

YUXIAN ZIJIU SHOUCHE

遇险自救手册

简单有效的自卫措施 · 易于操作的自卫手段
全面便捷的避险方式 · 完整系统的救护须知

· 陈泰先◎编著 ·

安全出口
EXIT



你的安危，牵系全家的幸福，让我们给你的幸福再加一道保险！

谁都无法预测明天会发生什么！注意——危险时刻会发生！防患于未然，只有懂得更多自救措施，才能更有效地保护自己，救助他人！

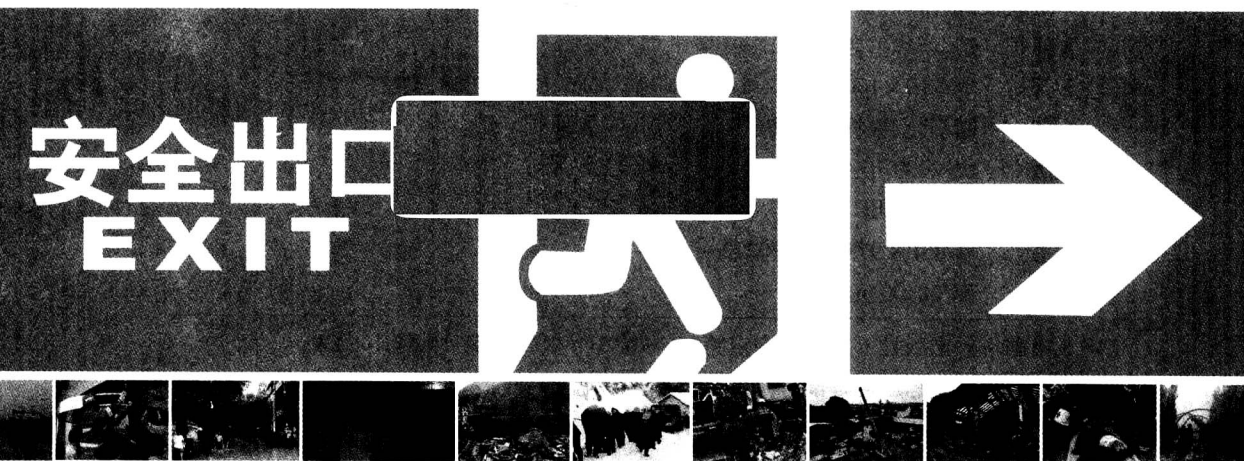
中国华侨出版社

YUXIAN ZIJIU SHOUCHE

遇险自救手册

简单有效的自卫措施 · 易于操作的自卫手段
全面便捷的避险方式 · 完整系统的救护须知

· 陈泰先◎编著 ·



你的安危，牵系全家的幸福，让我们给你的幸福再加一道保险！

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇险自救手册/陈泰先编著. —北京: 中国华侨出版社,
2008. 11

ISBN 978 - 7 - 80222 - 752 - 1

I. 遇… II. 陈… III. 自救互救—手册 IV. X4 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165455 号

● 遇险自救手册

编 著/陈泰先

责任编辑/文 锋

装帧设计/阿 正

责任校对/吕栋梁

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张/16.5 字数/238 千字

印 刷/北京银祥福利印刷厂

版 次/2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 752 - 1

定 价/28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

人生在世，几十年的时光一晃而过，谁都希望在有限的生命中活得平平安安、幸福快乐。相信这也是每个人的美好愿望。但是，人生之路多坎坷，在现实生活当中，随时都会有意外事情的发生，各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着人类的安全。上至达官显贵，下至黎民百姓，随时都在面临着各种各样的问题，同时也承受着各种各样的痛苦与险境。

关于人生，尼采曾这样说道：“人生就是一场苦难。”的确，人生之路，总要经历许多的意外，无论是小范围的意外，还是涉及很广的大灾难，都有生死攸关的处境需要面对。关键在于自身的态度。如果你能有效地采取自救或救助措施，如果你能拥有笃定和冷静的态度，你就能从慌乱与险境中找到生机。

