

学生安全逃生手册

郝尚勤 李秀荣 编著



● 游泳遇险



● 发生触电



● 发生地震



● 遭遇火灾

● 遭遇车祸



上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

学生安全逃生手册

郝尚勤 李秀荣 著

上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生安全逃生手册 / 郝尚勤, 李秀荣编著. —上海:
百家出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80703 - 605 - 0

I. 学... II. ①郝... ②李... III. 安全教育 - 青少年读物 IV. X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162424 号

出 品 人: 丁国联

责任编辑: 刘小明

装帧设计: 路迪皓天

学生安全逃生手册

郝尚勤 李秀荣 编著

上海文艺出版总社

百家出版社出版发行

(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)

全国新华书店经销 北京平谷印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 3 75 字数 70 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000 册

ISBN 978 - 7 - 80703 - 605 - 0

定价: 10.00 元

目 录

一、沙漠遇险逃生要诀	(1)
二、沼泽遇险时逃生要诀	(5)
三、雪崩发生时逃生要诀	(9)
四、遭遇龙卷风逃生要诀	(13)
五、地震发生时逃生要诀	(18)
六、火山爆发时逃生要诀	(23)
七、泥石流发生时逃生要诀	(27)
八、滑坡发生时逃生要诀	(30)
九、洪水发生时逃生要诀	(34)
十、海啸发生时逃生要诀	(39)
十一、遭遇雷电求生要诀	(43)
十二、野外迷路时求生要诀	(48)
十三、火灾逃生要诀	(53)
十四、旅客列车火灾逃生要诀	(58)
十五、客船火灾逃生要诀	(60)
十六、旅馆酒店火灾逃生要诀	(64)
十七、遭遇森林火灾逃生要诀	(67)

十 八、飞机失事逃生要诀	(71)
十 九、遭遇绑匪逃生要诀	(75)
二 十、汽车落水逃生要诀	(78)
二十一、发生车祸时自救求生要诀	(81)
二十二、遭遇沉船逃生要诀	(84)
二十三、遭遇毒蛇求生要诀	(87)
二十四、掉进冰窟窿逃生要诀	(91)
二十五、游泳遇险求生要诀	(94)
二十六、被困电梯自救逃生要诀	(98)
二十七、家庭煤气中毒求生要诀	(101)
二十八、触电事故求生要诀	(107)
二十九、食物中毒求生要诀	(114)

●沙漠遇险逃生要诀↓

沙漠是个令人神往又使人恐惧的地带。说它令人神往，指的是它的景色神奇，和一个个充满传奇色彩的关于人深入沙漠腹地探险的故事；说它使人恐惧，指的是它环境的恶劣，有多少人在荒凉干旱的沙漠中饥渴而死。但是随着物质生活的不断提高和精神追求的不断强化，还是有不少人被沙漠的神奇所诱惑，想去沙漠里挑战极限，经历一番探险。在敬佩之余，我们还是要善意提醒这些勇敢的朋友：沙漠探险不是一个人能贸然进行的，必须要结伴而行。即使这样，也避免不了遇到危险的极大可能。

那么，一旦在沙漠中遇险，如何才能生存下来呢？

须知，在浩瀚的沙漠中，遇到的最大危险就是缺水。所以，在沙漠中旅行探险出发之前，一定要带上足够的饮用水和食品，一定要把自己的行走路线与到达的日期通知有关人员，要学会和掌握如何发出各种求救信号；进入沙漠以后，在行走的过程中要随时留下标记，以便万一遇险时救援人员能够根据标记，及时顺利赶来营救。

如果万一在沙漠中遇险，要想生存下来的第一个要诀是：一定要尽量保存身体内部的水分。

水是人体的重要组成部分。它不仅占人体总重量的三分之二，而且在人的生理活动中起着非常重要的作用。没有了水，电解质发生紊乱，人的生命就会面临极大威胁。据专家们测定：在我国西北沙漠最炎热的夏季，如果没有了水，在遮阴的地方能生存3天左右；如果是白天在阳光下行走，最多生存1~2天。夜晚行走，最多不超过100公里；在阳光下行走，最多也不超过200公里。据此，人在沙漠中求得生存一定要保存身体内部的水分。

