

如果你拯救不了世界，那么至少要学会拯救你自己。

THE 50 DISASTERS
SURVIVAL HANDBOOK



这样 逃生 最有效

叶轻舟 张玉斌 / 编著

50种危急状态避险自救指南

50种突如其来的天灾人祸 60多个惊心动魄的逃生故事
300多种脱离险境的自救方法 6类必备的救生基础常识



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

THE MOST EFFECTIVE
EMERGENCY SELF-RESCUE

THE MOST EFFECTIVE
EMERGENCY SELF-RESCUE

这样
逃生
最有效

50种危急状态避险自救指南

中国消防协会编 中国消防出版社
中国标准出版社

中国消防出版社

这样逃生最有效

50种危急状态避险自救指南

叶轻舟 张玉斌 ◆ 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

这样逃生最有效:50种危急状态避险自救指南 / 叶轻舟, 张玉斌编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5484-0528-3

I. ①这… II. ①叶… ②张… III. ①灾害防治 - 基本知识②自救互救 - 基本知识 IV. ①X4②R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 048200 号

书 名: 这样逃生最有效——50 种危急状态避险自救指南

作 者: 叶轻舟 张玉斌 编著

责任编辑: 李英文 任 环

责任审校: 陈大霞

封面设计: 蒋宏工作室

版式设计: 速流图文工作室 杨利伟

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 **邮编:** 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 辽宁星海彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 720×960 **1/16** **印张:** 16 **字数:** 213 千字

版 次: 2011 年 4 月第 2 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0528-3

定 价: 29.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。 **服务热线:** (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

再版缘起

你有理由信赖这本自 2003 年第 1 版出版以来、8 年间经三次修订、数十次印刷、广受读者好评的避险自救指南。这 8 年间，从印尼海啸、汶川地震、上海胶州路高层公寓失火惨剧，再到日本强震引发的海啸和核泄漏事件，在每一个灾难事件和意外事故背后的那些成功的经验都被完整地总结、补充于此书中。

8 年间，本书的两位主要作者和课题组成员一直是在满怀爱心地工作着，从未停止对灾难案例和自救方法的搜集、分析工作，他们辛勤劳作的成果，又一次展现给我们。也可以说，本书的内容来自于那些在灾难或事故现场成功自救者的第一手经验，他们的真实经历和宝贵体验是本书实用性的最可靠保证。

与坊间流传的生存手册最大的不同是，这本书是无数人真实的经验总结。没有哪一位专家会拥有如此丰富的现场体验。本书不但要教会你如何逃生自救，而且还要告诉你在危险来临时应该保持积极的心态与勇气。

无论你拥有何种身份、从事什么工作、拥有多少财富，可以肯定的是，没有人知道自己在何时、何地会遇到何种危险。因为，天灾人祸总是不期而至，但有一条是永远不变的：自助者，天助之！

我们欣喜地看到，有越来越多的读者关注这本书，许多人不再只是简单浏览，而是一次买下几本甚至几十本送给亲朋好友；还有越来越多的充满爱心的企事业单位，如可口可乐、中国银行等，将这本书作为礼物送给自己的员工和客户。这种居安思危的意识是社会的一大进步。当他们把此书作为礼物送出时，送出的不仅仅是一本书，更表达了他们对他人的珍视和对生命的关爱之情。

并未完结。这不会是本书的最后一版，还会有更新的版本问世，因为这个世界还在变化之中。

你，准备好了吗？

当你翻开这本书的时候，艳阳普照人间，草木生机盎然，街市上车水马龙，而你或许正在独享一室温馨。生活就是如此美丽而平和，那些灾难临头、生死难卜的情形似乎只出现在电影里。这看似平淡的生活让你及你周围的人渐渐淡忘了那条关系生死的格言——“生活就是冒险”。

