

安全意识在于心中 生命安康系于手中

当意外发生，最可能在第一时间提供有效救护的人，是我们自己！

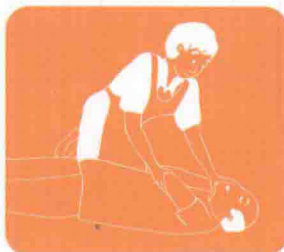
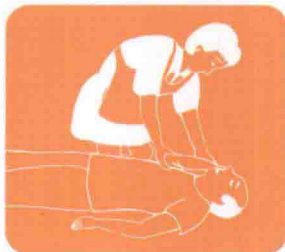
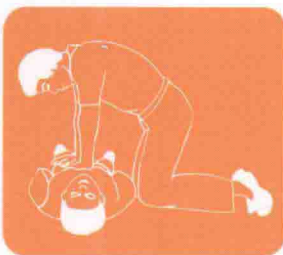
赢得时间，留住生命，掌握更多自救互救方法，让原本脆弱的生命变得坚强！

# 自救互救手册

ZIJIUHUJIU SHOUCE

——为生活安全纠错

编著 虞国平

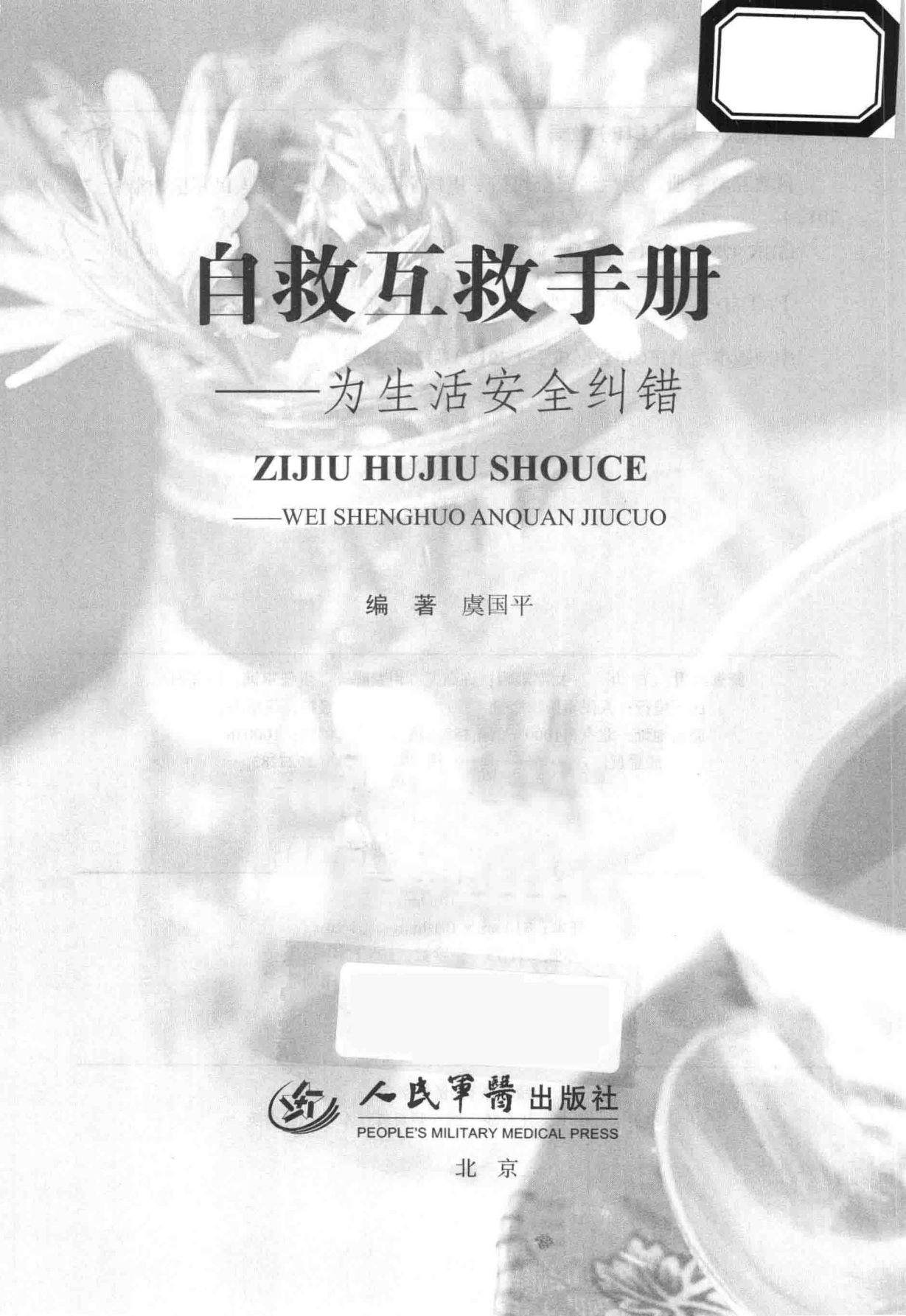


揭示近 **300** 种自救互救方法  
纠正近 **100** 个生活安全错误



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 自救互救手册

——为生活安全纠错

ZIJIU HUJIU SHOUCHE

——WEI SHENGHUO ANQUAN JIUCUO

编 著 虞国平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自救互救手册：为生活安全纠错 / 虞国平编著. —北京：人民军医出版社，  
2013.12

ISBN 978-7-5091-7178-3

I. ①自… II. ①虞… III. ①自救互救—手册 IV. ①X4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第266219号

---

策划编辑：王 华 文字编辑：许高龙 卢紫晔 责任审读：周晓洲

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市100036信箱188分箱

邮编：100036

