

种危急状态 45避险技巧

地震、海啸、台风、雪崩、触电、火灾、中风、
烫伤、溺水、休克、空难、海难、车祸、.....

让你轻松逃生

于得江 编著

当灾难来临时，自救。
无数带血的记忆告诉我们，避险技巧往往可以
改变一场突发的灾难，挽回一个鲜活的生命。

经济科学出版社



出口

Export

于得江

编著

各种危急状态避险技巧： 让你轻松逃生



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

45 种危急状态避险技巧：让你轻松逃生 / 于得江编著. —北京：经济科学出版社，2013.3
ISBN 978 - 7 - 5141 - 3030 - 0

I. ①4… II. ①于… III. ①灾害 - 自救互救 - 基本知识②急救 - 基本知识 IV. ①X4②R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 033911 号

责任编辑：张 力 杨 乔

责任印制：王世伟

45 种危急状态避险技巧：让你轻松逃生

于得江 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址：北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编：100142

总编部电话：88191217 发行部电话：88191537

网址：www.esp.com.cn

电子邮件：esp@esp.com.cn

天猫网店：经济科学出版社旗舰店

网址：http://jjkxcs.tmall.com

北京市业和印务有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 120000 字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 3030 - 0 定价：25.00 元

(图书出现印装问题，本社负责调换。电话：88191657)

(版权所有 翻印必究)



	1.雾天出行 / 2
	2.地震 / 5
	3.洪灾 / 11
	4.龙卷风 / 14
	5.台风 / 16
6.海啸 / 20	

自然灾害篇

自然灾害篇

7.雷击 / 24

8.泥石流 / 27

9.沙尘暴 / 30

10.雪崩 / 33

11.火山爆发 / 36

12.冻伤 / 39

13.暴雪灾害 / 43

1.煤气中毒 / 48

2.触电 / 51

3.火灾 / 54

4.被困电梯 / 59

5.中暑 / 63

6.洗澡晕倒 / 67

家庭事故篇

家庭事故篇

7.食物中毒 / 70

8.吃饭噎着 / 73

9.鱼刺卡喉 / 76

10.烫伤 / 79

11.动脉出血 / 82

12.过度饮酒 / 85

13.误服药物 / 88

14.过敏性休克 / 90

15.中风 / 93

16.头部外伤 / 97

17.急性腹痛 / 100

18.恶心呕吐 / 103

家庭事故篇

户外遇险篇

1. 踩踏 / 108

2. 地铁事故 / 111

3. 车祸 / 114

4. 被跟踪 / 118

5. 遭敲诈勒索 / 121

6. 拐卖儿童 / 123

7. 宠物咬伤 / 127

8. 蛇虫咬伤 / 130

9. 蜂虫蜇伤 / 132

10. 游泳溺水 / 135

11. 身陷沼泽 / 138

12. 海难沉船 / 141

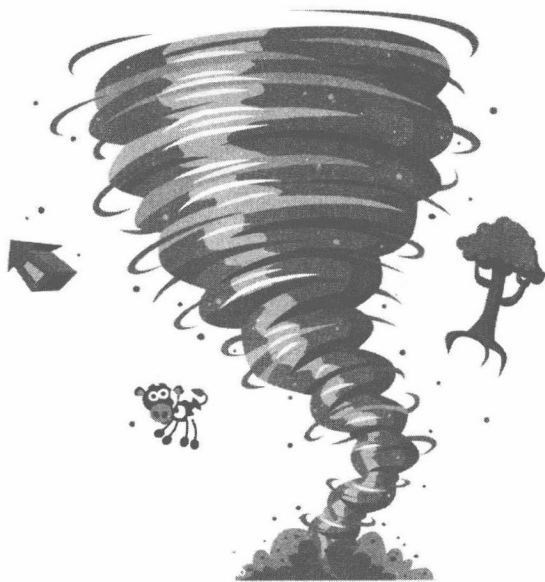
13. 沙漠求生 / 143

14. 空中遇险 / 146

户外遇险篇

参考书目 / 151

自然灾害篇





1. 雾天出行

由于雾气中溶解了酸、碱、苯、酚等有害物质和尘埃、病原微生物以及夜间放出的二氧化碳等，人如果大量吸入密度大的雾气会导致有害物质大量进入体内，还可引起供氧不足、胸中憋闷等症状，引发鼻炎、咽炎、支气管炎等疾病。



