

# 人生意外应急法

刘意榕等编著

广西民族出版社



绝处逢生

绝处逢生

绝处逢生

## 前 言

生活在大千世界里的芸芸众生，谁都没有摆脱过意外灾难投下的阴影，例如车祸、翻船、地震、龙卷风、空难、垂危急症、蛇虫咬伤，以及各种中毒等，这些天灾人祸随时都会威胁着人们的生命。难怪古人有“天有不测风云，人有旦夕祸福”的说法。如果灾难一旦降临，你是否能急中生智、善于把握那稍纵即逝的逃生时机，使自己能在危急关头迅速摆脱险情，逢凶化吉，还是无所适从，听天由命，坐而待毙呢？为了提高全民族的急救意识，帮助广大读者学会和掌握各种险境求生的妙术，所以我们编写本书。

本书共分七章和一个附录：第一章生活遇险求生术；第二章防盗、防身秘术；第三章意外创伤急救术；第四章男女性科急症急救术；第五章各科常见危重病症急救术；第六章蛇、虫、疯狗咬伤急救术；第七章各种中毒急救术。在各章中对于生活中常遇到的各种天灾人祸的应急措施和急救方法，均进行详细的介绍；附录为几种常用急救技术操作法。全书内容翔实、文字深入浅出，方法简便，容易掌握，还配有必要的插图，会给读者产生很好的效果。她是一本现代家庭生活的必备书。深信本书问世后能

获得“一书在手，避祸消灾，全家生活幸福”的效果。

由于我们的学识浅薄，加上时间仓促，书中的缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编著者

1991年10月

# 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| <b>第一章 生活遇险求生术</b> ..... | (1)  |
| 车祸意外求生术.....             | (1)  |
| 翻船意外求生术.....             | (1)  |
| 空难求生术.....               | (2)  |
| 海上沉船求生术.....             | (3)  |
| 遇上地震求生术.....             | (4)  |
| 沙漠迷途求生术.....             | (6)  |
| 雪地遇阻求生术.....             | (7)  |
| 火口遇险求生术.....             | (8)  |
| 龙卷风袭来求生术.....            | (9)  |
| 暴雨后山体滑移求生术 .....         | (11) |
| 水灾暴发逃生术 .....            | (12) |
| 液化气火灾求生术 .....           | (13) |
| 被毒蛇追赶求生术 .....           | (14) |
| 溺水求生术 .....              | (15) |
| 游泳时手脚抽筋自救术 .....         | (16) |
| 上吊、被勒紧喉咙急救术 .....        | (17) |
| 触电急救术 .....              | (18) |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 被雷击伤急救术 .....            | (19)        |
| 原子武器爆炸逃生术 .....          | (19)        |
| 化学武器中毒急救术 .....          | (21)        |
| 心跳突然停止复苏术 .....          | (22)        |
| 人工呼吸急救术 .....            | (24)        |
| 儿童心肺复苏术 .....            | (26)        |
| 爆炸引起窒息急救术 .....          | (27)        |
| 昏迷病人急救术 .....            | (28)        |
| <b>第二章 防盗、防身秘术 .....</b> | <b>(30)</b> |
| 楼房居民防盗术 .....            | (30)        |
| 家庭防抢术 .....              | (31)        |
| 商店顾客防盗术 .....            | (32)        |
| 公共汽车乘客防盗术 .....          | (33)        |
| 火车上乘客防盗术 .....           | (34)        |
| 遇上盗贼防卫术 .....            | (35)        |
| 单身居家防盗术 .....            | (36)        |
| 盗贼入室防卫术 .....            | (37)        |
| 徒手防身秘术 .....             | (38)        |
| 遇到带棍棒歹徒防卫术 .....         | (40)        |
| 遇到带匕首歹徒防卫术 .....         | (41)        |
| 女子防卫秘术 .....             | (43)        |
| <b>第三章 意外创伤急救术 .....</b> | <b>(46)</b> |
| 手被机器扎伤急救术 .....          | (46)        |
| 从高处跌下急救术 .....           | (47)        |

