



上海周边

SHANGHAI
ZHOUBIAN ZIJIAYOU

自驾游

35 条精选线路
100 余个绝美景点
玩转一年四季 52 个周末

良卷文化 编著

庄行镇·青浦赵屯·兴化

赏菜花，一睹春日风情；摘草莓，品尝大自然的鲜甜

大明山·江南天池·月潭温泉

最旖旎的冰雪盛宴，最温暖的温泉之旅

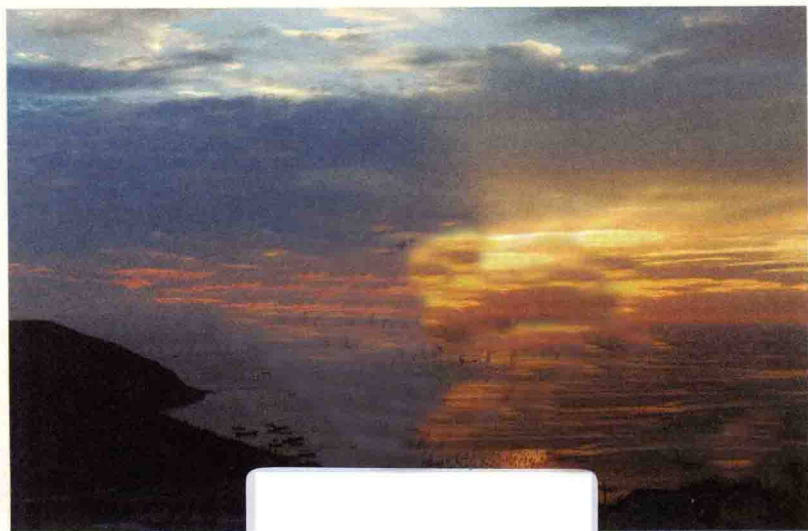


重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

上海周边 自驾游

城市周边自驾游系列



良卷文化 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

上海周边自驾游/良卷文化编著. —重庆: 重庆
大学出版社, 2014.3

(城市周边自驾游系列)

ISBN 978-7-5624-7870-6

I. ①上… II. ①良… III. ①旅游指南—上海市
IV. ①K928.951

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第293546号

城市周边自驾游系列

上海周边自驾游

良卷文化 编著

责任编辑: 沈 静 版式设计: 邹胜利
责任校对: 谢 芳 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 889×1194 1/32 印张: 6 字数: 291千

2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7870-6 定价: 29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

**版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究**

车窗外的风景



开着爱车，让心灵轻松休假

或许，在城市的钢筋水泥丛林里，每个人都有过心灵被压抑时的烦躁，好在越来越多的人拥有了汽车。汽车，真是一个让人爱恨交加的玩意儿。它让我们的生活节奏不断加快，却也用它神奇的轮子，载着我们逃离城市的喧嚣，让心灵去休假……

“开车出去玩儿！”周末，我们这样招呼着。平时，西装革履谈生意陪客户；周末，出去放松甚至放纵，在山水泉林吃喝玩乐。其实，这样蛮好的，既不错过路上的风景，也不被城市疏离与放逐。

于是就有了《城市周边自驾游系列》丛书，本书是其中的《上海周边自驾游》。

量身定做自驾旅游书，满足城市家庭周末出游

“城市家庭，周末周边自助游”的定位，让本书有着鲜明的特色。

既然是“家庭”出游，难免拖儿带女，还有行动不便的父母。本书选取的景点、线路，既轻松又不乏趣味：老年人可以拜佛祈福，年轻人可以追求刺激，孩子则可以奔跑在大自然的芳香中。受够了在那些热门景点看人头，本书介绍的大多是非著名景点，尽可能地追求回归自然的野趣。

既然是“周末”出游，就没有大把的时间来消耗。本书以短线为主，行程基本控制在1~2天，个别线路控制在3天（总有些心急的人，周五下午就发动汽车绝尘而去）。全年52个周末，总不能每周都出游吧，那多累！全书介绍35个景点、线路，不多也不少，刚刚好。谢天谢地，十一黄金周还保留着，所以还安排了一条7天行程的出游线路，算是黄金周特别奉献吧！

