



梦想的力量

拼音版

成才必备的

野外自救生存小百科

YEWAI ZIJIU SHENG CUN
XIAO BAIKE

芦军 编著



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

梦 想 的 力 量

拼音版

成才必备的

野外自救生存小百科

YEWAI ZIJIU SHENG CUN XIAO BAI KE

编著 芦 军



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

成才必备的野外自救生存小百科 / 芦军编著. —合肥：
安徽美术出版社，2014.6
（梦想的力量）
ISBN 978-7-5398-5055-9

I. ①成… II. ①芦… III. ①野外—生存—少儿读物
②自救互救—少儿读物 IV. ①G895-49②X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第106774号

出 版 人：武忠平	责任编辑：张婷婷
助理编辑：刘 欢	责任校对：方 芳 吴 丹
责任印制：徐海燕	版式设计：北京鑫骏图文设计有限公司

梦想的力量

成才必备的野外自救生存小百科

Mengxiang de Liliang Chengcai Bibei de Yewai Zijiu Shengcun Xiao Baike

出版发行：安徽美术出版社（<http://www.ahmscbs.com/>）
地 址：合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层
邮 编：230071
经 销：全国新华书店
营 销 部：0551-63533604（省内）0551-63533607（省外）
印 刷：河北省廊坊市永清县晔盛亚胶印有限公司
开 本：880mm × 1230mm 1/16
印 张：6
版 次：2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5398-5055-9
定 价：24.00元

版权所有，请勿翻印、转载。如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与本社营销部联系调换
本社法律顾问：安徽承义律师事务所 孙卫东律师



目录

如何减轻走坡路的疲劳	1
头部受伤如何扎绷带	3
扭了腰怎么办	6
如何消除淤青红肿	9
长了水痘怎么办	11
皮肤过敏怎么办	14
如何应对沙尘暴	16
在洪水中如何自救	18
遇到海啸怎么办	20



梦

想

的

力

量

 如何热爱大自然	23
 发生地震怎么办	26
 在野外如何发求救信号	29
 野外迷路时怎么办	31
 如何使用指南针	33
 如何游泳才安全	35
 晕车晕船怎么办	37
 失足落水怎么办	39
 抽筋怎么办	41
 车祸后发现困在车内怎么办	43
 野外如何处理自然水	45
 被雾困住了怎么办	47
 掉进冰窟怎么办	49



sēn lín zhōng qǐ huǒ rú hé táo shēng	
森林中起火如何逃生	51
dú mù zhōuqīng fān zěn me bàn	
独木舟倾翻怎么办	53
bèi shé yǎo le zěn me bàn	
被蛇咬了怎么办	55
jiǎo dǐ qǐ pào le zěn me bàn	
脚底起泡了怎么办	59
rú hé chǔ lǐ hūn jué bìng rén	
如何处理昏厥病人	61
rú hé jí jiù xīn zàngbìng fā zuò zhě	
如何急救心脏病发作者	63
rú hé jí jiù nì shuǐ zhě	
如何急救溺水者	65
rú hé jí jiù gē mài zhě	
如何急救割脉者	67
zěnyàng yù fángchuán rǎn bìng	
怎样预防传染病	69
gǔ zhé hòu zěn me bàn	
骨折后怎么办	71
xī gài cā shāng zěn me bàn	
膝盖擦伤怎么办	73
rú hé zhùyì huá chuán ān quán	
如何注意划船安全	74
chéng chuán shí yīng gāi zěn me zuò	
乘船时应该怎么做	76



