

公安部宣传局 编

# 公民自救手册

——面对洪水、雪灾、地质灾害的自救与互救



 中国人民公安大学出版社

# 公民自救手册

——面对洪水、雪灾、地质  
灾害的自救与互救

公安部宣传局 编

中国人民公安大学出版社

·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

面对洪水、雪灾、地质灾害的自救与互救/公安部宣传局编. —北京:  
中国人民公安大学出版社, 2008. 7

(公民自救手册)

ISBN 978 - 7 - 81139 - 194 - 7

I. 面… II. 公… III. 自然灾害—自救互救—手册 IV. X43 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 112206 号

**公民自救手册**

——面对洪水、雪灾、地质灾害的自救与互救

GONGMIN ZIJIU SHOUCE

MIANDUI HONGSHUI XUEZAI DIZHI ZAIHAI DE ZIJIU YU HUJIU

公安部宣传局 编

---

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

---

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次

印 张: 2.5625

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/64

字 数: 62 千字

印 数: 1 ~ 3000 册

---

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 194 - 7/X · 004

定 价: 8.00 元

---

网 址: [www.cppsups.com.cn](http://www.cppsups.com.cn) [www.porclub.com.cn](http://www.porclub.com.cn)

电子邮箱: [cpep@public.bta.net.cn](mailto:cpep@public.bta.net.cn) [zbs@cppsu.edu.cn](mailto:zbs@cppsu.edu.cn)

---

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

---

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换  
版权所有 侵权必究

# 本书编委会

主任 单慧敏

副主任 刘家伟 孙 洁 葛余敏

编委会成员 侯书生 蒋 华 徐志红

邱卫东 陈秋玲 朱 泓

王彤丹 李 博

## 前 言

2008年5月12日，是中华民族为国殇之日。

汶川大地震，再次用无情的事实告诉每一个人：我们赖以生存的这片土地并不太平，人类时刻都会面临被摧毁家园、夺去生命的自然灾害的威胁。

汶川大地震，神州大地一时间山河失色，苍生泣血，草木同悲，举国致哀。然而，在重灾巨变面前，中国人民没有被压垮，更没有被吓倒，13亿颗心会聚成一股爱的洪流，13亿双手共筑起一座团结的长城。上下同心、军民一心的生死大营救，更是感天地、泣鬼神，也让世界为之震惊和钦佩。

这场天灾，让我们看到了生命的渺小和脆

弱，同时，也让我们看到了人类如此坚忍的求生渴望，如此感人的灵魂救赎，如此博大的人性力量，我们还看到了在风雨中我们共同承担、勇敢面对的伟大精神。对生命的尊重和珍惜，是人类永远不变的追求。

对每一个生命负责，是人类文明的希望所在。让每一个生命平安，是人类社会的福祉所在。今天，我们仍然无法阻止地震、火山、海啸、风暴等自然灾害的发生，但是，我们可以通过科学地认识灾害，有效地防范灾害来构建人与自然和谐发展的未来。今后，我们虽然仍将与自然灾害长期共存，但是，我们可以用知识武装自己，用科学避灾自救，用智慧捍卫生命。

近年来，全球特大自然灾害频繁发生。无论是美国黄石的森林大火，还是印度洋的海啸；无论是缅甸的风灾，还是中国刚刚发生的汶川大地震，其中抢险救灾的大量事实都已表明：防灾减灾的意识与自救互救的知识，是减少伤

亡、降低危害、拯救生命最关键、最宝贵、最有效的盾牌，而防范意识不强、自救知识缺乏，往往是灾难中造成很多惨痛悲剧的重要原因。在大自然为人类敲响的警钟面前，每个公民更应该科学地认识自然灾害，掌握避灾避险的自救互救知识，在灾难来临时自救求生，这更是全人类保卫自己家园和生命义不容辞的使命。