再者，沙漠地区白天温度很高，人在阳光直射下，即使不活动，身体内部的水分也会消耗很多。因而，千万不能在白天烈日下行动，尽可能待在阴凉处。如果找不到阴凉处，可以做一个遮挡阳光的东西，以避免将身体暴露在阳光下。另外，不能吸烟、吃食物，因为身体在缺少水的情况下，这些做法都会吸取身体内部的水分；千万不能脱掉衣服，因为穿着衣服不仅可以防止被阳光灼伤，还可以保持身体内部的水分。这样，将身体内部的水分消耗到最低，生存下来的可能才会最大。

沙漠遇险生存下来的第二个要诀是：寻找水源。

那么，在沙漠中怎样才能找到水源呢？

第一个办法：可以在沙丘最低的地方或沙漠中干枯的河床外弯最低处下挖，也许能找到水源。

第二个办法：沙漠地区白天和夜晚的温差很大，可

以采用冷凝法得到淡水。具体做法是，找一个相对低凹之处，挖一个坑，坑底放一个容器，将塑料布或雨衣一类的防雨用具盖在坑上，四周用沙土压住。这样，坑里的空气和土壤会很快升温，产生水蒸气；水蒸气在塑料布内面越聚越多而凝结成水滴，滴到坑里的容器中。如果顺利，一个昼夜可以得到 50 毫升以上的淡水。

第三个办法：利用沙漠中的植物找水。我国西部和内蒙古的沙漠中有一种植物叫芨芨草。如果能找到它，只要往下挖二米左右，就可以找到地下水。沙漠中还有一种植物叫仙人掌，它的肉质茎肥大多汁，可以储存很多水，人们称它为沙漠中“天然的绿色水库”，只要用力挤就可以挤出很多水。据说，有一种很大的仙人掌，一次可挤出 4 升水。

第四个办法：利用动物寻找水源。在我国西部沙漠戈壁地区，一般沿着骆驼行走的路线很容易找到水源。另外，大部分动物一般都在清晨和黄昏时到固定的地方饮水。只要能找到它们经常行走的路，往地势较低的地方寻找，就可以发现水源。还有，如果发现了苍蝇，在一百米左右的范围内也可以找到水源。

沙漠遇险生存下来的第三个要诀是：发出求救信号。

可以点燃 3 堆火，每堆火的距离不少于 5 米，然后在火堆上放一些青草，就会出现浓烟；白天时可以用镜

子、罐头盒等能反光的东西反射阳光，发出求救信号；可以大声喊叫，用随身携带的哨子、小喇叭等，或敲击大树，以发出声音，引起近距离人们的注意；用各种物品摆成“SOS”求救信号的字样。

如果在沙漠中遇险，只要能做到以上几点，就有生存下来的希望和可能。1959年，美国人维瑞尔和妻子罗娜带着6个孩子，开着汽车去沙漠旅行。动身前，他们没有通知任何人，又不在人们经常往来的道路上行驶，结果汽车行驶不远就无路可寻了。接着，汽车撞在一块带有尖棱的石头上，碰坏了水箱，水很快流光。最后，就连汽车水箱里残存的一点混有防冻剂的水也被喝光了。维瑞尔一家陷入了既没有饮用水，又没有食品的危险境地。

这时，罗娜的头脑十分清醒，先让孩子们躲在汽车的阴影下休息，然后她和丈夫维瑞尔把两条毯子裁成一条一条的，摆成“SOS”求救信号的字样；又卸下倒车镜，借用阳光的反射，向空中的飞机发出求救信号；将4个备用的轮胎浸透了机油，以便随时点着当作求救信号；把4个轮胎罩放在地上，准备采集清晨露水。

做完这些工作以后，罗娜发现丈夫维瑞尔和孩子们的嘴唇和皮肤上已经被阳光晒出了水泡，就拿出口红涂在了那些水泡上。她还发现沙漠的表层下几厘米处比较阴凉，就把孩子们的身体埋在沙子里，又把他们的脸用