|                  |      |
|------------------|------|
| 被牛角顶伤急救术 .....   | (48) |
| 被塌方掩埋身体急救术 ..... | (49) |
| 外伤骨折急救术 .....    | (50) |
| 肢体离断急救术 .....    | (52) |
| 关节脱位复位术 .....    | (53) |
| 手被切割伤急救术 .....   | (57) |
| 伤口流血不止急救术 .....  | (58) |
| 胸部拍伤急救术 .....    | (60) |
| 大块头皮撕脱伤急救术 ..... | (61) |
| 脚底被刺伤急救术 .....   | (62) |
| 阴囊外伤急救术 .....    | (63) |
| 腰部严重扭伤急救术 .....  | (64) |
| 脚部严重挫伤急救术 .....  | (65) |
| 脊梁骨跌断急救术 .....   | (66) |
| 被牲畜咬伤急救术 .....   | (67) |
| 被牲畜踢伤急救术 .....   | (67) |
| 严重烫伤急救术 .....    | (68) |
| 被火烧伤急救术 .....    | (69) |
| 被化学物质灼伤急救术 ..... | (70) |
| 严重冻伤急救术 .....    | (71) |
| 眼睛被氨水灼伤急救术 ..... | (72) |
| 眼球穿通伤急救术 .....   | (73) |
| 异物入眼急救术 .....    | (74) |
| 异物、小虫入耳应急术 ..... | (75) |
| 鱼骨卡喉急救术 .....    | (76) |

#### 第四章 男女性科急症急救术 ..... (77)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 婚恋热吻发生昏厥急救术 .....    | (77)  |
| 性生活后阴道流血不止急救术 .....  | (78)  |
| 精子过敏急救术 .....        | (79)  |
| 排卵期阴道流血不止止血术 .....   | (80)  |
| 服避孕药后阴道流血不止急救术 ..... | (81)  |
| 上避孕环后阴道流血不止急救术 ..... | (82)  |
| 怀孕早期阴道流血不止急救术 .....  | (83)  |
| 怀孕后期阴道流血不止急救术 .....  | (84)  |
| 胎衣不下急救术 .....        | (85)  |
| 产后流血不止急救术 .....      | (86)  |
| 更年期妇女阴道流血不止急救术 ..... | (87)  |
| 经血从鼻孔流出不止急救术 .....   | (89)  |
| 痛经止痛术 .....          | (90)  |
| 乳头溢血止血术 .....        | (92)  |
| 性交疼痛止痛术 .....        | (93)  |
| 男性阴茎包皮被卡住急救术 .....   | (94)  |
| 射精疼痛止痛术 .....        | (95)  |
| 血精速治秘术 .....         | (96)  |
| 遗精速治秘术 .....         | (98)  |
| 早泄速治秘术 .....         | (99)  |
| 阳痿速治秘术 .....         | (101) |
| 逆行射精速治秘术 .....       | (103) |
| 不能射精速治秘术 .....       | (104) |
| 性交阴道茎挛救治术 .....      | (106) |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 阴茎异常勃起救治术·····              | (107)        |
| 缩阳症救治术·····                 | (108)        |
| 房事晕厥救治术·····                | (109)        |
| 尿浊症救治术·····                 | (110)        |
| 妊娠呕吐救治术·····                | (111)        |
| 产后便秘救治术·····                | (113)        |
| 产后尿潴留救治术·····               | (114)        |
| 胎膜早期破水救治术·····              | (115)        |
| 前置胎盘救治术·····                | (115)        |
| 胎盘早期剥离救治术·····              | (116)        |
| 孕妇中毒性水肿救治术·····             | (117)        |
| 产后高烧不退救治术·····              | (118)        |
| <b>第五章 各科常见危重病症急救术·····</b> | <b>(120)</b> |
| 小儿高热抽搐急救术·····              | (120)        |
| 小儿急性腹泻止泻术·····              | (121)        |
| 小儿哮喘急救术·····                | (122)        |
| 小儿气管异物急救术·····              | (123)        |
| 小儿急惊风急救术·····               | (124)        |
| 新生儿颅脑出血急救术·····             | (126)        |
| 新生儿肺炎急救术·····               | (127)        |
| 新生儿破伤风急救术·····              | (128)        |
| 新生儿硬皮症急救术·····              | (129)        |
| 新生儿败血症急救术·····              | (130)        |
| 小肠疝气急救术·····                | (131)        |
| 老年人中风急救术·····               | (132)        |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 老年人持续高血压急救术..... | (133) |
| 心肌梗塞急救术.....     | (136) |
| 老年人排尿困难急救术.....  | (138) |
| 尿中带血救治术.....     | (139) |
| 中暑昏迷急救术.....     | (140) |
| 急性腹痛救治术.....     | (141) |
| 头部剧痛救治术.....     | (143) |
| 急性牙痛救治术.....     | (144) |
| 鼻子出血急救术.....     | (145) |
| 眼睛经常流泪速治术.....   | (146) |
| 牙龈出血不止急救术.....   | (147) |
| 大便时出血救治术.....    | (148) |
| 痔疮手术后大出血急救术..... | (149) |
| 大咯血急救术.....      | (151) |
| 急性气喘急救术.....     | (153) |
| 直肠脱出急救术.....     | (154) |
| 癫痫急性发作急救术.....   | (156) |
| 心律失常急救术.....     | (158) |
| 急性阑尾炎急救术.....    | (160) |
| 急性肠道梗阻急救术.....   | (161) |
| 蛔虫钻入胆道急救术.....   | (162) |
| 急性胰腺炎急救术.....    | (163) |
| 心绞痛急救术.....      | (164) |
| 脑震荡急救术.....      | (166) |
| 肝昏迷急救术.....      | (168) |
| 尿毒症急救术.....      | (169) |

