

完全生存手册

都市生存必备

学会自救 保护家人 危急关头 化险为夷

少毅◎编著

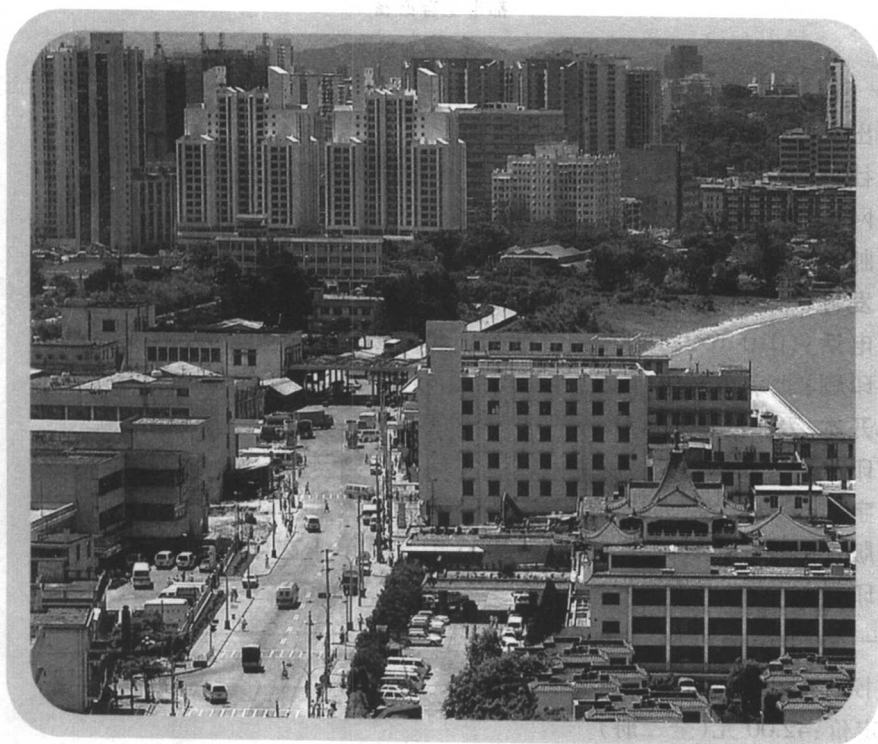


中国长安出版社

完全生存手册

都市生存必备

少毅◎编著



(繁体横排本 繁体竖排本)



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市生存必备/少毅编著.-北京:中国长安出版社,2005.11

(完全生存手册)

ISBN 7-80175-262-7

I.都… II.少… III.生活方式-手册 IV.C913.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145628 号

完全生存手册

都市生存必备

少毅 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:cca@ccapress.com

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65271800(编辑部) 65270539 65270433(发行部)

印刷:北京市秋豪印刷有限责任公司

开本:787×960 1/16

印张:37

字数:500 千字

版次:2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—6000 套

书号:ISBN 7-80175-262-7/C·088

定价:42.00 元(全二册)

(如有印装错误 本社负责调换)

前言

从古老人类那里传承下来的心理体验就是：外面的世界充满了未知和危险。的确，陌生的世界的确存在着生存的挑战，且不说在荒山大漠中与自然环境的生死之搏，即便到了另外一个城市，面对不同的人和环境，陌生的社会规则依然让我们产生危机感。所以我们一向认为生活在属于自己的城市当中是最安全的，但在 21 世纪的今天，这种说法还正确吗？

我们确实有足够的理由来担心自己生活的环境是否安全，我们也确实有足够的理由来学习如何在都市当中更好地生存，即便这个城市是自己从小到大生活了几十年的城市。

因为我们不得不遗憾地承认：城市生活给人们带来了极大的便利，但同时也给人们带来了极大的压力，“都市生存症”已经成为很多人心理上的障碍。

因为我们不得不遗憾地承认：尽管我们的警察克尽职守，鞠躬尽瘁，但是各种案件仍然层出不穷，谋杀、抢劫、偷盗、强奸、诈骗、绑架……让我们不得不经常性地考虑到人身安全。

因为我们不得不遗憾地承认：尽管我们的生活水平日益提高，拥有轿车的家庭越来越多，本来是件好事，但是带来的负面影响却是日益污浊的空气和不断发生的交通事故，交通事故甚至比一场战争还要可怕。