东西盖上；然后，她把自己也埋在了沙子里。罗娜又发现周围有一些树，就折断树枝，剥掉树皮让大家吸取树枝上的树液。中午，沙漠里的气温过高，孩子们的脸被晒破了皮，罗娜和维瑞尔搜集小便，用破布蘸上尿液抹在孩子们的脸上借以降温。罗娜和维瑞尔让孩子们吃了一盒没有毒的淀粉糍糊。找不到水的时候，他们就找来仙人掌切开在火上烤，吸上边的水滴来解渴。

就这样，罗娜一家人坚持了一天又一天，第三天救援队发现了他们的求救信号，他们终于得救了。

●沼泽遇险时逃生要诀↓

沼泽是指地表经常过湿或有薄层积水，上面长有沼泽植物或湿生植物，并有泥炭形成和积累的地区。沼泽蕴藏着丰富的植物、泥炭资源。沼泽的类型可以分成：低位沼泽、中位沼泽和高位沼泽。低位沼泽是沼泽发育的初级阶段，泥炭的灰分含量一般超过 18%，又叫“富营养型沼泽”；中位沼泽是沼泽发育的过渡阶段，又叫中“营养沼泽”；高位沼泽是沼泽发育的高级阶段，泥炭灰分含量不足 4%，又叫“贫营养型沼泽”。

泥炭是由于水多，使得沼泽地的土壤缺氧，在厌氧条件下，有机物分解得比较缓慢，只呈半分解状态，最后形成的。泥炭的吸水性很强，又使土壤更加缺氧，物

质分解过程更缓慢，养分也更少。因此，许多沼泽植物的地下部分都不发达，它们的根系常常露出地表，以适应缺氧环境。沼泽地的植物有苔草、芦苇、香蒲等。

全世界的沼泽面积大约有 11.22 亿平方千米，占陆地面积的 0.8%。俄罗斯的西伯利亚地区有大面积的沼泽，欧洲和北美洲北部也有分布。我国的沼泽主要分布在东北三江平原和青藏高原等地，东北的三江平原沼泽，属于低位沼泽，过去被称为“北大荒”，经过多年的改造，已变成闻名于世的“北大仓”。

在传说中，沼泽是神秘和恐怖滋生的地方。其实，沼泽的神秘和恐怖就因为它是一种极其危险的地表。沼泽的地势看起来很平坦，但它下边的泥炭层却又厚又软，如果人在沼泽地里行走，一不小心就会陷下去，而且越陷越深，甚至丢掉性命。

沼泽地正因为是一种极其危险的区域，行进中最好是绕道而行。如果没办法绕开，万一在沼泽地中遇险，如何逃生呢？

首先要避开有鲜绿植物的地方，因为这种地方的下面可能是泥潭。沼泽地中有较高的地段，那里的泥炭层比较薄，表面上长着芦苇、灌木或者苔草，其间有比较少而平缓和较硬的高地土质。所以，行进在沼泽地，应该请当地人做向导，他们一般都比较熟悉沼泽地的地形。在可靠向导引领下，选择在这种较高的沼泽地行

走，会比较安全一些。如果有同行伙伴，要前后保持一定行进间距，尽量不在一条直线上行走。

在沼泽地中行走时，一旦发觉双脚下陷，千万不能挣扎，应该立刻采取仰面平卧的姿势，慢慢地躺下；同时尽量地张开双臂来分散体重，增大浮力。如果身上背着背包，不要放下，也不要脱掉外衣，因为这些东西可以增加浮力。

仰面躺下以后，应该轻轻地拨动手脚下边的泥土，用仰泳的姿势慢慢地移动，逃出沼泽。

如果带着手杖、木棍一类的东西，可以立刻将它们插在身体下面的泥中，也可以把手中的水壶、雨伞放在身下。移动身体时，每一个动作都要慢慢地进行，以便使软泥流到四肢下面。如果移动身体的速度过快，就会使软泥之间产生空隙，把身体吸向深处。

