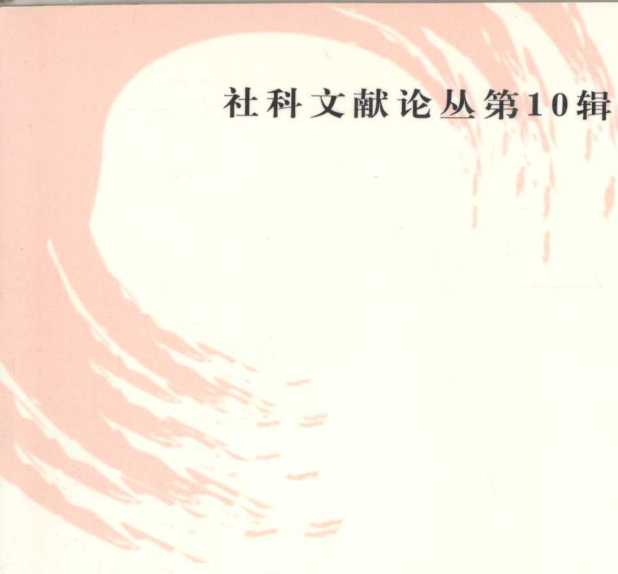




社科文献论丛第10辑/姬汝茂主编

# 文化自护与危机解救

WENHUAZIHUYUWEIJIJIEJIU

骆红斌 马 勇◆主编

线装书局

社科文献论丛第10辑/姬汝茂主编

# 文化自护与危机解救

骆红斌 马 勇 主编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

线装书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

文化自护与危机解救 / 骆红斌, 马勇主编. —北京: 线装书局, 2008. 12

(社科文献论丛第 10 辑/姬汝茂主编)

ISBN 978-7-80106-777-7

I. 文… II. ①骆…②马… III. 自救互救—青少年读物  
IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 205115 号

## 文化自护与危机解救

---

主 编: 骆红斌 马 勇

责任编辑: 杜 语 孙嘉镇

排版设计: 秋 水

出版发行: 线装书局

地 址: 北京鼓楼西大街 41 号 (100009)

电 话: 010-64045283 64041012

网 址: [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 175 千字

版 次: 2008 年 12 月北京第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1000 册

---

定 价: 265.00 元 (全 10 册)

## 编 著 人 员

主 编：骆红斌 马 勇

副主编：林 阳 刘 军

参 编：杨建营 陶玉军 蔡国军 叶朝忠  
徐建华 陈 捷 方国清 马敏跃

# 内容简介

本书是一本关于青少年自护教育的科普读物，也是浙江省社会科学联合会研究课题《青少年事故应对策略和技能》研究成果的一部分。它从自护文化的角度阐述作者对当前自护教育状况的理解和观点，呼吁全社会都来重视安全教育，特别是强化青少年的自护意识和应对事故、灾害的策略与技能教育。书中用较大篇幅详细介绍一些自护技能和方法，旨在提高人们在特定环境中的生存能力以及应对事故、灾害出现时的能力。适合相关自护安全教育人员参考使用和普通大众，特别是青少年阅读。

# 自序

莫斯科学生公寓大火、密云灯展特大伤害事故、浙西大峡谷事故、清凉山周睿遇难……不胜枚举的、原本可避免的伤痛事件不断发生，夺走无数可爱而又宝贵的生命。然而至今为止，旧的悲剧还在重演，新的悲剧又在发生。据2004年度不完全统计，仅交通事故造成中学生死亡1767人，受伤10098人，小学生死亡2656人，受伤10189人；报纸、电台等媒体正式公布过的拐卖、溺水、绑架、性侵害等事件达900余起，受害少儿人数3000余人，实际上这个数字还远远不止——多么惊人，多骇人听闻！教育部、公安部、建设部、共青团中央、全国少工委及各级政府均多次号召大家加强安全教育，提高自我防护能力。然而各级教育部门和学校在重视宣传教育的同时缺乏具体措施和应对方法，各级学校很少在学校里教授青少年儿童在实际生活中的自我防护知识和技能，以及临危时的应付技巧和处理方法。

作为一名教育者，我时常在心里产生自责感，为此曾多次萌发从事青少年儿童自护教育研究之意，可每每着手又缺乏勇气，当然主要是“懒病”作怪。有一次在与尊师益友们的海聊时无意得到了广泛的支持和赞赏，记得那次回家后的第二天便提笔撰写了一个研究提纲。

