

◆文·江海然 图·王茜

QUANMIN ZIBAO SOS

全民自保 SOS

险境生存·灾难自救·逃脱陷阱

现代人全方位自保手册



受困美国双子大厦！幸存者是您吗？



下班路上歹徒抢劫！能安全脱身毫发无损吗？



亲人昏倒不省人事！把他从死神手中夺回来！



面对骗子、乞丐、公车色狼！如何全身而退！



天灾人祸，关键时刻！

全民自保，自己救自己！



中国纺织出版社

主要参考文献

- 1.《自己改变自己：自我意向与人格改造》，(美)梅茨等著；梁春编译，北京：中国商业出版社，2000
- 2.《脱胎换骨管理人》，(美)丹尼尔·阿洛滋博士、威廉·萨顿博士；舒强译，成都：西南财经大学出版社，1998
- 3.《超级学习法》，(美)希拉·奥斯特兰德、林娜·赛斯瑞得、南希·奥斯特兰德著，范春云等译，北京：中国戏剧出版社，2001
- 4.《人生的变局》，张振学编著，北京：中国致公出版社，2000
- 5.《成功法则：克服弱点的途径》，马尔腾著；唐汉译，上海：学林出版社，2001
- 6.《简单生活》，(美)普兰特著，北京：中华工商联出版社，2000
- 7.《战胜自我》，张浩编著，北京：中国盲文出版社，1999
- 8.《像天才一样思想》，(美)西勤著；李斯译，海口：海南出版社，2000
- 9.《选择创造法》，关原成著；杭州：浙江科学技术出版社，2000
- 10.《积极心态的力量》，拿破仑·希尔、N.N. 皮尔著；刘津译，成都：四川人民出版社，2001
- 11.《希尔创富：永不衰落的创富经典》，柏桦著，北京：西苑

出版社,2000

12.《卡耐基成功励志全书》,高玉琪主编,北京:中国档案出版社,2001

13.《挑战人性》,任柏良主编,北京:中国检察出版社,1997

14.《卡耐基心灵改造计划》,黄刚伟编著,北京:中国三峡出版社,1997

15.《牛津个人生涯设计》,费欧文著,北京:中国城市出版社,1997

16.《突破自我:成功人士的思维诀窍》,曾华编著,北京:中国工商出版社,2000

前言

在危难中拯救自己

大家好，就叫我知知小姐吧。其实我也不比大家多知道什么，朋友们玩笑间的这个绰号让我惭愧过好一阵子。

说起自己的经历，倒是满惊险的：记得我1岁那年，唐山地震波及到我家乡。我们全家，包括襁褓中的我，因为迅速逃脱才幸免于难，但老房子却在我们身后倒下；上小学时，曾因紧急情况从3层楼跳下，竟然没有受伤；小时候有一次游泳时，为了营救不识水性的小伙伴，险些两人都沉没在水库里；在大学里，曾经被一次不大的火灾围困，慌乱中平生第一次使用灭火器才得以逃生；多次目睹过车祸的狼藉和遇难者的惨状，一直难以忘掉……

后来才知道，实际上自己还算幸运的。

因为危险几乎无处不在！

想想看：当我们在醉人的第一缕晨曦中起床的时候，会不会一场毁灭城市的地震正在我们脚下的大地中酝酿？当我们踏出家门，开始崭新的一天的奔波时，身后我们的家却已被窃贼瞄准？

我们在办公室的电脑前忙碌着，却发现可恶的病毒破坏了自己辛辛苦苦写好的文件；到上司那里汇报公务，却发现他老是用色迷迷的眼神朝你身上乱瞄！

总算结束了一天的忙碌，在夜间宁谧的街道上漫步的时候，也许歹徒的黑手正在向你伸出？或者，当疲惫地回到家里，心脏却



开始不那么听话？

所以，我常常想：长这么大了，仍然幸运而健康地活着，真是一种幸福

我们能够左右自己的命运吗？我们能够在危难时拯救自己吗？

在一定程度上，能够。不过需要智慧和镇定。

因此，就更想赶快写出这本书！

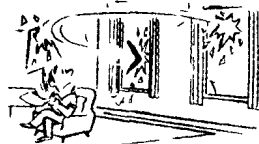
只为了让大家健康的生活成为一种必然，而不总是依靠幸运。

搜罗资料，多方请教，这本小书总算初具雏形了。真累啊，可是能看到一些朋友因此而受益，像中了彩票一样高兴。

这里有必要向大家说明：我们日常所遇到的危险，来自三个方面：天灾、坏人、急病。因此本书针对这三大威胁为您制定了方略。当然，不都是应对大祸临头的锦囊妙计，也包括对付日常困扰的小窍门。

另外，我们还为您准备了一些实用的资料供大家查阅。





前 言

特别向您推荐本书最后的急救卡片 我已经为自己的父母家人每人准备了一张。这是对他们的爱

世界美好,生命可贵 当我们大家都凭自己的智慧和镇定健康而幸福地生活时,可以说——我的目的达到了

感谢您的阅读!

