

Full strategies of self-saving in distress

# 遇险自救 全攻略

- 女性遭遇跟踪怎么办？
- 总接到骚扰电话怎么办？
- 遇到持刀歹徒怎么办？
- 居室起火怎么办？
- 爱人昏迷怎么办？
- 刹车失灵怎么办？

.....

吕叔春◎主编

翻开此书  
为自己预设一条  
最安全的自救之路

你的安危，牵系全家幸福，  
让我们给你的幸福再加一道保险！

 金城出版社  
GOLD WALL PRESS

# 遇险自救 全攻略



## 图书在版编目(CIP)数据

遇险自救全攻略 / 吕叔春主编. -- 北京: 金城出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5155-0083-6

I. ①遇… II. ①吕… III. ①自救互救 - 基本知识  
IV. ①X4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第170530号

Copyright© 2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁以任何方式使用。

## 遇险自救全攻略

---

主 编 吕叔春  
责任编辑 雷燕青  
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16  
印 张 17  
字 数 134千字  
版 次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷  
印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5155-0083-6  
定 价 36.00元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编 100013  
发 行 部 (010) 84254364  
编 辑 部 (010) 84250838  
总 编 室 (010) 64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

# 前 言

人生在世,几十年的时光一晃而过,谁都希望在有限的生命中活得平平安安、幸福快乐。相信这也是每个人的美好愿望。但是,人生之路多坎坷,在现实生活当中,随时都会有意外事情的发生,各种各样的天灾人祸时时刻刻都在威胁着人类的安全。上至达官显贵,下至黎民百姓,随时都在面临着各种各样的问题,同时也承受着各种各样的痛苦与险境。

关于人生,尼采曾这样说道:“人生就是一场苦难。”的确,人生之路,总要经历许多的意外,无论是小范围的意外,还是涉及很广的大灾难,都有生死攸关的处境需要面对。关键在于自身的态度。如果你能有效地采取自救或救助措施,如果你能拥有笃定和冷静的态度,你就能从慌乱与险境中找到生机。

世界上没有完全绝对的事情,无论处于怎样的险境,只要保持清醒的头脑,并且懂得一些应变之道,就会脱离险境,转危为安。这正是编写本书的目的。从总体上来说,本书共分为十二章。第一章是针对女性朋友们来讲,虽说社会不断发展,女性地位不断提高,但是女性遭受骚扰及暴力的事件还时有发生。本章想要达到的目的就是教会女性朋友们一些自我保护的措施,以及应变之道。其他章节是针对各种突发事件的应急措施,特别需要指出的是,最后一章介绍了各种各样的自救信号及救援常识。这对于喜欢野外探险的人们是大有益处的。

认真地阅读此书吧,它会对你有所帮助!

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 反暴力反骚扰的自卫措施

性骚扰和性犯罪只有一步之隔,并且很多性犯罪是从性骚扰开始的。这一点更要提醒广大女性朋友,一定要有自我保护意识,更不能对性骚扰忍气吞声。从性骚扰的表现来看,性骚扰虽不及性犯罪严重,但因其日常发生的频率高,给女性造成的伤害同样深重。因此奉劝读者朋友们,特别是女性朋友,一定要提高自己的心理素质,加强防卫能力,才能在这个开放的社会更好地保护自己。

1. 女性遭遇色狼时的自卫措施 ..... (3)
2. 女性被跟踪时怎么办 ..... (6)
3. 遭遇纠缠时的防范措施 ..... (7)
4. 遭遇性骚扰时的自救措施 ..... (9)
5. 遇到醉汉骚扰时的自救措施 ..... (11)
6. 骚扰电话 ..... (12)
7. 对徒手歹徒应实施的格斗方法 ..... (14)
8. 面对持刀歹徒威胁时的自救措施 ..... (15)
9. 遭遇持枪歹徒威胁时的自救措施 ..... (17)
10. 遭遇恐怖分子炸弹袭击时的自救措施 ..... (18)
11. 乘车时如何防盗 ..... (20)





