

遇险紧急 自我救助手册

在危急时刻及时挽救自我生命的指导手册

无论是唐山大地震还是9·11灾难，都使我们明白：漫长的一生中我们随时会遇到意外的危险，而是否能及时采取有效的自我救助措施，将会决定生命的延续与否。同时，掌握了遇险紧急救助的方法，也可以帮助周围的人摆脱险情。越来越多的人意识到“自我救助”的教育不仅是学校和家长要给孩子们进行的，也是成年人不可或缺的。



Ziwojiuzhu
Shouce

舒 丹◎编著



内蒙古人民出版社



遇险紧急

舒丹◎编著

自我救助手册

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自我救助手册 / 舒丹编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社,
2002.10

ISBN 7-204-06588-3

I. 自… II. 舒… III. 自救互救—手册 IV. X4 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075624 号

自我救助手册

舒丹 / 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张 10 字数 200 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-204-06588-3/ 232 定价: 25.00 元



目录

一 陆路行车遇险的自我救助

1. 骑自行车遇到紧急情况的处置	3
2. 驾驶汽车刹车失灵怎么办	4
3. 汽车车轮打滑的紧急处理	5
4. 汽车轮胎发生爆裂怎么办	7
5. 汽车着火的自救	9
6. 汽车陷在泥泞或冰雪中怎么办	10
7. 驶经洪水漫溢的道路的应对措施	13
8. 挡风玻璃破碎了怎么办	14
9. 车轮螺帽丢失的处置措施	16
10. 保险丝烧断又没有备用熔丝怎么办	16
11. 引擎因气锁而停顿怎么办	18

2011/02



12. 汽车油门被卡住怎么办	18
13. 汽车行驶中汽油不够的应对措施	19
14. 怎样躲避撞车和紧急自救	20
15. 驾车遇到紧急情况时的跳车技巧	21
16. 车辆落水时的逃生方法	22
17. 汽车卡在铁轨上的紧急处理办法	23
18. 摩托车与他物相撞时的自救	24
19. 发生火车撞车事故时的自救	24

二 水上意外遇险的自我救助

1. 落水自救法	29
2. 游泳遇险的自救	31
3. 游泳意外预防法	32
4. 被溺水者抓住解脱法	34
5. 溺水窒息急救法	39
6. 水草缠身自救法	41
7. 身陷漩涡自救法	42
8. 水中抽筋自救法	42
9. 怎样减少鲨鱼袭击的危险	43
10. 掉入冰窟的救援措施	45
11. 帆船搁浅自救法	47
12. 独木舟倾覆怎么办	49
13. 船上失火急救措施	50
14. 遇上风暴自救法	51



15. 海上飘流的求生法	52
16. 潮水断路的自救	56

三 火灾发生后的自救

1. 火灾救援要及时报警	59
2. 火灾自救须知	60
3. 防火的基本方法	63
4. 灭火的基本方法	64
5. 家庭安全防火法	65
6. 家庭失火自救法	66
7. 煤气着火扑救法	68
8. 高楼起火自救法	70
9. 宾馆起火自救法	72
10. 烟雾中的逃生法	74
11. 遇到森林大火的自救法	75

四 面对盗贼的自护与反抗

1. 家庭遭遇盗劫时的报警方法	81
2. 遭遇抢劫时的反抗措施	82
3. 乘公共汽车怎样防盗	86



五 触电的急救

1. 触电的预防和急救 91
2. 高处触电的急救方法 94
3. 电烧伤的救治 97

六 自然灾害发生时的自救

1. 水灾的自救措施 101
2. 滑坡的预防和急救 102
3. 泥石流灾害的防范和自救 104
4. 雪崩的自救与预防 104
5. 野外避免雷电袭击的方法 106
6. 强地震时的逃生措施 107
7. 火山喷发时的逃生 113
8. 龙卷风的预防和自救措施 115
9. 飓风的预防措施 116
10. 海啸暴发时的自救 117

七 野外遇险时的求生(一)

1. 野外迷路怎样辨别方向 121
2. 登山防险避险自救措施 127
3. 身陷沼泽的自救和援助 128
4. 丛林遇险的自救措施 129



- 5. 沙漠遇险求生自救措施 130
- 6. 在冰天雪地中遇险的自救 131

八 野外遇险时的求生(二)

- 1. 野外寻找水源的方法和技巧 135
- 2. 野外寻找食物的途径和方法 139
- 3. 防范猛兽袭击的方法 153
- 4. 防范毒蛇咬伤及咬伤后的应急措施 155
- 5. 预防毒虫的叮咬及叮咬后的应急措施 159

九 面对歹徒的防暴与自卫措施

- 1. 面对徒手歹徒时的自卫法 165
- 2. 面对持刀歹徒威胁时的自卫法 170
- 3. 遭遇持枪歹徒威胁时的自卫法 174
- 4. 遭遇歹徒捆绑住时的解脱法 178
- 5. 遭遇抢劫时的处理方法 180
- 6. 遭遇歹徒劫机时的应急措施 181
- 7. 在不同场所被歹徒围攻时的自救 183
- 8. 遭遇情绪失控人群的应急办法 186
- 9. 遇到醉汉骚扰时的处理办法 187



