

TAOSHENG CHUANQI TAOSHENG CHUANQI TAOSHENG CHUANQI

逃生传奇

THE LEGEND OF ESCAPING WITH LIFE

❖ 刘相辉 编著



即使你拯救不了世界
至少要学会拯救自己



山西出版传媒集团
山西教育出版社

刘相辉
编著

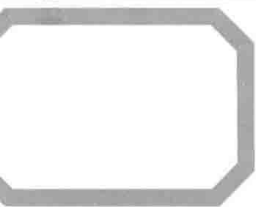
逃生传奇

THE LEGEND OF
CAPING WITH LIFE



山西出版传媒集团

山西
书



图书在版编目 (C I P) 数据

逃生传奇/刘相辉编著. —太原: 山西教育出版社, 2015. 4
ISBN 978 - 7 - 5440 - 6361 - 6

I. ①逃… II. ①刘… III. ①科学知识 - 青少年读物
IV. ①Z228. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065386 号

逃生传奇

责任编辑	彭琼梅
复 审	李梦燕
终 审	张沛泓
装帧设计	薛 菲
印装监制	贾永胜

出版发行	山西出版传媒集团·山西教育出版社 (太原市水西门街馒头巷 7 号 电话: 0351 - 4035711 邮编: 030002)
印 装	山西省美术印务有限责任公司
开 本	890 × 1240 1/32
印 张	8.25
字 数	196 千字
版 次	2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月山西第 1 次印刷
印 数	1 - 3 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5440 - 6361 - 6
定 价	16.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0351 - 7054407

前言



或许，你觉得灾难离得很远，你每天7点钟起床，挤上公交或地铁到达公司，匆匆打完卡，冲一杯咖啡，闻着那丝丝的香味，投入到一天紧张的工作之中。你专心致志地敲击着键盘，感受着显示器旁小盆栽的生机盎然，不禁会觉得那些灾难临头、生死难卜的情形只出现在影视片里。

然而，灾难也许在下一个瞬间就毫无前兆地发生。2004年2月15日，一个阳光明媚的星期日，吉林市中百商厦内挤满了逛商场的顾客。谁也想不到，一场突如其来的大火将商厦变成了火海，70人受伤，54人罹难；2004年3月11日上午，正值上班时间，西班牙首都马德里市郊的列车接连发生爆炸事件，此次恐怖袭击导致190人丧生，超过1500人受伤；2011年7月23日20时34分，D3115次动车与D301次动车行至温州附近双屿路段下岙路时，发生追尾脱轨坠落事故，致使40人死亡，200余人受伤；2011年3月11日13时46

分，日本东北地区宫城县北部发生的里氏9.0级地震，再加上地震引发的核泄漏事故和大规模海啸，造成10102人死亡、17053人失踪……

灾难面前，人人平等，每个人都可能遇到突发灾难。当灾难真的降临到了你的头上，你是否已经做好了逃生的准备呢？

不要自欺欺人，其实，你没有准备好。

不止是你，其实大部分人都没有准备好。据科学家调查，大部分人在遭遇地震、沉船、龙卷风、飞机失事、爆炸、火灾等灾难时，第一反应都是难以置信——这怎么可能发生在我身上？而当大量信息同时涌入大脑时，大脑的反应速度会减慢，让我们变得六神无主。

其实，每次灾难到来时，我们都有不低于12秒甚至更长的逃生时间，这12秒，你的所作所为将决定你能否死里逃生。

所以说，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能，但很多时候留给你的机会并不多。所以，你一定要有所准备。请你一定要牢牢记住这一点——只有早做准备，才不会在灾难发生的时候手足无措，才不会在灾难发生后追悔莫及！

