

曹文 编

# 生存 教育

——正确应对**危机**和**灾难**

曹文 编

# 生存教育

## —— 正确应对**危机和灾难**

 南京大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生存教育:正确应对危机和灾难/曹文,谢婧编. —南京:南京大学出版社,2005.12

ISBN 7-305-04645-0

I. 生… II. ①曹… ②谢… III. 灾害-自救互救-普及读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 159092 号

书 名 生存教育——正确应对危机和灾难  
编 者 曹 文 谢 婧  
出版发行 南京大学出版社  
社 址 南京市汉口路 22 号 邮编 210093  
发行电话 025-83596923 025-83592317 传真 025-83328362  
网 址 <http://press.nju.edu.cn>  
电子邮件 [nupress1@public1.ptt.js.cn](mailto:nupress1@public1.ptt.js.cn)  
[sales@press.nju.edu.cn](mailto:sales@press.nju.edu.cn)(销售部)  
印 刷 阜宁人民印刷有限公司  
开 本 787×960 1/16 印张 14.5 字数 246 千字  
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷  
ISBN 7-305-04645-0/G·912  
定 价 21.00 元

---

\* 版权所有,侵权必究

\* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购  
图书销售部门联系调换

## 内 容 简 介

本书旨在通过生存教育,提高人们对自然灾害如地震、海啸、泥石流、龙卷风、雪崩,事故灾难如火灾、交通等,公共卫生事件如传染病疫情、动物疫情等,社会安全事件如恐怖主义、经济安全事件等造成的危害和影响的认识,指导人们在各类突发事件发生时,如何面对事故,冷静判断,规避风险,自救救人,提高保障公共安全和处置突发事件的能力,有效地降低灾难造成的经济损失和社会影响。生存教育的核心是指导人们“学会生存”,正确地应对各种危机和灾难。



# 前言

国务院 2006 年 1 月 8 日发布了《国家突发公共事件总体应急预案》。目的是“提高政府保障公共安全和处置突发公共事件的能力,最大程度地预防和减少突发公共事件及其造成的损失,保障公众的生命财产安全,维护国家和社会稳定,促进经济社会全面协调、可持续发展”。

突发公共事件主要分自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等 4 类。具体来看,自然灾害主要包括水旱灾害、气象灾害、地震灾害、地质灾害、海洋灾害、生物灾害和森林草原火灾等;事故灾难主要包括工矿商贸等企业的各类安全事故、交通运输事故、公共设施和设备事故、环境污染和生态破坏事件等;公共卫生事件主要包括传染病疫情、群体性不明原因疾病、食品安全和职业危害、动物疫情以及其他严重影响公众健康和生命安全的事件;社会安全事件主要包括恐怖袭击事件、经济安全事件、涉外突发事件等。

就绝大多数情况而言,突发公共事件的现场都在基层。第一时间、第一现场的基层干部、群众怎样应对突发事件,对于控制事态、抢险救援、战胜灾难有着至关重要的作用。因此,人们如果能够在平时注意学习和实践防灾减灾的知识和技能,那么灾害发生时就不会慌乱,能够镇静有序地进行自救、互救,这样也就可以减少生命和财产的损失。

2003 年春天的 SARS,警示了国民健康知识、生存教育的必要性。

2004 年 12 月 26 日印度洋海啸中,23 万人失去了生命。当 10 岁的英国小姑娘蒂莉·史密斯看到海水中有气泡,而且潮水迅速往下退时,马上想到在学校学过的关于海啸的知识,预感到要发生海啸,并告诉了她母亲。于



是,在海啸来临前几分钟,母亲动员其他游客撤离,百余名游客得以幸免于难。

2005年3月29日晚6时50分,京沪高速公路淮安段槽罐车液氯大面积泄漏,28人中毒死亡,中毒入院人数为350名。幸存者唐先生说:“向南跑的都死了,向北跑的都活了。”遗憾的是灾民只知逃跑,而不知道此刻最重要的是判断风向,用湿毛巾护住口鼻,向上风转移。

