

汪华 张宪安 编著

绝境求生术



人民卫生出版社



绝境求生术

汪 华 张宪安 编著

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝境求生术/汪华, 张宪安编著. --北京: 人民卫生出版社, 1994

ISBN 7-117-02024-5

I. 绝… I. ①汪… ②张… III. 安全-基本知识 IV. X
914

绝 境 求 生 术

汪 华 张宪安 编著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京银祥福利印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6 $\frac{3}{4}$ 印张 145千字

1994年4月第1版 1996年12月第1版第2次印刷

印数: 4 001—8 020

ISBN 7-117-02024-5/K · 2025 定价: 18.10 元

自序

幸福美满的生活是以平安为基础的。然而，在我们的生活之中，在从事学习、工作、娱乐等活动之时，每时每刻都有可能出现不安全的因素，这些因素在一定条件下都有可能形成险情绝境。汽车、火车事故，飞机、轮船失事，在现代社会的屡见不鲜；水灾、火灾、山崩、地震、泥石流也不时发生；在野外工作的人，遇到特殊环境中的险情，如迷路、沙漠缺水、海上遇难、猛兽伤咬等，并不鲜见；至于在家庭中的突发性伤病就更为多见了。所有这一切都给人们带来预想不到的痛苦，甚至造成死亡。

然而，尽管人类遇到过数不胜数的险情绝境，遇到过各种各样的艰难险阻，人类仍顽强地生存下来，并不断繁衍壮大。这是因为人类经历千万年的生活实践，并以生命作为代价，总结出了如何预防险情发生的经验，如何在绝境中求生的技术。这样的经验和技能已经成为我们每一个人必须学会的生活本领。

我们这本书要奉献给大家的正是这样一些生活的本领。把人类预防险情和绝境求生的经验和技能传送给每一个对生活充满信心的人，为人们幸福美满的生活打下坚实的基础。

我们希望永远不发生险情绝境，但万一发生了，相信凡读过这本书的人，都可能获得新生。

汪 华 张宪安

1992. 4.

目 录

第一章 绝境不绝 求生有术	1
一、绝境是如何发生的	1
二、绝境心理突变	2
三、人体耐受力——战胜绝境的基础	7
第二章 绝境求生的基本方法	15
一、呼救法	15
二、隐蔽术	18
三、生火术	19
四、天无绝人之路	20
五、自力脱险	24
六、寻找食物代用品	27
七、寻找水源	30
八、防寒术	33
九、灭火术	35
十、伤情判断	39
十一、人工呼吸术	40
十二、胸外心脏挤压术	41
十三、止血术	43
十四、包扎术	47
十五、骨折临时固定术	50
十六、转运伤员术	53
第三章 抗暴防身绝招	56
一、抗暴防身三绝招	56

二、反多人攻击要诀	57
三、反持刀凶杀术	60
四、反持枪凶杀术	63
五、反强奸术	64
第四章 交通事故中的求生	69
一、汽车事故	69
二、火车事故	70
三、飞机事故	71
四、交通事故的自救与互救	71
第五章 怎样从火灾中求生	74
一、一般民房起火	74
二、高层建筑起火	76
三、油类起火	79
四、液化石油气或煤气起火	81
第六章 怎样从水灾中求生	84
一、洪水决堤时的求生	84
二、溺水的自救与互救	87
第七章 矿井险情识别及求生	91
一、瓦斯爆炸的预兆及识别	91
二、冒顶的预兆及识别	93
三、火灾的预兆及识别	96
四、水灾的预兆及识别	99
五、井下灾害中的求生术	101
第八章 地震中的求生术	107
一、地震灾难史话	107
二、地震的危害	108
三、地震的预兆	109
四、地震时的求生	113
五、山崩、塌方及泥石流的求生术	115

第九章 电击的防止与求生	118
一、触电的防止与救治	118
二、雷击的预防与救治	126
第十章 亚热带丛林遇险的求生	130
一、亚热带丛林的特点	130
二、热带高温与中暑	131
三、危险动物伤害	135
第十一章 寒带地区的遇险与求生术	145
一、寒带地区的特点	145
二、寒区低温症的预防与救治	146
三、局部冻伤的救治	152
第十二章 沙漠地区遇险及求生	155
一、沙漠地区的特点	155
二、沙漠遇险的求生要则	156
三、急性脱水的预防与救治	158
第十三章 高山地区遇险与求生	166
一、高原地区特点	166
二、高山病的防治	169
三、雪山性眼炎	177
四、滚石、雪崩时的求生	178
第十四章 海上遇险与求生	183
一、海上遇险求生要则	183
二、海水浸泡与低温症的防治	187
三、海洋危险动物伤害	191
四、海上脱水的救治	196
五、晕船的防治	200
六、救生器材的使用法则	202