另外，根据“城市周边”“自助”的定位，本书在介绍每个景点、每条线路的时候，都以城市为原点，选择城市周边的景点，详细讲解路书。

内容详尽的出游指南

本书以春夏秋冬四季梳理景点，让读者有针对性地选择出游时间。不同的季节有不同的风景，时令的变化总能导演出风景的更替。全书以时间为线索，让读者在最美的季节去最美的地方。

细致的版块设计，让本书有着口袋书的实用性。全书介绍的每一个景点，都分为以下5个部分：景点档案、景点总介、路书、怎么玩和TIPS。景点档案用最简洁的笔墨，讲述景点特色；景点总介则让读者感受风景之美；路书则是详细的行车、游玩指南；怎么玩则是把最有价值的亮点，作条目式介绍；TIPS则是最细心、最周到的温馨提醒。总之，本书像口袋书一样实用，随用随查。

丰富的自驾游知识，让本书有收藏价值。本书第1章为《基础篇》，让读者学到丰富的自驾游知识，包括如何规划最佳线路，如何准备药物，如何选择装备，如何处理意外情况……

明晰的手绘线路图，让读者从容出游。手绘线路图是本书的一个亮点，对照手绘图，读者可以对线路、景点、加油站、收费站、饭店、住宿等信息一目了然，心中有数，从容出游。

人性化的开本设计，让本书适宜摆放在汽车中控台。本书采用32开的开本，最适合摆放在中控台，方便携带、查阅。另外，本书版式清爽，语言清新，图片精美，即使只作为休闲阅读，也能够带来美的享受。

本书的作者

本书的作者，既有喜好自驾出游的普通市民，也有资深自驾游达人。正是这些作者，以他们的切身体验，让本书充满大量的第一手资料，内容鲜活，具有实际的指导作用。本书将用两页内容，来介绍这些作者，这既是向作者们致敬，也是让读者切实分享他们的出游经验。

特别声明

本书在编写中，已尽最大努力对书中信息进行核实，努力确保信息及资料的准确性。但随着城市的发展，各地的旅游交通和景点门票等信息，随时都可能发生变化。书中的观点如果与他人的想法或意见不一致，或因本书出版后信息的变化，而给您带来不便，我们在此表示歉意，但这并非出版者与编辑者的初衷。

编者

2013年10月

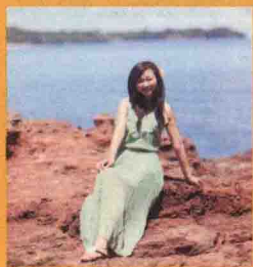
欢迎关注“城市周边自驾游”微博
<http://weibo.com/u/2881656882>

