



魏坤乐 著

灾害自救 简明手册

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

灾害自救简明手册 / 魏坤乐编著. -- 西安 : 太白文艺出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5513-0424-5

I. ①灾… II. ①魏… III. ①自然灾害 - 自救互救 - 手册 IV. ①X43-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006042号

书 名	灾害自救简明手册
作 者	魏坤乐
责任编辑	姚鸿文
出 版	太白文艺出版社 (西安市北大街147号 710003)
发 行	新华书店
印 刷	陕西丰源印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/32
印 张	5.75
版 次	2013年3月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5513-0424-5
定 价	18.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科调换

目 录

前言 /1

第 1 部分 灾害防护基本知识 /1

第一章 风灾 /2

第一节 台风 /2

第二节 龙卷风 /6

第二章 水灾 /8

第一节 洪水 /8

第二节 海啸 /10

第三节 山洪、泥石流 /14

第三章 火类灾害 /16

第一节 火山喷发 /16

第二节 森林火灾 /19

第三节 雷电 /21

第四章 地震 /24

第五章 战争、金融危机 /32

第六章 通讯交通中断 /36

第八章 瘟疫 /45

第一节 古代治疗瘟疫的方法 /45

第二节 传染病 /50

第九章 饥荒 /56

第 2 部分 灾害期间野外生存基本常识 /85

第十章 野外生存准备 /86

第十一章 野外住所的建立及其他 /92

第十二章 野外寻找水源与取火 /101

第十三章 野外行进及其他 /109

第 3 部分 灾害期间和野外生存中的主要常见病 处理 /128

第十四章 主要常见病处理的有关基本方法 /129

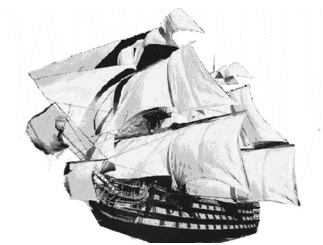
第十五章 外科类 /46

第十六章 内科类 /158

第十七章 其他伤病 /167

附录 1 有关穴位位置说明 /171

附录 2 本书主要参考书目 /174



第 1 部分

灾害防护基本知识

第一章 风 灾

第一节 台 风

台风是在海洋地区形成的热带气旋。在美国一带称飓风，在菲律宾、中国、日本一带叫台风。气象台根据台风可能产生的影响，在预报时采用“消息”、“警报”和“紧急警报”三种形式向社会发布。同时，按台风可能造成的影响程度，从轻到重向社会发布蓝、黄、橙、红四色台风预警信号。

一、台风来临前的征兆

台风的影响比较大，范围比较广，但是，台风的移动速度不是很快，可以提前做好一些防范准备。在台风将到的前2、3天之内，可以通过各种现象来判断台风情况，从而做好各种应对措施。

