



名家推荐学生必读丛书
著名学者胡维革倾情推荐

学生
必读

中学生自救常识93招

MINGJIA

包妍 / 编著
符根宁 / 编著

TUIJIANXUESHENG BIDUCONGSHU

无论遭遇地震、洪水、火灾，还是路遇抢劫、袭击、窃贼，最重要的是保持冷静，保护自己的生命安全。遇到急病、骨折、外伤，要特别注意治疗和包扎的方法。

专家总结的最实用的措施，告诉你进行自救的基本常识。

吉林人民出版社



中学生自救常识 93 招

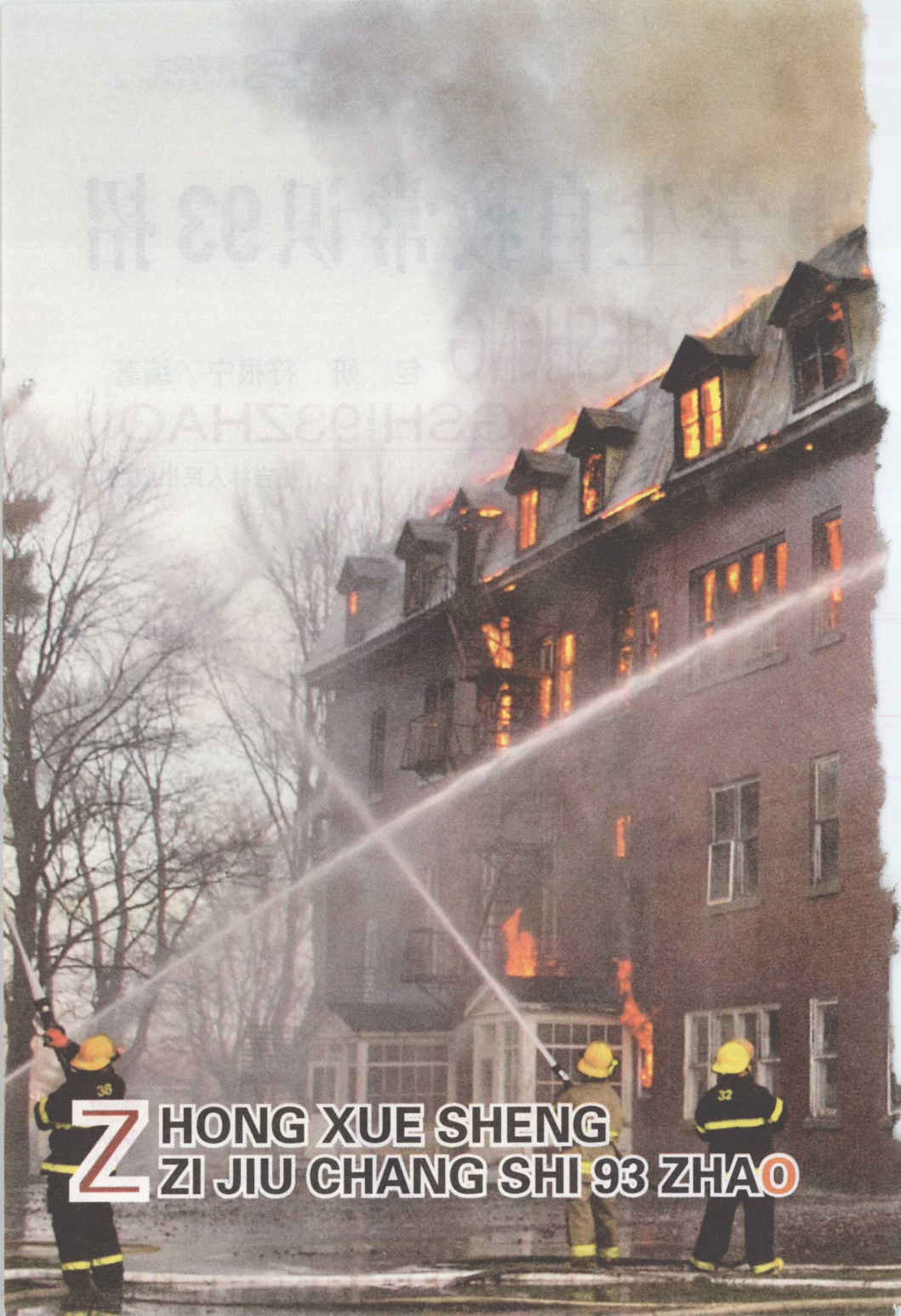
ZHONGXUESHENG

包 妍 符根宁 / 编著

ZIJIUCHANGSHI93ZHAO

吉林人民出版社





Z HONG XUE SHENG
ZI JIU CHANG SHI 93 ZHAO



图书在版编目(CIP)数据

中学生自救常识93招 / 包妍, 符根宁编著. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.9
(名家推荐学生必读丛书)

ISBN 978-7-206-06568-2

I. ①中… II. ①包… ②符… III. ①自救互救—青少年读物

IV. ①X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第038789号



中学生自救常识93招

编 著: 包 妍 符根宁

责任编辑: 吕雾航

责任校对: 崔 凯

插 图: 袁绍坤 马若刚

封面设计: 孙浩瀚 张 娜

制 作: 吉林人民出版社图文设计制作中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