第一章

绝境不绝 求生有术

一、绝境是如何发生的

由于绝境是多种多样的，其性质有很大的区别，所以绝境发生的原因也是千变万化的。但是，概括起来，一般可归纳为以下三种情况。

1. **自然发生：**自然发生的危险，俗称“天灾”，是指自然界物质结构发生变化而引起的巨大灾害。如久旱无雨、山洪暴发、地震、山崩、雪崩、雷击、海啸、龙卷风、飓风、台风、泥石流等等。这类险情绝境的发生是不以人的意志为转移的。但由于它的发生有一定规律性，加上现代预测手段的科学性，人们同样有避免或减少伤害的办法。

2. **人为发生：**人为发生的险情俗称“人祸”，是自身或他人有意或无意造成的灾害，如交通事故、凶杀、抢劫、强奸、投毒、纵火、触电、溺水等等。这类绝境因为是人主动造成的，故必须有较强的本领方能绝境求生。

人为发生的险境，一般是他人主动造成的，但有时与受害人自身轻率、麻痹、冒险或无知也有极大关系，常常在自身防卫较薄弱时发生险情。

3. **自然与人互助发生：**俗话说：“水能载舟，亦能覆舟。”

在一些特殊的环境中，如果人有驾驭自然的本领，或有一定的在特殊环境中生存的技术，则不致于发生危害。但是，如果人没有这种特殊的求生本领，那么，当他身陷这种特殊环境时就可能面临着绝境。例如，不会游泳的人落入水中；没有预备食物和饮用水而误入沙漠；不知食物性质而误食中毒；不遵守操作规程而引发事故等等，都属于这种情况。这类险情是人与自然因素合而造成，所以预防应从两方面着手。即既要熟悉特殊环境的特点，又要学会在此环境中求生、防险的技术。如在水中的游泳技术、在沙漠中的识别方向和防热防干技术、毒物鉴别技术等等。

我们了解险情发生的原因的意义，在于根据其发生的规律而避免它和进行有效的自救。例如，对于自然发生的绝境，应用科学手段预测，及时避开和防范；对于人为发生的险情，应主动避免发生；对自然与人合致的绝境，则应事先有所准备和警惕，使之不得发生。

二、绝境心理突变

科学实验证明，身陷绝境的人都会发生心理状态的突变，这种突变是十分复杂的。对于一个心理健康具有求生经验的人来说，他的心理变化可能会向有利于绝境求生的方面发展，而对于一个有心理缺陷，有或无绝境求生技术的人来说，其心理变化可能向不利于求生的方面发展。这两种心理所支配的行动会导致完全不同的后果。一个身心健康的人，完全可以通过学习和训练，使自己具备那种有利于求生的心理，并学会一些求生的技术。

1. 有利于绝境求生的心理状态：(1) 情绪稳定：身临绝

境，尽管精神高度紧张，但情绪稳定，情感正常，情感协调性好，没有狂躁、忧郁、焦虑和过度恐惧的表现，也没有淡漠、迟钝和情感倒错而情绪稳定，这是绝境求生的心理保证，只有这样才能正确分析险情，想出有效的求生方法。

(2) 注意、记忆正常：表现为既能对所发生的险情准确记忆，又能注意到周围环境中的某些有利于求生的因素，这一点对于迷路的人尤为重要。

(3) 思维准确：对于突如其来的险情，仍能用正常思维过程进行思考，不产生错误联想和意念飘逸。思维内容紧扣如何求生，而不产生幻想、思维混乱和逻辑倒错，因而有可能想出有效的求生方法。

(4) 意志坚定：表现为有强烈的求生愿望和信心，而不是悲观失望，丧失勇气。

(5) 感知敏锐准确：身陷绝境，但视、听、嗅、触、味觉正常；综合感觉，如对空间、时间、和本体运动的感觉正常，没有特殊的内感不适，也不产生幻听、幻视、幻触等幻觉，使大脑能接受正常的外界刺激，作出准确的判断。

