

随时随地急救

—SUISHISUIDIXUEJJIU—

百余种应对生活突发情况和尴尬事件的简单、实用小技巧



完美生活

应急手册

[口袋书]

生活急救
一点通

—WANMEI SHENGHUO—
YINGJI SHOUCHE

日常生活中，我们有时会遇到某些突发情况。为此，本书向大家介绍了正确、简单、实用的生活小技巧，使您在遇到紧急情况时不再惊慌失措，化解您遇到的尴尬和意外，让您的生活变得更加轻松、自在。

良石/主编

教你几招最有效的应急方法，
一定会在你最需要的时候帮上一把！



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

完美生活应急手册 / 良石主编. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5602 - 7601 - 4

I. ①完… II. ①良… III. ①生活—知识—手册
IV. ①Z228-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256284 号

☐总 策 划: 教育分社 ☐责任编辑: 王 蕾
☐封面设计: 天下书装 ☐责任校对: 曲 颖
☐责任印制: 张允豪 ☐主 编: 良 石

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568220

邮购热线: 0431-84568155

传真: 0431-85693386

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

北京振兴源印务有限公司

2011 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 130mm × 185mm 印张: 7 字数: 128 千字

定价: 18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换



目 录

第一章 解决日常烦恼，天天心情都好

- 1 下厨浑身油烟味，洗个澡或热风吹 002
- 2 意外踩到口香糖，一片手纸帮你忙 003
- 3 瓶盖罐头拧不开，不用刀撬不用拍 006
- 4 别怕鞋子长霉斑，清除方法很简单 007
- 5 裙子带电贴身时，包里常备干电池 008
- 6 新鞋穿上老磨脚，酒精一擦很见效 009
- 7 生日蜡烛流蜡浆，使用之前放冰箱 010
- 8 滴眼药时老眨眼，张开嘴巴效果显 011
- 9 吃了大蒜去口臭，几粒果仁就足够 012
- 10 毛衫掉毛先别扔，这样它就能重生 014
- 11 衣服起球难示人，懂了这些不用愁 015
- 12 手机落水不可怕，取出电池拆开晾 016
- 13 煤气中毒危险大，抢救应该讲方法 018

14	有人触电太危险，工具干燥是关键·····	020
15	电脑本本进水后，紧急处理按步骤·····	022
16	要用已删除文件，偏偏清了回收站·····	023
17	机箱漏电很恐怖，找准症结再修复·····	025

第二章 遭遇尴尬瞬间，机智应对万变

18	半路鞋跟突然断，赶紧买双新鞋换·····	028
19	腰带乍断现人眼，小小窍门面子捡·····	030
20	手指被夹疼难忍，冰块冷敷痛减轻·····	031
21	爱的痕迹固然甜，出门示众失面颜·····	033
22	剃胡刮脸留血口，冷敷热敷皆可行·····	034
23	妆容花了丢死人，教你补救小窍门·····	035
24	早上起床眼袋肿，冷敷面膜皆可用·····	037
25	鼻头出现青春痘，维生素蜜粉来相救·····	039
26	想要露背不容易，干燥脱屑是问题·····	040
27	沥青沾衣留印痕，专用喷剂喷一喷·····	040
28	地毯污渍真难看，去除方法挺简便·····	042
29	水土不服别紧张，吃药休息缓适应·····	043



第三章 身体出现意外，紧急处理要快

- 30 一不小心把脚扭，按对地方才能走·····046
- 31 中暑皆因气温高，急救记住这五招·····048
- 32 肺燥上火鼻血流，中指紧勾别抬头·····050
- 33 异物不慎到眼中，利用眼泪往外冲·····053
- 34 石灰进入眼睛里，一定不要用水洗·····055
- 35 异物进入气管后，挤压腹部来自救·····056
- 36 卡到鱼刺慎喝醋，橙皮白糖维生素·····058
- 37 关节脱臼很严重，简单方法先止痛·····060
- 38 喝酒喝到哇哇吐，这样解酒最显著·····062
- 39 异物进入耳朵里，没有什么了不起·····065
- 40 耳洞偶尔会发炎，自制耳钉不花钱·····067
- 41 耳朵进水很常见，拉伸耳廓踮脚尖·····069
- 42 一颗荔枝三把火，食用不当有恶果·····071
- 43 灼伤烧伤看情况，处理方法要得当·····073
- 44 牙齿疼得真不轻，快用花椒和味精·····077
- 45 身上抽筋部位多，使劲拉伸加按摩·····079
- 46 嗓子牙龈炎症发，晚上蘸盐吃西瓜·····081

