

四川科学技术出版社



险境 求生

◎ 杨 硕 / 主编

A close-up, high-contrast photograph of a person's face, focusing on their wide, staring eyes and nose. The lighting is dramatic, with deep shadows and bright highlights on the face.

*Survival in
jeopardy*

XIAN JING QIU SHENG

险境求生

求生

XIAN JING

主 编 杨 硕
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

险境求生/杨硕主编. - 成都:四川科学技术出版社, 2003.7

ISBN 7-5364-5197-0

I. 险… II. 杨… III. ①安全教育 - 普及读物
②灾害防治 - 普及读物 IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 014732 号

险 境 求 生

主 编 杨 硕
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 王 勤
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 6.25 字数 150 千 插图 1
印 刷 郫县科技书刊印刷厂
版 次 2003 年 7 月成都第一版
印 次 2003 年 7 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 13.00 元

ISBN 7-5364-5197-0/Z·252

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

《险境求生》编委会

主 编 杨 硕

编 委 罗 宾 周亚梅

彭 帆 李小亚

谢应成 杨鹤鸣

张小平

前言

由于日常生活的安逸舒适,现代人往往没有当年鲁宾孙在荒岛上战胜自然求得生存的本领,一旦身陷困境,许多时候只能束手待毙。但是众多的事例表明,遇险境时并非是在劫难逃,关键在于你是否掌握了在绝境中求得生存的方法,于是求生学已成为许多专家研究的学问。

本书涉及许多求生方面的问题,但它并不完全是一本求生手册,书中还包含了许多避险的处理个案,将事故消灭在萌芽之前。

打开报纸,与各种“险境”关联的社会新闻多不胜数:北京网吧大火、台北地震、华东大水、四川客轮沉江……,如果你在现场,你能逃出求生吗?

除了购买人身意外保险外,我们还应该以更积极、更现实的态度来关心自己的安全。《险境求生》这本小册子共教你数百种避险及脱险的方法。

很明显,本书容量有限,不可能包含所有的逃生及避险的方法,所以读本书时应该有举一反三的精神,要好好想想书里没有讲到而自己又可能遇到的那些险境、绝境和恶境的逃生方法和技巧。

百宝囊我们可以不要,《险境求生》却是不能不读的。因为,我们深深知道:天有不测风云,人有旦夕祸福!

未雨绸缪,临危不乱,随机应变,权衡轻重,这是我们带给你的 16 字避险真经。

最后说明一点,在本书编写过程中得到了一些专家和学者的热情指导,由于人数众多不能一一枚举。另外由于编者水平和阅历有限,所以本书中的少量内容还参考了相关资料和网站上的内容,在此一并表示感谢!

编者

目 录

第一章 车行天下

- 新手上路 安全第一 2
- 新手如何更好地利用后视镜和转向灯 6
- 新手如何掌握好倒车技术 7
- 美眉驾车八大危险爱好 8
- 准妈妈行车的安全事项 11
- 帮你认识交通标志图 12
- 驾车省油的最佳技巧 18
- 汽车空调的安全使用 20
- 雨天行车如何做到安全、快速 21
- 开车过水塘如何避免熄火 23
- 雾天行车的安全问题 25
- 雪天行车的安全问题 26
- 陷在暴风雪中如何脱险 27
- 如何应付后轮打滑 29
- 如何应付前轮打滑 29
- 如何应付四轮同时打滑 30
- 开车入山的安全要则 30
- 驾车上坡的完美技术 31
- 驾车下坡的完美技术 32



险境



求生

- 夜晚行车,对面来车大灯令人目眩,如何处理 34
- 开车时突然想睡觉,该怎么办 34
- 突然有人横穿公路,紧急刹车的要领是怎样的 35
- 天啊!我的刹车失灵了 35
- 上坡时熄火要重新启动但手刹失灵该怎么办 37
- 车辆在路上抛锚,如何处理 38
- 车辆落水如何逃生 39
- 汽车马上要高速撞上障碍物,如何应急求生 40
- 如何跳车求生 41
- 汽车突然着火,如何逃生 41
- 高速行驶的汽车突然爆胎,如何应急处理 42
- 在车祸现场 43
- 怎样拖车 44
- 荒郊野外风扇皮带断了如何应急处理 46
- 夜晚行车突遇汽车自行熄火,老也打不燃,该怎么办 47
- 自动挡车没有离合器,中途熄火怎么办 47
- 如何应急处理汽车水箱“开锅” 48