本书讲述了一个个逃生的故事，这些可不是虚无缥缈的杜撰，都是真实发生过的，而且将来还可能发生。请你多读读他们的故事，或许能够感觉到书本之外的逃生智慧。

不妨把这本《逃生传奇》当作你的枕边书，并将另一本放在你关爱的人的床头。也许就是你在闲适时无意中的一瞥，当灾难真的降临时，就会找到属于自己的逃生之路。

即使你拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己。

目 录

天灾篇

- 01 地震逃生——永远不要放弃生存的希望 /2
- 02 火山逃生——抱头躲开热熔岩“炸弹” /9
- 03 雪崩逃生——分秒必争的生死抉择 /15
- 04 洪水逃生——与惊涛骇浪的生死搏斗 /22
- 05 泥石流逃生——万吨泥沙之下的生死之行 /29
- 06 龙卷风逃生——躲进柜子避开死神魔爪 /35
- 07 海啸逃生——迎着滔天白浪发起冲锋 /41
- 08 闪电逃生——双脚并拢蹲下逃过一劫 /46

交通工具篇

- 01 沉船逃生——下水前一定要多穿衣服 /54
- 02 飞机逃生——离机后迅速冲向上风头 /61
- 03 地铁逃生——不要照搬公交火车逃生法 /68
- 04 热气球逃生——不顾一切先关闭燃料瓶阀门 /75
- 05 太空逃生——把灾难扼杀在萌芽状态 /82
- 06 火车逃生——脚朝外从车窗爬出来 /90
- 07 轻轨逃生——沿着铁轨寻找下一站站台 /96
- 08 汽车逃生——从疾驶的车辆中跳出后顺势滚动 /101

日常灾难篇

- 01 矿井逃生——摸着风水管路小心外撤 /108

- 02 火灾逃生——充分运用身边的物品自救 /114
- 03 毒气逃生——根据毒气种类选择逃生方向 /119
- 04 淹溺逃生——用仰泳战胜抽筋 /127
- 05 电梯逃生——背部贴紧内壁来保护脊椎 /133
- 06 核泄漏逃生——关紧门窗使用再循环空气 /138
- 07 触电逃生——借助身体重量甩开电源 /144

险地篇

- 01 沼泽逃生——平卧姿势游出沼泽 /150
- 02 荒漠逃生——当机立断的断臂逃生 /155
- 03 原始森林逃生——跟随河流往下游走 /162
- 04 冰窖逃生——用精神对抗身体 /168
- 05 雪山逃生——想方设法发送求救信号 /174
- 06 高原逃生——用自备氧气筒战胜看不到的敌人 /179
- 07 洞穴逃生——带支蜡烛提升逃生成功率 /186
- 08 荒岛逃生——用匕首打造逃生筏 /192

战场篇

- 01 潜艇逃生——像鱼雷那样冲向海面 /202
- 02 空战逃生——弹射装置让王牌飞行员死里逃生 /208
- 03 坦克逃生——简单有效的“逃生木” /214
- 04 轰炸逃生——在地下城市中躲避死神 /220
- 05 空降兵逃生——“万能”的空降装备包 /226
- 06 特种部队逃生——巧妙消除行军路上的“标记” /233
- 07 航母逃生——倾力打造海上霸主的“坚甲护盾” /243
- 08 核战逃生——躲避最初核爆炸时产生的辐射 /250

主要参考文献 /256

天灾篇

瞬间就能剥夺83万条鲜活生命的灾难，并且无法抗拒，在残酷的大自然面前，人类是如此的渺小，生命是如此的脆弱。



04

地震逃生——
永远不要放弃生存的希望

1556年，中国明代嘉靖大地震，波及陕西、山西、河南等多省，导致83万人死亡；1976年，中国河北唐山市大地震，一座重工业城市毁于一旦，死亡24万多人；2010年海地大地震，死亡27万人……

事实上，地球上每年都要发生500多万次地震，其中绝大多数太小或发生地离人类居住区太远而被忽视，真正能对人类造成严重危害的地震大约有一二十次；能造成特别严重灾害的地震大约有一两次。为了将地震的危害降低到最小，人类建立了大量的观测站严密监控着地底的活动，然而，地震有时候还是会不期而至，那么，当灾难降临的时候，我们又该如何自救呢？从唐山的陈老师身上，你或许能得到一些启发。



