

一门比发财和保健
更加重要的人类知识

自救宝典

天灾人祸中如何逃生自救与
互救的家庭首选读物

日本人是会对付灾
难的民族；

美国人在灾难中的生
存能力世界一流；

中国人个体防灾自救
素质的低能令人担忧！



当天灾人祸突降时，你
和孩子会逃生自救吗？

地震、火灾、洪水、车
祸、空难、爆炸、恐怖活动
及暴力行径……每时每刻威
胁着我们的生命。

如果生命失去了，荣华
和财富还有什么意义？

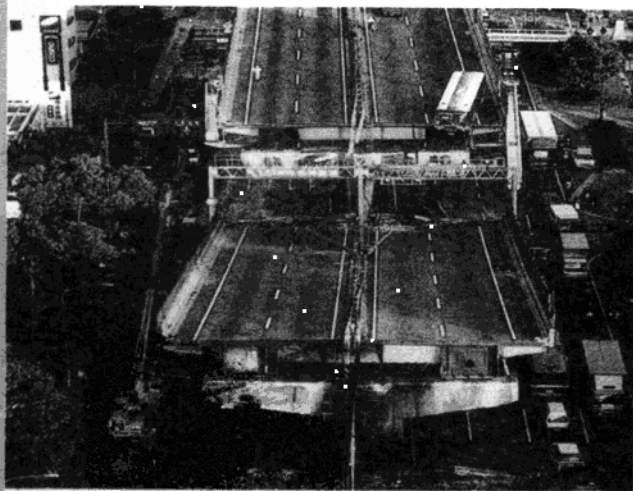
为了你和家人的安全，
请和你的孩子一起来学习这
门生存必修课。



大大小小的洪水每年都几乎发生，水性再好的人也不敢说自己能百分之百脱险，当你被洪水冲走时，你的最佳选择是什么？当亲人淹溺时，你该怎样施救？

19184/01





上图:唐山地震惨象。下图:日本阪神地震一角。事实证明:即使是一流的防震技术也无法逃脱地震的打击,最好的办法只有提高人们的防震避震意识。本书详细介绍了震前、震中、震后你该怎样避险的各种办法。



上图:当亲人被压埋在倒塌的建筑物下时,你合理的营救方法是什么?

下图: 被埋压 13 天的卢桂兰获救, 这 13 天她是怎么存活下来的?



美国俄克拉荷马市联邦政府大楼被炸，灾害波及10个街区。恐怖活动前景不容乐观。

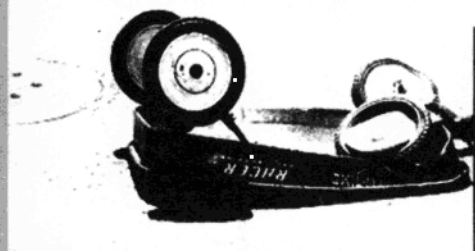


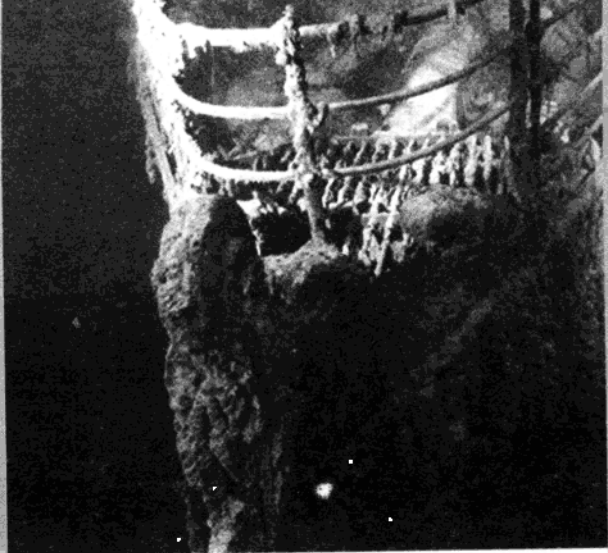
不同性质的爆炸也会造成同样的伤害。遭遇此景时，你该怎么办呢？

作为随时随地都可能发生的灾祸，火灾每天都在威胁着生命，但防火知识却又是我们极易忽视的常识。各种类型家庭火灾的预防扑救、自救、逃生等应对之策，是本书重点介绍的内容之一。



