



生命创可贴 这样逃生最有效

450种最有效的逃生秘诀
附赠逃生必备手册
拿来即用、用即有效的家庭必备宝典

艾馨 ◎ 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



生命创可贴
这样逃生最有效

450种最有效的逃生秘诀
附赠逃生必备手册
拿来即用、用即有效的家庭必备宝典

艾馨 ◎ 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命创可贴. 这样逃生最有效 / 艾馨编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5484 - 0511 - 5

I. ①生… II. ①艾… III. ①自救互救 - 基本知识
IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 037692 号

书 名: 生命创可贴. 这样逃生最有效

作 者: 艾 馨 编著

责任编辑: 殷大为 韩中英

责任审校: 陈大霞

封面设计: 今朝设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299

或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.5 字数: 162 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 0511 - 5

定 价: 16.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

序 言

天有不测风云，人有旦夕祸福，谁都无法预知下一秒将会发生什么，在生活中，随时都可能出现意外情况。

随着社会生活节奏逐渐加快，现代化的交通工具、电器设备给人们带来诸多便利的同时，也在我们的身边埋下了一个又一个安全隐患，如车祸、空难、海难等。由于环境的污染，大自然的规律遭到破坏，各种自然灾害无时无刻不在威胁着人们的生命。

2001年9月11日，恐怖分子劫持四架民航客机先后撞击纽约世贸中心和华盛顿五角大楼，几百米高的大厦轰然倒塌，两千余人被埋在废墟下面，有20多人奇迹般地生还了，其中有的人甚至还躲过了二次倒塌。

2008年5月12日，四川省汶川县发生里氏8.0级地震，当地数十万居民原本平凡的生活，被大地震摧毁得千疮百孔。数以万计的人被埋，在众多的被埋者中，一名31岁男子被困近179小时后，经救援队30多个小时的抢救而生还。

2010年8月8日，甘肃舟曲发生特大泥石流灾害；12日、18日，四川多地及云南贡山也相继遭遇泥石流袭击。截至27日，甘肃舟曲因泥石流灾害遇难1434人，失踪401人，被解救1243人。其

目 录

序 言

第一章 家居及工作场所遇险时这样逃生最有效

- 意外窒息/3
- 家中失火/5
- 身陷废墟/9
- 煤气泄漏/12
- 陌生人入室/15
- 家中入贼/18
- 被困电梯/20
- 矿井受困/22
- 核泄漏事故/26

第二章 暴力、骚扰事件中这样逃生最有效

- 色狼侵袭/31

- 被人跟踪/34
- 遭遇绑架/37
- 醉酒者骚扰/40
- 遇到扒窃/42
- 街头遇袭/44
- 遭遇枪击/46
- 遭遇车匪/48
- 匪徒抢劫/50
- 遭遇劫机/52
- 被歹徒刺中身体/54
- 遭遇精神病患者/56

第三章 日常出行遇突发事件时这样逃生最有效

- 飞机失事/61
- 遭遇沉船/63
- 地铁遇险/66
- 火车失事/70
- 发生车祸/74
- 汽车爆胎/77
- 车轮打滑/79
- 刹车失灵/81
- 汽车着火/84
- 被困在暴风雪中/87
- 公交车中遇险/89
- 汽车落入水中/91

汽车在浓雾天气中行驶/93

汽车在平交道抛锚/95

高速行驶中，挡风玻璃破碎/97

第四章 公共场所遇突发事件时这样逃生最有效

意外溺水/101

被人劫持/103

游泳时抽筋/105

被恶狗袭击/107

爆炸物爆炸/109

化学气体泄漏/111

应对生化袭击/114

遭遇群殴事件/116

遭遇群体性事件/118

第五章 自然灾害中这样逃生最有效

雹灾/123

地震/125

洪水/128

海啸/131

江潮/134

雷击/136

沙尘暴/139

- 龙卷风/141
- 泥石流/143
- 暴风雪/145
- 热带风暴/147
- 火山喷发/149
- 森林火灾/151

第六章 野外遇险时这样逃生最有效

- 登山失足/155
- 遭遇雪崩/158
- 高原反应/161
- 野兽袭击/164
- 毒蛇咬伤/166
- 荒岛被困/169
- 掉进冰窟/172
- 洞穴被困/174
- 遭遇蜂群/177
- 海滨流沙/179
- 水中旋涡/181
- 落石或山崩/183
- 陷入沼泽地/185
- 潜水时呼吸器氧气不足/187

