

生存

为生命打结
在绝处求生

作者

「美」乔舒亚·皮文 大卫·伯根尼希特 译者 仲文明

湖南文艺出版社

跳车

Worst-Case Scenario

鳄鱼

Worst

骨折

Worst

全球最实用的安全手册

绝境 安全手册

漂流

地震

365+1

目录

[封面](#)

[警告](#)

[作者前言](#)

[本书主创](#)

[鸣谢](#)

[专家现身说法](#)

[1 汽车](#)

[如何利用起动机电线短路发动汽车](#)

[如何让汽车快速180度掉头](#)

[如何撞击汽车](#)

[如何从落水的汽车中逃生](#)

[如何从行驶的汽车上跳下](#)

[如何处理掉在地上的电线](#)

[2 防御](#)

[如何对付毒蛇的攻击](#)

[如何防御鲨鱼的攻击](#)

[如何躲避黑熊的攻击](#)

[遇到美洲狮如何逃命](#)

[如何与鳄鱼搏斗](#)

[如何逃脱杀人蜂的袭击](#)

[如何对付发狂的公牛](#)

[如何在击剑中获胜](#)

[如何防御拳击](#)

3 医疗

[怎样进行气管切开术](#)

[怎样使用电震发生器](#)

[如何在出租车里分娩](#)

[如何治疗冻疮](#)

[腿部骨折怎么办](#)

[如何处理枪伤或刀伤](#)

4 险境

[如何从楼上跳到垃圾罐上](#)

[如何从大桥或悬崖上跳入水中](#)

[如何在运行的火车顶上行走并进入车厢](#)

[如何从摩托车上跳上汽车](#)

[如何迫降飞机](#)

[如果降落伞打不开](#)

[海上漂流的求生之道](#)

[沙漠迷途如何自救](#)

[如何逃离流沙](#)

[如果遭遇雪崩](#)

[如果迷失山区](#)

[没有火柴如何取火](#)

[如何避免遭受雷电袭击](#)

[如果水下呼吸器氧气耗尽](#)

[卷入枪战如何自救](#)

[地震时如何逃生](#)

[如何识别炸弹](#)

[本书专家](#)

本书由“[**ePUBw.COM**](http://ePUBw.COM)”整理，[**ePUBw.COM**](http://ePUBw.COM) 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

封面

生存

为生命打结
在绝处求生

作者

「美」乔舒亚·皮文 大卫·伯根尼希特 译者 仲文明

湖南文艺出版社

365+1

跳车

Worst-Case Scenario

鳄鱼

Worst

骨折

Worst

绝境安全手册

绝境
安全手册

漂流

地震



本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

警告

危险在你身边，安全在你手中。

为了应对本书所描述的旅行、旅游和出差过程中的危险情况，我们郑重提醒：

你在采取行动前一定要准确估计形势；

你的行动一定要安全第一，富有责任心，而且在法律允许的范围内；

你置身于险境之前一定要向有关专家咨询。

不过，由于专家并非总是能随时随地给你建议，而你的身心又可能随时随地处于危险之中，我们便请一些各方面的专家来讲述一下他们在那些险境中可能采用的技巧。对于恰当或不恰当使用本书所含内容可能导致的身体或心灵上的伤害，本出版社、作者和专家概不负责。对于你所处的具体情况而言，我们无法保证本书所涉及的内容非常完整和绝对准确，而且本书也不应该被用来替代你本人的判断和决定。最后，本书中的任何内容都不应该被理解或视作可以用来侵犯他人的权利或触犯当地的法律。

本书由“[**ePUBw.COM**](http://ePUBw.COM)”整理，[**ePUBw.COM**](http://ePUBw.COM) 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

作者前言

凡事可能出错，必定出错。

——墨菲法则

时刻做好准备。

——童子军的座右铭

本书的主旨非常简单：告诉你未知之事。

你永远无法确切地知道生命的轨迹何时会突然转向，不知道角落里隐藏着什么，不知道头顶上盘旋着什么，也不知道水面下游动着什么。你永远不会知道什么时候你会处于生死系于一线的险境，只有依靠莫大的勇气，迅速作出反应才能逃脱。

当你真的处于这一境地时，我们想让你知道该如何应对。这也是我们撰写本书的原因。在本书里，我们会告诉你在失去了飞行员的情况下如何使飞机着陆；告诉你鲨鱼向你游来时怎么办；告诉你在野外没有火柴的情况下如何生火；告诉你如何在生命受到威胁的各种情况下求生，如危急情况下如何从桥上或车上跳下，如何正确击打向你冲来的公牛并战胜它，如何逃过狙击，如何紧急处理枪伤等。

刚刚着手写作本书时，我们并不是生存训练专家，而是和大家一样的普通人。乔舒亚在东部长大，熟悉都市生活方式。大卫则是西部人，青年时期的他把大部分时间花在徒步远足、宿营和钓鱼上。尽管家里有辆大众汽车，他用得并不多。我们只是一对好奇的记者，有着不同的社会背景，却都对如何在危机中生存很感兴趣。我们自己设想了一些逃生之术，有些可行，更多的行不通。于是，我们一起咨询了各个领域的专家，编成此书，以飨读者。书中信息均直接来自数十位专家，有特技演员、外科医生、急诊培训师、炸弹拆除专家、斗牛士、生存专家、水下呼吸器专家、撞车比赛车手、飞行员、鳄鱼养殖者、海洋生物学家、雪崩搜救巡逻队队员等等。

本书举例图解了40种绝境下的应对之法，语言简单易懂，操作步骤明确。请务必注意：我们另外用红色字体标出了重要的提示和信息。说不定里面的哪一条就可以救你的命。想知道如何像电影里的动作明星那样大展身手，转危为安吗？答案在你手中的这本书里找吧。这样，你就会像童子军一样，时刻有所准备。

让这本书成为你的随身伙伴吧。因为它资料丰富，幽默生动，还很实用。记得在车上或包里放一本，外出旅行的时候你会用得着的。还可以送给你的好朋友和你所爱的人。童子军是你们的榜样。

打开书吧！

——乔舒亚·皮文、大卫·伯根尼希特

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

本书主创

大卫·伯根尼希特（David Borgenicht）

系列畅销书“安全手册”的策划和第一作者。现居费城。作为一个普通人，从自身遭遇中萌生“安全手册”创意。在该系列之外，另著有多种非虚构类作品。“安全手册”畅销之后，组建了自己的“快闪公司”（Quirk Production）。

乔舒亚·皮文（Joshua Piven）

系列畅销书“安全手册”的第二作者。现居费城。作为大卫·伯根尼希特的大学同学，他加盟“安全手册”团队，成为了一位好伙伴。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

鸣谢

本书作者要真诚感谢为本书贡献出了自己的知识和经验的所有专家，并祝愿他们一生平安。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

专家现身说法

“大山”麦尔·达文西

我是美国军方“生存、躲避、抵抗与逃脱（SESE）”训练计划的顾问之一。我编写或参与编写了相关教程，并在全球范围内为十万多名学员讲授，其中包括普通平民、海军飞行员、美国海陆空三栖精英部队队员。我本人有着三十多年的生存训练经验，从冰天雪地的北极到加拿大的旷野，从菲律宾的热带丛林到澳洲的茫茫沙漠，到处遍布着我的足迹。

那么我就谈谈这些年来在生存技巧方面的一点心得吧。

生存法则：活着！

无论处于何种情况，在深山中也好，在飞机上也好，或者自驾跨国游也好，“生存”意味着“撑下去，维持生命，继续活下去”。毕竟，这就是生存的内涵——无论情况多么危险，也要想办法维持生命。

- 我们要有准备，包括精神上的、体力上的和设备上的准备。

我把自己在北极圈的训练称之为终极生存冒险。北极地区的自然环境极其恶劣，但因纽特人（北美爱斯基摩人）在这世界之巅不仅可以维持生命，还终年生活于此。在出发之前，你必须学会北极的生存技巧，那里

可容不得临时抱佛脚。

一天早晨，当我们挤在小冰屋里喝茶暖身的时候，我发现年长的因纽特向导比我们多喝了几杯茶。我想：“他肯定是非常渴。”后来我们走出屋子，继续在冰原上跋涉。当我们走到营地时，那位老因纽特人向一座小冰丘走去。年轻的因纽特向导解释说，北极狐喜欢到这块高地望，因此这是个下索套的好地方。果然，老年因纽特人取出了他的铁夹子，支在地上，把链子放好。哦，天哪！他在对着铁链头撒尿！

年轻的向导解释道：“他一早上喝了那么多的水，就是为了用尿液固定住铁链！”果不其然，铁链已经牢牢固定在地上了！

启示：智谋加上发挥等于生存之道。

●我们绝不能忽视精神作用在求生时的重要性，尤其在关键时刻不要恐慌，而要保持冷静。记住，意志力是所有生存技巧中最关键的因素，千万不可产生放弃努力的念头。人不可避免地会犯错，在这时候，精神上的力量显得尤为重要。

一次，在菲律宾的丛林里，我们的向导古尼在行进途中采集了各种植物。到了营地之后，古尼熟练地用竹筒煮饭。他在饭里面加了些叶子、几片芒果丝，还有蜗牛。用他的话说，只有他这样的老年人才抓蜗牛来吃，因为蜗牛慢吞吞的比较好捉，身手敏捷的年轻人则会抓虾子来吃。然后，他又加了些我叫不出名字的东西。最后，他放了些芋头叶，倒上

水，把竹筒放在火上烤着。

吃完丛林晚餐之后，我们在夜幕下休息。整个晚上，我感到疼痛、痉挛、喉咙发痒。在漆黑的夜里，我们远离现代文明，一时不知如何是好。而且我感觉气管越来越紧。第二天早上，情况更加糟糕了，我甚至觉得呼吸都很困难。我赶忙问向导这是怎么回事，他说他和我一样难受。既然这样，我稍稍放下心来，并和向导一起探究问题的根源。最后我们得知这是因为我们昨天煮芋头叶的时间不够长。几个小时后，我们恢复了正常，我心里暗暗把这件事作为这次艰苦之旅的教训：即使是久在丛林里生活的老人也会犯错。

人人都会犯错。及时地改正错误也是一种生存之道。

- 你必须制定好自己的生存计划。计划应该包括以下部分：食物、火种、帐篷，以及求救信号和急救箱。

我还记得在另一处丛林里进行的一次军队野外生存训练。如果你知道些门道的话，热带环境是非常宜于生存的。因为这里能找到所有的生存必需品——食物、火种、水和遮蔽之处。我们非常需要饮用水，但又不能直奔河流、小溪去取水解渴，因为我们的“敌军”正等着我们呢。他们知道我们离不开水，所以会守在有水流的地方等我们自投罗网。我们的向导贝贝抽出了他的大刀，走向丛林，停在一株藤蔓植物前。它直径有近10厘米，叶子浓密，看上去像葡萄树一样。他在藤的顶部砍了一刀，然

后切下六七厘米长的一段，放在我干裂的嘴唇上。太奇妙了，这里面储存了差不多有一大杯水！接着他又砍下一段藤条，里面也有一大杯水。

那天晚上我们把管子插到一棵“泰波”树树干里，另一端插入我们准备好的竹筒里。早上我惊讶地发现竹筒里已经接了5~7升的水！

第二天早上下起了雨。贝贝停下来砍了一束长草，找了棵表皮光滑的树，把草绕在树上，做成一个简易的引水槽，然后他把竹筒放在水槽下面接水。虽然我对他这种天然滤水器的质量没什么信心，但这的确是个接雨水的好方法。晚上，我们到了安全区域，在丛林的浓浓夜色中，坐在摇曳的竹枝篝火旁，贝贝微笑着对我说：“我们又一次躲过了敌方的追踪，学会了如何安全返回。”

这个简短的句子后来成为了我们的座右铭——事实上也是每一个生存训练教员的座右铭，不管他们自己有没有意识到。“学会安全返回。”这本书可能会帮助你做到这一点。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！！

1 汽车

如何利用起动器电线短路发动汽车

如果汽车钥匙丢失或发动装置出现故障，可以利用起动器电线短路发动汽车。这种方法有被电击的危险，而且并不适用于所有的汽车，尤其不适用于装有安全防盗装置的车。某些安装了控制开关的汽车也不能用这种方法发动。

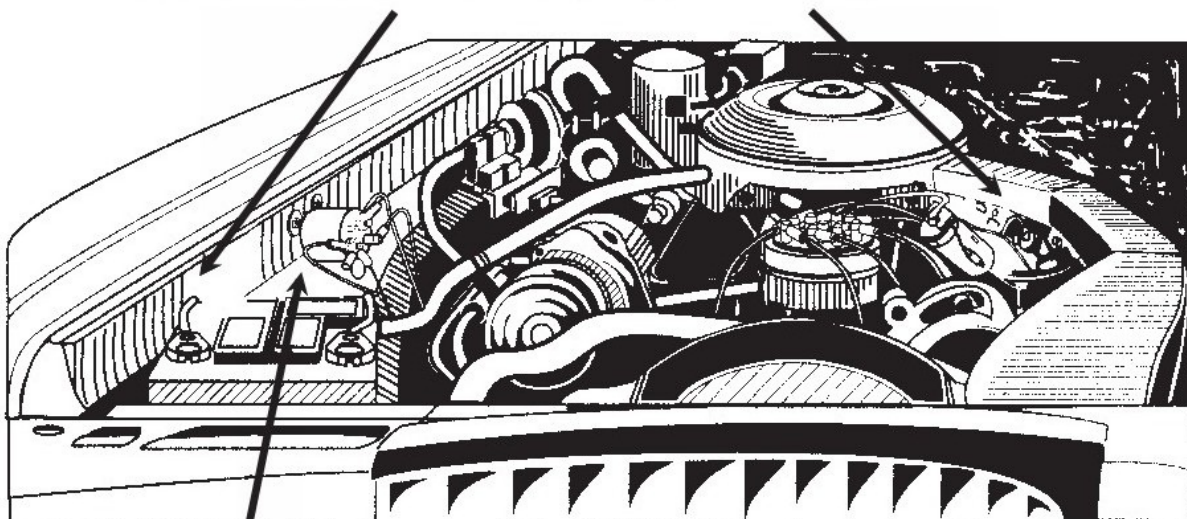
1打开引擎罩。

2找到主高压线（红色电线）。

与主高压线相连的是火花塞电线。对于大多数八缸发动机的汽车来说，主高压线和火花塞电线位于发动机的后部。如果是六缸的发动机，则位于发动机中间偏左的位置。而在四缸的发动机里，我们可以在发动机中间偏右的位置找到这些线。

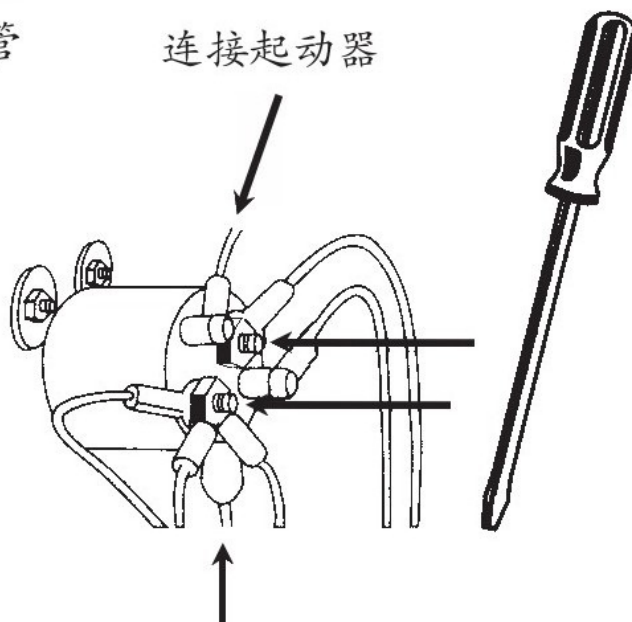
3从电瓶的正极扯出一根电线接到主高压线圈的正极，或者与连着线圈的红线相接。

从电瓶的正极扯出一根电线，接到红线上。



螺线管

连接起动器



连接电瓶正极

用螺丝刀或钳子将两根线终端搭通。（福特车）

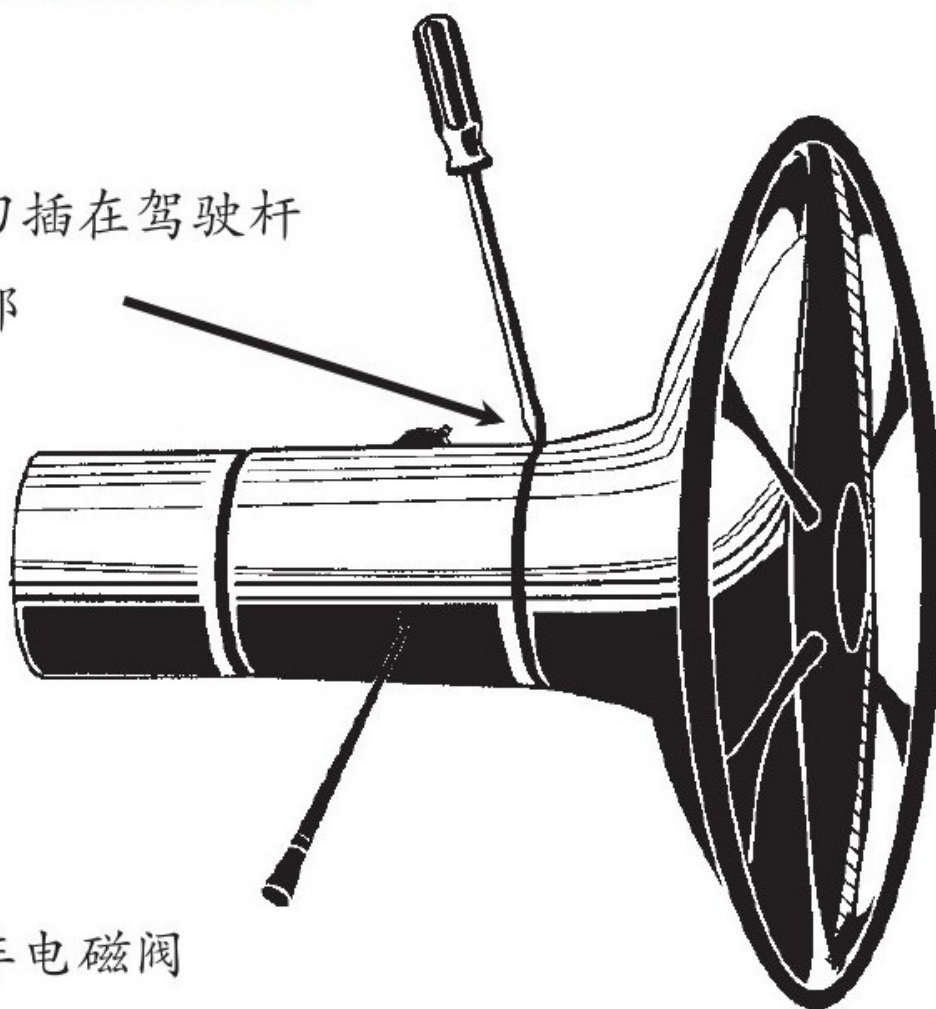
这个步骤的目的是给仪器板充电，不这样做汽车是不会发动的。

4找到起动器的螺线管。

大多数通用汽车的螺线管位于起动器上。福特汽车的则位于左侧翼板槽（副驾驶一侧）。沿着电瓶的正极线可以找到螺线管，螺线管上有连接起动器的细电线。用螺丝刀或钳子将它与电瓶正极线搭通，发动机就可以发动了。