2005年12月30日15时16分左右,吉林省辽源市中心医院发生火灾,造成38人死亡。火灾中,张女士等6人把床单一张张撕断连接成长长的布绳,从3楼窗户顺着布绳安全地到达地面,成功逃生。令人痛心的是,一位范女士却选择了从3楼跳下逃生,结果摔成重伤,不治身亡。

这样的例子还有很多。据资料统计表明,在火灾中,死亡人中有70%以上是因为烟气的中毒窒息所致;全世界每年将有20%的创伤患者,都因未能得到及时的现场救治而死亡。在我国有87%的心梗发病是在医院以外,但却有25%的病人都因第一目击者不懂急救措施而失去生存的机会。现场的“第一目击者”是否掌握急救技能,成为挽救生命的一个关键的因素。

我国对公众防灾应急的生存教育此前还没有纳入教学体系中,社会的警觉性相对较差,市民缺乏防灾意识以及自救互救的能力。面对残酷的现实,对于自然和社会灾难的应急与预警,我们应该立即行动起来。

《国家突发公共事件总体应急预案》要求各地区、各部门加强宣传和培训教育工作,提高公众自救、互救能力,增强公众的忧患意识和社会责任意识,努力形成全民动员、预防为主、全社会防灾救灾的良好局面。

我们编辑《生存教育》,目的就是为了能够有效地指导人们在危机和灾难发生时,可根据现场情况作出判断,运用生存教育中自救逃生的基本知识和技能,规避风险,脱离现场,自救救人,最大限度地减少灾害事故造成的损失。生存教育是我们每个人义不容辞的责任,而《生存教育》的出版,也为推动全民生存教育提供了一本通俗易懂、简单实用的教材。

希望本书能够受到广大读者的欢迎,并提出宝贵意见。

编者

2005年12月

# 目 录

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>第一章 概述 .....</b>        | <b>1</b>  |
| 1.1 我国灾害的现状 .....          | 3         |
| 1.2 生存教育的意义 .....          | 4         |
| <b>第二章 正确面对危机和灾难 .....</b> | <b>6</b>  |
| 2.1 正视灾难 .....             | 6         |
| 2.2 克服困难 .....             | 8         |
| 2.3 生存压力 .....             | 10        |
| 2.4 生存方案 .....             | 12        |
| 2.5 保持健康 .....             | 13        |
| <b>第三章 生存的基本需要 .....</b>   | <b>14</b> |
| 3.1 基本需要 .....             | 14        |
| 3.2 水 .....                | 14        |
| 3.3 盐 .....                | 17        |
| 3.4 食物 .....               | 18        |
| 3.5 火 .....                | 18        |
| 3.6 个人卫生 .....             | 19        |
| 3.7 休息 .....               | 20        |
| <b>第四章 呼救和营救 .....</b>     | <b>21</b> |
| 4.1 报警 .....               | 21        |
| 4.2 野外呼救 .....             | 23        |
| 4.3 搜救 .....               | 26        |
| <b>第五章 现场急救 .....</b>      | <b>29</b> |
| 5.1 急救的基本原则 .....          | 29        |
| 5.2 伤员昏迷 .....             | 30        |
| 5.3 人工呼吸 .....             | 31        |
| 5.4 Heimlich 急救法 .....     | 33        |
| 5.5 环状甲状软骨切开术 .....        | 35        |
| 5.6 心脏起搏术 .....            | 36        |



# 目 录

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 5.7 失血及伤口包扎 .....     | 38        |
| 5.8 伤口及其包扎 .....      | 41        |
| 5.9 骨折、扭伤和脱臼 .....    | 42        |
| 5.10 轻伤 .....         | 46        |
| 5.11 用具 .....         | 46        |
| 5.12 止痛药 .....        | 48        |
| 5.13 转运伤员 .....       | 49        |
| 5.14 分娩急救 .....       | 51        |
| 5.15 烫伤 .....         | 53        |
| 5.16 烧伤 .....         | 54        |
| 5.17 化学物质灼伤 .....     | 55        |
| 5.18 冻伤 .....         | 56        |
| 5.19 中暑 .....         | 57        |
| 5.20 溺水 .....         | 60        |
| 5.21 触电 .....         | 60        |
| <b>第六章 急性中毒</b> ..... | <b>62</b> |
| 6.1 急性中毒 .....        | 62        |
| 6.2 救治 .....          | 64        |
| 6.3 煤气中毒 .....        | 65        |
| 6.4 沥青中毒 .....        | 66        |
| 6.5 安眠药中毒 .....       | 66        |
| 6.6 有机磷农药中毒 .....     | 67        |
| 6.7 酒精中毒 .....        | 67        |
| 6.8 食物中毒 .....        | 68        |
| 6.9 误服药物及毒物 .....     | 74        |
| 6.10 氯气中毒 .....       | 74        |
| 6.11 毒蛇咬伤 .....       | 75        |



