



未雨绸缪的二十一世纪书

紧急应变 手册

古训
圣训

居安思危
思则有备
有备无患

专家
强调

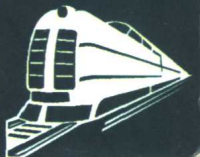
一是临危不惧
二是随机应变
三是权衡轻重

■ 东方史 主编

The Urgent Meet
an Emergency
Handbook



光明日报出版社



未雨绸缪的二十一世纪书

东方史 主编

紧急 应变 手册

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

紧急应变手册/东方史主编. —北京:光明日报出版社, 2001. 1

ISBN 7-80145-349-2

I. 紧… II. 东… III. 自救互救-手册 IV. X9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79250 号

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码: 100050

电话: 63082436

新华书店北京发行所经销

北京市通州运河印刷厂印刷

※

850×1168 1/32 印张 19.5 字数 470 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-7000 册 ISBN 7-80145-349-2/Z·20

定价: 28.00 元

遇到危急事件怎么办

未雨绸缪

闲来无事，翻开这本书阅读一下，到遇上危急事件的时候，即使未能想出万全之策，也知道基本的应变办法。古有明训，谓“居安思危，思则有备，有备无患”，又谓“毋临渴而掘井”；到千钧一发之际才研究应付方法就来不及了。

专家还强调，在危急的时刻，应该手脑并用；头脑要清醒，动作须敏捷。他们认为，应该先迅速估量一下形势，然后采取行动。要做到逢凶化吉，应该谨记以下三大原则：一是临危不乱，二是随机应变，三是权衡轻重。

本书的编排方式

本书内容充实，举凡一般人在日常生活中可能遇到的危急事件，都有论述。除了开头争分夺秒和急救护理两部分外，其余各章均采用分类编排的方式，例如在水上意外这一章内，游泳者容易遇到的危险归为一类，船艇常会遇到的危险则归为另一类。

每一部分都有介绍预防意外发生的可靠方法，并加插一些凭应变常识和机智而死里逃生的真人真事，供读者参考。

临危不乱

无论遇到什么事故，首先要保持镇定。惊惶失措，只会使情况变得更糟，甚至造成悲剧。相反，若能保持镇定，往往能转危为安，挽救自己和别人的生命。

譬如，游泳时遭水底的水草缠住，只要沉着镇定，就能用手把

水草解开；但如心中着慌，盲目挣扎，硬要冲出水面，反而给越缠越紧，终至葬身水底。此外，人在慌乱时会变得失去理智，肌肉麻痹。

懂得应变之道，自然有助于保持镇定，但最重要的还是意志坚强，临危不惧。遇到危急事件时，应反复叮嘱自己，不要惊慌，否则只会越弄越糟。

随机应变

危急事件的情况，决不会完全雷同。比方说，同是护理严重的刀伤，在家中与在野营时自然大不相同：家中的急救药箱有较齐备的用品，又可打电话叫救护车；在野外则难得有这些方便。