质量反馈电话：( 010 ) 51927290；( 010 ) 51927283

邮购电话：( 010 ) 51927252

策划编辑电话：( 010 ) 51927300—8721

网址：[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装：三河市春园印刷有限公司

开本：710mm × 1010mm 1/16

印张：11.75 字数：198千字

版、印次：2013年12月第1版第1次印刷

印数：0001—4000

定价：25.00元

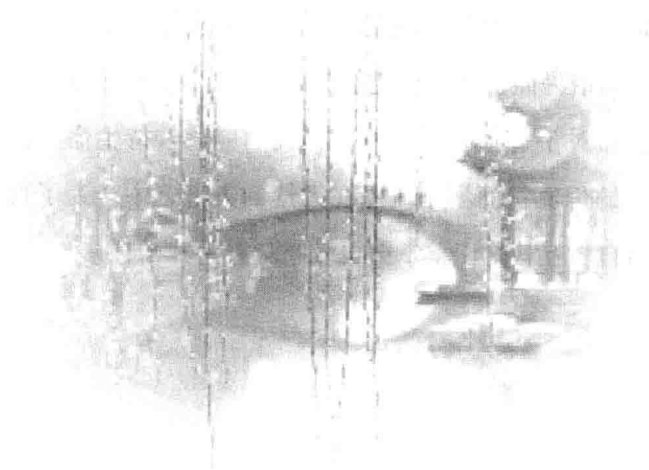
---

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

# 内容提要

本书秉承科学实用、简单易行的原则，介绍了生活中规避危险、保证安全的若干措施，重点指出日常生活中的安全误区，画龙点睛，以提醒人们注意。本书是群众强化生活安全防范意识，提高应急自救、互救技能的有益参考读物。



# 前 言

常言道“天有不测风云，人有旦夕祸福”。就个体而言，一个人的一生可能是平安顺遂、幸福安康的。但是，从世界范围来讲，人的安全与健康时常会受到地震、海啸、矿难、火灾、车祸、抢劫、恐怖袭击，甚至战争等多种灾难的威胁。这些灾难不仅会造成巨大的经济损失，更会造成人身伤亡，给个人和家庭带来无尽的痛苦。

曾经发生的灾难，给世人留下了血的深刻教训，如果人们在日常生活中能多获取些自救、互救的知识和方法，在突遇险情的时候，就会更加镇定、从容，会积极应对，从而化险为夷。作为现时代的人，我们应该清楚地了解身边的自然灾害和生活中的各种危险，掌握遇险自救的技能，增强自身的防护能力。因为，当意外发生，最有可能在第一时间提供有效救护的人是我们自己。诸多实例证明，拥有较强的自救、互救能力是灾难中得以生存的重要保障。