## 第二章 面对火灾的自救措施

在日常生活和工作中,如果因意外情况发生了火灾,应立即向公安消防部门报警,同时,应使用现场的灭火设备控制火势蔓延。但是,突然而来的火灾,往往会使人惊慌失措,结果由于没有报警,扑救不力,使小火变成了大火。因此,普及、宣传火灾报警常识十分重要。发生火灾时,千万不要惊慌,应一面叫人迅速报警,一面组织力量积极扑救。

1. 打报警电话要及时 ..... (25)
2. 火灾自救措施 ..... (25)
3. 四种基本防火方法 ..... (29)
4. 四种基本的灭火方法 ..... (29)
5. 家庭安全防火措施 ..... (30)
6. 家庭失火自救措施 ..... (31)
7. 煤气着火自救措施 ..... (32)
8. 高楼起火自救措施 ..... (34)
9. 宾馆起火自救措施 ..... (36)
10. 森林火灾自救措施 ..... (38)

## 第三章 陆上行车遇险的自救措施

汽车、火车、自行车是现代人必不可少的交通工具。路上行驶时,如果遭遇意外该如何自救呢。汽车中途抛锚怎么办,汽车刹车失灵怎么办,车辆落水怎么办,摩托车撞车怎么办? 让我们来一一解答。





1. 汽车中途抛锚紧急修理措施 .....	(43)
2. 骑自行车遇到紧急情况的应急措施 .....	(47)
3. 驾驶汽车刹车失灵的应急措施 .....	(48)
4. 汽车车轮打滑的处理措施 .....	(48)
5. 汽车轮胎发生爆裂处理措施 .....	(51)
6. 汽车着火的自救办法 .....	(52)
7. 汽车陷在低洼或冰雪中的处理措施 .....	(53)
8. 行车过程中车辆出故障怎么办 .....	(56)
9. 躲避撞车和紧急自救措施 .....	(59)
10. 弃车逃命的跳车技巧 .....	(60)
11. 车辆落水时的自救措施 .....	(60)
12. 汽车卡在铁轨上的自救措施 .....	(61)
13. 摩托车与他物相撞时的自救办法 .....	(62)
14. 发生火车相撞时的自救措施 .....	(62)

## 第四章 水上意外遇险的自救措施

如果在寒冷季节落入水中,身体与低温水接触,体热消耗大,体温下降快,人很快就会处于低温状态。体热消耗的速度取决于当时的水温、穿着的保护服及落水者的自救方法。冷水浸泡低温症的预防,主要办法是合理地使用救生设备,在水中减少活动,保持身体和精神的安静等,千方百计地防止或减少体热散失。救生装备主要为漂浮工具,如救生背心和救生船及抗浸服,以避免身体与冷水直接接触。

1. 落水自救措施 .....	(67)
2. 游泳遇险的自救措施 .....	(68)
3. 游泳意外预防措施 .....	(69)



4. 掌握正确的解救方法 ..... (71)
5. 溺水窒息急救措施 ..... (73)
6. 水草缠身自救措施 ..... (75)
7. 身陷漩涡自救措施 ..... (75)
8. 水中抽筋自救措施 ..... (76)
9. 如何减少鲨鱼袭击事件的发生 ..... (76)
10. 掉入冰窟的应急措施 ..... (78)
11. 帆船搁浅自救措施 ..... (79)
12. 独木舟倾覆应急措施 ..... (81)
13. 船上失火急救措施 ..... (82)
14. 遇上风暴自救措施 ..... (83)
15. 海上漂流的求生技巧 ..... (84)
16. 潮水断路的自救措施 ..... (88)

## 第五章 居家安全措施

当今社会发展越来越快,人们的生活水平不断提高,这同时也为一些盗贼及不法分子提供了相对的空间。当发现盗贼或不法分子正在犯罪时,如何有效地进行报警以确保自身安全,已成为人们十分关心的问题。