第二章 野外求生

- 徒步探险旅行的装备 50
- 徒步探险注意事项 53
- 野外天气观察 54
- 野外时间判断 56
- 野外遇险时如何自救 57
- 野外遇险时如何求救 57
- 野外迷向或迷路后如何求生 60
- 掉进沼泽中如何逃生 63

目 录

落水后如何逃生	64
渡河的技巧	65
突遇火山喷发如何逃生	66
遇泥石流时怎样逃生	68
野外对付下雨之良策	69
如何避免被雷击	70
遇到森林大火如何逃生	72
在冰天雪地中遇险如何逃生	73
在沙漠中遇险如何逃生	74
在茫茫大海上遇险如何逃生	75
在原始森林中遇险如何逃生	77
海上遇险者如何在荒岛上求生	78
在野外与野兽遭遇如何逃生	78
在野外如何对付蛇的惊扰	80
在野外如何对付蚂蟥的惊扰	81
野餐时如何采火	81
如何安全穿越灌木林	83
如何安全漂流	84
野外求生,水源的寻找与水的收集	85
野外求生,浊水如何净化为清水	89
野外求生,哪些昆虫可食	91
野外求生,哪些植物可食	93
野外求生,如何补充盐分	95
野外如何处理失足摔伤事故	96
野外如何处理外出血事故	97
野外如何处理骨折事故	98
在野外发生抽筋怎么办	100



险境



求生

- 野外如何处理失足落水事故 100
- 眼内落入了异物,如何处理 101
- 在野外,突然牙痛怎么办 101
- 野外如何处理烫伤事故 102
- 野外如何处理被毒蛇咬伤的意外 103
- 野外如何处理被动物咬伤的意外 105
- 野外如何预防疾病的发生 106
- 野外如何紧急治疗食物中毒 107
- 野外如何紧急治疗腹泻 107
- 野外如何紧急治疗发烧 109
- 野外如何紧急治疗肺炎 110
- 野外如何紧急处理腿脚肿胀 111
- 野外如何紧急治疗体温过低 112
- 野外如何紧急治疗冻伤 113
- 野外如何紧急治疗雪盲 114
- 野外如何治疗中暑 114

第三章 旅行意外

- 如何预防晕动症的发生 117
- 如果发生了晕车、晕机、晕船怎么办 118
- 怎样预防失眠 119
- 怎样预防脚起泡 120
- 旅游时发生高山反应怎么办 121
- 租车出游应注意些什么 122
- 旅行时如何找旅馆 123
- 旅行时遇到歹徒的侵害如何逃生 124

目 录

- 飞机紧急迫降,乘客如何求生 125
- 轮船失事,如何弃船逃生 126
- 客船失火如何逃生 128
- 乘船旅游时,不慎落水怎么办 130
- 火车出轨如何逃生 130
- 乘坐旅游车时,如何避免受到意外伤害 131

第四章 居家安全

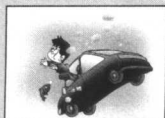
- 居家遇到火灾后如何逃生 135
- 商场发生火灾后如何逃生 136
- 发生天然气泄漏怎么办 139
- 困在电梯中怎么办 141
- 发生地震时的应急逃生 142

第五章 紧急救护

- 在急救现场 147
- 家庭急救药箱应备的物品 148
- 如何急救上吊自杀者 149
- 如何急救割脉自杀者 150
- 如何急救跳楼自杀者 151
- 吃错了药怎么办 151
- 喝醉了酒怎么办 153
- 被狗咬伤怎么办 155
- 流鼻血怎么办 156
- 脱臼怎么办 157



险境



求生

- 头部意外受伤怎么办 158
- 洗澡时突然晕倒怎么办 159
- 发生心绞痛怎么办 160
- 触电怎么办 160
- 溺水怎么办 162
- 如何紧急处理食管异物 167
- 如何紧急处理外耳道异物 169

