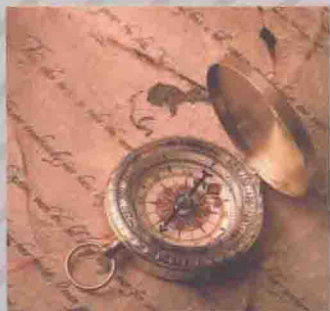


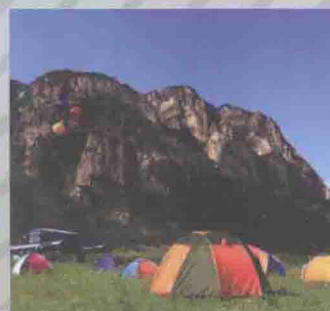
遇 险 自 救



自



我



防

卫

野 外 生 存

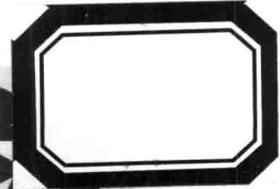
内容全面
用法科学

知识深刻
技能实用

杨永胜 主编

南海出版公司

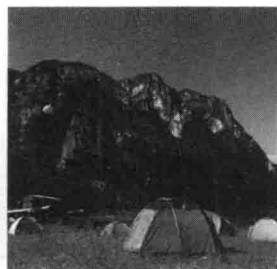
遇 险 自 救



自



我



防

卫

野

外

生

存



内容全面
用法科学

杨永胜 主编

南海出版公司

2014 · 海口

图书在版编目 (CIP) 数据

遇险自救 自我防卫 野外生存 / 杨永胜主编. —海口:
南海出版公司, 2014. 1

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7014 - 4

I. ①遇… II. ①杨… III. ①自救互救 - 基本知识②
野外 - 生存 - 基本知识 IV. ①X4②G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 289094 号

敬启

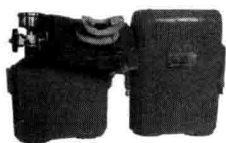
本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 松雪

YUXIAN ZIJIU ZIWO FANGWEI YEWAI SHENGCUN

遇险自救 自我防卫 野外生存

主 编 杨永胜
总 策 划 杨建峰
责任编辑 张 媛 王雅竹
美术设计 松雪图文
出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568508 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206
电子邮箱 nhpublishing@163.com
经 销 新华书店
印 刷 北京德富泰印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 650 千
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7014 - 4
定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

PREFACE

2004年12月26日,印尼发生的强烈地震,引发印度洋特大海啸。当时年仅10岁的英国女孩蒂莉·史密斯于2004年圣诞节期间与家人前往泰国普吉岛度假。突然,她发现海水有些不对劲,马上想到在地理课上学到的有关海啸的知识,“我在沙滩上,海水变得有些古怪,冒着气泡,就像啤酒一样。潮水突然退下去,我知道正在发生什么,并且有一种感觉,将会是海啸”。她随即告诉了妈妈,妈妈起初不相信,最后看到小蒂莉认真并且要哭的样子,马上想法通知了周围的人,并发出海啸就要来临的警告,从而挽救了近100名正在泰国一片海滩上的游客。作为对小蒂莉英雄事迹的嘉奖,2005年9月9日她获得英国海事学会颁发的奖状。2005年11月3日,她又应邀访问了位于美国纽约的联合国总部,并会见了担任联合国海啸特使的美国前总统比尔·克林顿。

人们在为蒂莉的英雄事迹深受感动的同时,也从中得到很多有益的启迪,如果她没有海啸的相关知识,如果她没有及时反应过来,如果她没有将知识转变为智慧,如果她不向妈妈坚持自己的观点,那近百名游客的生命也就会随海啸巨浪的消失而逝去。这次印度洋海啸造成的损失是巨大的,让世界为之震惊。如果有海啸预警系统,人们就可以预先得知,从而把损失减到最小。即使海啸有它的特殊性,可供预报的时间短,难度大,但它还是有征兆的,由此可见,具有野外生存的相关知识和经验是多么重要。