《自救互救手册》就是针对全面提高应急避险、自救互救能力而倾心编写的。在内容上，本书不仅对已有知识做了归纳、提炼和更正，更有很多内容直接来自作者的采访所得，更具实用性。而且，书中还画龙点睛地提出了许多日常避险救护中的误区和被忽视之处，纠正了许多长期以来被讹误的做法，并指出了正确的方法。对于一些目前尚存异议的内容，本书不回避，不掩饰，而是客观地叙述分析，使读者可以根据自身情况权衡利弊以作取舍。在表述上，本书力求深入浅出、通俗易懂，并将纠错部分单独列出，便于读者查找，非常方便实用。

生命对于每个人只有一次，我们应该善待生命，让它发挥更大的作用，体现更宝贵的价值，而不是流逝在无情的灾害之中。为了自己和家人的幸福，让安全从学习自救互救知识，掌握自救互救能力开始！

虞国平

2013年于杭州

# 目 录

## 第一章 抢救 / 001

- 抢救步骤 / 002
- 指压法止血 / 002
- 运送病人 / 004
- 应对头面部受伤 / 005
- 防医疗事故 / 006
- 用好注射剂 / 007
- 抢救不省人事者 / 009
- 淹溺的抢救 / 010
- 临终关怀 / 012
- 西方的临终关怀 / 016

## 第二章 谨防不测 / 017

- 重防一生 / 018
- 预防癌症 / 019
- 自备急救包 / 021
- 保护薄弱部位 / 022
- 急救方法 / 024
- 应急止血 / 026
- 防猝死 / 026
- 防自杀 / 027

## 第三章 自然灾害 / 028

- 应对地震 / 029
- 遭遇泥石流 / 033
- 面临海啸 / 035
- 遭遇雷电 / 037
- 突遇雪崩 / 038
- 避免雪盲 / 039

### 纠错目录

- 纠错：抢救伤员不宜在危险区域  
  流连.....002
- 纠错：施救时应先观察呼吸和  
  心跳.....002
- 纠错：骨折伤员不可随便搬动.....004
- 纠错：安慰伤员不容忽视.....004
- 纠错：用出租车送病人应区分病  
  人状况.....004
- 纠错：头部碰撞受伤不可大意.....005
- 纠错：抑制鼻出血需讲究方法.....005
- 纠错：遇到有伤者颅骨骨折时勿  
  匆忙加压止血.....005
- 纠错：检查项目若与自己密切相  
  关，不容忽视.....006
- 纠错：应关注医院的用药情况.....007
- 纠错：患者周围的环境卫生很重要...007
- 纠错：不能盲目推崇静脉注射.....008
- 纠错：中西注射剂不宜同时用.....008
- 纠错：不应盲目推崇好药、进口药  
  或擅自增加用药剂量.....009
- 纠错：伤者昏迷要科学处理.....009
- 纠错：抢救溺水者注意事项多.....012