# 目 录

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第七章 传染病</b> .....       | 78  |
| 7.1 禽流感 .....              | 78  |
| 7.2 鼠疫 .....               | 81  |
| 7.3 非典 .....               | 83  |
| 7.4 艾滋病 .....              | 87  |
| 7.5 霍乱 .....               | 88  |
| 7.6 炭疽 .....               | 89  |
| 7.7 甲型肝炎 .....             | 90  |
| 7.8 血吸虫病 .....             | 92  |
| 7.9 流行性乙型脑炎 .....          | 93  |
| 7.10 流行性出血热 .....          | 94  |
| 7.11 流感 .....              | 96  |
| 7.12 狂犬病 .....             | 97  |
| <b>第八章 自然灾害和事故灾难</b> ..... | 98  |
| 8.1 干旱 .....               | 98  |
| 8.2 洪水 .....               | 99  |
| 8.3 海啸 .....               | 101 |
| 8.4 暴雪 .....               | 102 |
| 8.5 飓风、龙卷风 .....           | 103 |
| 8.6 雷电 .....               | 106 |
| 8.7 冰雹 .....               | 107 |
| 8.8 地震 .....               | 108 |
| 8.9 火山喷发 .....             | 110 |
| 8.10 泥石流 .....             | 112 |
| 8.11 森林火灾 .....            | 113 |
| 8.12 事故灾难 .....            | 114 |
| <b>第九章 恐怖主义</b> .....      | 125 |
| 9.1 恐怖主义的主要特征 .....        | 126 |



# 目 录

|             |                   |            |
|-------------|-------------------|------------|
| 9.2         | 恐怖主义的目标           | 126        |
| 9.3         | 恐怖分子主要的袭击方法       | 128        |
| 9.4         | 正确面对恐怖主义          | 129        |
| 9.5         | 信件或包裹炸弹           | 130        |
| 9.6         | 汽车炸弹              | 131        |
| 9.7         | 人体炸弹              | 132        |
| 9.8         | 劫机                | 134        |
| 9.9         | 核爆炸               | 134        |
| <b>第十章</b>  | <b>家庭、旅行、街头安全</b> | <b>138</b> |
| 10.1        | 家庭                | 138        |
| 10.2        | 旅行                | 146        |
| 10.3        | 街头                | 151        |
| <b>第十一章</b> | <b>自卫训练</b>       | <b>175</b> |
| 11.1        | 街头自卫              | 175        |
| 11.2        | 防身术               | 178        |
| <b>第十二章</b> | <b>野外生存</b>       | <b>181</b> |
| 12.1        | 前期计划              | 181        |
| 12.2        | 物品清单              | 183        |
| 12.3        | 野外行走              | 185        |
| 12.4        | 如何渡河              | 186        |
| 12.5        | 野外宿营              | 187        |
| 12.6        | 守夜                | 188        |
| 12.7        | 户外急救              | 189        |
| 12.8        | 迷向与迷路             | 189        |
| 12.9        | 天气预测              | 191        |
| <b>第十三章</b> | <b>训练和测试</b>      | <b>192</b> |
| 13.1        | 工具的使用             | 192        |
| 13.2        | 消防安全标志            | 196        |