户外探险、野外活动时,充分注意各种现象和苗头,不能熟视无睹、麻木不仁,否则危险就在茫然不知中产生。一旦遇到危险和困难,应该充分利用学过的知识、技术和技能,利用周边环境和现有条件应对危险或困难。

《遇险自救 自我防卫 野外生存》既详细讲述了生存的基本知识,又着重介绍了防范措施与救助方法,集知识性、科学性和实用性于一体,让你轻松掌握简单有效的急救自救知识、方便快捷的避险方式、易于操作的自卫手段、全面系统的野外求生技能,轻松解决生存难题,增强生存能力。



目 录

CONTENTS

遇险自救篇

第一章 常见事故与自我急救	2
随时做好应急准备	2
触电后如何逃生	3
怎样应对煤气泄漏	4
如何避免高楼坠物伤人	5
被困电梯怎样自救	6
遇到落地的高压线如何处理	6
预防、减少静电的危害	7
防止电线超负荷	8
预防装修中的引患	8
预防啤酒瓶“爆炸”	9
防止意外炸伤	10
怎样应对恶狗袭击	11
预防“鲜花杀手”	11
如何应对游乐场的意外	12
家用电器着火如何自救	13
厨房着火如何自救	14
骨折及外伤的应急处理	15
应对酷暑威胁	15
洗澡头晕、呕吐如何应对	17
有人昏迷如何应对	17
农药中毒如何应对	19

酒精中毒如何应对	20
误饮洗涤剂如何处理	21
服错药了如何应对	22
洋地黄类内服药中毒如何应对	23
安定类内服药中毒如何应对	23
急性硫化氢中毒如何应对	24
阿托品类内服药中毒如何应对	24
水土不服如何处理	25
被毒气笼罩时如何逃生	26
应对化学危机	26
小心家里的日用化学品	27
化学物质泄漏与防护	28
矿难事故与逃生	30
第二章 食物中毒与防治措施	32
食物中毒的应急措施	32
蘑菇中毒如何应对	33
细菌性食物中毒如何应对	33
蔬菜瓜果农药中毒如何应对	34
河豚中毒如何应对	34
生白果中毒如何应对	35
含氰植物中毒如何应对	35
发芽马铃薯中毒如何应对	36
变质蔬菜中毒如何应对	36
蓖麻子中毒如何应对	36
霉变甘蔗中毒如何应对	37
第三章 常见疾病与救护	38
婴儿气道梗阻如何处理	38
被烧伤、烫伤如何应对	38
急性肠梗阻如何应对	39
流行性疾病如何应对	40
急性上呼吸道感染如何应对	41
哮喘如何应对	42
急性阑尾炎如何应对	42
癫痫发作时如何应对	43
心脏病突发如何应对	44
休克如何应对	45
心绞痛如何应对	45
脑出血如何应对	46

脑震荡如何应对	48
心肌梗死如何应对	48
呕血如何应对	49
第四章 水中遇险与逃生	51
游泳时被水草缠住如何应对	51
游泳时抽筋如何应对	51
遭遇激流时如何应对	52
遇到漩涡如何应对	53
游泳六大禁忌	53
游泳发生意外的应急方法	54
不慎落入冰窟窿如何应对	54
溺水时如何逃生	55
第五章 在山崩地裂中顽强求生	56
自然灾害中公认的“元凶”	56
为什么会发生地震	56
地震来临的前兆	57
地震时一定要保持冷静	57
如何在地震中求生	58
被埋在废墟下的求生方法	61
地震逃生时的9大危险举动	62
火山爆发时如何逃生	62
第六章 在狂风肆虐中挺立身躯	64
毁灭人类家园的恶魔	64
防范风灾的避险技巧	66
遭遇台风时的逃生自救法	66
遭遇龙卷风时的逃生自救法	67
遭遇飓风时的逃生自救法	68
遭遇沙尘暴时的防护自救法	70
第七章 在咆哮洪水中自救避险	72
洪水:最频繁的自然灾害	72
应对洪灾的基本措施	72
居家遇到水灾的自我防护	74
洪水突然来临时怎样避难逃生	75
掉落洪水中怎样逃生自救	75
山洪暴发时的自救脱险法	76
遇到地震引发的海啸怎么办	76
如何在海啸中逃生	79
避免海啸后的传染病伤害	80

