

险境生存手册

危急时刻救命的绝招



THE HANDBOOK OF LIVING IN DANGEROUS SITUATION

海风出版社

逆境、绝境、险境，防危安全教程

逆境、绝境、险境

防危安全教程

險境生存手冊

钟添贵 / 编著

海风出版社

图书在版编目(CIP)数据

险境生存手册/钟添贵编著. —福州:海风出版社,
2002
ISBN 7-80597-403-9

I. 险… II. 钟… III. ①野外生存-手册 ②自救互救-手册
IV. X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010173 号

责任编辑:刘 克
封面设计:刘 跃

书名:险境生存手册

作者:钟添贵
出版:海风出版社
地址:福建·福州鼓东路 187 号
印刷:福州泰岳印刷广告有限公司
开本:850×1168 1/32
字数:360 千字
印张:15
版次:2003 年 3 月第 2 版
印次:2003 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80597-403-9/N·2 定价:22.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目
录**野外生存之自救**

◎一 野外生存必备物品

- (3)/鞋 子
(5)/袜 子
(6)/衣 服
(9)/睡 袋
(11)/雨 衣

- (12)/背 包
- (17)/如何装填背包?
- (20)/刀 具
- (23)/炊 具
- (24)/交通工具
- (27)/生存百宝囊
- (31)/险境自救箱

◎二 如何在野外寻找食物

- (34)/都市家门口的食物
- (35)/在大自然中寻找食物
- (37)/野外能吃的野菜
- (43)/野外能吃的植物
- (59)/野外能吃的树皮
- (60)/野外能吃的根与块根
- (62)/野外能吃的果实
- (69)/野外能吃的真菌
- (71)/野外有毒的真菌
- (73)/海边能吃的藻类

- (75)/淡水区域能吃的鱼虾
- (79)/沙漠中可食的植物
- (82)/有毒植物
- (88)/可食的动物
- (95)/可食的昆虫
- (98)/捕食动物要注意危险
- (101)/巧设陷阱捕捉动物
- (104)/宰杀动物

◎三 如何确保在险境中中饮水?

- (116)/危急时怎样寻找水源?
- (118)/找不到饮用水怎么办?
- (120)/溶冰化雪
- (122)/浊水煮沸
- (122)/经过过滤的尿
- (124)/用药品净化水质
- (125)/利用蒸馏装置淡化海水
- (126)/沙漠中最有效的方法
- (129)/凝结水

(131)/收集雨水、露水

◎四 如何在野外搭帐篷与庇身所

(135)/为何要搭帐篷、庇身所?

(136)/何处搭帐篷?

(138)/庇身所的类型

(142)/建庇身所的其他细节

(144)/在热带地区搭庇身所

(146)/在极地地区搭庇身所

(148)/长期庇身所

◎五 如何在野外生火

(153)/准备工作很重要

(161)/柴的堆法

(163)/点火的方法

(170)/怎样让生木易燃?

(171)/怎样在潮湿的地方生火?

(171)/怎样在冰雪中生火?

◎六 如何在野外辨认方向和预测天气

(173)/地图罗盘不可少

(175)/学会看地图和使用罗盘

(178)/没有地图、罗盘时怎样辨认方向?

(187)/如何看云识天气?

(189)/如何通过观察周遭事物预测天气?

天灾人祸之自救

◎一 灾难发生时的求生

(195)/家庭失火自救

(196)/高楼失火自救

(198)/烟雾中的逃生法

(199)/身上着火的扑灭法

(200)/遇到森林大火的自救法

(204)/避免雷击法



- (206)/水灾时的自救法
- (209)/水中抽筋的逃生法
- (211)/游泳中呛水的自救
- (212)/飞机遇险时的求生法
- (221)/车祸发生时的求生技巧
- (233)/野外迷路时的应急办法
- (236)/各种救援信号
- (243)/强地震时在各种场合的逃生法
- (252)/地震危险的防范法
- (254)/干旱时的自救
- (257)/海啸暴发时的自救
- (258)/火山喷发时的逃生法
- (261)/发生了山崩时的逃生法
- (261)/发生了雪崩时的逃生法
- (265)/发生了泥石流时的逃生法
- (266)/滑坡发生时的逃生法
- (268)/登山时发生了危险的逃生法
- (269)身处沼泽时的逃生法
- (270)/飓风来临时的逃生法