(6) 行为正常：经过理智的思考而作出决定后，动作协调、准确、灵活，能完成求生的各项步骤，而不产生缄默、木僵、违拗。

2. 不利于求生的心理状态：(1) 情绪障碍：表现为对面临绝境的极度恐惧，焦虑、失去理智，无法进行自救思维，出现病理性优势情感，或出现情感诱发障碍，情绪不稳定，激惹性增高。如表现为一会儿大哭不止，一会儿狂笑不休；如有人提醒他，则突发大怒，伤人毁物。严重的还可出现情感倒错，协调障碍，如身临绝境反而出现欣快感，坐等死神来临，认为一了百了，自然谈不上如何从中求生。

(2) 注意、记忆障碍：完全或部分丧失注意力和记忆力，记不起自己是如何陷入绝境的，对周围一些显而易见的有利条件视而不见。

(3) 思维障碍：首先表现为思维过程障碍，不能理性地寻找求生办法，而是出现错误联想，或思维贫乏，如认为人家肯定知道他身陷绝境，一定会来救他，或本来有很简单的自救办法，他却想不出来。其次，是思维内容障碍，表现为出现各种妄想，如落水人妄想很快会有一条船开来，而放弃其他简单短暂的自救办法。或概念、逻辑混乱，作出错误推理，如在地震时，有人认为地震会使所有房屋倒塌，自己必被压在倒塌的废墟内，尽管住在很高层，也不顾一切从窗口往下跳。因这种错误推理致死的人，在唐山大地震中非常多见。

(4) 意志障碍：表现为意志缺乏，对求生没有坚定的意志和信心，即便知道了一种求生的办法，也没有勇气去进行。

(5) 感知障碍：突发的事件，使人感觉异常而影响思维、行动。如面临险情时突然出现全身无力，腹痛等，甚至出现错听、错觉，或出现对空时感觉障碍。

(6) 行为障碍：表现为异常兴奋、缄默、木僵、违拗。如不由自主的颤抖，站立不稳，手不能持物，语言不清，或手足僵直，不动不语，作假死状。

下面，我们通过几个典型事例来说明绝境中各种心理状态对求生的影响。

【例1】张某，女，32岁。一天中午，她正在做饭时液化汽灶突然起火，将其面部、手部烧伤。张某在那一瞬间想到：液化汽起火会引起贮汽钢瓶爆炸，爆炸可能殃及正在房间里玩的女儿。顿时，她感到腹部剧痛，四肢发软，跌倒在地。火

势越来越猛，发出呼啸声，这才使她猛醒，她高呼“救火、救火啊！”向门外冲去。但厨房门怎么也推不开。这时她顾不上自己，高声叫孩子跳出去。孩子跑出去后告诉了邻居，邻居冲进厨房，用一块大桌布罩在灶台上，并关掉贮汽罐的总阀门，扑灭了余火。

分析：张某因出现下列不利于求生的心理，险些送掉性命。①感知障碍：起火时顿感腹痛，四肢无力，耽误救火时间和影响自救能力。②记忆障碍：她家厨房门应向内拉，她却拼命向外推，忘记了最常用的方法。③思维过程、内容障碍：起火时应首先想如果救火，液化汽起火首先要关掉总阀门。她却想不到这些，错误联想起会马上发生爆炸。

【例2】高某，女，20岁。在某市乘“的士”时，发现车上还有一男人，她当即说：“为什么载两人”？那男人不答话，抽出刀威逼高某，企图强奸她，高某吓得面色苍白，语无伦次，不愿就范。那男人举刀向高某小腹刺去，高某见状顿觉腹部刺痛，失去知觉。那男人强奸了高某，并将其推出车外，开车潜逃。高某头部着地，猛醒过来，看见驶去的汽车，记住了车牌号码。这时她发现自己腹部并没有刺伤，歹徒的匕首仅刺破裤子。于是她去报了案，依车牌线索，公安人员抓住歹徒。

分析：高某被歹徒威逼时，出现了情绪障碍——极度恐惧，激惹性增高。随即引起感知障碍——幻触，刀未接触身体而感到剧痛。继而引起意识障碍——昏厥不省人事。当被推出车外后，恢复正常心理，记住了车牌号码，使案件得以侦破。

【例3】1982年某市一辆满载乘客的公共汽车行驶到一铁路道口时突然熄火，使车停在铁路上，道口工要求乘客全部

下车，因为几分钟后有一列火车从这里经过。同时，道口工人手持红灯向火车开来的方向奔去。当时正是赶上班的时间，部分乘客怕误点而不愿下车。火车尖叫的鸣笛和刹车声已近在耳边，那些人才急忙向车门涌去，但为时已晚，火车撞上了汽车，造成十余人死亡，十余人受伤。