如何解开方向盘的锁

将螺丝刀插在驾驶杆
的中上部



通用汽车电磁阀

5如果该车使用的是标准变速器，请确定挂在空档上，并且开启了停车制动。

如果是自动变速器，请确定停车制动已开启。

6使用平刃螺丝刀开启方向盘。

将螺丝刀插入方向盘与驾驶杆连接处的缝隙中，直至将方向盘上的锁齿推开，推的时候务必稳定而用力。

如何让汽车快速**180**度掉头

倒车时掉头

1停好汽车。

2紧盯正前方一点，然后开始倒车。

3踩油门。

4当车子开始启动时，将方向盘猛打90度（1/4圈）。

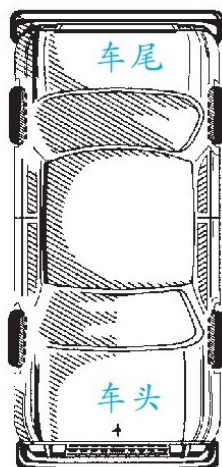
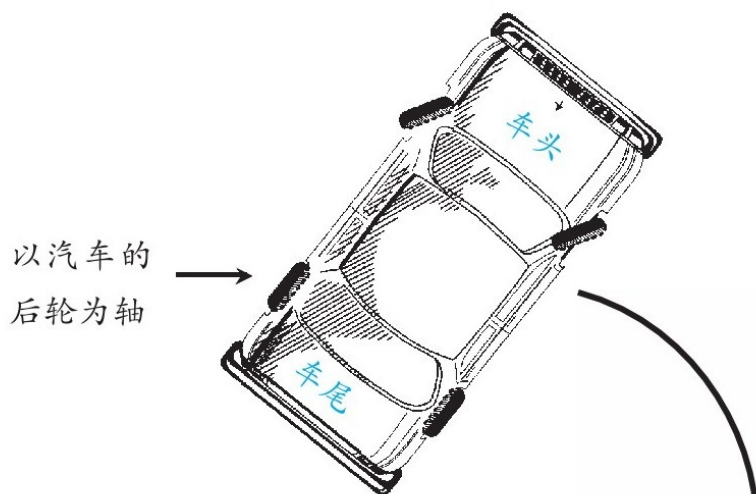
要保证有足够的速度，汽车才有足够的动力侧滑，但是记住开得太快也有可能造成翻车事故，而且会磨坏齿轮。（不要大于70公里/小时。）

向左打方向盘车尾会向左摆动，向右打车尾则会向右摆动。

5车子转过来之后，踩油门，然后将车停住。



倒车的时候踩住油门，打方向盘的同时发动汽车。



汽车的速度制约着转弯的效果

* 时速请勿超过
70 公里 / 小时

前行时掉头

1驾驶汽车时，请先加速至中速（超过70公里/小时有可能造成翻车事故）。

2挂至空挡，以防前轮驱动。

3松开油门，方向盘猛打90度（1/4圈），同时拉手刹。

4车尾开始打转时，将方向盘恢复原位，继续行驶。

5踩住油门，就可以向与刚才相反的方向行驶了。

切记

汽车行进时快速180度掉头难度较大，原因如下：

- 车前部比较容易转向，因为前部重量大，转向速度也较快。
- 车尾相对比较难控制，因为车尾较轻，而且容易打滑。转向时可能失去控制，也有翻车的潜在危险。
- 车况好坏也是能否顺利安全掉头的关键因素。路面如果有土、泥浆、冰或者沙砾都会减少地面的摩擦力，从而增加动作完成的难度，也有可能引起翻车。

如何撞击汽车

撞开挡路的汽车并不是件容易和安全的事情，但采用下面几种方法可以最大限度地减少对你自己汽车的损害。记住要撞击它的尾部——距离后保险杠约30厘米左右。车尾是汽车最轻的部分，相对来说也比较容易撞开。撞击车尾也会使该车损坏——其后轮会因撞击而变形，这样你就有时间逃走而不用担心对方追赶。

1如果可以的话，关闭自己车上的安全气囊。

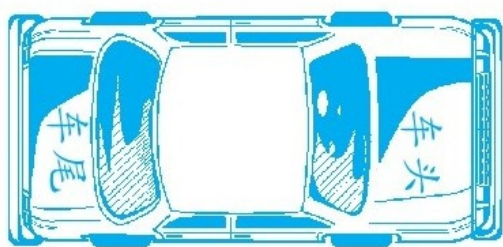
因为安全气囊会在发生碰撞时打开，遮住你的视线。

2系好安全带。

3至少加速至40公里/小时。

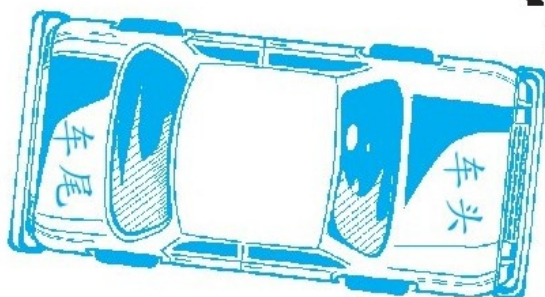
不要开得太快——低速行驶可以使你无须减速就保持对车的控制。然后，在即将撞击之前，迅速加速至50公里/小时以上，对准拦路车辆的尾部进行猛烈撞击。

4用你所驾汽车的副驾驶座位置撞击拦路汽车的尾部，以90度直角（两车需保持垂直）。



用你所驾汽车的副驾驶位置猛烈撞击拦路汽车的后车轮。

如果不能撞击到目标车辆的尾部，就尝试撞击其车头右侧。



5如果不能撞击到目标车辆的尾部，就尝试撞击其车头。

请勿垂直撞击目标汽车的侧面，这样无法将该车撞开。

6撞开该车后，加大油门，迅速离开。

如何从落水的汽车中逃生

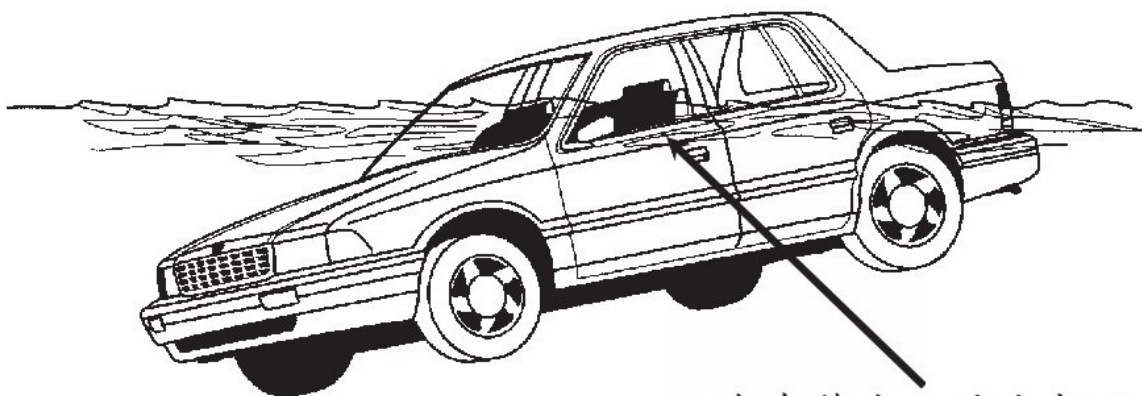
1一旦汽车落水，马上打开车窗。

这是你逃生的最佳机会，因为水的压力很大，要想在水中打开车门非常困难（为了安全起见，在水边或冰上开车时应保持车窗微开）。打开车窗可以让水流进来从而保持车内外的压力平衡，这样就比较容易打开车门。

2如果你的电动窗已被损坏，或者无法将车窗摇下，用脚或肩膀将车窗玻璃打碎，或者使用防盗方向盘锁之类的重物打碎玻璃。

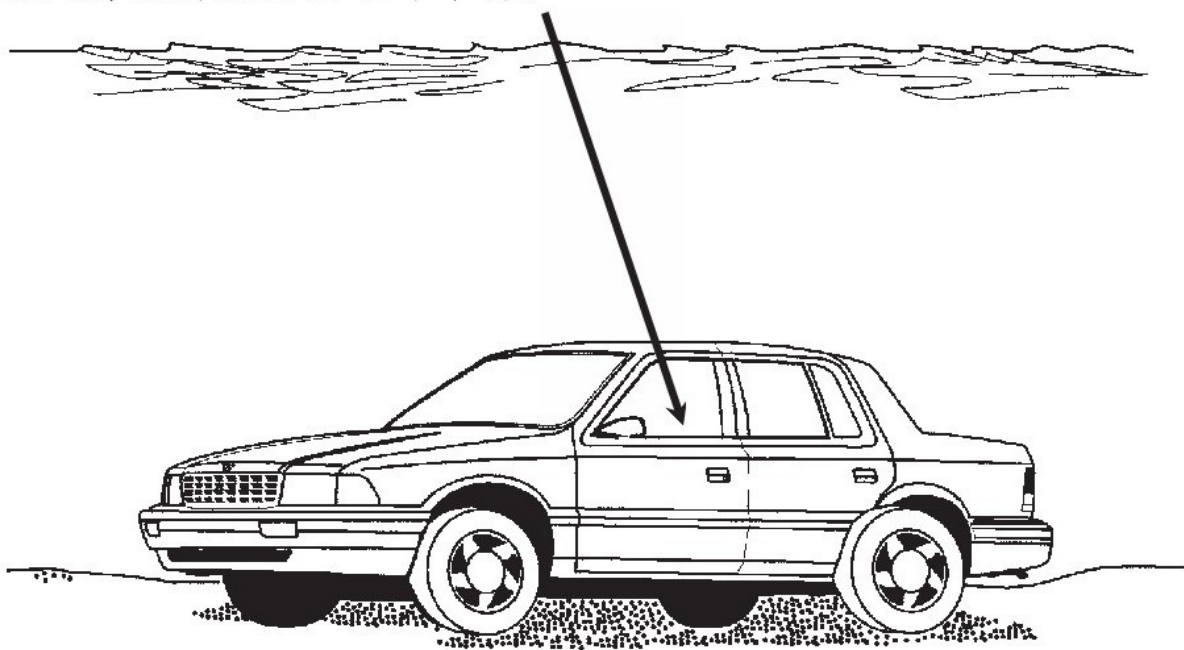
3从车中出去。

不要顾惜留在车内的东西，除非还有人留在车里。发动机在车头部分的汽车会垂直下沉。如果水的深度在4.5米以上，汽车会头朝下竖着沉入水中。因此，要在汽车还未沉没时尽快撤离。根据车型的不同，汽车浮在水面上的时间为几秒钟到几分钟不等。密封越好的车，浮的时间越长。下沉时，车厢里和驾驶室里的空气会迅速外泄，汽车一旦沉入水底，车内就不大可能还留有任何空气。因此，赶快从车里出来，越快越好。



一旦汽车落水，马上打开车窗。否则，水压增大后，很难打开车门。

如果在刚落水时不能逃离，就试着用脚或重物砸碎车窗。



4如果你无法打开车窗或打碎玻璃，就只剩下最后的选择了。

保持冷静，不要恐慌。等到车内积水快到头部时，深吸一口气，然后屏住呼吸。这时，车内外的压力基本达到了平衡，你就可以打开车门，然

后游出水面。

如何避免落入冰中

- 至少20厘米厚的干净坚固的冰层才能保证小汽车或轻型卡车在上面行驶。
- 注意四时节气，不要在冰层不坚固的季节在冰上开车。
- 长时间的停车会使车下的冰层变脆，因此不要将车停在冰上，也不要与其他车并排驾驶。
- 遇到裂缝时一定要直角通过，而且要慢速行驶。
- 新结成的冰通常要比以前的冰厚。
- 直接冻成的湖面或溪水要比融化后再次结成的冰、融雪结成的冰或裂缝中涌出的水泡结成的冰结实。
- 如果冰面上有一层雪，则要注意，因为雪层会将冰面与外界隔开，从而使结冰过程变缓，同时积雪的重量会降低冰层的承重能力。
- 岸边的冰层比较薄。
- 一般来说，河里的冰层要比湖面的冰薄一些。
- 河口的冰层比较薄，危险系数较大。

- 口袋里要装几枚大钉子，另外还要带上足够长的绳子。钉子可以帮助你从冰水中爬上来。绳子可以扔向站在坚实冰面上的人求救，也可以用来援救他人。

如何从行驶的汽车上跳下

在万不得已的情况下才考虑跳车，比如说刹车闸失灵，而你的汽车又正驶向悬崖或者火车。

1使用紧急制动闸。

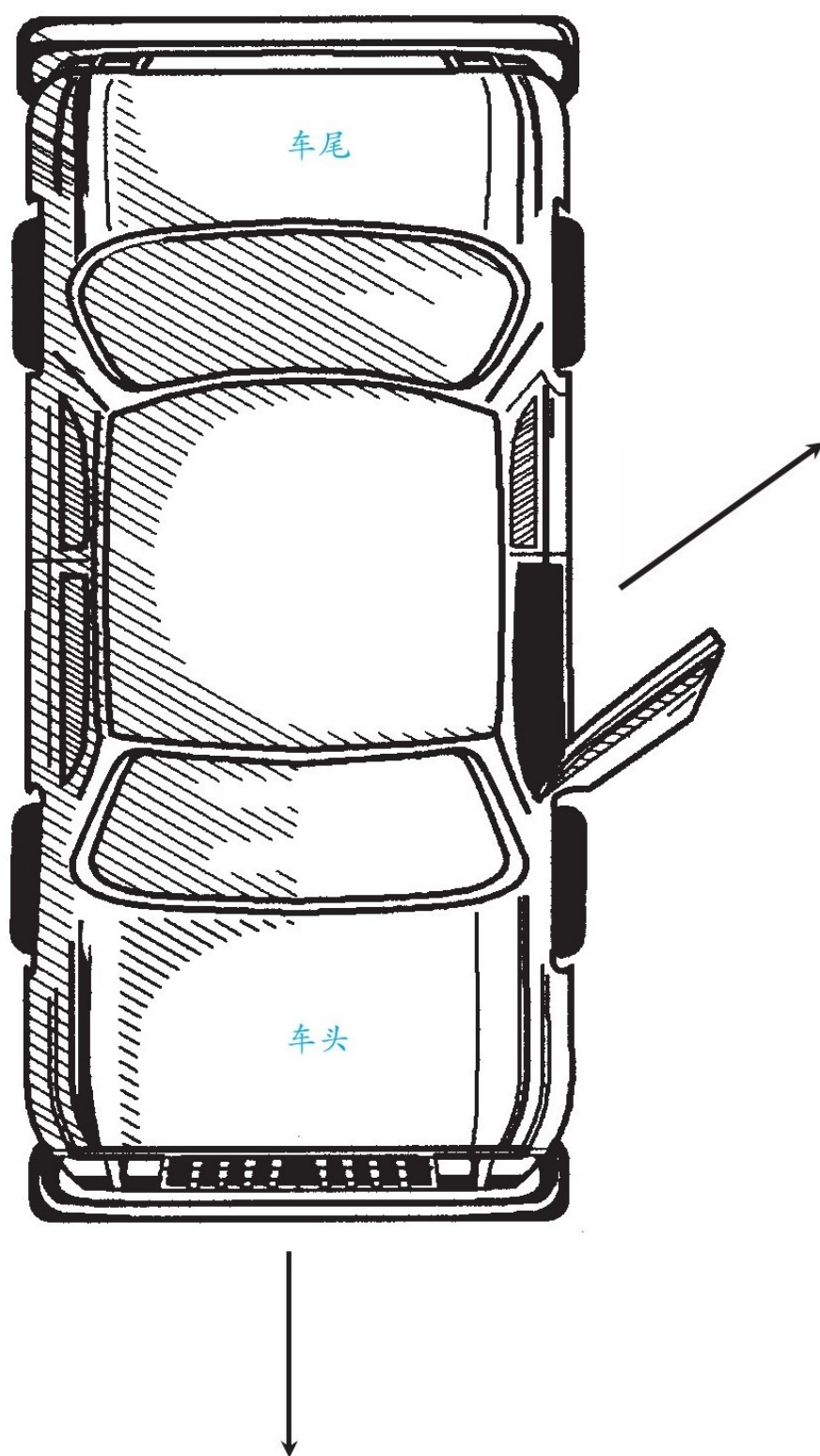
这样做不一定能停住汽车，但至少可以减速，从而降低跳车的危险系数。

2打开车门。

3选好跳车的角度，确保不会跳到汽车行驶的路线上。

由于你的身体与汽车保持同一速度，你跳车时的方向也会和汽车行驶方向一致。如果汽车是直线行驶，那么就要斜向跳出去，才不会落在汽车行驶的路线上。

4缩拢头部和四肢。



拉下紧急制动闸让汽车减速后，打开车门。
与汽车行驶的方向保持一定的斜角跳出。

5跳向较松软的地面，如草地、灌木丛、木屑堆等。千万不要跳向石板路或树木。

电影里的特技替身演员衣服里面穿有衬垫，落脚点是沙坑。你可没有这么好的待遇，松软的地面能起到一点缓冲作用，从而减轻受伤的程度。

6落到地面后，马上就势打滚。

如何处理掉在地上的电线

从电厂向用户输送电能的高压线可能在暴风雨中被吹落在地上。如果电线杆或高压线正好落在你的车旁，那么你最好待在车里。因为车轮接地比你的双脚接地要安全得多。如果电线落在车上，那么什么东西都不要碰，等待救援。

1无论电线是否有火花，我们都要假定这些电线是带电的。

2远离落在地上的电线。

电流可以通过所有的导体，而地面上的水会将电流引到你的身体上。有时候，触到高压电线附近的带电微粒也可能造成触电——直接接触并非触电的必要条件。如果电线落在车上，切勿靠近，以防触电。

3不要认为没有电火花闪烁的电线就是安全的。

一些自动化设备可以控制电路，使一根“死线”恢复通电。因此，不要靠近落在地上的线，就算你知道它不是电线，但它可能在落下的时候挂到了电线上，从而变成了“火线”。

4如果有人碰到了带电电线，要使用绝缘物体将其与电源分离开来。

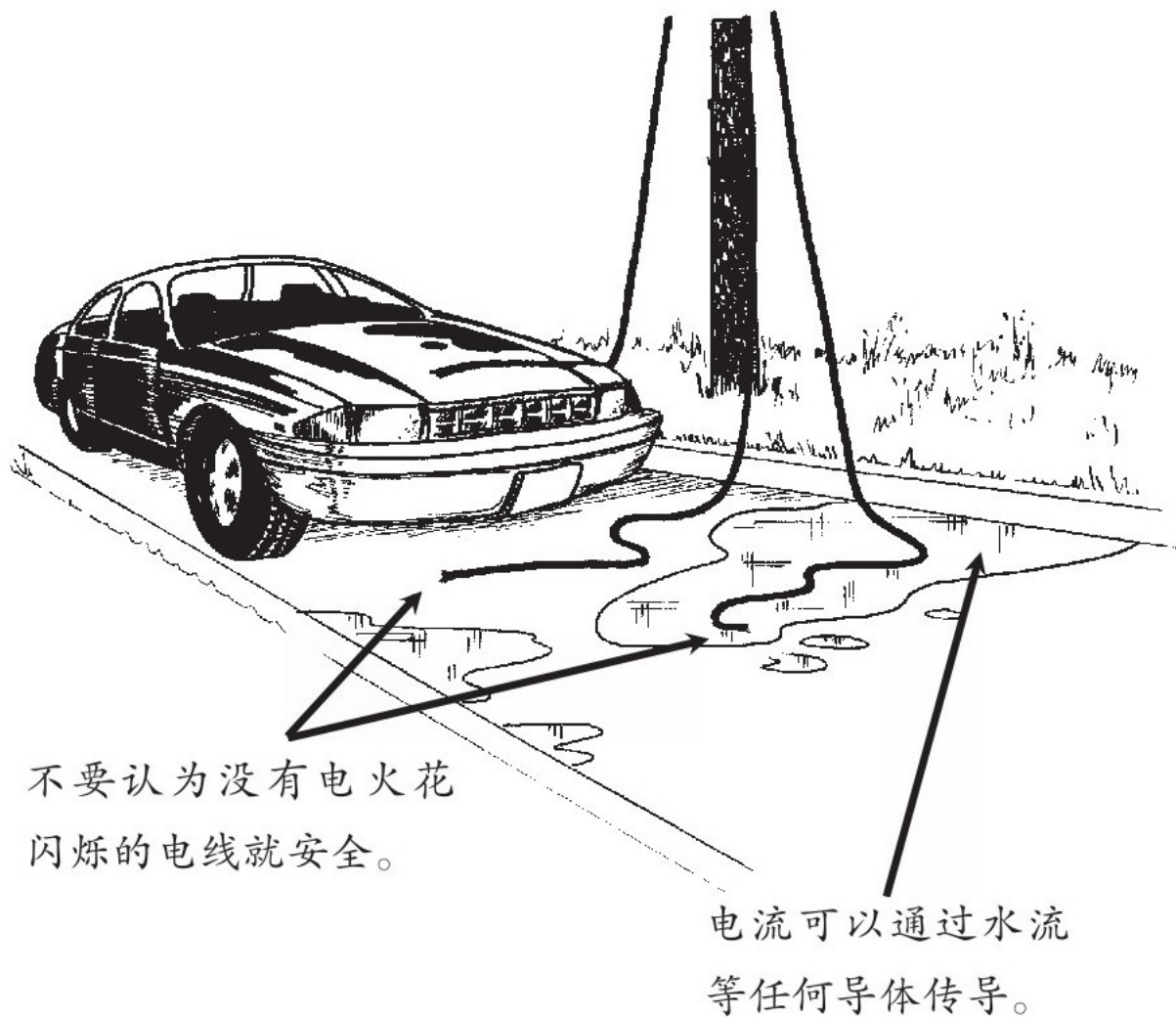
可以使用扫帚木柄、木椅子、干毛巾或干床单。橡胶或绝缘手套无法起

到保护作用。

5千万不要直接接触触电者的皮肤，或者用导电体与之接触，除非他/她已经脱离了电源，否则你也会有触电的危险。

6检查触电者的脉搏，必要的情况下采取人工呼吸并同时进行心肺复苏法。

如果电线落在车辆上，万勿靠近汽车，以防触电。即使电线已被移走，车上可能还存有电流。



本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

2 防御

如何对付毒蛇的攻击

毒蛇不太容易分辨，因为有些无毒蛇看上去和毒蛇很像。因此，避免被毒蛇咬中的最好办法就是远离所有蛇类。除非你非常确信，否则最好把你碰到的蛇假定为毒蛇。

如何处理咬伤

1马上用肥皂和清水清洗伤口。

2包扎伤口，并让伤口的位置低于心脏。

这样能延缓毒液扩散。

3尽快送往医院治疗。

不要心存侥幸，认为咬伤你的蛇可能无毒而不去医院。在美国，每年大概发生八千多起毒蛇咬伤事件，其中约有9~15人死亡。被任何毒蛇咬伤都应该马上去急诊科。即使是被无毒蛇咬伤，也应该找医生治疗，因为有时会发生严重的过敏反应。加州莫哈韦沙漠里的响尾蛇的毒液会引起神经中毒，损害大脑或脊髓，并有可能致瘫。