如果周围有树根、草丛，可以拉住它们借力移动身体，但这时一定要有耐心，不能惊慌。如果感到疲倦了，可以伸开四肢躺着休息一会儿，这种姿势可以保持身体不下沉。休息后，再继续往外移动。

如果有同伴，自己又无法自救时，应该躺着不动，等着同伴把绳子、木棍或皮带扔过来，让同伴把自己拉出去。这时如果自己胡乱挣扎，不但逃不出泥沼，反倒会弄得筋疲力尽，甚至越陷越深。

同伴相救时，应寻找安全地段，以尽量轻的动作接

近遇险者，以防止破坏草层的强度和浮力，利用木杖或其他长形轻物体，慢慢将遇险者拉出来。

红军长征时走过的草地，实际上就是沼泽地。这个草地位于青藏高原与四川盆地的过渡地带，纵长 250 余公里，横宽 150 余公里，面积约 15200 平方公里，海拔在 3500 米以上。红军过的草地主要说的是现在的川西北茅尔盖地区。1935 年 8 月，中共中央和红四方面军指挥部率领的右路军进入草地。茫茫草地，一望无涯，遍地是水草沼泽泥潭，根本没有路。人和马必须踏着草甸走，从一个草甸跨到另一个草甸，跳跃前进。过草地有三怕：一怕没踩着草甸陷进泥沼。泥沼一般很深，如果拼命往上挣扎，会越陷越深，来不及抢救便会被污泥吞噬。当年的红军，往往是一个人陷进去后，另一个人伸手去拉，用力过猛也会被带着陷进去。后来有了经验才知道，要慢慢移动身子才能上来，或者将绑腿带缠在被陷进同志的腰间才能拉得上来。其中泥水不仅不能饮用，就是破了皮的腿脚被它泡过，也会红肿溃烂。二怕下雨。草甸本来就难走，天下着雨，脚底下更软、更滑，稍有不慎就会摔倒，掉进泥沼里去。三怕过河。草地里有不少河，有的水浅好过一点，有的河宽流急很难过，如果遇着下雨想通过会更难些。因而，数不清的红军战士在战场上没有倒下去，却陷在草地里默默地死去。

当年，就是在这样极端恶劣的环境条件下，经过7天的艰苦努力，红军官兵怀着共同的革命理想，保持着严明的纪律和革命的乐观主义态度，发扬了令人感动的阶级友爱，以巨大的精神力量和严谨行走技巧，战胜了自然界的困难，终于走出了茫茫草地。

肖华上将后来在《长征组歌》中写道：风雨浸衣骨更硬，野菜充饥志越坚。官兵一致同甘苦，革命理想高于天。这正是当年红军过草地风貌的真实写照。

●雪崩发生时逃生要诀↓

雪崩，是大量积雪从高处突然崩塌下来的一种自然现象，也是最危险的高山灾难之一。雪崩如果发生在有人居住的地方或滑雪场，就会成为一种严重的灾害，经常会造成房屋倒塌和人员伤亡，所以有人将它称为“白色魔鬼”。

雪崩全都发生在山地。据专家说，产生雪崩的原因很多，其中之一是：在雪堆下面缓慢形成了深部的“白霜”，这是一种像冰碴一样的六角形杯状的晶体。这种“白霜”是由于雪粒的蒸发造成的，它们比上部的积雪要松散得多，在地面或下部积雪与上层积雪之间形成一个软弱带，当上部积雪开始顺着山坡往下滑动时，这个软弱带起的是润滑的作用。

诱发雪崩的原因，一般是积雪堆积得过厚、超过了山坡面的摩擦阻力时，巨大的声响、极小的震动、气温忽冷忽热、刮风，甚至在山里大叫一声，或一根树枝从树上掉下来，都会产生无情的雪崩。所以，不要人为地触发雪崩。