第六章 非法侵扰

- 让女孩远离性侵害 172
- 遭遇猥亵电话骚扰怎么办 174
- 如何面对性骚扰 175
- 遭遇强暴,如何留取报案证据 179
- 遭遇强暴,如何避免受孕 180
- 遭遇强暴,如何避免染上性病 180
- 青少年如何避免受到毒品的毒害 181
- 如何免受醉汉的骚扰 182
- 防止求职受骗的对策 182
- 发现自己被人跟踪如何脱险 184
- 居家如何做好防盗工作 186
- 陌生人来敲门怎么办 187
- 有人抢夺你的钱物怎么办 187
- 怎样预防被扒窃 187
- 发现有人正在室内偷盗时该怎么办 189
- 被绑架后如何逃生 190

险境求生



第一章
车行天下

险境



求生



新手上路,安全第一

掌握娴熟的驾驶技术,可以让汽车的性能充分发挥。努力提高驾控技巧,不仅有利于爱车的性能呵护,更涉及自身及他人的安全保障,这对上路新手特别需要注意。

坐姿不能太过靠前

说到驾驶汽车时的坐姿,大家都会有点感觉,总觉得老司机开车姿势轻松,看着舒服;新司机姿势看着紧张。这一松一紧之间开短途车感觉可能不明显,跑长途就感觉出来了,有人稍跑长一点的路程便感到后背酸疼,浑身肌肉紧张,周身血流不畅。造成这种结果是因为坐姿不正确。驾驶新手的坐姿往往太过靠前,应在熟练中慢慢将座椅调整到正确位置。

解决办法除了不时停车休息活动外,还有一个重要诀窍:调整坐姿。简单来讲就是调整以下几个手、脚、头的位置。



坐姿不好容易引起疲劳哦!

第一章 车行天下

●手臂的位置。这其实是椅背的位置。应以手臂伸直,腕关节正好够到方向盘上端为合适。

●座椅前后位置。将油门、刹车及离合器踏板踩到底时,膝关节仍应留有一点弯度。膝关节的这一点弯度说明,司机脊椎仍保持着与椅背的接触。别小看这一点接触,它就能免去后背疼和浑身的肌肉紧张。

●头枕高度。头枕高低及前后位置往往被忽视,其作用应该是在必要时托住后脑勺。所以正确的高度应该是:头枕上边沿与头顶同高;正确的后倾角:在正常坐姿下,头枕与头的空隙不宜超过一掌厚。

视线不应紧盯眼前

新手上路往往会感觉视野不够开阔,习惯于紧盯眼前的道路。如果你有这样的坏毛病,那么以下的规则需要你好好记住:

市区内应直视前方五六十米处;高速路面视线应在两百米以上;行进中,经常同时注视前方几辆车的运行情况;跟车缓慢移动时至少应通过前车尾,看到路面,尤其在坑凹颠簸路段行进;必要时,偏出队列半个车身,以便及早了解前方情况。

勤于观察路面状况 将危险化解为零

观察和判断的错误是引发各种交通事故的重要原因之一。据国内大量统计资料表明,80%以上的交通事故与观察判断的失误有关。其实你只要勤于观察路面状况,就会将危险化解为零。如何观察路面情况呢?

●观察机动车动态。在行驶中,若发现有的车车速明显比正常行驶的车速快,有的车速超过道路条件的允许,可视为不正常车,注意提前避让;有的车辆车速慢,且不敢靠近前车,则很有可

险境



求生



能驾驶技术不熟练或经验不足;在分道的路上,有的车长时间跨线行驶或频繁变更车道,有钻、抢、挤等危险现象,驾驶员可能安全意识淡薄,应格外小心。

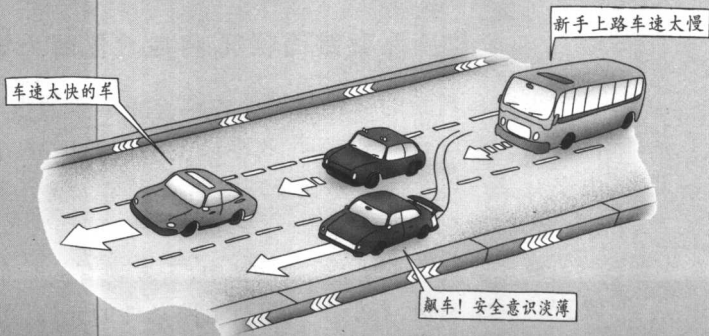
●观察行人与非机动车。可以从小轿车的车顶或车窗观察到行人横穿道路,可以从大型汽车的车下观察到行人的腿、脚、自行车的车轮,甚至可以观察到欲穿过道路的儿童。