偶然有一次机会，随学校教学专家团去山西考察，在

途径五台山时，入寺瞻佛，半诚半嬉间抽得两字——“护”、“生”，当时本人倒无所谓，可同事们便群呼“准”！事后我真有些信了，也许我是应探讨一下如何“护生”了。

自幼习武，多少受些老辈们的熏陶，虽谈不上忠肝义胆，自然有些侠骨柔肠，有尊老爱幼和护弱济贫之心，因此面对浮现在眼前的诸多伤害青少年儿童的事故，一种责任感随之膨胀并冲击心灵。回杭后我很快翻起了已成初稿的研究提纲，写了份课题申请报告，经几次修改后慎重地提交。

一年半后，我们基本完成了该课题的研究，其中的成果也不断地被应用到了课堂，虽然这些成果内容与我们教授的防卫术（武术）课程内容不尽相同，但不违背教书育人之宗旨。学生们觉得很实用，因此深受他（她）们的欢迎，不经意间还成了本课程的教学特色之一。

人类经历了漫长的岁月，从不断的灾害考验和求生中获得自我保护意识与技能，因而由此所形成的自护文化是一种非常悠久的历史，然而它又是一种不断发展，不断延续的人类新文化。无论经济、科技与社会的发展多么发达和繁荣，人与自然、国家与国家、民族与民族、人与人之间始终保持着和谐与不和谐的动态平衡。现实告诉我们：任何时代，任何地方，任何人都不要幻想有真正的和谐“乌托邦”！因此加强人们的自护教育是我们力所能及的、而且是不得不做的事。“适者生存”是生物进化的规律，但高度文明的人类却要珍惜和爱护每一个生命。但愿本书的出版能给普通大众们一个警示，更希望在加强自护意识的同时掌握一些基本的自护技能与方法。

在本成果即将出版之际，发生了震惊中外的“5.12”四川大地震，举国悲哀，天地同泣！我感到无比的惭愧和内疚，可面对如此天灾，谁能挽天？！苍白的我一介穷书匠，仅有纸上谈兵之能，在爱妻笑说“一本书改变不了什么”时，我毅然从原来联系好的出版社索回已寄出的书稿，与编写组成员一道重新修改了几遍，直至今日出版，以期多注一片心、一些责任感来减轻心底里承受的莫名负担。愿天下的同行们一起来努力，尽毕生所学呵护更年轻的一代！

