



遇險自救 指南

肖玲玲 主編

现代家庭必备的遇險自救宝典
现代生活中不可不知的遇險自救技能
远离灾难 学会自救 拯救生命

在地震、雪崩、海啸、洪灾、台风、地面交通事故、飞机出故障、轮船沉没、火灾、路遇歹徒、身处爆炸现场等危难中，运用科学的自救技能，逢凶化吉，迅速脱离险境，拯救生命



华文出版社

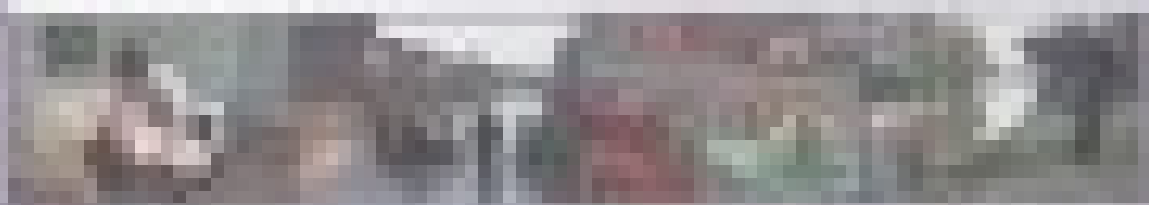


遇險自救 指南

2011年10月

中國社會科學院
社會學研究所
社會學系
社會學系

本書是根據中國社會科學院社會學研究所社會學系
編者：中國社會科學院社會學研究所社會學系
編者：中國社會科學院社會學研究所社會學系
編者：中國社會科學院社會學研究所社會學系



遇險自救 指南

肖玲玲 主编

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇险自救指南 / 肖玲玲主编. —北京:

华文出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5075-2574-8

I. 遇… II. 肖… III. 自救互救—指南 IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019356 号

书 名: 遇险自救指南

标准书号: ISBN 978-7-5075-2574-8

主 编: 肖玲玲

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 盛小云

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

电子信箱: hwcbcs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司印刷

720mm × 980mm 1/16 开本 12.25 印张 180 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前 言

PREFACE

尽管我们的生活一如既往的平静和安宁，但火灾、洪灾、地震、海啸、交通事故、煤气泄漏、路遇劫匪等诸如此类的天灾人祸在世界各地时有发生，这些事件看起来好像离我们很远，或者是说那是发生在别人身上的不幸。事实上，每个人都处于一定的安全风险中，而且谁也无法预料自己在何时何地会遇到何种灾难。也许，某一天，我们可能就困在出了故障的电梯里，乘坐的地铁失火了，路上遇到了持刀的抢劫者，在野外游玩时遭遇雷电暴雨，甚至更严重的危险，这个时候我们该如何迅速脱离险境，拯救自己的生命？

作为一个现代人，清醒地认识到自己身边的自然灾害和现代社会生活中的各种危险，掌握遇险自救的技能，增强自身的生存能力，这是一种必备的素质。而抱有侥幸心理，或因为生活的平静而认为危险离我们很远，忽略身边可能存在的种种危险，产生麻痹松懈的思想，这将是可怕的事情。

各种天灾人祸常常是不期而至，具有难以预测性，并严重威胁着人的生命和健康，一旦降临，能否迅速采取有效的自救措施就成为当事人安全逃生的关键。也正因为平时的疏忽，没有掌握一定的自救知识，也没有进行过相应的心理训练，导致了种种不幸的发生。据调查显示，在各种突发性灾难导致的死亡中，有2/3的人是因为不会自救或缺乏他救条件而最终死亡，或是尚未遭受伤害、却因未能及时地逃离险境而遭受严重伤害而致死亡。

古人所说的“居安思危”“防患于未然”，就是提醒我们在平时就注意防范身边可能出现的各种危险，并做好充分应对的准备。曾经发生的灾难给我们留下了血的教训，我们非常有必要提前了解在灾难中逃生自救常识和技能，进行相应的心理训练。心理训练在遇险自救中也是非常重要的，据统计，大

约有15%的人在遭遇灾难时会彻底崩溃，他们大哭、尖叫，不知所措甚至妨碍他人疏散，以至于发生难以挽回的损失。遭遇危险时，良好的心理素质有助于我们正确运用自救技能，成功逃离险境。