世界上没有完全绝对的事情，无论处于怎样的险境，只要保持清醒的头脑，并且懂得一些应变之道，就会脱离险境，转危为安。这正是编写本书的目的。从总体上来说，本书共分为十二章。第一章是针对女性朋友们来讲，虽说社会不断发展，女性地位不断提高，但是女性遭受骚扰及暴力的事件还时有发生。本章想要达到的目的就是教会女性朋友们一些自我保护的措施，以及应变之道。其他章节是针对各种突发事件的应急措施，特别需要指出的是，最后一章介绍了各种各样的自救信号及救援常识。这对于喜欢野外探险的人们是大有益处的。

认真地阅读此书吧，它会对你有所帮助！



第一章 反暴力反骚扰的自卫措施

1. 女性遭强奸时的自卫措施 (3)
2. 女性被跟踪时怎么办 (6)
3. 遭遇纠缠时的防范措施 (7)
4. 遭遇性骚扰时的自救措施 (9)
5. 遇到醉汉骚扰时的自救措施 (11)
6. 骚扰电话 (12)
7. 对徒手歹徒应实施的格斗方法 (14)
8. 面对持刀歹徒威胁时的自救措施 (15)
9. 遭遇持枪歹徒威胁时的自救措施 (17)
10. 遭遇恐怖分子炸弹袭击时的自救措施 (18)
11. 乘车时如何防盗 (20)

第二章 面对火灾的自救措施

1. 打报警电话要及时 (23)
2. 火灾自救措施 (23)
3. 四种基本防火方法 (26)
4. 四种基本的灭火方法 (27)
5. 家庭安全防火措施 (28)
6. 家庭失火自救措施 (29)





7. 煤气着火自救措施 (30)
8. 高楼起火自救措施 (32)
9. 宾馆起火自救措施 (34)
10. 森林火灾自救措施 (36)

第三章 陆上行车遇险的自救措施

1. 汽车中途抛锚紧急修理措施 (41)
2. 骑自行车遇到紧急情况的应急措施 (45)
3. 驾驶汽车刹车失灵的应急措施 (46)
4. 汽车车轮打滑的处理措施 (46)
5. 汽车轮胎发生爆裂处理措施 (49)
6. 汽车着火的自救办法 (50)
7. 汽车陷在低洼或冰雪中的处理措施 (51)
8. 行车过程中车辆出故障怎么办 (54)
9. 躲避撞车和紧急自救措施 (57)
10. 弃车逃命的跳车技巧 (57)
11. 车辆落水时的自救措施 (58)
12. 汽车卡在铁轨上的自救措施 (59)
13. 摩托车与他物相撞时的自救办法 (59)
14. 发生火车相撞时的自救措施 (60)

第四章 水上意外遇险的自救措施

1. 落水自救措施 (65)
2. 游泳遇险的自救措施 (66)
3. 游泳意外预防措施 (67)
4. 掌握正确的解救方法 (69)

5. 溺水窒息急救措施 (71)
6. 水草缠身自救措施 (72)
7. 身陷漩涡自救措施 (73)
8. 水中抽筋自救措施 (73)
9. 如何减少鲨鱼袭击事件的发生 (74)
10. 掉入冰窟的应急措施 (75)
11. 帆船搁浅自救措施 (77)
12. 独木舟倾覆应急措施 (79)
13. 船上失火急救措施 (80)
14. 遇上风暴自救措施 (80)
15. 海上漂流的求生技巧 (81)
16. 潮水断路的自救措施 (84)

第五章 居家安全措施

1. 家庭遭遇盗劫时如何报警 (89)
2. 遭遇抢劫时抓住时机，进行反抗 (90)
3. 电烧伤的救治措施 (93)
4. 安全用电常识 (94)
5. 停电时的处理办法 (97)
6. 家中漏水抢救法 (99)
7. 预防意外事件的发生 (103)
8. 狂风暴雨时的应急措施 (111)
9. 高处作业时的安全之道 (112)
10. 使用工具时应注意的问题 (114)
11. 被电梯困住时的自救措施 (117)
12. 陌生人闯进屋里怎么办 (118)
13. 家庭药箱应备的用品 (122)