有感而发，权当为序。由于本人水平有限，其中错漏之处难免，敬请专家批评指正。借此，真诚感谢为本成果付出辛苦与努力的课题组成员，以及支持本项目研究的各位老师益友们。

骆红斌

2008年8月8日于杭州

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第一章 自护文化泛论 .....         | 1  |
| 第一节 浅谈自护文化 .....         | 1  |
| 一、什么是自护文化 .....          | 1  |
| 二、灾难之后呼唤自护意识 .....       | 4  |
| 三、中华民族自护意识与文化的传承 .....   | 7  |
| 第二节 自护文化在当今社会 .....      | 10 |
| 一、我国自护安全问题的社会现状 .....    | 10 |
| 二、传统自护文化发展轨迹的启示 .....    | 13 |
| 三、灾难撞开我国青少年的自护教育之窗 ..... | 15 |
| 四、国内外专家安全自护研究的基本观点 ..... | 21 |
| 第三节 走出事故与灾难的心理阴影 .....   | 24 |
| 一、正视自护心理 .....           | 24 |
| 三、临危不惧：危机事故时的心理调适 .....  | 28 |
| 二、常见的灾难心理问题与心理干预方法 ..... | 30 |
| 第二章 自护与救护的技能与方法 .....    | 37 |
| 第一节 户外运动损伤的急救与处理 .....   | 37 |
| 一、应急处理的一般原则 .....        | 38 |
| 二、应急处理的常规步骤 .....        | 39 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 三、常见运动损伤的处理方法·····     | 39  |
| 四、常见运动损伤部位的自护·····     | 41  |
| 第二节 野外避险自护的知识与技能·····  | 59  |
| 一、迷失方向·····            | 60  |
| 二、饥渴难耐之际的寻水、觅食·····    | 64  |
| 三、识别沼泽陷阱·····          | 74  |
| 四、迷陷沙漠中的自救·····        | 75  |
| 五、野外伤病时的简易救护·····      | 77  |
| 六、其它危机情况的自护·····       | 94  |
| 七、求救信号与紧急救援·····       | 96  |
| 第三节 家庭生活中的意外事故与处理····· | 100 |
| 一、食物中毒·····            | 101 |
| 二、吃错药的催吐·····          | 103 |
| 三、鱼骨刺入咽喉·····          | 104 |
| 四、呼吸道异物·····           | 105 |
| 五、洗澡时晕倒·····           | 107 |
| 六、煤气中毒·····            | 108 |
| 七、烧烫伤·····             | 108 |
| 八、鼻子出血·····            | 110 |
| 九、下巴脱位·····            | 113 |
| 十、中风·····              | 114 |
| 十一、休克·····             | 115 |
| 十二、中暑·····             | 117 |
| 十三、车船发生碰撞事故的紧急应变·····  | 119 |
| 十四、家庭生活小常识·····        | 119 |
| 第四节 意外遇险的紧急自救与救护·····  | 126 |
| 一、常用的急救措施与方法·····      | 126 |
| 二、发生火灾·····            | 133 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 三、水上遇险 .....               | 144 |
| 四、触电事故 .....               | 150 |
| 五、中毒窒息 .....               | 152 |
| 六、骚乱踩踏 .....               | 154 |
| 七、眼睛受伤 .....               | 154 |
| 八、高空意外坠落 .....             | 156 |
| 第五节 突发性自然灾害的救护与逃生 .....    | 157 |
| 一、地震发生之“绝处逢生” .....        | 157 |
| 二、海啸来临之“化险为夷” .....        | 164 |
| 三、洪水袭来之“安然无恙” .....        | 166 |
| 四、飓风吹来之“稳如泰山” .....        | 167 |
| 五、龙卷风来之“逃之夭夭” .....        | 168 |
| 六、雷电来之“毫发无损” .....         | 170 |
| 七、雪崩飞溅“束手有策” .....         | 172 |
| 八、山体滑坡、塌方、泥石流之“避之能及” ..... | 173 |
| 九、沼泽流沙之“劫数能逃” .....        | 177 |
| 第三章 对暴力侵犯的应对方法 .....       | 180 |
| 第一节 人体的关节及要害部位 .....       | 181 |
| 一、人体的关节 .....              | 181 |
| 二、人体的要害部位 .....            | 183 |
| 第二节 不同情形下的防卫方法 .....       | 186 |
| 一、被抓解脱方法 .....             | 186 |
| 二、徒手攻击的防卫方法 .....          | 196 |
| 三、其他侵害方式的防卫方法 .....        | 201 |
| 参考文献 .....                 | 208 |

# 第一章 自护文化泛论



祸兮福所倚，福兮祸所伏。大千世界风云变幻，凶险莫测。请您记住时刻要有自护意识，因为，这事关您的健康与生存。

## 第一节 浅谈自护文化

### 一、什么是自护文化

何谓自护文化？人们通常把自护理解为个人的自我救护或是更狭义层面的自卫。广义上的自护是指人类的自救和救护他人、保护自己和保护他人。在此基础上形成的人类的生存文化称之为自护文化。实际上，自护文化是一种元文化，它是人类进化过程中首批创造的文化，是人类造就自身时就形成的文化。自护文化是人类自觉行为的产物，是追求安全和获得安全的结果。其具体的理解是：在人类生存、繁衍和发展的历程中，在其从事生活、

## 文化自护与危机解救

生产实践的一切领域内，为保障人类身心健康安全并使其能安全、舒适、高效地从事一切活动；预防、避免、控制和消除意外事故和灾害；为使人类变得更加安全、康乐、长寿，使世界变得有友爱、和平、繁荣而创造的安全行为和精神思想等等的总和。