为帮助没有接受过任何正规培训和系统自救训练的读者掌握必备的自救常识和技能，进行相应的心理训练，《遇险自救指南》为读者设置了在现代社会生活中可能遭遇的各种危险以及自然灾害的场景，逐一解读各种危险或灾害，帮助读者预见潜在危机，避免危机，并用图解的方式介绍了各种危险中科学的自救方法。本书共分6章，内容分别为“遇到交通事故”“城市生活遇险”“家庭生活中的事故”“自然灾害”“野外遇险”“必备的自救技能”。读者可分章节系统掌握各种危险情境下的自救知识。书中语言通俗易懂，所介绍的自救方法简单易学，科学实用。

本书适合不同年龄层次阅读，是现代家庭必备图书。因此，在你自己阅读的同时，不妨也将它推荐给家人阅读，同时也可以用它作为孩子的安全教育读本，教给孩子必要的遇险自救方法。

我们衷心希望本书能帮助读者真正培养出坚韧的意志和良好的心理素质，迅速掌握各种逃生自救技能。只有掌握了相关的自救知识，我们才可能在危险降临时，给自己多一分逃生的机会。珍爱生命，关爱身边的人，在危难中让我们用科学的自救方法共同守护生命。

目 录

CONTENTS

第1章 遇到交通事故

城市街道上常见事故	2
不同情况下的汽车抛锚	3
紧急情况下汽车出现故障	6
车辆失火	8
驾车过程中汽车打滑	10
乘坐陆上公共交通工具时遇险	13
在飞机上遇险	16
乘船时遇险	23
乘坐电梯出现故障	26

第2章 城市生活中遇险

男性遇袭自救	28
女性遇袭自救	31
使用临时“武器”保护自己	35
受到正面攻击	38
受到背后攻击	41
受到持械者攻击	43
被攻击者勒住脖子	49
攻击者用头撞击	52

遇到企图抢包者	53
遇到企图施暴者	56
被劫为人质	60
被劫匪囚禁	63
在交通工具上被劫持	67
防止爆炸和爆炸中自救	69
面对毒气和生化武器袭击	72
工作场所遇到恐怖袭击	75
处于战争地带	79

第3章 家庭生活中的事故

盗贼入室	82
家中发生火灾	87
煤气泄漏	90
在家中紧急避难	92
专题：家中事故逃生自救	95

第4章 自然灾害

地震	100
火山爆发和海啸	101
洪灾	104
风暴	108
森林火灾	110
雪崩	111
暴风雪	112
沙尘暴和流沙	113

第5章 野外遇险

遇上大型哺乳动物攻击	116
遇上蛇	118
遇上各种昆虫攻击	120
鳄鱼、河马、水生动物的攻击	122
野生植物的威胁	123
掉进冰窟窿里	125
过河时遇险	127
洞穴探险时遇险	127
野外驾车遇险	128
专题：发出求救信号	130
雪地被困	136
在丛林中被困	141
在沙漠中被困	145
海上遇险	149
专题：迷路后如何判断方向	153

第6章 必备的急救技能

专题：检查伤势	162
身体出现伤口	166
蜇伤和咬伤	167
烧伤和烫伤	169
扭伤	169
骨折	170
休克	173
溺水	174
呼吸暂停	175
脱水	176

腹瀉	179
晒傷	179
熱衰竭	180
中暑	181
雪盲症	182
凍瘡和凍傷	182
低體溫症	184
高原反應	185



第1章

遇到交通事故



城市街道上常见事故

当你在城市街道上步行、驾车或者骑车的时候，面临最大的危险就是另外的人和车。

预防是避开交通事故的关键。警惕那些开车时打盹、看地图、打电话或酒后违章驾车的司机。要注意，驾车的人经常看不见自行车，还有款式较老、体积较小的车一般控制力都较差，而且刹车能力也有限。

遇到开“斗气”车的

由于司机不能够承受日常压力以及碰到他们不能控制的局面感受到极端压力和愤怒时往往会开“斗气”车。这对于路上的行人和乘车者而言，是一个非常严重的问题，因为愤怒的司机控制着极其危险的“炸弹”——汽车。

如果你不幸成为道路暴怒的受害者，一定要保护好自己。最重要的是，不要与愤怒的司机进行眼神接触，而应该尽快离开。在下一个容易拐弯的地方拐弯，寻找另外的行进路线。

如果暴怒的司机一直尾随着你，不要回家，而是直接驾车前往警察局。如果愤怒的司机下车向你走来，一定要锁好汽车门窗，即使在他对你的汽车发动攻击的情况下也要熟视无睹。他对你的汽车发泄愤怒总比在你身上发泄愤怒要好得多。