# 目 录

|                                |                |            |
|--------------------------------|----------------|------------|
| 13.3                           | 地震演习 .....     | 199        |
| 13.4                           | 发现炸弹演习 .....   | 199        |
| 13.5                           | 自救心理突破训练 ..... | 200        |
| 13.6                           | 学会说“不”训练 ..... | 200        |
| 13.7                           | 团队合作训练 .....   | 201        |
| 13.8                           | 互助训练 .....     | 202        |
| 13.9                           | 挫折训练 .....     | 203        |
| 13.10                          | 应对事件能力自测 ..... | 204        |
| 13.11                          | 意志品质自测 .....   | 205        |
| 13.12                          | 情绪稳定性自测 .....  | 207        |
| 13.13                          | 心理承受能力自测 ..... | 208        |
| <b>附录 国家突发公共事件总体应急预案 .....</b> |                | <b>210</b> |
| <b>参考文献 .....</b>              |                | <b>218</b> |
| <b>后记 .....</b>                |                | <b>219</b> |



## 第一章 概述

在 20 世纪 70 年代,联合国教科文组织出台了一个十分著名的报告《学会生存——教育世界的今天和明天》,大声疾呼“生存教育”的重要性,可惜在我国没有足够的重视。20 世纪末,由雅克·德洛尔任主席的国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》,明确提出教育的四个支柱是:学会认知、学会做事、学会共同生活(即学会与他人一起生活)、学会生存。其中,四个支柱的核心是“学会生存”。同时,联合国教科文组织又为 21 世纪的教育提出了一个响亮的口号是“学会生存”(Learning to be)。

生存最基本的解释应是:生命的存在,即活下去。作为“生存教育”的生存具有更高层面上的含义,即正确应对各种危机和灾难的能力。各种危机和灾害发生时,人们要能根据事故现场作出判断,运用自救逃生的基本知识和技能,规避风险,脱离现场,自救救人,最大限度减少人员伤亡和损失。

2003 年春天,SARS 警示了国民健康知识、生存教育的必要性,而印度洋海啸转瞬之间使 23 万人失去生命,100 多万人沦为灾民,50 个国家的人民失去同胞。痛定思痛,我们开始热情关注国际合作、国际责任、世界公民意识、全球化等宏观话题。然而,一个最根本的问题,如何在灾难面前尽最大努力保存生命本身,却被忽略了。

印度洋海啸中有这样几个生存奇迹:在巨浪袭来时,英国人斯蒂芬·博尔顿用毛巾将妻子和 3 个孩子绑在棕榈树枝上,使他们在激流中幸免于难;为防止翻船,4 名印尼渔夫顽强对付汹涌的海浪,并把衣服系在柱子上当船帆,直到 9 天后被侦察直升机发现;美国 6 岁的女孩佐薇被冲入海中,在抓住一个沙发垫后,再也没有撒手,她后来随风浪漂到一艘倾覆的船前,和一名幸存的酒店女服务员“不期而遇”,两人合力将船翻过来,最终得救;印度 13 岁的女孩拉谢克尔凭借一块门板,在海上漂浮了两天,最终划到岸边获



救。10岁的英国小姑娘蒂莉·史密斯,当她看到海水中有气泡,而且潮水迅速往下退时,马上想到在学校学过的关于海啸的知识,预感到要发生海啸,并告诉了她母亲。于是,在海啸来临前几分钟,接到她母亲通知的近百名旅客从这处海滩撤离,避免了人员伤亡。在这些故事中,创造生存奇迹的是什么呢?是几条毛巾、一条小船、一个沙发垫、一块门板。当然,还有这些“幸运天使”的顽强意志和冷静头脑。这就告诉我们:当灾难突然发生时,能充分利用身边一切可以自救的工具,是多么关键。假如人们都能懂得并学会运用这些常识,即便没有动物的“第六感”,也一样可能绝处逢生。显然,和单纯的自救相比,蒂莉·史密斯的做法更有意义。可如果她没有接受过这方面的教育呢?答案无疑是明确的,那就是会有更多生命,甚至包括蒂莉·史密斯在内,就要悲惨地离开这个世界。海啸中的生存奇迹,验证了一句西方谚语:“我们能自救,上帝才能救我们。”

基于此,周洪宇对印度洋海啸作出的警示性思考是,当务之急,我国政府部门要通过法律法规,将生存教育的知识纳入学校基本课程。同时,政府应要求中国境内的公司、企业突破以往的安全教育观,加强对职工的生存教育。