1. 高云出现。在台风最外缘是卷云，白色羽毛状或马尾状甚高之云。当此种云在某方向出现，并渐渐增厚而成为较密之卷层云，此时即显示可能有一台风正渐渐接近。

2. 雷雨停止。我国东南地区夏季，山地及盆地区域

每日下午常有雷雨发生，如雷雨突然停止，即表示可能有台风接近中。

3. 能见度良好。台风来临前2、3天，能见度转好，远处山树皆能清晰可见。

4. 海、陆风不明显。平时，风自海上吹向陆地，夜间自陆地吹向海上，称为海风与陆风。但在台风将来临前数日，此现象便不明显。

5. 长浪明显。一般来说，近海海浪较平稳，但远处有台风时，波浪将趋汹涌，渐次传至沿海，而有长浪现象。

6. 海鸣有声。台风渐接近，长浪亦渐大渐高且撞击海岸山崖发出吼声，沿岸亦常可闻。之后，约3小时后台风就会来临。

7. 骤雨忽停忽落。当高云出现后，云层渐密渐低，常有骤雨忽落忽停，这也是台风接近的预兆。

8. 风向转变。一般情况下，沿海风向固定，若风向发生转变，表示台风已渐接近，并已开始受到台风边缘的影响，此后风速将逐渐增强。

9. 特殊晚霞。台风来袭前1、2日，当日落时，常在西方地平线下发出数条放射状红蓝相间的美丽光芒，发射至天顶再收敛于东方与太阳对称之处，此种现象称为反暮光。

10. 气压降低。根据以上诸现象，如果再发现气压逐渐降低，显示将进入台风边缘了。

二、台风来临前的准备

1. 注意媒体报道。公众应密切关注媒体有关台风的报道，及时采取预防措施。

2. 人员转移。居住在各类危旧住房、厂房、工棚的群众，在台风来临前，要及时转移到安全地带。住在低洼地区和危房中的人员，要及时转移到安全住所。

3. 室外加固清理。强风会吹落高空物品，要将屋顶、窗口、阳台处的花盆搬移到安全地方，养在室外的动物、楼顶的杂物、其他物品移至室内，加固室外易被风吹动的东西。检查室外有关建筑的门窗、室外空调、太阳能热水器的安全，并及时进行加固。

4. 做好准备和检查。台风来临前，应准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等，以备急需。关好门窗，并检查是否坚固，取下门窗悬挂的东西。检查电路，注意炉火、煤气，防范火灾。

5. 停止户外活动。在台风来临前，最好不要出门，以防被砸、被压、触电等不测。不要去台风经过的地区旅游，更不要在台风影响期间到海滩游泳或驾船出海。

6. 做好防水。要及时清理排水管道，保持排水畅通，在防风同时要做好防暴雨工作。

7. 注意安全躲避。在台风来临前，强风有可能吹倒建筑物、高空设施，不要在临时建筑、广告牌、铁塔等附近避风避雨，以防造成人员伤亡。车辆尽量避免在强风影响区域行驶。

8. 禁入地下设施。严禁进入地下公共场所、交通设施，特别是地铁、地下商场等不要进入，避免暴雨进入被困地下。

三、台风期间的个人自救

台风期间，要在坚固的安全住所进行躲避，尽量不要外出行走。倘若不得不外出时，一定要穿上轻便防水的鞋子和颜色鲜艳、紧身合体的衣裤，把衣服扣好或用带子扎紧，以减少受风面积，并且要穿好雨衣，戴好雨帽，系紧帽带，或者戴上头盔。

室外行走时，应弯腰将身体紧缩成一团，一步一步地慢慢走稳；顺风时绝对不能跑，否则就会停不下来，甚至有被刮走的危险；要尽可能抓住墙角、栅栏、柱子或其他稳固的固定物行走。在建筑物密集的道路行走时，要特别注意落下物或飞来物，以免砸伤；走到拐弯处，要停下来观察一下再走，贸然行走很可能被刮起的飞来物击伤。经过狭窄的桥或高处时，最好伏下身爬行，否则极易被刮倒或落水。如果台风期间夹着暴雨，要注意路上的积水情况，注意不要涉水冒险。如果条件具备，最好穿着简单的救生衣外出，万一不慎被刮入大海，应千方百计游回岸边，无法游回时也要尽可能寻找漂浮物，以待救援。

强台风过后不久，一定要在房子里或原先的藏身处呆着不动。因为台风的“风眼”在上空掠过后，地面会风平浪静一段时间，但绝不能以为风暴已经结束了。通

常，这种平静持续不到1个小时，风就会从相反的方向以雷霆万钧之势再度横扫过来，如果你是在户外躲避，那么此时就要转移到原来避风地的对侧。

台风期间，车辆要停放在地势较高、空旷的地方；在入停车场时，要了解车库排水设施是否完善，以免被水淹没。车辆不要停留在广告牌、临时建筑和枯树下。台风季节，汽车上高速公路时，特别注意从车辆侧面刮来的风，车速过快，容易翻车。当车辆要穿越积水较深的路面时，不要猛加油门，因为一不知路面积水有障碍，二刹车片浸在水中，会影响制动效果。台风期间，尽量不要驾车外出，不得已在外驾车应减速慢行，保持与前方车辆的距离。行驶中遇强风侵袭，应停于路边，不可强行驾驶。

第二节 龙卷风

龙卷风是在极不稳定天气下由空气强烈对流运动而产生的一种伴随着高速旋转的漏斗状云柱的强风涡旋。同时，伴随暴雨、雷电或冰雹。龙卷风经过地面，常会卷倒房屋，吹折电杆，甚至把人、畜和杂物吸卷到空中，抛到很远的其他地方去。