开车时遇到劫车者

随着汽车安全系统越来越复杂，劫匪现在越来越倾向于攻击该系统最弱的环节——驾车者。劫车案件在红绿灯处和加油站越来越常见。如果劫车者的动机只是为了劫车，最好的办法就是让他劫。不要反抗，而要安全地离开。如果被强迫开车，你受到人身伤害的机会就会小很多，因为他们需要你的配合，你有一定程度的控制权。

行走中突遇汽车驶来

如果突遇一些失控（也可能是故意）的汽车迎面撞来时，在无法闪躲时，应努力跳起来，跳的高度应该是能避免被车头撞上，然后尽量落在汽车引擎盖上（详见图示），这样会降低伤害。



1. 当意识到汽车一定会撞上来时，跳起来，其高度应该是能避开被车头撞上，尽量落到汽车引擎盖上。



2. 身体蜷曲，将双腿抬高举起避开撞击，然后用双手护住头部，以防头部撞上挡风玻璃或者车顶。



3. 下一步发生的撞击可能是与挡风玻璃或者与地面，但是无论如何，你受到的伤害肯定会比直接被车撞上的伤害要小。

不同情况下的汽车抛锚

在驾车的过程中你可能会遇到麻烦，所以出行前需做好适当准备、保护自己的车并保证把油箱加满油。告诉别人你前往什么地方，预计什么时候抵达，并且带好移动电话。

如果是在国外驾车旅行，可以拨打112。112是世界通用的紧急电话号码，可以在任何国家和任何数字网络上使用。但是鉴于各种手机网络的特性，打这种电话的成功率没有保证，因此还是应该熟悉当地的紧急电话号码。如果是在国内驾车旅行，碰到需要紧急救援的情况时一般拨打110或122。如果你遇到困难，而且是一名单独旅行的女性，一定要告诉营救部

门，因为营救部门往往首先营救女性。

在高速公路上汽车抛锚

如果在高速公路上汽车抛锚或者发生故障，你必须把车停到路边，并且离开自己的汽车。因为在这种情况下，很有可能有疏忽大意的司机撞上你停在路边的汽车。给修理厂或紧急服务部门打电话，在等他们抵达的时候，你应该停留在公路边。

在公路急转弯处汽车抛锚

如果在急转弯处汽车抛锚，很有可能会发生与其他道路使用者撞车的事故。因此在距离自己的汽车150米远的地方向其他司机设置警告装置，自己也要待在远离汽车的位置。如果没有警告装置，你就不得不亲自站在距离自己的汽车150米远的地方警示其他司机减速。

在隧道中汽车抛锚

如果汽车在隧道中抛锚，最好迅速离开汽车，也许你认为隧道里没有安全的地方供你停留以等待救援。但事实上，绝大多数隧道里每隔一定距离都会在墙上挖一个洞作为安全岛供人躲避飞驰的汽车。不要穿着宽松的衣服，谨防被其他汽车挂住。

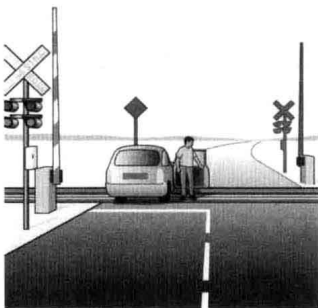
隧道里可能会有紧急电话，但是如果没有，你可能就需要步行走出隧道寻求援助了。移动电话在一些大的隧道里一般都是可以用的，因为里面也安装了天线。无论什么情况，都不要不要在隧道里停留太长时间，否则你可能被过高的温度和汽车尾气击垮。

在贫民窟中汽车抛锚

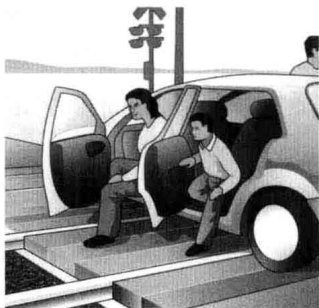
如果汽车在一个贫民窟中抛锚，你可能受到来自当地居民的威胁。应对这种直接威胁的最好方式就是待在车内，避免眼神交流和攻击性行为。如果没有直接威胁，将所有的个人物品放在从车外看不见的地方，然后离开前往安全的地方，在自己的人身安全得到保障的情况下再安排车辆抢修等事宜。

在铁道口汽车抛锚

如果汽车在铁道口抛锚，这是非常危险的一种情况，尤其是当铁道上有火车驶来时，如果不迅速作出处理，有可能酿成惨剧。面对此种情况，驾驶员和乘车人员应立即下车，即便当时并没有火车驶来，你也要快速下车。然后将车辆推出铁道口或求助过往车辆将车辆拖拽出铁道口。如果无法将车辆拖出铁道口，应立即拨打110或122报警。