本书作者



艾瑞克夏

旅游爱好者，现居住在江苏昆山。去过檀头山、千岛湖等地方。计划中的自驾目的地有西藏拉萨、新疆喀纳斯等。个人感言：看不同的风景，体验不一样的人生！



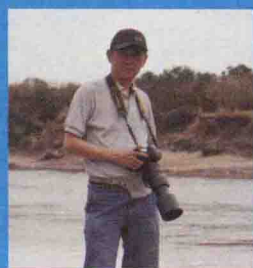
陈佳蕾（小树）

淘宝时尚女装店主。喜欢自由的生活。热爱摄影，享受旅游中的每一个细节，梦想游遍世界的每个角落，把观赏美景的攻略分享给大家。



Ear_mama（网名）

70后，爱旅行，爱摄影，过日子的耳朵妈。人生感言：平凡日子里，我喜欢用镜头留住美丽的景色，用文字记下动人的回忆，因为我们爱在路上，不知疲倦。



苏瑾

每一次的行程都能亲眼看到电视和杂志中的影像，亲身感受大自然的美丽和壮观，不仅陶冶了情操，也带来了永久的回忆。

世界之大，美景无数，人生有限，探索无边。



奚星依

70后医务工作者，出生于江南水乡明珠无锡，喜欢户外旅游摄影，2006年起立志重新认识大千世界。

目前正在路上实现自己的梦想，也希望能够认识志同道合的朋友。



谢倩倩

热爱生活，活泼开朗的80后女生。

个人感言：旅行带给了我充实和信心，也带给了我自由和积极的心态。我的旅行，不在乎目的地，而在乎沿途的风景和看风景时的心情。



杨晶晶

旅游达人。爱旅行，爱摄影，爱音乐。一个诗人般的忧伤行者。

个人感言：只要有一颗乐观的积极的心，那么就每时每刻都是幸福的旅行，无关时间，无关地点。



尹晓天

旅游达人，本业平面设计师，业余摄影爱好者。

如果不甘于朝九晚五的稳定与枯燥，说明我们还年轻，还活着。

其他作者

本书是众多车友、自驾游爱好者的心血和结晶，限于篇幅，以及尊重他们个人意愿，就不再详细介绍，在此一并致谢！他们是：伍斯琴、沙晓云、王锐、杨雪、樊星、程沈鸿、钟凯。感谢他们的付出！



目录

基础篇

1

春 Spring

奉贤庄行镇
在春日里追忆似水年华 12

顾村公园
上海最大的城市郊野公园 16

黎里、震泽古镇
春水滋润的悠悠古镇 21

蠡湖之光
湖光、喷泉与杨柳的春日协奏曲 26

七宝古镇
喧嚣都市里的净土 31

清浦赵屯镇
春天里来草莓香 36

溱潼古镇
春日里的古镇风情 40

诸葛八卦村
宁静致远，淡泊明志 44

泰晤士小镇
弥漫在春意里的英伦风情 49

诸暨五泄
肆意纵情于山水之间 54

滴水湖
来自天空的水滴 59

兴化
水面上的森林花园 64



白云源、天目溪
青山绿水避暑行 70

夏 Summer



大青山
青山浩海莫须归 75

大龙湾
夏日玩水的天然胜地 80

枸杞岛
碧海蓝天枸杞风情 84

寻梦园香草农庄
寻梦香草农庄 情迷紫色花海 90

葫芦峡漂流
山水中一次全身心的释放 95

金山城市沙滩
玩转夏日水上乐园 99

东钱湖
夏日里惬意的湖光山色 103

石浦渔港和檀头山岛
渔港、大海，盛夏里的清新滋味 108

宜兴竹海
竹林幽幽嫩笋香 112



秋 Autumn

银杏长廊
秋意浓浓银杏黄 118

甘岭水库
荡漾在秋波里的金黄 122

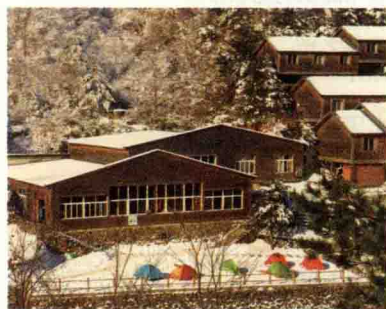
天平山
秋日烂漫枫正红 127

青龙湾
湖光山色里的世外桃源 132

西沙湿地
钓螃蟹，看芦苇，夏日里的湿地生活 136

吴越古道
行走在被秋色染黄的历史中 141

江浙跨省环游
繁华都市与蔚蓝风情的双重享受 146



冬 Winter

大明山
冰雪世界中的跃动精灵 159

惠山古镇
在冬日暖阳里沉淀的历史味道 164

江南天池
冰雪与温泉的协奏曲 168

齐云山
别有洞天的道家圣地 172

月潭温泉
冬日里的温暖之旅 177

朱家角古镇
画栋水乡暖冬情 181

自驾必读：教你轻松上路

自驾出游，乘着爱车欣赏风景，原本是一件非常轻松快乐的事情。随着有车家庭的增加，自驾游的群体也随之加大。然而，很多新手对自驾游的认识并不多，遇到状况时，很容易手忙脚乱。本章旨在为自驾游新手解决行车途中可能会发生的各种问题，做到轻松上路。



