

五年全新使用
五年精彩无限

china 2007

学会生存技能 掌握避险救急手段 李一新 编著

最新 遭祸遇险求生 手册

26种遭灾遇险求生办法指南

天灾险境、逢凶遇祸、意外伤害时的求生术



石油工业出版社

最新 遭祸遇险

求生

26种遭灾遇险求生办法指南

天灾险境、逢凶遇祸、意外伤害时的求生术

手册

李一新◎编著



ZuiXinZaoHuoYuXianQiuShengShouCe

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新遭祸遇险求生手册/李一新 编著.

北京:石油工业出版社,2007.6

ISBN 978-7-5021-5771-5

I.最…

II.李…

III.自救互救-手册

IV.X4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121928 号

最新遭祸遇险求生手册

李一新 编著



出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址:www.petropub.cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

787×1092毫米 开本:1/32 印张:14.25

字数:446千字

定价:20.00元

(如果出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻版必究

从救险攻略、避险
旨要到案例回放、专家
提醒，本书在列举了大
量日常生活中可能发生
的险情的同时，更详细
地给出了简单、实用、
机智、有效的掌握避险
救急手段，并借助一些
图画，对各种避险救急
的手法给予现场展示，
让所有内容都言之有
理、行之有效。



天有不测之风云。凡事预则立，不预则废。倘若您平时多了解、积累一些有利您自我保护的基本常识和技巧，并加以适当的训练，那么当您陷入突如其来的诸如迷失道路、恶劣环境、打劫袭击等困境或危险时，您就会镇定自若、从容应对。您只需对已经掌握的知识 and 技巧稍加运用，就能产生事半功倍的效果。

责任编辑：韩平

胡敏

封面设计：余敏耀

序

言

亲爱的读者朋友，今天当您安于居所，漫步于街头，陶醉于美丽的大自然，步履匆匆地奔波于现代社会时，您是否有居安思危的忧患意识？是否还会想到“天有不测风云”这句老话？

事实上，我们生活在非常复杂的社会中，随着生活水平的不断提高和改善，越来越多的人在走向大自然，去体验生活，去探险的同时，可能会遇到一些意想不到的危险。现代城市规模越来越大，人口越来越多，在生活日益丰富多彩的同时，人们遭遇危险的几率也会越来越大，“天灾人祸”经常不期而至，已经成为今天人们生命安全的一大“隐形杀手”。

当生命或尊严遭受威胁时，人们常寄希望于他人或者运气。然而，并非每个危险时刻都能有幸运之神从天而降，好运气也很难永远相伴于您。除了依靠他人或运气之外，我们还需要些什么？面对抢劫，面对盗窃，面对触电、缺水、煤气中毒、疾病、性骚扰、骚乱……各种各样的危险情况，我们该如何把危险系数降到最低？发生地震躲在哪里最安全？遇到海啸、洪水、火灾怎么办？如何在户外活动中躲避可能的伤害？为什么住酒店首先要观察好安全出口？这一系列问题本书将用图文并

前

言

茂的形式为您提供答案。

从救险攻略、避险旨要到案例回放、专家提醒,本书在大量列举日常生活中可能发生险情的同时,更详细地给出了简单、实用、机智、有效的避险救急手段,并借助一些图画,对各种避险救急的方法给予展示,让所有内容都言之有理、行之有效。

本书的宗旨就是教您学习和掌握如何在特殊环境下安然求生,如何自卫防身,如何强身健体等。全书从陷入天灾险境、逢凶遇祸、意外伤害、突发疾病等四个方面,向您介绍一些最基本的知识,自我保护技能以及学习、训练方法等。在编写过程中,我们尽量引用国内外最新资料,甚至国外特种部队广泛采用的有关方法和技能,以保证书中内容的权威性、实用性和可靠性。我们力求以图说文,言简意赅,一目了然,使您在轻松之中最大程度地获取专业知识。

俗话说,凡事预则立,不预则废。倘若您平时了解、积累了一些有利于您自我保护的基本常识和技巧,并加以适当的训练,那么当您陷入突如其来的困境或危险时,您就会镇定自若、从容应对,产生事半功倍、化险为夷的效果。

本书的撰写,参阅了大量有关方面的资料,如《野外生存指南》(李景龙等主编)、《现场急救课程》(北京急救中心编写组编)等,在此谨向这些书的作者表示衷心的感谢。

作者

2006年10月于北京



最新遭祸遇险求生手册

目 录

序言

第一章 陷入天灾险境时的求生	1
一、地震发生时	2
1.地震是怎样发生的	2
2.地震发生前的征候	3
3.地震对人的可能伤害	4
4.防震措施	5
5.地震发生后的救护	17
6.震后预防	22
二、遇火山喷发	23
1.火山喷发时	23
2.火山喷发带来的危险	24
三、身临火灾	27
1.森林火灾	28
2.建筑物失火	34

目

录



最新遭祸遇险求生手册

最新遭祸遇险求生手册

3. 车辆失火	74
4. 防止浓烟危害	75
5. 火灾自救	76
6. 火灾救人	78
7. 家庭防火	81
8. 消防器具的使用	89
四、遭遇水灾	92
1. 野外预防水灾	93
2. 住宅防水灾	94
3. 求生方法	96
4. 救援	100
5. 陷水后的注意事项	102
6. 涉过泛滥的河流	102
五、雪崩眼前	106
1. 雪崩类型	106
2. 遇到雪崩时如何逃生	108
六、遭遇风灾	114
1. 几种狂风	115
2. 预防措施	121



