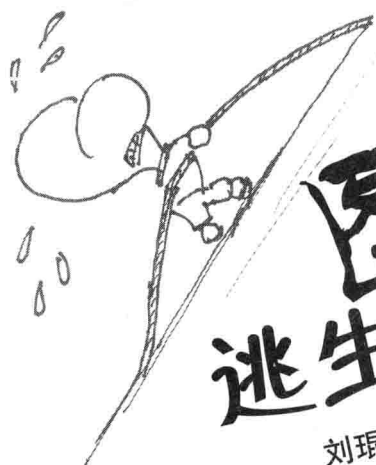


刘琨 江山 杨桂英◎著

逃生三字经

本书内容记心头，危难时刻显身手！但愿一生都没用，用一次就把命拥！

中国物资出版社



图说 逃生三字经

刘琨 江山 杨桂英◎著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图说逃生三字经 / 刘琨, 江山, 杨桂英著. —北京: 中国物资出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4100 - 4

I. ①图… II. ①刘… ②江… ③杨… III. ①灾害—自救
互救—普及读物 IV. ①X4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 263417 号

策划编辑 李慧智

责任印制 方朋远

责任编辑 宋 宇

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 中国农业出版社印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4100 - 4/X · 0006

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 7.25

版 次 2012 年 1 月第 1 版

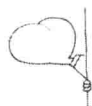
字 数 163 千字

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001—4000 册

定 价 13.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

Foreword

事实表明：每年有大量的人非正常死亡，死于自然灾害、突发灾难事件，死于愚昧和无知。地震海啸、暴雨山洪、汽车亲嘴儿、火车打滚儿、飞机沉底儿、船上房顶儿……自然灾害、突发灾难事件层出不穷。逃生是一项极为复杂的工程，它需要科学的技术和方法。普及健康安全科学知识，有益于提高全民健康安全意识；有益于消除人们盲目的恐慌，指导人们的日常生活；有益于社会稳定与发展。因此，编著一本科学合理、简便实用，并且能让人们快速掌握自然灾害、突发灾难逃生秘诀概要的读物就很有必要，对国家、社会、个人都有益。

每个人都在祈求平安，但天有不测风云，灾害随时发生，危险随时出现。当大灾难来临之际，我们无法控制之时，逃生是唯一选择。只要冷静、机智地运用逃生秘诀，就有极大可能拯救自己，困境中获得第二次生命。平时多准备，险时少流泪。有些方法可能一生都用不到，有些秘诀可能一生只用一次；有些一生仅用一次的知识，可能会挽救一个或更多的生命。将本书内容记心头，危难时刻显身手！为救自己一命，请耐心花费一点时间细读本书并牢记，以备不时之需！记住此三字经，微薄的投资，极可能会得到鲜活生命的回报！虽然某些灾难人类目前无法避免和控制，但掌握逃生秘诀，可将伤害降到最低。我们创著出此逃生三字经，是希望能有更多的人在短时间内掌握书中内容，一语铭刻在心，终生受益，利用知识直面灾害、战胜灾难。

我们根据多年来从事预防医学、临床医学、灾害医学、保健养生学、科学技术普及、健康咨

询等方面工作的经验和体会，汇集了国内外最新的研究成果，参考了大量有关文献，编著成此书。由于古今中外资料来源甚广，篇幅所限，未能一一列出，在此一并感谢！

此书是个人、家庭自用的精华版贴身必备读本，适用于初中及以上文化层次的广大读者。

本书以轻松、愉快的阅读方式，漫画图解在危难关头如何应对自然灾害、突发灾难事件。作者将逃生秘诀系统地创著出三字经，内容涉及自然灾害、突发灾难等 21 个方面，书末附有家庭应急电话以备不时之需。

本书的突出特点是：三字经容易记忆，言简意赅，简便实用，便于读者快速掌握逃生方法。

江 山

于北京狮虎山居

2011 年 10 月



图说 自然灾害逃生秘诀

1. 大地在颤抖——地震 / 003
2. 海洋在咆哮——海啸 / 037
3. 地架在坍塌——滑坡 / 045
4. 天公在盛怒——雷电 / 053
5. 天宫在泄漏——暴雨 / 063
6. 江河在发泄——洪水 / 068
7. 泥水在倾泻——泥石流 / 075
8. 气流在飞驰——台风 / 085
9. 空气在旋转——龙卷风 / 105
10. 尘土在飞扬——沙尘暴 / 114

