

 现代生活百科全书

生存手册

MODERN LIFE ENCYCLOPAEDIA

中央民族大学出版社



现代生活百科全书

**生
存
手
册**

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生存手册/翟文明主编. - 北京: 中央民族大学出版社, 2005.6

(现代生活百科全书)

ISBN 7-81108-049-4

I. 生... II. 翟... III. 野外生存-通俗读物

IV. G895-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 064105 号

书 名 现代生活百科全书 * 生存手册

责任编辑 吴宝良

出版者 中央民族大学出版社

地址: 北京市中关村南大街 27 号

邮编: 10081

发行部: 68933837 发行部传真: 68472815

总编室: 68932218 办公室: 68932447

发 行 者 全国新华书店

印 刷 者 长虹印刷厂

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 216

字 数 5808 千字

版 次 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-81108-049-4/TS·13

定 价 680.00 元 (全 24 册)

目 录

上篇 城市生存

如何进行城市旅行	(1)
城市里的危险	(1)
城市旅行要做的准备	(2)
城市旅行途径有哪些	(4)
怎样安全生活	(9)
城市安全生活综述	(9)
居家安全隐患的原因	(11)
预防居家安全事故	(13)
消除居家安全隐患的原则	(14)
室内安全常识	(16)
几种居家安全意外的预防和处理	(20)
注意饮食卫生	(23)
常见食物中毒类型、中毒源、症状及预防措施	(23)
人畜共患疾病的预防	(30)
寄生虫病的预防	(30)
食物中致癌物的预防	(31)
常用食品的卫生隐患和感官判别	(32)
确保用电安全	(40)
触电伤害常识	(40)

现代生活百科全书

- 触电事故的预防 (42)
- 家用电器用电安全 (44)
- 触电现场救护 (50)
- 注意交通安全** (53)
 - 城市安全常识 (53)
 - 交通紧急状态下的防御和躲避 (55)
 - 交通事故救援 (62)
 - 铁路、轮船(划船)、飞机的安全知识 (63)
- 防止意外事故** (66)
 - “都市陷阱” (66)
 - 坠落物 (68)
 - 挤轧踩踏意外事故 (69)
 - 预防建造中的楼宇或桥梁突然垮塌 (70)
- 防御城市公害** (71)
 - 城市昆虫公害 (71)
 - 城市大气污染 (76)
 - 机动车废气 (77)
 - 城市噪音 (78)
 - 城市光化学烟雾 (79)
- 防骗、防盗、防抢、防暴、防火、防水、防震** (81)
 - 诈骗的概念与特征 (81)
 - 林林总总的骗术 (82)
 - 城市骗术的预防 (89)
 - 形形色色的小偷 (89)
 - 哪些地方是小偷行窃的最佳场所 (91)
 - 如何防范小偷行窃 (93)
 - 强盗抢劫犯罪的特点 (96)
 - 抢劫犯罪的易发场所 (96)

抢劫犯罪的易发时间	(98)
抢劫犯罪的预防	(98)
抢劫的防御	(101)
怎样在心理上战胜强盗	(105)
几种抢劫凶器的防御知识	(106)
暴力防卫总述	(108)
对武力侵犯的防卫	(110)
激情犯罪	(116)
报复性伤害的预防对策	(117)
防御绑架	(118)
防御强暴	(119)
暴力防卫绝招简介	(121)
城市火灾的易发场所	(124)
城市火灾的预防	(127)
火灾发生后的扑救和逃生	(130)
几种重要的扑救和逃生工具	(134)
火灾严重烧伤后的救治	(135)
城市水灾对人的生存危害	(136)
对城市水灾的个人预防	(137)
水灾中的逃生	(139)
水上救生	(140)
灾中、灾后的饮食和防疫	(141)
地震的起源和预兆	(143)
地震的震感和等级	(145)
防震预备	(146)
震中逃生	(148)
震后自救	(154)
震后医护和饮食	(156)