笔 者

2002年2月

目 录

第一章 灾难自救完全守则	(1)
灾难幸存者要旨	(3)
拓展训练:不错的热身	(5)
精彩案例:他们为何能生还	(6)
身边事故篇	
从幽闭中巧脱身——电梯故障的对策	(12)
惊险可别变危险——游乐场里的安全	(15)
一个平安的小窝——买房时的安全考量	(17)
旅游惊魂篇	
在星空下入眠——野外迷失的对策	(20)
新新鲁宾逊漂流记——荒岛生存指南	(27)
钉住身体的水——沙漠生存之木	(32)
致命的邂逅——野游防蛇	(36)
与野兽不期而遇——防范动物伤害	(39)
到中流击水——游泳安全指南	(40)
城市灾难篇	
在滚滚烈火中求生	(44)
摩天大楼紧急逃生法	(51)
茫茫人海,逃生有术:在拥挤的人流里	(55)



全民自保

全民自保 SOS SOS

城市的隐痛:毒气泄漏自救方略(57)

地震的前前后后(59)

▲ 出行遇险篇

防范车祸:老司机的经验谈(65)

《泰坦尼克号》生还版——现代海难自救(69)

飞机失事之乘客应急概览(72)

● 第二章 自卫防身攻略大全(75)

远离暴力犯罪:现代一族的生活艺术(78)

危机时刻,三十六计自己救自己(80)

贴身攻防拳脚小招式(87)

正当防卫,不必担心限度(103)

▲ 扫平身边困扰篇

互联网完全自保指南(105)

拒绝垃圾短信息(112)

让骚扰电话现原形(115)

新“同居”也有新规则(116)

智斗你的色鬼老板(121)

赴陌生异性的约会(126)

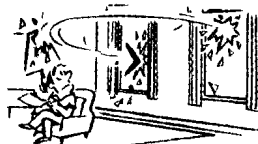
抗击即将发生的殴打(130)

轻松分辨真假人民币(131)

你能识破炭疽信件吗(134)

▲ 旅途有惊无险篇

携带巨款出行者指南(136)



警惕街头的拎包贼(139)

如何摆脱乞丐纠缠(141)

破解性骚扰9妙计(143)

识破源远流长的骗术(146)

情侣们,提高警惕(149)

出国旅游,与洋骗子过招(151)

▲ 看好自己财物篇

为单车双保险(155)

汽车防盗新窍门(158)

谢绝扒手光顾(160)

各类骗子完全识破法(164)

防止歹徒劫车(167)

▲ 抵抗暴力犯罪篇

智斗勇斗抢劫犯(171)

防范强奸全面指南(174)

家长和宝贝须知:如何防止儿童被拐被绑(179)

人质:逃脱魔掌方略(182)

独居女孩:防范闯入者(184)

● 第三章 珍惜生命急救宝典(189)

与不良习惯说拜拜(190)

现场急救 ABC(194)

让救护车快些到来吧(198)



▲ 日常伤病篇

- 酩酊大醉也是病：酒精中毒·····(206)
- 小动物的大危害：狂犬病·····(208)
- 都是天气惹的祸：中暑·····(209)
- 生命拥抱之法：气管异物救治·····(213)
- 见义勇为之后：抢救溺水者·····(220)
- 过电的感觉并不爽：触电·····(222)
- 对症下药：急性中毒·····(224)
- 冬日里的杀手：煤气中毒·····(229)

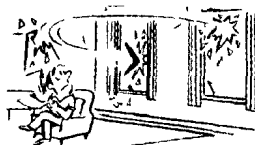
▲ 人命关天篇

- 面对突然晕倒的人·····(232)
- 百病凶险之最：心跳骤停·····(240)
- 急性心肌梗死紧急抢救·····(245)
- 万分警惕脑部伤害·····(249)
- 脊柱损伤的特殊保护法·····(252)
- 为车祸伤员紧急止血·····(257)
- 动脉出血的现场对策·····(262)
- 烧伤种种，对症救治·····(263)
- 急性高血压：及早发现是关键·····(270)