梦

想

的

力

量

dēngshān shí rú hé yù fáng fēng hán	
 登山时如何预防风寒	78
yù dào xuě bēng zěn me bàn	
 遇到雪崩怎么办	81
yù dào shān tǐ huá pō zěn me bàn	
 遇到山体滑坡怎么办	83
yě wài xíng zǒu yù dào hé liú zěn me bàn	
 野外行走遇到河流怎么办	85
méi yǒu huǒ zhǒng shí rú hé qǔ huǒ	
 没有火种时如何取火	87



rú hé jiǎn qīng zǒu pō lù de pí láo 如何减轻走坡路的疲劳

wú lùn shàng pō hái shì xià pō dōu yào bǎo chí shuāng jiǎo yòng lì de
无论上坡，还是下坡，都要保持双脚用力的
píng héng fǒu zé tè bié róng yì chǎn shēng pí láo gǎn
平衡，否则特别容易产生疲劳感。

shàng pō shí xiāo hào de néng liàng shì zǒu píng dì shí de hǎo jǐ bèi wèi
上坡时消耗的能量是走平地时的好几倍。为

le jiǎn qīng shàng pō shí
了减轻上坡时
de pí láo gǎn kě yǐ
的疲劳感，可以
suō xiǎo bù zǐ zēng jiā
缩小步子，增加
bù xíng shù yīn wèi rú
步行数。因为如
guǒ jiā dà bù zǐ jiù
果加大步子，就
huì jiā sù xīn zàng de tiào
会加速心脏的跳
dòng zhè yàng jiù huì
动，这样就会
xiāo hào gèng duō de néng
消耗更多的能
liàng wèi le shàng pō shí
量。为了上坡时





梦

想

的

力

量

bù fá qīngsōng yīng gāi màn màn bù xíng shǐ shuāng jiǎo chōng fēn chéng shòu tǐ
步伐轻松，应该慢慢步行，使双脚充分承受体
zhòng yīn wèi dāng nǐ de yī zhī jiǎo zhàn lì qǐ lái yǐ hòu zài tà chū lìng wài yī
重。因为当你的一只脚站立起来以后再踏出另外一
zhī jiǎo zhàn lì zhe de nà zhī jiǎo jiù huì chéng dān zì shēn de quán bù tǐ zhòng
只脚，站立着的那只脚就会承担自身的全部体 重
hé bēi fù xíng li de zhòng liàng suǒ yǐ róng yì gǎn dào pí láo
和背负行李的重量，所以容易感到疲劳。

xià pō shí rú guǒ shì duǎn jù lí xià pō jiù hé zǒu píng dì yī yàng rú
下坡时如果是短距离下坡就和走平地一样。如
guǒ shì chí xù yī gè xiǎo shí yǐ shàng de cháng jù lí xià pō suǒ xiāo hào de
果是持续一个小时以上的长距离下坡，所消耗的
néng liàng jiù shì zǒu píng dì de liǎng bèi yǐ shàng ér qiě cháng jù lí xià pō
能量就是走平地的两倍以上。而且长距离下坡，
xī bù huì dǎ zhàn zài dǒu pō chù hái róng yì niǔ shāng jiǎo huái suǒ yǐ bì xū
膝部会打战，在陡坡处还容易扭伤脚踝，所以必须
xiǎo xīn wèi le fáng zhǐ huá dǎo yìng zài què rèn lì jiǎo diǎn yǐ hòu zài bǎ jiǎo
小心。为了防止滑倒，应在确认立脚点以后再把脚
píng wěn de fàng xià yòng zhe dì de jiǎo zhī chēng tǐ zhòng wèi le shǐ jiǎo huái
平稳地放下，用着地的脚支撑体重；为了使脚踝
hé xī gài jǐn liàng chéng shòu xiǎo yī diǎn de fù dān yīng gāi shǐ xī gài hé jiǎo
和膝盖尽量承受小一点的负担，应该使膝盖和脚
huái chōng fēn wān qū zài xià dǒu pō de shí hòu yīng gāi yī bù yī bù de
踝充分弯曲；在下陡坡的时候，应该一步一步地
zǒu yī biān wěn zhù yī biān xià pō
走，一边稳住一边下坡。