47	一直打嗝停不了，治疗方法真不少·····	082
48	得了咳嗽有妙方，条条大路通健康·····	083
49	有了冻疮不要急，教你妙用水果皮·····	085
50	手脚开裂不见好，请你快快用大枣·····	087
51	洗澡伤口没长好，涂点中性油质物·····	088
52	鼻子堵塞气不通，三招让你变轻松·····	089
53	软刺扎进皮肤里，药膏加热猛揭起·····	090
54	闪腰事小疼痛大，擦敷背蹲有多法·····	092
55	自咬舌头真郁闷，棉签蘸碘消消炎·····	094
56	落枕其实很平常，冷敷热敷一齐上·····	095

第四章 病情急性发作，不要手足无措

57	老人中风要稳住，十指放血是关键·····	098
58	哮喘发作很要紧，身边随带备用药·····	101
59	眼睛遭遇外钝伤，毛巾先冷后热敷·····	102
60	脚气发作痒死人，小秘方来治顽病·····	106
61	芦荟美容功能全，食用使用别大意·····	107
62	螃蟹味美营养多，慎吃少吃防中毒·····	108



63	蘑菇是道美味菜，吃前辨认不可省·····	111
64	土豆虽天天食用，也须防意外中毒·····	112
65	蚕豆美味易中毒，儿童食用须谨慎·····	113
66	安眠药非普通药，一旦中毒性命抛·····	115
67	鱼儿好吃鱼胆苦，误吃中毒危害大·····	116
68	血铅中毒毁了人，平时预防莫忽视·····	118
69	苹果梅子枇杷杏，果仁中毒伤害深·····	120
70	鼠药本为除鼠害，狗狗误食毒不浅·····	122
71	突然心脏病发作，急救时机别错过·····	124
72	有人犯了癫痫病，口塞手帕解开颈·····	126
73	出现低血糖昏迷，甜水茶水效果奇·····	128
74	急性肺水肿突发，垂腿轮流扎三肢·····	130
75	急性胃炎突发作，注意饮食多休息·····	132

第五章 | 孩子是掌中宝，多留心灾祸少

76	儿童异物入气管，急救预防都要抓·····	136
77	幼儿高烧父母急，物理降温需掌握·····	139
78	孩子长疖妈妈急，生姜盐水来调理·····	141

79	意外弄破体温计，慎重处理非儿戏·····	142
80	小儿抽风时发生，借助牙刷来帮忙·····	144
81	小孩意外吃错药，认清药物对症来·····	146
82	儿童坐车隐患多，被锁车内学会逃·····	149

第六章：动物经常伤人，遇到你要留神

83	蚂蟥咬住不松嘴，往它身上滴盐水·····	154
84	蜂蜇取刺清毒素，肥皂洗后涂点醋·····	155
85	蚊虫叮咬送“红包”，唾液瓜皮和牙膏·····	157
86	蜈蚣蝎子毒性强，草叶皂水来治伤·····	158
87	猫狗抓咬见了伤，清创处理不要慌·····	160
88	被蛇咬伤别乱动，带子绑紧医院送·····	162
89	抓鱼被鳍扎了手，鱼鳍有毒需谨慎·····	166
90	老鼠咬伤隐患大，处理不当很可怕·····	168

第七章：起火原因多样，方法务必恰当

91	油锅着火动作快，切断煤气盖锅盖·····	170
----	----------------------	-----



92	电器着火先断电，毛毯被子最方便·····	171
93	汽油煤油在燃烧，千万不能用水浇·····	172
94	酒精着火要注意，冷静选对灭火器·····	173
95	塑料着火用水冲，防止浓烟入口中·····	174
96	身上起火别乱跑，打滚把脸保护好·····	175
97	火场逃生很惊险，常识多少懂一点·····	176
98	常常相见不相识，灭火器用法须牢记·····	178