4如果30分钟内不能到达医院，就迅速用绷带扎紧受伤部位上方5~10厘米处，以防毒液扩散。

不要把绷带绑在静脉或动脉上，这样会阻碍血液流通。绷带不要扎得太紧，以留下一只手指可通过的空间为准。

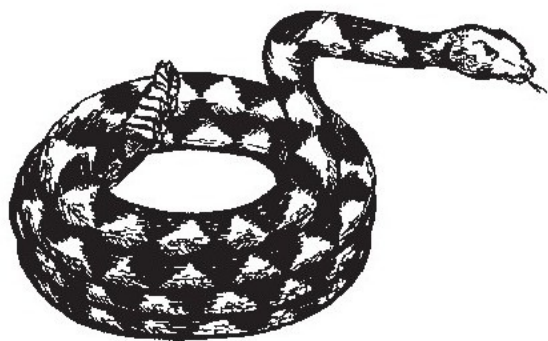
5如果急救箱里有抽吸工具的话，按照使用说明不用切开伤口也可以将毒液吸出。

通常情况下，把抽吸装置的橡胶杯口对准伤口然后抽气将毒液吸出。

禁忌事项

- 不要使用冰块或其他任何物品为伤口冷敷，否则会加大抽吸毒液的难度。
- 绷带或止血带不要扎得过紧，否则会阻断血液流通，损害到肢体。
- 不要尝试在伤口上或其周围切口以放出毒液，这样会有感染的危险。

蛇在攻击前会将身躯缩成一团。



蛇的攻击范围大约是其身长的一半，另一半蛇身不会离开地面。



- 不要用嘴巴吸出毒液。进入口腔的毒液有可能进入血管。

如何躲避巨蟒的袭击

蟒蛇和毒蛇不同，它们并不向猎物注射毒液，而是挤压猎物，因此，蟒蛇又被称作挤压者。蟒蛇一般会将猎物紧紧缠绕住，直至猎物窒息而死。蟒蛇可以长到20公尺长，所以它们完全可以杀死成人，小孩则更易得手。好消息是绝大多数蟒蛇攻击一下之后就离开，而不是将人吃掉。

1待着别动。

这样可以最大限度地减小蟒蛇的挤压力度，但是蟒蛇通常会在猎物已经死掉不动的情况下继续缠绕挤压。

2设法抓住蛇头，想办法将缠绕的蟒蛇躯体解开，从蛇头或蛇尾下手都可。

如何避免受到攻击

- 不要靠近观看蟒蛇，不要戳蛇身以赶走蟒蛇，也不要动手杀蛇。
- 如果碰到蛇，慢慢地后退，与之保持一定的距离。因为蟒蛇可以一下伸出半个身躯攻击，有些种类的蛇攻击范围可以达到1.8米以上。
- 在有毒蛇出没的地方行走时，要穿上厚皮靴和长裤。
- 要走有路标的道路。
- 蛇是冷血动物，需要晒太阳以调节体温。所以在晒暖的岩石上或者其他向阳的地方都有可能看到蛇。

如何防御鲨鱼的攻击

1还击。

如果鲨鱼向你游来并攻击你的话，拿起你手头的任何东西，照相机、探测器、捕鲸枪，甚至拳头，击打鲨鱼的眼睛或腮，因为这些是鲨鱼对疼痛非常敏感的部位。

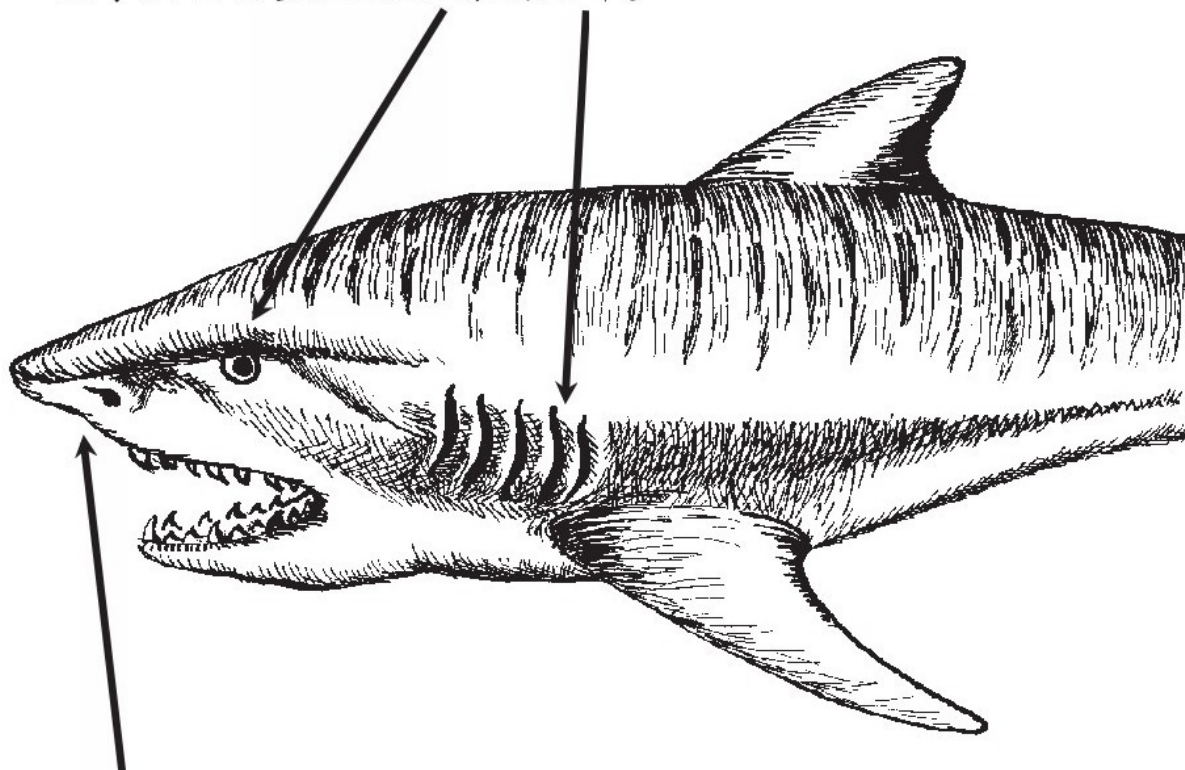
2迅速、用力地猛刺几下上述部位。

鲨鱼是食肉动物，它们通常在感觉自己占优势的情况下对猎物发动猛攻。所以，你把鲨鱼的优越感降得越低，你幸存的可能性也就越大。与普遍的看法相反，鲨鱼的鼻子并不是我们攻击的首选部位，除非你无法打到它的眼睛或腮部。击打鲨鱼的目的是告诉它你并不是没有抵抗能力。

如何避免攻击

- 尽量和大家待在一起，因为鲨鱼喜欢攻击落单的人。

用拳头击打鲨鱼的眼睛或腮部。



很多人误以为鲨鱼的鼻子像上述部位一样敏感，其实不然。

- 不要游得离岸太远。这样你会孤立无援，而且会因为远离救援而更加危险。
- 尽量不要在夜里或凌晨时下水，因为此时鲨鱼感觉最灵敏，游动也最活跃。
- 如果你身上有正在流血的开放性伤口或者女性在月经期间，不要下水，因为鲨鱼的嗅觉很灵敏，血液的味道会把它们吸引过来。
- 不要佩戴发光的珠宝，因为光线的折射会使珠宝看起来像鱼鳞。

- 不要到离污水排放管道或下水管道附近的海域游泳，也不要到垂钓者或商业捕鱼者经常活动的海域，尤其是有鱼饵区或喂食区标志的海域。一个很好的辨别方法是看看此地捕食海鱼的潜水海鸟多不多。
- 海水发黑时要特别小心。也不要穿黑褐色饰边的衣服或者色彩鲜艳的衣服，因为鲨鱼对光线对比度的感觉非常敏锐。
- 如果有鲨鱼游到你身旁，它可能只是好奇而非捕猎，很可能看你一眼后就游走。如果你实在不走运，在水底遇到了一条食人鲨，那么你只有尽力与之一搏——如果这条鲨鱼体型不是太大的话。
- 背着呼吸器的潜水员尽量不要在海面上仰泳，因为这样看上去比较像鲨鱼喜欢的猎物，而且潜水员也很难发现鲨鱼的行踪。
- 对经常下海的人来说，遭遇鲨鱼袭击是一种潜在的危险，但是让我们来看一看下面的数据。受蜜蜂、黄蜂、蛇类袭击而丧生的人远远多于被鲨鱼攻击的受害者。在美国，每年因雷击死亡的人数是死于鲨鱼攻击的人数的30倍之多。

鲨鱼的三种攻击方式

“咬一下就跑”这是目前最常见的鲨鱼攻击方式。这种攻击一般发生在冲浪区域，游泳者和冲浪者是主要攻击目标。鲨鱼咬人之后通常会马上游走，受害者很少看到攻击自己的鲨鱼。

“先撞后咬”这种攻击方式的特征是鲨鱼先在攻击目标周围盘旋，然后在发起攻击前对目标进行撞击。这种方式一般是对深水海域游泳者或潜水员的攻击，但也见于某些海域的浅水区。

“偷袭”这种攻击方式往往没有前兆。与“先撞后咬”一样，“偷袭”的方式也是反复攻击，持续撕咬受害者。因此，受到这种攻击的人通常伤势很重，往往会有生命危险。

切记

- 绝大多数鲨鱼袭人事件发生在近岸海域，特别是靠近沙洲或沙洲之间的海域，因为鲨鱼会在这些地方觅食，有时还会因为退潮而被困在这些浅水区。有陡坡的海域也是鲨鱼袭击的多发区。由于这些海域鱼类丰富，鲨鱼喜欢聚集在这里捕食。绝大多数2米以上身长的鲨鱼都是人类潜在的威胁。有三种鲨鱼经常攻击人类，即大白鲨（噬人鲨）、虎鲨（居氏鼬鲨）和牛鲨（低鳍真鲨）。这几种鲨鱼分布广泛，体型巨大，食量很大，捕食对象有海洋哺乳动物、海龟等。鱼类更是它们的家常菜。

如何躲避黑熊的攻击

1一动不动地躺着，不要出声。

资料表明，母黑熊在人停止反抗后不会继续攻击。

2待在原地，不要试图爬树逃命。

黑熊爬树的速度很快，能很轻松地追上你。如果你待在原地，熊倒有可能放过你。

3如果你躺在地上，熊还继续攻击，用手头的任何东西反抗。

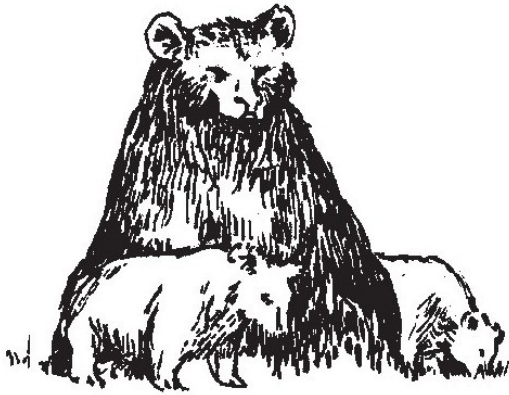
击打熊的眼睛或鼻子。

看到熊怎么办

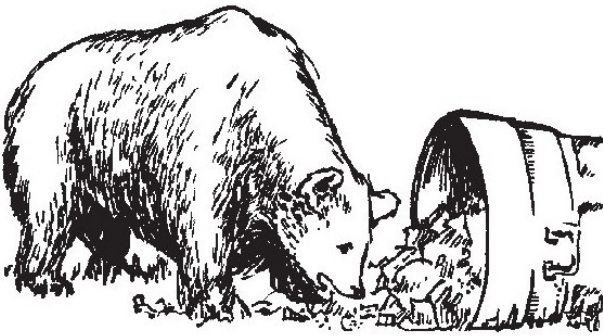
- 边走边大声说话、拍掌、唱歌，有时可以吼上俩嗓子（有的人更喜欢戴着铃铛）。总之，要让黑熊听到。突然吓唬熊没有用。记住，熊跑得比人快得多。

- 抓紧孩子，不要让他/她离开你的视线。

所有的熊都具有危险性，以下几种则更为危险。



保护幼崽的母熊。



习惯吃人类食物的
黑熊。



保护刚捕杀的猎物的
黑熊。

- 没有什么最小安全距离，离黑熊越远越好。
- 如果你在车里，千万别下车。就算是为了抢拍镜头也不要出来。把车窗关上。不要妨碍黑熊穿过马路。

如何避免受到攻击

- 去掉身上、帐篷、衣服或鞋子上的食物气味。
- 不要穿着做饭时的衣服睡觉。
- 将食物储藏起来，以免被熊闻到。
- 不要在帐篷里面放食物——一块巧克力也不行。
- 将生活垃圾收好，并及时扔掉。
- 宠物食品也要如上所述收好。
- 所有的熊都有危险性，以下三种更为危险：保护幼崽的母熊。

习惯吃人类食物的黑熊。

保护刚捕杀的猎物的黑熊。

切记

●“黑熊”并不意味着熊的毛皮是黑色的，有时黑熊的毛皮会是棕褐色或金黄色的。公熊的体型通常要比母熊的大（公熊大约为55～220公斤，母熊大约为40～130公斤）。

●无论是上坡还是下坡，黑熊奔跑的速度和马一样快。

●熊会爬树，而黑熊爬树的本领又甚于灰熊。

●熊的嗅觉和听觉都非常敏锐。

●熊非常强壮，为了觅食，它们甚至可以撕开汽车。

●每头熊都会捍卫它的“私人领地”。范围从几米到几百米不等，因熊而异，因势而异。侵入它们的领地会使其感到威胁，并有可能展开攻击。

●熊在保护食物时富有攻击性。

●所有的母熊都会保护自己的幼崽。如果你距母熊和幼崽过近或者将其与幼崽分开，母熊就有可能发起袭击。

●对任何威胁到幼崽的行为做出富有侵略性的反应是所有母灰熊的防御天性。

●母黑熊一般会将幼崽赶到树上，自己在树下警戒。

●不要靠近动物尸体。否则熊可能会误以为你在与它争夺食物。

- 不要带着狗，因为狗有可能向熊发起挑衅从而引发冲突。一条解开项圈的狗甚至有可能将黑熊引到你身旁。

遇到美洲狮如何逃命

1不要跑。

当你看到美洲狮的时候，它可能很早就嗅到你或盯上你了，掉头就逃只会更加引起它的注意。

2将衣襟展开，使自己看上去身躯比较庞大。

美洲狮一般不会攻击大型动物。

3不要蜷缩成一团。

站在原地，挥舞手臂，并发出吼声。让美洲狮知道你并不是毫无防御之力。

4如果带着孩子，将孩子举过头顶，总之，采用一切办法，使自己看上去身躯庞大。

孩子行动迅速，喊叫的声音音调很高，比成人更能唬住美洲狮。

5慢慢后退或者等待美洲狮自己走开。





看到美洲狮时，不要逃跑，也不要缩成一团。将衣襟展开，使自己看上去身躯庞大。

迅速向当地政府报告美洲狮的行踪。

6如果此时美洲狮看上去还很有攻击欲望，就朝它投掷石头。

这样是为了使美洲狮意识到你并非猎物，而是很危险的敌人。

7如果受到攻击，设法与之搏斗。

绝大多数美洲狮的身躯并不大，一般身材的人如果奋力搏斗，都能挡住美洲狮的攻击。用棍子、拳头或任何可以拿到的东西击打它的头部，尤其是眼睛和嘴巴四周。不要蜷缩在地上或者装死。美洲狮一般会跃起扑向猎物，在其后颈上送出“致命一咬”。它们总是先扭断猎物的脖子，将其扑倒，然后死死咬住脖子，将猎物摁在地上。要不惜一切代价保护好你的脖子和咽喉。

如何避免攻击

美洲狮，又称作美洲豹，以其有时会无缘无故地攻击人类而闻名。一些具有攻击性的美洲豹曾袭击过徒步旅行者（特别是幼童），造成严重伤势。不过，大多数美洲狮会避开人类。为了最大限度地降低进入美洲狮栖息地时遭遇危险的可能性，尽量不要在黎明或黄昏时独自远足，因为此时美洲狮最为活跃。