tóu bù shòushāng rú hé zā bēng dài

头部受伤如何扎绷带

tóu bù shòushāng zā bēng dài zài chǔ lǐ guò chéng zhōng shì yī gè hěn
头部受伤，扎绷带在处理过程中是一个很
zhòng yào de huán jié wǒ men kě yǐ cān zhào yǐ xià bù zhòu zhèng què zā bēng
重要的环节，我们可以参照以下步骤正确扎绷
dài jìn xíng jí jiù xià miàn de fāng fǎ kàn qǐ lái hǎo xiàng bǐ jiào fù zá shí
带进行急救。下面的方法看起来好像比较复杂，实
jì yìng yòng shí zhǐ yào àn zhào
际应用时，只要按照
bù zhòu yī bù yī bù bāo zā
步骤，一步一步包扎，
qí shí yě hěn jiǎn dān
其实也很简单。

rú guǒ shì shāng jí tóu
如果是伤及头
pí yīng gāi zhè yàng zā bēng
皮，应该这样扎绷
dài dài shàng bǎo hù xìng shǒu
带：戴上保护性手
tào bǎ liú xuè zhǐ zhù qīng xǐ
套，把流血止住，清洗
wài shāng yǐ hòu zhǎo yī kuài tóu
外伤以后，找一块头
jīn dà xiǎo de bù zhé chéng sān
巾大小的布，折成三





梦

想

的

力

量

jiǎoxíng bǎ zhè gè sānjiǎoxíngbēng dài fàng zài tóu shàng yí gè jiǎnjiǎo zài hòu
角形；把这个三角形绷带放在头上，一个尖角在后
miàn qiánmiàn de liǎng gè jiǎnjiǎo zài shuāng ěr shàng rào guò tóu zài hòu miàn
面；前面的两个尖角在双耳上绕过头，在后面
jiāo chā jiāo chā de shí hòu yào yā zhù fàng zài hòu miàn de nà yí gè jiǎnjiǎo
交叉，交叉的时候要压住放在后面的那一个尖角；
bǎ zhè liǎng gè jiǎnjiǎo zài rào huí qián é zhōng xīn bǎ tā men xì qǐ lái bǎ
把这两个尖角再绕回前额中心，把它们系起来；把
bēng dài de zhěbiānzheng qí de zhéjuǎn zài bēng dài xià jiù kě yǐ le
绷带的褶边整齐地折卷在绷带下就可以了。

rú guǒ zhǐ shì shāng jí qián é zé zài shāngkǒu chù fàng yí kuài xiāo dú
如果只是伤及前额，则在伤口处放一块消毒
shā bù diàn yòng yí zhī shǒu gù dìng zhù zhè kuài shā bù diàn zài jiāng yí tiáo
纱布垫，用一只手固定住这块纱布垫，再将一条
xiāo dú shā bù bēng dài de yí duān fàng zài shā bù diàn shàng kāi shǐ bāo rào
消毒纱布绷带的一端放在纱布垫上，开始包绕
tóu bù bēng dài zhì shǎo yào rào tóu quān yǐ shǐ qí gù dìng wèi fáng
头部，绷带至少要绕头3圈，以使其固定。为防
zhǐ tuō luò zài tóu bù bèi hòu shǐ bēng dài shàng xià chán rào bìng hù xiāng
止脱落，在头部背后使绷带上下缠绕并互相
yā dié rán hòu zài jiǎn xià jiāo dài bǎ liǎng tóu tiē zài yì qǐ yě kě yòng
压叠，然后再剪下胶带把两头贴在一起，也可用
láo gù de shéng kòu bǎng zài yì qǐ
牢固的绳扣绑在一起。

rú guǒ shāng jí ěr duo huó miàn jiá kě yǐ àn yǐ xià bù zhòu jìn
如果伤及耳朵和面颊，可以按以下步骤进
xíng bāo zā bǎ yí tiáo cháng ér hòu de bēng dài fàng zài xià ba xià miàn
行包扎：把一条长而厚的绷带放在下巴下面；
bǎ liǎng tóu xiàng shàng lā guò ěr duo yǔ miàn jiá zhē zhù yǐ jīng chǔ lǐ guò
把两头向上拉过耳朵与面颊，遮住已经处理过



de wài shāng liǎng tóu zài tóu yī cè jiāo chā yú ěr shàng liǎng tóu àn xiāng fǎn
的外伤；两头在头一侧交叉于耳上；两头按相反

fāng xiàng bāo rào tóu bù xíng chéng yī gè shí zì zài rào dào qián
方向包绕头部，形成一个“十”字，再绕到前