本书是我国汶川大地震后，受全国军民抗震救灾精神的感召突击抢制出来的，它是一本增加公众避灾自救意识、帮助公众掌握避灾常识、提高公众避灾自救能力的科普手册。编写与出版这本书的目的，是为大众在面对突发的自然灾害时掌握救生知识，以让灾难的危险降至最低，让更多的生命从容地避险，得到安全的佑护。本书内容精练，知识丰富，简明通俗，易学易用，希望广大读者朋友通过阅读本书，能够获得在重大自然灾害面前的避险自救知识。

在本书紧张的编写过程中，得到了不少专家学者的积极参与和相关部门的大力支持，在

此我们真诚致谢。

在汶川大地震中，涌现出许许多多感人壮举和生命奇迹。事实证明：灾难降临，与其惊慌恐惧，不如沉着自救。生死关头，没有什么比顽强求生的精神更珍贵，没有什么比依靠自己拯救生命更重要。

我们真心祈愿，汶川地震灾区群众早日重建家园，真心祈愿人人安康幸福。

**公安部宣传局**

**2008年5月25日**



# 目 录

## 水火无情，有备无患

——面对洪水灾害的自救与互救

### 典型灾害

△1998：中国百年一遇的大洪灾 // 2

A 认识洪水灾难的危害 // 4

1. 洪水：挡不住的气象灾害 // 4

2. 洪水灾害的危害性 // 7

B 面对洪水灾害的自救 // 9

1. 洪水来临前的准备措施 // 9

2. 洪水咆哮而来怎么办 // 12

3. 遭遇突发山洪的自救与脱险 // 16

C 水中求生的自救方法 // 19

1. 不幸落水后怎样逃生 // 19

- 2. 汽车司机怎样应对洪水 // 21
- 3. 被洪水困在建筑物上怎么办 // 23
- 4. 水灾之后怎样进行自救 // 24
- D 洪水中对他人实施的救助 // 27
  - 1. 掌握正确的水中救人的方法 // 27
  - 2. 被溺水者抓住时如何解脱 // 28
  - 3. 怎样对溺水窒息者进行急救 // 31

## 自救求生，安全第一

### ——面对雪灾的自救与互救

#### 典型灾害

△2008：中国惊天大雪灾 // 37

- A 认识雪灾灾难的危害 // 39
  - 1. 暴雪：大范围危害的“白色灾难” // 39
  - 2. 雪崩：突然袭击的“白色杀手” // 43
- B 面对雪灾的自救措施 // 46
  - 1. 应对暴雪灾害应采取的措施 // 46
  - 2. 雪天对人们的八大提醒 // 49

- 3. 发生雪崩时的躲避与逃生 // 52
- 4. 在冰天雪地中遇险的生存术 // 55

## 保持警觉，迅速逃生

——发生地质灾害的自救与互救

### 典型灾害

- △2004：云南滇西的地质灾害 // 58
- A 认识地质灾难的危害 // 60
  - 1. 地质灾害为什么会发生 // 60
  - 2. 地质灾害的危害不可小视 // 65
- B 防范地质灾害的措施 // 68
  - 1. 地质灾害到来前的征兆 // 68
  - 2. 如何防范泥石流灾害 // 69
  - 3. 防范山体滑坡须作必要的准备 // 70
- C 面对地质灾害的自救措施 // 73
  - 1. 遭遇到泥石流时怎么办 // 73
  - 2. 山区旅游遇上泥石流的避险措施 // 76
- D 山体滑坡发生时的自救与互救 // 79

1. 山体滑坡时如何避难逃生 // 79
2. 驾车中路遇塌方怎么办 // 82
3. 对塌方受伤者的急救方法 // 82

## 施援救护，挽救生命

### ——灾害中致伤的伤员急救方法

#### 典型灾害

△不懂急救导致他们死亡 // 89

△骨折没影响麦当娜 // 90

#### A 急救伤员的基本要求 // 91

1. 灾难中受伤的各种情况 // 91
2. 找到伤病员后要做的第一件事 // 97
3. 对伤员伤情迅速作出判断与分类 // 100
4. 对伤员进行急救的合理程序 // 101