网 址: www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线: 0431-85395845 85395821

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13.5 字 数: 270千字

标准书号: ISBN 978-7-206-06568-2

版 次: 2010年9月第1版 印 次: 2010年9月第1次印刷

印 数: 1-10 000册 定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

第一部分 自然灾害

居家地震避险自救	014
室外地震避险自救	018
公共场所地震避险自救	023
震后压埋困陷求生自救	028
震前防御面面观	033
森林火灾求生自救	039
家庭火灾逃生自救	044
学校火灾逃生自救	049
公共娱乐场所火灾逃生自救	054
地下室火灾逃生自救	058
居家洪水暴发时避险自救	063



中学生自救常识93招

目 录

CONTENTS

在校洪水暴发时避险自救	068
被洪水隔离困陷自救	072
在交通工具上遭遇洪水自救	077
野外洪水暴发时避险自救	082
遭遇台风避险逃生自救	086
泥石流避险逃生自救	090
山体滑坡避险逃生自救	095
雪崩避险逃生自救	100
沙尘暴防护自救	105
暴风雪中的生存自救	110
海啸避险逃生自救	115
火山爆发逃生自救	119
遭遇龙卷风时防护自救	123



第二部分 生活意外

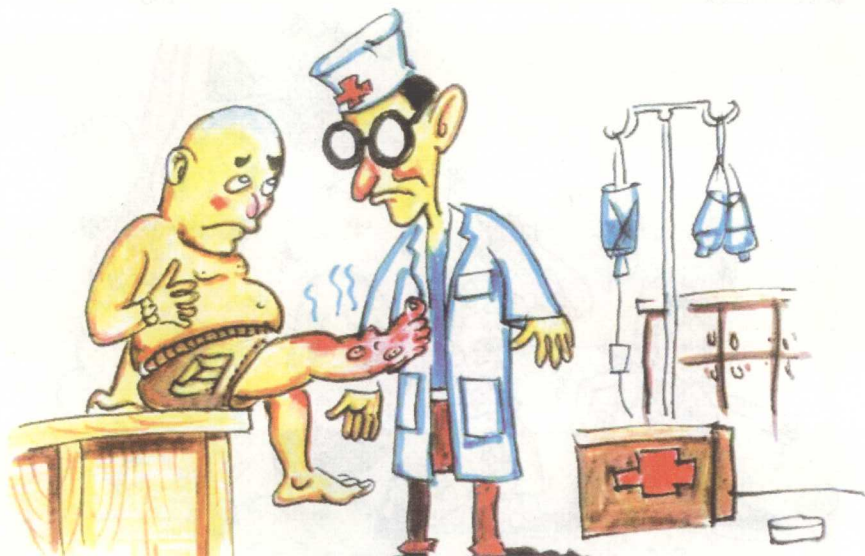
被宠物咬伤自救	128
被蜂群攻击自救	133
被困电梯自救	138
被蛇咬伤自救	142
城市迷路自救	148
触电自救	151
患了冻疮自救	156
酒精中毒自救	160
落枕自救	165
皮肤扎刺自救	169