一、龙卷风来临前的预兆

1. 识别龙卷云。龙卷云除具有积雨云的一般特征以外，在云底会出现乌黑的滚轴状云，当云底见到有漏斗

云伸下来时，龙卷风就会出现。

2. 听声音。当在野外听到由远而近、沉闷逼人的巨大呼啸声要立即躲避。这声音或“像千万条蛇发出的嘶嘶声”，或“像几十架喷气式飞机、坦克在刺耳地吼叫”，或“类似火车头或汽船的叫声”等。

二、龙卷风的应对和躲避

1. 在家时，务必远离门、窗和房屋的外围墙壁，躲到与龙卷风方向相反的墙壁或小房间内抱头蹲下。

2. 躲避龙卷风最安全的地方是地下室或半地下室。

3. 及时切断室内供电电源，以防止电击伤人或引起火灾。

4. 在野外遇龙卷风时，应在与龙卷风路径相反或垂直的低洼区躲避，因为龙卷一般不会突然转向。应就近寻找低洼地伏于地面，但要远离大树、电杆，以免被砸、被压和触电。

5. 汽车外出遇到龙卷风时，千万不要开车躲避，也不要汽车中躲避。因为汽车对龙卷风几乎没有防御能力，发生在美国的很多龙卷风都会把大卡车提升到空中。此时应立即离开汽车，寻找到低洼地带进行妥善躲避。

第二章 水 灾

第一节 洪水

洪水是水体上涨或泛滥，从而盖没平常不在水下的陆地。

一、洪水来临前的准备

1. 避难所选择。一般应选择在距家最近、地势较高、交通较为方便及卫生条件较好的地方。在城市中，大多是高层建筑的平坦楼顶，地势较高或有牢固楼房的学校、医院等。

2. 衣物保存。将衣被等御寒物放至高处保存，将不便携带的贵重物品做防水捆扎后埋入地下或置放高处，票款、首饰等物品可缝在衣物中。

3. 饮食准备。准备好食物、医药、取火等物品。洪水到来后，难以找到适合的饮用水，所以在洪水来之前可用木盆、水桶等盛水工具贮备干净的饮用水。

4. 救生物准备。扎制木排，并搜集木盆、木块等漂浮材料加工为救生设备以备急需。同时，要保存好各种尚能使用的通讯设施，以保持与外界良好的通讯、交通

联系。

二、洪水将至时的逃生

处于水深在0.7m以上至2m的淹没区内，或洪水流速较大难以在其中生活的居民，要注意做到以下几点：

1. 预知路线。避难者要知晓避难路线，弄清洪水先淹何处，后淹何处，以选择最佳路线，避免造成“人到洪水到”的被动。

2. 认清路标。在那些洪水多发的地区，政府修筑有避难道路。一般说来，这种道路应是单行线，以减少交通混乱和阻塞。在那些避难道路上，设有指示前进方向的路标，如果避难人群未很好地识别路标，盲目地走错路，再往回折返，便会耽误逃生时间。

3. 保持镇定。在洪水来临时，避难者由于自身情绪急迫，已经是人心惶惶，如果再受到流言蜚语的蛊惑、避难队伍中突然发出的喊叫、警车和救护车警笛的乱鸣这些外来的干扰，极易产生不必要的惊恐和混乱。必须要保持镇静，正确抉择逃生。

4. 坚决撤离。洪水逐渐增大时，一定要坚决地离开居所，进行撤离。

5. 简装易行。逃离时，带好必要的身份证明、简单地随身物品和足够几天使用的部分现金即可。千万不要因为贪恋财物而耽误撤离时间，进而付出生命的代价。

三、洪水来到时的自救

1. 择高躲避。洪水来到时，来不及转移的人员，

要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

2. 立即逃生。如洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

3. 及时报告。如果已被洪水包围，要设法尽快与当地防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

注意：千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

4. 寻机逃生。如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

5. 防止触电。发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

6. 妥善保管。为了保存财产，在离开住处时，最好把房门关好，这样待洪水退后，家产有可能物归原主，不会随水漂流掉。对于家中的财产，不要斤斤计较，更不能只顾家产而忘记生命安全。