é hé nǎo hòu zài chéng shí zì de dì fāng liǎng tóu xiāng yù zuì
额和脑后；在成“十”字的地方两头相遇，最

hòu xì zài yī qǐ
后系在一起。

rú guǒ zì jǐ bù huì bāo zā qiān wàn bù kě máng mù qù zuò zuì
如果自己不会包扎，千万不可盲目去做，最

hǎo qù qiú zhù dà rén huò zhí jiē bō dǎ jí jiù diàn huà
好去求助大人或直接拨打 120 急救电话。



梦

想

的

力

量

niǔ le yāo zěn me bàn

扭了腰怎么办

yāo bù chéngshòu bù liǎo tū rán chūxiàn de guò dà lì liang shí jiù huì
腰部承受不了突然出现的过大力量时，就会
fā shēng téng tòng dǎo zhì shòu shāng zhè jiù shì niǔ yāo niǔ yāo hòu
发生疼痛，导致受伤，这就是扭腰。扭腰后，
téng tòng jù liè xíng dòng huì shí fēn jiān nán shèn zhì lián dǎ pēn tì ké
疼痛剧烈，行动会十分艰难，甚至连打喷嚏、咳
sou dōu huì zēng jiā téng tòng gǎn suǒ yǐ rì cháng shēng huó zhōng wèi le
嗽都会增加疼痛感。所以日常生活中，为了
fáng zhǐ yāo bèi niǔ shāng zài ná zhòng wù shí yào màn màn ná qǐ bù yào tū
防止腰被扭伤，在拿重物时要慢慢拿起，不要突
rán zhuàn dòng shēn tǐ
然转动身体，
zài zuò yùn dòng qián yīng
在做运动前，应
xiān zuò rè shēn huó dòng
先做热身活动。
niǔ yāo yǐ hòu kě yǐ cǎi qǔ
扭腰以后可以采取
xià miàn de fāng fǎ jìn xíng
下面的方法进行
jí jiù
急救。

hé bié rén bèi kào bèi
和别人背靠背





zhàn zhí yòng zì jǐ de zhǒuwāngōu zhù bié rén de zhǒuwān rán hòu ràng duì
站直，用自己的肘弯钩住别人的肘弯，然后让对
fāng dī tóu wān yāo bǎ zì jǐ bēi qǐ cǐ shí yào quán shēn fàng sōng tiē
方低头弯腰把自己背起。此时，要全身放松，贴
kào zài duì fāng de shēn shàng jiē zhe zì jǐ de yāo zuǒ yòu yáo huàng tóng shí
靠在对方的身上。接着，自己的腰左右摇晃，同时
shuāng zú xiàng shàng tī fēn zhōng hòu ràng duì fāng bǎ zì jǐ fàng
双足向上踢。5~7分钟后，让对方把自己放
xià xiū xi jǐ fēn zhōng hòu chóng fù jīng guò jǐ cì hòu jí xìng yāo
下，休息几分钟后重复，经过几次后，急性腰
tòng huì yǒu hǎo zhuǎn yǐ hòu měi tiān zhè yàng chóng fù jìn xíng zhí zhì
痛会有好转。以后每天这样重复进行，直至
quán yù
痊愈。

yāo niǔ le hái kě yǐ jìn xíng rè fū bǎ chǎo rè de shā huò yán
腰扭了还可以进行热敷，把炒热的沙或盐
zhuāng rù bù dài nèi fū zài tòng chù xiǎo xīn bù yào yīn wèi tài rè ér
装入布袋内，敷在痛处，小心不要因为太热而
tàng shāng pí fū měi
烫伤皮肤。每
cì bàn xiǎo shí měi tiān
次半小时，每天
cì
2~3次。

hái kě yǐ cǎi yòng
还可以采用
róu àn fǎ fǔ wò zài
揉按法。俯卧在
chuáng shàng zhù yì quán
床上，注意全