如何在江潮灾害中逃生	80
在寒冷的水中怎样自救	81
第八章 在熊熊烈火中挽救生命	83
无情而虐暴的灾害	83
火场逃生时的原则	83
身上着火时怎样快速脱险	84
被烟雾围困时怎样脱险	85
家庭火灾怎样逃生	86
学校火灾怎样逃生	87
医院火灾怎样逃生	88
宾馆火灾怎样逃生	89
KTV 火灾如何逃生	90
商场火灾怎样逃生	91
影剧院火灾怎样逃生	92
高层建筑火灾如何逃生	93
地下场所火灾如何逃生	95
公交车失火怎样逃生	95
汽车失火怎样逃生	97
火车失火怎样逃生	97
客船失火怎样逃生	98
森林火灾怎样逃生	99
第九章 在暴雨雷电下保护自己	102
引发灾难的祸源	102
遭遇暴雨时怎样避险自救	102
遇到雷电天气怎样自我保护	103
第十章 泥石流、滑坡遇险自救	105
泥石流、滑坡主要分布地区	105
泥石流、滑坡来临前的征兆	105
遭遇泥石流、滑坡时如何应对	105
怎样防御泥石流、滑坡引起的山地灾害	106
第十一章 在冰天雪地中如何生存	107
披着白色外衣的强冷恶魔	107
令人恐怖的雪崩灾害	107
避免雪崩险情的安全措施	108
应对暴雪灾害的防范手段	108
寒冷天气中适用的衣物	109
在寒冷天气中适用的其他物品	110
大雪天气中的 7 大防护方法	111

第十二章 在交通事故中逃生自救	113
汽车翻车后怎样自救	113
汽车落水怎样自救	113
汽车爆胎怎样应对	114
汽车野外抛锚怎样应对	115
汽车车轮打滑怎样应对	115
前挡风玻璃被击碎怎样应对	117
行驶中制动失效怎样应对	117
方向盘突然失控怎样应对	120
离合器不能分离怎样应对	121
突然熄火怎样应对	122
高速公路上需要注意的事项	123
汽车陷在低洼或冰雪中怎样应对	123
紧急车祸中的应急措施	125
交通事故的现场救护	127
夜间行车技巧	134
暴雨天的行车技巧	135
冰雪路面的行车技巧	136
大风天的行车技巧	137
大雾天的行车技巧	138
危险的出车时间	139
不好的驾驶习惯	140
汽车常见故障紧急修理措施	141
服用药物后谨慎驾车	144
汽车自燃	145
在火车上遇险如何处理	146
遭遇空难如何处理	147
地铁停电如何应对	148
地铁发生火灾怎样逃生	149
地铁遇险时的一般逃生策略	150
骑自行车遇到紧急情况的应对措施	151
遭遇海难如何逃生	152
第十三章 如何在恐怖冲突中逃生	154
寄居地政变时如何逃生	154
遭遇劫机事件如何逃生	154
被绑架为人质如何逃生	155
从囚禁中逃生	156
在公共交通工具上被劫持	157