然而，生活中的变数总是紧随人们的麻木与乐观悄然而至，悲剧也许在下一个瞬间就会上演。

日本当地时间 2011 年 3 月 11 日 14 时 46 分，日本东北部宫城县以东太平洋海域发生的里氏 9.0 级地震震惊了世界。这次地震不但成为日本历史上发生过的最强烈的地震，也成为了 1900 年以来全球第四大强震，让日本本州岛向东移动了 2.4 米，让地球自转加快了 1.6 微秒。更为可怕的是，这次地震直接引发了高达 10 多米的巨大海啸，巨浪瞬间以雷霆万钧之势席卷了日本岩手县、宫城县以及福岛县沿岸，造成大量人员伤亡。与此同时，日本福岛的核电站的各个机组遭受地震破坏，相继发生了不同程度的核泄漏，福岛核电站周边的居民被迫转移到 30 千米外的区域进行躲避，日本随即笼罩在核辐射的阴影下，日本的周边国家也一度担心受到核辐射的侵害而人心惶惶。2008 年 5 月 12 日 14 时 28 分，一个原本平静的日子，四川省汶川县一次突如其来的里氏 8.0 级地震却让这一天成为很多人永生难忘的噩梦；同年 5 月 2 日在缅甸登陆的强热带风暴“纳尔吉斯”导致死亡人数在 6.3 万至 10 万人之间，严重受灾人数达 120 万至 190 万人；同年 4 月 28 日 4 时 41 分，由北京开往青岛的下行 T195 次旅客列车脱轨，与上行线的由烟台开往徐州的 5034 次旅客列车相撞，造成 72 人死亡，416 人受伤。2001 年 9 月 11 日，当美国人刚刚准备开始一天的工作时，四架被劫持的民航客机正在美国的

上空飞翔，之后，纽约世贸中心连续发生撞机事件，几个小时后，世贸中心的摩天大楼轰然倒塌，化为一片废墟，造成了 3000 多人丧生……可见，生活中每一天都有许多可能发生的危急事件，每个人都有遇到突发灾难的可能，如何预防灾难、在灾难来临时逃出险境是每个人都不得不思考的问题。

生活中难免存在危险，一般说来，如果遭遇某种危险的概率低于十万分之一，我们还能坦然视之，但如果危险概率提高到万分之一，我们就不得不加倍小心了。据统计，国人每年遇到危险的概率为：死于突发事件为 1/2900，死于车祸为 1/5000，溺水死亡为 1/50000，死于火灾为 1/50000，触电死亡为 1/35000，死于飞机失事为 1/25000。谁也无法保证自己的一生不会遇到这些灾难。居安思危，学习在危险来临时的应对之策是对生命最大的尊重。当人们遇到生存危险而需要别人帮助时，能够成功地逃生也是以自救为前提的。“自助者，天助之”，只有你才是你自己的救世主。

专家们对火灾、地震等灾难结果调查发现，灾难本身固然会带来许多伤亡，但还有一些人的罹难往往是应急反应不当所致。因此，学会在紧急状态下的正确反应，对于每一个人避险自救都很有必要。本书中所列举的 50 种危急状态都直接关系到人的生死存亡，有的属于自然灾害，如地震、海啸、火山爆发等；有的属于人为危险，如被劫持、遭遇枪击等；有的属于突发事件，如高层建筑失火、电梯失灵等。针对这些紧急状态，本书提出了相应的避险之策和自救方法。不要以为这些故事是虚无缥缈的杜撰，书中的每一个故事都真实地发生过，而且将来还会发生。也许某些灾害发生的概率并不高，但它们对生存的危害程度却绝对不可小觑。只有防微杜渐，有所准备，才能增强自己的避险与逃生的能力。

面对灾难，你准备好了吗？要知道你现场的反应够不够及时，绝对是你能否脱险的关键。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，即使危机迫在眉睫，多数人的第一反应却是与逃生无关的——这怎么可能发生在我身上？科学家发现，当大量信息同时涌入大脑时，大脑的反应速度会减慢，这种神经反应也许可以解释我们在危机来临时脑海中一片空白、六神无主的状态，然而此时却恰恰是需要我们迅速行动的关键时刻。没有亲身经历过灾难事件的人很难想象出灾难的情形，如果没有熟悉的行为模式供参