雪崩有四种类型：雪板雪崩、松雪塌陷、湿雪下滑和冰崩。雪板雪崩情况是，雪板一般位于 30 度 ~ 45 度的开放坡面上，看上去是一条很好滑雪路线，但弄不好就会发生雪崩；松雪塌陷的发生，一般位于非常陡峭的路线上，开始下雪后雪坡就会塌陷；湿雪下滑，一般发生在 30 度以上的雪坡，是一种又湿又重的表层雪崩，春夏角落解冻或者夏天的大风雪过后会发生这种雪崩；冰崩，指的是冰塔和冰壁崩塌，一般由于午后较热或由冰川运动引发，可能会引起下方雪坡大规模雪崩，最后导致整面山体的巨大雪崩。

雪崩发生时，气势锐不可当，成千上万吨的积雪夹着岩石碎块，会以极快的速度从高处呼啸而下，所过之处可以把一切扫荡得干干净净。在我国阿尔泰山和天山西部、西藏东南部永久积雪的高山地区经常发生雪崩。20 世纪 50 年代，西藏波密曾经发生一次大雪崩，一个庞大的雪体从海拔 6 万米的高山崩落而下，翻越了一条海拔 4000 米的山脊，最后堆积在海拔 2500 米江水中，阻塞了河道，截断了交通。它所经过的地方，车毁人

亡，森林树木荡然无存。1954年冬，美国某车站附近发生大雪崩。雪崩所产生的气浪宛如巨型炸弹爆炸形式的冲击波，将40吨重的车厢抛到了百米之外，同时，使更为笨重的电动机车与车站相撞，车站变成一片废墟。

所以，当人们进入雪山时，应该学会如何辨识容易发生雪崩的坡体，想法设法避开它。同时，必须要做一些防范准备，带上信标机、探杆和铲子这样的自救工具。如果到会有雪崩发生的地方去旅游、登山、滑雪，一定要遵守当地组织者的要求规定，千万不能独自行动。路线要选择在没有发生过雪崩的路段上。如果是在夏天，应该在黎明之前动身，在上午之前离开陡峭的雪坡。行进时要仔细观察周围雪坡情况，看看有没有最近雪崩痕迹。更为关键的是，行走时不能尖声叫喊，也不能大声唱歌，也就是千万不能人为地触发雪崩。

那么，如果万一遇到雪崩时，如何逃生呢？

第一，遇到雪崩，人出于一种本能会朝山下跑。可是，冰雪也是向下崩落的，而且崩落的速度极快，人如果往下跑被扫倒会更加危险，而是应该朝旁边跑。这样，可以避开雪崩或跑到比较高的安全地方。

第二，立刻扔掉身上所有笨重的东西，带着它们如果陷在雪中，活动起来会十分困难，也许会因此危及生命。

第三，如果被雪崩下来的冰雪追上，没有办法摆脱，必须将嘴闭上，以免冰雪涌入咽喉和肺部引起窒息。

第四，抓牢山坡上任何稳固的东西，如岩石之类，把身体固定住。这样，即使陷入冰雪中，也容易脱险，因为雪崩崩落的冰雪毕竟是能泻落完的，待一切过去，便可摆脱险情，而不至于身不由己。

第五，如果被冰雪冲下山坡，要竭力爬到雪堆的表面，同时以仰泳或俯泳的方法逆流而上，逃到雪流的边缘。

2002年9月1日下午，阿根廷西部安第斯山脉的拉本塔纳山发生雪崩。据当地媒体报道，事故发生在位于拉本塔纳山海拔1500米被认为是最安全的登山场所。雪崩发生时，阿根廷科马维国立大学的70余名一年级学生分成两组，正在附近进行教学登山训练。雪崩袭击了其中一组学生，致使多人被埋在雪中，造成8人死亡，2人失踪，7人受伤。

幸存者中有一个学生叫胡安，据他后来说：当时学生们正在下山途中，突然听到一声巨响，像是爆炸声。接着胡安觉得自己站立着向下滑去，就像是在雪海中滑帆板似的，同时觉得整座山都在向下溜。他怕陷下去，便使劲挺直身体，保持着站立姿势。下降几百米之后，胡安开始翻滚着跌落，有时是垂直下落，冰块“噼噼