防备炸弹和爆炸物	158
防备毒气和毒物	159
战争地带生存策略	160
应对恐怖袭击	161

自我防卫篇

第一章 智力防卫	164
看清骗子的本来面目	164
防范生意场上的陷阱	170
警惕各种美丽的诱惑	180
职场上的各种骗局	191
不断升级的高级骗术	197
第二章 武力防卫	213
不要成为潜在的牺牲者	213
对身体的保护	214
主动防御	215
利用你的肢体	216
各种日常防卫武器	218
正面交锋	222
身后偷袭	223
被逼到墙角时的自卫措施	224
倒地后的自卫措施	224
踢、蹬、顶技巧	225
用短棒的技巧	226
社交场合的自我防卫	227
怎样绑住攻击者	228
第三章 女性自我保护	229
女性及自我防卫	229
什么是性骚扰	229
预防性骚扰需要注意的事项	231
警惕办公室里的性骚扰	232
警惕地铁、公交车里的性骚扰	234
警惕校园里的性骚扰	235
被跟踪时怎么办	237
遭强暴时的自卫措施	238
如何有效防止入室作案	239

遇到团伙攻击时的应对措施	239
各种不同场所的防卫措施	240
女性防身误区	242

野外生存篇

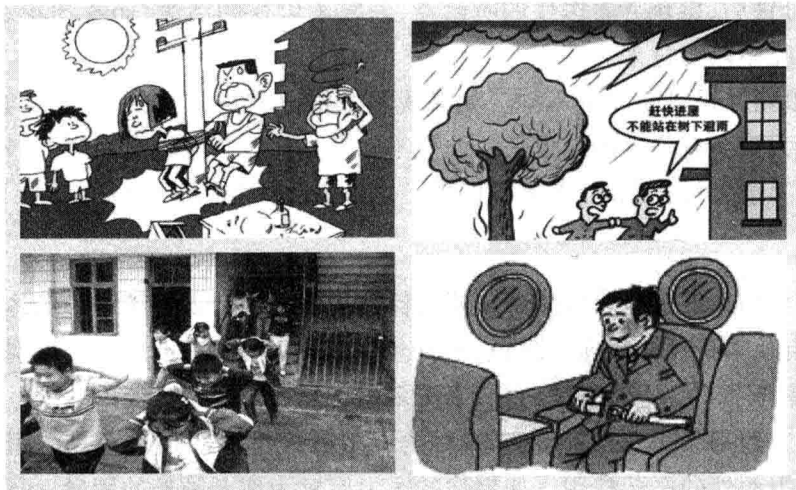
第一章 体力准备	246
跑步	246
游泳	246
自行车运动	247
划船	248
三项全能运动	249
耐力训练	249
负重训练	250
攀岩专项身体素质训练	251
睡眠和休息	253
第二章 旅行准备	255
旅行计划	255
野外着装的基本原则	257
野外着装技巧	258
服装的选择	259
鞋袜选择	261
头、颈部穿戴物的选择	262
野外生存专用包	263
暖手炉	265
攀岩的专用装备	266
野外生存的其他装备	266
预算	269
钱与保险	270
危险评估	271
个人证件	272
车辆证件	273
第三章 各种旅行方式与技巧	275
每日旅行计划	275
徒步旅行的注意事项	276
徒步旅行的技巧	277
骑自行车旅行	279

划艇旅行的装备	281
划艇技能训练	282
划艇旅行的日程事宜	283
骑马旅行	284
带着驮畜旅行	286
带着雪橇狗旅行	287
带着骆驼旅行	287
驾车旅行	288
乘坐公共交通工具旅行	290
第四章 行进途中	292
方向的辨别	292
在地图上标注路线	295
自制简易地图	295
GPS 的应用	297
地形与行进方式	297
在雪地中行走	301
在沙漠中行走	303
热带丛林地区行走	305
瘴树林行进	307
黑夜行进	307
海岛野外行走	308
登礁攀崖	310
海上泅渡	312
海上漂流	313
海上紧急情况漂流	316
海上溜索	316
注意个人安全	317
天气的有关信号	319
预防天气灾害	321
第五章 野营技能	324
营地选择的基本原则	324
营地的区域划分和布置	326
搭建帐篷	328
建立大本营	329
个人卫生	330
燃起营火	331
第六章 扎营技能	334
用树枝和树叶搭建窝棚	334

