

康乃馨

现代女性生活小百科

丛书主编 刘士 闻丁

JINJI ZIZHU

仲卫功  
夏冰  
主编

# 紧急 自助

南京出版社



7956  
4

现代女性生活小百科

丛书主编 刘士 阿丁

仲卫功  
夏冰  
主编

# 紧急 自助

南京出版社

江苏工业学院图书馆  
藏书章

## 图书在版编目(CIP)数据

紧急自助/仲卫功,夏冰主编.—南京:南京出版社,  
2003.5

(现代女性生活小百科.第3辑)

ISBN 7-80614-779-9

I.紧… II.①仲… ②夏… III.女性—安全—  
知识 IV.X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 033393 号

本册主编 仲卫功 夏 冰

编写人员 泓 眉 丹 勋 胡光福

吴 市 虞 力 吴 民

## 紧急自助

仲卫功 夏 冰 主编

\*

南京出版社出版发行

(地址:南京市成贤街 43 号 3 号楼 邮编:210018)

丹阳市教育印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:7.5 字数:123 千

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80614-779-9

G·332 定价:12.00 元

(本书凡有印装质量问题,请向承印厂调换)

亲爱的姐妹们：

为你们献上一束康乃馨。

康乃馨一词最早出现在莎士比亚的作品中，被称之为加冕所戴的花冠。

康乃馨，原产欧洲南部地中海沿岸。很久以前的康乃馨只是一种很不起眼的小黄花，在千百年阳光雨露的滋润下，在几十代能工巧匠辛勤劳作下，康乃馨已成了世界五大切花之一。有人以“虽杂兰蕙处，无争桃李时”的语句来赞美它。

康乃馨花事颇多。相传古希腊有一位美丽少女，以编织花冠为生，巧手招妒被人杀死，太阳神阿波罗心生怜悯，将少女以康乃馨复活，用以点缀在自己的祭坛上，希腊诗人将之奉为“神圣之花”。七十年前，美国首次发行母亲节纪念邮票，选择了康乃馨为其图案，此花成为母亲慈爱的象征，又称“母亲花”。康乃馨的花语是“热心”，它将自己的美丽、自己的幽香，自己青春，年年岁岁热情地投向人们，这也正是伟大母爱的最佳体现。

花如女人，女人如花。康乃馨犹如当代新女性：自然、美丽、大方，新潮、时尚、安康，温馨、真挚、吉祥，自尊、自爱、自强。

自然美丽大方是新女性的生命底蕴；新潮时尚安康是新女性的勇敢朝圣；温馨真挚吉祥是新女性的无私母爱；自尊自

爱自强是新女性的独立人格。

今天献上的是这一朵康乃馨,是南京出版社出版的《现代女性生活小百科》丛书。丛书出版的有《居家情趣》《家庭理财》《现代厨房》《科学育儿》《孕产保健》《趣味手工》《美姿百态》《巧用电器》《法律热线》《婚恋之道》,还有,《红粉网站》《紧急自助》《白领职场》《小资风情》。走入书中,可感受到新女性的真诚和爱意,也能领略到新女性的智能与天赋。

今天,新女性不再是数十年前的小家碧玉,而是一群满怀激情生机勃勃的劳动者。在社会上,新女性是各项事业的能人,是友情交往中的天使,是朋友间的知音,通法理,懂科学,爱美扮靓,娴淑文雅。在家庭里,新女性是孝顺的女儿,是温馨的妻子,是贤淑的主妇,是慈爱的母亲,会理财,治家务,巧手女红,美德贤能。亲朋好友上门,能不费劲地做出几个可口菜肴;女儿老公生日,会捧出让人心动让人难忘的惊喜。

新女性像康乃馨那样,在艰难困苦中永远无所畏惧,在风风雨雨依然花红叶绿。新时代的新女性永远是家庭社会进步的创造者,新女性在创造这个时代的同时,也创造了新女性自己。

送您一朵康乃馨,愿新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功!

编 者

2003年5月

# 目 录

## 出门自助 ..... (1)

主要旅行证件(1)机票遗失处理(3)识别假火车票(4)尽量少带现金(5)夏季旅游保健(7)注意饮食卫生(9)境外旅行住宿(10)旅游购物秘诀(12)观光乘车须知(13)旅行交通意外(14)旅行迷路意外(15)长途乘车常识(16)乘机出行规矩(17)随身带上药物(18)

## 野外旅行 ..... (20)

并非浪漫之旅(20)野外安全事项(22)野营常识必知(24)野营装备物品(26)指南针的用法(30)野外用绳选择(32)野营装备行囊(33)选择帐篷方法(35)野外扎营技巧(38)如何睡得舒适(39)沙漠探险生存(40)藏北高原探险(42)洞穴探险(45)丛林探险(50)野外渡河(51)夏季登山(52)野外用火(53)小心食野菜(55)应付不测风雨(57)地图的使用(58)偏离攀缘路线(60)求救信号(61)