最新遭祸遇险求生手册

3.居家避险	122
4.户外避险	125
5.沙尘暴避险	127
七、海啸来临	129
1.什么是海啸	129
2.海啸到来时的避险方法	130
第二章 逢凶遇祸时的求生	134
一、车祸发生时	134
1.预防发生车祸	136
2.行车出现紧急情况与急救措施	137
3.车祸时的求生技巧	149
4.车祸发生后的急救	152
二、空难降临	157
三、海上遇险	161
1.海难发生时	161
2.求生十法	162
四、溺水	166
1.淹溺致死的原因	167
2.溺水主要症状	168

目

录



最新遭祸遇险求生手册

最新遭祸遇险求生手册

3.自救的基本技术与要领	168
4.救人的基本技术与要领	181
五、被劫持、绑架	201
1.被劫后的逃生	202
2.当自己被绑架时	207
六、遭到抢劫	213
1.街区遭抢劫	214
2.地下通道和天桥遭抢劫	216
3.途中遭抢劫	217
4.室内遭抢劫、行窃	221
5.遭麻醉抢劫	226
6.机动车遭抢劫	228
七、遭到性侵害、性骚扰	231
1.性侵害防备措施	232
2.性侵害发生时的自救	233
3.与性侵害者搏斗的绝招	236
4.取性侵害的罪证	237
5.防备性骚扰的 11 招	238
6.性骚扰时的自卫	240



最新遭祸遇险求生手册

八、接到骚扰、恐吓电话	242
1. 预防措施	242
2. 接到骚扰电话时	243
3. 接到恐吓电话时	244
九、触电	245
1. 预防触电	245
2. 发生触电时	247
十、困于电梯	249
1. 电梯故障原因	250
2. 预防困于电梯	251
3. 困在电梯里	252
十一、日常用水出险	254
1. 预防用水出险	254
2. 水管爆裂排险	255
3. 水管漏水排险	256
4. 水管堵塞排险	257
5. 屋顶漏水排险	257
十二、燃气发生险情	258
1. 家用燃气出险	259

目

录



最新遭祸遇险求生手册

最新遭祸遇险求生手册

2. 燃气泄漏	261
3. 煤气中毒	263
4. 燃气热水器中毒	266
5. 使用土暖气避险	268
6. 使用液化石油气避险	269
第三章 遇到意外伤害时的求生	272
一、高空坠落	272
二、刀伤、枪伤	274
1. 颈部外伤急救措施	274
2. 开放性喉外伤急救措施	275
三、电焊光伤眼	276
四、头部外伤	276
五、胸部受伤	278
1. 吸气性创伤	278
2. 封闭性创伤(胸廓复杂骨折)	279
3. 胸部遭受压伤	280
六、腹部损伤	280
七、断肢(指、趾)伤	281
1. 自救	282



最新遭祸遇险求生手册

2.他救	283
八、颅脑外伤	284
九、腰部扭伤	284
十、骨折	286
1.颈部骨折的固定	286
2.四肢骨折固定	287
十一、脚踝扭伤	291
十二、鞭炮炸伤	292
十三、烧伤	293
十四、烫伤	296
十五、酸灼伤	297
十六、狗咬伤	298
十七、猫咬伤	301
十八、毒虫咬伤	302
十九、毒蛇咬伤	305
二十、鱼刺扎伤	309
二十一、割伤	310
二十二、冻伤	312
二十三、夹伤、刺伤	315

目

录



最新遭祸遇险求生手册

最新遭祸遇险求生手册

1. 夹伤	315
2. 碎片刺伤	316
3. 被荆棘、竹片等刺伤	317
4. 被针或铁钉刺伤	318
5. 被长而尖的利器深度刺伤	319
二十四、眼内异物	320
二十五、异物入耳	322
二十六、食物中毒	324
第四章 突发疾病时的求生	328
一、心源性猝死	328
1. 临床特征	328
2. 心源性猝死的特点	330
3. 急救措施	330
4. 注意事项	332
二、急性心肌梗死	332
1. 何谓急性心肌梗死	332
2. 急性心肌梗死的特征	333
3. 急救措施	334



最新遭祸遇险求生手册

三、冠心病突发	336
1. 冠心病突发的前兆	337
2. 急救措施	338
3. 注意事项	339
4. 食物治疗	340
四、心绞痛	344
1. 症状	344
2. 急救措施	345
3. 护理	346
五、心动过速	346
1. 窦性心动过速	348
2. 阵发性心动过速	348
六、心动过缓	353
1. 症状	353
2. 急救措施	354
七、高血压	354
1. 发病症状	355
2. 急救措施	355
3. 注意事项	356

目
录



最新遭祸遇险求生手册

最新遭祸遇险求生手册

八、中风	358
1. 中风前兆的几种表现	358
2. 急救措施	359
3. 注意事项	360
4. 中风康复操	362
九、脑出血	363
1. 急救措施	363
2. 运送途中的注意事项	364
十、脑缺血	367
1. 急救措施	367
2. 注意事项	368
3. 日常生活中的贫血预防	369
十一、咯血	371
1. 急救措施	372
2. 注意事项	373
十二、静脉曲张	373
1. 食管静脉曲张破裂出血的急救	373
2. 下肢静脉曲张的防治	374