开始进行灾难急救的教育。

北京房山区一位小学生与父亲一起回家,当开门后闻到房子里有浓浓的煤气味,这位小学生突然对父亲说:“别动,不要拉灯,不要抽烟!”这一避免可能发生火灾的例子,得益于普遍开设的消防知识课。逃生演习是培养安全和事故预防意识的延续,同时也可以更加巩固和强化学生已经学过的安全和事故预防知识。

为了帮助人们在危险时刻及时挽救自己的生命,避开袭向生命的阴影,我们编写了本书。本书的内容涉及生活的多个方面,针对人们可能面临的种种危险——从常见的自然灾害到近几年世人关注的恐怖事件,从野外谋生到防止违法侵害,都提供了切实可行的方法。

书中讲的有些方法需要灵活运用,比如遇到持枪歹徒时要伺机而行,不要硬碰硬;在遭遇地震时,是跑还是躲也是具体情况具体分析。总之,只有在平时积累了避灾的基本知识,在危急时刻你才可能做到灵活运用。在了解具体的自救方法以前,应该注意以下几点:

1. 增强自己的紧急自救意识。目前,随着我国改革开放的不断深入,我国城市的硬件正在不断完善,但市民的急救自救意识和技能作为城市软件的重要内容,与国外相比还有很大差距。比如,一些人不熟悉高层建筑里的消防安全出口,大城市众多的高层写字楼很少举行火灾逃生演习;很多人盲目地进行野外生存活动,而对野外活动的危险性一无所知;许多人不知道如何才能躲避不法分子的侵袭……一旦危险逼近,他们将很难逃生或进行自救。因此,要培养自己的自救意识,随时随地学习相应的自救方法。

2. 学习必要的自救知识。古人说,居安思危。在现代社会特别是人群密集的城市,掌握一些生存本领、逃生技能,比如,学会在震时如何选择安全避震地点、如何躲避火灾中浓烟的危害、如何学会海上

生存、如何防范不法分子跟踪入室等等,这肯定不会多余的。

3. 适应当今社会的特别需要。当今中国社会正在转型,越来越多的问题需要自己扛,因世事变幻所面临的风险越来越多,因此更需要未雨绸缪,应对未来可能面临的险境。这种新的转变对于中国、对于个人的自立无疑是极具积极意义的。然而,如果不注意避险防灾,个人的成功与幸福就不会有保证。

阅读此书可以让你做好充分的准备,以免在个人的发展中因遭遇曲折而无功而返。书中提供的方法十分实用,对于不太注意防灾防灾的年轻人来说,指导性、知识性、及时性是十分显然的;对于常年在外的人,更是手头必备的助手,以免需要时措手不及,被一些险情延误自己的一生。

4. 自救逃生应从小抓起。2000年震惊全国的河南洛阳大火吞噬了309条生命,其中80%以上的伤亡都是因烟熏窒息导致的,那些受困的人在发生火灾后不知道用饮料或水把毛巾弄湿进行自救,很多人只是盲目地拔腿便跑。这种不懂逃生方法的蛮干,最终只能给自己带来灾难。

紧急情况自救逃生不仅是成年人的事,还应该从小抓起,让孩子也掌握简单的急救自救知识。我们应该教会孩子们一些“生存自救”的技能,这好比我们挂在墙上的灭火器,宁可不用,但不可不备。

第二节 遇险自救基本知识

在人的一生中,经常会遇到各种各样的危险甚至灾难。这时无论你是在荒郊野外,还是被大火围困,无论你遭遇交通事故,还是面对歹徒的持刀抢劫,你都千万不要慌乱。你必须明白:精神紧张和心情低落是于事无补的,冷静是求生的先决条件。

遇到紧急情况我们该如何应对呢?

一、增强自我防范意识

(一) 有备无患

首先你要对各种危害的发生都要有充分的认识,尤其在已经出

现一些预兆的情况下更应引起重视,不要轻信自己能侥幸躲避灾难。记住,灾害往往在你没有防备的时候到来。

其次你要掌握一些必备的自救知识,比如遇火灾时可用毛巾或餐巾布、口罩、衣服等将口鼻捂严,否则会有中毒和被热空气灼伤呼吸系统软组织从而窒息致死的危险;地震时可利用厕所等小区间逃生;到国外旅游要熟悉当地的治安环境;在野外遇险可利用醒目的物体发求救信号……。

另外,你还应重视一些自救物品的准备工作。如果在地震、洪水到来之前,你要为自己及家人准备一些食品、基本的生活用品、医药品等;出门旅行前,你应带上小刀、打火机、指南针、药品等东西以备急用;海上逃生时你一定不要忘了携带救生圈……这些看似繁琐的准备工作其实是对你生命的最好保护。

(二) 熟悉环境,选择正确的逃生之路

当你处在某个不熟悉的场所,如商场、宾馆、酒楼等,或你正在乘坐某种交通工具,亦或你在矿井下面,或正在山区旅游,你应留心你所在地方的安全出口、逃生通道、避难场所等,以便发生紧急情况时及时疏散。

在很多公共场所的墙上、顶棚上、门上、转弯处都设置有“太平门”、“紧急出口”、“火警电话”和逃生方向箭头等标志,如果你不幸被困,你可以按标志指示方向顺序逃离。

(三) 采取正确的方式迅速躲避

一旦发生意外情况或意识到自己处于危险之中,你要立即想法躲避、撤离。但这种躲避并非盲目的,而是科学、有效的。比如地震时,如果你来不及跑到室外,你就应选择室内开间较小的房间躲避,或及时躲避在结实的家具底下。又比如当你半夜回家发现有人尾随你,你应立即前往人多的地方,或采取报警等方式,巧妙地避开不法分子可能对你实施的侵害。