#### B 对伤员伤口的止血与包扎 // 105

1. 外伤出血时的止血方法 // 105
2. 对伤员伤口的正确包扎 // 109
3. 对不同部位采用不同的包扎技巧 // 112

- 
- C 对各种伤员的急救 // 117
    - 1. 对高空坠落伤员的急救 // 117
    - 2. 对腹部锐伤伤员的急救 // 118
    - 3. 对腹部钝伤伤员的急救 // 119
    - 4. 对外伤性昏迷伤员的急救 // 120
    - 5. 对骨折伤员的急救 // 121
    - 6. 对休克伤员的急救 // 127
  - D 搬运伤员的正确方法 // 130
    - 1. 把伤员搬运到担架上的正确方法 // 130
    - 2. 徒手搬运伤员的正确方法 // 131
    - 3. 使用器械搬运伤员的正确方法 // 134
    - 4. 对特殊伤员搬运的正确方法 // 136
  - E 野外各种情况下的自救 // 139
    - 1. 登山遇险的自救措施 // 139
    - 2. 身陷沼泽的自救措施 // 140
    - 3. 丛林遇险的自救措施 // 141
    - 4. 沙漠遇险的自救措施 // 143
    - 5. 在冰天雪地中的自救措施 // 147

# 水火无情，有备无患

## ——面对洪水灾害的自救与互救

洪水来时犹如猛兽，瞬间即可吞噬一切。千百年来，人类始终在与无情的洪水作着顽强的抗争。治水成功的大禹，因此而被世人尊为圣祖。洪水虽然来势凶猛，然而它的暴发，是有原因和先兆的。近几年来，我们在防范几次百年一遇的大洪水中，积累了许多成功的经验。其中，自救与互救的实用知识，是保证公民个人临危救生时不可或缺的安全盾牌。

## 典型灾害

### △1998：中国百年一遇的大洪灾

1998年6—7月间，中国众多地区发生了百年一遇的大洪灾。江南、华南降雨频繁，长江流域、两湖盆地均出现严重洪涝，一些江河的水位长时间超过警戒水位，两广及云南部分地区雨量也偏多五成以上，华北和东北局部地区也出现涝情。这场特大洪涝灾害，是由“厄尔尼诺—拉尼娜现象”和长江流域生态恶化两大成因共同引起的。

长江洪水泛滥是长江流域森林乱砍滥伐造成的水土流失，中下游围湖造田、乱占河道带来的直接后果。1998年夏季，中国南方罕见地多雨，持续不断的大雨以逼人的气势铺天盖地地压向长江，使长江无须喘息之机地暴发了自1954年以来最大的洪水。由于洪水量级大、涉及范围广、持续时间长，洪涝灾害非常严重。洪水一泻千里，几乎全流域泛滥。加上东北的

松花江、嫩江泛滥，全国包括受灾最重的江西、湖南、湖北、黑龙江四省，共有 29 个省、市、自治区遭受了这场无妄之灾，受灾人数上亿，近 500 万所房屋倒塌，2000 多万公顷土地被淹，经济损失达 1600 多亿元人民币。

在同洪水搏斗中，我们的民族和人民展现出了一种十分崇高的精神。这就是万众一心、众志成城，不怕困难、顽强拼搏，坚韧不拔、敢于胜利的伟大抗洪精神。在党中央、国务院的直接领导下，百万军民与罕见的大洪水进行了殊死搏斗，抗洪抢险最终取得重大胜利。



## A 认识洪水灾难的危害

### 1. 洪水：挡不住的气象灾害

洪水灾害往往是由河流湖泊和水库遭受暴雨侵袭引起洪水泛滥造成的，也可能是海底地震、飓风以及堤坝塌坍等而造成的。在狭窄的水道上、多山的峡谷地区、屏障后的建筑物附近，暴雨会很快引发汹涌的洪水，冲垮吞没所经之处的一切屏障。

洪水灾害是我国的重大气象灾害之一，除沙漠、极端干旱地区和高寒地区外，我国大约2/3的国土面积都存在着不同程度和不同类型的洪水灾害。

洪水孕育于由大气圈、岩石圈、水圈、生物圈共同组成的地球表层环境中，其发生属于自然变异。若它发生在荒无人烟的地方，没有承受灾害的客体，就不成为自然灾害；而当洪