## 开车险情 ..... (65)

开车准备(65)热天行车(66)野外行车(68)小心驾驶(69)迎头碰撞(72)高速车祸(73)车祸现场(74)保险索赔(76)

## 自然灾害 ..... (77)

地震(77)台风(79)火山(80)雪崩(82)水灾(84)

## 外伤处理 ..... (87)

运动性损伤(87)扭伤和拉伤(90)足踝骨折(92)瘀伤(93)压伤(94)戳伤(94)擦伤(95)割伤(96)扎刺(97)枪伤(98)断肢(99)脱臼(100)骨折(100)头部伤(102)眼疾(103)眼部伤(104)耳部伤(105)鼻部伤(107)牙齿伤(108)背颈伤(109)腹部伤(110)肋骨骨折(112)胸部伤(113)出血(115)绷带(118)悬带(120)夹板(121)搬动伤者(122)急救顺序(124)

## **救火要点 ..... (125)**

家庭防火(125)衣服着火(126)锅子失火(127)电器失火(128)家具失火(129)火场救护(129)大楼逃生(131)烧伤烫伤(133)吸入烟雾(136)森林大火(137)

## **游泳安全 ..... (139)**

游泳守则(139)水中遇险(140)冷水游泳(141)不慎落水(142)儿童溺水(143)水中救人(144)踩水方法(146)

## **海里险情 ..... (147)**

激浪脱险(147)鲨鱼袭击(148)潜泳脱险(149)当心涨潮(150)

## **传染疾病 ..... (152)**

腹泻痢疾(152)疟疾(153)麻疹(154)百日咳(155)狂犬症(156)风疹(157)水痘(158)腮腺炎(160)传染性非典型肺炎(SARS)(161)流行性感冒(163)莱姆病(164)

## **意外中毒 ..... (166)**

食物中毒(166)药品中毒(167)动物咬伤(168)毒蛇咬伤(169)昆虫蛰伤(170)服药过量(171)滥用药物(172)酒精中毒(174)

## **常规急救 ..... (180)**

突然流产(180)紧急接生(181)胸外压心人工呼吸法(183)口对口人工呼吸法(185)抢救昏迷伤者(186)脉搏与呼吸(188)眩晕(190)昏厥(191)瘧病(192)窒息(193)中风(194)休克(196)哮喘(197)晕动病(198)脑震荡(199)癫痫发作(200)呃逆(201)痉挛(202)糖尿病昏迷(203)心脏病(204)哽噎(205)胸痛(207)偏头痛(208)中毒气(209)触电(210)冻伤(211)体温过低(212)热衰竭与中暑(213)日炙(215)阑尾炎(217)高山病(218)

## **特殊情况 ..... (220)**

离开激动人群(220)接到猥亵电话(222)面对歹徒抢劫(223)有陌生人走近(225)醉汉骚扰(226)遭人强奸(227)孩子意外(229)

## 出门自助



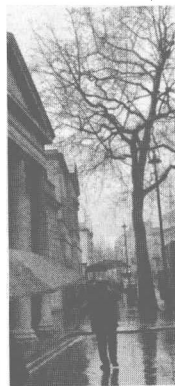
### 主要旅行证件

在国内旅行,除了应携带居民身份证外,并不需要其他特别的证件,但是出国旅行就复杂多了。因此,这里所说的旅行证件,主要就指出国证件。一般来说,必要的证件有三种:

一是护照。这是你出国后的“身份证”,它证明你是中国公民,如果你在国外遇到意外情况,我国驻外使领馆会出面帮助你。到了国外,除了生命之外,护照是你第一重要的东西,千万不能随便乱放或遗失,否则会引起许多不必要的麻烦。

对于出国旅行的公民,公安部门一般都要发给供一次性使用的护照。你在参加出国旅行团时,旅行社会为你代办护照,你只需填妥护照申请表就可以了。

申请表上的有关内容如下:姓名、性别、年龄、工作单位、本人简历、所在单位对你出国旅行的意见。如果你的户口在外地,还要填上公安机关的意见。



# 出门自助



2

到了国外,除了生命之外,护照是你第一重要的东西,千万不能随便乱放或遗失,否则会引起许多麻烦。

填好申请表后,再把本人的工作证、户口簿、居民身份证的复印件和 5 张两寸半身免冠相片交给旅行社,就可以为你代办护照了。

二是签证。这并不是另一种证件,它只是在护照上加盖一些特殊的印章。预订机票时,应向航空公司或旅行社查询,你要去的目的国是否需要办理入境签证。如需签证,可向该国驻华使领馆查询办理手续,或委托旅行社代办。许多国家都有征收签证手续费的规定,可能还要交一两张护照照片。