11. 浓雾在缭绕——大雾 / 120
12. 水晶在飞舞——冰雪 / 123
13. 地火在吐出——火山喷发 / 126

图说 突发灾难逃生秘诀

1. 火神在肆虐——火灾 / 135
2. 路途在出轨——交通事故 / 169
3. 毒气在溜出——毒气泄露 / 174
4. 射线在暗杀——核辐射 / 179
5. 肉体在泡淹——溺水 / 191
6. 身体在下陷——陷入沼泽和流沙 / 207
7. 财物在流失——抢劫 / 217
8. 人身在失控——绑架 / 221



自然灾害逃生秘诀

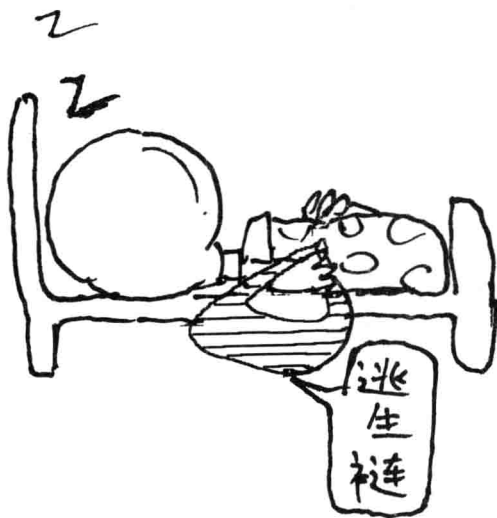




1 大 地 在 颤 抖 地 震

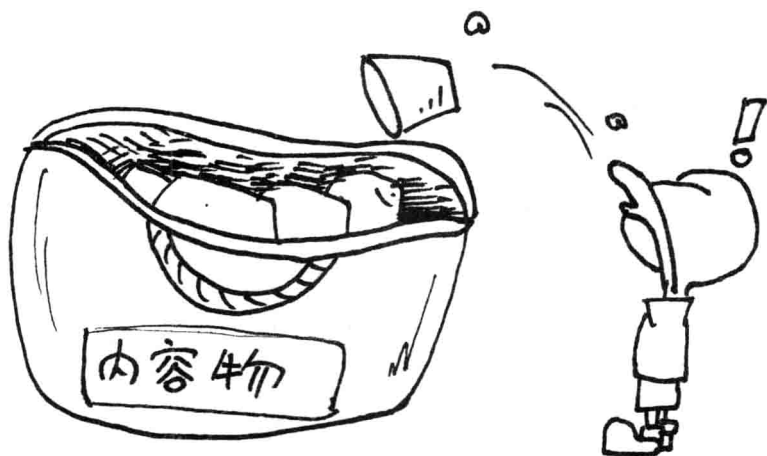
经常要，排隐患；定预案，常演练；熟移转，逃路线。
畅通道，利逃远；伤亡免，损失减。

定预案，常演练；
熟移转，逃路线。



平时备，逃生链；
在明处，放手边。

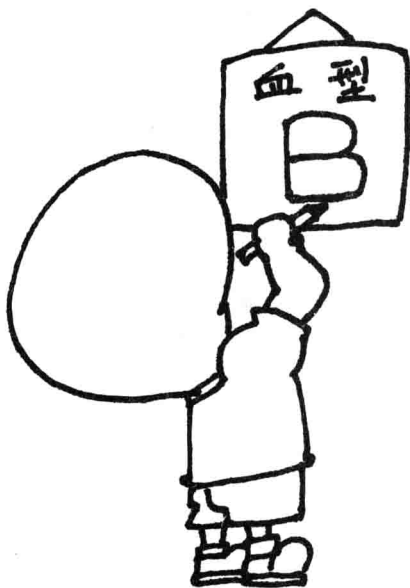
内容物，要备全：
瓶装水，缩饼干；
脱水菜，方便饭；
淡干果，干麦片；
听罐头，易开餐；
防过期，定期换；
收音机，全波段；
调频、幅，袖珍显；
数字式，加手电；
电源靠，手充电；
荧光棒，物鲜艳；





