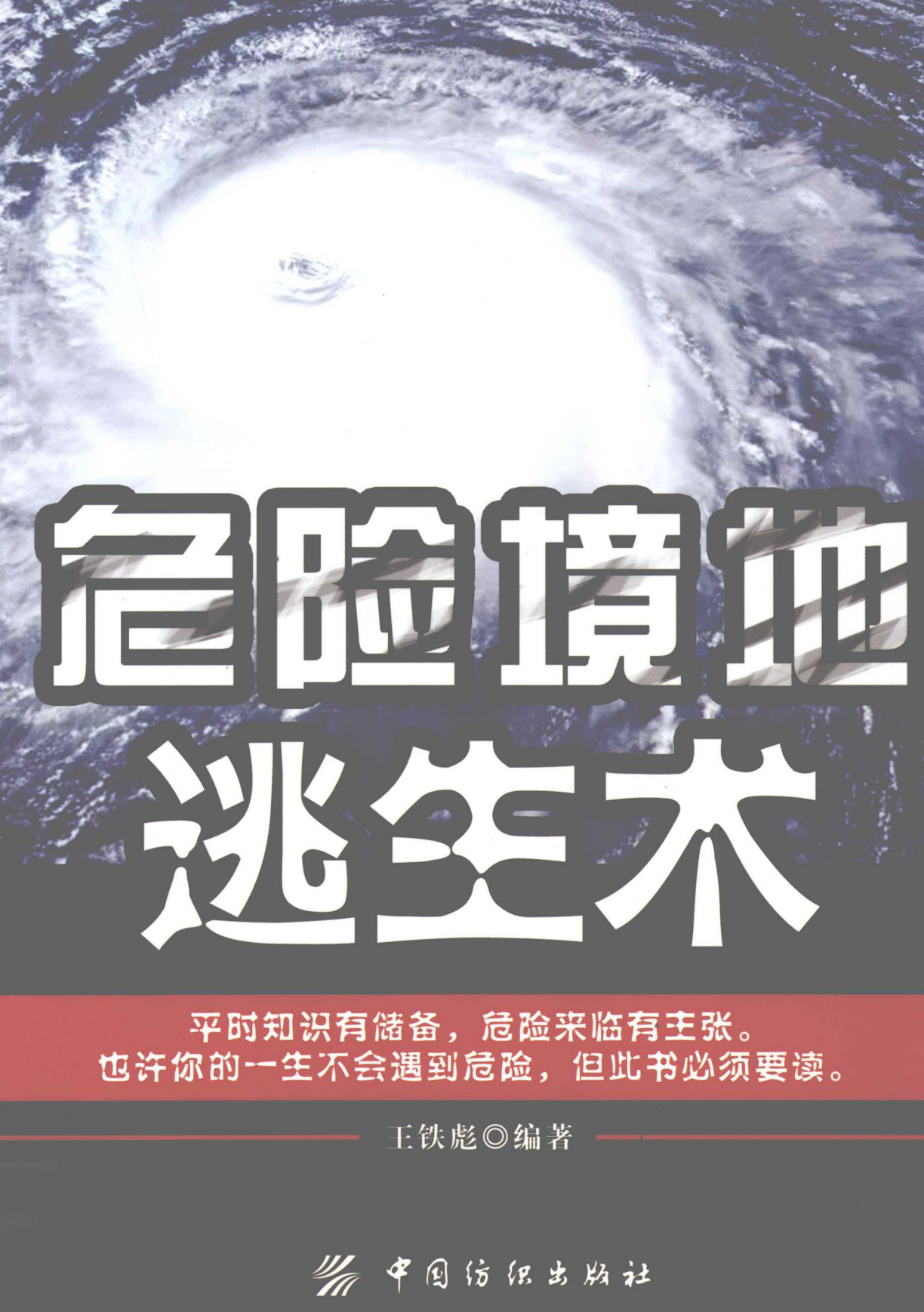




# 危险境地 逃生术

平时知识有储备，危险来临有主张。  
也许你的一生不会遇到危险，但此书必须要读。

王铁彪◎编著

 中国纺织出版社

危險環境  
逃生术

[illegible]



# 危险境地 逃生术

王铁彪◎编著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

我们人类居住的家园——地球，是一个既美丽富饶又多灾多难的星球。频繁出现的旱灾、洪涝、台风、雹灾、火山、地震、滑坡、海啸、风暴潮、泥石流、森林火灾、农林病虫害等自然灾害，不断地侵扰我们的生活。人类社会活动对自然界的作用所引发的各种人为灾难，也使我们烦恼不已，难以平静。防灾减灾专家们对最常见的火灾、地震等灾难进行调查发现，灾难本身固然会带来许多伤亡，但是还有一部分是因为我们应急反应不当所致。所以，学会在紧急状态下做出正确的反应，对于每一个人避险自救是非常重要的。