1. 家庭遭遇盗劫时如何报警 ..... (91)
2. 遭遇抢劫时抓住时机,进行反抗 ..... (92)
3. 电烧伤的救治措施 ..... (95)
4. 安全用电常识 ..... (97)
5. 停电时的处理办法 ..... (100)
6. 家中漏水抢救法 ..... (102)
7. 预防意外事件的发生 ..... (107)



- 8. 狂风暴雨时的应急措施 ..... (114)
- 9. 高处作业时的安全之道 ..... (116)
- 10. 使用工具时应注意的问题 ..... (118)
- 11. 被电梯困住时的自救措施 ..... (121)
- 12. 陌生人闯进屋里怎么办 ..... (122)
- 13. 家庭药箱应备的用品 ..... (127)

## 第六章 遭遇灾难的生存措施

最富特征的意外灾难,莫不过飞机坠毁或迫降险地了。它可能会突然发生,个人会感到无能为力,也不可能做什么特别准备。受过专职训练的乘务人员会知道如何面对这类险境,你应遵循他们的指示。机组人员会尽可能平安地降落飞机。除了保持镇静以及帮助乘务人员安慰其他旅客外,你别无他事。飞机着陆之前你应有所准备。系紧安全带,与邻边旅客挽起手臂,下颌贴紧胸部,斜靠在折叠毛毯、大衣及垫背上。如果允许,腿部可以与邻座相互依靠,撑稳以防撞击。

- 1. 遭遇雪崩时的自救措施 ..... (131)
- 2. 遭遇飓风时的应急措施 ..... (133)
- 3. 遭遇龙卷风时的自救措施 ..... (135)
- 4. 遭遇雷电时的自救措施 ..... (136)
- 5. 发生地震时的自救措施 ..... (137)
- 6. 火山喷发时的应急措施 ..... (139)
- 7. 遭遇雪灾时的自救措施 ..... (141)
- 8. 遭遇核泄漏时的处理措施 ..... (145)
- 9. 遭遇核爆炸时的自救措施 ..... (146)
- 10. 空难求生技巧 ..... (150)





11. 遭遇拥挤时的自救措施 ..... (155)

## 第七章 野外遇险的求生技巧

山地空气清新,气候宜人,景色优美,是大自然对人类的赐予。为了逃离烦扰的尘嚣,人们纷纷到名山大川寻幽访胜。然而山地山高路险,地形复杂,很容易遇到危险。因此掌握一些野外遇险的求生方法很有必要。

1. 地图和指南针的应用方法 ..... (159)

2. 露营时的应急措施 ..... (160)

3. 野外迷路时的自救措施 ..... (162)

4. 登山防险避险自救办法 ..... (165)

5. 身陷沼泽的自救措施 ..... (166)

6. 丛林遇险的自救措施 ..... (167)

7. 沙漠遇险求生自救措施 ..... (168)

8. 在冰天雪地中遇险的自救措施 ..... (169)

9. 野外如何寻找水源 ..... (170)

10. 防范猛兽袭击之方法 ..... (172)

11. 被毒蛇咬伤自救措施 ..... (174)

12. 被毒虫叮咬自救措施 ..... (176)

## 第八章 家庭日常受伤救护

家庭日常生活时常会出现意外状况,这个时候从家长到孩子都要做到有备无患。例如小学生经常发生铅笔套堵塞食道的事,大人或老人也经常发生吞下假牙等物件的事故等等。这个时候需

要怎么处理呢。如果发生异物哽喉而感到痛苦或呼吸困难等现象时,不要太过惊慌,必须镇定地掏取,如果难以取出时,也不要太过勉强地掏取,最好是马上请医生进行诊疗最为妥善。至于异物进入气管或支气管时,必须即送医院治疗,以免发生其他不幸事故。

1. 胸外心脏按摩术 ..... (181)
2. 人工呼吸法 ..... (182)
3. 体内吸入异物时的急救措施 ..... (183)
4. 被动物咬伤时的急救措施 ..... (187)
5. 遭电击时急救措施 ..... (188)
6. 被烧伤、烫伤的急救措施 ..... (189)
7. 其他事故的急救措施 ..... (190)