1. 如果汽车在铁路线上抛锚，不要冒不必要的风险。即使看不见听不见有火车，也要提高警惕。



2. 立即让车上的人全部下车，并保证大家离开，撤到安全距离以外。



3. 利用铁道口的紧急电话通知火车司机或者警方铁路线上有障碍物。

在偏远地区汽车抛锚

如果汽车在一个偏远的地方抛锚，你可能试图通过步行到达安全的地方。如果确定附近有某个地方能够提供安全和帮助，你完全可以这样做。否则，你应该留在停车的位置，并引起过往车辆的注意。不要冒各种危险（如迷路、受伤害或者消耗光食物、水和油料等）步行前往一个没有目标的地方。在野外情况下，最好待在车内，这能够保护自己免遭绝大多数危险。

在海滩或水边汽车抛锚

如果你计划把车停在靠近水的地方，必须考虑到潮汐的变化。不要因为看见别人也把车停在这里就认为这个位置是安全的，说不定你停放的车辆就会被潮水淹没，因为当地人可能只在这个地方暂时停车。应该找一份潮汐表或者在准备长时间停车之前向相关部门或当地人进行咨询。

此外，地表状况也有可能因为潮水的到来而发生变化。比如把车停放在看上去很硬实的沙滩上，退潮之后，沙滩就有可能变得松软或者呈粉末状，让你开不动车。

在悬崖顶或斜坡汽车抛锚

无论是停在悬崖顶上还是停在斜坡上，刹车都非常重要。你肯定不会希望自己的汽车滑走或受到破坏，因此，如果是自动刹车，请选择“停”，如果是手动刹车，一定要挂到一档上，这些都是非常必要的防范措施。但是，如果你对刹车装置有疑虑，就不要简单地依赖变速箱。应该在坡度向下的车轮一侧加楔子，防止车轮打滑。

紧急情况下汽车出现故障

汽车抛锚很容易让人感到束手无策，但是车辆驾驶中出现了机械故障则可能会引起恐慌，我们需要知道采取什么样的行动来减少自己和其他人的危险。

驾车过程中突然刹车失灵

在驾车之前对汽车进行例行检查的时候，都要检查制动装置是否正常。每次应该保持手制动装置的灵活性，因为一旦驱动制动装置发生故障，就必须依靠它来进行自我防护了。

如果发生刹车失灵，首先调低挡速让车速慢下来。在很多斜坡上，都专门为刹车失灵设置了“逃生道”。如果你足够幸运正好在这样的地方，就可以利用逃生道。如果你迫切需要立即停车，手制动就可以完成刹车，但得是在走直线的情况下进行紧急刹车，否则就可能翻车。另外的技巧还包括利用车身或者车底与雪堆、马路牙子等之间的摩擦减速，但是在没有进

行过专门训练之前千万不要这么做,否则后果极有可能是汽车失控或者翻车等更严重的事故。如果是车队旅游,可以与其他司机联络,让另一辆车在失控车辆的前方,利用它的制动能力来减慢刹车失灵车辆的速度是可以做到的。但是这种技巧只能是非常冷静和勇敢的司机才能够尝试。

当刹车失灵时如何刹车



1. 不要让发动机熄火。如果可以,立即换低挡可以从很大程度上减慢车速,这样你就能保持对车辆很好的控制。



2. 当车速减慢到40千米/时以下的时候,用手闸停车。在用手闸的时候牢牢控制住方向盘。

驾车过程中突然转向失灵

这种情况容易发生在双向车道上。如果转向轮从齿条中滑出,你可以努力使其归位,归位到什么地方不要紧,只要管用就行。如果这样不行或者车底下的转向齿条断裂或不发挥作用,你就必须尽快停车。如果没有防锁死刹车系统,可以通过大力刹车锁住所有的车轮:这样将使汽车转向不足,而不是跟随失控的前轮向前滑,在很多情况下,这是一个更安全的选择。

车胎被扎

到目前为止驾车当中最常见的事故还是轮胎被扎。发生这种情况的时候,能够听见一声闷响,感受到车辆的颠簸,甚至还可能感受到视线高度的变化(对地面的高度)。高速行驶中轮胎被扎会是非常危险的。把危险警示灯打开,刹车,然后立即停下来——不要等到下个方便的地方,而是立即停下。

如果能够在轮胎被扎之后几秒钟立即停车,你也许还能自己更换轮胎甚至是修复它。如果你还继续向前开,就可能会损坏车轮本身。也就是说,这样之后即使停下来,你也可能已经无法把轮胎从车轮毂上卸下来了。