分析：遇到此类重大公共交通事故时，因涉及人多，情况十分复杂，各种心理因素都可能出现。首先，最多见的是“从众心理”，即大家怎么做，自己也跟着怎么做。如果多数人的行动有利于求生，则多数人可获救，上述事故中多数人听从道口工人的指挥，安全脱险。但有少数人，因产生了不利于绝境求生的心理，致使悲剧发生。这种情况下，各种不利于求生的心理均可产生，但在此例中主要有3点：一是思维障碍导致概念错误，认为上班不能迟到，最好等等看，说不定汽车能发动起来；或者认为火车没有这么快就来，或是火车能刹住车。倘若在平时，谁都知道失去生命与上班迟到一次是不可同日而语的，但在险情中，却忘记了这一常识。这是很典型的绝境时与平时心理差别的例子。二是情绪障碍而引起极度恐惧，失去自救能力，不能迅速选择下车这一最简单有效的求生方法，而是呆在车上不动，企望汽车重新发动。三是思维障碍导致的判断错误，认为只有汽车发动才可能求生。在平时他们一般都能准确地判断，如对火车的速度、火车刹车后的惯性以及汽车重新发动的可能性和速度，但是在绝境中，却出现判断错误。

从以上分析我们可以知道，人在绝境中往往发生在心理障碍，与平时的心理不同。了解这一点非常重要，这使我们在绝境中注意自己的心态，自我克服不利于救生的心理，调整求生行为。

三、人体耐受力——战胜绝境的基础

在讨论绝境求生术时，我们必须了解自身机能的潜力，即在特殊环境中，如饥饿、干渴、严寒等，我们到底能生存多久？能有多少体力、多少时间去完成求生的步骤？只有了解了人体的耐受力，我们才能制定出符合人体生理限度的求生措施，以保存体力，赢得时间，达到求生的目的。

下面，我们按人体的生理需求和绝境中最易出现的情况分别介绍。

1. 饥饿：在一些险情绝境中，常常出现食物缺乏，因而导致饥饿。在此，我们要讨论的不是一般的食物减少，因为那毕竟是有食物供给，只是较少而已。我们要讨论的是在完全断绝食物的情况下，我们能耐受多久。请看下面的例子。

1942年7月苏联卫国战争时，有4名苏联水兵漂泊在远离黑海岸边的小划子上，他们既没有淡水，也没有食物。从第二天起，他们开始喝海水，每人每天喝两壶。就这样坚持到第19天时饿死了1人；到第24天时又饿死1人；到第30天时第三个人饿死了。最后一个是大队军医叶烈钦科，他一直坚持到第39天。当时他已昏迷，在濒临死亡之时，一艘苏联军舰开来将他救起，经治疗后，他活了下来。

据苏联科研人员对自愿者研究，在安静状态下，人可以饿50昼夜，使体重减轻27—30%，而不致有丧生之虑。当然，必须在有饮水、身体健康和环境适宜的情况下才能做到。

本世纪60年代，加拿大有架飞机失事，机上的两名乘客是42岁的巴列夫·弗罗莱恩和21岁的女大学生海琳·卡拉奇。因大雪封山，他们降落在雪山中，只能靠吃融雪充饥。海

琳事后回忆说，我们所能吃的只有3种状态的雪，冷的、热的和沸的。但他们靠雪水整整坚持了29天。在29天之前，他们靠飞机上的食物活了20天。就是说，从飞机失事算起，他们在雪山里坚持了49天才被人救起。他们被救活了。

从上面的事例可以看出，饥饿时喝点水，尤其是融解水（雪水），对于维持生命很有好处。如果还能采取一些辅助措施，如灌肠、浴疗、按摩、呼吸操、在户外呼吸新鲜空气等，那么人通常能饿30—40个昼夜而不会发生生命危险。这是因为饥饿时机体自身组织分解加强，排出大量毒素，易引起自身中毒。灌肠、喝融解水、浴疗等都能加速这些毒素的排出。

值得提出的是，长时间饥饿时喝水有利，但哪怕仅仅稍微吃点东西，也会导致营养不良。因为机体将因此而停止分解自体的脂肪，中止细胞内为适应挨饿而产生的应激变化，使人耐饿的时间反而比粒米不粘要短得多。所以，如果不是有充足的食物供给，在绝食的中间不能进食。此外，没有食物供应时，还要适当地进行一些活动，不能老躺着不动。找到食物后，千万不能一次进食太多，只宜先少量食之，一天吃七八餐，每餐量很少，以后逐渐增加食量，减少餐数。还要注意先食易消化的流质或半流质食物，几天后再吃普通食物。如在野外寻找的食物都是固体食物，也必须加工后（如煮烂、泡烂或榨成汁）少量食之，以免因突然进食导致心脏负担过重，引起猝死。

