



青少年灾害防范自救系列

嬉水之灾： 溺水事故灾害 防范自救

面对突然的灾难
如何及时做出最正确的选择

侯红霞◎编著

FANG FAN ZI JIU



学会自我保护，树立防范意识

未成年人自我保护的指南针

青少年健康成长的保护神

一书在手，灾害远离



河北科学技术出版社

作者简介

侯红霞：四川广元人，毕业于四川师范大学编导系。曾参与编写了《人类探索发现系列 2009 版》中的《宇宙未解之谜：精美插图双色版》《人类未解之谜：精美插图双色版》《奇妙的宇宙发现：精美插图双色版》《野人与怪兽：精美插图双色版》《文化古迹探索：精美插图双色版》等，独自写作了《50 个父母常犯的教子错误》《口才圣经》等，其中《50 个父母常犯的教子错误》曾荣登年度亲子教育图书畅销书排行榜。





青少年灾害防范自救系列

嬉水之灾： 溺水事故灾害 防范自救

面对突然的灾难
如何及时做出最正确的选择

侯红霞◎编著

FANG FAN ZI JIU

学会自我保护，树立防范意识

未成年人自我保护的指南针

青少年健康成长的保护神

一书在手，灾害远离



河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

嬉水之灾 : 溺水事故灾害的防范自救 / 侯红霞编著

. — 石家庄 : 河北科学技术出版社 , 2014.5

ISBN 978-7-5375-6200-3

I . ①嬉… II . ①侯… III . ①淹溺—自救互救—青年读物②淹溺—自救互救—少年读物 IV . ① R649.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035950 号

嬉水之灾 : 溺水事故灾害的防范自救

侯红霞 编著

出版发行：河北科学技术出版社

地 址：河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编：050061

印 刷：三河市燕春印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：13

字 数：180 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

前言

人类文明史的进程，是一个与各种灾害相抗衡、与大自然相适应的艰难历程。随着经济与社会的不断发展，社会财富快速积累，人口相对集中，各种自然灾害、意外事故等对人类的生存环境和生命安全构成的威胁越来越严重。尤其是近些年来，地震、洪水、台风、滑坡、泥石流等自然灾害，以及各种突发性疫情、火灾、爆炸、交通、卫生、恐怖袭击等伤害事故频频发生。这些“潜伏”在人生道路上的种种危险因素，不仅会造成巨大的经济损失，更为严重的是会造成人员伤亡，给社会和家庭带来不幸。这些事件看起来似乎离我们很遥远，但事实上，每个人都处于一定的安全风险中，而且谁也无法预料自己在何时何地会遇到何种灾难。

人无远虑，必有近忧。因此，不要等到地震来临时，才想起不知道最佳避震场所的位置；不要等到火灾发生时，还想不起逃生通道在哪里或是不知道灭火器怎样使用；不要等到车祸发生时，因惊慌失措而枉自送了自己的性命；也不要等到遭受人身侵害时，才想起当时不该疏忽大意……

古人云：“居安思危，有备无患。”这话就是提醒我们在平时就应注意防范身边可能出现的各种危险，并做好充分的准备。曾经发生的灾难给我们留下了血的教训，倘若我们平时能够了解、积累一些有利于自我保护的基本常识和技巧，并加以适当的训练，那么，当我们陷入突如其来的困境和危险时，就会镇定自若、从容应对，产生事半功倍、化险为夷的效果。

人生最宝贵的是生命，生命对于每一个人只有一次。特别是青少年，掌握一些减灾自救的安全常识，是必不可缺少的。只有了解掌握这些宝贵的知识，才能在紧要的危急时刻，临危不乱、张弛得当，有方法、有步骤地采取积极有效的措施，将各种灾难带来的损失降到最低。

为此我们特意编写了本书，主要包括“自然灾害”、“火场危害”、“交通事故”、“水上安全”、“中毒与突发疾病”、“突发环境污染”等，书中主要针对日常生活中遇到的各种灾害问题作了详细解答，并全面地介绍了防灾减灾的避险以及自救的知识。我们衷心希望本书能够帮助青少年迅速掌握各种避险自救技能。让广大青少年牢牢记住：你的安危，牵系全家的幸福，让我们给你的幸福再加一道保险！谁都无法预测明天会发生什么！注意——危险时刻会发生！防患于未然，只有懂得更多自救措施，才能更有效地保护自己，救助他人！珍爱生命，关爱身边的人，让我们细读本书，一旦在身处危难时，我们才能够用科学的自救方法和救助他人的方法一道去守护危境中的生命！