因为我们不得不遗憾地承认：尽管我们注重以人为本，将人的生命看做最宝贵的东西，但是城市并不是披在身上百毒不侵的圣衣，一如 2003 年扫荡中国的 SARS 病毒，就将城市变成了“恐怖地带”。

因为我们不得不遗憾地承认：尽管全世界都在倡导和平，但是恐怖主义分子的恐怖活动依然威胁着普通民众的生命安全，谁会想到他们会如此精心设计导演了“9·11”事件？谁会想到他们会如此丧心病狂地视生命如草芥？

是的，请你不要回避，这就是我们的都市，这就是我们每天的生存环境！

我之所以要这样告诉你，并不是要引起你的恐慌，而是在提醒你，不要以为你生活的都市是百分百安全的，这种地方只有在“桃花源”里才会出现。

但是你也没有必要因此而沮丧，丧失了生存的信心，因为只要你能学习一些生存的技巧，你就不会卷入这些悲剧当中。不要小瞧一个习惯或者一个细节，因为这个习惯或者细节就是你安全或者危险的直接原因。

本书系统地向您介绍了在都市当中生存的技巧，希望您能够在都市中找到属于自己的快乐！



目

录

第一章 化灾难于无形

一、外出旅行的时尚麻烦 2

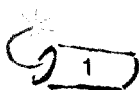
旅途陷阱/火车或飞机失事/掉进江河湖泊里/危机四伏的薄冰/
从船上掉进水里/房屋即将坍塌的信号

二、地震避难 20

“快”字当头/户外避震法/建筑物内避震法/公共场所避震法/
交通工具避震法/被埋在废墟下的避震方法

三、火灾避难 28

错误行为/在建筑物内发生火灾时的逃生方法/地下场所逃生





法 / 在交通工具中发生火灾时的逃生方法 / 发生森林大火的逃生方法 / 液化气瓶着火时的解决办法 / 身上着火的扑灭办法 / 火中救助逃生 / 烧伤的急救措施 / 高层建筑火灾逃生 / 家庭火灾逃生 / 日常防火常识

四、水灾避难 49

洪水来临前的准备 / 应急方法 / 落水后的逃生方法 / 司机怎样应对洪水 / 了解洪水警报 / 处在洪水警报中的时候 / 对溺水者的救护方法 / 被溺水者抓住时的解脱法 / 抽筋或乏力时的求生方法 / 遇见漩涡或水草时的解决方法 / 掉进冰窟时的求生方法 / 救援掉入冰水中的人的有效办法 / 救治冻伤的有效方法

五、如何应对特殊环境中的灾害 62

雷击 / 风暴 / 遇到泥石流怎么办 / 遇到雪崩怎么办 / 遇到大雪怎么办

第二章 应对突发有诀窍

一、交通意外之保护 74

行走当中汽车迎面而来时的脱险 / 跳车脱险 / 迎面撞车的防护 / 车尾撞击的防护 / 紧急刹车的防护 / 汽车落水时的脱险法 / 汽车驶出路面时的保护措施 / 火车失事时的自救方法 / 骑自行车出现意外的保护措施



二、给驾驶员补一堂突发事件课 80

打滑/从后打滑/前轮打滑/四轮同时打滑怎么办/怎样避免车轮打滑/高速行驶时刹车失灵/上陡坡时手刹失灵/制动器失灵/两脚离合法换挡/轮胎爆裂/怎样防止轮胎爆裂/雾中驾车/汽车着火/在铁道口抛锚/铁道口安全守则/汽车陷在泥泞或冰雪中/在冰雪上驾驶须知/陷在雪堆中怎么办/困在暴风雪中怎么办/风雪天驾车必备物品/汽车掉进水里怎样逃生/驶经洪水漫溢的道路/汽车紧急修理

三、突发事故急救 103

触电急救/浴室意外事故处理/五官受伤的救护/各种脱臼的紧急处理/动物咬伤

四、女性生活意外之保护 111

女性安全防范指南/认清危险男人/如何摆脱跟踪/如何逃跑/如何求助/怎样拖延时间/如何反抗/独居女性/性骚扰/处置原则

第三章 让犯罪远离我们

一、慧眼识犯罪 124

暴力/攻击者——“意外的”还是“故意的”/街头抢劫/强奸/导致凶杀的暴力事件/饮酒与暴力





二、面对危险怎么做 128

在街道上/避免招惹窃贼/防范提包抢劫者/夜间危险的地区/对具有攻击性的人群保持警惕/夜总会和酒吧/你应不应该卷入其中/举止要有自信/说话语速要慢声音要深沉有力/诱发暴力事件的因素/如何处理暴力威胁