如何与鳄鱼搏斗

1如果是在陆地上，设法骑在鳄鱼背上，用力下压其颈部。

这样可以将鳄鱼的头部和下颌按在地面。

2蒙住鳄鱼的眼睛。

通常这样会使鳄鱼安静下来。

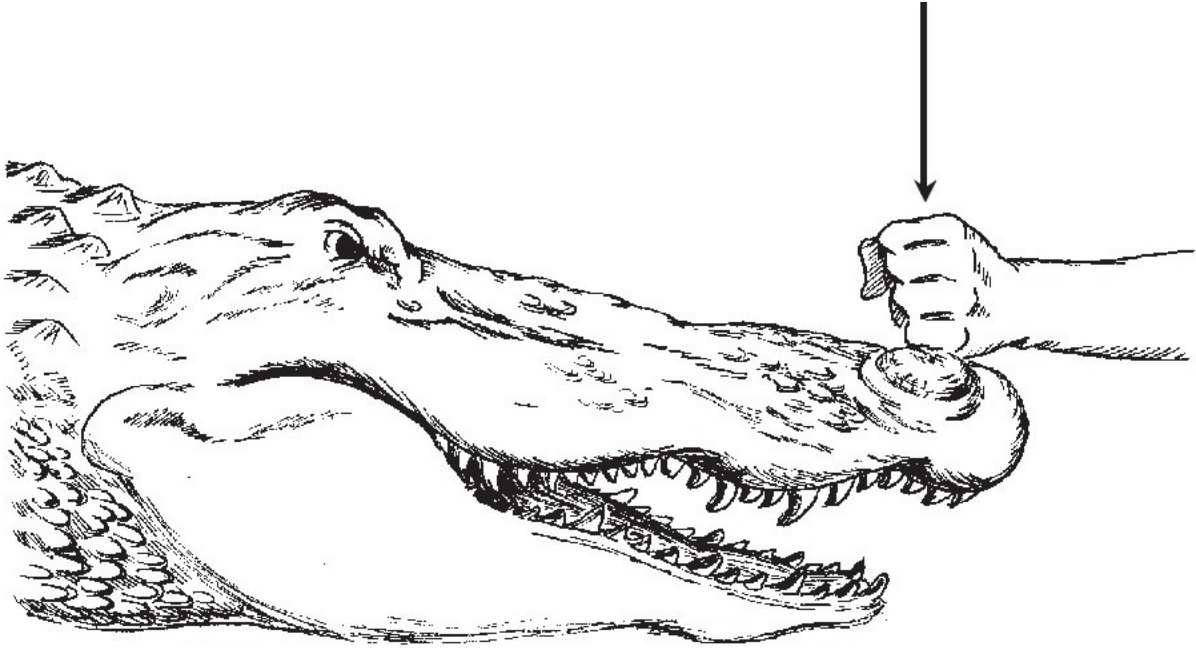
3如果受到鳄鱼攻击，就用力击打其眼睛和鼻子。

使用任何拿得到的武器，包括拳头。

4如果鳄鱼咬住了你的肢体，就轻拍或击打其吻状突起。

轻轻拍打后，鳄鱼常常会张开嘴巴，松开所咬的猎物，然后退走。

5如果鳄鱼咬住了你的身躯，要阻止其摇动或者翻身，因为它的这些本能反应会对你的肌肉组织或软组织造成严重的伤害。



要让鳄鱼吐出嘴里的东西，拍打其吻状突起。

设法让鳄鱼嘴巴紧闭，这样它就不会再摇动你的身体。

6即使只有小创口或者擦伤，也要立即寻求医疗救助，以防感染。

鳄鱼口腔内有大量病菌。

如何避免攻击

非洲的尼罗河鳄鱼和亚洲、澳洲的印度洋—太平洋鳄鱼袭人致死的案例较多。请牢记以下提示：

- 不要在已知有鳄鱼生活的水域游泳或涉水过河，特别是在佛罗里达州，那里的水域中鳄鱼非常多。

- 不要独自一人游泳或涉水过河，下水前察看一下水中的情况。
- 绝对不要喂食鳄鱼。
- 不要坐在船头挥舞手臂或腿部，也不要向水里扔鱼饵或鱼类。
- 不要骚扰、触摸或者试图捕获鳄鱼。
- 不要动幼鳄和鳄鱼蛋。任何一只成年鳄听到幼鳄的叫声都会赶来营救。母鳄不会让人靠近它的巢或者幼鳄。
- 大多数情况下，人类喂食的鳄鱼更富有攻击性。喂食鳄鱼会使其减低对人类的恐惧感，从而更富侵略性。

如何逃脱杀人蜂的袭击

1如果杀人蜂围绕你飞舞或者开始蜇你，不要站着不动。

赶快逃跑，拍打只会更加激怒它们。

2尽可能快地跑入室内。

3如果找不到遮蔽之处，就往树丛里或者长草丛里跑。

树丛或长草丛可以使你有所遮挡。

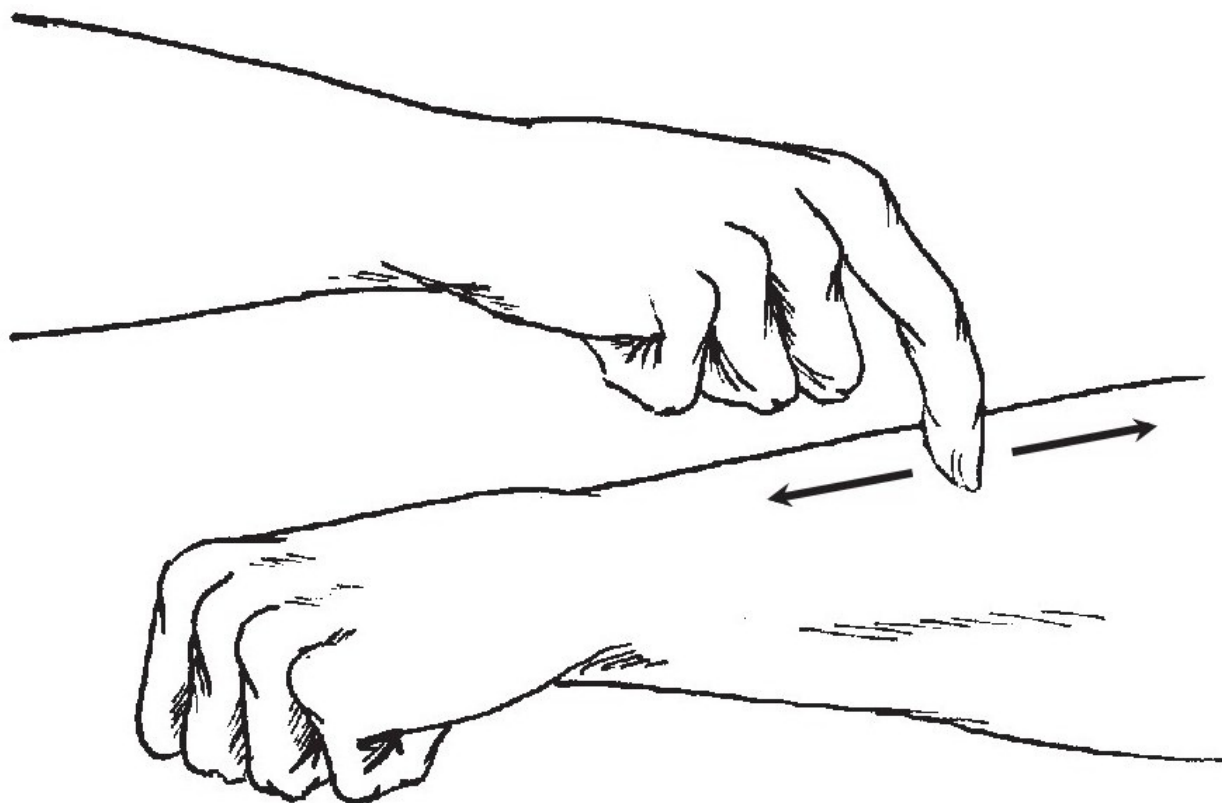
4蜜蜂蜇人后，会把尾刺留在人的皮肤上。

用指甲横向将蜂刺挠掉。不要将蜂刺捏出或挤出，这样会将更多的毒素挤入体内。也不要将蜂刺留在皮肤上，因为在10分钟内毒素还能继续向体内注入。

5不要跳入水中，蜜蜂会等你再次露出水面的。



如果杀人蜂围绕你飞舞或者开始叮你，不要站着不动。不要拍打，赶快逃跑。如果找不到遮蔽之处，就往树丛里或者长草丛里钻。



被蜜蜂蜇咬后，用指甲横向将蜂刺挠掉。不要将蜂刺捏出或挤出。

攻击的危险

“杀人蜂”这一绰号是因数年前发生过几次非洲蜂蜇死人的事例，经过几家杂志的报道渲染而来。非洲蜂被认为“野性”一些，更易被动物或人类激怒，变得富有攻击性。

蜂群在春秋两季比较常见，这是它们搬到新蜂巢的时节。它们成群结队

地飞行，直到找到新的筑巢之处。当新的蜂巢建好后，蜜蜂开始繁殖后代。如果有人靠近蜂巢，它们会飞出来蜇人。

所有的蜂群都会捍卫自己的蜂巢，其中又以非洲蜂为甚。这些蜜蜂会蜇死人畜，甚至会对那些对蜂刺并不过敏的动物构成危险。有个案表明，曾有人畜被其蜇死。普通蜜蜂会追赶你50米左右，非洲蜂则追出3倍远。

绝大多数人类被蜇死的事例是由于没能及时地逃离蜂群。动物致死的原因也差不多，因为宠物或家畜被拴住或圈住，所以无法逃脱。

最大限度地降低风险

- 避开蜂群的方法有：填补外墙上的洞或裂缝，塞住树洞，遮住排水口或水表箱。

- 不要去惹蜂群：如果蜜蜂在你家的房子附近建巢或者已经建巢，不要去惊扰它们。打电话给昆虫防治相关机构来移走蜂巢。

如何对付发狂的公牛

1不要与之对抗，站在原地。

2找到脱身之所，如掩体、高地或者退路。

除非公牛被激怒，它们一般不会攻击人类。

除非你发现有敞开的屋门、可以跳过的篱笆或其他可以躲避的地方，否则逃跑根本无济于事，因为公牛奔跑的速度比人快得多。如果你能够跑到安全的地方，就径直朝那个地方跑去。

3如果无处可跑，就脱下你的帽子、衬衫或者其他任何衣物。

这是为了分散公牛的注意力。不管衣物是什么颜色的都行。尽管斗牛士常用红色，但追逐红色并非是公牛的天性，它们往往对动作敏感，而非颜色。

4如果公牛向你冲来，站着别动，把帽子或者衬衫扔出去。



如果找不到可以躲避公牛的地方，脱下衣物扔出去，公牛可能会转而追逐你扔出的衣物。

公牛可能会向你扔出的衣物追去。

遇到惊跑的牛群怎么办

如果碰到惊跑的牛群，不要试着分散它们的注意力。迅速判断牛群的奔跑方向，设法逃离它们的路线。如果无法逃离的话，只能沿着它们的路线奔跑，以免遭到踩踏。公牛的习性和马不同，就算你躺在地上，它们也不会收脚。所以要一直跑，不要停下。

如何在击剑中获胜

时刻保持好“预备”姿势：双手握剑，置于胸前，与地面垂直。采用这种姿势，可以自如地上下左右防御或出击。略微提剑，使剑锋斜指你的对手。如果你前方划一个门的话，你应该可以向任何方向挥剑并迅速击中任何一边门框。