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| 休克急救术.....                  | (172)        |
| 吐血急救术.....                  | (174)        |
| <b>第六章 蛇、虫、疯狗咬伤急救术.....</b> | <b>(176)</b> |
| 毒蛇咬伤急救术.....                | (176)        |
| 疯狗咬伤急救术.....                | (180)        |
| 蜈蚣咬伤急救术.....                | (182)        |
| 毒蜘蛛咬伤急救术.....               | (183)        |
| 蜜蜂螫伤急救术.....                | (184)        |
| 蝎子螫伤急救术.....                | (185)        |
| 蚂蝗咬伤急救术.....                | (187)        |
| 牲畜咬伤急救术.....                | (188)        |
| 蚊及吸血蝇咬伤急救术.....             | (189)        |
| 蜱(壁虱)螫伤急救术.....             | (189)        |
| <b>第七章 各种中毒急救术.....</b>     | <b>(191)</b> |
| 蜂蜜中毒解毒术.....                | (191)        |
| 四季豆中毒解毒术.....               | (192)        |
| 毒蕈中毒解毒术.....                | (193)        |
| 蚕豆中毒解毒术.....                | (194)        |
| 猫豆中毒解毒术.....                | (195)        |
| 木薯中毒解毒术.....                | (196)        |
| 发芽马铃薯中毒解毒术.....             | (197)        |
| 变质罐头中毒解毒术.....              | (198)        |
| 吃隔夜菜中毒解毒术.....              | (198)        |
| 喝豆浆中毒解毒术.....               | (199)        |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 变质玉米粉中毒解毒术.....      | (200) |
| 吃变质甘蔗中毒解毒术.....      | (201) |
| 吃烂红薯中毒解毒术.....       | (202) |
| 鲜黄花菜中毒解毒术.....       | (202) |
| 吃病死牲畜肉中毒解毒术.....     | (203) |
| 吃河豚鱼中毒解毒术.....       | (204) |
| 吃鱼胆中毒解毒术.....        | (205) |
| 吃苦杏仁中毒解毒术.....       | (206) |
| 吃变质食油中毒解毒术.....      | (208) |
| 吃变质银耳中毒解毒术.....      | (209) |
| 吃霉变食物中毒解毒术.....      | (209) |
| 吃咸菜中毒解毒术.....        | (210) |
| 酒精中毒解毒术.....         | (211) |
| 桐油中毒解毒术.....         | (212) |
| 蓖麻子中毒解毒术.....        | (213) |
| 砒霜中毒急救术.....         | (214) |
| 水银中毒急救术.....         | (215) |
| 铅中毒急救术.....          | (216) |
| 明矾中毒急救术.....         | (219) |
| 硼砂中毒急救术.....         | (219) |
| 硫磺中毒急救术.....         | (220) |
| 铜容器中中毒急救术.....       | (221) |
| 镀锌、镉或铈容器中中毒急救术 ..... | (222) |
| 铁中毒急救术.....          | (223) |
| 氯化钡中毒急救术.....        | (224) |
| 卤碱中毒急救术.....         | (225) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 糖精中毒急救术.....   | (226) |
| 亚硝酸盐中毒急救术..... | (226) |
| 白果中毒急救术.....   | (228) |
| 苦楝子中毒急救术.....  | (229) |
| 苍耳子中毒急救术.....  | (230) |
| 人参中毒急救术.....   | (231) |
| 夹竹桃中毒急救术.....  | (232) |
| 斑蝥中毒急救术.....   | (233) |
| 曼陀罗中毒急救术.....  | (234) |
| 鸦片中毒急救术.....   | (235) |
| 野芹菜中毒急救术.....  | (236) |
| 断肠草中毒急救术.....  | (237) |