三、应对犯罪有办法 141

遭遇抢劫/预防被麻醉抢劫/在汽车上的防卫法/遭遇持刀歹徒时的反击法/遇到使用棍棒的歹徒时的反击法/遇到持枪行凶的歹徒时的反击法/面临爆炸物时的应变方法/对精神病患者攻击时的应变方法/怎样防车匪路霸/飞车抢劫/绑架/女性对抗强奸行为的防卫法

第四章 恐怖主义靠边站

一、提防恐怖分子盯上你 164

在国外要听从官方的建议/对恐吓的回应/彻底检查保全人员/避免固定的路线/防卫性的计划行程

二、人质与被劫持处理 167

如果你被挟持做人质怎么办/学会观察/照挟持者的吩咐做/保持沉着和冷静/如何度过挟持生活/当有人来营救你的时候/镇定



三、小心炸弹恶作剧	172
-----------------	-----

恐怖主义爆炸活动/信件或包裹炸弹/汽车炸弹/人体炸弹

四、大规模杀伤武器早预防	178
--------------------	-----

生化袭击/生物武器/化学武器/外部记号/如何应对生化袭击/如何自我消毒

第五章 居家安全无小事

一、门户安全要注意	182
-----------------	-----

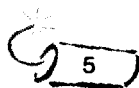
门的安全性/窗户的安全

二、快速反应居家威胁	190
------------------	-----

如何对侵入事件做出反应/听见有人侵入该如何应对/和歹徒狭路相逢该怎么办/防“火”于未“燃”/发生火灾时如何从房子里逃脱/“安全”存放危险品/保存危险物品的基本措施

三、家庭预防犯罪高招	197
------------------	-----

怎样预防入室抢劫/居家被抢劫怎么办/居家如何防盗/孩子安危系心间





四、居家危险巧处理 202

气体燃料泄漏怎么办/煤气供应中断怎么办/怀疑煤气表坏了怎么办/煤气用户安全守则/怎样使用筒装石油气/如何应付停电/恢复供电后应怎么办/停电前的准备工作/怎样临时抢修水管/天花板漏水怎样办/水管接头漏水怎么办/水箱滴水怎么办/浴缸底下有水渗漏怎么办/怎样清除排水管堵塞物/抽水马桶不能冲水怎么办/马桶或下水道堵塞了怎么办/水管发出声响怎么办

五、家中意外,处处提防 213

厨房/浴室和厕所/卧室

第六章 让旅行健康安全

一、交通安全时时注意 218

开车时的危险/机动车的安全性/地铁的安全/拥挤火车上的个人安全/空中安全

二、旅途麻烦应急有策 234

轻松对付长途的旅行/旅游地的斗智/消除脚泡与脚肿/晕车晕船好对付/旅途腹泻怎么办/无药时的穴位缓解法/一般性自我关怀/全家出游备忘录/驾车旅游意外对策



第七章 进食意外的防治

一、食物中毒的防治	254
细菌性食物中毒/非细菌性食物中毒	
二、进食意外的急救	261
被鱼刺卡住/酒醉不醒/一氧化碳中毒	
三、紧急处理突发事件	264
误食毒鼠药的急救/误饮洗涤剂的急救	

第八章 突发疾病巧救治

一、爱护我们的心脏	268
冠心病的监测和保护/急性心肌梗塞的救治/心绞痛的急救/心脏病的急救/心跳、呼吸突然停止的急救方法/心肺复苏术	
二、急性病的防治	273
支气管哮喘的治疗/咯血的急救	





三、消化病的救治 274

消化性溃疡的治疗/急性消化道出血的救治/急性胃炎的救治

四、其他重要病情 279

呃逆的救治/腹泻的救治/急性胆囊炎的救治/急性胰腺炎的救治/急性阑尾炎的救治

第一章

化灾难于无形





谁也不能知晓明天会发生什么；谁也不能预料下一刻会不会有天灾人祸降在自己身上。也许气象台能预报明天老天的脸色；也许某些人要提什么“人定胜天”。可是我们回头想一想，那是个整体的“人”，是“众”。而对每一个人来说，在大自然面前是多么无助啊，再不想办法应对应对，恐怕真不能生存了。