## 第九章 食物中毒的急救措施

食物中毒主要是食用被细菌或其他毒素污染的食品而引起的,因感染的病菌不同而有不同的症状。发生食物中毒后,早期应催吐和洗胃。催吐方法:可在200毫升开水中加20克食盐,冷却后一次喝下。如果不吐,可多喝几次促使呕吐。也可用鲜生姜100克捣碎取汁,用200毫升温水冲服。用筷子、手指刺激咽喉也可引起呕吐。已有吐泻症状者不要催吐和洗胃。呕吐、腹泻造成体液大量损失,要注意纠正水和电解质紊乱。重者可用抗生素治疗,其他为对症治疗。

1. 细菌性食物中毒急救措施 ..... (197)
2. 蔬菜瓜果中农药中毒的急救措施 ..... (198)
3. 吃鱼胆中毒的急救措施 ..... (199)
4. 吃生白果中毒的急救措施 ..... (199)





遇  
险

自  
救

救

全  
攻  
略



- 5. 河豚鱼中毒的急救措施 ..... (200)
- 6. 发芽铃薯中毒的急救措施 ..... (200)
- 7. 野蘑菇中毒的急救措施 ..... (201)
- 8. 含氰植物中毒的急救措施 ..... (202)
- 9. 蓖麻子中毒的急救措施 ..... (203)
- 10. 变质蔬菜中毒的急救措施 ..... (204)
- 11. 霉变甘蔗中毒的急救措施 ..... (204)
- 12. 豆角中毒的急救措施 ..... (205)

## 第十章 非食物性中毒的急救措施

现场急救中,首先尽快切断毒源,如有毒气体泄漏时应予关闭阀门,同时迅速使伤病员脱离中毒现场,在通风良好、安全的场所进行急救。迅速消除威胁生命安危的严重中毒效应。凡心搏和呼吸停止时,立即采用胸外心脏按压和(或)口对口人工呼吸的急救,尽力使伤病员的生命指征得到有效的维持。尽快明确中毒毒物性质及引起中毒的接触方式,采取不同的现场急救。

- 1. 急性中毒的急救原则 ..... (209)
- 2. 煤气中毒急救措施 ..... (210)
- 3. 急性酒精中毒急救措施 ..... (211)
- 4. 安定类内服药中毒的急救措施 ..... (211)
- 5. 洋地黄类内服药中毒的急救措施 ..... (212)
- 6. 阿托品类内服药中毒的急救措施 ..... (213)
- 7. 亚硝酸盐类内服药中毒的急救措施 ..... (214)
- 8. 急性硫化氢中毒的急救措施 ..... (215)
- 9. 误服灭鼠药的紧急处理 ..... (216)
- 10. 农药中毒的急救措施 ..... (217)

## 第十一章 内科急症的急救措施

高热、急性肠梗阻、哮喘、急性阑尾炎、急性上呼吸道感染等都是生活常见病,平时生活不注意,当疾病突发时,便会让人手忙脚乱,如果救治不及时,则会产生遗憾一生的结果。所以,防范在平日,保健在平时,及早知道应对之道,可以让家庭生活更加平坦顺畅。

1. 高热及高温中暑急救措施 ..... (221)
2. 哮喘的急救措施 ..... (222)
3. 急性肠梗阻的急救措施 ..... (223)
4. 急性阑尾炎的急救措施 ..... (225)
5. 急性上呼吸道感染的处理措施 ..... (227)
6. 癫痫发作时的急救措施 ..... (228)
7. 休克的急救措施 ..... (230)
8. 心脏病突发的急救措施 ..... (231)
9. 心绞痛的急救措施 ..... (232)
10. 脑震荡的急救措施 ..... (234)
11. 脑出血的急救措施 ..... (235)
12. 心肌梗死的急救措施 ..... (237)
13. 呕血的急救措施 ..... (239)
14. 咯血的急救措施 ..... (240)