④ 第四章 一辈子只图个安心——社会保障知多少·····(275)

▲ 人人享有的社会保险

- 社会养老保险·····(278)
- 社会医疗保险·····(279)



目 录

失业保险	(281)
工伤保险	(282)
生育保险	(282)
▲ 锦上添花的商业保险	
人身保险	(283)
财产保险	(285)
巧用保险投资	(286)
附 录	(287)
家庭小药箱必备药品指南	(288)
常用灭火器及其使用方法	(291)
常用防盗报警系统介绍	(294)
互联网安全防护站点推荐	(297)
人工心肺复苏操作细则	(304)
新版人民币的防伪特性	(313)
随身急救信息卡	(317)

第一章

灾难自救完全守则

灾难，
并非无法抗拒！
灾难发生前，
预防和规避；
灾难发生时，自救！





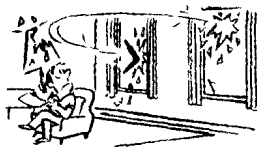
有时候,独自一人仰望璀璨星空,常常感到生命的脆弱。

和浩瀚无穷的宇宙相比,人的一生只不过短短几十年。虽然我们可以说,人们在自我保护方面的能力有了长足的进展,但是仍有很多人在有生的几十年里,因受到灾难的打击,而不能幸福平安地活着。

现代医学可以治愈包括癌症在内的绝大多数疾病,可以通过基因技术延长人类寿命,甚至艾滋病的治疗也已见到曙光。世界各国的社会保障制度,可以保证无论贫富、阶层、性别、职业的人士,都能享受到现代科学和医疗技术的保护。无怪乎很多人,特别是发达国家的人士认为:我们似乎正生活在一个安全的世界

但是,天灾人祸却不因此而停止对人类的袭击。洛杉矶地震、唐山大地震、孟加拉全国性大洪水、大舜号轮船沉没、日本地铁毒气事件、美国 911 恐怖袭击……这一系列触目惊心的惨案,给我们带来的除了不尽的思考之外,恐怕就是无可奈何。

面对灾难的袭击,人类的高科技手段突然失去了强大的威力。迄今为止,人类对地震的认识仍还很肤浅,无法做到准确的中期或临震预报,更无法阻止地震的到来。随着现代国际社会诸多矛盾的变化,恐怖主义正日益威胁到各个国家的公众安全,而打击恐怖主义仍任重道远。



但是,面对灾难,也并非完全无法抵抗。

一个朋友曾向我说:我想有一种万全的办法,保护我所爱的父母妻儿,保护我辛辛苦苦的劳动所得,保护我的生活与理想,不希望受到灾难的伤害。我告诉他:完全的保障是不存在的。但是你平常的习惯和作为,以及当灾难袭来时你的表现,很大程度上可以决定你受伤害的程度。

换句话说:灾难发生前,我们可以预防和规避它;灾难发生中,我们可以自救!

灾难幸存者要旨

在人类面临死亡威胁的众多因素当中,突发性灾难造成的死亡,排在前五位之内。飞机坠毁、渡船翻沉、球场骚乱、火灾、地震、风暴等等,几乎我们每天都能从新闻上看到。突发性灾难发生时间短暂,人们记忆犹新的克拉玛依大火灾,短时间内使几百人窒息死亡;汽车事故常在1~2秒钟内发生;球场骚乱时1~2分钟内人已无路可走。

突发性灾难造成的伤害极其严重,几秒钟前还是个健康的人,灾难一发生可能躯体变形、骨骼折断,面临死亡的威胁。

据调查,意外事件对人造成的伤害性死亡,大致有以下几种情况:伤害导致即刻死亡者不到1/3,这些人来不及醒过来,却已遭受致命的打击;但更多的人只是处在伤势危及生命的状态,而无自救或他救条件而最终遭致死亡;或者是尚未遭受伤害,只是未能及时采取逃离行为,由于再次遭受严重伤害而致死亡。当我们幸运地不是那前1/3之后,如何能够成为真正的幸存者?



灾难并不都是从天而降的灾祸。灾难缘起于各种原因,因此可能有各种征兆。我们如何在日常生活中提高警惕,去完全制止一些灾难,保护我们自己,也保护其他的人?