地震现场

1976年7月28日03时42分，中国河北省唐山、丰南一带发生了7.8级大地震。强震产生的能量相当于400颗广岛原子弹爆炸，整个唐山市在12秒之内被夷为平地，全市交通、通信、供水、供电中断。

当地一所学校的陈老师一直住在学校宿舍里，地震发生的时候，他正好起床了。这是因为学校的教工宿舍经常停水，陈老师养成了每天后半夜接水的习惯，当他正在接水的时候，突然感到地面在剧烈晃动，一个踉跄，手里的水桶飞了出去，人也摔倒在地。

陈老师回过神来，这才意识到发生了地震。他连忙从地上爬起来，想要冲到楼道里去警告其他人。可是还没等他跨出水房，整栋楼房就开始摇晃，墙体坍塌散架，不断地有砖头往下坠落，情形非常危急。陈老师还算冷静，他当机立断捂住头蹲在了房间的一个角落里，只觉得身体随着倒塌的房子一起往下坠，在下坠的过程中，他身边的墙壁被撕得粉碎，幸运的是他脚下的预制板安然无恙，载

着他顺利下沉。

当他从五楼跌落到二楼的位置时，预制板停止了下沉，而陈老师也被吓得魂飞天外，浑身瘫软无法动弹。此时，整栋楼房已经成了一片瓦砾，陈老师的身边四周堆满了砖块，他的脸、后背、手都有不同程度的砸伤，幸好没伤到骨头，没有伤及动脉血管。

地震损坏了电路，让整个唐山瞬间陷入了极度的黑暗之中。陈老师极力瞪大眼睛，却什么也看不到，四周都有哭声、喊声传来。他强忍着伤痛，奋力扒开周围的碎砖、灰砂，爬到了空地上。

大难临头，陈老师当机立断冲到墙角，利用墙角坚固的支点逃过一劫，而唐山某车辆厂的几名工人也是找到了合适的支撑点而大难不死。

地震发生时，这几名工人正在厂房内的配电室工作，厂房的面积很大，屋顶有十几米高，而配电室只是厂房内的小房间。他们正在工作时，突然听到外面像刮大风似的呼呼作响。奇怪，天气预报并没有这么强的风啊，这是怎么回事？正当他们疑惑的时候，地面开始剧烈摇晃起来。刚开始时，人还勉强能站住，但摇晃颠簸越来越厉害，他们只好蹲到了靠北墙的旮旯里，接下来摇晃更加剧烈，大家连蹲也蹲不稳，只好坐到地上。

电灯熄灭了，眼前一片漆黑，四周响起了“乒乒乓乓”的声音，那是厂房的倒塌声。此外，他们还听到地下传来“隆隆”的巨响，仿佛有个巨兽在地下狂奔。听着这惊天动地的声音，每个人心里都忐忑不安起来——就连坚固的厂房都倒塌了，那这个小小的配电室能否扛得住？

厄运降临到了配电室头上，随着一声巨响，配电室的南墙倒下了，水泥盖板构成的房顶散架了，水泥盖板径直砸了下来，还好配电室北边有个两米高的配电盘，坚固的配电盘挡住了下落的盖板，

形成了一个三角空间。工人们见此场景，连忙躲了进来。正因为有这个救命的三角空间，配电室的这几个人才幸免于难。

同样借助掩体活下来的还有一名女工，当天她因为身体不适，一直到很晚才睡着。当她被剧烈的震动惊醒时，墙壁已经裂开了胳膊粗细的裂缝，整栋房子摇摇欲坠，十分可怕。她意识到这是地震，瞬间就清醒了过来，眼看房子就要垮塌，她顺势往床下滚去，刚滚下床，就听到“轰隆”一声，砖块跟房梁狠狠地砸到了床面上，她也被压在了床下，呈半跪半趴的姿势，动弹不得。

时间一分分地过去，她的呼吸越来越急促，为了活下去，她迸发出了常人难以想象的力量，竟然用手把砖从断壁上一块块地抠下来，这才呼吸到了活命的空气。不过，她的身体依然被压在废墟里，动弹不得，而她剧烈的挣扎几乎耗尽了全部的力气，让她的精神也恍惚起来。

