

科技启明星系列

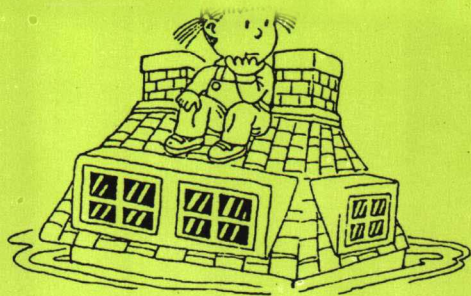
SHAONIANKUNJINGJUSHENGQUAN

# 少年困境救生圈

面对突发事件

我们采取什么措施去保护自己

湖北少年儿童出版社



# 少年困境救生圈

编著 胡庆洪  
刘统菊  
胡于铮  
李仁惠

湖北少年儿童出版社

## (鄂)新登字 04 号

### 图书在版编目(CIP)数据

少年困境救生圈/胡庆洪等编著. —武汉:湖北少年儿童出版社, 1998. 2 月

(科技启明星系列)

ISBN 7-5353-1767-7

I. 少… II. 胡… III. 生活—知识—少年读物.

IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 19940 号

#### 少年困境救生圈

胡庆洪 刘统菊 编著  
胡于铮 李仁惠

出版发行:湖北少年儿童出版社

承印厂:华中理工大学印刷厂

经 销:新华书店湖北发行所

印 数:1—3280

印 次:1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印 张:6 印张

字 数:101 千字 插页:4 页

规 格:787×1092 毫米 32 开

书 号:ISBN 7-5353-1767-7/X·02

定 价:6.00 元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

## 编者的话

少年朋友,人生的道路漫长而曲折,随时都会遇到惊涛骇浪。当突如其来的灾难降临,当意想不到的危险发生,你该怎么办?这本书就是给绝境中的你抛来的一个小小救生圈,给你指点自救的良策,为你开启一线生存的曙光。

本书从自然灾害、室外遇险家居安全和急救护理等方面,对可能遇到或发生的各种危险的原因、自救或救人的一般方法,防止或避免遭受伤害的措施等作了较详尽的介绍。意在引导少年儿童从小学习一些生存的本领,也希望通过本书帮助大家增强自我保护意识,培养勇敢坚强的意志和不怕困难、勇于斗争的精神。

在写法上我们力求通俗易懂,操作性强,内容上力求科学准确、简易有效。我们虽尽最大努力查阅了大量的资料,但仍难免有不够完善的地方,希望读者根据实际情况灵活应变地处理各种境况,还望专家、读者多多批评指正。

1997年4月

# 目 录

## 自然灾害·逃生

|              |    |
|--------------|----|
| 地震 .....     | 1  |
| 森林大火 .....   | 5  |
| 台风·龙卷风 ..... | 7  |
| 雪崩 .....     | 10 |
| 火山喷发 .....   | 13 |
| 水灾 .....     | 16 |

## 室外遇险·自救

|               |    |
|---------------|----|
| 迷路 .....      | 19 |
| 野外自救 .....    | 23 |
| 电闪雷鸣 .....    | 28 |
| 洞穴遇险 .....    | 31 |
| 误入沼泽或流砂 ..... | 34 |
| 掉进冰窟 .....    | 37 |
| 游泳抽筋 .....    | 41 |

|                |    |
|----------------|----|
| 失足落水 .....     | 44 |
| 与家长走散 .....    | 48 |
| 陷入激愤的人流中 ..... | 51 |
| 风寒袭身 .....     | 53 |
| 旅游晕动病 .....    | 56 |
| 交通险情 .....     | 61 |
| 汽车落水 .....     | 65 |
| 海岛生存 .....     | 67 |
| 被人拐骗 .....     | 72 |
| 遭遇抢劫 .....     | 76 |
| 被狗咬伤 .....     | 78 |
| 遇蛇袭击 .....     | 80 |
| 蜈蚣、蝎子蜇伤 .....  | 84 |
| 刺毛虫蜇伤 .....    | 88 |
| 蜂蜇伤 .....      | 90 |
| 蚂蟥叮咬 .....     | 92 |
| 躲避鲨鱼 .....     | 95 |

### 家居安全·应急

|              |     |
|--------------|-----|
| 陌生人叫门 .....  | 97  |
| 发现盗贼入室 ..... | 99  |
| 困于电梯 .....   | 104 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 火场自救 .....    | 106 |
| 食物中毒 .....    | 110 |
| 酒精中毒 .....    | 113 |
| 药物中毒 .....    | 115 |
| 煤气中毒 .....    | 118 |
| 菜窑脱险 .....    | 122 |
| 缺氧 .....      | 125 |
| 触电 .....      | 128 |
| 异物侵身事故 .....  | 131 |
| 清除眼中污物 .....  | 136 |
| 消除鳃喉的鱼刺 ..... | 139 |
| 巧挑肉中刺 .....   | 141 |
| 噎食救护 .....    | 143 |
| 落枕 .....      | 145 |
| 考试综合症 .....   | 147 |