## 第十二章 求救信号与救援常识

获得援助的首要前提是使他人知道自己的处境。如可能,给





出自己的位置。一旦取得联系,发出其他信息。有些求救信号国际通用,英文字母 SOS(Save Our Soul——救救我们的缩写)可能最广为人知。信号能在地下写出,或通过无线电发报,也可用旗语通讯方式拼出或者通过其他方式发出代码。

1. 获得援助的信号 ..... (245)
2. 获得授助的信号与代码 ..... (247)
3. 掌握几种搜寻方式 ..... (254)
4. 直升飞机营救方法 ..... (257)

(119) 第十一章 非食物类急救用品的急救 ..... 119

(120) ..... 120

(121) ..... 121

(122) ..... 122

(123) ..... 123

(124) ..... 124

(125) ..... 125

(126) ..... 126

(127) ..... 127

(128) ..... 128

(129) ..... 129

(130) ..... 130

(131) ..... 131

(132) ..... 132

(133) ..... 133

(134) ..... 134

(135) ..... 135

(136) ..... 136

(137) ..... 137

(138) ..... 138

(139) ..... 139

(140) ..... 140

(141) ..... 141

(142) ..... 142

(143) ..... 143

(144) ..... 144

(145) ..... 145

(146) ..... 146

(147) ..... 147

(148) ..... 148

(149) ..... 149

(150) ..... 150

(151) ..... 151

(152) ..... 152

(153) ..... 153

(154) ..... 154

(155) ..... 155

(156) ..... 156

(157) ..... 157

(158) ..... 158

(159) ..... 159

(160) ..... 160

(161) ..... 161

(162) ..... 162

(163) ..... 163

(164) ..... 164

(165) ..... 165

(166) ..... 166

(167) ..... 167

(168) ..... 168

(169) ..... 169

(170) ..... 170

(171) ..... 171

(172) ..... 172

(173) ..... 173

(174) ..... 174

(175) ..... 175

(176) ..... 176

(177) ..... 177

(178) ..... 178

(179) ..... 179

(180) ..... 180

(181) ..... 181

(182) ..... 182

(183) ..... 183

(184) ..... 184

(185) ..... 185

(186) ..... 186

(187) ..... 187

(188) ..... 188

(189) ..... 189

(190) ..... 190

(191) ..... 191

(192) ..... 192

(193) ..... 193

(194) ..... 194

(195) ..... 195

(196) ..... 196

(197) ..... 197

(198) ..... 198

(199) ..... 199

(200) ..... 200

(201) ..... 201

(202) ..... 202

(203) ..... 203

(204) ..... 204

(205) ..... 205

(206) ..... 206

(207) ..... 207

(208) ..... 208

(209) ..... 209

(210) ..... 210

(211) ..... 211

(212) ..... 212

(213) ..... 213

(214) ..... 214

(215) ..... 215

(216) ..... 216

(217) ..... 217

(218) ..... 218

(219) ..... 219

(220) ..... 220

(221) ..... 221

(222) ..... 222

(223) ..... 223

(224) ..... 224