不知过了多长时间，她听到了姐姐的声音，这让她瞬间“活”了过来，连忙拼命地叫喊。但因为地上堆满了东西，外面的人无法确定她的位置，而她也被弄得筋疲力尽，连喊的力气也没有了。最后，她的姐姐冷静了下来，想到了一个主意，叫她拿东西敲打。她听到姐姐的话后找到了一截断掉的桌腿，在废墟里敲打着。外面的人听到敲击声，顺声挖了差不多有两米深，才把她救了出来。

从以上几个地震逃生的案例我们可以看到，在强大的地震灾害面前，人类也并非只能坐以待毙，只要了解一定的地震逃生知识，就有可能从死神的魔爪下逃脱。

地震又称地动、地振动，是地壳快速释放能量过程中造成振动，在振动期间，会产生或强或弱的地震波。地震常常造成严重人员伤亡，能引起火灾、水灾、有毒气体泄漏及放射性物质扩散，还可能造成海啸、崩塌等次生灾害。

地震的威力是巨大的，人类按照地震时释放的能量大小将地震分为几个震级。一次地震释放的能量越多，其震级就越大。国际上一般采用美国地震学家里克特和古腾堡于1935年共同提出的震级划分法，即通常所说的里氏震级。里氏震级每相差1.0级，能量相差大约32倍；每相差2.0级，能量相差约1000倍。也就是说，一个6级地震相当于32个5级地震，而1个7级地震则相当于1000个5级地震。

人类有记录的震级最大的地震是1960年5月21日智利发生的9.5级地震，所释放的能量相当于一颗1800万吨炸药量的氢弹，或相当于100万千瓦的发电厂40年的发电量。

在科技日新月异的今天，各种地震仪器层出不穷，世界上有数以千计的各种地震仪器在日夜不停地工作着，也让预报地震成为可能——2014年3月28日21时09分，洛杉矶东部城市拉哈布拉发生5.1级地震，美国地质调查所的地震预警系统原型发挥功效，让当地地震学者提前4秒预知了地震的到来。但由于地震作用的时间很短，即使做出预警，瞬间就会山崩地裂，房倒屋塌，还是使人猝不及防、措手不及。

我们不是专家，手上也没有地震仪器，那就只能听天由命了吗？不是的，大自然给了我们很多的提示，让我们可以不用任何工具、仪器就感觉到地震的脚步——在地震来临时，有地下水的地方会出现异常现象，水质会发浑、冒泡、变色、变味。除此之外，一些动物也会表现出异常状况，比如牛、马、驴等都会惊慌不安，它们不好好地吃东西，总是表现出异常的烦躁，比如打群架，比如拼命地挣断缰绳要逃跑。还有，笨拙的鸡也会飞上树，而一向喜欢游泳的鸭子却不下水了，一向喜欢待在洞里的老鼠也不待在洞里了，而是满街乱跑……

知道了这些异常之后，我们就可以多留一个心眼，如果有上述现象发生，就及时撤离，在地震还没有到来之前就远离地震区域。但事情往往并不遂人愿，如果人人都能幸运地避开地震，那地震的死亡人数就不会如此触目惊心了。多数人在地震发生的时候都来不及撤离，此时，怎么做才能摆脱死神的魔爪呢？

一般来说，地震来临时，最先受损的是建筑物，比如房屋倒塌，从而引发砸伤事故。在地震中，最常见的死亡方式就是被重物砸中致死。另外，地震之后引发的火灾或者水灾、有毒有害物质泄漏污染、危险品爆炸也是地震幸存者需要面对的次生灾难。

所以，在地震发生的时候，首先要保持镇定。前面故事里的陈老师和女工都因为镇定，才能在瞬间做出最正确的选择而活了下来。如果是在室外的话，就要果断地当场趴下，不要四处乱跑。趴下后观察四周的情况，避免有高大的物体砸到自己。如果在室内，离门又不近，就不要不管不顾地往外跑，这很容易被震落的砖块砸伤，而是应该躲到结实的床、桌下，或躲进跨度较小的房间，如卫生间或厨房，或设法支撑起三角形空间。