中学生自救常识 93 招

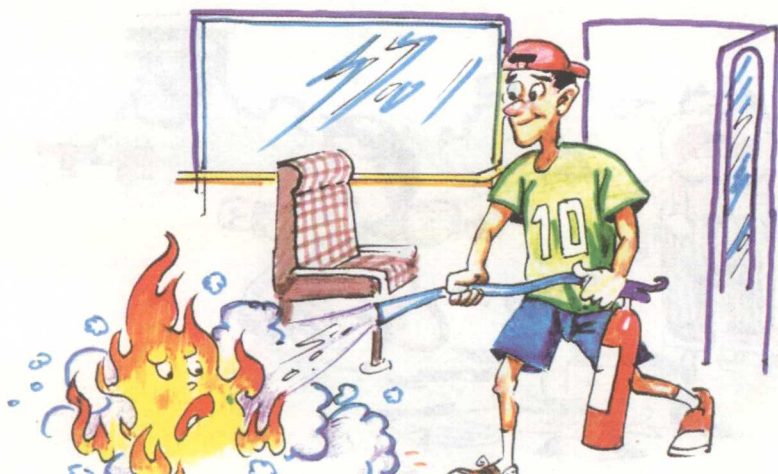
目 录 CONTENTS

烧烫伤自救	172
食物中毒自救	176
误吞异物自救	181
吸入异物自救	186
洗澡“晕堂”自救	189
牙外伤自救	193
眼睛受伤自救	198
药物中毒自救	203
异物入耳自救	207
煤气中毒自救	212
崴脚自救	216
中暑自救	219



第三部分 交通意外

客船火灾逃生自救	224
骑自行车遇险自救	228
骑摩托车遇险自救	233
汽车落水自救	237
汽车火灾逃生自救	241
汽车车祸自救	244
其他汽车事故避险自救	249
如何处理事故现场	254
火车、地铁火灾逃生自救	258
火车事故避险自救	262
空难求生技巧	266



第四部分 户外活动

游乐场遇险自救	272
游泳遇险自救	277
滑雪遇险自救	283
滑冰遇险自救	288
漂流遇险自救	292
骑马遇险自救	297
身陷流沙沼泽自救	302
丛林生存自救	307
沙漠生存自救	312
洞穴受困自救	317
野外迷路自救	321



第五部分 暴力威胁

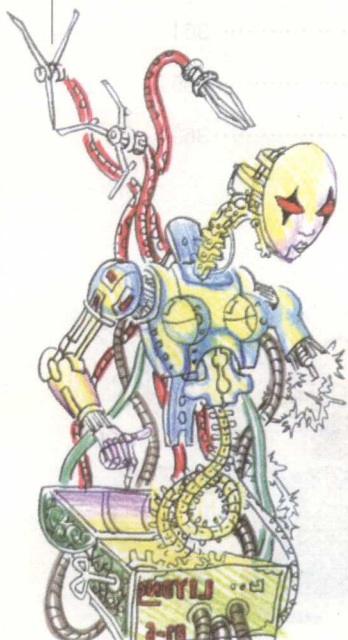
爆炸事件自救	328
被陌生人劫持自救	332
被敲诈勒索自救	337
公共场合遭遇小偷自救	340
核战自救	345
沦为人质自救	349
女生遭遇施暴自救	353
遭遇抢劫自救	358
性骚扰自救	361
遭遇劫机自救	365
遭遇流氓滋事斗殴自救	369



遭遇暴力教师自救	373
面对性骚扰教师自救	376
面对家庭暴力自救	379
遭遇入室盗贼自救	383
遭遇恐怖袭击自救	387

第六部分 医学救护常识

鼻出血救治	394
急性阑尾炎救治	399
突发心脏病救治	404
关节脱臼救治	410
骨折救治	414
胸部损伤救治	419
颈部血管受伤救治	423
颅脑损伤救治	426
脊柱损伤救治	429