考，大脑就会从往日的习惯模式中寻找。15%的人遭遇灾难时会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人逃生。只有 10%~15%的人能保持冷静，并迅速采取行动。因此，如果你没有亲身经历过灾难事件，请不要掉以轻心，没有人能预料自己会在何时、何地遇到何种灾难，不妨把这本关于危急时刻如何避险自救的书当做你的枕边书，并将另一本放在所有你关爱的人的床头。请相信，也许就是他们或在闲适时无意中一瞥，就会让你在危急时刻及时发现险情，找到逃生之路。

本书不同于传统意义上的生存手册，它在保留了普通生存手册的实用性和有效性的基础上，讲述了许多在死亡门前折路而返的人的逃生故事与自救方法，他们的故事会让你印象深刻，让你对自救有更深刻的体验。书中的每条经验的背后都有许多动人的故事，这些都是用鲜血甚至是生命换来的。请理解并牢记书中介绍的方法技巧，并将其演化成危急状态下的行动指南。

其实，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，你一定要有所准备，并把握好，请你一定要牢牢记住这一点。那些在危险的状态下摆脱了险境的人是值得尊敬的，因为他们行为的本身就体现了生命的壮美。

最后，祝每位读者平安，快乐！

目 录

第 1 章 自然灾害中的避险与自救

地震 001

地震是最不可预知、最具破坏性的自然力量。全世界每年有 100 多万次的地震发生。突如其来的强烈地震所造成的惨重灾情，堪称地球上最大的浩劫，更遑论随之而来的一系列次生灾害。

海啸 028

海啸是一种灾难性的海浪，海啸时掀起的惊涛骇浪，高度可达 10 多米至几十米不等，形成“水墙”，可以传播到几千千米之外而能量损失很小。如果海啸到达岸边，“水墙”就会冲上陆地，对人类生命和财产造成严重威胁。

热带风暴 035

热带风暴是热带气旋的一种，也是所有自然灾害中最具破坏力的。每年热带风暴会从海洋横扫至内陆地区。强烈的热带气旋伴着狂风暴雨，掀起巨浪，引发风暴潮。

龙卷风 038

龙卷风是最剧烈的大气现象，其旋转速度估计达每小时 620 千米。在小区域上空出现龙卷风则会造成最严重的破坏。在地面，龙卷风的直径通常仅 25~50 米，但在其内部，毁灭性是巨大的。所到之处除最坚固的建筑物外，一切都将将被吸进空中。



暴风雪 041

冬春季节，在强冷空气暴发南下时，常常形成强降温和大风伴随降雪或大风卷起地面积雪的天气。飞雪随风弥漫，一片白茫茫，能见度极低，这就是“暴风雪”，气象上称为“吹雪”或“雪暴”。

洪水 044

洪水是一种峰高量大、水位急剧上涨的自然现象，通常是就特大的径流而言。这种径流往往因河槽不能容纳而泛滥成灾。

泥石流 046

泥石流的发生常有一定的地域性，山洪暴发、地表植被遭破坏以及地震等均可引发。其发生时让人措手不及，其经过之处，万物都被破坏，人一旦被卷入其中，则十分危险。

江潮 051

每逢农历初一、十五，地球、太阳和月球差不多在一条直线上，太阳和月球的引力特别强，地球上的江河海洋受到影响易形成大潮。涌潮的推进速度很快，一般可达每秒 5~7 米，最大可达每秒 12 米。根据测算，巨大的涌潮可以有每平方米 7 吨的压力。

火山爆发 055

地球内部充满着炽热的岩浆。在极大的压力下，岩浆便会从薄弱的地方冲破地壳，喷涌而出，造成火山爆发。目前世界上约有 1500 座活火山，它们通常在毫无预警的情况下爆发，以每小时几百千米的速度向外喷射致命的火山灰和熔岩流，吞噬着周围的一切，造成人员的重大伤亡。

