

城市致命危险中的 生存法则

CHENGSHI ZHIMINGWEIXIAN ZHONG DE
SHENG CUN FAZE

陈里◎著

城市中，个人安全是“天大的小事”，而
这些事关个人安全的“生活小事”，却是
我们生命当中“天大的事”！城市安全，
防范第一；逃生避险，有“法”可依。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

城市致命危险中的 生存法则

CHENGSHI ZHIMINGWEIXIAN ZHONG DE
SHENGUN FAZE

陈里◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

城市致命危险中的生存法则 / 陈里著 . — 北京 :
北京联合出版公司 , 2016.7

ISBN 978-7-5502-8134-9

I . ①城… II . ①陈… III . ①城市管理 - 安全管理 -
研究 IV . ① D035.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158563 号

城市致命危险中的生存法则

著 者 | 陈 里

总 策 划 | 刘志则

监 制 | 李广顺

责任编辑 | 李 伟

策划编辑 | 侯仰志

装帧设计 | 张合涛

版式设计 | 鲁 静

营销推广 | 周莹莹

出版发行 | 北京联合出版公司

北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层

邮编: 100088

经 销 | 新华书店

印 刷 | 北京艺堂印刷有限公司

开 本 | 710mm × 1000mm 1/16

印 张 | 20

字 数 | 301 千字

版 次 | 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5502-8134-9

定 价 | 45.00 元

版权所有, 侵权必究

前言

上至天灾，下到人祸，从都市生活到户外旅行，我们必须承认，生活中存在着不可预知的危险和挑战。自然灾害、火灾、交通事故、拥挤踩踏、建筑物倒塌、爆炸、人为暴力、恐怖袭击等，天灾人祸时时刻刻都在威胁着我们的安全。生活中的小事故也总是见诸报端，失灵的电梯、起火的大楼、飞机故障、汽车遇险、意外伤害、突发急病、食物中毒等，城市生活中危机四伏，意外随时都会发生。面对危险，我们不能依靠运气，而是需要掌握必要的安全知识去防范与应对。我们不要等到灾难来临时，才意识到安全的重要性，这就像人们得病以后才意识到健康的重要性一样。懂得一些急救自救的常识，掌握一些逃生避险、自我保护的技能，以及一些户外运动、旅行的安全知识，可以让你在灾难发生时巧妙应对，化险为夷。

在本书十章的内容里，作者从生活的各个方面逐一地向我们传授了灾难防范与遇险逃生知识。灾难来临前有哪些征兆？灾难发生过程中如何保护自己？灾难过后如何自救？日常生活的衣食住行中，存在哪些安全隐患，我们该如何避免或应对？户外旅行会遇到哪些危险，又该如何防范与应对？在火灾、危化品爆炸事故当中，该如何保障人身安全，又该如何自救与救人……这真是一本非常实用的城市生活安全指南，我们可以轻松地从事务条分缕析的阐述中，得到我们需要的信息。

阅读本书就是对生命的爱护。我们不能完全杜绝灾难的发生，但我们完全可以在灾难来临之前做些什么。因此，掌握公共场所相关安全知识，培养良好的心理素质，懂得采取适当的自我保护措施，才有可能在危急关头作出正确判断，从而避免造成更大的伤害。

自助者天助。其实，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能，

前提是我们能够把握机会并懂得应对。我们无法保证自己永远是安全的，因此，我们不妨把这本《城市致命危险中的生存法则》当作枕边书。也许在闲适时无意的一瞥，会成为你在危急关头灵光乍现的生机。人的生命只有一次，让我们一同行动起来，共同守护这宝贵的生命。

读这本书的时候，你完全可以设想世界末日已经来临，你身边充满了未知的危险，你为了生存，必须克服重重困难，脱离险境，逃出生天！这个时候，这本《城市致命危险中的生存法则》就是你的救命稻草，因为它教会你防范与应对种种危难，指引你走向光明，它是你幸存下来的希望和理由！

这是一本不折不扣的城市生活安全宝典，对生活安全具有极强的指导意义，可以偶尔翻阅，长期学习。本书在写作过程中查阅了大量资料，研究了大量的现实案例，详解了各种情境下的逃生避险技能，助你在危急关头脱离险境，绝处逢生！灾难面前，如果我们拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己。危难关头，我们不做遇难者，只做幸存者！

