

都市人生存必备书

都市生存手册

THE PERSONAL SECURITY HANDBOOK

英国皇家特种部队《训练手册》作者新作

[英]克里思·麦克纳伯 乔安娜·拉比奇尔 著 李旭大译



保护自己和家人 **居家** 和 **出行** 的安全指导手册

海南出版社

都市人生存必备书

都市生存手册

THE PERSONAL SECURITY HANDBOOK

英国皇家特种部队《训练手册》作者新作

[英]克里思·麦克纳伯 乔安娜·拉比奇尔 著 李旭大译



保护自己和家人 **居家** 和 **出行** 的安全指导手册

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市生存手册/(英)克里思·麦克纳伯,(英)乔安娜·拉比奇尔著;
李旭大译. —海口: 海南出版社, 2003.9
ISBN 7-5443-1106-6

I. 都… II. ①克…②乔…③李… III. 安全教育—普及读物
IV. X925-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第077428号

原书名: The Personal Security Handbook

Copyright © 2003 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation ©2003 by Hainan Publishing House PRC
Together with the following acknowledgment 'This translation of Urban Survival'
first published in 2003 is published by arrangement with Amber Books Ltd.

著作权合同登记号 图字: 30-2003-088号

版权所有 不得翻印

都市生存手册

著 者 克里思·麦克纳伯, 乔安娜·拉比奇尔

译 者 李旭大

责任编辑 严 平

特约编辑 许 彬

出 版 海南出版社

发 行 海南出版社

地 址 海口市金盘开发区建设三横路2号

经 销 全国新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

字 数 110千字

印 张 7.625

版 次 2003年9月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5443-1106-6 D·30

定 价 22.00元

一本帮助都市人解决安全问题的“都市生存”指导书

本书为你介绍：

- 旅行安全
- 街头安全
- 自 卫
- 住宅安全
- 急 救
- 自然灾害和社会灾难

.....