第六章 遭遇灾难的生存措施

1. 遭遇雪崩时的自救措施 (127)
2. 遭遇飓风时的应急措施 (129)
3. 遭遇龙卷风时的自救措施 (130)
4. 遭遇雷电时的自救措施 (131)
5. 发生地震时的自救措施 (132)
6. 火山喷发时的应急措施 (135)
7. 遭遇雪灾时的自救措施 (136)
8. 遭遇核泄漏时的处理措施 (140)
9. 遭遇核爆炸时的自救措施 (141)
10. 空难求生技巧 (145)
11. 遭遇拥挤时的自救措施 (149)

第七章 野外遇险的求生技巧

1. 地图和指南针的应用方法 (153)
2. 露营时的应急措施 (154)
3. 野外迷路时的自救措施 (156)
4. 登山防险避险自救办法 (159)
5. 身陷沼泽的自救措施 (160)
6. 丛林遇险的自救措施 (160)
7. 沙漠遇险求生自救措施 (161)
8. 在冰天雪地中遇险的自救措施 (163)
9. 野外如何寻找水源 (163)
10. 防范猛兽袭击之方法 (166)
11. 被毒蛇咬伤自救措施 (167)
12. 被毒虫叮咬自救措施 (169)

第八章 家庭日常受伤救护

1. 胸外心脏按摩术 (175)
2. 人工呼吸法 (175)
3. 体内吸入异物时的急救措施 (177)
4. 被动物咬伤时的急救措施 (181)
5. 遭电击时急救措施 (182)
6. 被烧伤、烫伤的急救措施 (183)
7. 其他事故的急救措施 (184)

第九章 食物中毒的急救措施

1. 细菌性食物中毒急救措施 (191)
2. 蔬菜瓜果中农药中毒的急救措施 (192)
3. 吃鱼胆中毒的急救措施 (192)
4. 吃生白果中毒的急救措施 (193)
5. 河豚鱼中毒的急救措施 (193)
6. 发芽铃薯中毒的急救措施 (194)
7. 野蘑菇中毒的急救措施 (195)
8. 含氰植物中毒的急救措施 (196)
9. 蓖麻子中毒的急救措施 (197)
10. 变质蔬菜中毒的急救措施 (197)
11. 霉变甘蔗中毒的急救措施 (198)
12. 豆角中毒的急救措施 (198)



第十章 非食物性中毒的急救措施

1. 急性中毒的急救原则 (203)
2. 煤气中毒急救措施 (204)
3. 急性酒精中毒急救措施 (205)
4. 安定类内服药中毒的急救措施 (205)
5. 洋地黄类内服药中毒的急救措施 (206)
6. 阿托品类内服药中毒的急救措施 (207)
7. 亚硝酸盐类内服药中毒的急救措施 (208)
8. 急性硫化氢中毒的急救措施 (209)
9. 误服灭鼠药的紧急处理 (210)
10. 农药中毒的急救措施 (210)

第十一章 内科急症的急救措施

1. 高热及高温中暑急救措施 (215)
2. 哮喘的急救措施 (216)
3. 急性肠梗阻的急救措施 (217)
4. 急性阑尾炎的急救措施 (219)
5. 急性上呼吸道感染的处理措施 (221)
6. 癫痫发作时的急救措施 (222)
7. 休克的急救措施 (224)
8. 心脏病突发的急救措施 (225)
9. 心绞痛的急救措施 (225)
10. 脑震荡的急救措施 (228)
11. 脑出血的急救措施 (228)
12. 心肌梗死的急救措施 (230)

- 13. 呕血的急救措施 (232)
- 14. 咯血的急救措施 (233)