抵御战争灾难	(157)
核爆炸	(157)
化学武器的防护	(162)
生物武器的防护	(165)
污染及疫情处理	(167)
城市急救措施	(168)
复苏急救	(168)
家庭常见急症的现场救治	(169)

下篇 野外生存

野外生存的准备	(175)
工具	(175)
装备	(176)
食物和药品	(177)
身体的准备	(178)
野外露宿的实施	(179)
露宿地的选择和帐篷的搭建	(179)
野外生存的食物	(182)
水源	(182)
火	(189)
食物	(193)
野外生存环境的适应	(246)
对付自然灾害	(246)
海洋生存环境的适应	(253)
遇险求救信号	(264)
野外防治伤病及急救	(268)

上篇 城市生存

如何进行城市旅行

城市里的危险

人在城市里生活，安全性有没有人们想象的那么高？答案不但肯定，从某种意义上说，城市的危险与野外的危险相比有过之而无不及。

随着现代化的发展，城市越来越对人的生存构成威胁。高耸林立的大楼、速度越来越快的车辆、越来越拥挤的交通，如蜘蛛网一般的供电系统，充满易燃有毒物质的公共市场或影视剧院，人头攒动的体育场或是彩票销售中心，城市的每一个角落都充满危险，如果你未加防范，厄运随时会降落你的头上。

城市的危险

(1) 现代城市的畸型发展，给人类留下许多隐患。例如，我们几乎每天都能从报纸上看到有人死于交通事故的报道；建筑物的坍塌也不再是什么稀闻。韩国一家著名的大商场就曾突然倒塌，造成 300 余人死亡。国内住宅楼、商场的倒塌也偶有所闻。

(2) 人口过于拥挤，造成意外。本世纪发生了多起足球场的骚乱惨案。如“曼彻斯特惨案”、“莫斯科迪那莫惨案”等。湖南

一所小学的狭窄楼道，居然也因拥挤踩踏导致三名学生死亡。

(3) 因市政或家庭基础设施管理或是使用不善，或者是老化失修留下的危险隐患。如下水井盖被盗留下的“都市陷阱”，在各个城市都时有报道。海口曾有一辆出租车深夜疾速驶进“都市陷阱”，导致油箱因撞击和摩擦而爆炸，造成一死一伤的惨剧。其他还有触电、煤气中毒、化学品爆炸等。

(4) 因社会问题造成强暴、侵犯他人的危险。如偷窃、抢劫、杀人、强奸、毁容等等。

(5) 因不可抗因素造成的危险。如地震、龙卷风、水灾等等。1976年，唐山发生了7.9级大地震，造成40余万人死亡，近100万人无家可归。

以上的列举，足以说明：城市存在某些危险，而在某些情况下，我们显得这样的无知，又是这样的无可奈何。尽管这样，人可以运用智慧，避免很多危险。即使是人力不可抗因素造成的危险，如果我们智慧运用得当，学习城市生存技巧，再加上一点点天赐的运气，我们仍能转危为安。

城市旅行要做的准备

城市虽然充满危险，但城市有其独特的风光，一次愉快而惬意的城市旅游，会在一生中留下美好的印象。然而，要顺利地完成一次城市旅游，和野外旅行一样，同样要做大量的准备工作。充足的准备可以防止和杜绝危险的发生。如果准备不充足，常出现一些遗憾与不如意的情况，严重时，会令人面对危险束手无策。

城市旅行的准备首先要从心理做起，要先树立防止城市危险的意识，出发之前要慎重选择要去的城市，并详细制订全部旅行计划。遇事要冷静、果断，迅速判断自己的处境，分清优势和劣