孩子更遭遇您关心的情况？
为什么容易为家长孩子路上的交通情况的？





上图：人们不应该把泰坦尼克号当做一个悲情故事，当置身海难时，你的生命只有你自己决定。

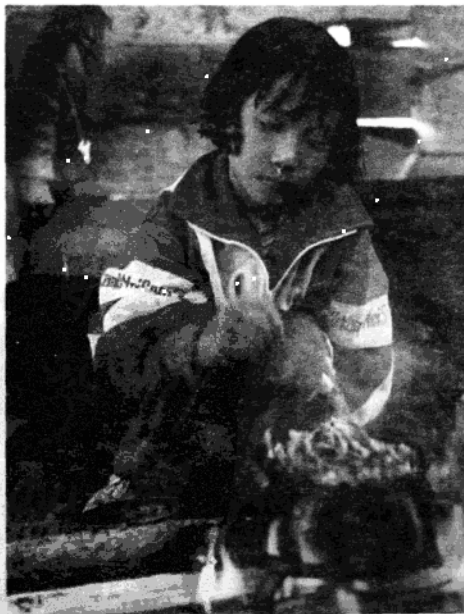
下图：当你看见海啸时，你实际上已无处可逃，绝境之中还有选择吗？





上图：你如何面对包括假酒在内的各种食物中毒？

下图：当你的孩子置身异常环境时，她(他)会利用各种方法取暖、进食、保存体力，进而脱险吗？





左图：印度博帕尔大灾难中罹难的孩子。本书告诉你，当发生毒气或化学事故时，你该如何保护自己。

右图：万一出现放射性泄漏或毒气危害，你会利用身边的东西制成简易防化服装吗？



现代工业发展的负面效应之一，就是生存环境的恶化，当你置身于如此光化学烟雾当中，如何有效地保护自己和孩子呢？



奔跑是人们面对灾祸时的下意识行为，但无目的的乱跑，却往往给自身造成更大的损害。地震、火灾、洪水发生时，你该怎么跑？



克拉玛依大火中死亡的孩子，大多数是由于拥挤、践踏、窒息而亡。恐慌、拥挤往往能比灾祸本身造成更大的伤亡。当你和孩子被卷入恐慌的人流，该怎么办？



龙卷风、沙尘暴近年来在我国北方有频发趋势。1993年5月一次特大沙尘暴造成380人伤亡的惨剧。当龙卷风袭来时，切莫从好莱坞影片中中学逃生术。

前言:走出生命的误区

西汉

本书旨在教会你和你的孩子:面对天灾人祸时如何自救。

当你为世界各地的天灾人祸而揪心,当你为电视上受害者的悲惨遭遇发出叹息的时候,你此时的悲叹仅仅是出于一种事不关己的悲悯呢,还是由衷地为生命的无常性而感到惊悚?换句话说,你是否认为灾难对你和你的亲友来说,是极为遥远的事情?

日常生活中,人们可能会隐隐约约地意识到威胁生命的隐患时刻存在着,但因为人生的信心和生活压力,人们宁愿相信一切意外在自己(包括亲友)身上永远不会发生。绝大多数健康和活泼的人们,仅仅是以一种好奇的心情关心有关死亡和灾难的事物罢了。比如,有的人会格外关心诺查丹玛斯预言与人类命运的关系,但是,当洪水就要出现在你身边你将怎么办?地震来临 50 秒间你该采取什么避难措施?孩子的食道突然被食物堵塞,你的第一反应会是什么?——很遗憾的是,以上这些比诺查丹玛斯恐怖预言更现实更迫切的问题,在中国却极少有人能够回答出来(包括知识分子),请看本书

所披露的惊心动魄的事实——

我国居民目前的个体自救和防灾能力不仅远远落后于发达国家,甚至也落后于崇尚集体主义风气的六七十年代。

《泰坦尼克号》在我国风靡一时,然而在沉迷于巨身沉没的所谓“凄迷境界”的青少年中,有98%的人根本不知道遭遇灾难时最基本的自救方法!