自驾游：车轮上的风景

► 自驾游=放松+长见识+交友

同传统旅游一样，自驾游拥有诸多好处。首先，自驾游可以缓解压力，获得放松。不断在熟悉的环境中重复单调的日常生活和工作很容易让人感到厌倦，自驾游是在没有工作或者学习的情况下进行的，并且是去一个新的地方，从而完全抛开了原有的环境与压力，彻底得到了放松。在得到放松的同时，自驾游还会带给人快乐。虽然长时间驾车是一件比较累的事情，但是看风景、品美食、住宾馆、赏民俗、听故事却能够带来很大的愉悦感。在旅行途中，你可以亲眼看到自然景观和人文景观，了解到各地不同的气候和文化信仰，欣赏到各种有趣的动植物，聆听到奇奇怪怪的事情。所以，旅游也是增长见识的重要途径。此外，一般来说，自驾游是和其他车友一起进行的，即使不熟悉，几天的共同生活也会让彼此变成熟人。因此，自驾游=放松+长见识+交友。

► 自驾游的优势

和传统旅游相比，自驾游有着无可比拟的优势。首先，如果出游的地方较远，那么肯定需要携带较多如保暖衣物之类的物品，这会让传统旅游变得很不方便。但是，自驾游的话却可以轻松做到。除了衣物，还可以携带各种饮用水、药品、帐篷以及可以野外做饭的压力锅等。而且，自驾游的主动权是掌握在自己手中的，很多风景好的地方根本没有旅店，这足以让传统旅游的人望而却步。但是，自驾游因为有车的存在，可以在玩儿够之后，再开车去另一个地方住宿。





自驾游的必带装备



自驾车

SUV越野车型：SUV的全称是Sport Utility Vehicle，中文意思是运动型多用途汽车，也就是设计前卫的四轮驱动越野车。这类车不管是在公路上还是在野外道路上都能很好地行驶，而且也有轿车的舒适性。由于带有MPV式的多组合功能座椅，既可带人又可载物。

CROSSOVER跨界车型：跨界车，英文简称Crossover，集轿车的舒适性和外观、SUV的操纵性、良好的通过性和安全性、MPV的自由空间性于一体，对各种路况都较为合适，车内空间较大，载物也很方便。

MPV旅行车型：MPV是指多用途汽车（Multi-Purpose Vehicles），这是一种由旅行轿车逐渐转变过来的车型。它既具有旅行车宽大的空间，又具有轿车的舒适性，还具有厢式货车的功能。载人可达7~8人，是全家一同出游的最佳选择。目前，欧洲的自驾游市场，几乎都是MPV的天下。

不过，现在很多中国家庭使用的自驾车只是一般的轿车，并不是以上所提到的专业自驾车系，自然也不具备专业自驾车所拥有的舒适程度。一般轿车的操作性和越野能力不强，只适合选择路况较好的公路驾驶，应尽量少走山路、水路、泥地、沙地等容易发生危险的路段。

御寒衣物

即使是在夏天，如果自驾去海拔较高的地区，到了晚上温度也一定会很低，所以御寒的衣物是必不可少的。可携带轻便、舒适、保暖性强的衣服，不要携带过于沉重的衣服，加重徒步旅行时的负担。

