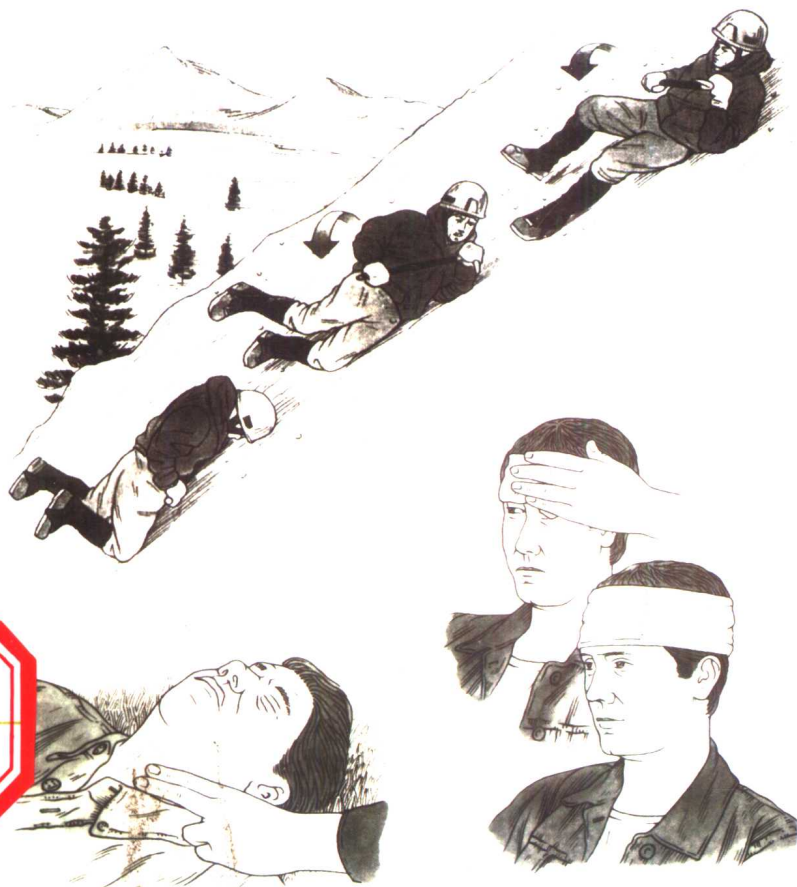




化险为夷

野外生存急救手册

● 克里斯·麦克耐卜 著 ● 徐笑春 译



化险为夷

野外生存急救手册

● 克里斯·麦克耐卜 著 ● 徐笑春 译



The handbook of Survival First Aid

by Chris McNab

Copyright 2001 Amber Books Ltd, London

Copyright of the Chinese translation 2002 by Bertelsmann
Asia Publishing

This translation of *The handbook of Survival First Aid* first
published in 2002 is published by arrangement with Amber
Books Ltd.

版权所有 不得翻印

版权合同登记号: 图字: 30-2002-80 号

图书在版编目 (CIP) 数据

化险为夷——野外生存急救手册/[美] 克里斯·麦克耐卜 (Chris
McNab) 著;

徐笑春 译。—海口: 海南出版社, 2002.7

书名原文: *The handbook of Survival First Aid*

ISBN 7-5443-0447-7

I. 化… II. ①克… ②徐… III. 军事-体能训练-普及读物
IV. 074-8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016250 号

化险为夷——野外生存急救手册

作 者: [美] 克里斯·麦克耐卜 (Chris McNab)

译 者: 徐笑春

选题策划: 裴 琳

责任编辑: 刘德军

责任校对: 汤万星

责任印制: 李 兵

印刷装订: 杭州出版学校印刷厂

读者服务: 杨秀美

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

出版日期: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

开本: 890×1240 毫米 1/32

印张: 10.125

字数: 240 千字

书号: ISBN 7-5443-0447-7/1·14

定价: 20.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

邮寄地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号, 杨秀美女士 收/邮编: 570216

内容简介：

本书是综合性的专门针对户外探险活动的生存急救实用指南,让你学习诸如诊断步骤、人工复苏和诊治休克这样的关键技术。本书还阐述了如何处置切割伤、烧灼伤、骨折和头部创伤,如何识别和避免中毒,以及如何从伤口中去除异物这样的问题,探讨了如何应对包括体温过低到中暑在内的由于温度和气候所导致的问题。