预防措施

在浓雾天气中，要注意保护自己，减少浓雾带来的伤害。可以采用以下的预防措施：

- (1) 雾天出门最好戴上口罩。
- (2) 有晨雾时不要开窗。
- (3) 不要进行室外活动和露天集会。
- (4) 穿越马路要看清来往车辆。

错误做法

在浓雾天气中，外出要小心行走才是保证个人安全和其他人生命的最好方法。下面的一些情况就要尽量避免：

- (1) 在雾天的时候还是穿灰色衣服出门。
- (2) 雾天的时候心急回家，高速驾车。
- (3) 开车时没有开雾灯、车灯行驶。

避险技巧

遭遇浓雾天气，要注意做好保护措施：

- (1) 尽量不要外出，必须外出时，要戴上口罩，防止吸入有毒气体。
- (2) 尽量少在雾中活动，不要在雾中锻炼身体。
- (3) 外出时，尽量穿上黄色或其他鲜艳颜色的衣服。
- (4) 穿越马路要当心，看清来往车辆。
- (5) 驾驶车辆和骑车要减速慢行，听从交警指挥，乘车（船）不要争先恐后，遇渡轮停航时，不要拥挤在渡口处。

温馨提示

雾天行车能见度低，视线不清，驾驶员容易产生错觉；同时由于路面湿滑，车辆制动性能变差，容易发生侧滑或造成车辆倾翻，因此，雾天行车需要掌握一些驾驶技巧。

- (1) 严控车速。急脾气的车友在雾天一定要有所收敛：当能见度大于200米小于500米时，时速不得超过80公里；能见度大于100米小于200米时，时速不得超过60公里；能见度大于50米小于100米时，时速不得超过40公里；能见度在30米以内时，时速应控制在20公里以下；一般能



能见度 10 米左右时，时速控制在 5 公里以下。当遭遇大雾，建议最好把车开到路边安全地带或停车场，待大雾散去后再继续前进。

(2) 正确用灯。雾天出车前要全面检查车的灯光装置，行驶时要遵守灯光使用规定：打开雾灯、尾灯、示宽灯和近光灯，充分利用灯光提高能见度，看清车辆及行人动态。需要特别提醒的是，雾天行驶不要使用远光灯，这是因为远光光轴偏上，射出的光线被雾气漫反射，会在车前形成白茫茫一片，开车时反而什么都看不见了。

(3) 清洁视线。遇到大雾时，挡风玻璃上凝结的水珠会使驾驶员视线受损，还会使对面来车射出的灯光显得特别耀眼，因此行驶中要勤用雨刷刷去水珠，以提高视线的清晰度。

(4) 勤用喇叭。雾天视线不好，勤按喇叭可以起到警告行人和车辆的作用，当听到其他车的喇叭声，应当立刻鸣笛回应，示意己车的位置。

另外，雾天会车时按喇叭提醒对面车辆注意，同时应关闭防雾灯，以免给对方造成炫目感；如果对方车速较快，应主动减速让行，必要时路边停车；前方路边有障碍物时会车，要留出提前量和安全间距。雾天最好不要超车，发现前方车辆靠右边停驶时，不可盲目绕行，要考虑到此车是否在等让对面来车；超越路边停放的车辆时，要在确认其没有起步的意图而对面又无来车后，适时鸣喇叭，从左侧低速绕过。在大雾中，可以尽量利用残存的视距，盯住路中的分道线行驶，但一定注意不要压线行驶，否则对向会车将很危险。最好不要沿着路边行驶，因为在路边临时停车、等待雾散的人也是导致行车安全的重要隐患。