用树枝和树叶垒墙	334
长期居住窝棚的设计与修建	335
雪地紧急住所	337
雪地窝棚	337
雪地洞穴和其他住所	338
在沙漠中寻找住所	339
在沙漠中修建住所	340
第七章 寻找食物与防范风险	341
盐必不可少	341
食物及能量补充	342
植物类食物	343
真菌类食物	346
动物类食物	349
药用植物	362
与猛兽狭路相逢	365
用盐“贿赂”狼	366
和熊周旋	367
虫、蛇、蚂蟥的危害及其防护	368
危险动物——百脚和倍足纲的节肢动物	373
危险动物——河流、海洋中的危险生物	375
狩猎技巧	377
剥皮和解剖	383
保存肉和其他动物产品	384
制作兽衣	384
第八章 食物的保存和烹饪	386
食物的保存	386
烹饪方式	386
第九章 野外取水技能	388
寻找水源	388
保证饮水安全	389
第十章 野外取火技能	391
生存之火	391
收集燃料	392
生火方法	392
修建炉灶	394
篝火	395
丛林取火	396
极地取火	397

第十一章 制作工具	398
就地取材	398
随心所欲编篮子	399
简单的制陶工艺	399
弓和箭	400
制作工具——石头	401
制作工具——骨头、棍子.....	402
制作原料——树脂、油料.....	402
制作绳子	403
第十二章 野外遇险与救护	405
野外伤病的处理常识	405
抽筋和踝关节扭伤	413
出血和止血	413
毒虫咬伤	414
克服迷路	415
洞穴受困	416
登山防险避险自救	417
第十三章 如何求救	418
求救和搜救	418
求救信号	419
让信号“亮”起来	420
组织搜救	422
直升机营救	423
海上营救	424

遇險自救篇



第一章 常见事故与自我急救

随时做好应急准备

1. 个人应急准备

个人应急准备工作远非只限于购买更多的物资,如果不加强这方面的素养、知识、技能,甚至是体力,你购买的物资反而会给你的生活添乱。假如你具备了急救常识,许多问题便可迎刃而解。来看一位急救专家的经历。

去年夏天,我最小的孩子被一分的硬币卡住了喉咙。当我发现时,她几乎已经昏迷。我那时慌了吗?当然,我感到惊恐,但这不过是一瞬间的事情。先给急救中心打电话,接着,我的应急训练拯救了我。我回想着我的急救训练。我扫视了一下她的嘴,并把她翻转过来,然后握紧拳头,顺着她的腹部向上猛推。推了两下之后,一分的硬币从她嘴里弹了出来。就在这时,急救医师到了,女儿已经能够喘气,脸色也从青紫恢复了正常。1分钟之后,她已经能告诉我事情发生的经过了。5分钟后,她玩弄着医生的听诊器,恢复了以往的活泼,而我却花了更长的时间才从这次意外的惊吓中恢复过来。

当然,这件事的结果可能完全不同。如果我不知道急救法,会怎么样呢?如果惊慌失措让我失去急救的能力又会有怎样的结果呢?如果不知道如何拨打急救电话,并且不知道如何清楚表述发生的情况又会怎样?总之,如果我们缺乏准备,最终的结果将会如何呢?