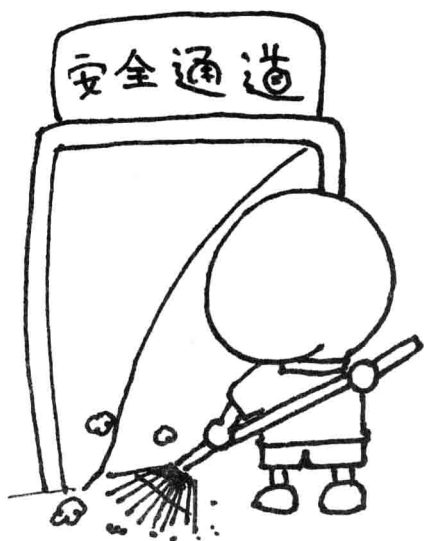
救生绳，刀要含；
厚手套，是棉线；
附加强，橡胶垫；
防灾帽，罩口脸；
薄雨衣，应急毯；



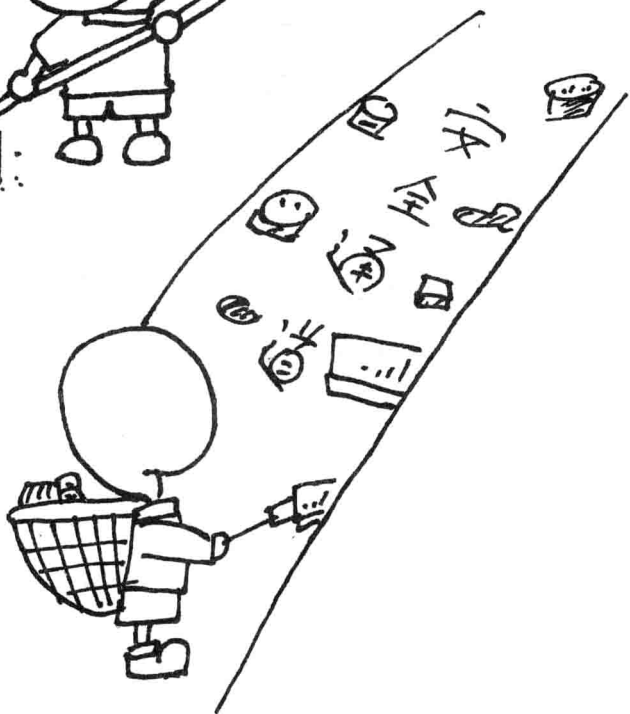


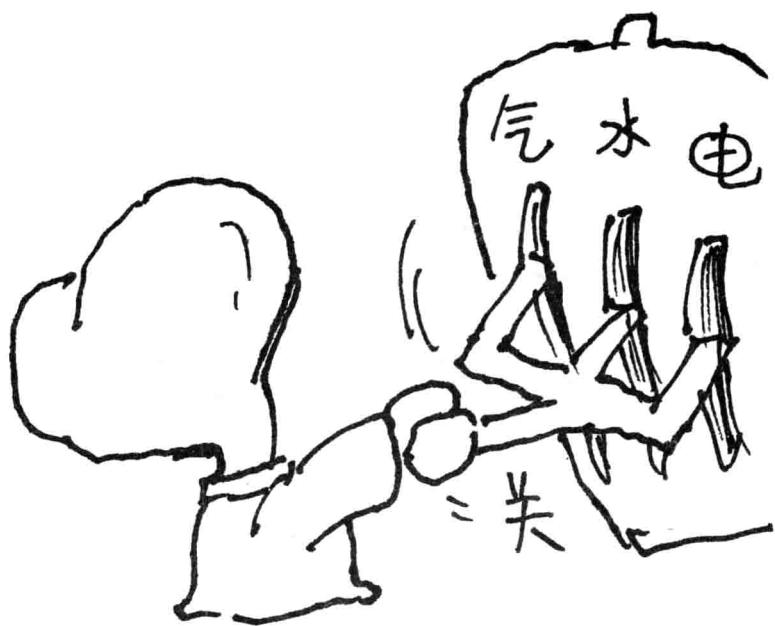
灭火器，伤药含；
 高频哨，中管钳；
 贵重物，加现钱；
 写血型，号电联；
 运动鞋，衣保暖。





经常要，排隐患；
畅通道，利逃远；
伤亡免，损失减。





地震到，镇静敛；
温、压管，关运转；
阀门关，避爆燃；
气、水、电，尽快关；
毒气源，要监管。