雷击 060

雷电灾害是“联合国国际减灾十年”公布的最严重的 10 种自然灾害之一。全球每年因雷击造成的人员伤亡、财产损失不计其数。据不完全统计，中国每年因雷击以及雷击负效应造成的人员伤亡达 3000~4000 人，财产损失在 50~100 亿元人民币。

森林大火	063
------------	-----

森林火灾具有流动性和传递性，一旦形成极难扑灭，不仅会烧毁动植物资源，破坏生态环境，导致水土流失，甚至还会造成人员伤亡。

第 2 章 日常出行中的避险与自救

火车失事	067
------------	-----

有时坐火车并不像人们想象的那样安全，火车可能会因一块不该出现的石头倾覆，而着火的车厢甚至会变成一团奔腾的火球，使其间的人们无法脱身。

乘机遇险	071
------------	-----

飞机失事后的 90 秒钟内，是逃生的“黄金”时间。美国航空分析家说，失事时许多乘客会丧失信心坐以待毙，其实如果他们知道该怎么做，在飞机起飞和着陆发生意外时，逃生的概率相当高。

沉船	074
----------	-----

被困沉船是每个乘船的旅客最不希望看到的事。在轮船最终沉没之前人们还有很短的可供逃生的时间，如果你不想和沉船共存亡，那么你就应该尽快转移到救生筏上，至少应该跳到水面上。但是，你是否知道何时才是你应该义无反顾跳下去的时机？在慌乱的人群中怎样做才最安全？

爆炸物爆炸	077
-------------	-----

在全世界每天都会发生若干起街头爆炸事件，许多无辜的平民会在这类事件中不幸丧生。如果人们具备高度敏感的神经与高超的逃生技巧，那么即使是处于事发现场，也仍然能够成功地置身事外，获得安全保障。

化学毒气泄漏	081
--------------	-----

火灾中物品燃烧时所释放出的一氧化碳或其他有毒气体、偶然的化学品泄漏、预谋的恐怖袭击，都会使人们呼吸的气体变得不洁。减少有毒气体的



侵害是你不得不学会的一种逃生技巧。

地铁遇险 085

地铁作为一种先进的交通工具而受到现代人的青睐。在拥有发达地铁交通网的大型城市中，一半以上的市民出行会依赖轨道交通。但是，在给人带来快捷便利的同时，相对封闭的空间、密集的人流也给地铁的救险增加了很大难度。

刹车失控 089

驾驶着一辆刹车失控的汽车绝对不会像 F1 车手那样潇洒，他们要做的是加速、加速，全力前进；而你要做的却是减速、减速、停下、停下。

汽车落水 094

世界每年平均发生 1.1 万起水淹汽车事故。发生这类车祸最大的危险是当事人因为受到惊吓而丧失行动能力，使其面对明显的生还机会而无能为力。知道该如何应对，会帮助人减少冻死或随着车辆下沉而丧生的危险。

汽车自燃 097

随着气温的不断升高，汽车自燃事故时有发生。飞驰中的汽车突然就会浓烟滚滚，顷刻消失在火海中。

被人跟踪 100

一个人走路时不要丧失了警惕性。当你发现身后有脚步声一直紧跟不舍，或者看到有跟踪的人影，觉得自己被人盯梢时，一定要有必要的自我安全防范意识，这样才能避免悲剧发生。

恐怖劫持 104

面对这突如其来的对人身安全有严重威胁的劫持事件，一般人会手忙脚乱，惊恐万状，认知水平下降。如果在被劫持后表现急躁，大吵大闹，不但会激怒劫持者，使事态进一步恶化，还可能影响到反劫持者的情绪，会有生命危险。

遭遇车匪 107

驾车出行时，除了可能会遇到诸如中途抛锚、交通事故等问题，有时还可能会遇上车匪路霸，特别是一些出租车司机，车内刚才还是谈笑风生的搭车者转瞬间就可能凶相毕露，面对车匪的匕首、绳索、枪口，司机们该怎样逃生？