实际上，上至国家的安全、社会的稳定，下至厂矿的安全生产、公民的防灾减灾思想意识、安全素质、环境保护，以至产品安全、人民生活与生存环境的安全等都涉及自护文化的范畴。自护文化是随着人类的生存和发展而产生的，并随之得到不断的创造、继承和发展。自护文化具有光辉的历程，并有众多的文字等形式记载，如自护文化史学、自护科学技术、健身长寿的灵方妙药、防衰抗老的传世著说等，还有诸多口述身授的传承。不言而喻，自护文化既不是某人的发明或创造，也不是谁的新论新说。人类总是向往着安康，这是人类的自然属性。没有人类的繁衍和发展，没有人类的实践和创造，没有人类对文化的传承和发展，就没有当今灿烂多彩的自护文化。自护文化寓于人类文化宝库之中，它既不以个人的主观意志而转移，似乎是一种客观存在，然而它又是人类在生存的实践活动中创造的，而且是由人们的智慧和力量以及科学技术的进步而进步的。弘扬、开发、利用和发展自护文化，使之不断丰富、永世流传，是当今人们的使命，可以说是关系到人类自身发展、社会安定、国家兴衰的大事，也是人类生存、发展的永恒主题。

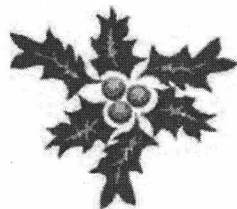
经历了漫长的岁月，人类的祖先勤劳勇敢，在灾害逆境中抗争，创造了工具、符号、语言、发展了思维能力，逐步认识了赖以生存的自然世界。日积月累，人类从本能的条件反射到自觉的抵御灾害，学会极简单的安全自卫方法，掌握了某些安全防护技能，产生了有意识的自我保护行为。这种脆弱的抗争力，经受了天塌地陷和灭顶之灾的考验而终于幸存下来，其中一部也成了人

类的天性。

自从远古时代出现人类直至今今天历史的长河依然在滔滔不绝地流淌，但人类社会却发生了翻天覆地的变化，从原始群体聚居、部落分合、奴隶社会、封建社会发展到以工业文明为标志的资本主义和社会主义社会，再到今天以数字化技术和信息技术为标志的高、新技术时代。人类的发展、社会的进步、科技的飞跃辩证地证明：没有人类的安全活动，就不可能有现在你我他，没有自护这种文化，也不可能有人类灿烂而悠久的文明史。

要深入了解和研究自护文化，首先要考察自护文化的起源、历史演变及其内涵、特征和范畴，了解自护文化的哲学思想，探讨它的伦理、价值观和社会规范，分析其社会功能、作用和社会影响力等等，多角度剖析人的身心安全与自护文化的关系，从理论上探索自护文化科学的问题。其次，要从人类与自然，国家与国家、民族与民族、各类群体以及人与人等等主客体之间探讨其和谐与对立的关系，和平共处的法则及对抗冲突的诱因，探索自护主体与客体的关系问题。再次，要从具体的主体和客体本身出发探讨其和平相处与对立对抗状况形成和消除的思想、方法和行为等。

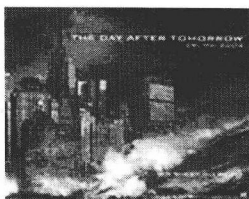
自护文化是一种非常古老悠久的文化，然而它却又是一种不断与时俱进的新文化。随着当今人们对自我健康与生存的重视，它必将成为当今社会和学界的重要关注点。



### 二、灾难之后呼唤自护意识

谈过我们所谓的自护文化概念与认识以后，再来看看当今的社会。我们应该感谢那些给我们适时敲响警钟的时代清醒者，虽然有时他们会把负面结果放大，但绝不是杞人忧天。我们认为他们与预言家的最大区别是用自己的科学知识逻辑推理出未来结果，警示现实的人们。在中国曾一度掀起过美国灾难大片的热潮，灾难片通过其强烈的视觉冲击力和宏大的银幕感染力，震撼观众。如电影《世界末日》中陨石撞击地球，《未来水世界》中滔天洪水淹没人类家园，《后天》中冲天巨浪狂涌纽约市，淹没自由女神等等。

当年，《后天》曾被译为《末日浩劫》或《劫世惊魂》，该片描绘了温室效应造成气候的巨变，地球陷入了第二次冰河时代的故事。研究气候变化的科学家杰克教授根据观察和研究史前气候的规律，提出了严重的温室效应将造成气温骤降，地球再次进入了冰河时期的假设。