《都市生存手册》将给你展示都市生活的全部危机和灾难，以及全部的应对措施！教你在家中，在户外，在难以预测的灾难面前，在形形色色的危机关头，如何克敌制胜，化险为夷。

第一章 简介 / 11

大城市利于案犯的潜藏 / 11

一种正在滋长的威胁 / 12

自然灾害 / 12

具备在现代化城市里生存的

各种能力 / 13

提高警惕 / 13

家中的危险 / 15



正确估计城市街道上的危险 / 15

与交通工具相关的犯罪 / 16

旅行途中的自卫 / 17

与恐怖主义做斗争 / 20

自然灾害发生时的生存之道 / 20

基本的急救知识 / 20

第二章 住宅安全 / 23

门的安全性 / 24

锁的安全性 / 25

如何使插销更为安全? / 26

使用锁的注意事项 / 27

使用附加门闩 / 27

锁的安装 / 28

如何做到精益求精 / 28

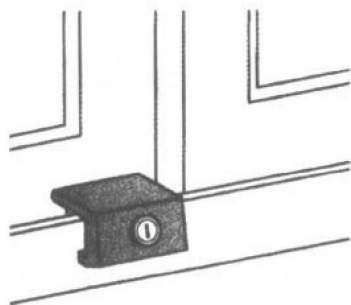
高科技安全系统 / 29

保证天井的安全 / 29

窗户的安全 / 30

更换窗户上的旧锁 / 30

不安全的窗户 / 30



警报系统/31

控制面板/31

三个安全区域/31

安全键盘/32

磁接触警报/32

警报器/32

照亮黑暗和隐蔽之处/32

定时照明系统/32

眼观六路耳听八方/33

通过照明系统智胜窃贼/34

庭院的安全/35

照明——有效的阻吓方法/35

切断接近楼上窗户的路径/36

规划并且建造一间安全室/36

训练一条看家的狗/37

邻里安全的营建/39

吸引邻居加入协会/40

调动社区里的每一份力量/40

如何对侵入事件做出反应/40

听见有人闯入该如何应对？/41

和歹徒狭路相逢该怎么办？/41

防止室内起火/42

安装烟雾警报器/42

家里着火的几种主要诱因/43

定期检查家用电器/45

发生火灾时如何从房子里

逃脱/45

小心存放危险物品/46

保存危险物品的基本措施/47

如何保证老人和残障人士的

安全？/48

防止地面过于光滑/48

安装容易打开的门/49

卫生间里的安全维护/50

厨房里要注意的要点/50

温度问题/51

猎枪的存放/51

食物的贮存/52

第三章 自卫/55

暴力威胁/56

攻击者——“意外的”还是

“故意的”？/56

找茬/56

街头抢劫 / 57

导致凶杀的暴力事件 / 58

强奸威胁 / 58

在街道上注意个人安全 / 59

夜间危险的地区 / 60

对具有攻击性的人群保持警惕 / 61

避免招惹窃贼 / 62

防范提包抢劫者 / 62

夜总会和酒吧 / 63

你应不应该卷入其中? / 64



举止要有自信 / 65

说话语速要慢声音要深沉有力 / 65

如何处理暴力威胁? / 67

怒目相向与恶语相讥 / 67

摆开架式做好打斗准备 / 67

如何避免遭到攻击 / 68

使用语言摆脱困境 / 68

做出疯狂的举动 / 68

做好自卫的准备 / 70

站在原地进行防卫 / 71

环顾四周查看是否有其他

危险人物存在 / 71

隐性威胁 / 71

可疑的行径 / 72

环顾四周 / 72

掌握主动权 / 73

强 奸 / 74

怎样避免性侵犯 / 76

一定要头脑清醒, 不可接受

越轨行为 / 76

“约会强奸”药物 / 77

行为强硬威慑对方 / 79

喊叫、击打、踢打和尖叫 / 79

第四章 街头安全 / 83

气势战胜技巧 / 83

自我防护/84

充实格斗“文件”库/84

何时训练会奏效/87

易受攻击的部位/87

头部目标/89

眼部/89

对鼻子的攻击/89

抓咬耳朵/89

对颧骨的攻击/89

胸部的攻击/90

脆弱的肋骨/90

关节目标/91

腹股沟的目标/91

如何握住拳头/92

用身体的力量帮助出拳/92

直拳/94

冲拳/94

钩拳/94

升拳/96

勤于练习/96

击入并击穿/97

不要让对手看穿/97

保持眼睛的注意力/97

用肘猛击/98

踢打/98

前踢/98

发出前踢/99

侧踹/99

转身踢/102

膝盖对面部的攻击/102

抓摔/104

胯摔/105

无须动手——扫腿/106

勒/107

从后面窒息/108

指锁/108

锁臂/109

激烈搏斗和防守/110

保持站立/111

保持防守/111

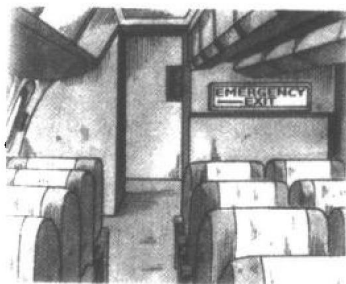
快速的条件反射/111

手枪与自我防卫/113

第五章 旅行安全/117

旅行中保持警惕/117

开车时的危险/118



空中的安全/118

机动车的安全性/118

 主要设备的安全/119

上路前的准备/120

 安全锁/120

 不要泄露个人信息/120

 其他的防护措施/121

安全驾驶/122

处理撞车/123

不要随便帮助别人/123

如果被跟踪就报警/123

周全停车/123

选择安全的路线/124

避免抢劫/124

 如何避免被抢劫/124

对付汽车抢劫/125

处理行车中与人的冲突/126

 道歉的好处/126

应对交通事故/128

过度惊吓的表现/129

撞 伤/129

来自后面的撞伤/130

摩托车,自行车以及行人可能
 发生的事故/130

确保现场的安全/130

 在事故中负起责任/131

 处理汽车火灾/131

 如何应对汽车着火/132

火车和地铁/133

晚间地铁的安全/134

拥挤火车上的个人安全/134

 保持礼貌/134

 在火车事故中保护自己/135

 尽可能呆在车厢里/135

 应对着火的火车/136

空中安全/137

 需要注意的危险/137

 谁有危险?/138

 健康的乘坐方法/138

 时差与血压/139

 避免喝酒/139

 事先准备,缓和症状/140

对付使用暴力的旅客/140

 注意下列乘客/141

 听从机务人员/141

 做好克服困难的准备/142

气流的安全防范/143

 弱气流/143

 中型气流/143

 强烈的气流/143

保持冷静,系好安全带/144

第六章 恐怖主义威胁/147

恐怖分子如何选择目标/148

- 公共场所/148
- 意义重大的建筑物/148
- 飞机/149
- 公共运输工具/149
- 个人/149
- 炸弹恶作剧/150
- 恐怖主义爆炸活动/150
- 枪击/151
- 挟持人质/151
 - 在国外要听从官方的建议/151
- 对恐吓的回应/151
 - 彻底检查保全人员/152
 - 避免固定的路线/152
 - 防卫性的计划行程/152