遭遇龙卷风 / 039

看云识天气 / 040

## 第四章 火场逃生 / 042

总的原则 / 043

家中火灾避险自救 / 044

商场火灾逃生 / 045

高层建筑火灾逃生 / 046

正确的灭火方法 / 047

## 第五章 矿难 / 049

何为矿难 / 050

煤层爆炸 / 051

瓦斯灾害 / 051

井下透水 / 052

冒顶事故中的救护 / 052

矿井火灾 / 053

## 第六章 战争 / 054

防空 / 055

判断毒剂 / 055

防生物武器 / 057

防核袭击 / 057

## 第七章 不法侵害 / 060

成为人质 / 061

接歹徒电话 / 062

遭遇劫机 / 063

正面双手被抱 / 064

遇背后锁喉 / 064

被骑身锁喉 / 064

遇座后掐脖 / 065

## 纠错目录

纠错：不应贸然为病危者加被保暖…014

纠错：吸氧未必适合临终者（呼吸衰竭）……014

纠错：临终者吞咽困难需谨慎……015

纠错：什么情况下临终者需要静脉注射……015

纠错：临终病人也需要交流……015

纠错：“死亡哮喘声”是否为痛苦的表现……015

纠错：临终者的听觉并未丧失……016

纠错：运动并非适于任何人……018

纠错：营养也是治病的“良药”…019

纠错：留心生活中的高致癌物……021

纠错：口对口人工呼吸需要讲究方法……024

纠错：忌随意抬扶病人……026

纠错：自杀也有前兆……027

纠错：地震包宜小不宜大……032

纠错：火柴、打火机并非是最合适的取火工具……033

纠错：遇大火时勿乘电梯……043

纠错：不同的灭火器功能各有侧重，不通用……048

纠错：理智应对绑匪……066

纠错：认出歹徒要冷静处理……067

纠错：抓蛇取证太莽撞……103

纠错：注意口腔黏膜是否有破损…104



- 飞车抢劫 / 065
- 应对绑架 / 066
- 遭不法侵害 / 067
- 正当防卫 / 068
- 应对恐怖袭击 / 070

## 第八章 强电 / 073

- 三类触电 / 074
- 摆脱触电 / 075
- 杜绝触电 / 075
- 用电秘诀 / 076

## 第九章 盗抢骗 / 078

- 进门遇贼 / 079
- 离家防贼 / 079
- 遭麻醉行窃 / 081
- 街面犯罪 / 082
- 票贩子行骗 / 085
- 识别假发票 / 086
- 常见医药骗局 / 087

## 第十章 交通工具 / 090

- 汽车起火 / 091
- 汽车落水 / 091
- 遭遇车祸 / 092
- 火车失事 / 093
- 地铁遇险 / 096
- 飞机遇险 / 097

## 第十一章 动物伤害 / 099

- 遭遇恶犬 / 100
- 狂犬病 / 100

## 纠错目录

- 纠错：切不可饮酒精类饮料，以防毒素扩散的速度加快…… 104
- 纠错：躲避狼犬跟踪宜匀速前行… 105
- 纠错：强行爬出厢式电梯易发生危险…… 107
- 纠错：带孩子的成人要把孩子抱着撤离…… 109
- 纠错：不要盲目跳楼…… 110
- 纠错：匍匐前进不科学…… 110
- 纠错：即使遇到火灾逃不出去，也要积极地争取救援…… 111
- 纠错：人在沙漠中感知距离与平时有差异…… 114
- 纠错：沙漠中的水可能有毒要认真辨别…… 115
- 纠错：并非所有植物下面都有水源… 115
- 纠错：过分缺水的时候要停食…… 115
- 纠错：沙漠中也可能暴发洪灾…… 116
- 纠错：赤足走在沙漠上暗藏危险… 116
- 纠错：水疱不应挑破以防感染…… 116
- 纠错：极度缺水时喝尿可谓雪上加霜…… 118
- 纠错：落水后要科学地保持体力… 118
- 纠错：不要忽视手表判别方向的地理差异…… 119
- 纠错：用镜子发信号很有讲究…… 121
- 纠错：获救后要及时清除求救信号… 122

蛇害 / 102

摆脱动物缠绕 / 104

防犬狼跟踪 / 105

## 第十二章 受困 / 106

被困电梯 / 107

高楼逃生 / 109

被困丛林 / 111

蚊虫叮咬 / 112

沙漠求生 / 113

海中漂泊 / 117

判别方向 / 118

## 第十三章 求救 / 120

发求救信号 / 121

## 第十四章 急危病人救护 / 124

突发冠心病 / 125

急救心绞痛 / 126

心肌梗死 / 127

心脏病急救 / 128

脑血管疾病 / 129

血压骤升急救 / 130

野外腹泻或痢疾 / 132

鱼骨等刺喉 / 133

异物梗阻 / 134

醒酒 / 134

消除呃逆 / 136

## 第十五章 中毒 / 137

砒霜中毒 / 138

氰化物中毒 / 138

## 纠错目录

纠错：用柴草发求救信号有讲究…123

纠错：抢救时还要进行观察，用手摸等……………125

纠错：慌乱搬动病人、背负或搀扶着勉强去医院都可能发生不测……………126

纠错：服用硝酸甘油要注意总用量…126

纠错：心肌梗死患者严禁立即搬动…127

纠错：吃水果应因人而异……………128

纠错：心脏病的症状表现受性别影响……………129

纠错：单次测得的血压值不是唯一判定标准……………131

纠错：辅助降压疗法不容忽视……131

纠错：腹泻时喝果汁不可取………132

纠错：患痢疾时喝茶有讲究………132

纠错：鱼骨扎喉咙后不一定会停留…133

纠错：醋或馒头治不了鱼刺卡喉咙…133

纠错：浓茶食醋不解酒……………135

纠错：背负醉酒者有隐患……………135

纠错：酒后嗜睡需警惕……………135

纠错：打嗝未必都是小事……………136

纠错：食用蛇、鼠、蜥蜴不安全…140

纠错：洗涤剂洗水果隐患多………141

纠错：清水浸泡果蔬不科学………141

纠错：食物中毒不宜喝茶、奶……142

纠错：素食不当可导致皮炎………144



|               |
|---------------|
| 安眠药中毒 / 139   |
| 野外觅食 / 139    |
| 果蔬除农药 / 140   |
| 食物中毒 / 142    |
| 毒蘑菇 / 143     |
| 中毒与喝水 / 144   |
| 不为人知的中毒 / 144 |
| 化学物中毒 / 145   |
| 煤气泄漏与中毒 / 145 |
| 快乐戒烟 / 147    |