本书针对人们可能遇到的各种灾难和危险，提出了相应的避险之策和自救方法。也许书中介绍的一些灾害发生的概率并不高，但是它们对生存的危害程度却不容小觑。我们只有防微杜渐，有所准备，才能增强自己的避险与逃生能力。本书值得您每天抽出一点时间来阅读，使您在面对突如其来的灾难时能够沉着冷静，采取适当的措施，最大限度地保护您和家人的生命财产安全。

### 图书在版编目(CIP)数据

危险境地逃生术/王铁彪编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 11  
ISBN 978 - 7 - 5064 - 7827 - 4

I. ①危… II. ①王… III. ①灾害 - 自救互救 - 基本知识

IV. ①X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 173251 号

---

策划编辑:曲小月 江 飞 责任编辑:魏 萌 徐丽丽

责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

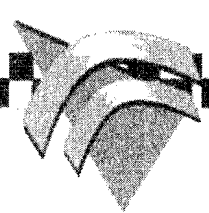
2011年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:251千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



# 前言

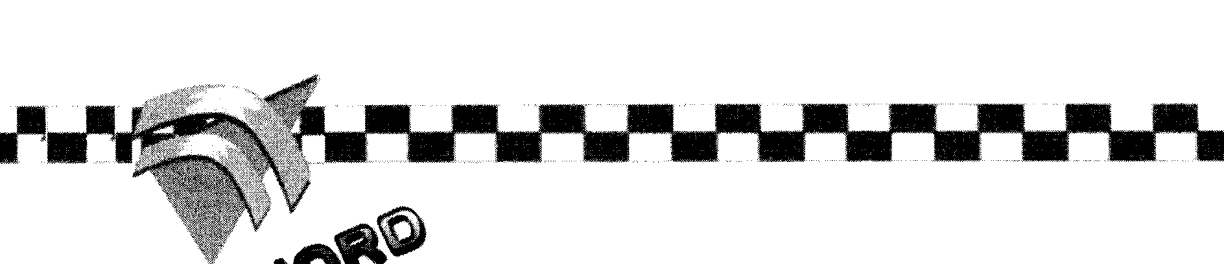
让我们看看窗外，草木生机盎然，街市上车水马龙，生活是如此的美丽而平和，那些灾难临头、生死难卜的险情好像只有在电影里才会出现。

然而，生活当中的变数总是会在我们麻木与过于乐观的时候悄然而至，悲剧也许在下一个瞬间就会上演。

日本当地时间 2011 年 3 月 11 日 14 时 46 分，日本东北部宫城县以东太平洋海域发生了里氏 9.0 级大地震，这次地震不仅成为日本历史上发生过的最强烈的地震，也成为 1900 年以来全球第四大强震，让日本本州岛向东移动了 2.4 米，让地球的自转速度加快了 1.6 微秒。而且更加可怕的是，这次地震还直接引发了高达 10 多米的巨大海啸，巨浪瞬间以雷霆万钧之势席卷了日本的岩手县、宫城县以及福岛县沿岸，造成大量人员伤亡。与此同时，日本福岛核电站的各个机组也遭受了地震的严重破坏，之后又发生了不同程度的核泄漏，福岛核电站周边的居民被迫转移到 30 千米之外的区域进行躲避，日本也随即笼罩在核辐射的阴影下，日本周边的一些国家也因为担心遭受到核辐射而人心惶惶。

其实，在我们的生活当中，每一天都有许多可能发生的危急事件，每个人都有遇到突发灾难的可能。所以，如何预防灾难，在灾难来临的时候能够成功逃出险境，这是我们不得不思考的问题。

防灾减灾专家们对最常见的火灾、地震等灾难进行调查发现，灾难本身固然会带来许多伤亡，但是还有一部分是因为我们应急反应不当所致。所以，学会在紧急状态下做出正确的反应，对于每一个人避险自救是非常重要的。



# FOREWORD

本书中所列举的一些危险情况有的是自然灾害，比如地震、海啸、火山爆发等；有的是人为危险，比如被劫持、被跟踪等；有的是突发事件，比如高层建筑失火、地铁遇险等。针对这些紧急状态，本书提出了相应的避险之策和自救方法。也许书中介绍的一些灾害发生的概率并不高，但是它们对生存的危害程度却绝对不容小觑。我们只有防微杜渐，有所准备，才能增强自己的避险与逃生能力。