- 炸弹/153
 - 使办公楼的窗户更加安全/153
 - 存放邮件的地方的安全/154
 - 信件或包裹炸弹/154
 - 汽车炸弹/156
 - 保护你的车/157
 - 如何检查出恐怖分子的装置/157
 - 人体炸弹/160
 - 恐怖主义威胁/160
 - 人体炸弹的外表/160
 - 躲避和遮掩/161
 - 在公共场所的炸弹/161
 - 大规模杀伤武器/161
 - 生化袭击/162
 - 生物武器/162
 - 化学武器/163
 - 外部记号/163
 - 如何应对/163
 - 如何自我消毒/164
 - 放射性物质或核威胁/165
 - 辐射炸弹/165
 - 如何保护自己/165
 - 核弹/167
 - 爆炸/167
 - 自我保护的方法/167
 - 人质与被劫持的局面/168
 - 如果你被挟持做人质
 - 怎么办? /169

照扶持者的吩咐做/169
保持沉着和冷静/172
如何度过挟持生活/173
接受食品或者其他供应/173
当有人来营救你的时候/173
镇定下来,保持冷静和平静/174

第七章 自然灾害和 社会灾难/177

准备好你的物品/177

确保重型家电的安全/177
容易受到洪水袭击的房子/178
结构安全/180
关上门窗/181
车库的门/181
使居住的地区更加安全/182

如何对抗大雪/183

呆在房内并储存能量/183
停电的时候保持身体温暖/183
被雪困在汽车里/184

发现并治疗体温过低/185

如何应对洪水/185

突发性洪水/186
被洪水围困/186
进入被淹过的房屋的
预防措施/190

清理的同时进行消毒/193
如何在龙卷风、飓风或者
暴风中生存/193
龙卷风警报/194
飓风警报/194
寻找一个安全的地方/194

被闪电击中的危险/195

掉落的电线带来的危险/195

检查水是否安全/195
检查基础设施是否被毁坏/196

警惕电带来的危险/197

当城区受到森林大火的影响时/197

地震演习和救援方法/197

弯腰、掩盖和抓紧/199
关掉所有的热量来源/199
离玻璃远点儿/199
被困在户外/199



房屋即将坍塌的信号/201

向内爆炸与爆炸/201

骚乱和动荡/202

保持安全/203

如何处理食品和能源短缺/203

用来应急的电、光、加热设备

和水/204

遵守安全说明/204

呆在一个房间里/205

选择是用煤油灯还是

蜡烛照明/205

当水供给短缺的时候/206

第八章 急救/209

基本功能/209

血液循环系统/210

基本的血液供给/210

呼吸系统/210

神经系统/211

做诊断/212

检查全身/213

搜集信息/213

使伤者苏醒/213

人工呼吸/215

施行 CPR/215

坚持做 CPR/216



伤口和流血/217

按住伤口/221

更严重的伤口/222

腹部和胸部受伤/222

如何防止感染/222

内出血/223

把腿抬起来/224

烧伤/224

危险程度/226

处理烧伤/226

如何冷却伤口/226

骨头和关节受伤/227

骨折的种类/228

稳定、支撑、固定/228

将四肢拉直/229

运用常识并遵循规律/229
 后背的严重损伤/230
 使伤者保持静止/232
 翻转脊椎受伤的人/233
头部受伤、已经昏迷的人/234
 估计伤者的情况/234
 检查症状的严重性/234
 重伤的症状/235

症状可能随后显现/235
 把可疑病人送到医院/237

AVPU 法/238
 没有生命迹象/238

小辞典/240



简介

引言：尽管城市中心区最近出现了新生和地区贵族化的趋势，但是，城市的凶杀、暴力犯罪和入室抢劫的发案率仍远高于郊区或农村

近些年来，占地数百公顷的废弃仓库、搁置的房地产开发用地，以及贫民窟摇身变成了高档的购物中心和写字楼，而且这股势头正逐渐在许多工业化国家中兴起。但是，刚刚入住崭新贵族化社区的人们很快就遭到了敌视和机会主义者的攻击，比如：偷车、行凶抢劫和强奸。几乎每个城市居民都经历过，或者将要经历一次入室行窃，恐吓，或者抢劫，也许这些案件都与吸毒或者聚敛毒资有关。