梦

想

的

力

量

shēnshēn zhí ràng bié rén zhàn zài zì jǐ de zuǒ bian xiān ràng duì fāng jiāng
身伸直。让别人站在自己的左边，先让对方将

shuāng shǒu cuō rè rán hòu jiāng shǒu zhǎng gēn fàng zài zì jǐ de jǐ
双手搓热，然后将手掌根放在自己的脊

zhù liǎng biān kāi shǐ xiān cóng hòu jiān de gāo chù yī biān róu dòng yī
柱两边，开始先从后肩的高处，一边揉动、一

biān àn yā zhú jiàn wǎng xià zhí dào tún bù liǎng biān zài xiàng xià zhì
边按压，逐渐往下直到臀部两边，再向下至

dà tuǐ hòu miàn zhōng jiān de bù wèi zài wǎng xià dào xiǎo tuǐ hòu miàn de
大腿后面中间的部位，再往下到小腿后面的

jī ròu zuì hòu xiàng xià tíng zhǐ zhè yàng cóng shàng ér xià de róu àn
肌肉，最后向下停止。这样从上而下地揉按

cì rán hòu zài yāo bù zuì tòng de dì fāng yòng dà mǔ zhǐ róu
3~5次，然后在腰部最痛的地方，用大拇指揉

àn jǐ cì jiù kě yǐ jiǎn qīng téng tòng
按几次，就可以减轻疼痛。

yào wù zhì liáo jù liè de yāo tòng kě chī zhǐ tòng yào zuì tòng
药物治疗。剧烈的腰痛，可吃止痛药。最痛

chù tiē shàng shāng shī zhǐ tòng gāo huò diē dǎ gāo nèi fú qī lí sǎn kāi
处贴上伤湿止痛膏或跌打膏，内服七厘散，开

shuǐ chōng fú
水冲服。

yào shuì yìng bǎn chuáng bù néng shuì ruǎn chuáng fáng zhǐ yāo jī zài cì
要睡硬板床，不能睡软床，防止腰肌再次

shòu shāng zài téng tòng zuì jù liè de shí hòu kě yǐ ràng bié rén zài nǐ de
受伤。在疼痛最剧烈的时候，可以让别人在你的

shēn zi liǎng páng fàng shàng shā dài bǎ shēn tǐ jiā zhù yǐ fáng suí biàn
身子两旁放上沙袋，把身体夹住，以防随便

huó dòng shēn zǐ shí jiā zhòng yāo tòng
活动身子时加重腰痛。

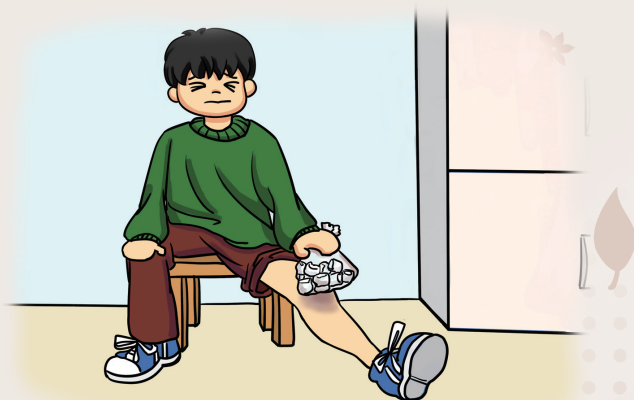


rú hé xiāo chú yū qīng hóng zhǒng 如何消除淤青红 肿

yū shāng tōng cháng shì zāo shòu kē pèng huò zhuàng jī suǒ zhì de pí xià
淤伤通常是遭受磕碰或撞击所致的皮下
chū xuè de yī zhǒng zhèng zhuàng rú guǒ bù xiǎo xīn shòu le yū shāng kě cǎi qǔ
出血的一种症状。如果不小心受了淤伤，可采取
xià miàn de cuò shī jìn xíng chǔ lǐ
下面的措施进行处理。