本书的创新之处在于，它既保留了传统生存手册的实用性和有效性，又向读者讲述了许多在灾难中成功逃生的幸存者的亲历故事与自救方法，让你对自救有更深刻的体验。书中每条经验的背后都是一个动人的故事，而这些用鲜血甚至生命换来的宝贵经验，更应该让我们珍惜并牢记，把其视为在危急状态下的行动指南。

最后，祝愿各位读者平安、幸福！

编著者

2011年7月

# 目 录

## 第 1 章 自然灾害中的避险与自救

### 第一节 地壳快速释放能量的活动——地震 / 2

地震产生的原因：地下深处岩层错动、破裂 / 2

地震的主要特点：突发性、成纵性、续发性 / 3

如何在大地的震怒下逃生 / 4

最具典型性的地震灾难 / 7

### 第二节 大海的不正常的呼吸——海啸 / 9

海啸产生的原因：海底滑坡塌方、地震及山崩 / 9

海啸的主要特点：外海安全，内海破坏力巨大 / 11

如何在“海口”下全身而退 / 12

最具典型性的海啸灾难 / 13

### 第三节 台风高潮的前奏曲——热带风暴 / 14

热带风暴产生的原因：至少要有弱的热带涡旋存在 / 14

热带风暴的主要特点：风速快，破坏力极大 / 16

热带风暴来临前、来临时要注意些什么 / 17

最具典型性的热带风暴灾难 / 19

### 第四节 外貌奇特，形如大象鼻子的漏斗状云柱——龙卷风 / 21

龙卷风产生的原因：大气的不稳定性产生强烈的上升气流 / 21

龙卷风的主要特点：破坏力极强，能拔树、掀屋、吸人 / 22



龙卷风来时应如何躲藏或逃离 / 23

最具典型性的龙卷风灾难 / 24

## 第五节 -5℃以下大降水量天气的统称——暴风雪 / 27

暴风雪产生的原因：不断变大的雪与风速的不期而遇 / 27

暴风雪的主要特点：雪大、风猛、降温强、灾害重 / 28

暴风雪突袭如何应对 / 29

最具典型性的暴风雪灾难 / 30

## 第六节 因大雨或融雪等引起暴涨的水流——洪水 / 31

洪水产生的原因：降雨量和降雨强度都很大 / 31

我国洪水的主要特点：季节性明显，时空分布不均 / 32

洪水如猛兽般来，如何逃生 / 34

最具典型性的洪水灾难 / 36

## 第七节 突然爆发的含大量泥沙和石块的特殊山洪——泥石流 / 41

泥石流产生的原因：地形陡峭便于集水集物，有突然性的大量流水 / 41

泥石流的主要特点：爆发突然，流量大，来势凶猛 / 42

如何预防泥石流 / 43

泥石流来了，如何逃生 / 45

最具典型性的泥石流灾难 / 46

## 第八节 最壮观奇特的地球内部热能最强烈的显示——火山爆发 / 48

火山爆发产生的原因：地心的剧烈活动 / 48

火山爆发的主要特点：挥发性物质是重要角色 / 49

火山喷发，岩浆滚滚如何逃生 / 51

最具典型性的火山爆发灾难 / 53

## 第九节 云层与地面之间强烈的“放电”——雷击 / 56

雷击产生的原因：带电云层对大地的迅猛“放电” / 56

雷击的主要特点：放电时间极短，电压极大，危害性甚大 / 56

如何防范雷击及自救 / 58



最具典型性的雷击灾难 / 60

## 第十节 燎原的无边火海——森林大火 / 61

森林大火产生的原因：人为疏忽或因为某些自然因素而起火 / 61

森林大火的主要特点：突发性强、破坏性大、处置救助较为困难 / 63

面对森林大火如何逃生 / 65

最具典型性的森林火灾 / 67

# 第2章 日常出行中的避险与自救

## 第一节 很少会听说的“地龙”出事——火车失事 / 70

火车失事产生的原因：设备故障或安全管理漏洞 / 70

火车失事的主要特点：伤亡人数往往很多 / 71

火车失事时如何自救 / 72

最具典型性的火车失事灾难 / 75

## 第二节 飘飞在空中当然会让人心里没底——乘机遇险 / 77

乘机遇险产生的原因：天气原因或人为因素 / 77

乘机遇险的主要特点：遇险概率小，幸存机会小 / 78

乘机遇险如何逃生 / 79

最具典型性的乘机遇险灾难 / 80

## 第三节 能载人当然也能覆人——沉船 / 83

沉船产生的原因：海水进入船舱，船舶浮力不足 / 83