## 第十六章 戒除网瘾 / 150

## 第十七章 消毒与消炎 / 154

|                 |
|-----------------|
| 对中医药使用的纠错 / 155 |
| 常见消炎中草药 / 156   |
| 消毒剂 / 157       |
| 金属银 / 158       |

## 第十八章 其他 / 159

|               |
|---------------|
| 高原反应 / 160    |
| 晕动病 / 160     |
| 应对突发事件 / 161  |
| 公共安全新理念 / 161 |
| 低碳生活 / 162    |

## 第十九章 颈椎康复 / 164

## 第二十章 直立带来的健康问题及防治对策 / 167

## 附录 国家突发公共事件总体应急预案 / 174

### 纠错目录

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 纠错：水果与海鲜同食毒赛砒霜…                  | 145 |
| 纠错：煤气泄漏禁触开关……………                 | 146 |
| 纠错：喝酸菜汤对煤气中毒无效…                  | 147 |
| 纠错：吸烟减压适得其反……………                 | 147 |
| 纠错：吸烟与减肥无关……………                  | 147 |
| 纠错：戒除网瘾家长也有责任……                  | 152 |
| 纠错：医生开药除了药名外，数量与禁忌也是“正确”的要素…………… | 155 |
| 纠错：米字操虽好但也需慎重……                  | 165 |
| 纠错：过量运动反而有损健康……                  | 170 |
| 纠错：运用自然疗法要有选择……                  | 173 |



# 第一章

## 抢 救

 抢救步骤

在突发危险（如车祸、溺水、爆炸、坠楼等）中致伤，采用正确的措施和做法可能会及时挽救生命、避免致残或减少身体所受的伤害。但是，在实际操作中，人们却对抢救、自救存在着一些误区。

误区：在危险区域流连

纠错：抢救伤员不宜在危险区域流连

有时候抢救伤员的人易在危险区域流连，这是非常错误的。应该快速逃离危险区域，然后尽快送伤者上医院。在外面应做到，使伤者和救援者尽快逃离有危险的车辆、水流、易燃易爆物品、高楼边缘等危险区域。

误区：伤员昏迷应立即送往医院

纠错：施救时应先观察呼吸和心跳

有些人实施抢救时，见伤员昏迷就立即将其送往医院，这样做不够科学。应先判定伤者是否存在呼吸和心跳，否则就有可能失去抢救的宝贵时机。若没有呼吸和心跳应立即进行人工呼吸和心脏按压法抢救。

倘若发现出血应立即止血。四肢部位应在伤口近心脏端用止血带或绳子急扎止血。其余部位可用干净的纱布、毛巾等加压止血，有时用手指压迫止血会更有效果，但要注意伤者是否存在颅骨骨折等情况。