### 急救护理·须知

|            |     |
|------------|-----|
| 铁钉扎伤 ..... | 149 |
| 手指夹伤 ..... | 151 |
| 玻璃划伤 ..... | 153 |
| 面部外伤 ..... | 155 |
| 关节扭伤 ..... | 157 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 关节脱臼 .....    | 160 |
| 常见的小外伤 .....  | 162 |
| 运动中的小伤痛 ..... | 165 |
| 鼻子出血 .....    | 170 |
| 脚上打泡 .....    | 173 |
| 烧伤和烫伤 .....   | 174 |
| 冻伤 .....      | 177 |
| 骨折 .....      | 181 |
| 人工呼吸 .....    | 184 |

## 地 震

1976年7月28日河北省唐山大地震,震级为7.8级,近几年,美国、日本、印度也先后发生了地震数次,地震是怎样发生的呢?绝大多数地震是由于地壳运动引起的。在运动中刚硬的岩石受到力的作用,发生形状的改变,有时发生断裂,或是原来就有裂缝再次发生错动,有时火山爆发时也会引起地震。地震会给人类带来巨大的灾难,如唐山大地震使唐山市成为一片废墟……。

地震之前,常有一些前兆,因此观察震前预兆,及早作好准备,是极好的预防措施。根据观测,地震前常有下列异常现象:①大震与中强震发生之前常有地光出现。如果看到地光时,通常会马上就要地震了。如1975年2月4日,从大连开往北京的直快车将到达唐王山站时,突然前方夜空出现了紫红色耀眼亮光,司机同志马上想到地光,于是紧急制动,接着海城地震发生了,列车没有发生危险;②强烈地震前常有天气异常如:热异常、阴雨连绵、干旱、怪风、黄尘,如1976年7



月 28 日唐山地震前天气异常闷热,据记载 1668 年 7 月山东郯城大震前期干旱,震前十几天阴雨连绵,临震转晴天热,震时“忽然降雨,雷电不止”。1973 年 2 月 6 日四川炉霍 7.9 级地震前,风尘大作,风力七级,风向紊乱;③地声预报地震。“临震前,一瞬间,地发声,最常见”;④地下水变化。人们在长期实践中总结:“井水是个宝,前兆来得早,无雨泉水浑,天旱井水冒,水位涨落大,翻花冒气泡,有的变颜色,有的变味道……”通过观察自然界中的现象可以预测地震的到来,同时地震也可以通过仪器预测。

当有地震预报或预兆出现时要做好各种准备,提前整理好各种物品,商议好避震地点,准备好避震用具,如水、食物、手电筒(或蜡烛、火柴),小收音机、毛巾

等日用品、衣物、急救药品、塑料布、绳子等，全家人要商议好地震时的逃难方案。

### 当发生地震时应该怎样自救呢？

如果地震发生时你正在平房住宅里，应迅速钻到桌子、床下或蹲到墙根下，躲闭时不要靠近窗户。如果房屋、围墙、门垛不高而院子又比较宽敞，也可以顶着被褥、枕头或戴安全帽，到院子中心躲避，处在楼宇中的人，除了钻到床、桌子下可以避震，也可以躲到厨房、厕所去，因为厨房厕所开间小，顶板与四面墙体咬接比较紧密，而且上下水管、暖气管也能起一定的支撑和拉扯阻挡的作用。这时不要惊慌失措跑到室外或者跳窗跳楼，切记不能跑进电梯里躲避或下楼。



在大晃动一阵之后的短暂平息时,要迅速拉断电闸、浇灭炉火、关闭煤气液化气阀门,然后带地震前准备的東西沿选定路线向安全地带转移,如没有明确的转移处所或周围无更安全的避震场所还是不要乱跑。

地震发生时如正处在影剧院、展览馆、舞厅、餐厅、商店等地,离门较近时可迅速向外跑,如附近都是高层建筑,则不要盲目跑,若离门较远,不可挤进拥挤的出口,容易被混乱的人群挤伤、踩伤,这时可先躲在排椅下或舞台脚下,或找个较坚固的东西躲避,待晃动和混乱过去之后再行动。

发生地震时如恰巧在室外或已奔逃到室外,要迅速在室外找合适的地方躲避,但不要靠近摇摇欲坠的楼房或山坡,走过狭窄的道路、悬崖或河边时要当心,以免陷入困境。

当不幸被倒塌的建筑物埋压时,首先要及时设法自救,如果实在无能为力,就不要乱动乱喊要尽量减少体力消耗,耐心静听动静,当有人经过时,再呼喊或拍敲出声响向外呼救。

## 森 林 大 火

森林里树木丛生,落叶堆积,在干燥的季节易发生森林火灾。森林起火之后,火势会迅速蔓延,往往很难控制。熊熊烈火之中,燃烧的树枝叶会随风飘到火场之外引起更大范围内的火势蔓延,风助火势,甚至会使火场越过公路,小河等屏障继续扩展。



遇到森林火灾,该怎样脱身呢?

