

9·11事件后美国公民必读手册

反恐手册

- 被废墟埋住时
- 核攻击发生时
- 被烈火困住时
- 如何从高楼逃生
- 飞机失事或汽车相撞时
- 生化战中的生存
- 当恐怖分子袭击时
- 经济大崩溃时的应对
- 战败时的生存对策
- 行星撞击或外星人入侵时
- 如何把握最后生存的机会



美国特种警察部队首席顾问
雷纳尔·斯塔尔伯格 / 著

李 斯 马永波 / 译

海南出版社

自救书 反恐手册

美国特种警察部队首席顾问
雷纳尔·斯塔伯格 / 著

李 斯 马永波 / 译

海南出版社



The Book of Survival
Copyright © 1996 by Rainer Stahlberg
Chinese translation copyright © 2000 by Hainan Publishing House
Published by arrangement with Barricade Books, Inc
All Right Reserved

图书在版编目(CIP)数据

自救书/(美)斯塔尔伯格(Stahlberg, R.)著;李斯,马永波译. —2版.

—海口:海南出版社,2001. 10

书名原文:The Book of Survival

ISBN 7-80645-833-6

I. 自… II. ①斯…②李…③马… III. ①自救互救-普及读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075563 号

自 救 书

——反恐手册

[美]雷纳尔·斯塔尔伯格 著

李斯 马永波 译

责任编辑 野夫

*

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

丰润县印刷有限公司印装

2001 年 11 月第 2 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13.25

字数:273 千字

书号:ISBN 7-80645-833-6/X.6

定价:24.00 元



前 言

这里提醒你一句，你将读到的一些东西会使你不快，你也许不愿相信它。曾经美丽的城市将被毁灭，从前富裕的郊区将变成罪恶横行的少数民族聚居区，那里的生活黯淡无光毫无指望。

但请记住，那只是图景的一半。还有另一种未来存在——其中那些阅读此书的人同样可以生活得更长久也更成功。你必须开始使用自救这一武器去抑制罪恶，因为别人既不能也不愿在真实的世界中任何可能的环境下保护我们。

大多数人对应付未来的生存危机是全无准备的。这与教育、训练和才干有关。大多数人会受惑于大政府、大国家和大企业的许诺，认为世界上有属于他们的一份生活保障。但是，当灾难降临的时候，政府、国家和企业提供不了多少帮助，许多人便无力应付现实。甚至更糟，他们将坐以待毙。几乎在将要呈现的所有方案中你都会看到对这一陈述的证明。

你必须接受你无法预防所有灾难这一事实，有的灾难突然降临，不容你有喘息之机。你只有为以后三到五年在你所居住的地区最易发生的哪些灾难做好准备。

在我生活的地方，我可以预料：

■严酷的冬季天气

■国家崩溃导致的政治上的不稳定

■严重的暴风雨

■化学有害物溢出

■黑客攻击网络

我们的社会正面临每天都会出现的突发事件。之所以是突发事件是由于我们对其全无准备。这些事件，包括经济、气候、生态、军事、恐怖活动，直至臭氧层的大面积空洞等。有许许多多的书告



诉我们如何应付这种或那种的灾难,如何缓和它们的影响。也有与不同灾难有关的小说作品不断问世。但是始终存在着这样一种需要,那就是可以用作行动指南的一卷扼要清单。而《自救书》正是这样的一本指南。

在准备方案的过程当中,我采纳了赫尔曼·卡汉的建议,即“我们必须思考不可思考的东西”。有所准备是事情的关键。大多数人甚至都应付不了一场大风暴。

我们处在一个动荡不安的时代,人人都会面对车祸、离异,甚至破产。重要的是如何活下去并由此确保你的家族之树大体上免遭挫折。生存是一件非常关键的事。你必须做的一切就是活着并保持安静。

对于生存,关键的是知识的技能。现在正是得到它们的时候,而不是等到气球升空的时候。本书能帮你获取这些知识。然而技能只能来自实践。在你开始实践之前,你必须知道要做什么,在这方面本书也将有助于你。

最后,真正的生存心理学始终包含这样一句话:“永不放弃。”这是你的心灵必须做出的选择。

它应变成你和你的家人的一种生活方式。你应当注意每一条新闻、政府条例的调整、邻居的变化、技术的进展。这是一个持续的过程。你不能制定好计划,做好准备然后便松懈下来,因为事态总是瞬息万变的。