## 相关链接

 指压法止血

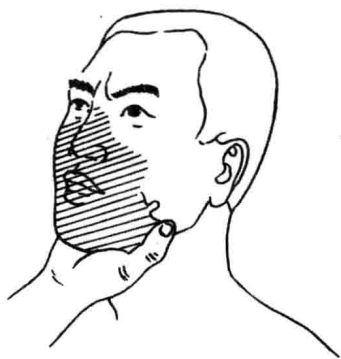
### 一、头皮

- 指压颞动脉。压迫点为耳前方颞弓根部。
- 指压耳后动脉。压迫点为耳郭与乳突之间。
- 指压枕动脉。压迫点为乳突根部内侧。

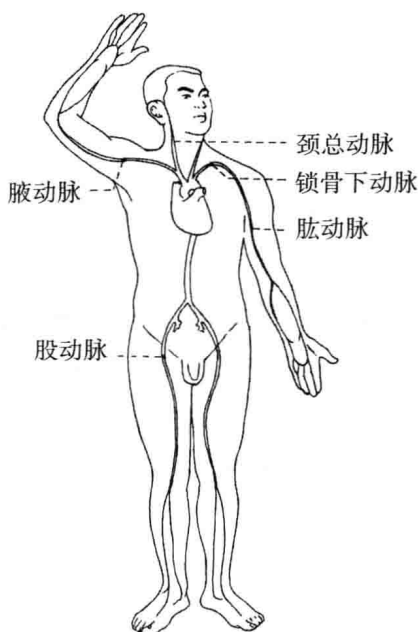


## 二、颜面

拇指按压下巴（下颌）下缘中部凹处咀嚼肌的前方，正常人可触摸到动脉搏动。



头面部压迫止血点



全身压迫止血点

## 三、颈部

大拇指屈曲于颈后方，其他四指压在颈部后侧，用力向大拇指的方向压迫。

## 四、其他

肱动脉、股动脉、胫前动脉和胫后动脉等均可实现相应的止血。

### 小 贴 士

#### 女人更怕痛

疼痛时，男性的血压会升高，女性则心跳加快而血压可能保持不变，甚至下降。女性会对某些疼痛更加敏感。升高温度或增大压力时，女性会先于男性感受到疼痛。雄激素会显著提高一个人对疼痛的耐受力，因此，动一些小手术，一般需要对女性注射更多的镇痛剂。如此看来，生活中女性比男性怕疼痛不完全是撒娇的原因。

**误区：随便搬动骨折伤员**

**纠错：骨折伤员不可随便搬动**

若遇到车祸骨折不可随便搬动、翻转，应在肢体的两侧先用夹板绑扎固定好，再送往医院。为此，一些抢救者会让伤者按原样躺在地上，若是寒冷季节这样做很容易冻坏伤者，因为地表会夺取人体80%的热量。应该轻轻用纸板一类的隔热物质插到伤者身体的下面，若确实不能对其翻身或搬动，至少也应在其上面和侧面加盖衣被等。盛夏季节则应避免阳光暴晒和注意通风防暑。

**误区：只顾求救，不注意安慰伤员**

**纠错：安慰伤员不容忽视**

在打电话或向周围人员求救的同时，要安慰伤员，尤其是情绪波动严重的伤者，不要将其撇下处理其他事情。



## 运送病人

**误区：不区分病人情况都用出租车送往医院**

**纠错：用出租车送病人应区分病人状况**

并非所有的病人都适合用出租车送到医院。例如下列病人。

- 心血管病人：应尽量减少搬动和震动，争取就地救治。
- 骨折病人：应先止血并固定。注意出租车内空间窄小，搬运和晃动容易致残。
- 烧烫伤病人：需要保护创面，防止车内感染，要抗菌治疗，由专业医务人员处理后再转入医院。
- 脊柱创伤病人：它是致残率很高的严重创伤，应在快速、正确、轻柔的原则下，用急救车送往医院。
- 传染病病人：用医院的救护车运送这类病人是理想的选择，而用出租车会造成交叉传染，应该避免。