此时最好的逃生方法是朝着河流和公路的方向逃走,如果附近无公路、河流,就要朝树木稀疏的地方跑,



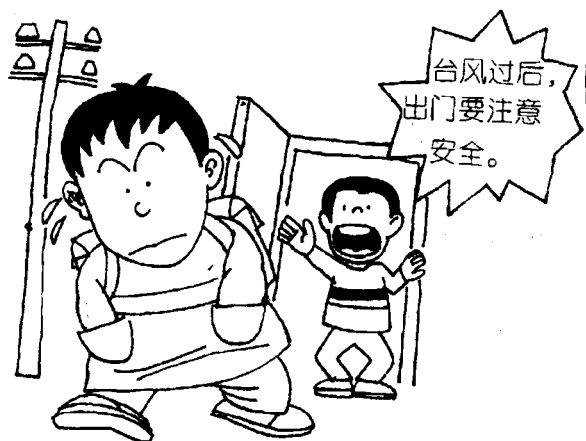
跑的过程中还要注意避开火头,以免被大火烧伤,逃跑的时候千万要注意不要走近干燥的灌木丛或其它枯死的植物,因为这些植物一触火星就易起火。倘若被大火围困,应走到开阔地中央,马上俯下身体贴近地面,用外衣遮盖住身体,尤其是头、手等裸露部分,然后将身体蜷缩成球状,头部朝着大火火头,一直到大火过去。如果处在小河边,可以将衣物行李打湿防止衣物着火烧伤身体。附近地处松软沙地时可挖地洞藏身。

火势过去后,弄熄附近的余火和身上的火焰,然后逆风而行,穿过已熄的火区寻找出路,到达安全地带。

## 台风·龙卷风

台风又叫飓风,是最巨大,最猛烈的风暴,风力时速可达 300 公里,足以拔树倒屋,台风往往带来暴雨,引起潮水,淹没沿海陆地,冲毁道路交通设施。

居住在海边的常常容易受到台风的袭击,但是台风到来之前一般电台、电视台都会在气象节目中发布台风消息,因此台风来临之前可做好预防。



### 台风来临前要注意

台风来临之前不要去海边活动,外出的人也应尽

快回家,水上人家应把自己的渔船停泊到避风港,居住的地方如接近高压线,为防止台风折断电线引起电击伤的危险,最好另外找安全地带躲闭。

台风期间,绝对不能随意外出,防止被风吹落的东西砸伤、压伤。风后出门要提防吹落的带电的电线。

龙卷风是从强烈发展的雷雨之中产生的,当雷雨云云顶又重又冷的云体突然崩溃时,会产生强烈旋转云柱,由于旋转速度极快,从而产生巨大的狂风,狂风跳跃式地前进,对它前进途中遇到一切物体都横加摧残。



据调查,龙卷风发生的时间一般仅几分钟,至几十分钟,但它的速度极大,中心风力可达到 100—140 米/

秒,比 12 级台风的风力还大 3—4 倍,造成的破坏极大,1991 年 8 月 7 日晚,一场特大暴雨袭击上海,金山、松江、青浦、奉贤,四个县同时受龙卷风袭击。龙卷风所到之处,房屋倒塌,树木摧折,电杆吹倒,有 4800 多间民房与厂房受到不同程度破坏,电线杆吹倒 1000 多根,树木 3 万多颗被吹倒吹断,1 万多亩棉花倒伏,伤亡 460 人,经济损失达 10 亿多元。

由于龙卷风具有时间短、范围小的特点,所以比台风难以预报。

### 万一遇到龙卷风怎么办呢?

①在房内的人应尽快跑到室外宽阔的地方或低洼的地方抱头卧倒,远离建筑物、大树和电杆。

②若来不及跑出的人要迅速转移到底楼内室、地下室或床下、桌下躲藏。

③切断电源、关闭火源、防止电击和火灾。

④如果在汽车内,要把汽车开到低地,不能开车躲避龙卷风,因为汽车是无法抵挡龙卷风的巨大摧毁力的。