势。要旅行的城市如果有自己的亲戚朋友是最好不过的了，关键时刻可以得到他们的帮助。

1. 行前制订旅游计划

(1) ①确定外出旅游的天数和所要游览的城市。②对旅游地的风光名胜加以了解，弄清该旅游地究竟有几处游览点，一处游览点大概需要多长时间可以游完。③了解该城市的交通、治安等状况。如果能了解到该城市哪个片区较安全，哪个片区治安较差就更好。这些问题可以向时常出差的亲戚朋友或邻居请教。④分配一下在各旅游地需要逗留的天数。为了使旅游能够按计划顺利进行。⑤每到一地，应首先设法排除容易耽误时间的因素，否则会破坏整个日程安排。⑥当你到某旅游地时，首先该做的事就是按计划预购或预订到下一个旅游地点的车票或船票，以保证旅行计划的顺利进行。

(2) 计算好费用。根据旅游路线、时间，计算出全程的大致费用，包括路费、住宿费、伙食费、购物费、零用钱等，要留有余地。如需在外住宿，要事先考虑好是住在亲朋好友家，还是住在旅馆，如在旅馆住宿，需备好身份证件等。另外，尽量少带现金，可带邮政储蓄卡、招行一卡通卡、工行牡丹卡等。如遇意外情况，既可作应急之用，又不至于损失惨重。

2. 根据旅游中线路、地点、时间长短、季节、各人生活的习惯，进行物质准备

旅游携带的物品，应以轻便、实用为原则。身份证件、充足的旅费、换洗衣服、盥洗用具、雨具、卫生纸、笔记本等，是必须要带的。除此之外，还可带上地图、火车时刻表、轮船班期表、信封、信纸、照相机、随身听、手电筒、水壶、衣架、针线包、旅游鞋、草帽、水果刀、望远镜、娱乐品、保健药品等。旅游中所带的换洗衣物应尽量质地柔软，并且易干。不要怕累赘而只带一两件衣物。相反，为防止气候变化，外出旅游要适当地多

穿些衣服，注意保暖。千万别穿高跟鞋和塑料底鞋去旅游。最好穿旅游鞋、胶鞋或布底鞋，即轻便又安全，还能减轻脚的疲乏程度。

城市旅行携带药品可以在生病或有紧急情况下发挥作用。在此推荐一些药品：

(1) 乘晕宁。预防晕车、晕船。上车、船前半小时服1片，中途可加服。

(2) 去痛片。退热、止痛，治疗感冒、头痛、牙痛、关节痛等。每次1片，一日3次。

(3) 消炎片。抗菌、消炎。防治各种炎症。按照药品说明书要求服用。

(4) 扑尔敏。抗过敏，助安眠。对风疹、水土不服和失眠等有效。每次1片，一日3次。

(5) 复方颠茄片。解痛止酸。对胃肠绞痛、胃炎、胃酸过多有效。每次1—2片，一日3次。

(6) 伤湿止痛膏。适用于轻度跌打扭伤或劳累后筋骨酸痛。

(7) 清凉油或风油精。防暑、止痒。

(8) 防蚊水。涂在皮肤上以防蚊咬。

(9) 仁丹或十滴水。防中暑。

(10) 防裂油。冬季涂于手脚上，以防冻疮。

另外，还可准备些胶布、创口贴等。

城市旅行途径有哪些

发达的现代城市交通为人们提供多种出行途径。选择一种既经济又安全的途径，也是旅行计划中的一个重要部分。

1. 乘车旅行

乘车旅行是一种比较安全的途径，但是要注意交通安全，合

理安排旅行时间，尽量不要孤军深入到城市僻静的角落。

2. 骑自行车旅行

这是一种既经济又能够锻炼人的意志和毅力的旅游方式。一般以6~10月份比较适宜。在这段季节里，气候温和，随身的行装可相应地轻便许多。

自行车车型的选择也是关键。如果路面平坦，可选用轻便车；如果是丘陵或山路，就该骑山地车。不论选用哪种类型的自行车，都要对车座进行加工。最好将一块厚实的海绵座垫，用毛巾紧包在车座上，不要有皱褶，免得长途骑车磨损皮肤。