在任何情况下，如果没有现成的急救用品，应该设法用周围已有的东西代替。即使一时找不到可用的物品，也不要气馁，应该坚持至找到为止。

举例来说，抢救掉进水里的人，最好当然是用救生圈和绳子。即使手头没有救生圈，也可随手抓块木板或一根竹竿，或把两三条毛巾也可以救人一命。

权衡轻重

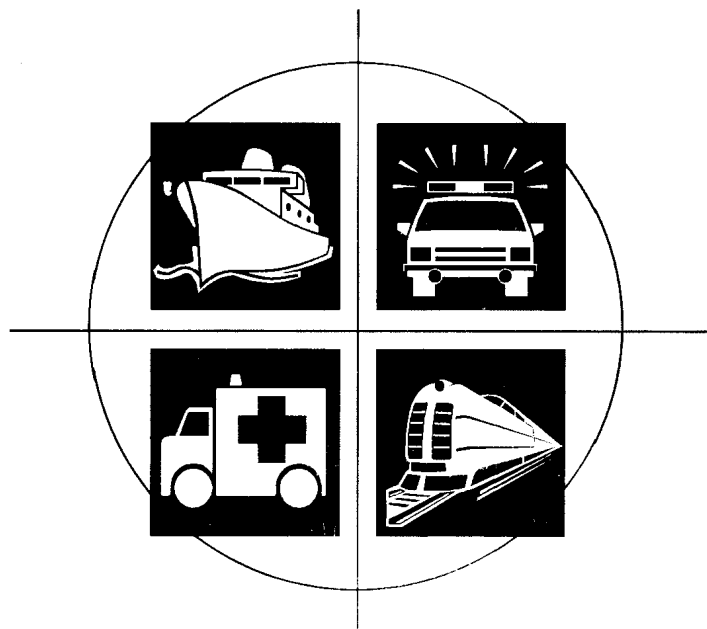
有时候，可能没有绝对安全的方法消灾避祸，只能够两者权取其轻。比方说，在陡坡上发觉汽车制动器失灵，可能只得故意撞向树木，宁可车子损坏，也不致冲下陡坡尽头，车毁人亡。

在危急关头，只有当事者才能权冲轻重，找出最有利的脱身之道。

要达到这个目的，必须有冷静的头脑，同时熟悉应变的方法；本书的宗旨，正是要帮助读者做到这两点。

The Urgent Meet an Emergency Handbook

编委：学兴 立仁 启斌 怀贵
标兴 东辉 晓军 张华
建平 张可



古有
圣训

居安思危
思则有备
有备无患

专家
强调

一是临危不惧
二是随机应变
三是权衡轻重

目录

前 言

争分夺秒 1



家居及工作安全 35

被困火场怎么办.....	36
在火场救人.....	44
救火.....	48
气体燃料泄漏怎么办	54
安全用电.....	58
停电时怎么办.....	63
临时抢修水管法.....	66
家中意外,处处提防	73
狂风暴雨.....	85
高处干活.....	87
使用工具须知.....	91
怎样除污.....	95
困在电梯里.....	98
陌生人闯进屋里	100



怎样护理生病或受伤的宠物 106

开车遇事 117

- 在车祸现场 118
- 牵涉在交通意外中 124
- 小心驾驶 128
- 车轮打滑 134
- 高速行驶时制动器失灵 138
- 轮胎爆裂 141
- 雾中驾车 143
- 高速行驶时挡风玻璃破碎 146
- 驾车时昏昏欲睡 148
- 汽车着火 151
- 在铁道口抛锚 153
- 汽车陷在泥泞或冰雪中 155
- 汽车掉进水里怎样逃生 160
- 驶经洪水漫溢的道路 163
- 汽车紧急修理 165
- 骑车安全守则 175



水上意外 177

- 掉进江河湖泊里 178

怎样拯救掉进江河湖泊里的人	180
潮水截断归路	184
游泳遇险	186
困于激浪中怎样脱险	190
潜水蹒泳出事	193
遇到鲨鱼	196
怎样拯救惊惶失措的溺水者	199
踏破薄冰掉进水中	205
有人掉进冰窟	208
从船上掉进水里	211
有人从船上掉进水里	215
帆板运动安全守则	218
小帆船翻了怎么办	220
海上航行怎样避免撞船	222
帆船搁浅	225
船有破洞或漏水	231
船上失火	234
在海上遇到恶劣天气怎么办	238
风与天气	241
遇上风暴	247
弃船	253
独木舟倾覆	259
划独木舟遇到急流	261

旅游与郊游意外 265

国外旅行应注意些什么	266
到外地旅游	275
在国外看医生	278
火车或飞机失事	280
拖车翻倒	285
露营	288
给昆虫、动物咬伤	291
遇上雷雨	295
接触到喷雾式农药	298
掉进沼泽或流沙里	300
风寒是无声的杀手	302
迷了路怎么办	305
怎样使用地图和指南针	313
怎样应付滑雪意外	316
地底遇险	319
被困野外活命之道	323