- (274)/遇到龙卷风时的逃生法
(275)/电梯坠落时的自救法
(276)/海上遇险的逃生法
(279)/落水后的自救法
(282)/在海上漂流的求生法
(290)/海上遇险者碰上鲨鱼的逃生法
(295)/野外涉水的技巧
(298)/在丛林中遇险的生存术
(299)/在沙漠中遇险的生存术
(302)/在冰天雪地中遇险的生存术
(303)/发生了核爆炸时的生存术

◎二 人身安全受威胁时的避险

- (306)/被持刀歹徒威胁时的避险术
(308)/被持枪歹徒威胁时的避险术
(309)/被绑住时的自救
(310)/在不同场所被歹徒围攻时的突围术
(313)/被歹徒围攻时的诱敌术
(314)/防范暗杀的要领

- (316)/防止钱物被盗的方法
- (318)/居家防盗法
- (321)/出租车司机防抢劫法
- (322)/发生骚乱时的自救
- (323)/老年人手杖防范术
- (324)/女性反跟踪法
- (326)/少女防纠缠法
- (328)/女性遭性骚扰时的反击法
- (329)/女性遭强奸时的自救术
- (332)/面对动物的攻击

家庭急症之自救

◎一 常见疾病防治与自救

- (343)/高热与高温中暑
- (345)/身体不适时的处理
- (347)/腹痛的处理
- (349)/出血急救

- (351)/心脏病突发的急救
(352)/头部受伤急救
(353)/急性荨麻疹的急救
(354)/妊娠剧吐的急救
(355)/婴儿手足搐搦的急救
(357)/妊娠高血压综合症的急救
(360)/急产急救
(361)/惊厥急救
(364)/流产急救
(366)/休 克
(368)/中 风
(369)/呼吸困难
(371)/心搏骤停
(372)/食物中毒的急救
(373)/头 痛
(375)/皮肤过敏的处理
(376)/雪盲的防治
(377)/呕 血
(378)/咯 血

- (380)/腹 泻
- (381)/脚底水泡的预防与处理
- (382)/狂犬病
- (383)/防治昆虫刺(咬)伤
- (384)/霍 乱
- (386)/晕车晕船
- (387)/高山反应
- (388)/烧 伤
- (389)/烫 伤
- (390)/冻 伤
- (391)/破 伤 风
- (392)/扭伤、脱臼、骨折
- (397)/急性上呼吸道感染
- (399)/肺部感染
- (400)/急性哮喘急救
- (402)/急性阑尾炎急救
- (403)/心绞痛的急救
- (404)/急性心肌梗塞的急救
- (406)/便血的救治

- (407)/ 甲亢急救
- (410)/ 昏迷急救
- (411)/ 鼻腔异物
- (412)/ 鼻出血急救
- (414)/ 气管异物
- (416)/ 眼外伤急救
- (419)/ 眼烧伤急救
- (422)/ 外耳道异物
- (422)/ 癫痫急救
- (424)/ 腮腺炎的现场急救
- (426)/ “乙脑”急救
- (427)/ 急性肠梗阻的急救
- (429)/ 电击伤急救
- (430)/ 溺水急救
- (432)/ 自缢急救

◎二 急性中毒的现场急救

- (434)/ 急性中毒的急救原则
- (436)/ 一氧化碳中毒的现场急救

- (437)/酒精中毒的现场急救
- (438)/甲醇中毒的现场急救
- (440)/农药中毒的现场急救
- (442)/急性药物中毒的现场急救
- (443)/灭鼠药中毒的现场急救
- (444)/细菌性食物中毒的现场急救
- (446)/变质蔬菜中毒的现场急救
- (447)/发芽马铃薯中毒的现场急救
- (448)/霉变甘蔗中毒的现场急救
- (449)/野生蘑菇中毒的现场急救
- (450)/动物毒中毒的现场急救
- (452)/毒蛇咬伤的现场急救
- (454)/蜂、蜈蚣、蝎子等螫伤的现场急救

附录:

- (457)/各种药用植物
- (465)/家庭急救备用药箱

野
外
生
存
之
自
救