本书配备有超过 150 幅专门精心绘制的说明性插图,提供了自成一体的完备知识点,涵盖了从疫苗接种、失血的后果、火灾逃生指南到求救代码等广泛的范围。

著者简介：

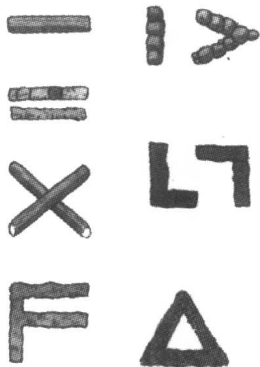
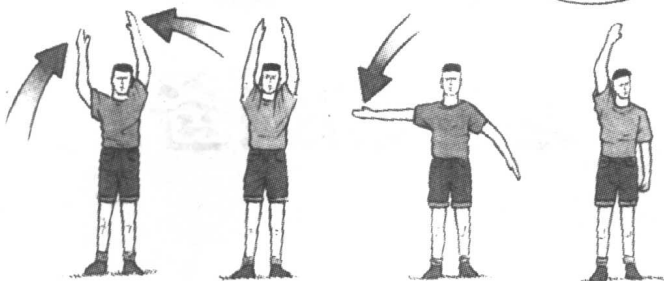
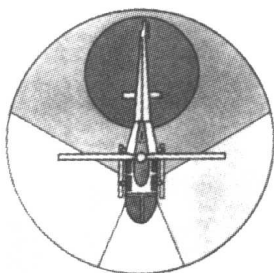
克里斯·麦克耐卜博士撰写和编辑了大量有关战场上士兵的经历的书籍，其中包括《第二次世界大战中的德国伞兵》，《越南战争图解史》和《现代军事服装》。作为一名军事史学家和武术练习者，他曾是《徒手搏斗军事手册》的撰稿编辑。目前的研究课题包括古代远东的武术文化和低强度战争（反恐怖战争）的现代战术。

目 录

第一章	准备和装备	1
第二章	人类的身体和生存急救	33
第三章	呼吸和循环	73
第四章	伤口和流血	111
第五章	知觉和头部创伤	141
第六章	烧伤和烫伤	163
第七章	骨骼、关节和肌肉损伤	185
第八章	温度、气候和环境	229
第九章	中毒和异物	257
第十章	其他病症	291
术语表及附录		311

第一章

准备和装备



第一章 准备和装备

实施野外生存急救需要具备坚韧的神经，良好的训练，以及在专业医疗救助遥不可及之时独自处置事物的能力。在自然环境的影响下，甚至连最微不足道的伤口都可能危及生命。

请假设现在你处身于以下两个意外事故的场景之中——在这两个场景之中，你都是一个训练有素的急救人员。在第一个场景中，你处身于大城市郊外的一幢房子中。一个男人由高梯上跌落，你推测他可能背部受伤。而且这个男人的胫骨折断，断骨的尖端刺穿皮肤，从而导致大量的失血。他还出现了循环系统的休克症状，时而清醒时而昏迷。另外，他的胸部因为青肿淤伤而肿胀，并导致呼吸困难。对于上述危急情况的处理将在本书的后续部分论及，但是，你应该按照如下反应顺序采取行动：对伤员进行诊断；保护伤员使其免受进一步的伤害；立即处理严重的或者可能危及生命的伤病情况；最为重要的是，与急救医疗服务机构取得联系。考虑到上述意外发生在大城市的近郊，通常在你致电急救医疗服务机构之后数分钟内，伤员即可获得专业的救助并会被送往医院。

在第二个场景中,把伤员换到偏僻的山区——即假设他在攀登过程中坠落受伤。伤员的伤情与在第一个场景中相同,但是这次你所处的地点对你提出了截然不同的要求。你离最近的电话或者居民点至少有六个小时的路程,而且还有三个小时夜幕即将降临。天气情况越来越恶化,刺骨的寒风和夹杂着冰雪的寒雨使摄氏零下一度(华氏温标三十一度)的低温令人更加难以忍受,而且能见度也受到很大的限制。小组中还有一个没有受过急救训练的成员,其登山的经验也没有你丰富,并且还遭受着轻微的高山病之苦。另外,充其量在九个小时之后,行动最快的专业急救人员才能抵达事故发生地。

上述两个场景都要求你作为急救人员应该具备积极的和自控良好的行为。与此同时,第二个场景也说明了在野外环境下的生存急救和普通生存急救的某些重要区别。在第二个场景下的急救人员必须做到:

- 在缺乏专业化的医疗条件帮助的情况下,长时间实施持续的救助和诊疗;
- 充分认识到环境条件对于伤员的伤情或者病情发展所起到的影响,以及对于伤员自身与伤病情做斗争的能力的影响;
- 在不危及其自身以及他人安全的前提下,能够由一个孤立无援的地点发送清晰的求援信号,或者有效地吸引援助力量的注意力。

因此,根据意外发生地是否与专业急救服务机构遥不可及,以及该地点独特的气候和环境条件是否限制或者决定了急救人员所能提供的救助手段的种类,我们可以看到,在不同的地点所实施的生存急救有着本质上的差别。本书研讨了在此类独特和苛刻条件下的生存急救实例。本书的阐述不仅囊括了在任何意

外发生地急救人员都可能碰到的典型伤情和病情的急救诊治措施,而且也涵盖了从缺氧的高山之颠到疾病肆虐的丛林底部这些特殊环境下伤病情的处理方法。

在继续我们的讨论之前有必要提醒一句:一旦面对真正的紧急情况,至关重要的是,你所采取的任何医疗措施都必须是基于你所拥有的知识,而非仅仅基于想要采取某些行动的含糊冲动。许多杜撰的家庭医疗方法一旦实施,恰恰会使事态更加危险。例如,用止血带来止血在许多情况下反而会置受害者于更危险的境地(例外情况将会在后面论及)。一口烈性酒可能会使昏迷者噎塞而死。这样的清单可以一直开列下去,包括试图吮吸毒蛇的毒液和用黄油来治疗灼伤。仅仅为了行动而行动可能会让你的伤病员丧命,所以,在所有的急救处置中,你只需要实施你所确定的有效方法就足矣。

- **警告:** 正如所有的急救书籍一样,本指南仅仅用于对于极端情况下急救方法的指导。在真正采用这些技术之前,应该首先接受正确和完整的训练。这样的训练对于那些从事具有严重危险性的工作或者会长时间与外界隔绝的人员来说特别值得推荐。

准备

某些需要采取生存急救措施的情况是完全无法预料的。在荒凉山路上发生的一起汽车相撞事故,或者在距离海岸数英里处的船只沉没事故,都会在几秒钟之内把我们由舒适安乐抛向绝望之境。但是,对于那些在乡间野外或者蛮荒之地进行的户外活动中所遭遇的意外或者疾病来说,它们却更有可能需要生存急救者一展身手。比如登山,长途步行,山地自行车运动,地

穴探险,划独木舟,筏子运动,航海和滑雪都属于这种情况。随着这些运动的越来越流行,更多的没有受过或者只受过部分训练的人必须在远离他们所熟悉的环境下和威力强大的自然界相抗争。环境的威胁和无知所产生的冲突益发凸显了有效生存急救措施的必要性。

在现实生活中,在你开始所选定的活动之前,你就应该对于生存急救有所认识。防范总是优于治疗,所以,这里很有必要着重强调一下一些对于危险性户外活动的主要防范措施。理论上讲,这些措施不仅可以减少医疗紧急情况发生的可能性,而且当险情一旦发生时,还可以帮助你处置得当。

合适性

在把你自己置于遥远之地或者危险之境以前,有必要老实实在地问问你自己和其他的小组成员:这项活动对于我们真的合适吗?在开始一项对于体力要求过于严苛的活动后,如果缺乏足够的体力,那么就不仅可能危及你自己的安全,而且在你遭遇意外的同时也会累及你的小组。除此之外,如果小组成员的健康状况不相称,那么在长距离运动中,由于失去通讯的危险性或者通讯延误的可能性,失散现象极易发生。因此,你应该进行一定量的练习,以使你的身体情况适应将要进行活动的特定要求。在同样的训练方法中,应该混合有氧和无氧练习,并确保力量和健康同时得到体现。如果在这段训练过程中出现任何生理问题,那么你应该立即质疑你的户外活动计划的合理性。

关于身体健康,一个基本告诫是要敏锐注意任何既存的问题。高血压或者低血压,气喘病,心绞痛,糖尿病,既往的心力衰竭,关节或者肌肉损伤,癫痫,甚至受寒,感冒,或者淋巴结肿大都足以使你对你的探险或者旅行计划进行三思,或者至少应该