把握好行进速度，对顺利完成骑车旅游也起着重要作用。

每天行进的路途主要依据自己的身体状况而定。每一天骑车的路程，以170公里为宜。过了三五天之后，待身体适应了这种骑车旅行的生活，方可在体力允许的条件下逐渐增加路程。

另外，为测定自己的体力能否承受得住这种骑车旅游，最好在出发前，搞几次负重练习，例如，100公里以上的徒步远行，检查一下自己的体力适应情况。

在物质准备上，骑车旅行也有它特别的要求。一件骑车用的塑料雨衣是必不可少的，它在旅行中的用处不仅可用来遮雨，而且在露宿或是休息时，还可以把它垫在下面起隔潮的作用。还需要备有一只5~10公升的塑料桶，储存饮用水。另外，要按外出旅游的一般要求做好准备，如带上防病药品、地图、换洗衣物等。

骑车旅行安全，最重要的是要随时注意道路上机动车的状态。骑车旅行时一定要注意力集中，不要因为欣赏风光而涣散了注意力，与机动车发生交通事故。在有非机动车道时，一定不能占用机动车道，尤其是在高速公路上。

3. 徒步旅游

徒步旅游也是一种省钱的途径。与骑车旅游相比，它需要有

更大的勇气和信心。在国外，有越来越多的旅游者选择徒步旅游的方式。我们平时在进行徒步旅游时，因受时间的限制，路程不能太远，不妨选择几处较近的旅游地。

徒步旅行安全，重要的是掌握旅行计划的时间，不能因时间的耽搁而强行完成计划，不要深夜旅行或在偏僻地区旅行。如果因为迷路等原因造成时间耽误，不妨将计划推迟，或干脆放弃。

另外，还应该注意几个问题。

(1) 城市旅行时不要携带贵重的物品，以免成为被攻击的对象；

(2) 旅行时不能将采购当作主要目的，尤其是不能采购大宗的或贵重的物件。

(3) 旅行不要把吃喝放在第一位，尤其是不能醉酒，更不能与旅途中认识的陌生人大吃大喝。

(4) 一般不能投宿到特别便宜的旅店，尤其是深巷和偏远的个体无照旅店。

(5) 不能与来历不明的异性来往。尤其是你发现他（她）还跟别的男人打招呼，就更应该加倍的警惕。

在一天的旅游结束之后，一定感觉很疲乏。有人甚至不吃也不洗，就上床睡觉了。表面看去，似乎很会抓紧时间休息，睡眠时间显然又比其他人长，但这并不是一种科学的休息方法。人经过一天劳累之后，体内能量消耗很大，这时候体内很需要及时地供给一些营养，否则第二天的身体感觉仍然不会很舒适。所以，在旅游期间，一定要保证准时有餐，用温热水洗脸洗脚，可以帮助你解除疲劳，进入更好的睡眠状态。

在每天晚饭后，最好做一做身体放松运动，对大腿、小腿及两肩分别做轻轻地按摩，促使肌肉放松。

旅行期间一定要养成早睡早起的习惯。早晨起来后，应该到户外散散步，不要做更多大运动量的锻炼，为当天的旅行储备精

力。

城市旅行最怕的就是生病。但是如果懂得一些防病治病知识，就可以防患于未然，就算生病了，也不至于无从下手。这里介绍城市旅行中容易发生的主要几种疾病的防治方法。

1. 水土不服

水土不服是指身体对新环境不适应而产生的不适感。主要表现为腹泻、食欲差、周身起风疹、失眠。水土不服一般是生理原因造成的。通常在适应环境后可自愈。如果注意饮用水的质量，暂停两天洗浴，可很快恢复身体。情况严重时，也可服用一些药品，如腹泻严重可服多酶片、维生素 B₂；风疹可服扑尔敏；失眠可服安定等。