如何招架对方的出剑

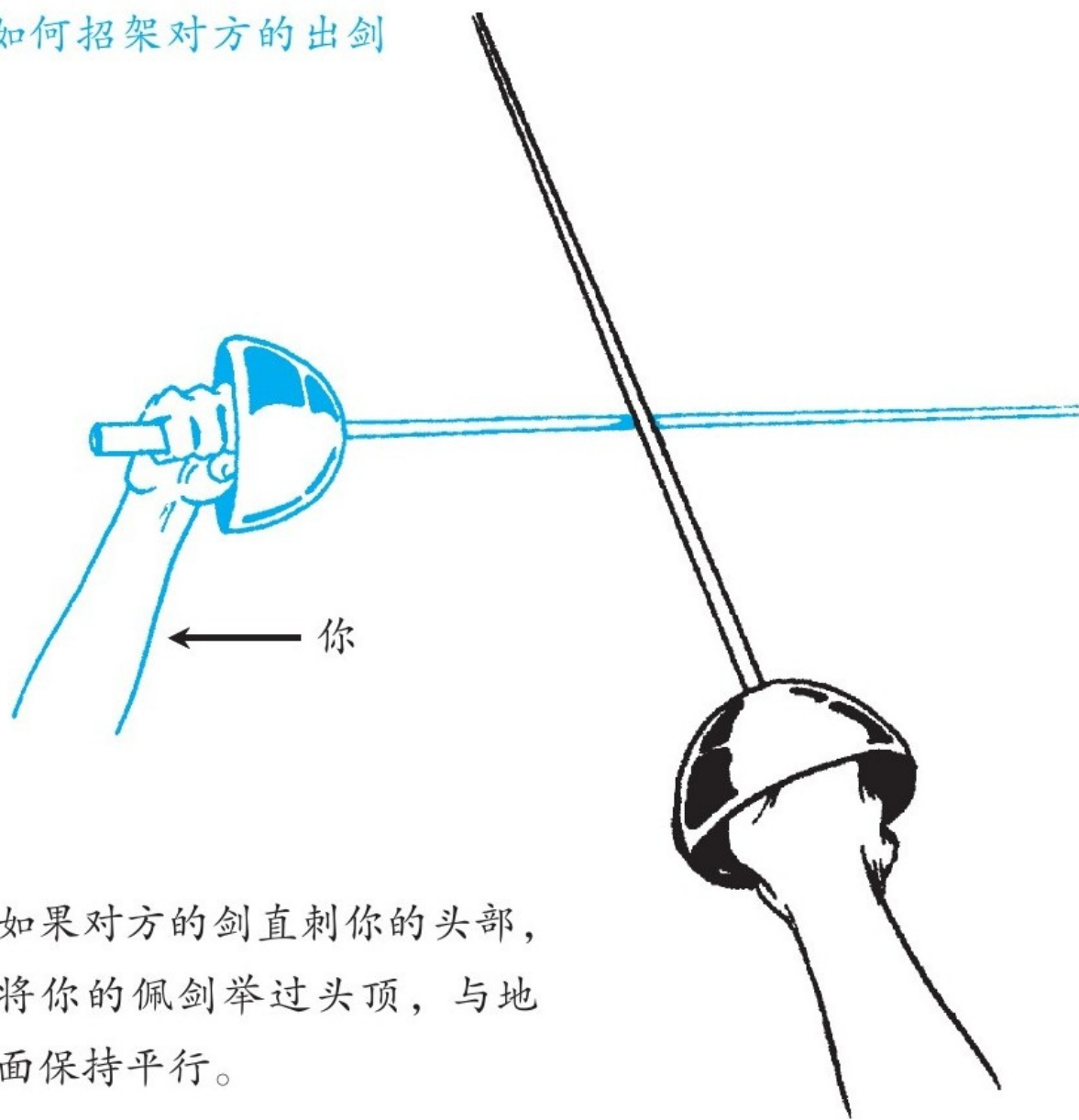
1向前移动，迎剑而上，手臂贴着身体。

不要本能地后退，而是迅速向前上步。离对手越近，你越能减少对方出剑的威力。不要伸直手臂，否则你反击的时候不好发力。

2不要只用你的佩剑被动格挡，而要用力将对方的剑回推或“猛击”对方的剑身。

如果对方的剑是直对你的头部，将你的佩剑举过头顶，与地面保持平行。用佩剑的中部而不要用剑头格挡。无论是进攻还是防守，都要保持向对手移动。

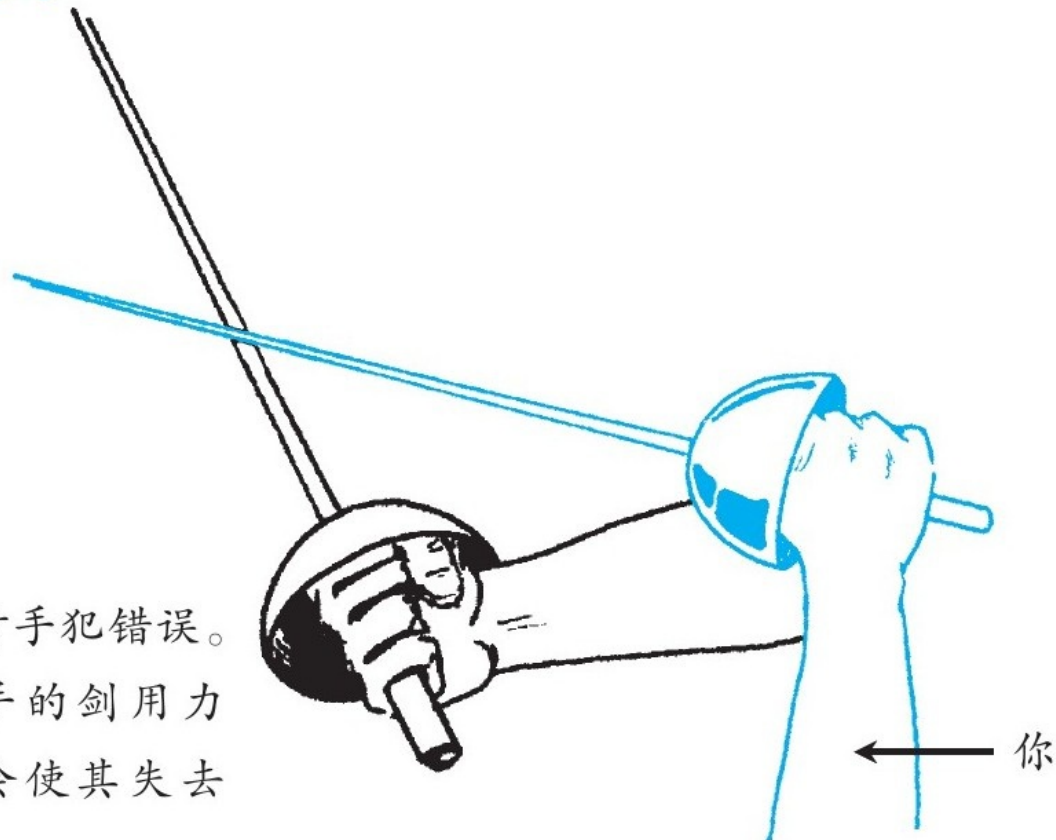
如何招架对方的出剑



如果对方的剑直刺你的头部，
将你的佩剑举过头顶，与地
面保持平行。

如何进攻

等待对手犯错误。
将对手的剑用力
拨开会使其失去
平衡。



如何进攻

1 出剑动作要稳定而迅速。

如果你想让对手失去进攻能力，不要用剑刺，因为刺击的动作会令你失去平衡，而且造成佩剑离身体太远，从而易被对方反击得手。

2 不要将剑举过脑后来猛劈对方，这样做的后果很可能是身体空门大开，从而被对手一剑毙命。

3站好脚步，防守的时候要猛冲，进攻要迅速。

4等待对手犯错误。

上步架挡或者将对手的剑用力拨开会使其失去平衡。一旦其失去平衡，就可以趁机发起致命一击。记住，不要刺，而要纵向或横向地劈砍。

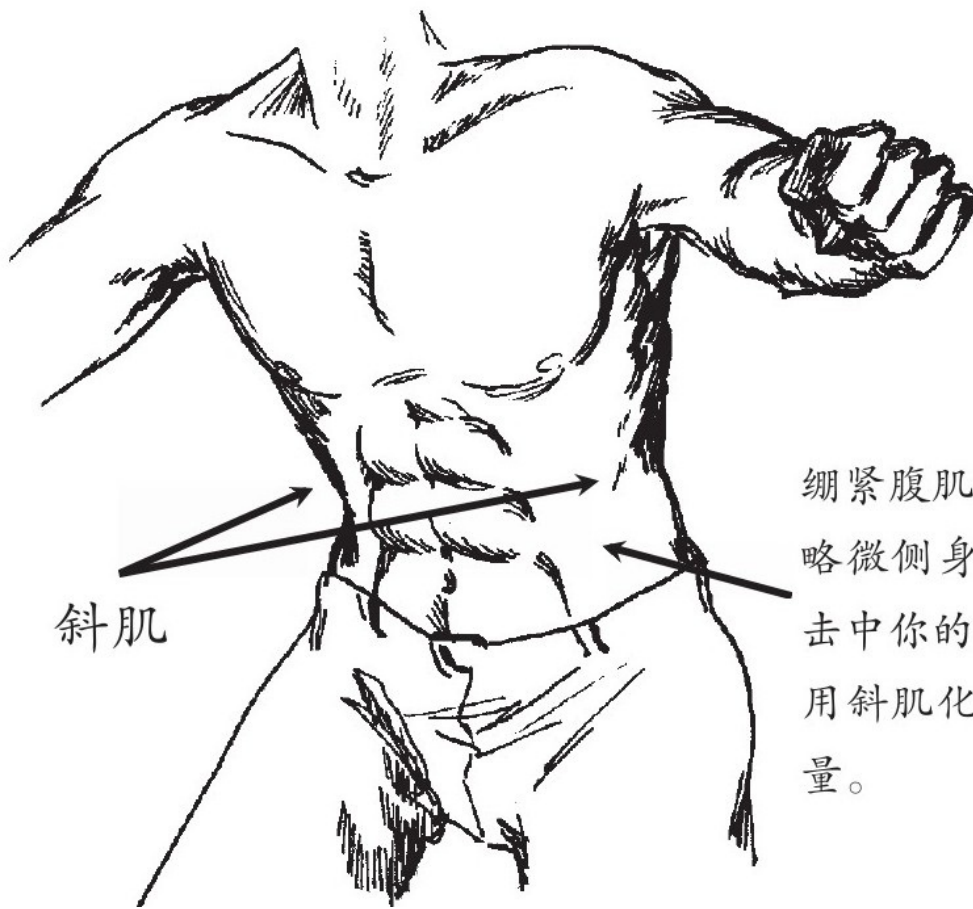
如何防御拳击

击向身体

1绷紧腹肌。

拳击腹部（腹腔神经丛）可能会造成内脏破裂并致死。这是打倒对手的最有效、最简单实用的招数之一（魔术大师哈里·胡迪尼就是因为在猝不及防的情况下腹部受拳而死）。

2当对方拳击你的腹部时，不要缩肚。



绷紧腹肌。

略微侧身，让对方只
击中你的侧胸。

用斜肌化解拳头的力
量。

3可能的话，身体可以稍微移动，以体侧接拳，但不要胡乱闪躲。

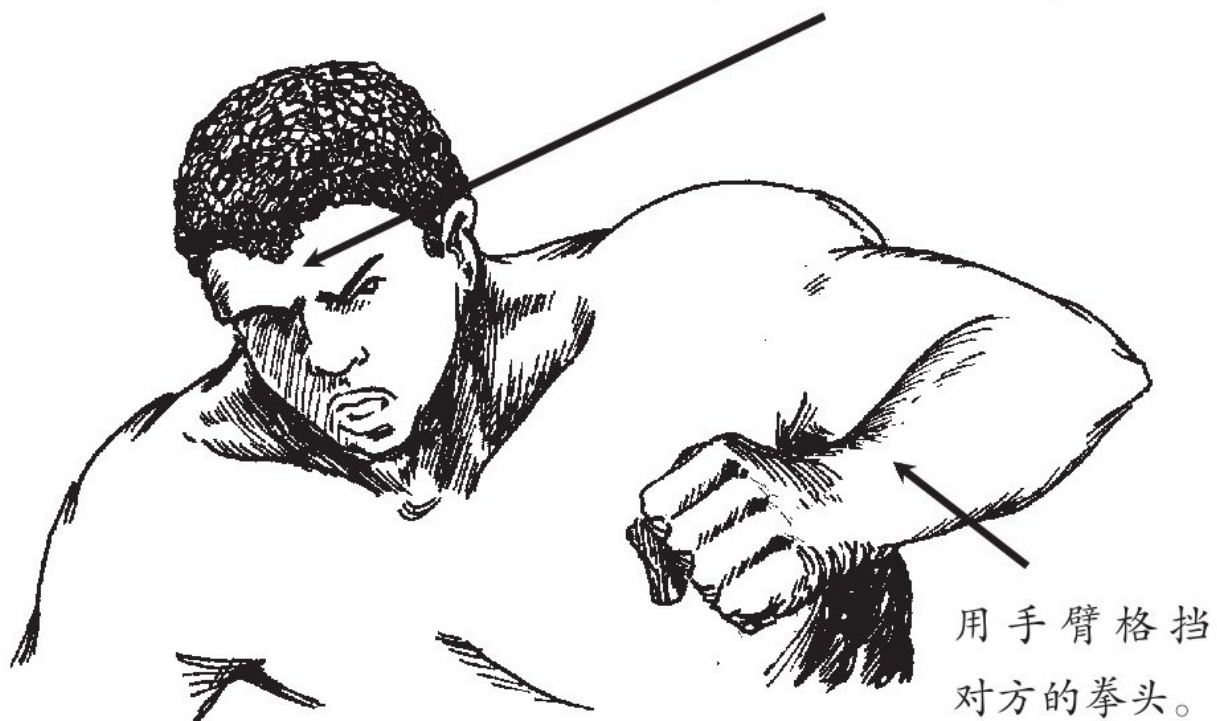
可以用腹斜肌接拳，即身体两侧、肋骨周围的肌肉。虽然这样有可能造成肋骨骨折，但总比内脏受损好。

击向头部

1向拳击来的方向移动，而非后退。

向后退会导致头部完全受力。脸部着拳有可能会伤及头骨，造成脑震荡，甚至有可能造成重伤或死亡。

绷紧颈部肌肉，咬紧牙齿。
前额的抗击打能力最强。



2绷紧颈部肌肉，咬紧牙齿，以免颞部受击变形。

直拳

1直拳是指直接击向脸部的出拳。格挡直拳时，要迅速迎上去。

这样会使对方出拳的威力减弱。

2前额的抗击打能力最强，受伤的程度也最小。

3用手臂格挡对方的拳头。

注意不要被击中鼻子，因为鼻子比较脆弱。

4使用上钩拳或大抡拳还击。

上步格挡会使对手击空。

大抡拳

1咬紧牙齿。

2逼近对手。

耳朵被击中会产生剧痛，也有可能打破下巴。

这样可使对方的拳头击空。

3使用上钩拳还击。

上钩拳

1绷紧颈部肌肉，咬紧牙齿。

上钩拳威力很大，会打得你头往后仰，并可以轻松打破你的鼻子或下巴。

2用手臂挡住或架开对手的拳头，以此来化解对方拳头的力量。总之，尽量避免下巴直接受拳。

3面对上钩拳时，不要迎上。

可能的话，将头部偏向一侧。

4用直拳或上钩拳击打对方的面部。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

3 医疗

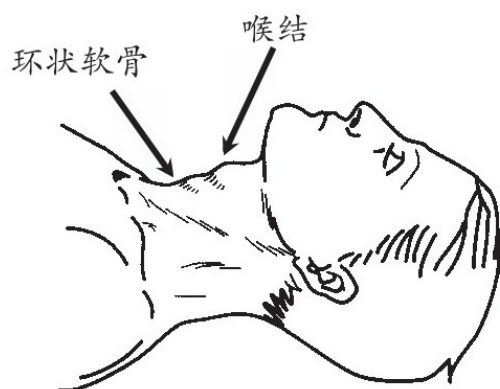
怎样进行气管切开术

气管切开术，专业上又称环甲膜切开术，通常只能在严重喉阻塞导致无法呼吸（完全没有喘气声也没有咳嗽）的情况下进行。在这之前，应尝试三次海姆利克氏操作法（即在哽噎者的上腹部迅速向上施压以将异物压出气管的手法），如果依然无法去除阻塞物才实施气管切开术。如有可能，在急救过程中，尽快联系急救医生。

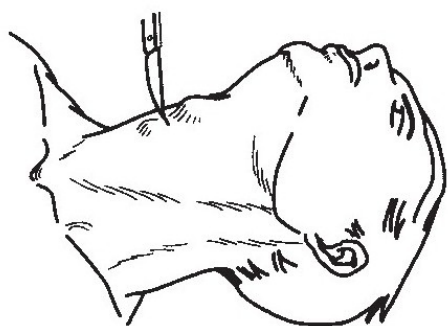
所需工具

- 一个急救工具箱（如果有的话）
- 一块剃刀刀片或一把锋利的刀子
- 一根吸管（有两根更好）或一支去掉墨水的圆珠笔芯

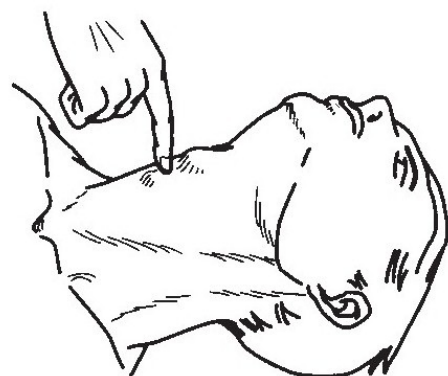
假如既无吸管也无笔，可用硬纸片或厚纸板卷成管状。一般来说，良好的急救箱配备里会包括“导管”类器具。



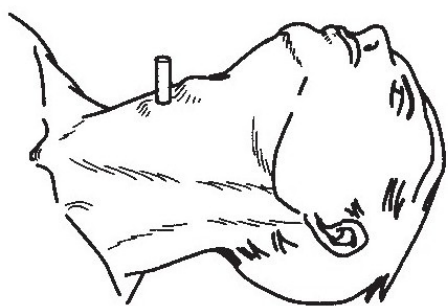
找到喉结和环状软骨之间的凹处。



横向切开 1.3 厘米深、1.3 厘米长的口子。



扯住切割处或将手指插入裂口使之张大。



从切口插入导管，大致 1.3~2.5 厘米深。

此时，没有时间让你对工具进行消毒，也不必再做。你此刻最不必担心的便是感染问题。

实施步骤

1找到伤者的喉结（即甲状腺软骨）。

2从喉结处开始，往下移动手指约1.3厘米，可感觉到另一个凸起物。

这便是环状软骨。在喉结与环状软骨之间的凹处即是环甲膜，应在此处进行切入术。

3用刀片或刀子进行横向切割，约1.3厘米长。

切割深度应为1.3厘米左右，这样不会出太多的血。

4捏住切割处或将手指插入切口使之张大。

5从切口插入导管，大致1.3~2.5厘米深。

6对着导管进行两次快速吹气。

停顿5秒，然后每隔5秒吹气一次。

7如果整个过程操作正确，伤者的胸部将会有起伏，伤者应该能恢复知觉。

这样，在救援到达之前，伤者应该能自主呼吸，尽管会有些不畅。

切记

- 在没有专业人员的情况下，不到万不得已，不要进行气管切开术。

怎样使用电震发生器

电震指对心脏进行电击以恢复起搏。正如电影电视里常见的那样，电震发生器是一种带有两片手持电击板的装置。通常将它置于病人的胸膛上，电击时实施者会大声叫道：“闪开！”过去，电震发生器非常笨重、昂贵，且需要定期常规的维护，因此一般只能在医院里见到。现在它轻便多了，也比较常见。只有在病人发生心脏骤停而心脏复苏术已经无能为力 的情况下，才使用它。

如何使用电震发生器

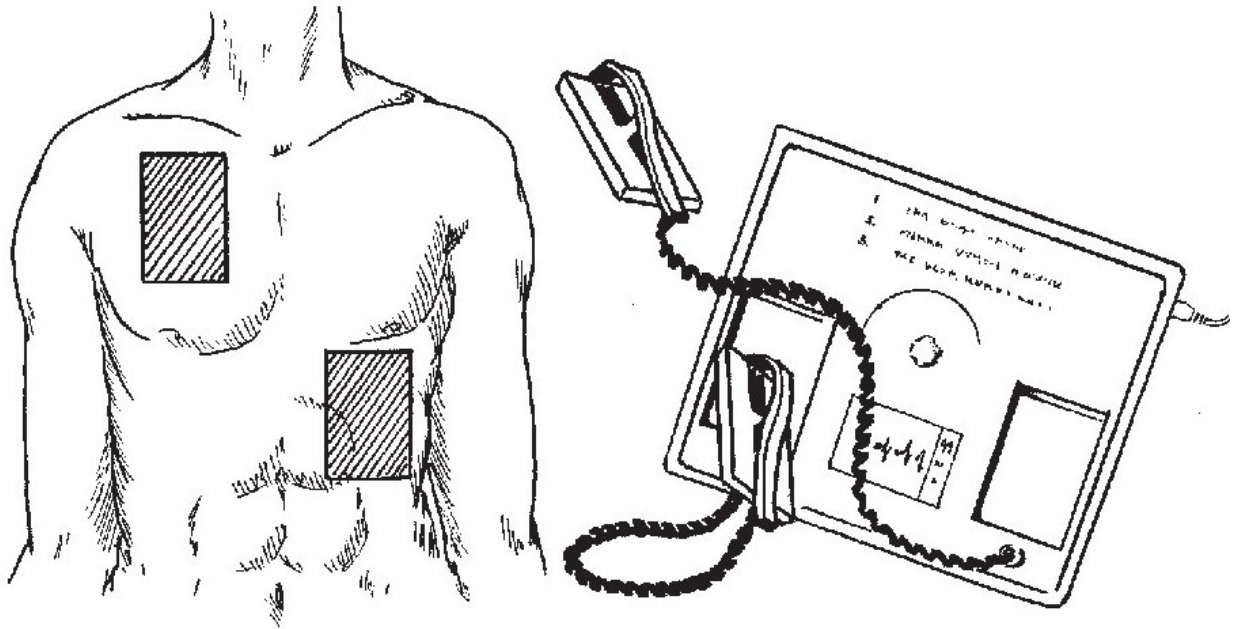
1按绿键开启电震发生器。

大部分机器都会有视频和语音提示。

2接下来的第一步，脱去病人的衣物，然后按电子仪表板上所示图解将电击板置于病人胸部。

将一块电击板放在病人胸前右上方，另一块则放在左下方。

一块电击板应放在病人胸膛右上方，另一块则放在左下方。



3将电击板插头插入连接器。

电震发生器将自动分析判断病人是否需要电击。此时不能触碰病人。

4如果机器判断病人需要电击，它会给予语音和可视提示，并指导按下橙色按钮进行电击。

按下按钮之后不要触碰病人。机器会自动检测病人是否需要再次电击，如果需要则再次按下橙色按钮。

5检查病人的气流、呼吸和脉搏。

如果病人有脉搏却无呼吸，开始实施人工呼吸。如果没有脉搏，则重复上述电击过程。

切记

- 在没有专业人员的情况下，不到万不得已，不要使用电震发生器。
- 电震发生器应该在病人心脏骤停时使用，此时病人心脏已停止跳动，心电图信号混乱。而且病人没有呼吸，失去了知觉，脉搏明显减慢或停止。

如何在出租车里分娩

在分娩之前，首先要尽快赶到医院。即使你认为会来不及赶到医院，也应该这样做，因为没有确切的方法来判断婴儿究竟何时才会真正呱呱坠地。即便是“破了羊水”，这也并不是孩子立即会出生的标志。羊水是羊膜腔内婴儿漂浮其中的液体，孕妇在羊水破了以后的几小时内都可能分娩。但是，如果你动身太迟或遇上交通堵塞，就必须自己独立完成分娩。以下介绍几点基本常识。

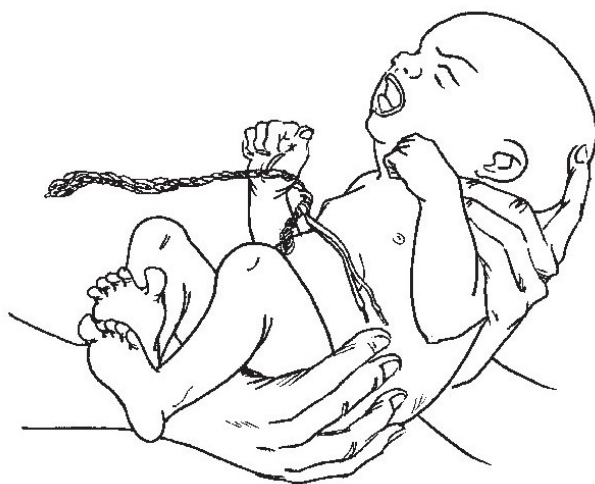
1 计算好宫缩时间。

对于第一次分娩的妈妈来说，子宫收缩时间约3~5分钟一次，每次持续40~90秒——力度和频率逐渐增强——1个小时后，分娩才可能真正开始，不再是假象（尽管也有这种可能）。通常婴儿会自己自然分娩出来，当然只有等到他（她）准备好了，才会从子宫里脱离。此时，手头必须有几条干净的干毛巾、一件干净的衣服或诸如此类的东西。

当婴儿顺着产道移动时，
托住他的头部引导他向外。



当婴儿身体出来时，支撑住他的
身体。不要拍打他的后背使
他啼哭，婴儿自己会呼吸。



擦干婴儿身体之后，在离身体约 10 厘米的地方用鞋带或
细绳给脐带打结。保持这样的状态直到婴儿到达医院。

2当婴儿从子宫里向外移动时，婴儿的头部——身体的最大的部分——将会撑开宫颈，这样身体的其他部分才能顺利产出。（如果是脚先出来，请参阅下一页。）当婴儿顺着产道移动时，先托住婴儿头部，再托住他/她的身体，引导其向外。

3当婴儿已完全脱离母体，将其身体擦干并注意保暖。

4包扎脐带。

不要拍打婴儿的后背使他/她啼哭，婴儿自己会呼吸。如果有必要，用手指擦掉婴儿嘴边的液体。

取一条细绳或鞋带，在离婴儿身体约10厘米处包扎脐带。

5除非离医院还有几小时的车程，否则没有必要切断脐带。

在离医院还有些距离的情况下，你可以安全地切断脐带，在离母体约10厘米远的地方打结。保持这样的状态直到你到达医院。与婴儿相连的脐带会自动脱落。胎盘将会随着婴儿在30~40分钟之内出来。

如果分娩时婴儿脚先出来

怀孕期间最常见也最复杂的情况是胎位不正。分娩时，婴儿是脚先出来而非头部。头是婴儿身体最大的部分，由此而来的危险是：如果是脚先出来，宫颈则没有足够扩大的空间让脚之后的头部出来。今天，大多数

胎位不正的婴儿都是通过剖腹产出生的，这需要进行手术，靠孕妇个人是无法完成的。如果分娩时你完全没有别的选择（既赶不到医院也没有医生或接生婆在场），可以尝试着让孩子的脚先出来。胎位不正并不是一定意味着头部就不可能通过宫颈，但这种情况发生的几率相对较高。如果愿意，你可以试着用上述方法分娩。

如何治疗冻疮

冻疮是由于皮肤细胞里的水分子冻结而引起的疾患，特别在寒冷天气里容易引发。常见症状为皮肤呈白色或蜡色，感觉灼痒、麻木。严重时皮肤变成青紫色，最糟糕的情况是产生坏疽，必须截肢。手指和脚趾、鼻子、耳朵和脸颊都是易患部位，应在医生指导下进行治疗。然而，在紧急状况下，可以按下列步骤操作。