沉船的主要特点：有时候逃生的可能性很大 / 84

沉船时如何逃生 / 84

最具典型性的沉船灾难 / 85

## 第四节 在极短时间内释放出大量能量的化学反应——爆炸物爆炸 / 87

爆炸物爆炸产生的原因：人为事故或自然因素 / 87



爆炸物爆炸的主要特点：产生高温、高压，破坏性很大 / 87

爆炸物爆炸时如何避险或逃生 / 89

最具典型性的爆炸物爆炸灾难 / 91

## **第五节 每秒钟都会有中毒者死去——化学毒气泄漏 / 93**

化学毒气泄漏产生的原因：管理不当或工人失误 / 93

化学毒气泄漏的主要特点：现场伤亡严重及对环境危害大 / 93

化学毒气泄漏的自我救难 / 94

最具典型性的化学毒气泄漏灾难：印度博帕尔毒气泄漏案 / 97

## **第六节 在地下运行的城市列车——地铁遇险 / 100**

地铁遇险产生的原因：机械故障或人为操作失误 / 100

地铁遇险的主要特点：客流量大，易群死群伤 / 101

地铁遇险如何逃生 / 101

最具典型性的地铁遇险灾难 / 103

## **第七节 刹车再好用也总有不灵的时候——刹车失控 / 105**

刹车失控产生的原因：保养不到位，操作不当，严重超载等 / 105

刹车失控的主要特点：车辆失控，发生事故概率大 / 105

刹车失控应该怎么办 / 106

最具典型性的刹车失控事故 / 107

## **第八节 汽车也能变成“落汤车”——汽车落水 / 110**

汽车落水产生的原因：操作不当或设备故障 / 110

汽车落水的主要特点：猝不及防，物质财富上具有破坏性 / 110

汽车落水如何自救 / 111

最具典型性的汽车落水事故 / 112

## **第九节 天气太热啥都可能会燃烧——汽车自燃 / 114**

汽车自燃产生的原因：天气热使电源短路或燃油泄漏等 / 114

汽车自燃的主要特点：难以及时发现，易造成经济损失和群死群伤事故 / 115



汽车自燃时应怎么处理 / 116

最具典型性的汽车自燃事故 / 118

#### **第十节 生活中也有谍战片的紧张情节——被人跟踪 / 119**

被人跟踪产生的原因：择机实施盗窃或抢劫 / 119

被人跟踪的主要特点：己方在明，不易摆脱 / 119

被人跟踪了怎么办 / 120

最具典型性的被人跟踪案例 / 123

#### **第十一节 真正可怕的绑票——恐怖劫持 / 126**

恐怖劫持产生的原因：多出于政治性目的或劫财 / 126

恐怖劫持的主要特点：劫持者有预谋和充分准备 / 126

遭遇恐怖劫持怎么办 / 127

最具典型性的恐怖劫持案例 / 128

#### **第十二节 路途上的梦魇——遭遇车匪 / 130**

车匪作案产生的原因：劫钱物或劫车 / 130

车匪的主要特点：经过精心策划和充分准备 / 130

遭遇车匪怎么办 / 130

最具典型性的遭遇车匪案例 / 133

#### **第十三节 空中惊魂——遭遇劫机 / 138**

劫机产生的原因：因逃亡或恐怖活动等 / 138

劫机的主要特点：劫机者往往都经过长时间预谋 / 138

遭遇劫持该如何应对 / 138

最具典型性的遭遇劫机案例 / 140

#### **第十四节 惊心动魄的危及生命的事件——遭遇枪击 / 145**

枪击产生的原因：复仇、政治目的或意外事故 / 145

枪击的主要特点：场面失控，可能危及生命安全 / 145

遭遇枪击应该怎么办 / 145

最具典型性的遭遇枪击案例 / 147



## **第十五节 呼吸系统进水可不是闹着玩的——溺水 / 149**

溺水产生的原因：不熟悉水性意外落水或其他原因 / 149

溺水的主要特点：手足抽筋、呼吸困难或意识丧失 / 149

溺水了怎么办 / 150

最具典型性的溺水案例 / 151

## **第十六节 不由自主，前后左右都是人的危急事件——踩踏事故 / 153**

踩踏事故产生的原因：人员密集及安全管理漏洞 / 153

踩踏事故的主要特点：空间有限，不由自主，可能受到伤害 / 153