内容简介

这个世界已变得令人难以置信，战争、灾难、恐怖事件随时都可能不期而遇，使我们所处的社会危机四伏。面对这一切飞来横祸，你如何才能绝路求生呢？

本书演示了在意外危机中必须采取的紧急措施和在大范围的自然、人为灾难中生存的详细计划。通过紧凑、实用的信息向我们表明了如何辨识逼近的厄运的先兆，维护个人及家人的安全，提示我们做好准备，沉着冷静，无论灾难以怎样的形式降临，我们都有可能脱离危险，达到自救救人的目的。

本书文字简洁精练，内容详尽实用，是现代危机中求生之术的开山之作。并且成为现在美国公民应付战争、恐怖分子的必备手册。

作者简介

雷纳尔·斯塔尔伯格 (Rainer Stahlberg)
麻省理工学院教授, 美国特种警察部队首席顾问, 户内外生存研究专家。

责任编辑: 野 夫
选题策划: 任建成
封面设计: 水 平

目录

前言/1

上 篇

如何应对突发性灾难

第 1 章 在孤寂中自救/1

孤独的解剖/1

如何求救/4

发信号的方法/5

求救信号/12

被废墟埋住时/13

搬运重物/15

独自紧急抢救/18

克服震惊/18

找医生/19

第 2 章 在拥挤中自救/20

辨别危险情形/20

	做好准备/21
	如何保护自我/21
	面对可能的攻击者/30
	面对动物的攻击/33
	紧急事故/42
第3章	在干渴中自救/50
	延缓干渴/50
	饮用禁忌/52
	处理饮水/54
	寻找水源/55
	水的净化/59
第4章	在水中自救/62
	沉下去之前/62
	不会游泳/63
	会游泳/63
	游泳寻找生路/69
	衣物充气/70
	海难中求生的办法/72
	涉水过河/75
	救生/77
	人工呼吸/80
第5章	在黑暗中自救/83
	熄灯之后/83

在黑暗中行进/84
黑暗的种种情形/88
公路上的黑暗/91
视力减弱的时候/94

第6章

在寒冷中自救/97
保持运动状态/97
调整衣物/98
寻找宿营地/101
生火/109
做炉子/116
寒冷中的危险/117

第7章

在炎热中自救/122
火势太大之前/122
灭火提示/124
衣物着火时/126
在烟中移动/127
被烈火困住时/127
氢弹爆炸时/129
热灼危险/129

第8章

在低处自救/133
攀爬之前/133
如何攀爬/134
攀爬工具/138
用绳子爬到更高处/139

	登高事项/142
	地下自救/150
第9章	在 高 处 自 救 / 1 5 2 如何从高处下来/152 将别人放下/159 什么时候应该留在原地不动/160 高处的危险/161 山上的紧急情形/162
第10章	在 高 速 中 自 救 / 1 6 4 汽车相撞之前/164 系好安全带/169 车祸发生之后/170 摩托车相撞/171 火车撞车/171 飞机失事时/173 电梯飞速下坠/175 雪崩/175 高速中的危险(包括下落)/178
第11章	迷 路 时 自 救 / 1 7 9 如果困在野外/179 什么时候开始行动/180 准备出发/180 借力搬运重物/183 寻找方向/187

行走/189
涉水前进/192
驾驶/195
旅行注意事项/197
旅行时候的危险/201

第 12 章 赤手自救/203
在陆上生活/203
植物充饥/204
打猎物/205
打鱼/208
煮食/212
存贮食物/213
寻食的其他问题/213
饥饿危险/216
罐装食品是否变质的测试办法/216

下 篇

如何应对长期性灾难

第 13 章 基本的生存/217
如何辨识“第一天”的到来/222
如何逐阶段地应付灾难/225
基本生存装备清单/227
准备物资的思路/234

第 14 章 在经济危机下的自救/249

通货膨胀/252

滞胀/258

通货崩溃/263

大萧条/268

能源战争/274

第 15 章 在自然灾害下的自救/284

严重的臭氧层泄漏/286

温室效应/291

核时代的冬天/297

地震/297

风暴和暴风雪/302

闪电/306

洪水/307

滑坡/310

火山/312

第 16 章 在恐怖主义下的自救/316

外在的威胁/320

高科技恐怖主义/324

当你成为恐怖袭击目标时/328

第 17 章 在战争中自救/332

如果战败我们如何应付/334

核战中的生存/342

化学战生存/350

	生物战和瘟疫/351
	水战/358
	气候战/362
第 18 章	在生态灾难中自救/368
	化学物溢出及疏散/370
	火灾/374
	空气、土壤及水的毒化/376
	食物战/382
第 19 章	在异乎寻常下自救/389
	行星事故/390
	外星人的入侵/394
后 记	/399
	最后生存的机会/399
	最后的话/400