在躲避时一定要注意保护头部，以防被异物砸伤。还有，不要上阳台，不要去乘电梯——这些地方容易崩塌垮掉；不要随人流拥挤——这很容易发生挤压踩踏事故。特别是对于有感地震，尤其要防止盲目行动，一定要听从指挥，否则会造成更大的损失。

初震过后，会有一个短暂的平静期，这往往预示着会有一波新的地震（余震）袭来，已经遭受到地震损毁的建筑往往会在余震中彻底倒塌。所以，这个平静期其实是死神魔爪袭来前的危险征兆，但也是逃生的黄金时期，一定要抓住这个机会从室内撤出，来到广场或街道等空旷的地方。

地震时如果在地下商场，一定要听从现场工作人员的指挥，千

万不要慌乱拥挤；在人群中时，要把双手交叉放在胸前，保护自己，用肩和背承受外部压力。随人流行动时，要避免被挤到墙壁或栅栏处。也可躲在坚固的柜台、框架物中，或蹲在内墙角及柱子边，护住头部。



地震救援现场

但即使我们有种种防范，也无法避免人员被建筑废墟掩埋的情况。如果真的不幸被埋在了废墟里，千万不要惊慌，而是设法移动身边可动之物，扩大空间，并进行加固，以抵抗余震。还有，千万不要用明火，以免引燃泄漏的燃气而发生爆炸。有条件的话，戴上防毒面具或防护口罩，防止吸入附近有可能泄漏的有害气体。在保证自身安全之后，再找机会呼救，求救时要注意，如果不能确定外面有人，不要輕易地大声呼救，而是要保存体力，进行最有效的求救。还有，金属的传音效果比空气好，如果用硬物敲击金属（如管道）来求救，能收到事半功倍的效果。

02

火山逃生——
抱头躲开热熔岩“炸弹”

目前，地球上大约有500座活火山，其中有近70座在水下，其余均分布在陆地上。现在，地球上几乎每年都有规模和程度不同的火山喷发，随着人类生存空间的扩张，火山给人类带来的危害也越来越严重。据统计，在近400年的时间里，火山喷发已经夺去了大约27万人的生命（这还不包括因火山喷发造成粮食减产而死于饥荒的人）。特别是在活火山集中的环太平洋地区，火山灾害更为突出。因此，火山灾害被列为世界主要自然灾害之一。在主要的自然灾害中，火山排名第六。

在强大的火山面前，人类实在渺小得如同蝼蚁，即使是人类最厉害的武器，跟火山的能量比起来也是微不足道——1980年5月18

日的美国圣海伦火山爆发的能量相当于3.5亿吨三硝基甲苯(TNT),相当于27000颗广岛原子弹。1851年印度尼西亚坦博拉斯火山爆发散发出来的能量,相当于20万颗广岛原子弹,更是造成了全球气候异常——伦敦的气温比常年下降了 $2^{\circ}\text{C} \sim 3^{\circ}\text{C}$,亦导致了北美洲19世纪最严重的饥荒。



火山爆发

在历史上,火山爆发曾经导致一个繁华的都城彻底毁灭。在那一场惊天动地的火山爆发中,一座名城瞬间被掩埋在了滚烫的岩浆之下。时至今日,人们似乎还无法相信,一场火山爆发,竟然能够轻而易举地摧毁一整座城市。

这座消失的名城叫庞贝城,是古罗马帝国最繁荣的城市。摧毁庞贝城的火山名为维苏威火山,海拔1280多米,就坐落在庞贝城的北面。美丽的萨尔诺河绕庞贝而过,连接起古罗马帝国与世界各地的贸易往来,这里土壤肥沃,气候宜人。

直到灾难发生的那一刻,庞贝人都不知道,他们脚下的沃土其实是不远处那座火山的馈赠。庞贝人还不知道,这座火山已经聚集