心心相印，我们一起向前走，手挽着手，我们共同跨过逆境。我们一起努力，让脆弱的生命坚强起来，让宝贵的生命绽放出更美丽的花朵。



Contents 目录

第一章 认识溺水的危害



溺水的危害 / 002

溺水死亡的原因 / 004

溺水的症状 / 006

溺水时人体内部的变化 / 008

溺水导致的疾病 / 011

溺水给我们的启示 / 014

青少年溺水身亡事故警示 / 019

学校应开展防溺水活动 / 021

第二章 出行游玩防溺水



不要去危险区域 / 026

观潮安全须知 / 030

河边石垛和栏杆切莫攀爬 / 033

掉进泥潭后的自救措施 / 035

怎样安全过河水 / 038

乘船游玩安全须知 / 041

翻船了怎么办 / 044



登山旅游要防山洪 / 048

海边游玩防海啸 / 051

汽车落水逃生术 / 058

掉落到水中时怎么办 / 061

如何避免被大水包围 / 063

小故事新启示 / 065

第三章 水上活动避险常识



海中搜寻与救助 / 070

海中遇险如何使用救生船 / 073

在海水中如何求生 / 079

水中冲浪安全须知 / 083

划船注意事项 / 086

冰上安全知识 / 088

溜冰时落入冰窟怎么办 / 090

海中戏水要防鲨鱼 / 093

河中抓鱼要防水库放水 / 095

第四章 安全游泳远离溺水



游泳要注意安全 / 098

展翅飞舞的蝶泳 / 100

轻松舒适的仰泳 / 106

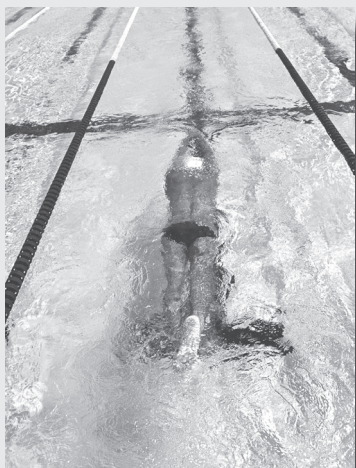
怎样练习自由泳 / 112

怎样安全潜泳 / 124

怎样安全潜水 / 127

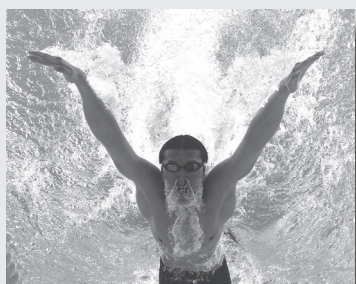
潜水技术有哪些 / 130
在水中如何踩水 / 137
在河海里怎样安全游泳 / 139
赴救法救人 / 141

第五章 意外溺水怎样自救



不要急着跳下水救人 / 146
意外溺水怎么自救 / 150
游泳时被水草缠住怎么办 / 152
游泳遭遇激流时如何应对 / 154
游泳时肌肉痉挛（抽筋）的应变 / 156
游泳疲劳过度自救法 / 159
耳道进水的应变 / 161
水中的魔鬼——水中漩涡 / 162
遭遇水下不明动物的侵害 / 164
水母（海蜇）蜇伤的应变 / 166
智救落水同学 / 168

第六章 溺水的现场急救



儿童溺水应采取的急救措施 / 172
怎样搬运溺水者 / 175
怎样检查溺水者情况 / 178
开口、清除口中异物或钳舌 / 182
排出溺水者腹水的方法 / 185
给溺水者做人工呼吸的方法 / 187



溺水者胸外按压 / 191

专业救助溺水者 / 193

吸入性肺炎的救治 / 195

嬉水之灾：溺水事故灾害的防范自救

第一章

认识溺水的危害

溺水指淹没在水里。溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”。这一分类与病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。





溺水的危害

溺水也被称为淹溺，它是指在游泳时或者失足落水时发生的严重意外伤害。通常来说，溺水的过程很快，在很短的时间内就能因呼吸心跳停止而导致死亡。如今，在夏季，很多人都喜欢到江、河、水塘内游泳，这就为溺水现象的发生提供了契机。特别是在暑假，很多青少年到水中游泳，最终导致了意外死亡数量不断增加。一般容易发生溺水的地点通常是：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边和海边……图 1