如要申请几个国家的签证,应尽早办理,因为要把护照分别送往每一国的使领馆,逐一盖印。有些签证可能要好几个星期才能办妥。

三是其他证件。这主要指国际预防接种证明书和国际旅行健康证。除了护照和签证外,你应向地方检疫部门申请健康证并接受有关的预防接种。

一般地级市都有专门的卫生检疫局。你最好在出国前两周去检疫局申请体检,申请时通常要交两张两寸半身免冠相片并填写申请表,注明是半年有效还是一年有效,并交纳有关费用等。手续办好后,便可接受健康检查,并申请预防接种。

预防接种主要有两种:霍乱和黄热病。霍乱接种的有效期为 6 个月,黄热病接种的有效期为 10 年。



健康检查和预防接种都完成后,通常 1 周或 10 天后才能拿到证。如果你希望快点拿到,要另交加急费。

这两种证件在国际上是通用的,其中预防接种证,也称“黄卡”。出国时,机场安检部门会要求你出示这两种证件。如果没有,安检部门也可以为你体检,并发给你代用证。



这些事情虽然有些麻烦,但还是尽早办理为好。

## 机票遗失处理

路途上小心一些,机票一般不会遗失。但真要遗失了,一定要慎重处理,否则,不仅会影响你的行程,也会影响整个团队的行程。

机票遗失后,应及时用电话或当面通知售票处以争取时间。若机票挂失前已被冒用、冒退,航空公司不再接受挂失申请。机票正式挂失必须在飞机起飞前,并持有本人身份证原件。

在证明机票未被冒用、冒退的前提下,售票处将为旅客出具一张挂失证明,旅客凭此证明可在机票有效期终止后的 30 天内,在原挂失地办理退款手续,旅客若想继续



# 出门自助



4

到了国外,除了生命之外,护照是你第一重要的东西,千万不能随便乱放或遗失,否则会引起许多麻烦。

航程,应重新购买机票。

## 识别假火车票

节假日期间,旅客急剧增加,铁路运力常不堪重负,进而导致买票难。一些票贩子采用印刷、挖补、涂改、伪造和骗票等手段制售假票,坑骗急于上车的旅客。对此,铁路公安部门提醒旅客要学会识别假火车票的方法。一般来说,假火车票的产生主要有以下几种方式:

一是回头票。票贩子低价回收或捡来已到站还未过有效期的中转签字票,重新中转签字后再低价卖给旅客。这类车票多数票面较旧,且已被剪口。

二是移花接木。就是将废票、短途票的日期、票价、到站、座别用涂改液涂掉,重新进行涂改使短途变长途、废票变有效、低价票变高价票。识别的主要方法是:沾水、手摸、逆光照看等。目前通用的软纸票,字迹清晰,票面干净,逆光看有水印,而涂改后的假票字迹模糊,用手指触摸会有墨迹,易于识别。

三是偷梁换柱。有的票贩子假称自己在车站有关系能买到车票,骗取旅客票款或借察看旅客车票之名,偷偷



用早已准备好的假票将旅客的真票掉包。

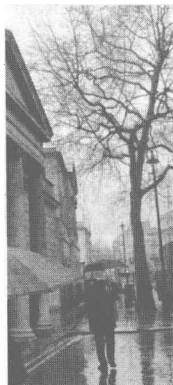
四是低收平退。票贩乘有的旅客急于退票之机,低价从旅客手中买下车票,再到车站退票窗口把车票平价退掉,从中牟利。

为了确保广大旅客能够顺利地购票乘车,铁路公安部门提醒人们,不要从票贩子和私人手中购买车票,谨防上当受骗,以免耽误旅行。

## 尽量少带现金

出门在外,尽量少带现金。若出国旅行时,可携带旅行支票,既安全,又方便。旅行支票是一种专为旅行者提供的非现金支付工具,它可直接消费,也可兑换现金;既可单独使用,也可与现钞混用。使用时只需在支票上签上自己的名字,经对方仔细核对初、复签名相符即可兑付,而无需核对居民身份证。由于别人很难逼真地模仿支票所有人的签名,因此携带旅行支票就像把现金放进随身携带的“保险柜”一样安全。

此外,牡丹国际借记卡也是很好的支付工具。它可在 250 个国家和地区的 VISA 商户中消费,也可在贴有



# 出门自助



到了国外,除了生命之外,护照是你第一重要的东西,千万不能随便乱放或遗失,否则会引起许多麻烦。

VISA 标志的自动取款机上支取当地货币。一些旅行社已为游客办理这种卡了,如果你参加中国国际旅行社总社国际会议奖励旅游部的旅游团,可免费获赠一张世界通用的牡丹国际 VISA 借记卡。这样,你就可以轻松地旅游了。