遭遇劫机 113

尽管劫机事件不常发生，但仍有可能碰到。20 世纪 80 年代，全球每年约发生 20 起劫机事件。遭劫持的飞机从轻型至巨型喷气式飞机都有。每年合计约有 4000 名乘客遇上这种倒霉事件。

遭遇枪击 118

亲历一场街头枪战，在大多数情况下可能只是人们的一场梦魇，但它并非百分之百地不会发生。在某个地带，人们会因各种原因成为杀手袭击的目标，或成为无辜的被殃及的倒霉者。

寄居地政变 122

在大时代的旋涡下，无人可以置身事外。寄居地一旦发生政变，普通人也会牵涉其中。当地人的生命可能都无法保全，作为外国人的你如何能在乱糟糟的背景下全身而退，真的是不得不温习的一门功课。

溺水 125

溺水是指大量水液被吸入肺内，引起人体缺氧窒息的危急病症。多发生在游泳场所、海边、江河、湖泊、池塘等处。部分溺水者可因大量喝水入胃，出现上腹部膨胀。多数溺水者四肢发凉，意识丧失，严重者心跳、呼吸停止。

身陷混乱人群中 128

没有武器，也没有经验的人应该怎样在拥挤的环境中自卫呢？人与人有很大差异，事情跟事情也有很多不同，但是唯一要紧的规则是，见到这种情况你要尽快采取行动。



遭遇恶狗 131

狗与狼本是一对近亲，在狗的基因里既蕴藏着与人类亲善的因子，也同样蕴藏着凶猛的天性，人的绝对奔跑速度永远赶不上狗，这使得人被狗咬伤的事件层出不穷。

第 9 章 家居及工作场所中的避险与自救

触电 135

电是现代生活中不可或缺的能源，人们在享受电带来的种种便利时，如使用不当或稍有不慎就可能发生触电事故。触电对人的伤害主要是电灼伤和电击伤。

煤气中毒 138

煤气中毒在医学上称为一氧化碳中毒。一氧化碳被吸入肺中，会通过血管进入血液。一氧化碳与红细胞结合的力量比氧气大 200~300 倍，所以大量的一氧化碳与红细胞结合，就大大减少了红细胞带氧的能力，使组织发生缺氧，甚至出现窒息。

窒息 141

当人体内严重缺氧时，器官和组织会因为缺氧而广泛损伤、坏死，尤其是大脑。呼吸道因完全阻塞只要 1 分钟不能呼吸，心跳就会停止。因此，窒息是危重症最重要的死亡原因之一。

电梯失灵 144

电梯是现代都市人上班和生活必不可少的运输工具，如果保养不当，它在运转的过程中就有可能出现失重、夹人、冲顶等安全事故。

高楼失火 146

如果某一天摩天大楼在短短几分钟内迅速与地齐平，或是燃起熊熊大火，那么高楼内人们的感受一定不会太好。要知道，高楼逃生术并非只有当

飞机撞上来了才需要，在遇到其他紧急情况和生命危险时，应保持冷静，根据学过的自救方法争取顺利脱离险境。

身陷废墟 150

因为地震、火灾等各种原因，人们有可能身陷废墟之中，在砖石瓦砾、地底生物的陪伴下，被困者必须要克服自身的恐惧，面对幽闭的挑战。在形形色色被困废墟而成功逃生的故事中，发生了无数生命的奇迹。

矿井被困 153

从国有到私营企业，从大型煤矿到小煤窑，近年来几乎都能见到矿难阴影。采矿者一旦进入矿井，就可能面临着矿场坍塌、设备故障、火灾、瓦斯爆炸、地下水渗漏等各种突发性事件，这些风险无一不自己的生命带来威胁。