就是这么一部电影，它不是把时间搬到几十年后，而是让人类破坏自然而导致的灾难活生生地在眼皮子底下展现：洪水，就在眼前；冰雹，就在头上；酷寒，就在身边；一切人力不可抗拒的可怕灾难，就在现实上演！上一个冰河世纪结束时，恐龙灭绝；如果又一个冰河世纪来临……我们很难想象。虽然这些都是电影场景，是富于幻想的电影艺术家们博取经济价值的商品，但

人类是否能在接受视觉冲击的同时感悟一些其他的。也许我们有生之年不会再次进入冰河世纪，但温室气候带来的异常生态变化和灾害性气候现象已偶尔可见。

也许人们还只意识到大气层臭氧空洞加大、气候变暖、物种急剧减少、濒危物种增多、沙漠化加剧及海啸飓风洪水等灾害的频繁，激情于电视报纸中对抗洪抢险英雄人物事迹的感人报道，可曾想过这些本来可以不发生或少发生的惨痛灾险因何而来？当然人类也并非草木，只是科技文明的发展渴求欲望经常超越灾险过后的惨痛记忆。因而结果往往是这样——直到洪水泛滥时才不得不构筑坚固的堤坝，直到大片土地沙漠以后才去造林，直到《寂静的春天》中卡逊的预言——人造剧毒杀虫剂对环境及整个生物链造成巨大破坏是无法弥补的——得到证明后才通过立法限制杀虫剂的使用。

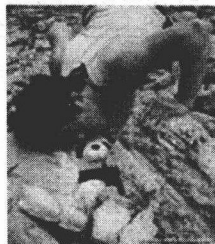
不可否认，凡人类足迹所到之处常常会留下破坏自然的印记，难道这是文明的悲剧！人类在不断伤残自然的躯体的同时，也在品尝着自然所酿造的苦酒。如今人类比任何时候都能领略到恶劣气候变化的威胁。如果人类再不约束自己的行为，仅仅在空调房中讨论是否该减少温室气体排放、表里不一地谈判着限制核武器扩散等问题，那么，不久的将来，灾难将会席卷地球的每一个角落，地球两极的冰山将会融化得无影无踪，自然绿色将变得焦黄，生命将随时终结，到那时《后天》也就成今天了。我们的生存无不依赖于自然系统，人类文明与大自然的命运已紧密交织在一起，就如同心灵和躯体一样密不可分。我国古代曾记载“禹之禁，春之月，山林不登，以成草木之长，夏三月，川泽不入网罟，以成鱼鳖之长。”周文王在临终前也嘱咐周武王要加强对山林川泽的管理。因此，现在的人们不能再以一个征服者的面目无情地对待我们赖以生存的环境了，而必须学会尊重自然、善待自然、与自然和谐共处。当然这仅仅是人与自然的自护平衡，许多

## 文化自护与危机解救

人认为那是潜性的、非直接的危机，是世界层面、国家政府等高层面的议题，可是这与每个地球人休戚相关。



分分秒秒，我们在一起！



也许人们在现实生活中更关注个人自身的安全与危机。因为这种亲自体验更能让人记忆犹新和心灵震撼。2008年5月12日，一场汶川大地震突如其来，山崩地裂，江河改观，方圆千里生灵涂炭，近7万个鲜活的生命转眼消逝，近2万人失踪，36万余人受伤，3000余万间房屋损毁，1500万人流离失所，4500万人口受到波及，13亿国人无不感同身受，两个多月过去了，它仍震撼着每一个中国人的心。四川汶川这场让人绝望的天灾，无数的生命，无数的建筑，无数的美好事物都瞬间毁于一旦。于是惨绝人寰的一幕一幕，便接踵而至。这个天灾，让几十万人生活在痛苦中，更让整个中国沉陷在一片哀伤之中。

逝者已逝，生者须生。歉疚之余，不得不令人对中国当前青少年的自护防灾教育进行反思。我们的安全教育是否也该以此为契机进行一次补课了呢？因为我们从各种媒体中看到许多青少年正是因为缺少自救和救护的意识和知识，缺少顽强的生命意志，而失去了宝贵的生命。地震是不可预测的，但是如果他们当时多一点自护防灾的意识、知识和技能，多一些对生命的坚持，不知有多少花季的少年儿童可以继续他们多彩的人生。震后的我们必须正视，唐山、汶川的巨大伤亡不仅是地震直接造成的，一定程度上也是人类本身的恐惧、茫然、无措，以及不能恰当有效