(225) ..... 225

(226) ..... 226

(227) ..... 227

(228) ..... 228

(229) ..... 229

(230) ..... 230

(231) ..... 231

(232) ..... 232

(233) ..... 233

(234) ..... 234

(235) ..... 235

(236) ..... 236

(237) ..... 237

(238) ..... 238

(239) ..... 239

(240) ..... 240

(241) ..... 241

(242) ..... 242

(243) ..... 243

(244) ..... 244

(245) ..... 245

(246) ..... 246

(247) ..... 247

(248) ..... 248

(249) ..... 249

(250) ..... 250

(251) ..... 251

(252) ..... 252

(253) ..... 253

(254) ..... 254

(255) ..... 255

(256) ..... 256

(257) ..... 257

(258) ..... 258

(259) ..... 259

(260) ..... 260

(261) ..... 261

(262) ..... 262

(263) ..... 263

(264) ..... 264

(265) ..... 265

(266) ..... 266

(267) ..... 267

(268) ..... 268

(269) ..... 269

(270) ..... 270

(271) ..... 271

(272) ..... 272

(273) ..... 273

(274) ..... 274

(275) ..... 275

(276) ..... 276

(277) ..... 277

(278) ..... 278

(279) ..... 279

(280) ..... 280

(281) ..... 281

(282) ..... 282

(283) ..... 283

(284) ..... 284

(285) ..... 285

(286) ..... 286

(287) ..... 287

(288) ..... 288

(289) ..... 289

(290) ..... 290

(291) ..... 291

(292) ..... 292

(293) ..... 293

(294) ..... 294

(295) ..... 295

(296) ..... 296

(297) ..... 297

(298) ..... 298

(299) ..... 299

(300) ..... 300

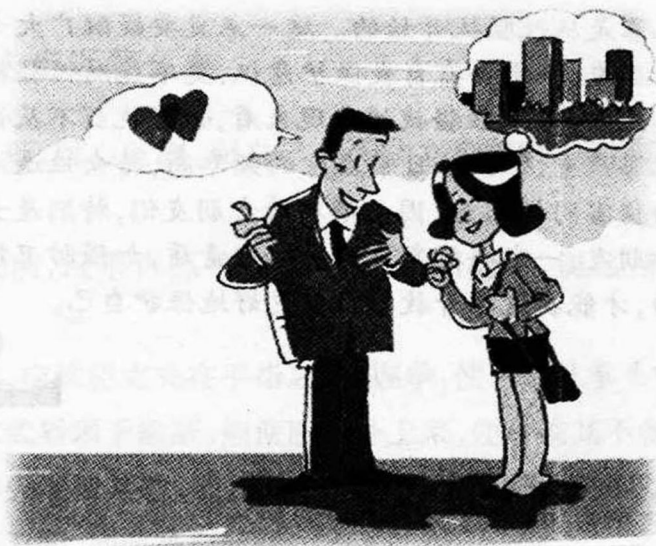



遇  
险  
自  
救  
全  
攻  
略




# 第一章

## 反暴力反骚扰的自卫措施





性骚扰和性犯罪只有一步之隔，并且很多性犯罪是从性骚扰开始的。这一点更要提醒广大女性朋友，一定要有自我保护意识，更不能对性骚扰忍气吞声。从性骚扰的表现来看，性骚扰虽不及性犯罪严重，但因其日常发生的频率高，给女性造成的伤害同样深重。因此奉劝读者朋友们，特别是女性朋友，一定要提高自己的心理素质，加强防卫能力，才能在这个开放的社会更好地保护自己。





## 1. 女性遭遇色狼时的自卫措施

强奸是一种严重的犯罪行为，这是一种对女性的身体和心理同时造成极大伤害的犯罪行为。

专家建议：妇女在家中如发觉附近有人行为鬼祟，应该马上打电话报警。警方随时会帮助市民消除恐惧，即使事后证明只是虚惊一场也无妨。

不论在家中、街上受到劫匪或劫色者袭击，警方专家认为最好是逃走，迫不得已才还击。

### △有陌生人走近怎么办

倘若有人走近，居心叵测，而自己又无法立刻躲开，应该利用下列方法对付匪徒：

- 在走近之前，应乘机抓些硬物在手，诸如梳子、钥匙、瓶子或罐装喷雾器。
- 若有钥匙，应该将之夹在手指之间，握拳，使末端从拳头中伸出。
- 这种临时武器须予隐蔽，假使匪徒扑上来，便可乘其不备，使劲还击。
- 用梳子的尖端戳其脸，或用梳齿刮其鼻子下部；用钥匙刮其脸，或用罐装喷雾器喷其双眼，同时高声喊叫。

采用哪种方法则视当时形势和自己的体力、信心而定。这些方法虽不能保证一定安然无恙，但曾使许多妇女从险境中逃脱，免遭污辱。

### △如何防备强奸

如果独自居住，或者独自外出，尤其是天黑以后可以考虑多吃一些防备工作：

- 购买一个会发出刺耳响声的手握气体警报器，经常握在手中，别放在