总之观察危险情况的方法很多,只要不断总结经验,细心观察,驾车中多动脑子就会掌握观察技巧,保证行车安全。

忌超速行车,确保超车时的安全

对于一个驾驶员来说,掌握好行车的速度是安全行车的关键。超速驾驶对我们行车安全构成极大的威胁,它所带来的交通隐患远比我们想象的高。

汽车在制动过程中所需的时间包括:驾驶员反应时间、制动器的反应时间、制动器的工作时间。驾驶员的反应时间与制动器的反应时间的总和约为1



千万不要超速驾驶。

秒,在这两个时间内,若我们以70千米/小时的速度行进,我们可以计算得出这样一个结论:当行前19米处突然横穿出一名行人时,即使采取了紧急制动,其结果也会是人车相撞。如果以30千米/小时行进,那么汽车将会在距离横过马路人约6米的地方停下来。由此可见,超速驾驶是相当危险的。

一般我们应该掌握以下原则:

- 在交通拥挤、车辆较多、车流已有自然速度节奏的道路上行驶,要使自己的车速随车流速度行进,不要性急超车。

- 尽量保持车速的稳定,避免高速超过和低速慢行。

- 行驶中,车速与同向行驶车辆间距相适应。在不同天气、道路、车速条件下,与前车间距也不相同,间距大小以确保安全为适度。

- 不要去追求限速牌上的限制车速而超过自己的控车能力。

掌握换挡时机

掌握好换挡时机,是让爱车保持最佳工作状态(兼顾油耗与动力),若需要降低油耗的适当提前换挡,需要增加动力的可以适当滞后换挡。

新手起步前,可预压油门少许,至发动机约1500转/分左右,无需转速表,只要凭感觉,同时再按照快、停、慢三步曲缓放离合踏板,包你次次成功。

- 一挡为起步挡,与倒挡的性能基本相同,故不宜持续高速行驶。一般车动产生惯性后即可换入二挡。

- 换挡时宜干净利落,不宜拖泥带水。离合踏板踏下要快,离开要慢。避免换挡后发动机转速变得极低,遇此情况,应再次减挡,甚至跳跃减挡。

- 减挡时,先踩离合再收油门,否则发动机会拖慢行驶速度。



险境



求生

●加挡时,先预压油门再松离合。尤其高速行驶中的换挡。

刹车制动要领

分为主动的踏板制动和被动的发动机制动两种。

●配合前方路况,熟练利用空挡技术、发动机制动技术控制车速是降低油耗,减少刹车轮毂磨损且相对安全系数远远高于紧急刹车的老练手段。

●留下充裕制动距离,轻踩刹车踏板,逐渐适当加力(适可而止,保证车辆在前方空间能够停住即可),不要完全踩死。待基本停稳后(尚未完全停定),立即放松刹车再轻轻压下。此时你会发现,如果车上放一碗水,也不会倒洒,乘客更是不知不觉,没有了前倾后仰的感觉。

●下坡、沙土、雨天、冰雪路面等不良条件下,刹车动作更应表现得具有预见性。

●需要做出刹车反应,将右脚置于刹车踏板的同时,利用后视镜迅速观察后方、侧面车道车辆。如无障碍,可轻转方向变道通过,避免不必要的刹车动作;如有阻碍,尽可能不要采用一脚急刹(紧急情况例外),应充分利用前方空间,尽量给后方留有余地。

新手如何更好地利用 后视镜和转向灯

●经过停靠在车站的公共汽车时,要减速,从前车窗中观测前方地面和停置车辆后面的脚或移动物