各种证件

出发前，一定要把旅行需要的各种证件准备好，以免带来不必要的麻烦。包括身份证、驾驶证、行驶证、养路费及购置税、车辆使用税的凭证。

照相机

出门旅游，照相机是必不可少的，应该在出门前检查照相机以及照相器材是否准备齐全，照相机的电池是否充满，还要检查是否带好了相关的充电设备。

日常用品	如果是超过1天的自驾旅游，那么日常生活用品就必须携带了，不然就很有可能会耽搁你的旅行计划。去阳光强烈的地方旅游要准备遮阳帽、墨镜，长时间驾车必需的手套、驾车用的软底鞋。如遇下雨，则必须带上雨衣、雨伞。此外，保温水壶、洗漱用品等都是必不可少的。
行车装备	行车装备须随时放在车上，包括：修车工具1套、打足气的备胎和补胎工具、车用气泵、千斤顶和轮胎扳手、灭火器、拖车绳、启动用的大线、停车警示牌、机油、齿轮油、刹车油、备用灯泡、保险管。
背包	外出旅游，无一例外都会用到背包。如果是短途露营或者长途旅行，需要用到45~80升不等的背包；如果是短途旅游，则需要用到15~30升不等的背包。如果身上携带的小东西比较多，可以准备一个挎包或者腰包，最好是可以放水壶的那种。摄影包则根据个人需要准备，斜挎的取用镜头比较方便。
	

自驾游的选备装备

野外救生物品	如果驾车去人烟稀少的地方旅游，难免会遇到一些问题，而这时往往很难找到人帮忙，所以野外救生的物品在此刻就显得尤为重要了。你可以携带包括指南针、收音机、望远镜、放大镜（也可做取火聚焦镜）、警示灯、反光镜（信号镜）、手电筒、皮带夹、口哨、求救笔等在内的救生物品。
车载小冰箱	在炎热的天气里开着爱车长途跋涉，那种口干舌燥的感觉肯定会打击旅游的积极性。这时，一瓶冰凉的矿泉水或者汽水不仅可以舒缓疲劳，还能增加好心情。车载小冰箱就可以解决这个问题，虽然体积小，不过也可满足一家人的需要，而且既可制冷也可加热，非常方便。
兵工铲	不要认为兵工铲是离自己很遥远的东西，对于自驾游来说，这可不是一件关键时刻会派上大用场的东西。它不仅可以在你露营的时候帮你撬开不平整的石块，方便你固定帐篷，而且能在你的车辆陷入泥泞之中时帮上大忙。



帐篷

帐篷是野外露营必不可少的装备，对于自驾游的人来说，携带它的可能性是极大的。帐篷分为双层帐、单层帐。双层帐外涂防水层，防止水渗到内帐。单层帐仅在顶部有很小一块防水布，不过胜在透气性能好，适合在不下雨以及天气暖和的情况下使用。双层帐的帐杆分玻璃钢杆和铝合金杆，前者价格适中，而后者强度大，质量轻，价格自然也较高。帐底有PU底和PE底，PU底面料薄，不过很轻便且防水性好，PE底相对较重且不耐折叠，折叠次数过多容易开裂，造成帐篷底部漏水。PU底加铝合金帐杆的帐篷价格在1 000元以上，PE底加玻璃钢杆的帐篷几百元就能买到。

折叠桌椅

如果要携带帐篷，那么折叠桌椅也是必不可少的了。有了它，在野外就可以不用老是闷在车里吃东西了。推荐选择质量较好的铝合金材料折叠桌椅，不仅使用周期长，安全性也能得到保证，推荐上专卖店购买。

睡袋

一般来说，“信封式睡袋”是相对舒服的，它可以像信封一样完全打开，上下宽度相同，睡起来比登山用的“木乃伊睡袋”舒服许多。价格在一百元到几百元不等。睡袋上绣有温标，前后两个数字是最冷或最热情况下使用的极限数字，您只要看中间的数字即可，它代表最舒适的温度。

炉具和炊具

想在郊外野餐，炉具和炊具是必不可少的。炉具有燃气炉和汽油炉两种。燃气炉烧的是辛烷气，一罐气二三十元，能连续烧4个小时，拥有可供3人吃火锅的能力。燃气炉按大小不同，价格在一百元到几百元不等。汽油炉用起来比较方便，而且从车里取点油就能烧了。炊具按照材质、产地、大小价格不同，便宜的100多元，贵的好几百元。