第一章 公共安全

公共场所险情与应急措施 003 ◀

【案例链接】荆州安良百货“电梯吃人事故”

一、电梯安全 004

二、游乐设施安全 008

【案例链接】温州平阳某游乐园事故

三、踩踏事故应对 010

【案例链接】上海外滩踩踏事故

四、球场骚乱事件的应对 012

【案例链接】球员遭球迷辱骂引发冲突

五、恐怖袭击应对 014

【案例链接】广州火车站暴力恐怖事件

公共卫生安全与疫情应急 017 ◀

【案例链接】台湾南部登革热疫情

一、预防流行性传染性疾病 018

二、动物疫情应对 024

【案例链接】一犬伤多人事件

第二章 网络安全

危化品常识与安防急救措施 029 ◀

【案例链接】天津塘沽危化品爆炸事故

一、危化品安防常识 030

二、常见危化品中毒急救 032

即时通信软件安全 041 ◀

【案例链接】朋友 QQ 被盗，男子被骗

一、腾讯 QQ 安全 043

二、微信安全 046

三、畅聊网络的安全法则 049

手机上网安全 051 ◀

【案例链接】手机病毒“2015 相册”

一、手机上网安全威胁 052

二、手机上网威胁防范 053

三、手机隐私安全 055

网上交易安全 057 ◀

【案例链接】女大学生微信代购被骗

一、网上银行安全防护手段 059

第三章 消防安全

二、网上交易陷阱防范 061

三、网络钓鱼防范 063

谨防网络诈骗 066

【案例链接】假医生利用网络骗病患

一、网络诈骗的主要形式 067

二、网络交友诈骗防范 068

三、网络购物诈骗防范 069

四、遭遇网购陷阱的解决方法 074

火灾扑救常识 079

【案例链接】哈尔滨市北方南勋陶瓷大市场仓库火灾事故

一、扑救火灾的一般原则 080

二、发生火灾后的报警步骤 081

三、扑救气体火灾应采取的措施 081

四、带电灭火时应注意的事项 081

五、水的灭火作用和适应性 081

六、沙子、泥土的灭火作用 081

七、初起火灾的扑灭程序 082

八、初起火灾扑救要领 083

第四章
自然灾害
安全

实用火场逃生常识 086

【案例链接】台州玉环火灾众人逃生

- 一、火场逃生原则 087
- 二、高层建筑起火逃生常识 088
- 三、公共场所起火逃生常识 091
- 四、平房火灾逃生常识 092
- 五、办公楼火灾逃生常识 092
- 六、楼梯失火逃生常识 093
- 七、剧场失火逃生常识 093

地质灾害应对 097

【案例链接】在山洪来临前逃生

- 一、山洪防范与应对 098
- 二、地震防范与应对 101
- 三、崩塌防范与应对 104
- 四、泥石流防范与应对 105
- 五、滑坡防范与应对 107
- 六、火山爆发防范与应对 108

气象灾害应对 110

【案例链接】男子暴雨中行车，桥洞被淹遇难

- 一、暴雨防范与应对 111
- 二、洪水防范与应对 113
- 三、大风防范与应对 115
- 四、海啸防范与应对 116
- 五、雷电防范与应对 118
- 六、冰雹防范与应对 119
- 七、沙尘暴防范与应对 120
- 八、雾霾防范与应对 120
- 九、高温防范与应对 122
- 十、寒潮防范与应对 123
- 十一、台风防范与应对 124