1脱掉湿衣物，换上干燥温暖的衣服。

2将冻疮部位浸入温水中（37～41摄氏度）或进行10～30分钟的热压。

3如果没有温水，用温暖的毛毯将患处小心包裹。

4避免直接受热，包括直接接触电取暖器或煤气取暖器、电热毯和取暖用的热水瓶。

5如果这个部位再次生冻疮，千万不要让它直接取暖，否则将导致严重的组织损坏。

6不要摩擦冻伤皮肤或用雪在其表层搓揉。

7在复温的过程中可以服用阿司匹林或布洛芬之类的镇痛药来减轻疼痛。

复温将带来剧烈的灼烧感。有可能出现皮肤起泡、软组织膨胀，皮肤颜色也可能变成红色、蓝色或紫色。当皮肤呈现粉色而且没有了麻木感时，这个地方的冻疮就化开了。

皮肤接触温水后，患处会有知觉，也可能有些许疼痛感。感染部位一定要用无菌绷带包裹，如果手指或脚趾被冻伤，要将绷带隔在手指和脚趾之间。



严重的冻伤会引发皮肤起水疱或肿胀。痊愈的部位应小心包裹以防再次生疮，同时尽快寻求医药治疗。

8感染部位应裹上无菌绷带。

将绷带包裹在受到感染的手指或脚趾间。尽量不要碰水疱，将重新温暖的地方包裹起来，以防止这些地方再次冻伤。让病人尽可能不要碰受伤的地方。

9尽快寻求医药治疗。

如何处理冻伤

冻伤是冻疮的早期症状。冻伤表现为该部位麻木、苍白。最好能在室内进行治疗。

1脱掉湿衣物。

2将冻伤部位浸入温水中（37～41摄氏度）。

3没有必要耐心地控制水温——麻木的部位不会感觉到热度，而且极易被烫伤。

4持续护理至皮肤呈粉色且恢复了知觉。

如何避免冻疮和冻伤

- 寒冷天气应保持手足温暖。
- 穿多层衣服并使用面罩。
- 戴连指手套而非普通的大手套，不要把耳朵暴露在外。
- 可能的话，在寒冷环境下定时休息，并温暖手足。

腿部骨折怎么办

大多数腿伤都只是拉伤，不过，拉伤和骨折的处理方法是相同的。

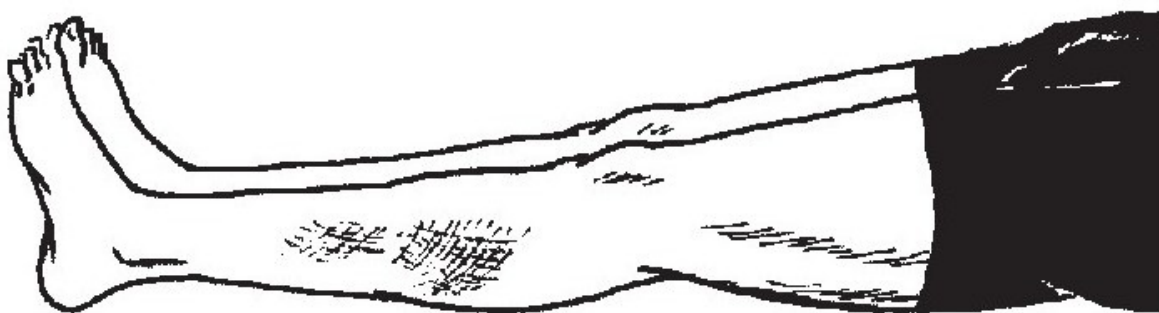
1如果皮肤破损了，千万不要碰伤口或者覆盖伤口。

必须避免感染。如果伤口仍大量流血，尝试用消过毒的绷带或者干净的衣服将受伤处包扎好以阻止血液继续流出。

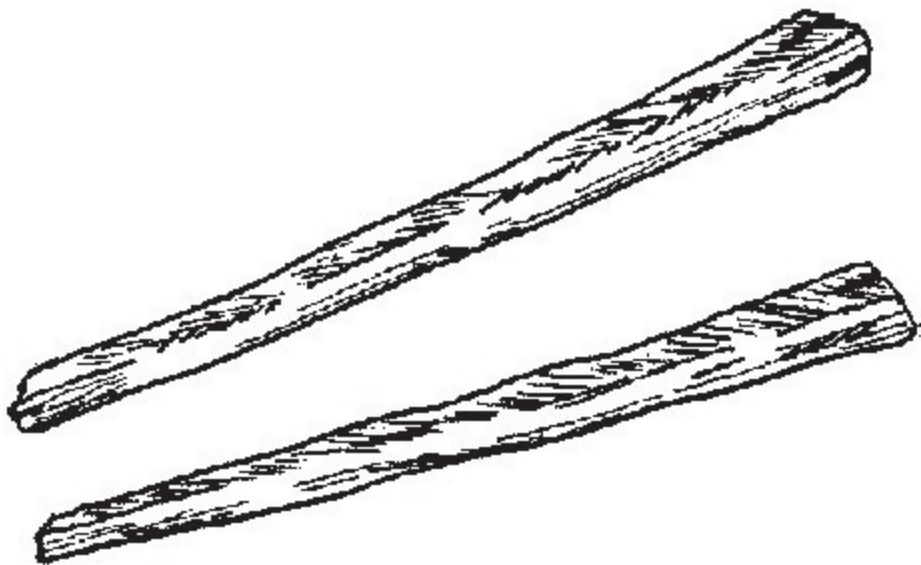
2千万不要移动受伤的腿——用夹板将受伤处固定住。

3找两根同样长度的直的物体——木棍、塑料或折叠的纸板——作为夹板。

4将夹板上下夹住受伤区域（如果腿移动起来比较疼痛，夹板可以放到左右两侧）。



不要移动受伤的腿。



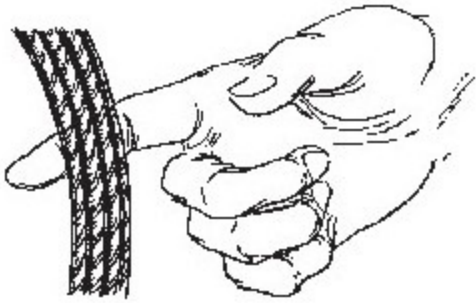
找两根相同长度的直的物体——木棍，塑料棒或折叠的硬纸板。



将夹板上下夹住受伤区域。



用细绳、绳索或者皮带将夹板绑好，有什么就用什么。



夹板不要绑得太紧——绳子、皮带或布条间应该容许塞入一根手指。

5用细绳、绳索或者皮带将夹板绑好，有什么就用什么。

6夹板不要绑得太紧，否则会阻碍血液循环。

绑好的绳子或者布条应该容许塞入一根手指。如果被夹板固定的区域变得苍白或呈白色，要马上将绳子松开。

7让受伤者仰面平躺。

这样能保持血液循环，而且可以避免震动。

骨折、拉伤和脱臼的症状

- 行动困难或行动受限
- 肿大

- 受伤区域有瘀伤
- 剧痛
- 麻木
- 流血不止
- 皮肤下可见的骨头断裂

应避免的事项

- 不要用力压挤伤口、探查伤口情况或者试图清洗伤口，这都可能导致伤口感染。
- 除非在绝对必要的情况下，否则不要移动伤者，先对骨折做紧急处理，然后再去寻求帮助。
- 如果要移动伤者，首先应确保受伤处已经被完全固定。
- 不要将受伤者的腿抬起来。
- 不要尝试移动或者将断骨重新复位，这可能会导致剧烈的疼痛或使伤情变得更加复杂。

如何处理枪伤或刀伤

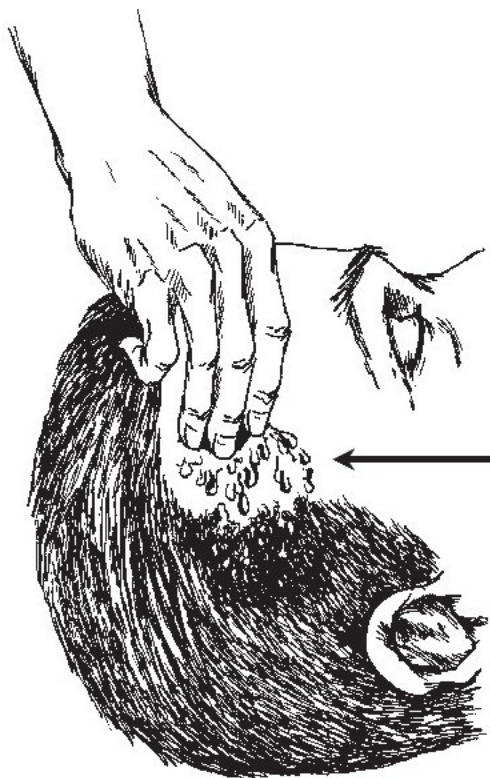
1不要马上拔出刺入的物体。

子弹、弓箭、小刀、木条之类的东西最容易刺入身体，造成伤害。当这些物体进入并留在身体的致命部位时（躯干、中枢神经附近或者动脉），将它们拔出会导致更严重的流血以至无法控制。可以按压动脉或者其他重要的内部器官，实际上这样能在一定程度上阻止流血。

2通过综合使用直接按压、抬高肢体、加压止血点和使用止血带等多种方法来控制流血。

直接按压：大部分的流血可以通过直接按住伤口得到控制。可以尝试直接按住出血表面。比方说头皮受伤后容易流血不止。用指尖按在伤口边缘的皮下骨头上比直接用手掌按住一个较大的区域效果要好得多。用指尖控制流血动脉（小型喷动脉）。

抬高肢体：如果受伤处是在肢体的末端，除采取直接按压法外，还可将肢体末端抬至高于心脏的高度，阻止继续流血。但绝对不要仅为抬高流血的伤口而让一个处于休克状态中的人坐起来。

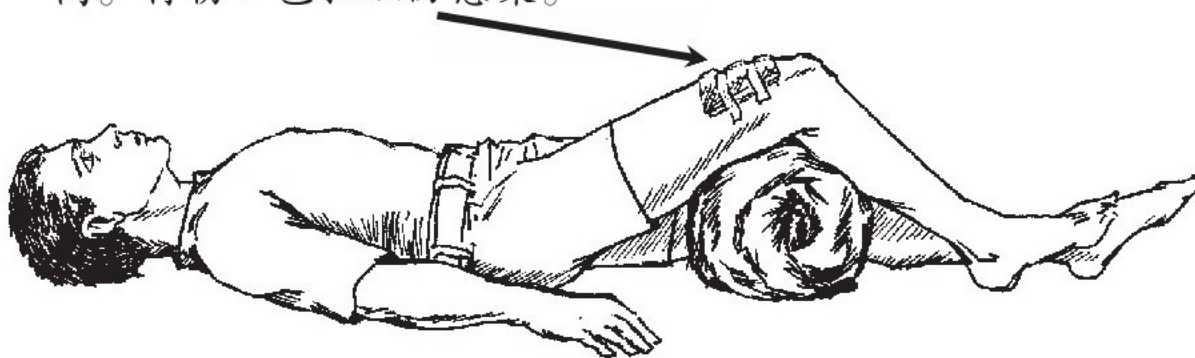


尝试直接按住出血表面。用指尖比用手掌更有效。

尝试加速血液凝固。

按住流血动脉（小型喷动脉）。

如果受伤处是肢体，使用按压法来控制流血，并将肢体抬高。将伤口包扎以防感染。



加压止血点：为了减少流血，你还要将伤口附近的动脉（可以感觉到脉搏的地方）紧按在皮下骨头上，仅按住皮肉是无法减少流血的。

3将受伤处固定不动。

使用止血带：止血带是一条宽布条或者一条绑在肢体末端包住伤口（经常缠绕）直到其停止流血的带子。血液供给必须在长骨（上臂或大腿）附近被压住，否则的话，即使有止血带，在前臂和小腿的两根骨头之间的动脉还是会继续流血。使用止血带是不得已的办法——以牺牲肢体来拯救生命。

用夹板和绷带来固定受伤区域能防止造成新伤，而且有利于已经开始的血液凝结。即使还没有被怀疑有骨伤或关节损伤，固定伤处也能加速血液凝固和康复的速度。

4包扎伤口，防止感染。

尽可能使用无菌绷带。刺入伤可能导致厌氧细菌深入组织。所以外科手术中要用消毒液或抗菌液冲洗伤口。虽说这种方法在医院外很不实际，但一定要记住，小的刺入伤（如脚上被钉子扎伤等）一定要让血液流一段时间以便将异物“冲洗”出来。将伤口放到过氧化氢水中浸泡消毒也能杀死厌氧细菌。不要在刺入伤的伤口上涂药膏或黏性物，因为这些只会加速感染。

紧急情况处理小贴士

有些数据显示，将纯砂糖倒入刺入伤口能减少流血、加速血液凝固并阻止细菌繁殖。也许在你家附近的急救中心看不到它的应用，但如果情况紧急，这种办法是值得考虑的。

5尽快就医。

切记

●必须指出的是，止血带几乎用不上，很少有使用前几种方法后仍大量流血并导致生命垂危的状况。某些会造成致命性流血的区域（如大腿动脉或腹内出血）也无法使用止血带。即使截肢，一般也不会造成失血死亡，而且截肢还可以通过直接按压法控制流血。断了一半的动脉比那些完全断了的出血更多。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最
新最全的优质电子书下载！！！！

4 险境

如何从楼上跳到垃圾罐上

如何跳

1垂直跳下。

2低下脑袋，将双腿转过来。

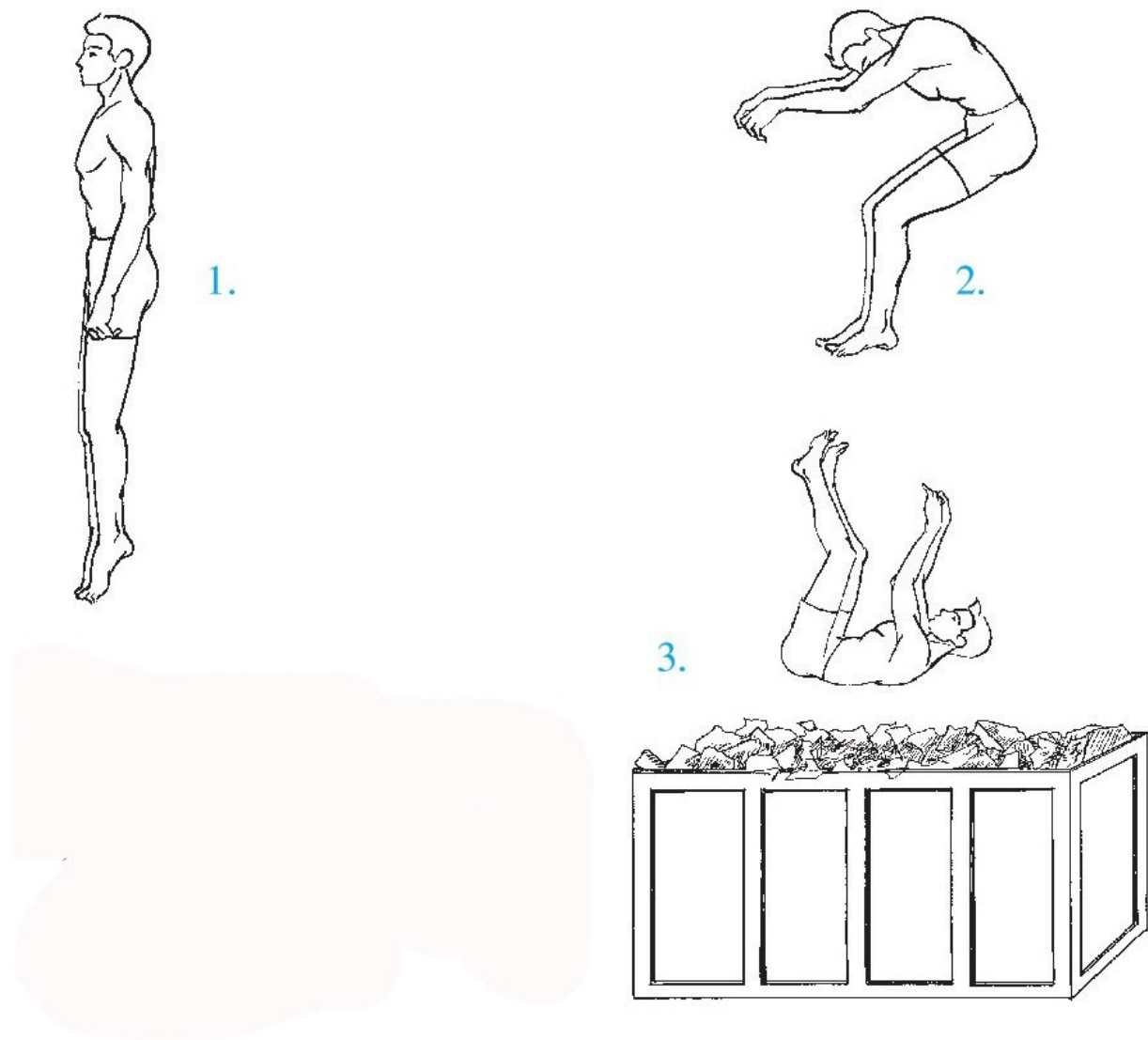
如果以一定的角度起跳，你的下落轨道会偏离垃圾罐。所以要尽量克服本能的反应，保持身体垂直。

在下落的过程中将身体旋转270度，也就是说翻一个不完整的筋斗。这是使背部着地的唯一正确方法。

3对准垃圾罐的中心。

4背部水平着地，这样，当你的身体折起时，手和脚会靠拢在一起。

人体从一定高度下落后撞到任何表面时，身体都会折叠成“V”字型。也就是说，如果是你的腹部着地，就会有折断脊椎的危险。



1.垂直跳下。2.低下脑袋，将双腿转过来，做一个270度的空翻。3.瞄准垃圾罐的中央，背部水平落下。

切记

- 如果大楼有防火梯或者其他凸出物的话，就得跳远一些以避开它们。垃圾罐的位置也应该离大楼远一些，这样你才不会跳到外面。

- 垃圾罐里可能有砖头或者其他对你不利的东西。从高层（五楼或以上）跳入垃圾罐里是完全有可能活下来的，前提是着地的姿势正确，另外垃圾罐里装有“合适”的垃圾（最好是纸箱）。

如何从大桥或悬崖上跳入水中

在紧急情况下从6米以上的高处跳入水中是件很危险的事，因为你对四周的情况并不了解，特别是水的深度。

如果你是从桥上跳入有船只往来的河中或其他水道中，尽量落在航道中——也就是船只在桥下通过的深水区。这通常位于河流中央，远离河的两岸。

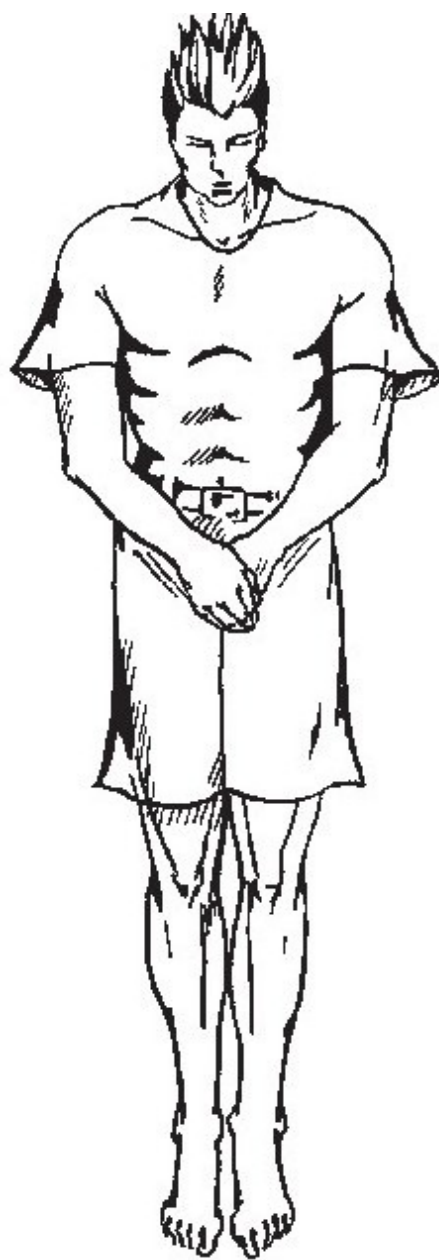
不要在桥墩或桥塔处起跳。这些地方一般都有很多碎石，当你跳入水中的时候很可能撞个正着。浮出水面后马上游向河岸。

如何跳落

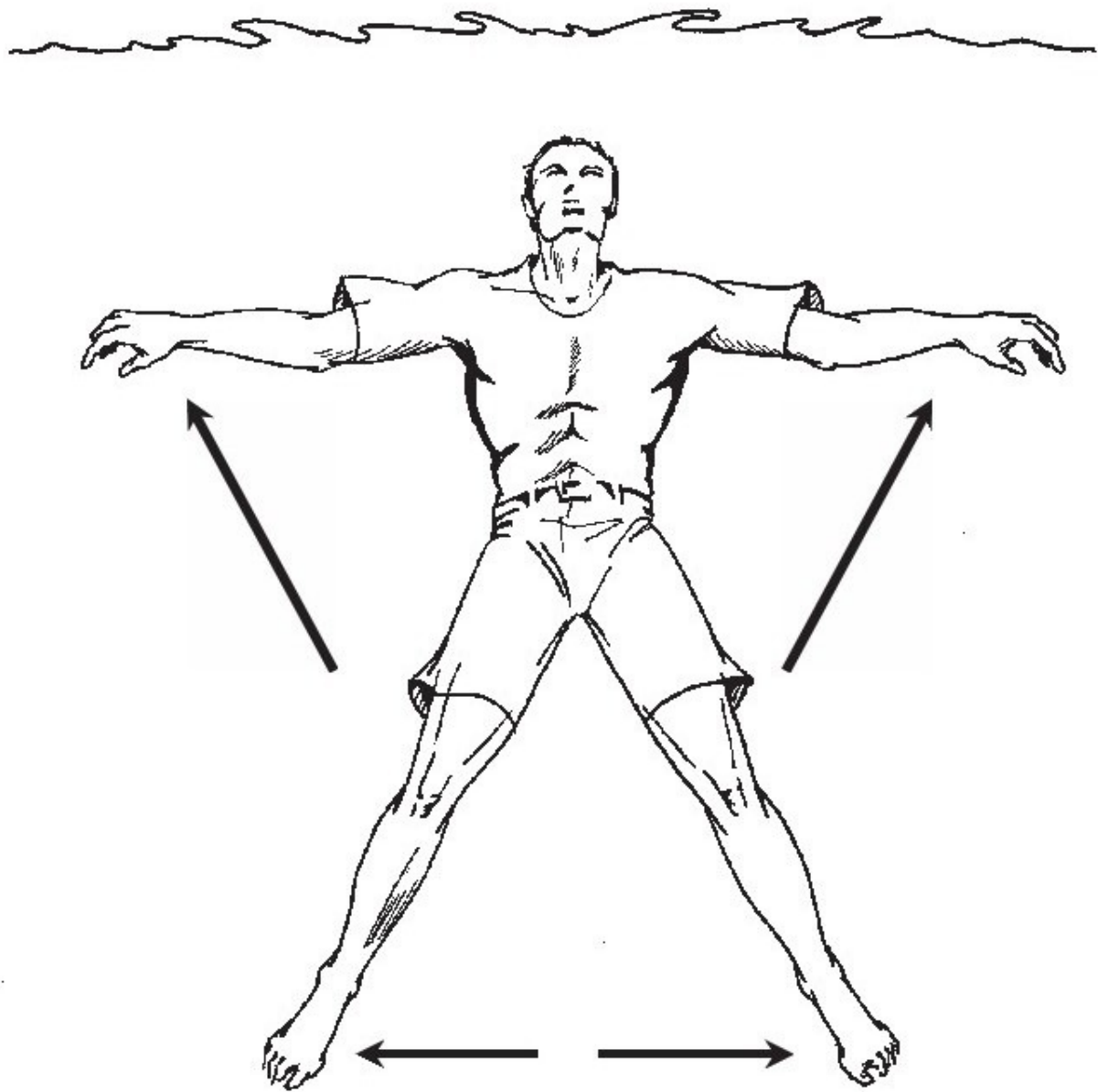
1跳的时候要脚朝下。

2身体完全竖直。

3双脚并拢。



以脚先入水的姿势垂直跳下，双脚并拢，绷紧腰部并护好胯部。



落入水中后，马上伸展开四肢，并用力来回划水，以减缓下沉的速度。

4脚先入水，同时收紧臀部。

5双手捂紧胯部，起到保护作用。

如果不这样做，水会涌进体内，造成严重内伤。

6落入水中后，马上伸展开四肢，并用力来回划水，产生阻力，以免迅速沉底。

要做好水的深度不够的打算，避免触底受伤。

切记

- 虽然按照上述步骤跳水有腿部骨折的危险，但可以保住性命。
- 如果身体不能保持竖直，入水时强大的冲击力有可能折断你的脊椎。直至入水，身体都要保持竖直。
- 除非你绝对有把握水深超过6米，不然绝对不要以头部先入水的姿势跳落。腿撞到河底固然有可能折断，但如果是脑袋，破裂的将是你的头骨。