| 雷公藤中毒急救术.....  | (238) |
| 鸦胆子中毒急救术.....  | (239) |
| 苦艾中毒急救术.....   | (240) |
| 细辛中毒急救术.....   | (240) |
| 白果中毒急救术.....   | (242) |
| 烟叶中毒急救术.....   | (243) |
| 半夏中毒急救术.....   | (244) |
| 巴豆中毒急救术.....   | (244) |
| 天南星中毒急救术.....  | (246) |
| 红茴香中毒急救术.....  | (247) |
| 乌柏中毒急救术.....   | (248) |
| 相思豆中毒急救术.....  | (249) |
| 棉籽中毒急救术.....   | (250) |
| 使君子中毒急救术.....  | (251) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 洋地黄叶中毒急救术.....    | (251) |
| 马钱子中毒急救术.....     | (253) |
| 七叶一枝花中毒急救术.....   | (254) |
| 野芋中毒急救术.....      | (255) |
| 土大黄中毒急救术.....     | (255) |
| 麻黄中毒急救术.....      | (256) |
| 金鸡纳树中毒急救术.....    | (257) |
| 乌头与附子中毒急救术.....   | (258) |
| 苦参中毒急救术.....      | (259) |
| 益母草中毒急救术.....     | (259) |
| 麦毒中毒急救术.....      | (260) |
| 万年青中毒急救术.....     | (261) |
| 除虫菊中毒急救术.....     | (261) |
| 萝芙木中毒急救术.....     | (262) |
| 毒扁豆中毒急救术.....     | (263) |
| 半边莲中毒急救术.....     | (263) |
| 黎芦中毒解毒术.....      | (264) |
| 芦荟中毒解毒术.....      | (265) |
| 荞麦花和荞麦苗中毒解毒术..... | (266) |
| 凉薯子中毒解毒术.....     | (266) |
| 蜂蛹中毒解毒术.....      | (267) |
| 幼鲨中毒解毒术.....      | (268) |
| 贝及甲壳类中毒解毒术.....   | (269) |
| 海龟中毒解毒术.....      | (269) |
| 玳瑁中毒解毒术.....      | (270) |
| 海螺中毒解毒术.....      | (270) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 狗肝中毒解毒术.....       | (271) |
| 动物甲状腺中毒急救术.....    | (272) |
| 青霉素过敏性休克急救术.....   | (273) |
| 菠萝过敏急救术.....       | (274) |
| 荔枝病急救术.....        | (275) |
| 漆树过敏急救术.....       | (276) |
| 食物过敏急救术.....       | (277) |
| 蚕豆过敏急救术.....       | (278) |
| 虎杖过敏急救术.....       | (278) |
| 牛黄解毒丸过敏急救术.....    | (279) |
| 羚翘解毒丸过敏急救术.....    | (280) |
| 黄连素注射液过敏急救术.....   | (280) |
| 鸦胆子仁过敏急救术.....     | (281) |
| 肌肉注射板蓝根液过敏急救术..... | (281) |
| 煤气中毒急救术.....       | (282) |
| 液化石油气中毒急救术.....    | (283) |
| 沼气窒息中毒急救术.....     | (284) |
| 氯气中毒急救术.....       | (284) |
| 二氧化碳中毒急救术.....     | (285) |
| 酚中毒急救术.....        | (286) |
| 急性锑中毒急救术.....      | (287) |
| 沥青中毒急救术.....       | (288) |
| 有机磷农药中毒急救术.....    | (289) |
| 有机氯农药中毒急救术.....    | (291) |
| 五氯酚钠中毒急救术.....     | (292) |
| 有机汞农药中毒急救术.....    | (293) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 各类毒物中毒解毒术.....      | (294) |
| 常用特殊解毒剂一览表.....     | (298) |
| 附录 几种常用急救技术操作法..... | (302) |
| 心脏骤停复苏术.....        | (302) |
| 洗胃术.....            | (304) |
| 灌肠术.....            | (307) |
| 输氧急救术.....          | (308) |
| 静脉输液术.....          | (310) |
| 针灸急救常用穴位.....       | (312) |
| 怎样安全转送病人.....       | (315) |
| 家庭急救药箱的药品配备.....    | (316) |