xiāo chú yū shāng kě yǐ lěng fū rú guǒ shòu shāng bù jiǔ zài huàn
消除淤伤，可以冷敷。如果受伤不久，在患
chù lěng fū yǒu zhù yú xiāo zhǒng jiāng jìn guò lěng shuǐ de máo jīn níng gān
处冷敷，有助于消肿。将浸过冷水的毛巾拧干，
fū zài huàn chù yě kě yǐ bǎ suì bīng zhuāng rù sù liào dài nèi zā zhù dài
敷在患处；也可以把碎冰装入塑料袋内，扎住袋
kǒu zài yòng bù guǒ zhù bīng dài fū yú huàn chù lěng fū kě yǐ jiǎn huǎn xuè yè
口，再用布裹住冰袋敷于患处。冷敷可以减缓血液
liú dòng lì yú xiāo zhǒng
流动，利于消肿。

rú guǒ máo jīn shēng wēn
如果毛巾升温
le yào gēng huàn měi cì
了，要更换，每次
zhì shǎo fēn zhōng yī tiān
至少30分钟，一天
sān sì cì yě kě jiāng yū
三四次；也可将淤





梦

想

的

力

量

shāng bù wèi zhì yú shuǐlóng tóu xià yòng lěng shuǐ chōng xǐ
伤 部 位 置 于 水 龙 头 下 ， 用 冷 水 冲 洗 。

rè fū jù yǒu huà sàn yū xuè de zuò yòng rú guǒ shòu shāng yǐ chāo guò
热 敷 具 有 化 散 淤 血 的 作 用 。 如 果 受 伤 已 超 过

xiǎo shí zuì hǎo xuǎn zé rè fū bǎ rè ér bù tàng de máo jīn níng gān
24 小 时 ， 最 好 选 择 热 敷 ， 把 热 而 不 烫 的 毛 巾 ， 拧 干

hòu fū zài shāng chù jí kě yòng shǒu zhǐ qīng qīng róu dòng yū shāng bù wèi
后 敷 在 伤 处 即 可 。 用 手 指 轻 轻 揉 动 淤 伤 部 位 ，

yě yǒu cǐ gōng xiào
也 有 此 功 效 。

rú guǒ yǒu yǐ xià qíng kuàng zhī yī yīng gāi qù kàn yī shēng jí jù
如 果 有 以 下 情 况 之 一 ， 应 该 去 看 医 生 ， 即 ： 剧

tòng huò shì xiǎo shí zhī hòu yí dòng yū shāng bù wèi réng yǒu kùn nán
痛 ， 或 是 24 小 时 之 后 ， 移 动 淤 伤 部 位 仍 有 困 难 ；

shēn shàng wú gù chū xiàn yū shāng yǎn bù yū shāng pí ròu qīng zhǒng dǎo zhì shì
身 上 无 故 出 现 淤 伤 ； 眼 部 淤 伤 ， 皮 肉 青 肿 ， 导 致 视

lì shòu sǔn
力 受 损 。

fā xiàn yǒu yū shāng hòu bù yào yǒu dà fú dù de dòng zuò yǐ miǎn
发 现 有 淤 伤 后 ， 不 要 有 大 幅 度 的 动 作 ， 以 免

bù xiǎo xīn zhuàng jī dào le yū shāng bù wèi yán zhòng shí hái kě néng shāng jí
不 小 心 撞 击 到 了 淤 伤 部 位 ， 严 重 时 还 可 能 伤 及

tǐ nèi qì guān
体 内 器 官 。