如何在运行的火车顶上行走并进入车厢

1不要直立在车顶上（当然这基本上是不可能的）。

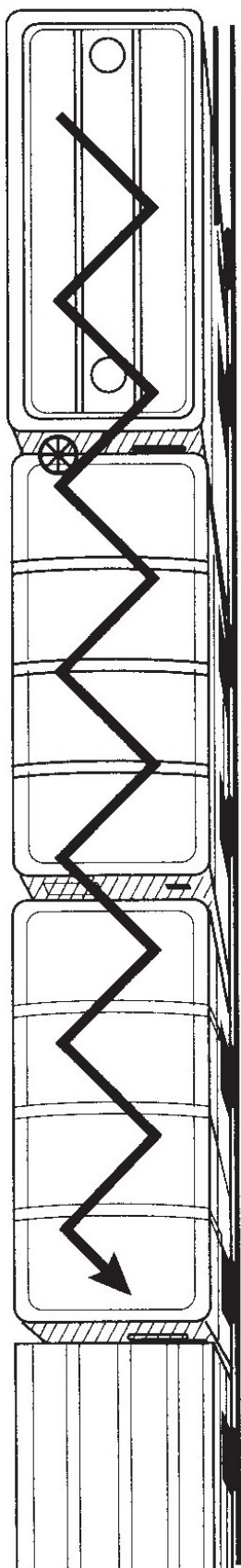
身体保持略向前倾，正对迎面而来的强风。如果火车的时速超过50公里，你就很难保持身体平衡，并有可能被风吹倒。这种情况下手脚并用在车顶爬行或许是最好的方法。

2如果火车将要转弯，就平躺在车顶，不要站着。

车厢顶部四周可能有排水用的围栏。如果有的话，就紧紧抓住。

3火车要进隧道的时候，马上趴下。

车顶离隧道顶其实不算太近，大约有1米左右，但还是不足一人高。不要侥幸地认为你可以在进隧道之前走到或爬到车厢尾部并下到车内，事实上，这几乎是不可能的。



弯低身体，慢慢向前
走，随着火车的晃动
左右摇摆身体。

寻找车厢之
间的梯子。

4随着火车的节奏晃动——左右摇摆着向前移动。

不要直线前进。双脚分开约80厘米，随着火车的晃动身体左右摇摆着前进。

5找到车厢尾部的梯子爬下去（梯子在两节车厢之间）。

车厢侧面一般不会有梯子，那只是电影里为烘托惊险刺激的气氛而搞的噱头罢了。

切记

- 上述方法只能在自身陷入绝境时采用，切勿盲目模仿。

- 货运列车各节车厢的形状和大小可能各不相同。这有可能会降低我们从一个车爬到另一个车的难度，也有可能使之更加困难。有可能一个3.5米高的车厢挨着一个平板车或者装着化学品的圆罐车。如果是在这种火车上，你最好祈祷自己好运，能够尽快下来，不然就要冒着巨大的危险，从一节车厢越到另一节车厢。

如何从摩托车上跳上汽车

如果你打算从车窗中爬进汽车的话，记住很多新款汽车只有前窗能完全打开，所以你要接近汽车的副驾驶座一侧。

1戴上质量过硬的钢盔，穿上皮茄克、皮长裤和皮靴。

2将摩托车的速度与汽车速度保持一致。

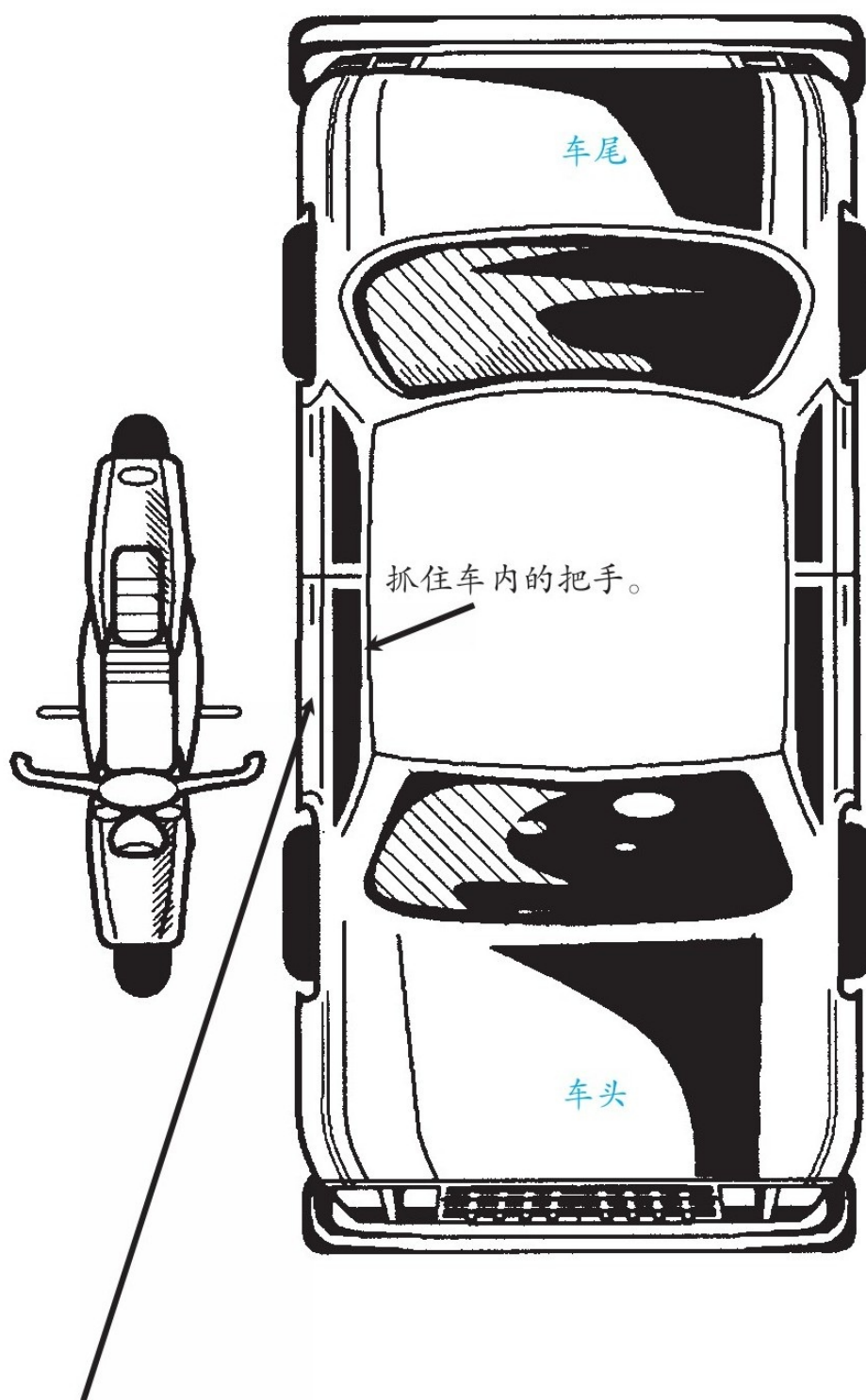
速度越慢，你就越安全。如果时速超过100公里就极度危险。

3等到进入一段很长的直道后，尽可能靠近汽车。

你是在汽车的副驾驶座一侧，所以离路边很近。小心急转弯。

4双腿屈膝站在踏板上或座位上。

5抓紧油门，直至开始行动。



靠近汽车副驾驶座一侧。

确保汽车窗户完全摇下，保持与汽车同速。

尽量靠近汽车。

6如果车门内有把手（在车门上方），用一只手抓住。

要知道，如果你松开油门，摩托车就会马上减速。

如果车内有人拉你一把的话，就更好了。

7进入汽车后，马上让司机急转弯离开摩托车。

你一松开车把手，摩托车就会失控并撞毁，也有可能滑入汽车副驾驶座一侧的后轮下。

8如果没能进入车窗，缩拢头部和四肢，就地滚离汽车（见32页《如何从行驶的汽车上跳下》）。

切记

- 不到万不得已，不要尝试从摩托车上跳上汽车。
- 如果摩托车上有两个人的话，事情就容易多了。不跳车的那个人可以继续驾驶。在电影和特技表演中，演员们通常是在低速前进的情况下表演跳车的。事实上，他们在汽车或摩托车上安装了一个金属镗，这样可以在跳离的时候保持摩托车的平衡。没想到吧？

如何迫降飞机

以下说明适用于小型客机和喷气式飞机（不包括大型商用客机）。

1如果这架飞机只有一套控制系统，将飞行员从飞行员座上拖、拉或扛出来，让他离开驾驶座。

2自己坐到操作台前。

3戴上无线电耳机（如果有的话）。

4如果没有收到回答，用紧急频道再试一遍。

使用无线电寻求帮助——操纵杆（飞机的方向盘）上会有一个控制键，或者仪表板上会有一个“CB”话筒。按下按键说话，松开按键接听。呼喊“Mayday! Mayday!”然后说出你的情况、目的地以及飞机的编号（应该印在仪表板的最上方）。

所有的无线电各不相同，但调频都是标准的。无线电另外一头的人应该能告诉你正确的着陆步骤。仔细按照他的说明去做。如果在降落过程中未能找到人来指导你，你只有自己来了。

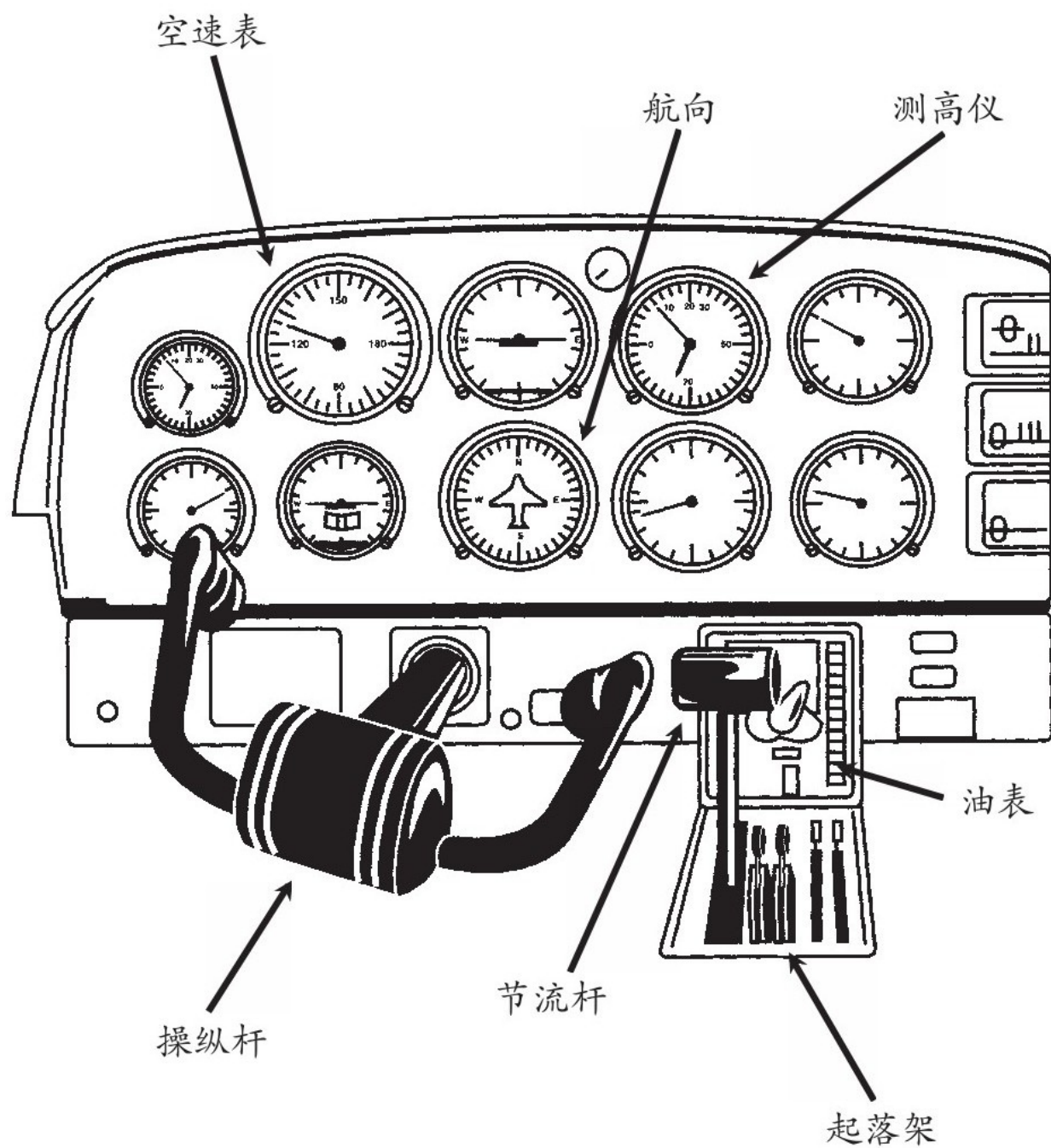
5掌握好方向，然后辨别各种仪器。

环顾四周，飞机是水平飞行的吗？除非是刚起飞或即将降落，飞机应该

是相对直线飞行的。

操纵杆：这是飞机的方向盘，应该就在你的面前。操纵杆控制着飞机的方向和飞行高度。将它往后拉能抬高机头，向前推则降低机头。向左转使飞机左转，向右转使飞机右转。操纵杆非常敏感——只需朝左右两边移动3~5厘米就能转动飞机。在飞行过程中，机头应该低于水平线约7厘米。

测高仪：这是最重要的仪器，至少在起飞时如此。这个黑面圆形仪表位于仪表板的中央，上面有白色指针和数字，顶端数字为零。小指针显示的海拔高度为英尺，以1000英尺递增，大指针以100英尺递增。



航向：这是一个罗盘，也是唯一一个中间有一个飞机图像的仪表。仪表中飞机图像前端指向飞机的飞行方向。

空速表：这个圆形仪表位于仪表板左上方，通常以节为单位计算，但也

可能以英里为时速。小型飞机航行时的速度约为120节，空气中只要有任何东西的速度低于70节，都会非常危险地接近失速。（1节等于每小时1.85公里。）

节流杆：这个手柄控制着飞行速度（动力）和机头高度以及它与地平线的关系。它位于两个座位之间，一般为黑色。将它拉近你时能放慢飞机的速度并使飞机下降，将它推远能提高飞机的速度并使飞机爬升。引擎会随着节流杆移动的方向变得更加安静或更加轰鸣。

油表：油表位于仪表板的下方。如果飞行员严格遵守航空管理部门的规定，飞机应该有足够的燃料确保抵达目的地，外加至少半小时富余。有些飞机除了主油箱外还有一个副油箱，但并不鼓励交换使用油箱。

襟翼：由于结构复杂，很难用襟翼来控制飞机。可以改用节流杆来控制飞行速度。

6开始下降。

将节流杆向后拉使飞机减速，将飞行速度减少大约四分之一。随着飞机减速，前端将下降。在降落时，前端应比水平线低大约10厘米。

7展开起落装置。

首先看飞机是固定的还是可收回的起落装置。固定的起落装置总是放下的，因此你什么也不需要做。如果是可收回的，在座位和靠近节流杆的

地方应该还有一根控制杆，它是一个带圈状把手的控制杆。水平降落时，把（可收回的）起落装置打开。

8寻找合适的降落地点。

如果你找不到机场，找一块平地降落。1.5公里长的平地是最理想的。飞机能在比这个长度短得多的地带降落，因此不必寻找一块“完美”的着陆地点——而且也根本找不到。如果你实在没什么选择的话，崎岖的地形也可以。

9对准起落跑道，当测高仪指向一千英尺（300米）时，着陆点在右翼尖之外。

在起落跑道理想的情况下，你应该从着陆场地上空飞过一次，观察是否有障碍物，在燃料充足的情况下，也应当这样做。从着陆场地上空飞过，画出一个巨大的矩形，然后再次接近跑道。

10当接近起落跑道时，把节流杆向后拉减少动力。

不要让机头前端低于水平线15厘米。

11当你处于起落跑道的正上方时，飞机应处于离地30米的高度。且后轮应先着地。

飞机速度应控制在时速80~100公里，当轮子着地时，飞机速度应处于

失速速度上。

12一路上将节流杆向后拉，并确保机头不要下降得太快。

13如果需要的话，踩地上的踏板来控制并刹住飞机。当飞机慢慢与地面接触时，将操纵杆轻轻地向后拉。

操纵杆在地面上时几乎没什么用。上踏板负责制动，下踏板控制前端轮子的方向。首先，集中精力在下踏板上。踩下右踏板使飞机向右，踩下左踏板使飞机向左。在着陆时，注意你的速度。均匀地减速会使你逃生的机会增加。当你把陆地速度从190公里/小时减至110公里/小时，逃生的机会就增加了三倍。

切记

- 在不良地形上很好地执行一次紧急降落比在一块已建场地上执行一次无控制的降落更加安全。
- 如果飞机冲着树林飞去，从树木中间穿过去。如果撞到，机翼会吸收部分撞击力。
- 当飞机慢慢停下来时，应立刻爬出飞机，马上离开——记得带上飞行员。

如果降落伞打不开

1一旦发现降落伞出了故障，马上向一起跳伞还没有开伞的同伴示意，你可以挥手并指向自己的降落伞。

2当同伴靠近你的时候，你要钩住他的臂膀。

3一旦你们两个抱在了一起，你们仍会以自由落体速度或者说每小时200公里的速度继续下降。

当你的朋友要打开他的降落伞时，你们两个就不可能像刚才那样抱在一起了，因为重力作用，你的体重会是正常体重的三四倍。为此，你要用双臂钩住他胸前的伞带，或者穿过他保险带前面的两侧，将他的伞带挂到你的肘关节处，而两手则分别牢牢抓住自己的两根伞带。