自驾游常用药品解析

创可贴若干	覆盖在因意外造成的小伤口上，避免感染
激素软膏1支	用于治疗蚊虫叮咬
薄荷膏1盒	用于治疗烫伤
茶苯海明	用于晕车（又名乘晕宁）
正露丸	车行距离较远时可帮助克服水土不服
消毒棉签若干	用来蘸药水或者压在小伤口上止血
预防类感冒药	用于预防感冒
治疗类感冒药	用于治疗感冒
眼药水1瓶	抗菌消炎、治疗雪盲症
冻伤膏	治疗冻伤



自驾游注意事项

➤ 计划好行程与装备

注意选择好出游的路线，准备好相应的地图，并且事先要对路线有所了解，尤其是到未开发的景点时，这些地方的道路交通、旅游设施等都暂不具备安全条件和保证。如果道路不熟悉，发生危险的可能性很大。

➤ 出发前的车辆检查

出发前一定要检查车辆，以排除行车隐患。同时，合理运用行车工具对汽车问题进行一些简单的处理。

1. 检查燃油是否充足。对于在高速公路行车以及在夜间行车来说，这是至关重要的。机油的油面高度也要检查，如果油面过低则需要添加；如果油面过高，则应查明原因，最好携带一些机油以备不时之需。

2. 检查冷却液液面，若不足则需要补充，补充完后要排气，建议随车带一些冷却液。

3. 检查蓄电池电解液面高度，高出极板10~15毫米为正常，如果液面过低，则需要补充蒸馏水，并检查电解液比重是否正常。

4. 检查车灯，包括左右转、远近光、刹车、前后雾灯、仪表盘灯、地图灯、车门指示灯。车灯是汽车之间交流的语言，在夜晚行车的时候还肩负着照明的作用，直接关系到行车安全。

5. 检查制动系统，包括制动液面是否符合要求，如果不足则需要补充，还应检查前刹车片的磨损状况等。

6. 检查车轮的气压是否标准，是否出现了裂纹、老化等现象。

7. 确保发动机能够正常运行，包括发动机的运转、点火、火花塞等，在长途旅游前送到专修店请专业人士检查。

► 不同路面的行车技巧

1. 高速公路。高速公路路面良好，相对于其他路面来说是比较安全的。但是如果发生了事故，那么后果也许会更加严重，所以车速一定不要过快。值得注意的是，在没有其他情况的时候，最好不要在服务区以外的地方停车，以免造成危险。

2. 国道。跨省的国道路面状况良好，但并不是很宽，很多上下行车道之间没有硬隔离，所以国道上的超车是比较频繁的。此外，由于国道上长途卡车的来往比较多，体积大、速度快，而且疲劳驾驶的司机很多，因此遇到的时候需要特别小心。

3. 山路。山路非常考验驾驶技术和驾车习惯，频繁地刹车，过分使用离合器，挡位不合适等，都容易造成车辆故障，加大危险。

4. 夜路。长途公路的大部分路段都没有设路灯，在夜间行驶的时候，迎面行

驶过来的车辆的灯光就变得非常刺眼。有的车辆的后灯亮度很低，在不注意的情况下，很容易追尾，所以尽量不要在夜间赶路。

5. 松软的沙地。在松软的沙地上行车的时候注意一定不要停车，要保持车轮匀速转动，以免陷入沙地里。此外，在沙地行驶的时候，不要突然加大油门，这样很容易使车子的某个驱动轮空转，使车子失去前进的动力。

6. 涉水。汽车涉水时，一定要保证发动机正常运转、转向和制动可靠。此外，在行驶的过程中要稳住油门，尽量避免中途停车、换挡或者急转弯，以保持汽车有足够的动力。



► 老年人出游提示

受年龄的影响,很多老年人都患有高血压、心血管病等慢性疾病,因此,在出游之前一定要和医生交流一下,看是否适合出游。此外,在出行的时候一定要携带足够的药物,并提醒老年人按时服药。老年人的体力比不上年轻人,很容易出现因为一时兴起而玩过头,导致身体过度疲劳的现象,这样非常容易生病。所以,应该为老年人安排合理的时间。此外,值得注意的是,老年人不适合长时间乘车,所以在自驾路线规划的时候,应尽量选择短途旅游,而且行程应该放宽松。