## 应对头面部受伤

**误区：忽视头部受伤**

**纠错：头部碰撞受伤不可大意**

头部碰撞受伤，引起出血或瘀伤，可能引起颅骨骨折或脑震荡，应去医院诊治，即使外表看不出创伤也应检查一下，防止颅内出血。此时可能会出现以下症状，应引起足够重视。

恶心或呕吐；双眼瞳孔大小不一，出现复视，呼吸时有杂音；头痛；精神错乱或嗜睡，随后出现不省人事；伤者完全遗忘事发前后情形；脉搏微弱，呼吸短浅。

- 老年人即使头部遭受轻微一击，也有可能发生颅内出血，如疏忽而不去诊治，将会造成永久性损害。

- 头皮受伤往往血流如注，加之头顶的皮肤本来就包得很紧，伤口可能会开裂，而且目视比实情感觉会更重些。应立即用干净的纱布等按压创面止血。

**误区：仰头抑制鼻出血**

**纠错：抑制鼻出血需讲究方法**

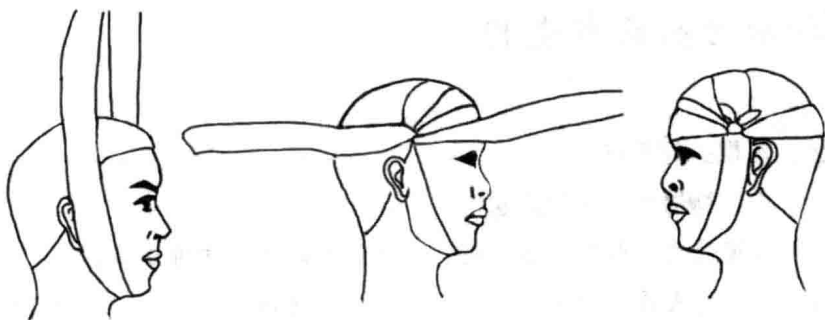
出现鼻出血不能采用传统的仰头止血法，应取正常姿势静坐并忌说话和激动，避免加剧体内血液的流动，减轻症状。用手指分别按压耳垂下方穴位也能止血。

**误区：匆忙为颅骨骨折伤员加压**

**纠错：遇到有伤者颅骨骨折时勿匆忙加压止血**

- 颅骨骨折时切勿加压止血。

- 颌骨折裂或脱臼，先要清除口腔血液或断齿，防止引起哽塞。然后用三角巾或围巾等物包扎托住颌骨，松紧宜适度。



下颌带式包扎法



## 防医疗事故

在对重危病人的救治过程中，作为患者和病人家属往往会担心发生医疗事故，而各地频繁上演的“医闹”现象又加剧了这种担忧，这让不懂医学知识的病人和家属甚感无奈。那么，作为病人或家人应怎样来配合防范医疗事故的发生呢？应该注意以下事项。

- 病人住院时，至少必须有一个家人或朋友全天守在病房或保持与病人的近距离联系。当病人感到疲倦、头晕或因病失去警觉的时候，家人或朋友可以及时叫来医生，不至于因医院人手紧张而疏忽了对病人的关注。

- 了解病人每日医疗事项的具体时间表。这样，倘若某项检测或治疗没能按时进行，您就可以提醒护士了。

当然，有些误区也会使病人发生危险，应当避免。

### 误区：不关注医院的检查内容

#### 纠错：检查项目若与自己密切相关，不容忽视

很多时候，患者或家属认为检查有医院负责，对检查内容不够关注。这样的做法是不对的。遇到计划外的检测或治疗，有必要问个明白。同时还要搞清楚在哪个班次该找哪位护士，这样一旦出现疑虑，您就可以立即找到她，不要忘记留下她们的可靠联系方式。

- 搞清楚用药的每个细节。

**误区：对医院的药物使用不闻不问****纠错：应关注医院的用药情况**

不能对药物的使用不闻不问。在医疗事故中，药物使用错误是最普遍的现象。您最好能索取一份病人需要服用的药物列表，包括剂量和服用时间都要一一标明。无论何时，拿到一瓶（支）药，先确认护士是否查看过病人的身份标签，并且报的是不是病人的名字。如果药名写法与列表上不相符合，应向护士询问。若按日程表该用的药没有及时送来，也得赶紧联系护士。

- 对临近床位发生误用药、延误给药等情况都要注意联想，因为相临床位的病人更容易弄错，这是发现错误的常见线索，不要忽视。凡是有疑虑的都要提问，譬如“6”与“9”，“1”与“7”以及“0”与英文字母“O”都是容易被误写或误读的。尤其“姓名”与“床号”，“药名”与“姓名”，“有无过敏史”，“姓名同音”等都是应关注或提醒的重点。

- 个体化用药一定是未来的发展趋势，性别差异也是个体化用药的重要因素之一，譬如女性对疼痛的感受比男性强一些，男女心脏病人疼痛的感觉不一样，女性更容易从卒中中恢复过来等。但性别差异不是个体化用药唯一的因素，甚至体重、社会因素也是个体化用药的考虑对象。

**误区：忽视患者周围的环境卫生****纠错：患者周围的环境卫生很重要**

有些患者或家属不太注意患者周围的卫生情况，这是不对的。应该在病人身边贴一张写着“请洗手，谢谢”、“禁止吸烟”、“静”等标签，这样，医生、护士、勤杂人员或亲友往来于不同病人之间时就不会因为忘记洗手而传播疾病，尤其是传染病。由于所写文字不特指某一群体，所以，不用担心得罪谁的问题。

**用好注射剂**

注射剂是指将药物制成供注入人体内的灭菌溶液、乳状液或混悬液以及供临床使用前配成溶液或混悬液的无菌粉末。常见的注射剂给药途径包括：静脉注射