2. 缺水：在我们身体里，差不多有70%是水，人体所有生理反应都离不开水，水不仅是融解质，而且是许多新陈代谢反应的直接参与者。人体水的排泄对于生命也极其重要。出汗，可以散热，以保持体温的恒定；大小便可以排出体内的“潭渣”。并将机体代谢的有毒物质排出体外。因此，说水是

人体生命的甘露决不过分。

在一些险情绝境中，可能缺水。那么，人体耐渴极限是多少呢？美国生物学家专作过试验，认为在安静和阴凉的环境中，气温为 $16\sim 23^{\circ}\text{C}$ 时，人可以坚持10天不喝水；当气温升到 26°C 时，只能坚持9天不饮水；当气温 29°C 时，只能坚持7天；气温 33°C 时，能坚持5天；气温 36°C 时只能坚持3天；如气温达 39°C ，则只能活2天。如同时有体力活动，则上述时限则更短，可见人体耐水与环境关系极大。

历史上有一震惊世界的惨剧，公元525年，波斯王坎比扎的一支5万人的大军，在穿越利比亚沙漠时，因酷热、缺水，加之行军疲劳，在数天内使全军因此而死之殆尽。

由此可见，人体缺水而引起的死亡，比因缺食而引起的死亡要快得多。一般健康人，在缺食不缺水的条件下可以生存40天左右；而在既缺食又缺水的条件下，就只能生存几天！同时，因缺食缺水使体重减轻10%时，机体主要器官，如肾脏等，就会严重损害；体重减轻20%时，则可能失去生命。但如缺食不缺水，体重减轻30%时还有可能生存，并不会发生重要脏器的严重损害。

所以，在绝境中如既缺食物又缺水，那首先解决的是水，然后才是食物。

3. 窒息：婴儿的降生总是头先娩出，为的是早日吸入一口空气；人临终时常常是呼出最后一口气而告谢世。正如古罗马人所说的：“有气就有希望”。的确，呼吸是生命的标志。

在有些突发的事件中，如井下塌方、落水、或被人卡住颈部，常常导致呼吸不畅，或氧气缺乏，可使人窒息而死。那么，一个人在不能呼吸的情况下，能坚持多久呢？回答是：2~3分钟。如果在不能呼吸前能深吸一口气，或吸入一些氧的

话，这个时间还可能稍许延长。假如是一个受过呼吸训练的人，则可能使这个时间延长一倍多。美国加利福尼亚有个叫罗伯特·福斯特的人，可以不用潜水具在水中坚持8分42.5秒。

曾有一个德国登山者，他在攀登阿尔卑斯山时不幸氧气泄漏。当时他十分恐惧，不久就觉得脑部发闷，头昏眼花。他觉得自己可能丧身此地。突然，他想起过去曾学过瑜伽呼吸操，于是试着按此操呼吸，即先用鼻腔作慢而长的深呼吸，作几秒钟屏息停顿后，再用鼻腔呼气。不久，他觉得精神状态好转，各种不适消失，安全返回到营地。以后他反复练习呼吸操，并靠鼻腔呼吸作了第二次登山，并顺利地登上海拔5500米的高峰。

呼吸操是增加肺活量、适应特殊环境的有效方法，其具体做法如下：

(1) 吸气：用鼻腔作腹式吸气，尔后再自下而上地扩展胸部，并使腹部始终微微鼓起；

(2) 屏住呼吸2~3秒钟；

(3) 呼气：先通过鼻腔自上而下地尽量排出胸部中的储气，继之再使横膈上推排气，腹部随之收缩。

注意，必须用鼻子呼吸，这样才能保证机体获得稳定的供氧。

4. 酷热：在沙漠、火灾等绝境中，常遇到酷热。对于生活在温带和寒带地区的人来说，酷热是难以忍受的。科学家们对于人在干燥的空气中能忍受的最高温度作过试验，在71℃时人能坚持1小时；在82℃时能坚持49分钟；在93℃时能坚持33分钟；在104℃时仅能坚持26分钟。还有一些个体试验，证明人在还要高的温度下仍能生存一段时间而不伤