第 1 章

在孤寂中自救

地球上最最孤独的就是人了。不管是在喧哗吵闹的足球场里大口喘气，还是在汪洋大海的一叶扁舟里发愁，你都会感到同样的孤独。

孤独说到底就是一具骷髅。颤悠悠的肌肉，哆哆嗦嗦的手指，气若游丝，四体乏力，浑身软塌塌的样子。这些都是害怕和开始绝望的先症。

“适者生存”并不是指你一定得有强壮的身体，而是在生死关头你能排除一切干扰，专心地去想怎样活命。

孤独的解剖

精神紧张

做一次深呼吸，抱定决心，不惜一切代价与死亡作斗争，这才是求生的第一要务。

最初人会感到极度的震惊，再次绝望，但是，自我求存的本能意识仍然会推动你前进，哪怕你有可能完全迷失了方向，完全惊慌失措。

最初的精神慌乱过后，你的情绪可能会稳定下来。必须明白：精神紧张和心情低落于事无补。相反，它只会阻止你求生的勇气



• 自救书 •

和活下去的决心。而这一点对于你来说是至关重要的,冷静是求生的先决条件。

多想一想对你牵肠挂肚的亲人和朋友吧。想一想倚门而望的双眼,天长地久的友情,未曾实现的心愿……这些人生中最珍贵、最美好的东西会赋予你无穷无尽的力量。

跑、开车、发信号、游泳、点火、造避难所、再发信号……更加努力地做。没有拼尽力气、奋勇斗争之前,千万不要躺下来,永远也不要屈服。

告诉你自己:一切都会过去的。

在不为人知的环境中:想办法,想办法,想尽一切办法。

永远也不要放弃努力,永远永远永远永远永远永远也不要放弃。生存不易,活着出去的希望渺茫,但是,一定要刺激你内心强烈的求生欲望。活着就是一切!

绝望

世上有无数的救援组织。很多救援组织一个电话就可以招来。这些组织有丰富的经验,曾救出无数身陷死境的危难者。只要联系上它们,你就有一大半活下来的希望。很多组织就在当地,明白你所处的位置和情形,要想尽办法联系上它们。

幽闭恐怖

这是极不好受的一种感觉。真正可怕的事情总是会让陷在困境中的人吓得半死。他们会做些轻率的事情,会大叫,会踢蹬,会捶胸顿足,会咆哮,会打斗。很少有人真正是幽闭而死的,而许多人却认为一定如此。

把一个像这样吓得半死的人关起来(这样他们就无法伤及自身),然后安慰他,让他镇定下来。并向他保证确实没有危险。也许只需要扇他一个耳光便可以叫他醒过来。如果情形失去控制,也许只需要让他暂时失去知觉便可。

数一数值得庆幸之事。一,我还活着;二,(也许)还没有受伤;三,如果不耗费能量,我可以在没有水和食物的情况下还能够活几



天；四，他们找到我只是迟早的事情；五，保持镇定，保持镇定。

翻翻口袋、手袋，看看或者摸摸周围是否有食物、火柴、钥匙、指甲刀、打火机或任何有可能用于擦刮、挖掘、拧动和发信号的东西。

找到石块、孔洞、垃圾、衣物来盖住大小便，以利改善卫生状况。如果什么也找不到（比如在电梯间），那就用衣物或报纸做成吸水的东西。

旷野恐怖

对开阔地或者公共场所的害怕（而不是幽闭恐怖）也会使人产生极度恐慌。晕眩、恶心、昏倒都有可能令受害者痉挛。这些情况有可能慢慢产生，也有可能突然发作。

大喊“醒醒，醒醒”并不是办法。

如果是因旷野恐怖引起的，想办法搬到室内去（汽车、商店、电影院等）。买些杂志盖住头，直到回家为止。

如果经常发作，随身带一些硬币，供紧急时打电话请朋友或亲戚帮忙。

幻觉

人在黑暗中，对阴森或者有影子的地方会感到特别害怕。

想法镇定下来，控制住自己。想一想可能遇到的特殊情况，想一想闪光的是什么东西，想一想碰到你的可能是什么东西。一般用普通的原因都可以解释清楚。

比如，在一间没有人的房间里，你可能会想到这里有鬼。下面就是引起这些想法的原因：

- 房子建在地下水道的上面。
- 附近有机械引起地面震动。
- 隔壁传来的回声。
- 屋顶、墙壁、地板在扩张或者收缩。
- 装得太紧的房门在每个房间形成气窝。
- 过往汽车、火车、飞机形成的反射。