第 4 章 旅游及探险中的避险与自救

高原反应 157

高原的高海拔常常导致空气稀薄、气压低，空气中含氧量降低，这种缺氧状态下的高原反应使得许多人把上高原视为险途。神圣的高原，竟是如此让人望而却步。

登山失足 160

登山可一览众山小，登山可将世界置于心中，但登山也有可能一失足成千古恨，这会使人认识到征服总要付出代价。名山是造化钟情的神秀所在，登山是否也是另一种意义上对山的冒犯？小心谨慎地登山也可看成对山的一种礼遇，作为交换，山将回报你安全。

雪崩 164

美丽的雪景背后蕴藏着无法抵抗的自然力量，倾泻而来的雪崩将树木淹没，将房舍化为瓦砾，途经之处无一能幸免。一面面白茫茫的雪墙排山倒海



而来，以千钧之力席卷大地。雪崩是一场惊心动魄的白色恐怖。

海滨流沙 169

流沙是大自然所设计出的最巧妙的机关，它可能藏在海滨、河岸甚至是你家后院，静静地等待你靠近，使你进退两难。

落入冰窟 173

在表面平静的冰面下隐藏着致命的凶险，深深的冰窟窿暗藏其间，无时无刻不张着大口等待着人踏入它的陷阱。作为寒区和冬季常见的灾难，每年都会有人丧生其间。

身陷沼泽地 177

沼泽是含水量非常大的细颗粒土质，所以很松软，又因为含水量大（大于30%），所以会让人窒息。挣扎就像井钻，会很快让人陷下去的。最后一旦陷进泥潭往往就会付出生命的代价。

潜水时呼吸器氧气不足 180

借由现代水中呼吸器，人们在水中可以像水中的鱼一样畅快自由。然而，当其中的氧气耗尽之时，人们的危险也随之降临，一切都无时不在提醒人类——你们是陆地上的动物，你们不属于水。而此时此刻人们该怎样逃生？

水中旋涡 184

对于海上遇难者来说，旋涡是比风暴还要可怕的东西，尤其是大旋涡。巨大的旋涡可以把万吨巨轮吸入腹中，踪影不留，何况是一个人呢？确实，如果遇到了特大旋涡，不论万吨海轮，还是舢板小艇，都难逃灭顶之灾，但是，这是否意味着所有遇险者注定了同一命运？

遭遇猛兽袭击 187

喜欢野外旅游的人越来越多，但在开心游玩的同时偶尔也会遇到危险与不幸，比如遇到一些野兽，这虽不常见，但是真的遇到了，就会很麻烦。

毒蛇咬伤 191

全世界共有蛇类 2500 种，其中毒蛇有 650 多种。据统计，每年被毒蛇咬伤的人数在 30 万以上，死亡率约为 10%。一些潮湿的草丛、林间及灌木丛，都是蛇出没的地方，当人在割草、砍柴、采野果、散步时极易被毒蛇咬伤。

遭遇狂蜂 195

蜂的种类很多，包括蜜蜂、大胡蜂、黄蜂、马蜂等，其中以大胡蜂的蜂毒最烈。虽然被蜂蜇伤是一种意外伤害，但人被蜇几百次后，中枢神经就会麻痹，尤其对于一些体质较弱的人来说，仅被蜂蜇伤一次就可能造成严重的伤害。

洞穴受困 199

有些山洞可能是盲洞或是废弃的矿洞，往往通风不良、氧气不足或有二氧化碳以及其他有害气体沉积在洞穴深处，人们贸然进去，可能因缺氧窒息而昏迷在洞中。

雪山受困 202

在雪山遇险，寒冷与冰冻会威胁遇险者的生命。但是许多遇险自救的经验表明，真正的危险并不来自寒冷，也不是冰冻和雪本身，而是自己。惊慌失措和极度疲劳才是最致命的。

荒岛受困 206

也许有一天，你会独自或同少数几个人置身荒岛，扮演小说中鲁滨孙的角色，从此暂时告别超市、百货公司，当上自耕农；告别了高级日用品，用上了自制的肥皂；告别紧张忙碌的学习或工作，从此日日都是星期天。荒岛生活去掉 0.1% 的浪漫，可能只剩下 99.9% 的危险。问题是，如果独自在荒岛，你能坚持多久？