在国外万一生了病,即使办了医疗保险,也要先行支付医疗费,所以要带些钱,以备不时之需。不过,身上尽量少带现金。妇女的手袋容易被抢,因此不要把值钱的东西放在里面。护照、机票、旅行证件、旅行支票、现款等,均应存放在旅馆的保管箱内。

如必须随身携带大量现金,应该使用隐蔽式钱带(如内可藏钱的腰带)。要记下护照号码、签发日期和签发地点,这样万一护照被窃或遗失,补领时就比较快捷了。对于信用卡,应把卡号记在纸上,以便遗失后可马上用电话或电报向发卡机构挂失。

购买旅行支票时,应考虑旅行支票的出售公司是否在自己的目的地设有办事处;旅行支票遗失或被窃时,该公司会不会在一两天内补发等等。

为在物品遗失或被窃后减少损失,应为贵重物品投保,但通常要等回国后才可领到赔款。

应向旅行社或航空公司查询哪种货币更易兑换。在一些国家,美元、英镑、德国马克、日元现钞及这些货币的



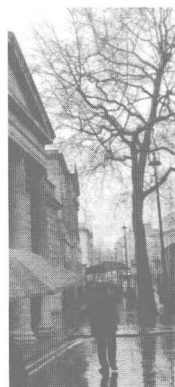
旅行支票都很常用。旅游时,应留意哪里的外币兑换率较高。例如旅馆的兑换率往往低于银行。有些礼品商店也接受外币,而且兑换率会较高。

尽可能在出发前买好车票、船票或机票。不少地方的出入境管理当局要求旅客持有返程票。如在入境时拿不出来,可能要交一笔保证金(日后不一定能退),或要你当场买票,某些国家还规定外国人要用外币买票,而兑换率会低得多。

有些国家通货膨胀率很高,货币兑换率可能天天不同。到那些地方旅行时应带小面额的钞票和旅行支票,每天用多少就换多少,这样风险较低。还有不少国家实施外汇管制,严格限制旅客携带本国货币出入境。所以应该事先向有关方面查询限额数量,避免造成麻烦或损失。离开某个国家前,要尽量花掉所持有的当地货币,因为可能不准或无法换回硬通货。如果要缴纳机场税,应保留足够的现金,以免措手不及。

## 夏季旅游保健

夏季,是人们外出旅游的好季节。在旅游中,应注意





到了国外,除了生命之外,护照是你第一重要的东西,千万不能随便乱放或遗失,否则会引起许多麻烦。

哪些事项呢?

一是外出旅游时穿着上要舒服,最好不穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨上血泡影响行程,衣服以宽松的休闲装为佳,最好不穿西服,因为西服一般较瘦,活动起来很不方便。外出时最好戴一顶遮阳帽,因为夏天阳光强烈而紫外线的长波对人的皮肤伤害很大,长时间在阳光下直晒会让人感到头晕,皮肤会晒伤,严重者会引发各种皮炎。

二是外出旅游水分消耗大,应多进汤食和清淡食品,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。许多人在爬山时看到清凉的泉水,恰又口渴,于是痛快地饮一顿,这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染严重,饮用后对健康不利,所以应以自带水或买纯净水为佳。这样可避免因饮用被污染的水或不达标的水而引起的肠胃疾病。

三是住宿应选择通风透光的旅店,有条件的可选择星级宾馆,睡觉前最好洗个热水澡,并泡泡脚。如果走路过多,还应搓搓脚心,按摩小腿,加强血液循环。睡觉时最好不要整夜开着空调,以免受凉。

四是外出游泳要选择水质较好的泳池。有些泳池的水发粘,水中还生有小虫子,这不仅损伤皮肤,还会诱发



一些疾病。阳光强烈时最好不在露天泳池游泳,因为太阳光紫外线无论是直射,还是通过水反射,都会对皮肤造成损伤。

最后,外出时别忘了带上防暑及治腹泻的药品。



## 注意饮食卫生

许多热带和亚热带疾病,诸如霍乱、肝炎、痢疾等的传播原因,都是食物和饮料带菌,或经苍蝇爬过,或在处理过程中受到污染。遵守以下几项原则,可减少“病从口入”的危险。

一是不可饮用未经彻底煮沸的牛奶或自来水,一些不加奶的红茶、咖啡等饮料比较卫生。不要喝非瓶装冷饮,也不要吃冰淇淋和冰块,冷藏是不能杀灭病菌的,只能使病菌暂停活动,解冻后病菌又会再度活跃。瓶装冷饮一般都符合卫生标准。

二是不要吃未经煮熟的食物和削了皮出售的水果。当然,自己动手削皮的水果可以吃。不要在有很多苍蝇的饭馆吃饭,如果饭桌上苍蝇密布,那厨房的卫生情况必定更糟。