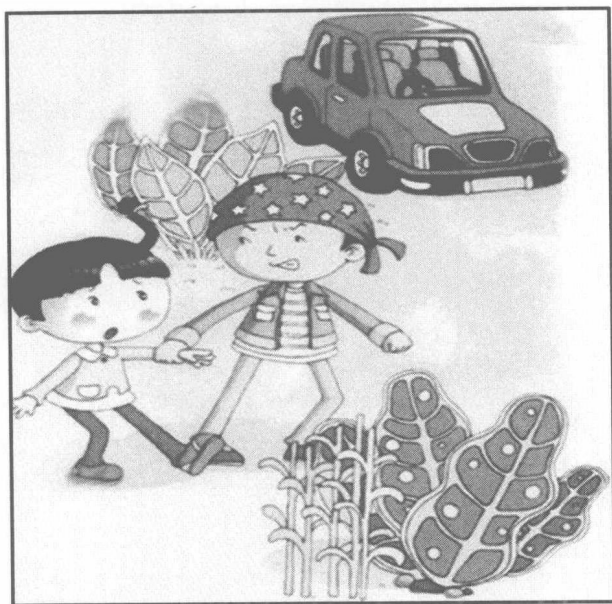
第十二章 求救信号与救援常识

- 1. 获得援助的信号 (237)
- 2. 获得授助的信号与代码 (239)
- 3. 掌握几种搜寻方式 (246)
- 4. 直升飞机营救方法 (248)



第一章

反暴力反骚扰的自卫措施



1. 女性遭强奸时的自卫措施

强奸是一种严重的犯罪行为，这是一种对女性的身体和心理同时造成极大伤害的犯罪行为。

专家建议：妇女在家中如发觉附近有人行为鬼祟，便应该马上打电话报警。警方随时会帮助市民消除恐惧，即使事后证明只是虚惊一场也无妨。

不论在家中、街上受到劫匪或劫色者袭击，警方专家认为最好是逃走，迫不得已才还击。

△有陌生人走近怎么办

倘若有人走近，居心叵测，而自己又无法立刻躲开，应该利用下列方法对付匪徒：

- 在走近之前，应乘机抓些硬物在手，诸如梳子、钥匙、瓶子或罐装喷雾器。

- 若有钥匙，应该将之夹在手指之间，握拳，使末端从拳头中伸出。

- 这种临时武器须予隐蔽，假使匪徒扑上来，便可乘其不备，使劲还击。

- 用梳子的尖端戳其脸，或用梳齿刮其鼻子下部；用钥匙刚其脸，或用罐装喷雾器喷其双眼，同时高声喊叫。

采用哪种方法则视当时形势和自己的体力、信心而定。这些方法虽不能保证一定安然无恙，但曾使许多妇女从险境中逃脱，免遭污辱。

△如何防备强奸

如果独自居住，或者独自外出，尤其是天黑以后可以考虑多做一些防备工作：

- 购买一个会发出刺耳响声的手握气体警报器，经常握在手中，别放在手袋里，以免在危急关头无法立刻取出使用。





· 如果独居于一所房子，在门外须加一个姓名，使寓所看来好像是二人合住，可以大大降低成为暴徒侵犯目标的危险。

· 在大门安装防盗眼和一条坚实的防盗链；开门之前一定要借这两种设备检查来者的身份。

· 除非已经确定没有问题，否则切勿开门。

跟朋友约定使用特别的按铃或敲门方式，作为识别信号，但是在开门之前，仍须先确定来者身份，因为匪徒狡诈，可能偷学了这个信号，冒充友人敲门。

· 如果有人来访，而仅有自己一人在家，应该像演戏一样，以显出屋内尚有同伴。走近大门时，提高嗓门作对话状，例如，“好的，大伟，我去看看谁在叫门！”然后从大门防盗眼察看来者身份。

· 要不断反抗，直至对方知难而退，然后朝最近的灯光明亮大街逃跑，或者跑到最近的人家求助。

· 若手无寸铁，就要高声喝骂，言词要强硬，气势要壮，声音越大越好，以泼辣姿态吓退匪徒。

· 如果有手提警报器，握着对准匪徒面部，同时高声叫喊。

· 如果已遭匪徒抓住，而他强悍有力，自己动弹不得，那么只好佯装顺从。

· 尽量拖延时间，伺机脱身。

· 无论自己真正住何处，也要带他走到灯光明亮、有人的大街上，然后跑向行人，高声呼救。

· 或施展自己的口才，设法说服暴徒，跟着编造一个理由，例如月经来潮，或患有性病。

· 若他犹豫不决，自己要继续游说，一有机会接近其他人，便马上跑过去大声呼救。

· 脱险后，马上打电话报警，向警方详细描述匪徒的面貌身体等。

△ 遭人强奸之后

· 遭人强奸后，要尽快向医生求助。在此之前，切勿洗涤身体。曾被人强奸，医生可检验出来，同时对证明强奸者有罪是很重要的。

· 向警方报案，并且提供有关强奸者的详细资料。



· 警方会要求受害人接受医生检验，其中可能由男医生进行下体检查。若自己仍然惊魂未定，在心灵上一定会觉得很痛苦。稍后警方还可能要求去认人，再次面对强奸者。到案件送交法庭审讯，自己还要在众目睽睽之下非常详细的证供。依许多女性看来，这个过程是极其难堪的。