在拥挤的人群中应如何脱险 / 154

最具典型性的踩踏事故案例 / 156

## **第十七节 莫名其妙的狗咬人事件——遭遇恶狗 / 158**

恶狗咬人的原因：不明白狗的警告或误闯狗的领地 / 158

遭遇恶狗的主要特点：气势汹汹，令人害怕 / 160

遭遇恶狗怎么办 / 160

最具典型性的遭遇恶狗案例 / 162

# **第3章 家居及工作场所中的避险与自救**

## **第一节 真正可怕的无形无情“杀手”——核泄漏及核辐射 / 166**

核泄漏及核辐射产生的原因：地震及海啸等引发核事故 / 166

核泄漏及核辐射的主要特点：致病、引发恶性病变 / 167

核泄漏及核辐射的应对办法 / 168

最具典型性的核泄漏及核辐射案例 / 169

## **第二节 突然的乏力性的呆住——触电 / 171**

触电产生的原因：直接或间接接触带电体以及跨步电压 / 171

触电的主要特点：轻重程度不同，或乏力或昏迷或休克等 / 171



触电了怎么办 / 172

最具典型性的触电案例 / 173

### 第三节 有些结合不一定是好事，如一氧化碳与血红蛋白——煤气中毒 / 174

煤气中毒产生的原因：吸入的一氧化碳浓度过高 / 174

煤气中毒的主要特点：头晕、恶心、昏迷、肢体僵硬等 / 175

煤气中毒了应该怎么办 / 175

最具典型性的煤气中毒案例 / 176

### 第四节 没有呼吸的感觉真是不好受——窒息 / 178

窒息产生的原因：因机械性、中毒性、病理性原因等 / 178

窒息的主要特点：呼吸困难，颜面青紫，心跳加快而微弱 / 179

窒息的应对办法 / 179

最具典型性的窒息案例 / 181

### 第五节 封闭空间内遭遇惊魂一刻——电梯失灵 / 182

电梯失灵产生的原因：使用不当或机械故障等 / 182

电梯失灵的主要特点：迅速下落或停止不动 / 182

电梯失灵如何应对 / 183

最具典型性的电梯失灵案例 / 184

### 第六节 高处也不胜烟和热——高楼失火 / 185

高楼失火产生的原因：人为原因或自燃起火 / 185

高楼失火的主要特点：危害大，扑救困难 / 187

高楼失火如何自救 / 188

最具典型性的高楼失火案例 / 189

### 第七节 如死一般的寂静，易使人心灰意冷——身陷废墟 / 192

身陷废墟产生的原因：由于灾害或意外导致 / 192

身陷废墟的主要特点：孤苦无助，环境恶劣 / 192

身陷废墟如何应对 / 193

最具典型性的身陷废墟案例 / 194

## 第八节 面对饥饿和黑暗——矿井被困 / 196

矿井被困产生的原因：人为操作不当或自然因素 / 196

矿井被困的主要特点：身处高压环境下，易致中毒、窒息、外伤 / 198

矿井被困如何应对 / 199

最具典型性的矿井被困事故 / 201

# 第4章 旅游及探险中的避险与自救

## 第一节 人体对高“海拔”的一种自然生理反应——高原反应 / 204

高原反应产生的原因：因人体不适应高原气候 / 204

高原反应的主要特点：剧烈头痛，气短，意识恍惚，出现幻觉等 / 204

出现高原反应怎么办 / 205

最具典型性的高原反应案例 / 207

## 第二节 登山探险也可能造成失足恨——登山失足 / 209

登山失足产生的原因：地形陡峭或身体不适等 / 209

登山失足的主要特点：猝不及防，对身体伤害大 / 209

登山失足怎么办 / 209

最具典型性的登山失足案例 / 211

## 第三节 白皑皑的壮观雪体快速移动——雪崩 / 213

雪崩产生的原因：自然作用或人类活动 / 213

雪崩的主要特点：发生突然，运动快速，流程不长，破坏力大 / 216

遇到雪崩怎么办 / 219

最具典型性的雪崩事故 / 221

## 第四节 海滨所设计出的最巧妙的“机关”——海滨流沙 / 223

海滨流沙产生的原因：水流上涌 / 223

海滨流沙的主要特点：不经意间的突然陷落 / 224



陷入海滨流沙怎么办 / 224

最具典型性的海滨流沙案例 / 226