促使你去询问医生的意见。(另外,从法律上说,进行与你身体健康程度不符的紧张活动会有损于你的人寿或者健康保险。)如果在一个小组里有任何与上述情况类似的既存问题,那么任何一个成员都应该知道如何发现这些问题产生的症候,以及最适当的处置诊疗方式。此外,如果你将要置身于低温环境之中,那么在出发之前你是否检查过你的牙齿?——牙科疾病在持续的低温下会严重恶化。最后,因为在通常的情况下你的双脚在磨难面前首当其冲,所以一定要确保它们在出发之前处于良好的状态,还有,要保证你的靴子足够合脚。这是因为,如果你在晚上能够回家洗个舒服的澡,那么水疱不会成为严重的问题;但是,如果你许多天远离家庭的卫生环境,那么这些水疱可能会引发严重的感染和发炎。所以,确保你的双脚强壮得足以抵御这些压力是很有必要的。

其次值得优先考虑的问题是智力上的合适性——关于你想要进行的活动,你是否拥有了有关的经验和知识?如果你打算到西藏地区进行登山探险,但是你仅仅拥有关于,比如说美国落基山脉的经验,那是远远不够的。不同的国家之间在气候上,地理条件上,社会和基础结构设施上,以及医疗设施等方面会有很悬殊的差距。因此,非常重要的是,在你动身之前你应想方设法获得必要的知识(并且进行所有相关的准备),或者,也是更为可取的,你应该和其他已经拥有相关知识的人同行。虽然不同的探险涉及的内容非常广泛,但是对于生存急救来说,在出发之前你应该问问自己如下最为典型的问题:

- 在我到达的时候,该目的地是否有独特的气候和环境条件,比如说季候风和季雨,冰融,龙卷风等;
- 是否有应该关注的健康问题?我是否需要特殊的疫苗接种?(特别是对于像肝炎、天花、伤寒、黄热病、霍乱、结核病,白喉

和破伤风这样的疾病来说尤为必要。另外,如果所去的地区需要的话,应该带足抗疟疾药片。)

- 关于目的地的地理状况,我是否知道得足够清楚?你不仅应该能够清楚地辨别你处身于何处,而且还应该知道你将会遇见何种动植物,知道在旅行的途中何处有干净的水源(以及是否该处水源有特殊的自然或者人为的污染),知道你将经过何种地表,知道日出和日落的情形,以及知道可能的极端白昼/夜晚气温;
- 是否有值得我关注的社会情况?在到该国的一些具备特殊危险性的地区旅行之前最好咨询一下。当地有何种特殊的风俗习惯需要遵循,以免触怒当地土著?还有,是否有持续的政治或者社会动乱?在收入水平很低的国家,探险者易遭绑架和抢劫,在某些特定区域甚至有生命危险,所以,务请关注你所要去的地区的情况。

这个清单还可以一直开列下去。你和小组的其他成员应该非常审慎地考虑在你们的目的地可能发生的灾祸。完成这一切之后,就可以开始制订你们的探险计划了。该计划应该非常细致,并且包括严格的时间表和路线图。该时间表和路线图也应该同时提交给第三方。该第三方应该能够核实你们的进展情况,以及可以发现异常的情况。无线网络应该是最为安全的联系方式,但是至少你们应该协商确定一个时间,届时该第三方应该立即开始采取行动寻找你们的行踪。还应该协商确定何时启动救援行动,比如说,当在二十四小时之内三次无线电联络都没有回音的话。最后,还应该明确小组各个成员各自的特定角色,以免在紧急情况发生时产生混乱。应该确定一个生存急救的总负责人,其职责包括收集急救药箱的药品和工具。还应确保一个小组成员提交急救药箱的清单,并由其他成员进行核对。

装备

关于特定的活动和探险应该携带何种装备的问题不在本书探讨的内容之列。但是,有些对于人身保护和加强急救资源至关重要的装备值得在此一提。本书第二百九十九页的附录详细说明了医疗急救箱应该包含哪些内容。

服装

衣着应该与环境相适应。但是,选择衣着的首要标准应该是,在允许皮肤“呼吸”和排汗的前提下,衣着有足够的保温和保护功能。对于没有经过训练的人来说,靴子应该合脚合用。但是,应记住大多数靴子不能防水,所以,如果必要的话带上防水衬套,以防止战壕足病和真菌感染的发生。要经常保养靴子的皮质或者纤维,还要记住清洁靴子内部——经常性地保养靴子内部能够有效防止盐分的累积,而这种累积会诱发水疱感染(另外一个防止水疱的方法是在旅行途中勤换袜子以防磨破皮肤。)在购买靴子时,鞋底加厚值得考虑,因为它能够减轻繁重的步行给膝盖和踝关节带来的震动和冲击。另外,还应注意由前部向踵部倾斜的靴子在湿草或者雪地上会打滑,而踵部倾斜的靴子在斜坡上也会打滑。