我国已进入地震多发期,然而近年来发生的地震中,致死致残的事例大多数并非地震本身所致,而是由于受害者本身的低能和无谓的惊慌。受害者中不乏大学教授和大中专学生,而有关避震知识在日本连三岁小孩都烂熟于心……

现代人越来越热衷于发财致富和养生保健,这固然是文明提高的一个标志,追求幸福也是人类最正当也是最终极性的要求。然而切莫忘掉中国一句最古老的祝福,中国人历来认为,最为幸福的人间至乐莫过于“父母健在,亲友安康”,这真是一条最朴素又最珍贵的道理!对此,我们要对掉以轻心的人们警示一句:如果失掉了生命,那么,荣华和财富对我们还有什么意义?

因此,《自救宝典》一书的出版,对于一切真正热爱生命并认识到生命最根本价值的人来说,是有启迪性和实用性的。

正如作者所指出的那样——

缺乏自救与拯救技能的人,是没有爱心的庸人。

缺乏防灾意识的民族,是机体有缺陷的民族。

不幸的是,自救意识的麻木,自救素养的低能,已在亿万人当中成为沉重的现实。

当本书完稿的时候,我们从报上获得这么一条消息:北京市在一次调查中,发现许多孩子居然在父母不在家的情况下,

听任陌生人在家内逗留三四个小时,这说明了什么?

人们啊,为了你们的孩子,为了你们自己,千万不可以掉以轻心啊!

因此,阅读《自救宝典》,从现在开始把握生命,是现代文明的要求,也是社会成员应具备的基本素质。

王立新先生撰写的这部《自救宝典》,包容了人类可能遇到的绝大多数灾祸类型(地震、火灾、溺淹、犯罪侵害甚至核爆炸)以及应对方法。本书的可贵之处在于强调了在没有援助的前提下如何简易而有效地自救,并且阐明了防患于未然的重要经验。这些道理对大多数人来说简朴而陌生,但我们相信,一旦灾祸袭来,你能够运用书中的原理实行避险,届时你一定会感到,书中的话语字字珠玑。

人的生命是有限的,爱惜生命,也是人之常情。因为人类珍视生命的意义,所以应运而生了一系列有关生命的科学,如哲学、生物学、医学等等。当现代人沉醉于关注生命的奥秘和生活质量的同时,切莫忘记掉生命最原初的命题,那就是:生存还是死亡?

王立新先生多年潜心研究人类历史上的灾祸及幸存者逃生自救的实例,长期致力于对日美等发达国家国民防灾自救教育的调查,他近年来在十几所大学开设的“自救与拯救”讲座,受到了大学生们的热烈欢迎。他将多年来对灾祸事例及应对方法的精采分析整理成本书,相信此举对家庭和社会会起到很好的辅助作用,并会受到广泛赞许。

文以载道,文以劝世。《自救宝典》的出版,一方面为提高全民性的防灾意识做了一些工作,另一方面,对每一个爱惜生命的家庭来说,是福音,也是善事。

目 录

前言:走出生命的误区	西汉(1)
------------------	-------

第一章 假如地震来临	(1)
一 地震比你想像的要近	(1)
[附录]遇震必须沉着	(10)
二 生死 50 秒间	(12)
三 避震袋:多震区居民的日常必备物	(17)
四 就地避险:室内首选上策	(22)
[附录]美国人如何对付地震	(29)
五 室外如何逃生	(33)
六 在废墟下求生存	(37)
七 警告:走出道德误区,首先保存自己!	(43)
八 恐惧与超越	(49)
九 地下避险	(53)
十 面对海啸	(58)