在国外,从幼儿园就开始有关于灾害和救生的教育,教孩子们如何识别自然灾害,如火山、地震,遇到突发事件时该如何自救。幼儿园专门设置了“afterschooltime”课余时间,孩子们可以选学各种兴趣课程,但是应对自然灾害的“生存课程”是必选的,而且成绩每学期要算在小朋友的成绩单中,和文化成绩同时重要。公共图书馆里有很多画册,以图片的形式告诉孩子们什么是龙卷风、火山喷发、岩浆……如果遇到了灾难该怎么办,小朋友都能看懂;而上了学以后学校还会设置演习、自救课程,以应对突发灾难,这是一项常规教育,每个高中毕业生都要求掌握。在澳洲,每个城市都有自己的地图,在这本地图的前几页,会把常见的车祸情况、如何自救以图文形式告诉每个市民。

现在,生存教育在我国已经越来越得到学校的重视,很多学校都专门邀请交警或者其他部门的人来给孩子上课。但是目前生存教育的一个通病就是内容单一,往往只限于防火、防水等安全教育,而学生们对遭遇到地震、海啸、泥石流、龙卷风、雪崩等自然灾害以及拐骗、抢劫、绑架等社会灾难,如何进行生存自救并不了解。其实不仅仅是学生不了解,很多成年人关于灾难的常识知道的也不多,因为生存教育在我国长期以来,还没有得到足够的重视和普及。而现在,是到了全民补这一课的时候了。

## 1.1

## 我国灾害的现状

## 1. 惨痛的教训

全国每年因突发公共事件造成的损失非常惊人。国家行政学院公共管理教研部李军鹏提供的资料显示:2003年,我国因生产事故损失2500亿、各种自然灾害损失1500亿元、交通事故损失2000亿元、卫生和传染病突发事件的损失500亿元,以上共计达6500亿元人民币,相当于损失我国GDP的6%。全国人大常委会委员、中国人民大学劳动人事学院副院长郑功成所作的统计显示:2004年,全国发生各类突发事件561万起,造成21万人死亡、175万人受伤。全年自然灾害、事故灾难和社会安全事件造成的直接经济损失超过4550亿元。2005年,国家安监总局调查中心统计显示,全国共发生生产事故727945起,死亡126760人。全民普及生存教育,将有助于提高整个社会保障公共安全和处置突发事件的能力,减少自然灾害、社会灾害和突发事件造成人员伤亡和经济损失。

## 2. 长期的心理阴影

突发公共事件造成的影响并不仅在于人员伤亡、经济损失。清华大学公共管理学院应急管理研究基地研究员、参与编制国家应急预案和相关法律法规的顾林生说:“突发公共事件造成的间接损失同样不可忽视,事故灾害发生之后,公众的生活节奏被打乱,公众心理也会受到巨大冲击。”例如重庆开县井喷事故,243个鲜活的生命已经离开这个世界,但事故阴影却依然存在。对于身处其中的人们来说,失去亲人的记忆,家庭的破碎,遭受灾难的惊惶,目睹死亡的恐惧,永远难以抹去。而一些由于管理不当、玩忽职守所引发的突发公共事件,少部分由于当地政府“捂盖子”的行为,却导致更严重的间接损失和社会影响。例如广西南丹县的矿井事故。总而言之,这类损失虽然不可量化的,但其伤害和影响将长期存在。

## 3. 严峻的形势

我国目前处在突发公共事件的高发时期,预计在未来很长一段时间内,我国都将面临突发公共事件所带来的严峻考验。

从自然的角度的分析,中国是世界上受自然灾害影响最为严重的国家之一,灾害种类多、灾害发生频率高、灾害损失严重。由于受灾害影响的人口大体在2亿左右,占全国人口的1/7以上,因此自然灾害在中国有着较强的





社会性。随着经济建设的发展,灾害造成的损失也逐步增加。我国有70%以上的大城市、半数以上的人口、75%以上的工农业生产值,分布在气象、海洋、洪水、地震等灾害严重的沿海及东部地区。我国每年因自然灾害造成的损失一般都要超过上千亿元。