2. 健康

为健康花钱会是你的最佳投资。一定要确保家里的每一个人定期地做身体检查、注射免疫预防针、检查牙齿及眼睛。如果你戴眼镜,最好复印一份验光单,并且多配一副眼镜作为备用。在危机情况下,摔坏了或找不到眼镜,会带来更多的麻烦。

若要储存处方药则会是比较棘手的事,因为多数处方都标明是一个月的用量,而医疗保险公司并不愿意负担额外的医药费用。如果你的医生愿意为你开额外的用量,而你也愿意自己负担这部分药费,那么你可以买到额外用于储存的药量。如果你打算这么做,那一定要首先和你的医生取得联系,并有意识地更换使用储存的药,每次都最先使用早期购买的药。无论如何,一定要在允许的情况下确保处方药的充足,千万不要等到吃完了最后一片药才开始行动。

健康的饮食及运动计划能够给你带来健康的身体。你越不依赖药品,你的健康状况就越好。

避免各种形式的垃圾食品、垃圾游戏、垃圾购买、垃圾关系等,这样才能让你的生活变得简单而轻松,而这也是保证健康的关键。

3. 技能

你需要不断地积累应急的知识及技能。一些领域的工作技能,例如园艺、烹调、急救、缝纫、

室内维修、汽车维护等,永远都不会浪费。积累这些技能会帮助你在危机中克服恐惧,应对挑战。

优先考虑的技能应该是急救及心肺复苏术训练。幸运的是,很多地方都提供这方面的训练,例如红十字会、消防局的志愿者项目。

虽然你不能像买一盒急救绷带那么容易地买来急救技能,但你确实可以通过借阅图书或参加学习班来学会急救知识。事实上,图书馆的工具书其实是学习应急技能的好老师。

一旦你掌握了一项技能的知识原理,那就要好好练习!你可以向这方面有专长的朋友进一步学习知识及经验,也可寻求他们的指导。图书馆、教会、社区活动中心、成人教育中心都会提供很多这方面的课程。

当你的各种技能不断进步时,要同别人分享,特别是要教给孩子们。

触电后如何逃生

如果一旦发生触电,附近又无人救援,此时务必要镇静。在触电后的最初几秒内,人的意识不会完全丧失,触电者可用另一只手抓住电线绝缘处,把电线拉出,摆脱触电状态;如果触电时电线或电器固定在墙上,可用脚猛蹬墙壁,同时身体往后倒,借助身体重量甩开电源。此时,旁边若有救助者赶来,救援的人绝不能用手去拉触电者,这样不仅使触电者再次充当导体增加了电流的损伤度,而且会使救助者自身的安全也受到电击的威胁。

1. 对触电者的急救

发生触电时,最重要的抢救措施是迅速切断电源,此前不能触摸受伤者,否则会造成更多的人触电。如果一时不能切断电源,救助者应穿上胶鞋或站在干的木板凳子上,双手戴上厚的塑胶手套,用干的木棍、扁担、竹竿等不导电的物体,挑开受伤者身上的电线,尽快将受伤者与电源隔离。

50~60赫兹的110~220伏交流电,对心脏有很强的损伤作用。心室纤颤是触电死亡的主要原因。当电流量接触身体达到18~22毫安时,会导致呼吸肌不能随意收缩,致使呼吸停止,发生严重窒息。触电电源与皮肤接触的部位主要表现为烧伤。由于触电时肢体肌肉强烈收缩,还可发生骨折或关节脱位,电击也可引起内脏损伤或破裂。

对触电者的急救应分秒必争,若发现心跳呼吸已停,应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压等复苏措施,除少数确实已证明被电死者外,一般抢救维持时间不得少于60分钟。如果抢救者体力不支,可换人操作,直到使触电者恢复呼吸心跳,或确诊已无生还希望时为止。发生呼吸心跳停止的病人,病情都很危重,这时应一面进行抢救,一面紧急联系把病人送往就近医院作进一步治疗。在转送医院的途中,抢救工作不能中断。

2. 最易发生触电的几种情况

(1) 架设供电线路不合规格。如临时急用线路架设过低;电力线与电话线共用一根线杆,长时间绕在一起,刮风下雨人接电话而触电。

(2) 用电设备损坏或不合规格。如日常照明用的电灯开关、灯头损坏,插座盖破损,电动机、变压器等电气设备不检修,铁壳上不装地线等。

(3) 电源进线、临时线路、电力设备不装单独的开关和保险线,因而不能在发生事故后立即