十 女性的防暴与自卫措施

1. 女性被跟踪时的应急措施和自卫 191
2. 女性被异性纠缠时的防范措施 192
3. 女性遭性骚扰时的措施 194
4. 女性遭强奸时的自卫措施 196

十一 醉酒及毒品的急救

1. 严重醉酒的急救和处理 201
2. 安非他命过量服用后的急救 203
3. 亚硝酸戊酯过量服用后的急救 205
4. 巴比妥类药物过量服用后的急救 206
5. 大麻过量服用后的急救 208
6. 可卡因过量服用后的急救 210
7. 吗啡和海洛因过量服用后的急救 211
8. 迷幻药过量服用后的急救 213
9. 美沙酮过量服用后的急救 215
10. 鸦片过量服用后的急救 216
11. 镇静剂过量服用后的急救 218

十二 食物中毒时的急救

1. 细菌性食物中毒急救和预防方法 223
2. 蔬菜瓜果引起的农药中毒的急救 224



3. 吃鱼胆中毒的急救	225
4. 吃生白果中毒的急救	225
5. 河豚鱼中毒的急救	226
6. 发芽马铃薯中毒的急救	227
7. 野蘑菇中毒的急救	227
8. 含氰植物中毒的急救	229
9. 蓖麻子中毒的急救	230
10. 变质蔬菜中毒的急救	230
11. 霉变甘蔗中毒的现场急救	231

十三 非食物性中毒的急救

1. 急性中毒的急救原则	235
2. 一氧化碳中毒的现场急救	236
3. 安定类内服药中毒的急救	236
4. 洋地黄类内服药中毒的急救	237
5. 阿托品类内服药中毒的急救	238
6. 亚硝酸盐类内服药中毒的急救	239
7. 急性硫化氢中毒的紧急处理	240
8. 误服灭鼠药的紧急处理	242
9. 农药中毒的急救	243

十四 内科急症的急救

1. 腹痛的处理方法	247
2. 高热及高温中暑急救	248

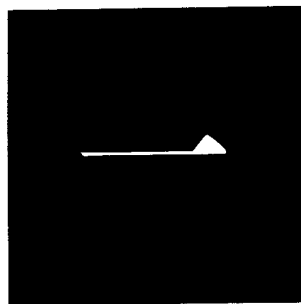


3. 晕厥的现场处理	249
4. 哮喘的急救治疗	250
5. 急性肠梗阻的急救治疗	251
6. 急性阑尾炎的急救治疗	253
7. 急性上呼吸道感染的处理	255
8. 身体其他不适的处理	257
9. 癫痫的发作症状和急救措施	258
10. 休克的急救措施	261
11. 心脏病突发的急救措施	262
12. 心绞痛的急救措施	263
13. 脑震荡的急救措施	265
14. 脑出血的急救措施	266
15. 心肌梗死的急救措施	268
16. 呕血的急救措施	271
17. 咯血的急救措施	271

十五 外科急症的急救

1. 烧伤的急救处理	277
2. 烫伤的急救处理	277
3. 破伤风的处理与治疗	278
4. 扭挫、脱臼、骨折的急救方法	279
5. 突发风疹块的治疗措施	282
6. 皮肤上生疖子的处理	283
7. 头部外伤的紧急处理	284

8. 腹部受伤的紧急处理	285
9. 唇部受伤的处理措施	286
10. 膝部受伤的处理措施	287
11. 刀伤的急救处理	287
12. 枪弹伤的急救处理	289
13. 断肢的急救措施	289
14. 胸部穿通伤的急救方法	291
15. 手指切割伤的处理	292
16. 冻伤的急救处理	293
17. 酸碱灼伤的紧急处理	294
18. 肢体扭伤后的应急处理	296
19. 被疯狗咬伤后的紧急处理与治疗	297
20. 脚底刺入锈钉的处理措施	299
21. 气管异物的急救措施	300
22. 眼外伤的各类急救方法	301
23. 眼烧伤的种类和急救方法	303
24. 鱼骨刺入咽喉的处理措施	305



陆路行车遇险 的自我救助

.....

Ziwo
Jiuzhu
Shouce



骑自行车遇到紧急情况的处置

驾驶汽车刹车失灵怎么办；汽车车轮打滑的紧急处理

汽车轮胎发生爆裂怎么办；汽车着火的自救



汽车陷在泥泞或冰雪中怎么办

驶经洪水漫溢的道路的应对措施

挡风玻璃破碎了怎么办；车轮螺帽丢失的处置措施



保险丝烧断又没有备用熔丝怎么办

引擎因气锁而停顿怎么办；汽车油门被卡住怎么办

汽车行驶中汽油不够的应对措施



怎样躲避撞车和紧急自救

驾车遇到紧急情况时的跳车技巧

车辆落水时的逃生方法



汽车卡在铁轨上的紧急处理办法

摩托车与他物相撞时的自救

发生火车撞车事故时的自救

1

骑自行车遇到紧急情况的处置

骑自行车时首先要精神集中, 小心谨慎, 但由于交通状况千变万化, 紧急情况还是难免碰到。一旦出现紧急情况, 应该怎样处理呢?