从社会的角度分析,我国目前正进入经济社会发展的关键阶段,既是关键发展期,同时又是矛盾凸显期,容易出现一些值得重视的新问题,如果处置不当,很有可能会出现社会危机。此外,国际政治经济格局的最新变化也使得国际间的冲突和危机出现新的特点,如“9·11”事件就显示了国际恐怖主义的巨大威胁。

另外,我国很多地区自然环境破坏严重,潜在的危机随时有可能爆发。而建国初期建设的大量基础设施,年代久远、老化严重,又缺少维护和更换,安全隐患非常多。国内发生的许多突发公共事件已经暴露出了这个问题的严重性。

#### 4. 我国生存教育与国外生存教育的差距

我国公共服务体系薄弱,很难应对公共突发事件的冲击。我国缺乏对公众的生存教育,生存教育还没有纳入教学体系中。社会的警觉性较差,人们缺乏防灾意识和自救、救护的能力。现代化社会,人们应该具备一定急救知识和技能,因为这不仅代表了一个国家国民的综合素质、文明程度和发展水平,同时也标志了一个国家现代医疗健康保障体系的完善程度。在这一方面,我国与发达国家的差距十分明显,新加坡的国民接受生存教育的比例是8:1;澳大利亚的国民接受生存教育的比例是20:1,美国的国民接受生存教育的比例是25:1,而北京2004年国民接受生存教育的比例仅能达到150:1。根据北京市政府要求,在2008年奥运会召开之前,北京市民接受生存教育的比例将达到60:1。

## 1.2

### 生存教育的意义

生存教育可以说是来源于院前急救。急救最初和战争的关系很大,第一次世界大战中伤病员的死亡率达到18%。此后,人们开始认识到要降低死亡率必须要建立现场急救和逐级运送的分级急救系统。第二次世界大战中伤兵死亡率降至2.5%。而对死亡率的降低起到关键作用的就是有效的现场急救系统的建立。在现实生活中,交通事故、火灾、地震、洪水、心血管

急症等紧急事件多发生医院之外,而第一目击者(亲属、同事、公共场所从业人员、警察等)除了紧急呼救外,运用生存教育中的急救知识、技能进行有效的救助,对降低死亡率和减少损失将起到关键作用。

生存教育的目标是全民普及生存教育。全社会应该提倡全民普及生存教育,包括学生和成人所有的社会群体。通过学习生存教育,使人们掌握防灾救灾的常识和技巧,亲自实践人工呼吸、心肺复苏、伤口包扎,亲手使用灭火器、缓降器等急救工具,提高对遭地震、海啸、泥石流、龙卷风、雪崩等自然灾害和火灾、交通事故、突发公共卫生事件和恐怖事件等社会灾难的应急能力,逐步提高人们防灾救灾,自救救人的生存能力,切实减少灾害、事故的发生,有效降低灾害、事故造成的损失,营造一个安全、健康、无害、少灾的和谐社会。生存教育必然成为保护人民身心安全 and 健康、维持社会稳定的有力保障!



271

## 第二章 正确面对危机和灾难

### 2.1

### 正视灾难

天灾人祸显然是不可避免,问题是如何正确面对。我们可以从学习生存教育开始,增加认识,树立战胜危机和灾难的信心。

#### 2.1.1

#### 生存教育的三要素

生存教育有三个要素:一是生存意识,二是生存知识,三是生存工具。

生存意识包括居安思危的危机意识和强烈的求生意志。危机意识就是要居安思危,做到有备无患。生存意识是要珍惜生命,在任何危机和灾难面前都要坚信自己能够生存,永不放弃。生存知识是要我们学习和掌握生存的基本知识和技能,能够从容应对各种危机和灾难。生存工具是指一些急救和防护设备的应用,它将对提高生存几率产生巨大的作用。在拉斯维加斯的饭店和赌场,AED的使用让急救存活率从14%提高到了57%。同样在美国,1989~1998年间,在家庭火警系统完好并正常运转的情况下,所有失火住所中,只有五分之一导致了人员死亡。

生存教育,可以给我们平添一份生存的希望和机会。

#### 2.1.2

#### 生存教育

生存教育不仅仅包括通常意义上的安全教育,还包括在灾难发生时,人