对于着装来说,因为棉织物具有留存水分的特性,所以一定要注意避免使用棉织物。许多登山者会把很职业化、质量非常好的外衣套在一件普普通通的T恤外面,这样做的后果就是,T恤会浸透了汗水,然后结冰冻硬,大大增加了让登山者遭致体温过低威胁的可能性,许多登山者就是这样遇到很大麻烦的。因此,所有的衣物都必须能够让汗水挥发出去。市面上有很多这

样的由“可以呼吸”的纤维织成的衣物。在炎热的天气里,合适的材料做成的汗衫和短裤足以应付所需。当然,对于寒冷的夜晚、倾盆大雨和蚊虫叮咬,可以考虑加上合适的外套。因为有些衬衫不能有效阻挡有害的紫外线透过,所以请购买可以很好地保护你免遭阳光灼伤的衣物。在温带和寒带气候条件下,衣物应该一层层累加穿着,最上面的外套应该采用像 Gore-Tex 这样的织物为原料,这样就可以在保证防水防风的前提下能够让皮肤有效地将汗滴挥发。对于防止体温过低来说,衣物的防水和防风,以及可以将汗水有效散发出去都是至关重要的条件。请记住不要单单穿着一件羊绒外衣就踏上旅途,因为这样的衣物容易很快就浸透汗水,而且通常没有什么防风的功能(新品种的具防风防水性能的羊绒织物已经上市,但是其价格十分昂贵。)

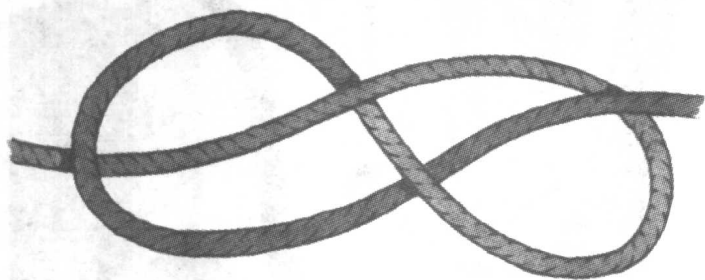
因为在寒冷的区域里,湿衣服会极大地加速热量散失的过程,所以请务必确保在你的衣物变湿时能够保持备用衣物的干燥。当然了,对于保暖来说另外一个关键之处在于你的睡袋。请尽可能地购买你能买得起的最好的睡袋,最好能够购买具备防水功能的生存睡袋,以便一旦你失去帐篷时确保你和外界的隔绝。因为铝箔衬里隔离毯在打包携带时占据的体积很小,而且还可以用它对热量损失的伤病员进行适时的救助,所以也是一个不错的选择。

安全装备

有许多生存险情是仅仅因为缺乏最最基本的生存急救工具而导致的。所以别忘了带上地图和指南针(而且你还要学会如何使用它们!),还有,要带上火柴以外的引火工具——最理想的是登山员的打火石。对于很多国家来说,水质净化

药片和驱虫剂是预防疾病的必备之物。请牢牢记住，一定要把任何未经处理的水当作是危险的，无论它看起来是如何的纯净(如果该水体的源头附近有死亡的动物，你必须彻底摒弃该水源)。

对于你很有可能会遭遇冰雪的环境，冰斧和为了便于在冰雪上行走而装在鞋底의尖铁钉有很高的价值。但是，为了避免错误使用所造成的误伤，请在真正使用它们之前好好练习练习。就算是仅仅进行简单的徒步长途旅行，也别忘记带上登山者用的安全绳和一对登山运动员用的铁锁。这条绳子可以用于从帮助渡河到连接队伍以防止在恶劣天气里失散等各种方面的用途。也请学习如何系一个基本的8字结(参见示意图的说明)，以便可以牢牢系住登山铁锁等锚桩。你也可以考虑携带一根步行支撑杆(请注意，专业人员认为此物必不可少)。合理使用两根步行撑杆可以在你步行的每个小时里大大减轻你的双腿所遭受的压力，从而减少你的下肢遭受疲劳损伤的机会。



8字结

一旦你在偏僻遥远的地方遭遇险情，如果你拥有现代化的吸引他人注意力的方法，那么你的获救机会就会大大增加。可以考虑在你的行装中增加哨子，以便在听觉方面帮助确定位置，