## 第五节 全球还没变暖的时候掉进这里更冷——落入冰窟 / 229

落入冰窟产生的原因：冰变薄或冰块移动等 / 229

落入冰窟的主要特点：呼吸急促，冰冷刺骨 / 229

落入冰窟怎么办 / 229

最具典型性的落入冰窟案例 / 230

## 第六节 越挣扎生存的可能性越小——身陷沼泽地 / 233

沼泽地产生的原因：因水热状况或地貌状况等导致 / 233

身陷沼泽地的主要特点：脚下虚空，身体没有任何依凭 / 233

身陷沼泽地怎么办 / 234

最具典型性的身陷沼泽地案例 / 235

## 第七节 自由畅游没了它可不行——潜水时呼吸器氧气不足 / 237

潜水时呼吸器氧气不足产生的原因：氧气瓶泄漏或其他原因 / 237

潜水时呼吸器氧气不足的主要特点：头晕、恶心、眼冒金星等 / 237

潜水时呼吸器氧气不足怎么办 / 238

最具典型性的潜水时呼吸器氧气不足案例 / 238

## 第八节 水中的魔鬼——水中漩涡 / 240

水中漩涡产生的原因：与环流存在或其他一些原因有关 / 240

水中漩涡的主要特点：顺时针或逆时针方向旋转 / 240

陷入水中漩涡怎么办 / 241

最具典型性的水中漩涡案例 / 242

## 第九节 人与兽的被迫“角斗”——遭遇野兽袭击 / 244

遭遇野兽袭击产生的原因：误闯野兽领地或触怒了它们 / 244

野兽袭击的主要特点：野兽行为凶猛，目的性明确 / 244

遭遇野兽袭击怎么办 / 245

最具典型性的遭遇野兽袭击案例 / 246



## **第十节 被这种东西咬了可不能大意——毒蛇咬伤 / 250**

毒蛇咬伤产生的原因：遇到或触犯了有攻击性的毒蛇 / 250

毒蛇咬伤的主要特点：伤处有毒牙痕迹且有麻木感，并伴有全身症状 / 251

被毒蛇咬伤怎么办 / 253

最具典型性的毒蛇咬伤案例 / 254

## **第十一节 “微型小飞机”的群体战斗——遭遇野蜂群 / 255**

遭遇野蜂群产生的原因：受到骚扰，出于自卫 / 255

遭遇野蜂群的主要特点：无处躲藏，防不胜防 / 256

遭遇野蜂群怎么办 / 257

最具典型性的遭遇野蜂群案例 / 258

## **第十二节 与世隔绝的恐惧无助空间——洞穴受困 / 262**

洞穴受困产生的原因：因旅游探险而迷路等原因 / 262

洞穴受困的主要特点：偶然性大、能见度低、送风给氧难等 / 263

洞穴受困应如何应对 / 265

最具典型性的洞穴受困案例 / 267

## **第十三节 白茫茫一片真无助——雪山受困 / 269**

雪山受困产生的原因：探险或旅游等原因 / 269

雪山受困的主要特点：寒冷、害怕、无助 / 269

雪山受困怎么办 / 269

最具典型性的雪山受困案例 / 271

## **第十四节 渺无人迹的“孤独寂寞之旅”——荒岛受困 / 274**

荒岛受困产生的原因：探险或考察中遭遇恶劣天气 / 274

荒岛受困的主要特点：生存困难，心理压力 / 274

荒岛受困怎么办 / 274

最具典型性的荒岛受困案例 / 275



## 第5章 危急状态的救生基础知识

### 第一节 渴了就要喝水——取水 / 280

取水的方式或方法有哪些 / 280

特殊情况下的饮用水收集方法 / 283

### 第二节 冷了就要取暖——取火 / 285

取火的方式或方法有哪些 / 285

特殊情况下的取火方法 / 287

### 第三节 饿了就要吃东西——寻找食物 / 288

寻找食物的方式或方法有哪些 / 288

特殊情况下寻找食物的方法 / 290

### 第四节 迷路了就要找方向——辨别方位 / 293

辨别方位的方式或方法有哪些 / 293

特殊情况下辨别方位的方法 / 293

### 第五节 记事可以靠它——结绳 / 295

结绳的方式或方法有哪些 / 295

特殊情况下结绳的使用方法 / 297

### 第六节 受困险境就要寻求援救——发求救信号 / 300

发求救信号的方法或方式有哪些 / 300

特殊情况下发求救信号的方法 / 301

### 参考文献 / 304