上下班交通安全 129

【案例链接】着急上班酿车祸

- 一、自驾汽车安全注意事项 130
- 二、驾驶摩托车安全注意事项 131
- 三、骑电动车安全注意事项 133

第六章 旅游安全

- 四、骑自行车安全注意事项 134
- 五、乘公交车安全注意事项 135
- 六、乘坐出租车安全注意事项 136
- 七、行人安全注意事项 137

外出旅行交通安全 138

【案例链接】湖南旅游大巴侧翻事故

- 一、陆地交通安全注意事项 139
- 二、轮船搭乘安全注意事项 145
- 三、飞机搭乘安全注意事项 146

户外徒步安全 151

【案例链接】驴友被困深山，幸得消防救援

- 一、户外徒步必备品及注意事项 152
- 二、户外徒步应注意的问题 156

登山旅游安全 161

【案例链接】登山遇险失联，百人彻夜搜救

- 一、登山安全策略 162

二、登山安全守则 164

三、登山安全知识 165

随团旅游安全 169

【案例链接】男子随团旅游，纠纷中被打身亡

一、随团游常出现的问题 170

二、如何避免上当受骗 171

三、报名时的注意事项 172

四、出发前的注意事项 173

五、旅行途中的注意事项 173

六、购买旅游纪念品的注意事项 174

七、随团住宿安全常识 175

海滨度假安全 176

【案例链接】老妇海滨游泳遇险

一、海边游泳注意事项 177

二、划船注意事项 178

三、潜水注意事项 179

四、海滨度假遇险自救方法 180

第七章
人身财产
安全

诈骗防范与应对 187

【案例链接】冒充 QQ 好友诈骗

一、诈骗的形式和手段 188

二、诈骗的预防 192

抢劫防范与应对 195

【案例链接】停车遇劫匪，女子机智自救

一、如何防范与应对入室抢劫 195

二、街头抢劫应对措施 196

三、随身财物如何防抢劫 197

四、行走时如何防抢劫 197

五、如何防范公共场所抢劫 198

【案例链接】公共场所抢劫事件

六、女性如何防抢劫 199

七、驾车外出时如何防抢劫 199

八、出租车司机如何防抢劫 200

入室盗窃防范与应对 201

【案例链接】多个心眼儿，防入室盗窃

一、入室盗窃事件的预防 202

- 二、按错门铃、打错电话当心有诈 202
- 三、当心“听、看、跟、站”的小偷 203
- 四、一般家庭的防盗措施 204

绑架防范与应对 207 ◀

【案例链接】女子遭老友绑架勒索，遇见警察机智脱身

- 一、如何预防被绑架 208
- 二、被绑架时的安全注意事项 210
- 三、家人亲友不幸被绑架时，务必报案 210
- 四、知悉他人被绑架，立即报警 211

女性安全防范与应对 212 ◀

【案例链接】传媒大学女生被害案

- 一、日常安全防范须知 213
- 二、女性夜跑安全 213

【案例链接】女教师夜跑遇害

- 三、性骚扰防范与应对 215
- 四、遭强奸后的应对措施 217

第八章 居家安全

家庭用电与电器安全 221

【案例链接】家庭用电安全不可掉以轻心

- 一、安全用电须知 222
- 二、停电事故的应急要点 223
- 三、预防家用电器事故的方法 223
- 四、电气火灾的扑救措施 224
- 五、家庭装修电器线路火灾预防 224
- 六、家用电器使用安全 225

饮用水安全 229

【案例链接】小区居民身体不适，怀疑“水中毒”

- 一、饮用水健康常识 230
- 二、自来水安全常识 232
- 三、家庭用水安全常识 233

燃气安全 235

【案例链接】2015 年各地发生的液化气爆炸事故

- 一、燃气事故预防措施 236
- 二、煤气、可燃气泄漏检测常识 237
- 三、燃气火灾扑救方法 238
- 四、燃气中毒应急措施 239

第九章
食品与药品
安全

装修污染防范 240

【案例链接】“年画娃娃”白血病死亡，装修污染是首因

- 一、装修污染征兆 241
- 二、如何检测装修污染 241
- 三、装修污染的解决办法 242

食品安全常识 247

【案例链接】零食中的健康隐患

- 一、理性看待食品安全 248
- 二、正确看待食品添加剂 249
- 三、食品中常见非法添加物 251
- 四、认识食品标签 253
- 五、认识认证标志 255

食品污染防范 257

【案例链接】冰激凌中毒事件

- 一、食品污染的类型 257
- 二、食品污染的危害 259
- 三、防范食品污染的方法 259

食物中毒防范与应对 263

【案例链接】云南禄丰食物中毒事件

- 一、食物中毒的分类 264
- 二、食物中毒预防方法 265
- 三、食物中毒应急要点 267
- 四、常见易中毒食物 267
- 五、食物中毒的自救 270

药品安全常识 273

- 一、药品盒上的安全知识 273
- 二、何为处方药和非处方药 264
- 三、如何合理用药 264
- 四、如何应对药品不良反应 265
- 五、儿童、老年人用药注意事项 275
- 六、慎用抗生素 275