2. 中暑

由于天气炎热，长时间在阳光下曝晒造成。主要表现为头昏无力等。在旅行中出现这种症状，应立刻中断旅行，以免造成更严重的后果。可以立即找到荫凉处降温休息，并用清凉油涂于太阳穴、人中穴等处，也可口服风油精、十滴水等。若是自感症状严重，应该向路人求助，或请求路人帮助拨打救助电话。

3. 抽筋

激烈运动或受寒后，容易出现小腿、足趾抽筋。应该就地坐下休息，减少和推延旅行计划，用手紧拿大脚趾，伸直腿部，轻轻按摩。

4. 酸过多症

因疲劳过度所致，表现为全身酸痛，疲惫不堪。应多吃些谷类食物或多喝酸性饮料。

5. 传染性肠道疾病

旅行时若吃进不洁食物或饮用不洁水源，极易导致肠道疾病。尽量不要去低档无照的摊位上就餐，尤其是卫生条件极差的摊位。旅行时可以自带食物，如可以去正规大商场采购一些袋装

封闭食品，外加一些有营养肉食。饮用水一定要注意，尽量不饮用未经煮沸的水。一旦发现肠道有不适感，应该尽快服药，如黄连素、氟哌酸等。如果服药后1~2天病情未能改善，应抓紧时间去医院就诊，以免耽误疾病的诊治。

怎样安全生活

城市生活安全是一个全方位的、立体的、多层次的安全概念，除了用火、用电等大的安全因素之外，还有大量细小、偶然、意外的安全因素。因此，城市生活安全除掌握用火、用电等安全知识外，还应该注意一切细小的安全知识，它存在于城市家庭生活最细微的各个层次当中，在日常生活当中，应给予足够的重视，并预防和避免因为这些细小的安全隐患所带来的恶果。

城市安全生活综述

安全是人类生活的重要需求之一。一个家庭，不仅有吃饱穿暖等满足基本生活的需求，享受的需求，发展的需求，受人尊敬的需求，而且有安全保障的需求。生活安全，主要是指家庭的生命与财产不受到威胁。

在家庭生活中，不安全的因素主要表现在以下几个方面：

(1) 由于社会治安的问题，而使家庭财产被偷或被抢。

(2) 由于社会治安的问题，使家庭成员被伤害或是被侮辱。

(3) 由于疏忽大意至使家庭发生事故，使生命财产受到损失。轻者如忘记关窗而使玻璃打碎，出门丢失钱包等；重者如发生火灾、煤气中毒、触电，或者是老人跌伤、小孩闯祸、发生车祸等。

(4) 由于疏忽大意而在时间或其它方面蒙受损失，带来不必要的麻烦。例如，看错电影票的时间而白跑一趟；记错飞机的班次、日期，或出门太晚而误了行程；寄重要文件忘了挂号而导致

遗失；吃了生冷不洁之物导致腹泻等。

跟野外危险相比，城市生活中的危险还有一个显著特点：它可能随时随地发生在我们日常生活当中。如果我们平时不加以体察，就不会感到危险就在我们身边，尽管危险的后果可能很小，但需要我们在日常生活中加以重视和防范。试举下列“琐事”为例：

例一：

小王早晨上班怕迟到，不走天桥，而直接穿越马路。

主要危险：

容易被过往车辆撞倒。

妨碍车辆通行，造成交通事故。

预防对策：

提早离家上班，遵守通过天桥过马路的规定。

例二：

小陈刚把午餐用的自助餐盒拿去扔掉，还来不及洗净油腻的手，就被妻子叫去运送家具。

主要危险：

(1) 因手油腻，使家具滑落打伤脚部。

(2) 用腰力搬取重物，容易扭伤腰部。

预防对策：

(1) 手洗净擦干后再去搬。

(2) 应用脚力，避免用腰力搬运。

例三：

张小姐在客人走后，把烟灰缸和茶杯等器具交错叠起，拿往洗手间。

主要危险：

杯盘堆摞零乱，或叠得太高，茶具等掉落打破或打伤自己。

预防对策：