(四) 安全避难,及时求救

你安全地渡过灾害发生的瞬间,并不代表你已经完全脱离危险。要知道一般灾害(尤其是自然灾害)发生后,往往伴随着许多次生灾

害,很多灾害发生后也往往会持续一段时间。你只有正确地选择避难场所、避难方式,并及时、有效地向外发出求救信号,你才有可能从灾难中幸存下来。

(五) 互相帮助,利人利己

在各种公共灾害中,受灾人群的互相帮助显得尤为重要,而国人则特别缺乏这方面的意识。一遇意外事件,首先自己乱了阵脚,然后不顾一切地冲向自己认为安全的地方,全然不顾他人的安危。其实在危险环境中,你在帮助别人的同时,也在帮助你自己,因为只有大家互相帮助,才有可能集中大家的智慧,寻找出一条切实可行的自救之路,才有可能使大家有条不紊地脱离危险。在“9·11”事件中,即使在恐怖分子劫持的飞机撞向世贸大楼后,楼内人员在撤离时仍然排队走下楼梯。如果当时这些人挤作一团,其后果还要严重许多。因此,在灾害面前,要坚决制止不顾他人死活、损人利己的行为和前拥后挤现象,只有有序地疏散,才能最大限度地减少人员伤亡。

二、加强灾难发生时的心理自救

意外事件对人造成的伤害性死亡,大致有以下几种情况:伤害导致即刻死亡者不到 1/3,这些人来不及醒过来,却已遭受致命的打击;但更多的人只是处在伤势危及生命的状态,因无自救或他救条件而最终遭致死亡;或者是尚未遭受伤害,只是未能及时采取逃离行为,由于再次遭受严重伤害而致死亡。

由此可见,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。那么在灾害面前,我们怎样才能保持良好的心态呢?

(一) 保持理智和清醒

人在遭遇突发事件时,不同的人心理反应是不一样的,心理素质较好者,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;心理素质不好者,如平常胆小怕事者,见灾难临头会目瞪口呆,不知所措,不知赶快逃离,最终遭致危险。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,平常加强自己对突发事件的应付能力的训练,特别是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,都会大大加剧他人的恐慌。

(二) 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作出正确判断。例如,突遇球场骚乱,毫无目的的随人群奔跑,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。

(三) 坚定信心,忍痛自救

汽车相撞,飞机失事,乘客可能已受伤,血管在流血,此时一边要迅速止住出血,一边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。

心理上高度生存的期望,常能使人耐受巨大的伤痛和极其困难的处境,使人奇迹般地存活下来。要坚信自己能自救或获救,动员全身的巨大储备能力,有效应付当前的困境,等待生命的转机。

第三节 遇险自救基本技巧

1983 年 4 月 17 日,黑龙江省哈尔滨市道里区发生了一起特大火灾,这场恶性大火波及五条街道,死伤几十人。然而,大火中却出现了一个奇迹:有一户住在六层楼上的人家,在大火的包围中,非但没有人被烧伤,而且连家具也保存了下来。

这是怎么回事?难道他们有手持铁扇公主的大芭蕉扇吗?不!他们没有传奇故事中的芭蕉扇,他们有的是面临灾难时的自救技巧,使他们绝处逢生,躲过了大火的侵袭。

我们知道,灾难就像幽灵一样,总在你不经意时出现,你只有掌

握了一定的“魔法”，才能真正地制服它，让它远远地离开我们。因此如果不能掌握一些灾难中的自护自救技巧，想征服灾难是极难的。

如果灾难不期而至，你要记住，在没有奋勇斗争、拼尽力气之前，千万不要躺下来，永远也不要向它屈服。你逃生的方法很多，跑、躲避、发信号……你必须努力地去做，即使在不为人知的环境中也要想尽一切办法生存下去。

一、学会寻找帮助

(一) 向专职救助机构或救援组织求救

每个国家都有许多专职求救机构。在我国，如果你遇到紧急情况，你可以向警察、消防队员、医护人员等专业人士求救。

1. 如何拨打火警电话

(1) 要拨准火警电话。火警电话“119”是全国统一的，因为每年的11月9日是消防日。发生火灾时，一般人的心情比较紧张，手指头往往不听指挥，忙乱中容易拨错电话，所以在报警时，一定要冷静下来。

(2) 说话要清楚。这要求看来不高，但拨打火警电话时要做到这点可不那么容易。因为思想一紧张，话就容易讲不清楚。因此，你要做到急而不慌，讲话稍微慢一点，一定要让接电话人听清楚。

(3) 要讲清发生火灾的地点，比如位于哪个区、哪条路、哪个小区、哪栋楼、哪个单元等等。

(4) 主动把自己的电话号码告诉消防队，以便他们及时与你联系。

(5) 挂完电话，你应立即到主要路口接应消防员。

(6) 火警电话虽然是免费的，但是不能随便乱打，更不能假报火警，否则，你将给自己带来不必要的麻烦。

2. 发生交通事故怎样报警

如果你不幸遇到交通事故，你应想办法赶快报警，或请旁人代为报警。一般交通事故报警的程序如下：

(1) 拨通电话“122”；

(2) 说明交通事故发生地的确切地址；