自然灾害 341

雪崩	342
火山喷发	345
台风	347

地震	350
林林大火	352
水灾	356

遭受侵扰 361

街头遇袭	362
强奸	367
醉汉骚扰	371
在激愤的人群中	373
猥亵电话	376
遭遇匪徒抢劫	378
炸弹爆炸	381
遇到劫机	383

酗酒与毒品问题 387

如何应付酗酒	388
坚持戒酒的方法	397
滥用成瘾药物的危险	398
辨别成瘾药物其过量吸用的急救方法	401
安非他命及其他兴奋剂	403
亚硝酸戊酯	405
巴比妥类药物	406
大麻	408



可卡因	410
胶粘剂、溶剂与打火机燃料	412
吗啡和海洛因	414
麦角副酸二乙醚胺及其他迷幻药	416
美沙酮	418
鸦片	419
镇静剂	420
帮助子女戒毒	421

急救护理 423

家庭药箱应备的用品	424
腹部损伤	427
断肢	430
动物咬伤	431
足踝扭伤	432
阑尾炎	433
人工呼吸:口对口法	435
人工呼吸:胸外压心法	438
窒息	441
哮喘发作	443
背部、颈部受伤	445
绷带	447
眼睛青肿	453



目 录

出血	454
失明	459
水疱	461
疖	463
瘀伤	465
烧伤和汤伤	467
胸部受伤	470
胸痛	474
水痘	475
紧急接生法	477
儿童疾病	483
哽塞	489
脑震荡	495
痉挛	497
压伤	499
婴儿啼哭	500
割伤	502
糖尿病昏迷	503
脱臼	505
溺水	506
服药过量	508
耳部损伤	510
触电	512
癫痫发作	514

· 紧急应变手册 ·

眼部受伤	516
昏厥	519
流行性感冒	521
食物中毒	523
骨折	525
冻伤	528
中毒气	530
德国麻疹	532
擦伤	534
枪伤	535
头部、面部受伤	536
心脏病发作	540
热衰竭和中暑	542
呃逆	546
体温过低	548
瘰病	550
昆虫螫伤及咬伤	551
麻疹	554
流产	556
搬动伤者	558
腮腺炎	563
鼻部损伤	565
中毒	567
脉搏和呼吸	569

狂犬症	572
肋骨骨折	574
休克	575
悬带	577
椎间盘脱出	581
吸入烟雾	583
蛇咬伤	584
扎刺	586
夹板	588
运动引起的损伤	592
扭伤和扯伤	596
戳伤	599
中风	600
日炙	602
牙齿受伤	604
不省人事	606
眩晕	610
百日咳	611



争分夺秒

· 遇有危急事故，必须马上行动。有些情况特别危急，转瞬间伤者的伤势可能恶化，说不定生死悠关。

· 本篇是本书的紧急措施一览，简单说明日常遭遇危急事故时，应该如何应变。

· 本篇只列出即时行动的要点。至于应付各类危急事件的详细资料，可在本书内文中找到。

· 紧急应变手册 ·

人停止呼吸四分钟，脑部就可能受损。应立刻进行口对口人工呼吸法，把空气吹进伤者肺内，直至伤者恢复呼吸为止。



- 1** 拿走伤者面上的障碍物。
把伤者头部转向一侧，
迅速清除其口腔中的异物。



- 2** 一手按住伤者前额，一手托着其颈部，
让其头部后仰，使气管张开。



- 3** 抽出放在伤者头下的手，把伤者下巴向上推。用两只手5指捏紧伤者的鼻孔，迅速向其口内用力吹气四次。（为婴孩或幼童进行人工呼吸时，应用嘴巴对密伤者口鼻，轻轻吹气。）



- 4** 吹气四次后，转头看看伤者胸部有没有收缩。若见收缩，再次以正常呼吸率给伤者吹气。（给婴孩或幼童吹气时，速率要比自己的正常呼吸率快一点。）