大城市利于案犯的潜藏

由于城市面临着频繁的人口流动问题，因此，培养相对稳定的社区归属感，和睦的邻里关系就成为了一项极富挑战性的工作。任何一座城市都具有多元化和变化迅猛的特征，而这些特征恰恰有利于作案人员的潜逃和隐藏。城市人口的分布相当稠密，这就为各色人等提供了掩护，其中包括那些获得假释的暴力案犯，精神病患者，以及许多其他不稳定和不可预知的人

群。坐落于大城市或者空旷街道上的某个鱼龙混杂的酒吧可能等同于一个暴力行为的策源地。基于上述理由，城市属于那些我们必须时刻保持警惕的地区。

城市犯罪档案

- 平均每 1000 个城市居民中有 8 人是严重暴力袭击的牺牲品。
- 55% 的抢劫犯作案时都携带武器。
- 7% 的强奸和性骚扰案件涉及武器。
- 城市男性比城市女性受到暴力侵犯的几率少一半。
- 城市住户遭受入室行窃的几率比郊区和农村家庭高。平均每 1000 户家庭中，城市家庭遭受入室行窃的户数是 46.2 户，郊区 27.1 户，农村 32.6 户。

一种正在滋长的威胁

随着城市不断扩张，吸引了越来越多各式各样的人群。美国 and 欧洲的重要城市越来越多地受到来自恐怖组织的恐怖袭击和炸弹的威胁，因为城市本身的密集人口，以及城市所代表的价值观和政治理念使得城市成为了恐怖分子攻击的理想目标。因此，懂得如何应对恐怖威胁和袭击已经成为当今全球城市生活必不可少的一部分。

自然灾害

城市当然也无法幸免于各种

自然灾害。洛杉矶和旧金山都曾经遭遇过地震的袭击，许多其他的大城市也遭受过举世闻名的海啸、飓风、龙卷风，以及严重洪灾的侵袭。暴风雪同样也能产生严重灾害性的影响，比如暴风雪曾经迫使位于美国大湖区的城市布法罗的正常生产生活完全停顿。

虽然城市管理当局会发布灾害警告和疏散撤退计划，但是，城市居民必须做一些必要的灾害预防准备，并且在灾害发生时知道自己应该怎么做。因此，每个生活在城市里的人必须认真学习红十字会的各项建议，了解当地各种紧急方案的内容。

具备在现代化城市里生存的各种能力

城市生活要求人们经常保持高度的警觉，而面对各种威胁时，任何消极和失败主义的态度都是无济于事的。但是，对城市的阴暗面的认识有助于形成一种新型的现实主义。针对各种城市威胁制定一系列完备的应对计划能够给都市人群的日常判断和生活实践带来足够的、与日俱增的信心。

真正具备城市生存能力并不是依靠一些空洞无用的都市神话，我们必须了解许多都市危险的方方面面是怎么发生的，而如何在重重危机中生存下来则要求更加细致的学习。本书的目的在于提醒读

者各种可能发生的城市危机，其中包括一些最惨烈的景象，但是其目的并不是扰乱民心，危言耸听，而是为了让更多的城市居民提高生存能力。

提高警惕

我们当中的许多人都非常留恋大都市的多彩生活和高度刺激感，并且以出行便利、远离神经衰弱的威胁、多姿多彩的生活方式为荣。我们也许已经做好了承担一定的风险以享受都市生活的准备，比如，在市中心看完一场演出后，很晚才搭乘空无一人的地铁回家；驱车穿过一片陌生的街区去一座体

关于入室行窃的事实统计

- 美国每三秒钟就发生一起入室行窃案件。
- 每年平均每六户人家中就有一户遭窃。
- 一半的入室行窃案件中，犯罪分子并没有强行入户。
- 平均四分钟之内还没有进入作案场所，犯罪分子就会放弃强行

入户的念头。

- 60% 的住宅区行窃案发生在白天。
- 没有适当安全防护措施的家庭比其他家庭高出 2.7 倍，并且成为窃贼的作案对象的可能。
- 大约有 500 000 起闯入民宅的案件会导致肉体上的伤害。