第八章 汽车做好维护，安安全全上路

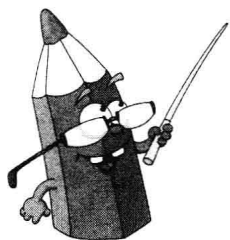
99	汽车底盘系统坏，解决有方需熟练·····	184
100	汽车熄火撘半路，重新打火挂N挡·····	185
101	车胎陷入泥泞坑，修路填坑众人推·····	187
102	半路漏油没法补，就用口香糖来堵·····	188
103	车辆落水深呼吸，抓紧时机逃出去·····	189
104	刹车失灵下坡疾，拉刹抢挡缓刮蹭·····	190
105	迎面碰撞避不及，两脚踏直身体倾·····	191
106	电池没电别生气，跨接电缆要注意·····	192
107	家里有人爱晕车，最好方法是听歌·····	193

108	发动机不过油，排空疏堵重启动	195
109	雨刷失效不难办，前提需要有经验	196

第九章：你我人生在世，学会吃堑长智

110	落水挣扎很糟糕，仰面朝天水上漂	200
111	电梯坏了被困住，体能消耗别过度	201
112	空难并非必毙命，逃生自救有讲究	203
113	遇上劫匪莫逞强，顺从配合是良方	208
114	不要直视电焊光，“打眼”之后滴牛奶	210
115	指甲被挤变乌黑，铁针刺破排淤血	211
116	汽车火车突遇险，小安全锤大机关	212
117	地铁有时也惊险，防踩踏姿势需熟练	213





第一章

解决日常烦恼，天天心情都好

1 下厨浑身油烟味，洗个澡或热风吹

大军和小英是一对“80后”小夫妻。“80后”的男生嘛，厨艺普遍了得，大军也不例外。老婆小英不喜欢做饭的理由很多，其中一条便是，做完饭后身上有一股油烟味，闻着忒讨厌。一旦出门被人闻到身上的难闻气味，会有损自己优雅的淑女形象。于是，当他们晚上和周末在家时，一般都是大军下厨。可是，大军总有不在家的时候。这不，这个周六，大军出差，公公、婆婆恰巧过来了，老人不喜欢去外面吃。不得已，小英只好亲自下厨，弄了一桌菜。可她一时疏忽忘了穿家居服，做完饭后，身上、头发上、手上到处都是难闻的油烟味。下午她还要去参加一个朋友聚会，怎么办呢？

最好的办法，当然首先是赶紧换一套衣服，或者洗个澡，从头到脚冲一遍。如果是夏天，洗澡比较方便；如果是其他季节，这样就比较麻烦了。难道就没有其他解决的办法了吗？

最简便的办法是，用电风吹衣服。打开热风，不停





地摆动吹风机。不要让吹风机对着一个地方长时间地吹，那样容易把衣服吹坏。持续吹5~10分钟就可以了，如果发现还有气味，那就多吹一会儿。

另外，做饭后手上总会留下葱、蒜的味道，有时即使拿洗洁精或香皂洗过依然无法除掉，让人颇不舒服。鉴于这个问题，最容易的解决办法就是做饭时戴上一次性塑料手套或塑胶手套。或许有人会嫌戴手套做事不方便，如果不戴手套，做完饭后，可用牛奶擦手，牛奶里的蛋白质会跟葱里的化学物质发生反应，从而除去葱味。除此之外，还可拿喝过的茶叶、柠檬片搓手，或倒一些白醋在水里泡泡手，效果都不错。

2 意外踩到口香糖，一片手纸帮你忙

因为许多人喜欢嚼口香糖，所以，超市里各种口味的木糖醇也总是层出不穷地供应着顾客的需求。虽然口香糖可以让我们清新口气，可是嚼完后的它们有时却会给我们的生活带来一些小麻烦。