第二节 海啸

海啸是一种具有强大破坏力的海水波浪运动。海啸

在外海时，因为水深，波浪起伏较小，一般不被注意。当它到达岸边的浅水区域时，巨大的能量使波浪骤然增高，形成几米、几十米甚至上百米的一堵堵水墙，排山倒海般冲向陆地。

一、海啸来临的前兆

1. 海水下沉。海水突然下沉，并引起水流向下沉的方向流动，从而出现快速的退潮。

2. 波涛有生。海啸产生之前，海水会发出与通常的波涛声完全不同的频率，形成很低的奇怪吼声，

3. 海滩出现大量深海鱼类。由于深海环境和水面有巨大差别，深海鱼类绝不会自己游到海面、海滩，只可能被海啸等异常海洋活动的巨大暗流卷上浅海。渔民会突然捕到比平日多3到20倍的鱼。临近海啸，会发生鱼儿抢滩，海水翻滚。

4. 海面出现异常的海浪。海啸的排浪与通常的涨潮不同，海啸到来前的排浪非常整齐，浪头很高，像一堵墙一样。

5. 动物有异常行为。科学家认为：“地震或火山爆发影响到地下水的流动、地球的磁场、温度和声波。”动物对这些情况比人类更敏感。动物行为怪异，会突然逃离沿海区域，大象会发出不同寻常的吼叫。

二、海啸的防护

1. 海啸的能量传播要作用于水，一个波与另一个波之间有一个距离。这个距离产生的时间差，就为那些有

相关知识和有所预防准备的人们留下了逃生的时间。在第一次大浪退后，人员应立即撤离到高地，不得好奇地下海滩去看暴露的海底。

2. 地震是一个自然的海啸警告，如果感到强震，不要停在被海啸波及的地方。如果感觉到了地震，要意识到海啸的可能性，并注意听广播或看电视，了解更多信息，做好防护。一次大地震造成的海啸，几个小时后可能越过大海在数千公里外形成杀人巨浪。

3. 如果发现海啸发生的前兆，应该马上上岸，并向陆地高处撤离。

4. 海啸是一系列的波浪，第一浪可能不是最危险的。海啸的危险可能在第一浪之后持续数小时，两次浪潮相差的时间可能有5分钟到1个小时，其间的标志性变化是退潮和回潮，所以在此期间应远离海岸线，直到海啸警报解除，确认安全后方可返回住所。

5. 一次海啸的浪潮在一个地方小，可能在另一个地方就很大，不要因为你所在的地方海啸浪头小认为别的地方也这样，不能掉以轻心。

6. 海啸还能够进入流入海洋的河流，入海口处的河流同样危险，所以要远离这些河流。巨大的海浪波会顺着河道逆流而上，冲击摧毁河道两岸附近的建筑等。

7. 发生海啸时，航行在海上的船只不可以回港或靠岸，应该马上驶向深海区，深海区相对于海岸更为安全。

8. 时刻保留一套能用72小时的应急设备，包括足够的药品、水和其他的必需品（可参照第十章有关部分）。

三、自救与互救

1. 如果在海啸中不幸落水，要尽量抓住木板等漂浮物，同时注意避免与其他硬物碰撞。

2. 在水中不要举手，也不要乱挣扎，尽量减少动作，能浮在水面随波漂流即可。这样既可以避免下沉，又能够减少体能的无谓消耗。

3. 如果海水温度偏低，不要脱衣服。

4. 尽量不要游泳，以防体内热量过快散失。

5. 不要喝海水。海水不仅不能解渴，反而会让人出现幻觉，导致精神失常甚至死亡。

6. 尽可能向其他落水者靠拢，既便于相互帮助和鼓励，又因为目标扩大更容易被救援人员发现。

7. 人在海水中长时间浸泡，热量散失会造成体温下降。溺水者被救上岸后，最好能在温水里恢复体温，没有条件时也应尽量裹上被、毯、大衣等保温。注意不要采取局部加温或按摩的办法，更不能给落水者饮酒，饮酒只能使热量更快散失。给落水者适当喝一些糖水有好处，可以补充体内的水分和能量。

8. 如果落水者受伤，应采取止血、包扎、固定等急救措施，重伤员则要及时送医院救治。

9. 要记住及时清除落水者鼻腔、口腔和腹内的吸入