对于警方必须提出的种种问题或随之而来的种种法律程序，倘若感觉自己无法应付，可委托代理人。

△ 女性遭强奸时的自卫措施

在犯罪分子欲行强奸时，女性们应当如何更好地进行反击和自卫呢？

(1) 最有效的自卫方法

被色狼袭击时最有效的办法就是扯高嗓音大叫“抓色狼！救命！”并且用手提包、雨伞、雨衣等挥动来抵抗，以防色狼靠近。如果一旦被色狼抓住，可用戒指用力擦对方手掌；如果带有手表，可用来攻击色狼的眼睛；如带有水果刀、小剪刀，可用来刺色狼的脸部；如穿高跟鞋，可用鞋跟用力踩色狼的脚背。总之，身边一切东西都能当做武器用，以摆脱危险。

(2) 被色狼从后面抱住的自卫方法

色狼从后面抱住女性的情况最多，如果拼命地挥动手脚即可弄开对方手腕。如做得好还可用肘臂打中对方的下颚或脸部，即可乘机逃走。要诀在于两手重叠，肘部张开来回摆动。肘部力量是很大的，若能打到对方就能给予对方极大的打击。还可以用手压住对方的两腕，加上全身重量而吊于对方的手上，一般女人的体重也有 50 公斤左右，手腕一般是承受不了的，这样，就可以摆脱危险趁机逃走。

(3) 被色狼抓住手腕的自卫方法

被色狼抓住手腕时没有什么好害怕的。从前面被抓住时，手腕向后摇动；由后面被抓住时，斜向前方舞动，这样就可以摆脱。被色狼袭击时像树一样直立站着是不好的，身体一定要摇动，才有反抗的机会。

手腕摆脱了色狼，倘若他还来拉你的手腕时，可将对方手腕牢牢地抱住，重点在于对方的肘与手腕，用力压下其手腕，然后再向上拉



起，这样，色狼的肘关节就有可能脱臼。

(4) 被色狼勒住颈部的自卫方法

色狼勒住女性颈部使她昏倒以达到目的也是常用的手段，大都是从后方来勒住女性。此时第一要诀是缩紧下颚以防被勒住，然后扳开对方的小指，使其关节疼痛，这样，他的握力就会变弱了，一个指头被扳开，其他手指扳开就容易多了。再抓住他的手腕，以肩为支点对下拉，倘若抓住色狼的手腕，向横的方向舞动，色狼就会倒地。

(5) 被色狼压在身上的自卫方法

当色狼侵犯女性时，一定会插向女性双腿间，企图吻女性的嘴唇，再压在女性身上。遇此情形，你可用双手叉于色狼的脖子上，紧紧卡住其喉部，即可轻易地将色狼掐昏，这样，即使是懂武术的人，你也可以将他制服。女性还可以压住色狼的手腕，将脚底稳搁在色狼的髌关节上，然后用力伸直两脚，因为手腕被压住，色狼就会像被汽车辗扁一般躺在地上。

(6) 采取诱引智斗的形式

如果对方是个相当凶暴的色狼，你无力反击摆脱时，也绝不能听之任之，要有绝对不让他得逞的坚强意志。只要你有了这种意志，就能反击，不过此时硬抗，不如智斗。可采取诱引的形式，如先向地面或床上倒下去，这么一来，色狼就会以为你已经就范，有机可乘，忘乎所以。当色狼接近你时，你可以借机攻击色狼的下体，也会令他一时疼痛难忍而使你获得迅速逃脱的机会。

2. 女性被跟踪时怎么办

近年来，犯罪案件越来越多，而大多数犯罪分子都瞄向女性，利用女性的身单力薄和胆小惊慌来下手得逞。当今女性被跟踪的现象已屡见不鲜，特别是夜间行走的女性，更是频频发生。那么女性发现被跟踪以后，应该怎么办呢？