小凝平常也有吃口香糖的习惯，但吃完后她从来不乱吐，而是撕点纸包好，再扔到垃圾桶里。可有些人，素质



就没有这么高。他们吃完后随便往地上一吐，就算了事。甚至有人还搞搞小恶作剧，把吐出的口香糖黏在某个不引人注意的角落，等着别人“受害”。一天，小凝在外面行走时，很不幸地成了“受害者”。

那天，她正走着，突然感觉脚下不对劲，脚底有什么东西似的。她抬起鞋底，扭头一看，鞋底不幸地黏上了一块口香糖。这些讨厌的人！她不禁在心里骂道。本来好好的心情顿时打了折扣。可是生气归生气，问题还得解决呀。回到宿舍跟姐妹们一说，没想到，大家办法还真不少。

针对小凝这种口香糖黏在鞋底的情况，要把它弄下来可以这样做：拿出一张手帕纸，或者抽出一张卫生纸，将它折叠成如手帕纸大小，把它放在地上，然后将鞋底被黏的位置对准纸巾踩上去，来回多走几下，口香糖就黏到纸巾上面了。这个办法所利用的原理是，口香糖往往会往更软的地方黏，鞋底要比地面软，所以才会黏到鞋底上，而纸又比鞋底软，所以，口香糖就黏到纸巾上了。怎么样，挺实用的吧！所以，出门的时候随身携带一包纸巾或卫生纸，关键的时候能起到不少的妙用哦！

除此以外，还有两种办法也很不错哦。

一是冷冻法。比较快捷的做法是，从冷冻室里取出一块冰，在口香糖所黏部位冰一下，直到口香糖变硬，然后





轻轻松松将它弄下来。要么就是，将黏有口香糖的鞋子放在袋中密封好，放进冰箱冷冻室，1~2小时后取出来，这时，口香糖会变得非常硬，轻轻抠两下，它就掉下来了。但这个办法唯一的缺点就是比较费时。

二是热烫法。即将一块普通纸张或纸巾盖在口香糖上面，拿电熨斗在白纸上熨烫3分钟左右，或者放在炉火上烤一烤，或者用打火机烤一下，口香糖受热后便完全转移到了纸上。

如果无法用上述条件进行操作的话，可以把502胶水滴在口香糖表面，口香糖会变硬，然后就容易从鞋底脱落了。但是，如果不是黏在鞋底，而是黏在鞋面上或鞋里面，该怎么办呢？事实告诉我们，上面说到的冷冻法和热烫法以及利用502的办法，同样适用。

虽然上述办法很有效、很实用，但是，毕竟还会有其他更麻烦的情况出现。如果鞋面是布的，或者口香糖黏在了衣服上，而鞋子或衣服的主人没有按照上面的办法做，导致鞋子或衣服上留下了口香糖的污渍，那该如何清理呢？

办法其实很简单，将白酒、蛋清或浓度不小于75%的医用酒精涂在污渍处，轻轻刷两下，痕迹就没有了。或用棉花蘸上醋，反复擦两下，污迹就被擦掉了。



3 瓶盖罐头拧不开，不用刀撬不用拍

罐头、豆瓣酱一直是萧青青喜欢吃的食品。这天上班午休，外卖送来后，味道太清淡，她觉得很不合胃口，简直是难以下咽。于是她走到休息室，打开冰箱，刚好看到有一瓶豆豉酱在里面。询问一圈后，她得知是同事小周的。小周说，吃吧，随便吃。可是瓶子还没开封呢。让小周拧，拧不开，又让另两个男同事帮忙也没拧开。这下，青青犯愁了，而且类似的问题她平时也经常遇到，每次都束手无策。

其实，这不算是太难解决的问题。只需把毛巾浸在热水里（记住水不要太烫），然后拧干，用热毛巾包住瓶盖，捂3~5分钟，然后再拧瓶盖，很容易就能拧开。或者找一个类似碗的容器，里面装上热水，把瓶子倒置放进去，瓶盖经过热水浸泡后，就容易旋开了。记住，这两个办法都是利用热胀冷缩的简单道理哦。