一、外出旅行的时尚麻烦

旅游热兴起，越来越多的人开始结伴出游。但外面气候多变、环境复杂、条件艰苦，与家中有很大差异。因此，每一个外出的人都应掌握一些必需的生存技巧，将风险降到最低点。这样我们才能玩得开心。

旅途陷阱

天有不测风云。旅途中一定要小心坏人随处设置的种种骗术和陷阱。

麻醉饮品

现代版的“他乡遇故知”不见得是喜事，遇到冒充老乡的骗子就成了祸事。在汽车或火车上，骗子通常会投其所好，与“盯准”的你天南地北的神侃，并适时地给你递上一支香烟或一瓶饮料，令你很快昏昏沉沉，头脑“一片空白”，等你醒来时，钱物已不翼而飞。

搭顺路车

当你下车出站后，会遇到号称有乡政府来接的回乡民工专车，并且热心地邀请你搭顺路车一同回乡。如果直接“提包”有难度，犯罪分子会把你领至一辆小车前，把你的包和他们的“包”放在车门前。随后，与你同行的



·第一章 化灾难于无形·

“民工”突然提出要到附近去搬一台电脑或别的什么东西，请你一起去帮忙，这里的行李由“治安员”负责看管，等你随他到了商场，三转两转骗子便从你视野里消失。回到车前一看，“治安员”和行李包裹也不知去向。

带路

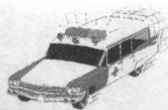
如果你在火车站表现出买不到票的样子，也许就会有一两个人凑上来，有的可能还穿着铁路制服，谎称：“火车站站长和工作人员是我的朋友，派出所某领导和公安是我亲戚”，给你一万个能坐上火车的保证。有的骗子还会操起手机，自言自语地与所谓的朋友和熟人通话，请他们安排一下，随后，骗子会让你在进站口等他去找“站里的朋友来接”。实际上，只要把你买票的钱拿到手，这伙人就立即消失了。

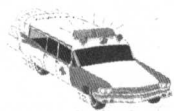
捡物分成

也许你会在街道或马路上看见一件首饰或宝贝，这时，从后面跑上来一人，称他也发现了此物，要同你分成。同时他马上对物品估价，然后称他没带钱，让你少给他些现金，物品则归你。你想想也合算，往往就爽快答应了。事后细看手中的财物时，才发现是假的。此类骗子大都衣着讲究，仪态庄重，多装得神秘兮兮的样子，中青年较多。

丢包

这种骗术一般都是几个人一伙演戏引诱受害者上钩，在车站就开始寻找猎物。他们以拉老乡为名，把乘客拉到站外某个偏僻地方去坐“顺路车”回乡。到了郊外，就有“媒子”把一包钱（除外面一两张是真钞外，里面全是纸）丢在路上，拉老乡的人则上前捡包，要求和受骗者分钱。这时丢包的和另外几个“媒子”一起出现，诬陷受骗者和捡包的人盗窃，要求两人赔钱，不然就到派出所去解决。为了证明清白，受骗者只得把身上所有钱拿出来，有的甚至拿出银行卡并告诉对方密码。这时，捡包的人往往会把丢包内的钱





塞给受骗者,再带上受骗者的钱和银行卡随丢包者“到派出所作证”,并叫受骗者稍等,随后消失得无影无踪。

“借”手机

使用此骗者大多是外表高雅,温文儒雅的“眼镜”,在选定的地点找那些单身并带有手机的乘客,甚至是学生下手。通过认“老乡”、“校友”的名义与你拉近距离,话语投机后,约到某茶坊或餐馆“小叙”。高谈间,骗子的手机响了,打几下自称信号不好,或是手机没电了,需借用受骗者的手机。等他把手机拿到手后,便装着说话不方便的样子走出门去,随后逃之夭夭。有的骗子还会把他自己的“高级手机”留下,作为抵押品,老半天后,待受骗人拿着留下的手机查看时,方知是假手机。

处理手机

有些骗子拿着和真手机相似的假手机,向街上行人谎称因遇到意外,因缺乏资金忍痛割爱。他们给买主试的是真手机,在买主付款后,便迅速把真手机调包成假手机。

弱女哭诉

有类女性骗子也能骗走别人的钱财。她们喜欢在汽车、火车上或候车室走动,与单身男人搭讪,三两句话,使其对她有了兴趣,以至好感。这时,她便不失时机地激发男人的同情心和正义感。诉说家庭之不幸,或家中失火被盗,或父母重病在身等等,总之急需资助,骗子拿了钱后便抽身离去,再见面是不可能的了。