△首先应该懂得, 万一出现意外将要跌倒时, 与其拼命保持平衡, 还不如索性摔倒。

因为勉强保持平衡, 就忽视了自我保护, 当终于未能平衡而摔倒时, 常常会导致严重的挫伤、脱臼或骨折等后果。所以, 遇到紧急情况而难以控制时, 应果断、迅速地把车子抛掉, 人向另一侧跌倒。此时全身肌肉要绷紧, 尽可能用身体的大部分面积与地面接触。不要用单手、单脚着地, 更不能让头部首先着地。

△为了应付紧急情况, 应该注意以下几点

(1) 自行车座的高度要合适, 要根据自己的身高和腿长来调整, 一般应将车座调到不致使腿完全伸直的程度;

(2) 车把不要太低。车座调整合适后, 如果车把太低, 仍会造成骑车

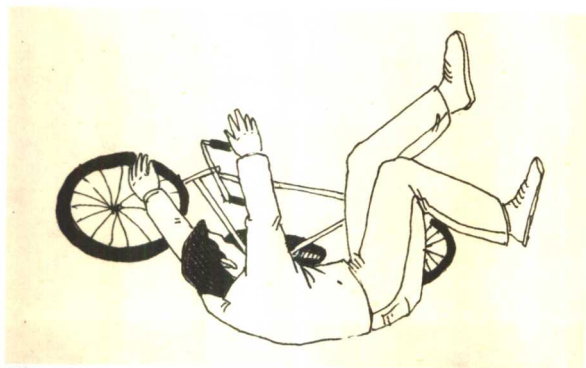


图 1-1 骑自行车跌倒



的不舒适。一般来说车把的高度比车座略高会比较合适；

(3) 女性不宜骑男式车。由于男式车有横档，在上下车、急刹车、被撞击时易跌倒，会使女性的阴部碰撞横档、车座等处而发生外伤；

(4) 从右侧上下自行车。目前绝大多数骑车者习惯从左侧上下车，这个习惯沿用下去，在很大程度上是发生交通事故的潜在因素。因为骑车途中一旦遇到险情，骑车人总是习惯地从左侧下车或向左侧倒去，而这样恰恰处在了道路上行驶的车辆与自己的自行车的中间。为了减少这种潜在危险，骑车者应该尽快改变习惯，改为从右侧上下车。

2

驾驶汽车刹车失灵怎么办

驾车过程中，刹车失灵非常危险。导致刹车失灵的原因很多，针对不同的情况应采取不同的应对措施。

如果行车途中刹车失灵，应立即换低档并启用手刹。必须同时做到几件事：脚从加油踏板上抬起，打开警示灯，快速摇动脚刹（它可能仍连

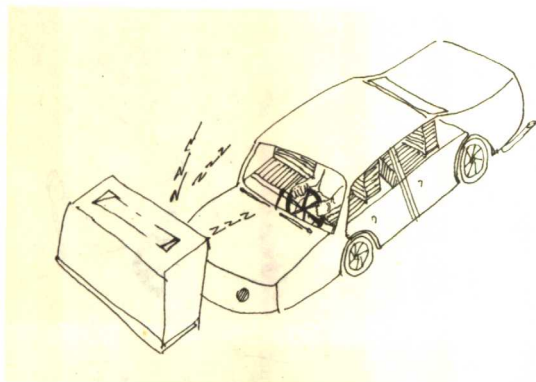


图 1-2 “刹车失灵”

着)，换低档，手刹车制动。不要猛拉手刹，由轻缓逐渐用力，直至停车。抓手刹制动，除非确信车辆不会失去控制，否则不要用全力。小心驶离车道，将车停在你能走离公路的地方，最好是边坡，或者松软的上坡。

如果车速始终无法控制，比如遇到了陡下坡，为了减速可以不断冲撞路边的护栏或护墙。还可利用前面的车辆帮你停车——在距离许可的条件下靠近它。使用警示灯、按喇叭、闪亮前灯等手段使前面的司机接收到你的求助信号——你处于可能会导致相撞的车道上，需要帮助。

3

汽车车轮打滑的紧急处理

如果汽车轮胎的附着力不足，就会发生打滑。应付前轮打滑的方法，须视前轮或后轮驱动而定；应付后轮打滑的方法则没有分别。打滑时最“自然”的反应是猛踏制动器，其实这样做最危险。

△ 后轮打滑怎么办

后轮打滑时，车尾会滑向一侧，甚至车身猛力旋转。驶入弯路时速度太高，常常发生这种情况。在平滑、粗糙不一或高路拱的道路上行驶，刹车过猛，后轮也会打滑。前轮驱动汽车的后轮打滑最普遍。不论是前轮驱动汽车还是后轮驱动汽车，应付的办法都是一样的。

(1) 放开油门或制动的踏板，也不要踩离合器踏板，紧紧把住方向盘；

(2) 把方向盘朝车尾滑行的方向转动，比方说车尾滑向右，就转右向方向。但转动过度，汽车则会朝反方向打滑；

(3) 纠正打滑后，缓缓加速。