溺水是一种常见的意外事故，溺水后就会引起窒息缺氧，出现呼吸停止，如心跳停止的称为“溺死”，

如心跳未停止的则称“近乎溺死”。这两种分类对治疗病情具有很好的估计意义，虽然二者有所区别，但是有基本相同的救治措施。所以，统称为溺水

在发生溺水之后，溺水者因为



图 1 溺水救援

在水里挣扎而导致呼吸道和消化道少量进水，呼吸反射性暂停，然而，此时他们还能保持清醒的意识，但是已经无法保持协调的动作。由于缺氧，溺水者重新呼吸，导致水进入肺部而引起呛咳，同时胃发生反射性呕吐，呕吐物则进入气管阻塞呼吸造成窒息。

随着窒息，溺水者的神志会越来越不清醒，在很短时间内就会昏迷或者是呼吸停止，最终导致大小便失禁，各种反应消失，



图2 对溺水者进行急救

但仍会有微弱的心跳和呼吸。此时，如果得不到及时抢救，那么就会导致溺水者在很短时间内死亡。图2



你
知
道
吗

事故回放

2006年6月7日下午，海南省昌江黎族自治县乌烈镇一小22名学生（12名男生、10名女生）一起到乌烈村不远的昌化江玩水。男生在下游游泳，女生在上游涉水到河中心沙洲玩耍。当她们手拉手从沙洲下游另一处涉水回来时，由于河水较深，水流较急，10名女生在过河时被水冲走，两名获救，8名不幸溺水死亡



溺水死亡的原因

儿童和不会游泳或不具有预防意外事故常识的落水者是最常发生溺水的人。

在水淹没人体之后，呼吸道被水堵塞发生急性缺氧而引起急性窒息。通常来说，分为两类：即干式溺水和吸入水的溺水。干式溺水是指在落水后，水未进入肺内，只因水刺激呼吸道，反射性地引起喉咙痉挛及声门关闭而导致急性缺氧。而吸入水的溺水是指游泳或落水人员缺乏或丧失游泳能力可导致溺水。它又分两类：淡水溺水和海水溺水。这种溺水形式往往表现在以下方面，如肢体因受寒或活动过度而抽搐；

游泳时间过长，换气过度，呼吸性碱中毒引起手足抽搐或一时性昏迷；游泳时发生心脑血管疾病；潜水人员因装备故障而吸水。在屏气潜水的时候如果超过屏气终点就会被迫息



图3 危险水域的警示牌



图4 溺水搜救

再呼吸。当然，在其他潜水疾病发生之后也可能发生溺水。图3图4

溺水症状的轻重与溺水持续时间长短及溺水量有关。常见面部肿胀，双眼充血，皮肤粘膜青紫或苍白，肢体发冷寒颤，牙关紧闭，下颌肌

肉痉挛，惊厥，烦躁，昏迷，腹部饱满，呕吐，脉细，血压不稳，心音弱，心律不齐，呼吸浅快、不规则甚至暂停，两肺有啰音，剧烈咳嗽，呼吸困难等等。重者可因电解质平衡紊乱、呼吸循环功能衰竭而死亡。



溺水的症状

因为溺水程度不同,所以有不同的溺水症状。轻度溺水者的口唇和四肢末端会出现青紫颜色,呼吸微弱,四肢发硬,面部浮肿。相关研究表明,如果吸入的水量为2毫

升/千克,就会出现轻度的缺氧现象,在溺水之后的4~6分钟就会出现死亡。图5

重度的溺水者的溺水过程是特别快,如果吸水量达到10毫升/千克以上,1分钟内就会出现低血氧症。如果时间比较长,面色就会呈青紫色,口腔、鼻孔和气管内会充满血性泡沫或泥沙,双眼充血,瞳孔散大,昏睡不醒,肢体冰冷,脉搏微弱,双肺有啰音,心音低且不规则,血压下降,胃充水扩张,甚至抽搐或呼吸心跳停止。

在溺水之后一定不要慌乱,要



图5 不幸溺亡的儿童



图6 对景区提示牌视若无睹

保持镇静。溺水者应仰卧，头向后，气要深，只有这样才能浮起来。图
口鼻向上露出水面。呼气要浅，吸 6



你
知
道
吗

什么是窒息

人体在呼吸过程由于某种原因受阻或异常，所产生的全身各器官组织缺氧，二氧化碳滞留而引起的组织细胞代谢障碍、功能紊乱和形态结构损伤的病理状态称为窒息。当人体内严重缺氧时，器官和组织会因为缺氧而广泛损伤、坏死，尤其是大脑。气道完全阻塞造成不能呼吸只要1分钟，心跳就会停止。只要抢救及时，解除气道阻塞，呼吸恢复，心跳随之恢复。但是，窒息是危重症最重要的死亡原因之一。