当细小的水珠飘浮在低空形成雾时，在小水珠中溶解和吸附了一些地表的有害物质，如酸、碱、胺、盐、苯、酚以及尘埃、病原微生物等。雾的形成使这些有害物质滞留积聚，且得不到扩散、稀释，污染就相应加剧。如果雾持续数日，空气中污染物会迅速增加。人如果在雾中锻炼，这

些有害物质被人吸入或接触过多，可引起气管炎、喉炎、肺炎、鼻炎、眼结膜炎及过敏性疾病。

晨练者在运动时，由于肌肉和骨骼的活动加强，使得体内的热量增加，为了维持热平衡，需要借助排汗来散发体热。但是大雾时，气压低，空气湿度大，汗液不易蒸发，不利于皮肤的散热，有碍肺泡的气体交换，这样，就会使人感到闷热和周身不适，出现胸闷、憋气、疲劳、头昏等供氧不足的症状，并且容易引起伤风感冒，诱发高血压、冠心病、呼吸系统疾病和脑出血。

※ 知识链接 ※

雾天多吃豆腐和牛奶

由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素 D 生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。雾天时，要保持科学的生活规律，避免过度劳累，多饮水；要注意饮食清淡，少吃刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，必要时补充维生素 D。

2. 地震

地震酿成的灾害包括楼宇倒塌、火灾及地震过后的瘟疫，这些都可致大批人员伤亡。大地震蓦然而至，来不及离开建筑物的人们往往会被坍塌的房屋埋没或砸伤。若开始时震级不高，人们应当迅速离开建筑群，分散到空旷的场地上去。



预防措施

虽然目前人类还不能完全避免和控制地震，但是只要能掌握自救互救的技能，就能使灾害降到最低限度。

(1) 在家储备一些饮用水和罐头食品，能使你多维持一些时间。为达到饮用和进食之目的，建议预备罐头和干食品。

(2) 常备几个手电筒和备用电池，放在随手可取的地方，也可在床边放一个手电筒。

(3) 在适当的位置准备一个或多个灭火器，把浇灌用的软管套在水龙头上（如水压够，可立即用于扑灭火灾）。

(4) 在家和长期待的其他地方，学会怎样关闭那里的煤气、电闸、水阀。在煤气阀门附近备一把规格合适的扳手。

(5) 随身备好最基本的急救用品，并掌握急救的程序（严重的灾害之后，各家医院都会被挤得水泄不通，医务人员则忙于抢救更严重的伤员）。最好能备足一家人所需的特效药品。