► 儿童出游提示

出门旅游对于大人来说是一件很兴奋的事,但是儿童的情绪就会变得让人难以捉摸。开朗外向的儿童会变得特别兴奋、紧张、问东问西,而性格内向的儿童则会感到害怕,这样他们就会变得更加爱耍脾气,更加难以对付。因此,出游之前,应该让儿童有心理准备,尽早向儿童告知出游一事,并用简单的语言向儿童描述出游的目的,有什么景色,会遇到什么人,这样儿童就会明白这是爸爸妈妈精心准备的活动,并会充满期待。

1. 不要让儿童坐在副驾驶的位置上,应该坐在后排,这样出现事故时,儿童的安全性要高很多。
2. 中途至少两小时停车休息一次,让儿童伸展一下身体、吃零食以及上厕所。
3. 如果儿童晕车,可以在上车前半小时喂一定剂量的防晕车药品或贴防晕车贴。
4. 可以细致、耐心地给儿童讲沿途的景致。

紧急事故处理

► 轮胎爆裂

若是后胎爆裂,车辆尾部就会发生摇摆,驾驶员应双手紧握方向盘,使汽车保持直线行驶。千万不要急着踩刹车,而应该反复地、间歇地踩踏制动踏板。如果爆裂的是前胎,驾驶员也要用力把握住方向盘,保持车辆直行,不要让车辆左右偏行。同时,轻踩制动踏板,以免车前部承受太大的压力,导致轮胎脱离。

► 制动失效

行车途中若发现制动失效,应首先控制好行驶方向,同时狠踩刹车,使汽车停下。若无法减速,则要迅速换入低挡,利用发动机制动减速,同时拉紧手刹。如果依然无效,就要巧妙地利用路边的自然环境或者设施等,如路边的土墩、树丛等,帮助汽车减速直到停下来。

► 前挡风玻璃破裂

如果前挡风玻璃因突发原因而导致破裂,必须减慢车速,并将汽车驶离车道。适当减速后,驾驶员最好在将破裂的挡风玻璃完全敲下来后再继续行驶,行

驶的时候注意将其他车窗关紧。

➤ 汽车侧滑

当出现路面附着力小、路面泥泞、突然加速、前后轮制动不均匀、轮胎气压不符合规定等情况时，均可能导致汽车侧滑。若是制动造成的侧滑，应立即停止制动，减小油门。同时，把方向盘转向侧滑的一侧。打方向盘时不能过急或持续时间过长，否则车辆可能向相反的方向滑动。如果是其他原因引起的，在侧滑时尽量不要使用制动，并使离合器保持接合状态。

➤ 意外失火

行车途中，若汽车突然起火，驾驶员应该立即熄火停车，切断油和电源，关闭百叶窗和点火开关，并立刻让车内人员下车。如果因为车辆碰撞而导致变形，车门无法打开时，可敲开前后挡风玻璃和车窗。当身上着火时，应该一边滚动一边脱去身上的衣服，注意保护好裸露的皮肤和头发，不要张嘴呼吸和呼喊，以免烟火灼伤上呼吸道。

➤ 翻车

当驾驶员感到车辆即将倾翻时，应紧紧抓住方向盘，两脚勾住踏板，使身体固定。车上乘客应迅速趴到座椅上，抓住车内的固定物使身体夹在座椅当中，并稳住身体，避免身体在车内滚动而受伤。跳车的时候千万不要顺着车辆翻滚的方向跳，而应该向相反的方向跳跃。

➤ 车辆落水

汽车不小心翻进水里，如果水较浅，那么等汽车稳定之后再设法离开车辆。如果水将车辆淹没，应该深吸一口气，迅速用力推开车门或者玻璃，及时游出水面。