第七章 逃生必备常识

如何寻找水源/191

如何生火/193

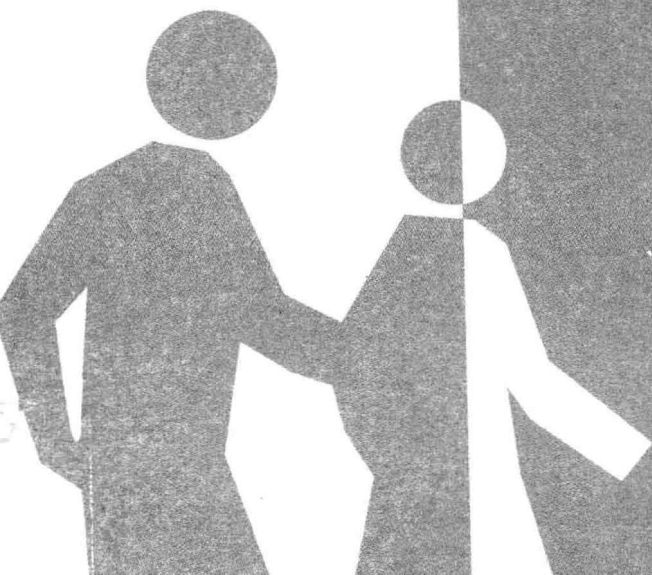
如何寻找食物/195

如何发出求救信号/197

参考书目/199

第一章

家居及工作场所遇险时这样逃生最有效



||| 意外窒息 |||

在严重缺氧时，人体器官会受到损伤甚至坏死，其中心脏缺氧造成的损害最为严重，长时间缺氧，心脏就会停止跳动，很多死亡是由窒息导致的。

现场回放

一天中午，3岁的嘟嘟在前面跑，妈妈在后面追着喂饭，为了能够顺利地让宝宝吃饭，妈妈随手拿出一颗果冻给嘟嘟。拿到果冻后，嘟嘟乖乖地坐在那里吃饭，妈妈见嘟嘟吃得很香，转身到厨房又为嘟嘟盛些饭。当妈妈转身离开时，嘟嘟不知怎么地把果冻给撕开了。一口吞下后，嘟嘟被卡住了，小脸憋得红红的，吐不出来，咽不下去。妈妈回来后，被眼前的一切惊呆了。

逃生秘诀

1. 发生意外窒息时，如果出现呼吸困难、声音嘶哑等症状，首先不要慌张，让患者慢慢吸气，然后用力咳嗽，使卡住的异物咳出。



2. 如果患者满脸通红，有窒息的危险，应该从后面勒住患者肚脐的上方，并连续挤压患者。

3. 如果误食药片、图钉等物品被卡住时，应立即去医院救治。



温馨提示

1. 当家中有小孩儿的时候，将纽扣、玻璃球等小件物品，或有毒物品放在儿童接触不到的地方，以免小孩儿误食。

2. 如果不是因病理因素导致窒息，最好不要切开气管，以免使处境更加危险。

III 家中失火 III

由于人为操作不当，或电源老化等原因，引发火灾的例子数不胜数，而火灾带来的危害也越来越大，造成的损失也日益惨重，火灾成为日常生活中非常严重的灾害之一。

现场回放

1997年4月8日，小凡和家人吃完午饭后，到外面乘凉，离开时忘记了切断电饭锅的电源，时间一分一秒地过去，危险也越来越近了。突然一声巨响，打破了片刻的宁静，只见屋内燃起熊熊大火，家人一边报警一边灭火。由于厨房有很多干柴，火势迅速蔓延开来，一时无法得到有效控制。当消防车赶到时，及时控制住了火势，但小凡家里的所有物品都已经烧为灰烬。

逃生秘诀

1. 发生火灾时，应立即拨打119火警电话，保持镇静，并报告准确、详细的位置。
2. 发生火灾时，如遇有浓烟，应用湿手巾捂住口鼻，俯身快行

并迅速通知其他人，楼道里有警报要按响警报。

3. 如果身上意外着火，千万不要惊慌失措，更不能奔跑，奔跑时形成的风，能够使着火的衣服接触到充足的空气，火借风势迅速燃烧，加重人体灼伤。同时还会在乱跑时将火种带到经过的地方，引起新的燃烧点，扩大火势。应将着火的衣物脱掉，并扔在地上踩或者浸入水中，尽快将火熄灭，如果来不及脱，可将双臂交叠放在胸前，手按着双肩，卧倒在地，缓缓地打滚。切忌用灭火筒灭火，灭火筒不但不能降低温度，筒内的化学制剂反而会让伤口难以治疗。



4. 发生火灾时，先判断火势，再按照楼道里的紧急逃生路线图逃生，不要盲目逃生。

5. 不要乘坐电梯逃生，楼内随时可能断电，一旦电梯断电，就会被困在里面，增加逃生的难度，容易造成窒息。



6. 发生火灾时，切忌立即开门，先用手背感觉门板或门缝是否

烫手，如果是烫手的，说明外面已经充满了高温火焰和热气，已经很难通过楼道逃生了，此时千万不可打开门，紧闭的门可暂时挡住火焰和浓烟，以有更多的时间等待消防人员来救援；如果门不烫手也要小心地打开门，在门板后轻轻开启缝隙，如从缝隙中蹿入火焰或烟气，必须赶快关紧门。如果楼道内没有火焰或烟气阻隔，那么可以通过楼道逃生。逃生后随手把门关牢，这样可以避免空气对流，延缓火势和浓烟的蔓延，大火一般会在二三十分钟内才可能把门完全烧毁。

7. 在逃生的时候，楼道里被大火和浓烟封锁，不要尝试冲过去，应返回房间，想办法躲到安全的地方，或者躲到大火一时烧不到的地方，等待救援。

8. 发生火灾时，如果无法逃出房间，应尽可能用棉布、窗帘、地毯塞住门的缝隙，防止烟冒进来。

9. 如果在二楼或三楼，可把被单连接起来，从窗户顺下，滑到接近地面处，然后跳向广告牌或缓台，再跳向地面。



10. 如果高层楼房发生火灾，被困屋内无法逃出房间，可用被单、窗帘等醒目物品伸向窗外求救。

11. 发生火灾时，如果身处高层，在不得不跳楼的情况下，应注意跳楼技巧，抱住一些棉被、沙发垫等松软物品，或者朝着有水池、树木、灌木丛的地方跳下，这样可以减少伤亡，否则直接跳楼无异于自杀。



温馨提示

1. 使用正规厂家生产的合格的电线、电源插座、电器设备，不要超负荷使用。

2. 电器发热部位不能靠近易燃物品，家中无人时，最好将电器插头拔掉。

3. 定期检查电器线路，对绝缘老化、损坏的线路要及时更换，并注意线路接头是否接稳、接牢。