(6) 在电话机旁写下急救中心、消防队和公安局的电话号码。

(7) 把那些可能会翻倒而导致人员伤亡的书架及一些重的家具固定在墙上。

(8) 用一条或几条带子捆住热水器和燃气灶，同时牢固地缚在墙上，使物体支座固定在地板上。

(9) 把易燃的液体等危险品存放在不会倾倒或砸开的安全地方。

(10) 床绝不能安放在大玻璃窗附近。

(11) 确保家庭成员都知道地震期间和地震后该做些什么。

(12) 如果孩子在学校读书，要告诉他们，要是在学校碰到发生地震该做些什么（在家长没到学校接他们之前，一般情况最好留在学校）。

(13) 在工作的地方备一壶水，以备在地震发生后，必须步行或骑自行车返家的远途中用。

(14) 居住或工作的地区，如果属于疏散区，那么，应该与家人、邻居、同事制订出一个疏散方案。若所在的地区必须疏散，则须到所在政府在防震预案中指定集中的地点。

(15) 准备一些合用的胶合板塑料布，用于挡盖被损坏的窗及其他空隙。

在平时，预先准备好各种避难的工具和装备：

(1) 水。

(2) 5日左右的粮食（准备好即使一天不生火也足够食用的粮食）。

(3) 贵重物品（现金、银行存款折、各种证件以及必要的印鉴等）。

(4) 手电筒、蜡烛、火柴等。

(5) 收音机。

(6) 毛毯。

(7) 毛巾、绳子、卫生纸等日用品以及洗漱用品。

(8) 急救药品。

(9) 背包等用品。

这些用具应平时整理好，以便需要时可以马上携带走。有婴幼儿的家



庭，要准备好婴幼儿用的尿布、奶粉、伞、垫子等其他儿童用品，最重要的是根据家庭的需要，随时准备好可以足够2~3天生活的各种应急日用品或食物。



错误做法

当发生地震时，第一时间逃出楼房，千万不要贪恋财物，一定要把生命安全放在第一位。以下几点要避免：

- (1) 地震发生时，情急跳楼，致使摔伤或被玻璃扎伤。
- (2) 欲逃出房间，上阳台或乘电梯。
- (3) 随人流拥挤，这些地方容易崩塌垮掉、发生挤压踩伤。



避险技巧

在户外避震：

- (1) 就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，不要随便返回室内，避开人多的地方。
- (2) 要避开高大建筑物，如楼房、高大烟囱、水塔、立交桥等结构复杂的建筑物。
- (3) 避开危险物、高耸物或悬挂物，如变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等。
- (4) 避开危险场所，如狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门脸等。

在室内避震：

- (1) 在楼内，应选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；在平房，根据具体情况或选择小开间、坚固家具旁就地躲藏，或跑到室外的空旷地带。
- (2) 地震后房屋倒塌有时会在室内形成三角空间，这些地方是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间，它包括炕沿下、坚固家具

下、内墙墙根、墙角、厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。因此，当地震发生时，如果在室内要注意利用它们。

(3) 保持镇定并迅速关闭电源、燃气，随手抓一个枕头或坐垫护住头部在安全角落躲避；躲避时不要靠近窗边或阳台。

(4) 不要因一时情急而盲目从高处跳下。

在公共场所避震：

(1) 就地蹲下或趴在排椅下，避开吊灯、电扇等悬挂物，保护好头部。

(2) 千万不要慌乱拥向出口，避开拥挤的人流，避免被挤到墙或栅栏处。

(3) 在商场、书店、展览馆、地铁等处应选择结实的柜台或柱子边、内墙角等处，就地蹲下，远离玻璃橱窗、柜台或其他危险物品。

(4) 在行驶的电（汽）车内要抓牢扶手，降低重心，躲在座位附近。

地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，你一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计地保护自己。



温馨提示

地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。此时，如果应急包在身旁，将会为你脱险起到很大作用。在这种极不利的环境下：

(1) 首先要保护呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物。

(2) 闻到煤气、毒气时，用湿衣服等物捂住口、鼻。

(3) 避开身体上方不结实的倒塌物和其他容易掉落的物体。

(4) 扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防余震



发生后环境进一步恶化。

(5) 如果找不到脱离险境的通道，要尽量保存体力。

(6) 用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号。

(7) 不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力。

(8) 尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。

(9) 如果受伤了，要想办法包扎，避免流血过多。

(10) 如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命。

(11) 防震包里面的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

※ 知识链接 ※

地震，预防火灾

地震的时候，关火的机会会有三次。

第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时。

在感知小的晃动的瞬间，立即互相招呼：“地震！快关火！”关闭正在使用的取暖炉、煤气灶等。

第二次机会在大的晃动停息的时候。

在发生大的晃动时去关火，放在煤气灶、取暖炉上面的水壶等滑落下来，那是很危险的。

大的晃动停息后，再一次呼喊：“关火！关火！”并去关火。

第三次机会在着火之后。

即便发生失火的情形，在1~2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。