◇ 随时保持强烈的求生欲望

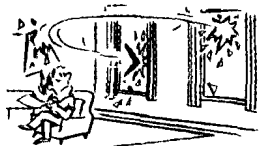
心理上的高度生存期望,常能使人耐受巨大的伤痛和极其困难的处境,使人奇迹般地存活下来。要坚信自己能自救或获救,动员全身的巨大储备能力,有效应付当前的困境,等待生命的转机。

◇ 要保持理智和清醒

人在遭遇突发事件时,不同的人心理反应是不一样的,心理素质较好者,也会感到紧张害怕,并伴有一系列生理变化,如血压升高,心跳增速,血糖增加……但大脑仍警醒,肌肉有力,反应敏捷,行动有力;心理素质不好者,如平素胆小怕事者,见灾难临头会目瞪口呆,不知所措,手脚笨拙、木讷,不知赶快逃离,终于遭致危险。人对突发事件的反应方式,既与个体特征有关,也与训练有关,平素加强人们对突发事件的应付能力的训练,特别是对心理素质较差的个体进行这种训练,是非常有益的。但可惜至今为止,人们对此方面的训练还重视不够。

◇ 正确判断,果断决策

灾难发生后需要进行几秒钟的思考,对危险的来源、性质和正确应对方式迅速做出正确判断。而盲目的行动可能带来更大危险。例如,球场骚乱,毫无目的地随人群奔跑,往往是挤死人的重要原因,正确方法是尽快逃离人群,若已被卷入人群中,应双手抱胸,两肘朝外,以此姿势来保护肺和心脏不遭挤压。



在地震或火灾发生时，很多人蜂拥着向室外奔去，却被门口落下的砖瓦砸伤。正确的行动应该是切忌乱跑，立即原地避难。

◇忍痛坚持自救

汽车相撞，飞机失事，乘客可能已受伤。但是即使这样，也必须集中精力，忍痛从汽车或飞机里爬出来，争分夺秒，跑离现场100~200米以外。总之，要自救就要忍受眼下最大的痛苦，自救行为要一直进行到获救为止。

拓展训练：不错的热身

拓展训练是一种针对现代人的全新的学习方法和训练方式。它将参与者组成团队小组，通过独具匠心的活动设计，让参与者在解决问题和应对挑战的过程中，达到磨炼意志、培养团队配合精神的目标。

典型的拓展训练课程，开始于一个团队的组成。一般教练会将很多陌生人编成一个小队，并启发他们自己磨合成一个团结的小队。接下来可能会进行断桥、求生、背摔、天梯、罐头鞋、越障、雷阵及有轨电车等非常有意思的智力+体力游戏，让小组齐心协力完成挑战。

知知小姐参加过这种拓展训练，感觉非常不错。两天的训练下来，结识了一大批新朋友，还锻炼了全身的肌肉。而且更明白了一个道理：遇到问题，多思考，多配合，团结力量大！

教练曾向我们讲起拓展训练的由来，蛮有意思的故事：

在二战时，大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没，大批船员落水，由于海水冰冷，又远离大陆，绝大多数的船员不幸牺牲





了,但仍有极少数人在经历了长时间的磨难后终于得以生还。当人们在了解了这些生还下来的人的情况后,发现一个令人非常惊奇的事实,这就是这些生还下来的人不是人们想象的那样都是一些身体强壮的小伙子,而大多数是一些年老体弱的人。经过一段时间的调查研究,了解到这些人之所以能够活下来,关键在于这些人具有良好的心理素质。当他们遇到灾难的时候,首先想到的是:我一定要活下去,有一种强烈的求生欲望。而那些年轻的海员可能更多的想到的是:这下我完了,我不可能活着回去了。

当时有个德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然条件和人工设施,让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的活动和项目,以训练和提高他们的心理素质。

二战以后,在英国出现了一种叫做 OUTWARD - BOUND 的管理培训,这种训练利用户外活动的形式,对管理者 and 企业家进行心理和管理两方面的培训,后来就渐渐形成了现在这种形式的拓展训练。

精彩案例:他们为何能生还

紧紧拥抱的情人

一支欧洲探险队正在非洲撒哈拉大沙漠的纵深腹地行进,突然遭遇一场特大风暴。风沙完全毁坏了他们所有的通讯器材和水箱。这支队伍一下子陷入了绝境

搜寻人员几经周折才找到了他们。

这时却发现除了一对相互“鼻碰鼻、嘴贴嘴”紧紧拥抱的情人外,其余的人早就渴死了。