ZI RAN ZAI HAI

自然灾害



ZHONG XUE SHENG
ZI JIU CHANG SHI *93* ZHAO

居家地震

避险自救

现场点击

XIAN CHANG DIAN JI

1976年7月28日的强大震波，震塌了唐山市所有的大目标，也毫不留情地粉碎了杜小陈、杜小郝的家。杜小陈、杜小郝是一对双胞胎兄妹，地震发生时，父母外出，只有他们两人在家。他俩最初被砸埋下去的时候，像所有被埋在地下的人一样，竭尽全力地呼喊，拼命地推梁木，砸钢筋，搬石头……然而这一切都无济于事，地下很黑、很闷，呛得难受，时间一长，体弱的妹妹小郝昏睡过去了，小陈四处去摸，希望找到水，但一切都被砸碎了，失望之中他意外地摸到了一把菜刀。他首先在一堵断壁上劈开了一个窟窿。欣喜若狂地往外钻，谁





知窟窿外正堵着一个坚硬的水泥板。他用菜刀往相反的方向劈，结果又失败了，他俩暂时栖身的小小空间，真像一处严严实实的坟墓。他把四周都砍遍了，石头、钢筋、水管、暖气片……菜刀卷刃了，变成了一块三角铁，他一共凿开了七个窟窿，全都是死路，小郝已经神智不清，生命危在旦夕，但小陈仍用顽强的毅力坚持用变成三角铁的菜刀敲击暖气片。整整两天三夜，菜刀的敲击声也越来越弱，小陈也不行了，他浑身发烫，手脚绵软，眼睛也看不清了，四周是一片白色的雾。最后他也躺倒了。但是，他躺着还拼尽全力地敲，两天三夜，微弱而顽强的敲击声终于传出了废墟，他们获救了。这把菜刀给这对兄妹带来了生还的希望。

专家点评

ZHUAN JIA DIAN PING

小陈在被埋压在废墟下时，首先在精神上没有崩溃，而是充满了强烈的求生欲望和充满信心的乐观精神，这为他以后实施自救提供了坚实的精神动力。

其次小陈在被埋压后积极地进行了自救，寻找水和食物，最为重要的是他还寻找到了工具——菜刀。这把菜刀成为他以后获救的重要的工具。

最后被埋压后，他注意观察周围环境，寻找通道，设法爬出去，在发现单凭自己的力量无法



在楼房应迅速
远离外墙及门窗，
可选择厨房、浴
室、厕所、楼梯间
等开间小而不易塌
落的空间避震。



成功脱险时，他很好地运用了他手里唯一的也是最为重要的工具——菜刀进行敲击，敲击声终于传递到外面，才使他们兄妹二人获救。

急救措施

Jǐ Jiù Cuò Shī

经验表明，破坏性地震发生时，从人们发现地光、地声，感觉有震动，到房屋破坏、倒塌，形成灾害，有十几秒，最多三十几秒的时间。这段极短的时间叫预警时间。人们只要掌握一定的知识，事先有一些准备，临震能保持头脑清醒，就可能抓住这段宝贵的时间，成功地避震脱险。



注意躲避掉下的物体。

地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可慌乱中跳楼，这一点极为重要。当你感到地面或建筑物晃动时，切记最大的危害来自掉下来的碎片，此刻，要动作机灵地躲避。如下几点需要同学们特别注意：

① 发生地震时，要争分夺秒向安全地方转移，不要因寻找物品和穿衣而耽误时间，如有可能，要立即拉断电源，关闭煤气，熄灭明灯。照明最好用手电筒，不要用火柴、蜡烛等明火。

② 来不及跑时可迅速躲到桌旁、床边及坚固的家具旁，紧挨墙根趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，保护要害，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。正在用火时，应随手关掉煤气开关或电开关，然后迅速躲避。在楼房应迅速远离外墙及其门窗，可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而易于塌落的空间避震，千万不