# 第一章 生活遇险求生术

## 车祸意外求生法

在旅行或外出坐车时，汽车发生车祸是时有发生的事。当汽车发生翻车或碰撞时，由于人体某一部位被压或被撞击，造成人身伤害，甚至死亡。如果能在撞击前的一瞬间能发现险情，就应紧握面前的扶手、椅背，同时两腿微弯，用力向前蹬地，这样，即使身体有被碰撞的可能，只要你双手用力向前推，撞击力会消耗在手腕和腿弯之间，能缓解身体前冲的速度，从而会减轻受伤害的程度，使身体不致造成重伤。

如果车祸意外发生得十分突然，来不及做缓冲动作时，就应迅速抱住头部并缩身成球形，这样可以减少头部、胸部受到撞击，避免急死。

假如汽车是翻倒或翻滚，那么一定要记住：不要死抓住某个部位，只有抱头缩身才是上策。

## 翻船意外求生术

乘船遇到暴风骤雨或因遇上暗礁而致翻船时，应该采取下列求生法：

1. 应该镇定沉着，绝不能惊慌失措，如果精神紧

张，行动必乱，容易导致船只迅速沉没，难以逃生。

2. 服从船内负责人的指挥，统一行动，不能自作主张。会游泳的要照顾不会游泳的，不要只顾自己生存而殃害他人。

3. 船上有救生衣的要迅速穿好，以防万一；如果没有救生衣，则应以船身或其它能浮动的物体作为救生用具，而且死抓不放。

4. 如果船只已经翻沉，不要挤作一团，应该分散到船窗或从船内游离船只，然后漫不经心地缓慢游向河岸，或注意保持体力，等候他人抢救。

## 空难求生术

随着航空事业日新月异的发展，乘坐飞机的人越来越多。而空难事故屡有发生。如密封增压舱突然失落、失火、机械故障等。此时唯一的求生方法是紧急迫降。紧急迫降多在海上进行。但是如果离海岸线太远，有时也不得不在荒郊野外或在撒满消防剂的飞机场跑道上强行迫降。在飞机着陆前，乘客必须做好以下几点：

1. 保持镇静，听候指挥，保持清醒的头脑，切不可惊慌失措，各行其是。

2. 在机组人员的统一指挥下，尽可能往前舱就坐，因为机尾摔毁的可能性要多于机头摔毁 10 倍以上。

3. 按照规定竖直坐椅靠背，上好安全带，屈身向前，脸贴在垫有枕头之类柔软物的双膝上，两臂抱住大腿，使整个身体处于“最低水平”位，以减少因惯性而造成