4开伞。

开伞瞬间的震动力是非常大的，很可能会震得你两臂脱臼或断臂。

先抱住你的伙伴，然后钩住他胸前的伞带，将他的伞带挂在你的肘关节处，而两手则分别牢牢抓住自己的两根伞带。



5操纵伞衣。

在操纵伞衣时，你的朋友须用一只手抓住你（伞衣是控制降落伞方向和速度的部分）。

如果你朋友的伞衣够大、下落速度够慢的话，你可能会在草地或泥地上

着陆时只摔断一条腿，因而生还的几率会很高。

但是，如果他的伞速度很快，他必须加以调整，避免着陆速度太快，同时你也必须不惜一切代价躲开电线和其他障碍。

6如果附近地区有水域的话，直接朝水域降落。

一触及水面，你要马上用双腿去踩水，才有望在你的降落伞开始吸水下沉之前由同伴将你拉出水。

准备工作

跳伞前要仔细检查降落伞。值得庆幸的是，现在的降落伞很容易打开，即使你打包的时候出了错也没问题。而备用伞则要由国家认证的索具装配人员来折叠，要叠到近乎完美的地步，因为这就是你最后的救命稻草。要确保：

- 降落伞应直线折叠——不能有一点偏差。
- 滑动器要安装准确，以防打开得太快。

海上漂流的求生之道

1登上救生艇之前，尽量留在甲板上。

2登上救生艇，尽可能多带点生活必需品。

海事遇险的经验法则是，等到水淹没了腰部再登上救生艇。得救的最好机会是留在甲板上——即使船已经严重受损——而不是登上救生艇。如果船开始下沉，要知道如何正确使用救生艇。在开阔水域行驶的任何一艘船身长于4米的船都应该配备至少一个救生艇。有些小型船只只有救生衣，所以这些船只能在人们能游泳上岸的水域行驶。

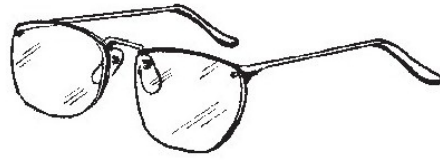
带上一壶淡水是至关重要的。不要饮用海水。人可以漂在海上数日之内不吃东西，但如果没有淡水就肯定撑不下去。如果情况很紧急，就先把水壶扔出去，待会儿再捞上来，反正水壶会浮在水面。

许多罐装食品，特别是蔬菜，富含水分，所以能用来求救的物品：

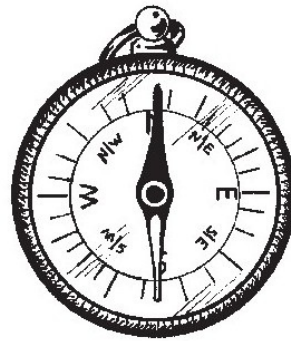
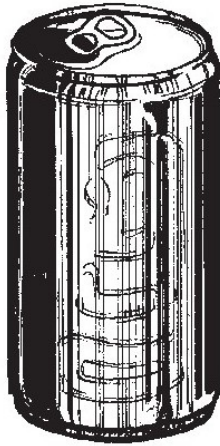


手表

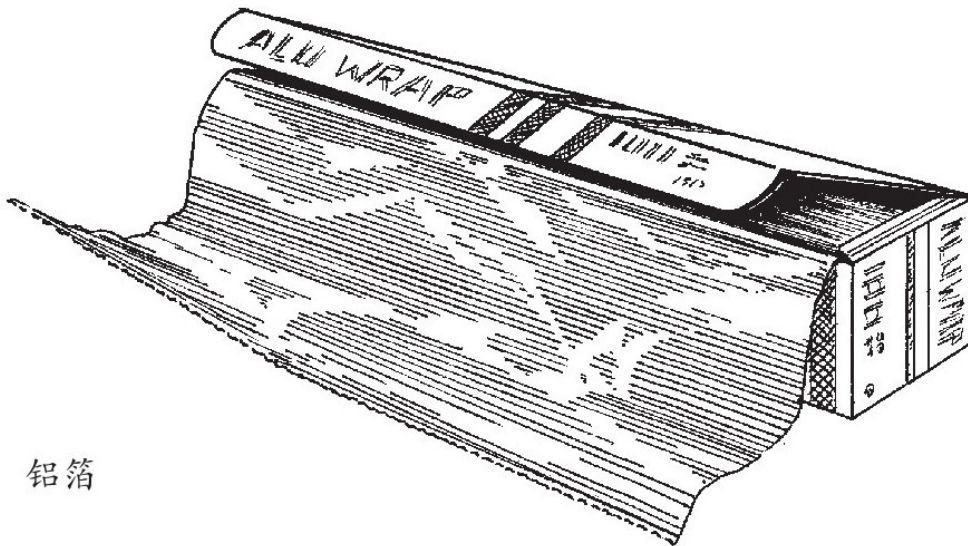
眼镜



铝罐



罗盘



铝箔

多拿就多拿一些。不必定量饮水，口渴的时候就喝一点，但也不要喝太多，一般每天两升的水就可以维持。

3如果你很冷，想办法取暖。

曝晒或体温过低是最大的生命威胁。穿上干衣服，离开有水的地方。长时间浸泡在海水中既伤皮肤，又会造成感染。

尽量遮住身体。现代救生艇一般都有遮篷，可以遮避风吹、日晒、雨淋。如果没有遮篷，就戴上帽子，穿上长衣长裤以防晒伤。

4设法寻找食物。

救生艇上的应急工具箱里一般都有鱼钩。如果你的救生艇在海上漂流了几个星期，艇底会长有海藻，鱼类自然会聚集在这里。你可以用鱼钩钓鱼，尝一尝生鱼片。如果找不到鱼钩，就用电线或从空易拉罐上剪下的铝条做一个。

5如果你知道陆地的方向，设法靠岸。

6如果发现附近有飞机或轮船，设法发出求救信号。

大多数救生艇上都有短桨，但是其操纵性较差，特别是有三级以上的海风时。不要把自己搞得筋疲力——如果不付出巨大的努力是很难驶远的。

使用甚高频无线电或者信号发射器引起对方的注意。也可以通过镜子反光发出求救信号。

如何做好准备

永远不要登上没有必要设备的船只。大多数小船至少要装有卫星紧急无线电示位标（**EPIRB**）这种紧急求救装置。这种装置以406兆赫和125兆赫两个频率向全球发送海事搜救信号。两种频率的求救信息都会报告你的船号和位置，其中406兆赫的求救信息可发送至其他船舶、路过的飞机、卫星，而125兆赫的求救信息只发送至船只和飞机。如果没有求救设备，你可能会在海上漂流数月才会被找到。

准备好“行囊”，其中应有：

- 暖和、干燥的衣服和毛毯
- 一顶帽子
- 食物（罐装食品、旅游食品、干果等）
- 手提式甚高频无线电
- 小型的手提式全球卫星定位系统
- 装有饮用水的便携式水壶

- 指南针
- 装有强力电池的手电筒
- 手提式信号发射器
- 手提式净水器

沙漠迷途如何自救

1不要恐慌，尤其是在有人知道你的行程和所在位置的情况下。

2如果是徒步旅行，就试着寻原迹打道回府。

如果有汽车，呆在车上，不要随处乱走。

朝河流下游或河口、海边一带走总不会有错。不要沿洼地或山谷行进，要沿山脊，否则你很难看到救援队伍，救援者同样也很难发现你。

3如果你完全失去了方向，找个制高点，试着观望一下周遭的景物。

如果你不能绝对确定能找到来时的路，那么就呆在原地别动。

4生火求救，白天要让火堆生出滚滚浓烟（烧轮胎比较管用）。但到了晚上，就需要清晰明亮的火堆。

如果燃料不足，就不要把火烧得太旺，省下的燃料可在你发现有人或有车经过时派上用场。

5如果有汽车或飞机经过，或者你看到远处有人的话，试着用下面的一种方法向他们发出求救信号：

找一片空地，用石头压住报纸或铝箔在地上拼成一个大三角形，这是国

际遇难求救信号。

6避免中暑虚脱，适时休息。

- 字母I表明求救者中有人受伤了。
- 字母X表明求救者不能前进了。
- 字母F表明求救者需要水和食物。
- 鸣枪三声也被视为求救信号。

沙漠地带白天温度可高达50摄氏度，几乎找不到阴凉处。夏天，须坐在高于地面30厘米以上的凳子或树杈上（地表温度比周围的空气温度至少高15度）。

白天行进时须：

- 缓步前进，保存能量，每小时至少休息10分钟。
- 喝水，不要定量。
- 尽量不讲话、不吸烟。
- 用鼻腔呼吸，不要用口腔。
- 不要喝酒，防止身体脱水。

- 少吃东西，因为水源不足，而消化食品耗水。
- 呆在阴凉处，要穿上衣物，包括衬衣、帽子，还要戴太阳镜。因为衣服可以减少体内水分蒸发，延长排汗后人体的舒适感，从而降低排汗量。
- 行进时间最好在傍晚、夜间和凌晨。
- 天冷时，要多穿几层衣服，同时，要保证身体和衣物的干燥。
- 注意体温降低的一些征兆：身体剧烈抖动、肌肉紧张、疲劳、手脚不协调、说话结巴、嘴唇和指甲发紫等。如果出现这些症状的话，赶紧穿上干衣服，可能的话，燃一堆火，实在没条件，可以和同伴抱成一团取暖。

7全力找水，最可能有水的地方如下：

- 悬崖岩石的底部。
- 山谷洼地的砂砾层中，尤其是刚下过雨的时候。
- 干涸河床的急转弯处向外凸的一侧。发现湿沙后，向下挖一两米，就可找到渗在沙子当中的水。
- 靠近绿色植被的地方。树丛或灌木丛，如棉白杨、小无花果树或柳树，有可能暗示水源的存在。

8寻找仙人掌的果实和花。

- 追寻动物的路径或鸟群的方向也有可能找到水源。

将仙人掌的茎从底部劈开，嚼烂木髓但不要吞食。带几块木髓在身上，途中口渴可借此缓解。其他沙漠植物不可食用，否则会生病。

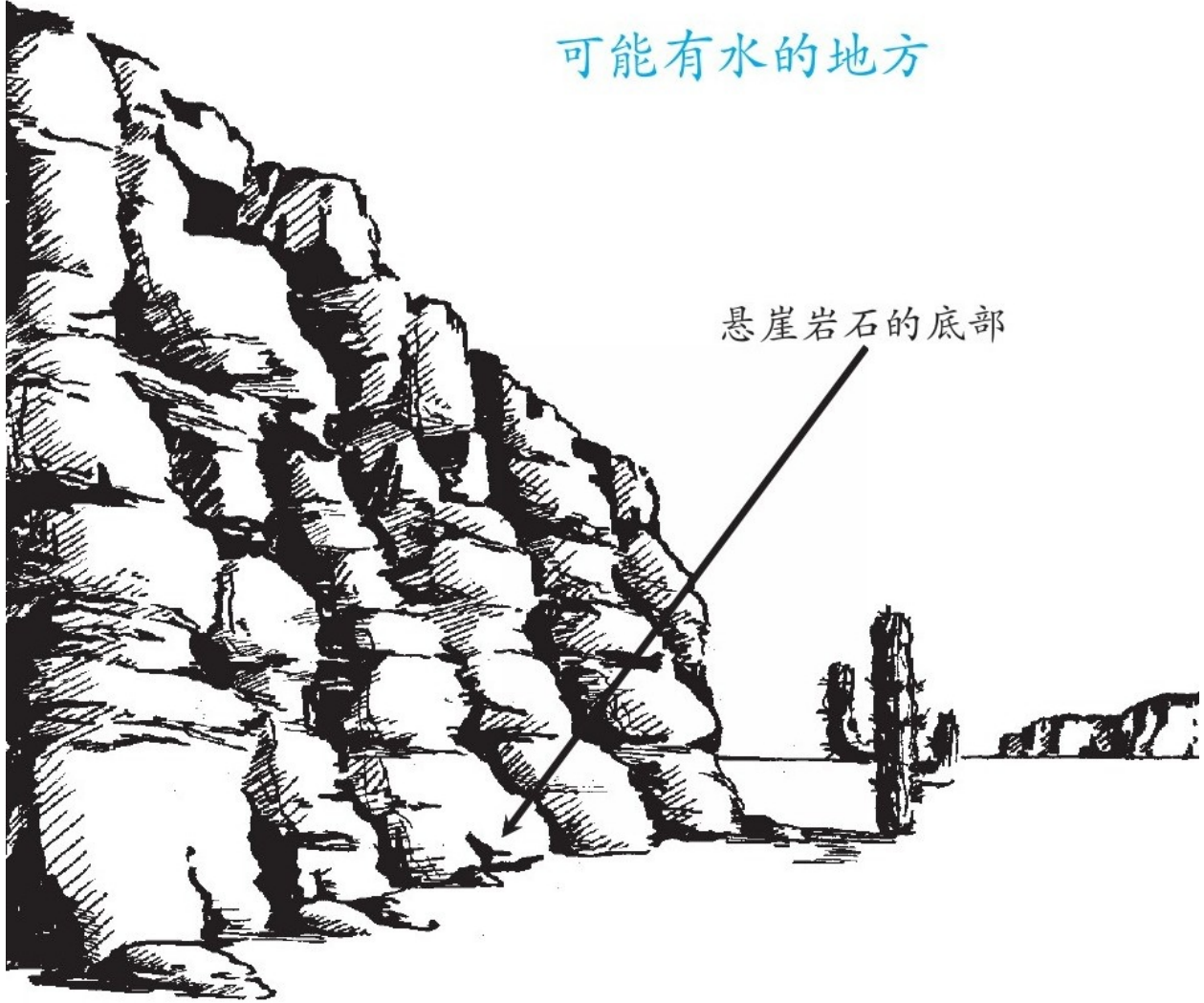
准备工作

打算去人烟稀少的沙漠地区旅行之前，一定要将行程时间和预定路线告知目的地的某人。不让任何人知道而独自行动，意味着一旦迷路将没人去搜寻你。

如果驱车旅行，要确保汽车状况良好，没有任何故障。车上一定要有：

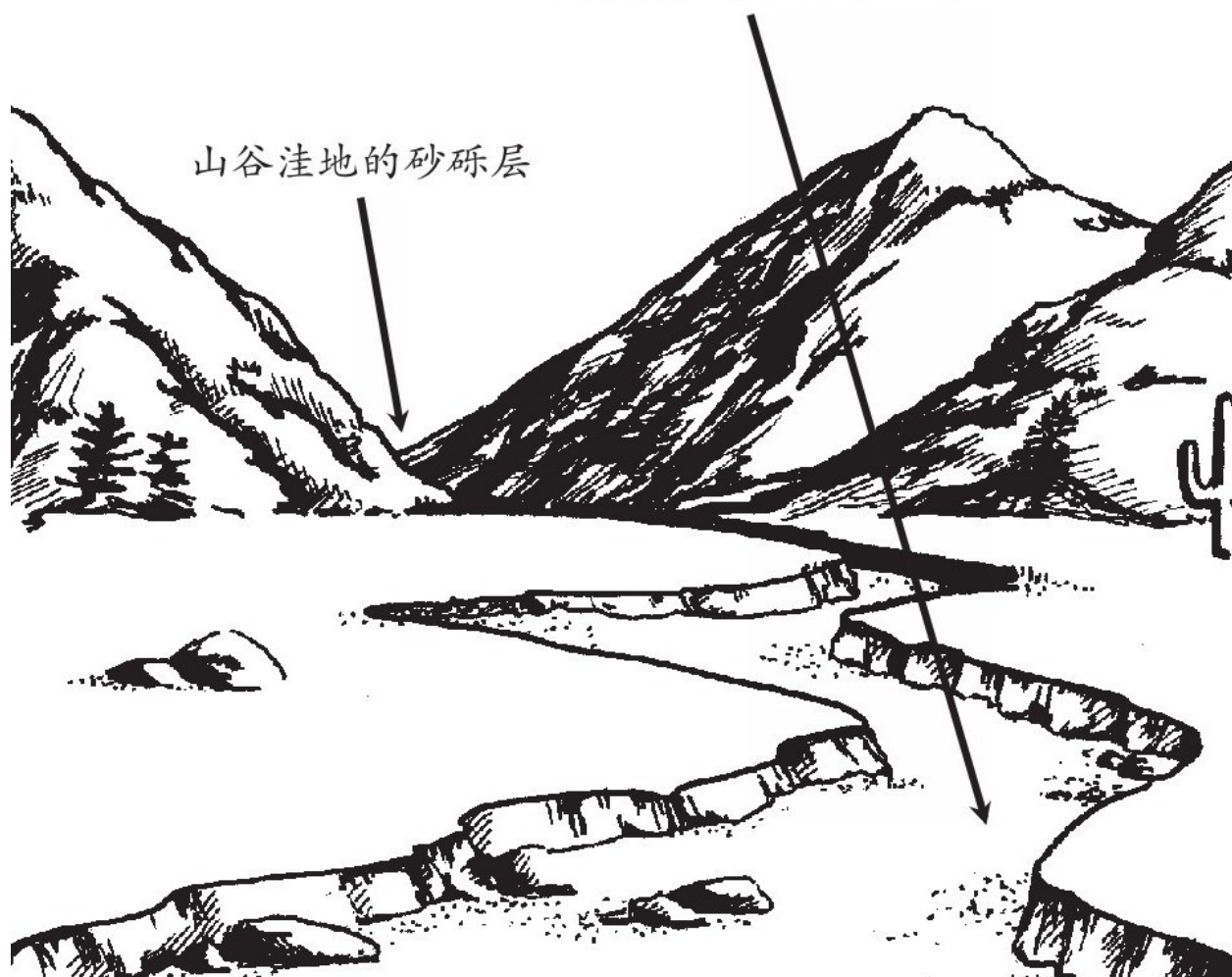
可能有水的地方

悬崖岩石的底部



干涸河床向外凸的一边

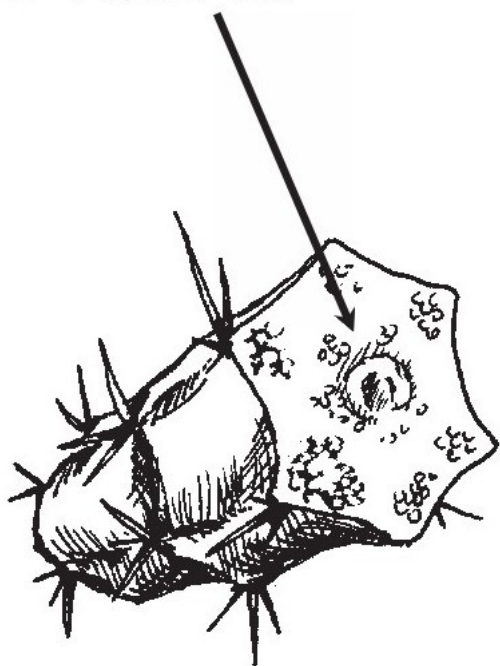
山谷洼地的砂砾层



绿色植物，如小无花
果树和其他灌木。



仙人掌的果实和花可以食用。将其茎从根部劈开可嚼其木髓。



- 电量充足的电池
- 质量优良的软管（受挤压时应不易变形）
- 胎压正常的备用胎
- 备用的发动机风扇皮带
- 修理工具

- 储备充足的汽油和机油
- 充足的水（一辆车需22升水）

安全驾驶

留心天气。在山谷中，只要看到圆块积云，山洪就随时可能暴发，尽管当时你所在的位置还没有下雨。如果行车过程中碰到沙尘暴，马上将车开出大路，关掉驾驶灯，打开紧急闪光信号灯。背风而行，防止砂砾划伤挡风玻璃。在驱车穿过洼地或沙质地带之前，一定要观测一下路面。否则就有可能因被刮破油箱，而花上几个小时进行艰难的修理工作。

如果汽车抛锚了，下车后千万不要走得太远，要知道你的一切供给可都在车上呢。打开引擎盖和后车箱盖，这样就表明你需要帮助。车子从几公里以外都可以看到，但是换作人就不行了。

- 除非你对求救路线很有把握，否则不要轻易离开抛锚的车子。
- 如果抛锚或迷路了，可以燃火作信号，白天燃烧可以释放浓烟的火，而晚上须是清晰明亮的火。三堆火构成一个三角形，就是在告诉人们你需要帮助。
- 如果你找到了一条大路，那么就呆在路上。

徒步旅行须带物品

- 水（每人一天至少要4升，如果带8升或更多就更安全）
- 一张标有周围人口聚居区分布情况的地图
- 防水火柴
- 打火机或点火石和铁块
- 生存指南
- 强度防晒油、帽子、保暖的衣服和毛毯
- 匕首
- 金属信号镜
- 固态碘酒
- 铅笔和书写材料
- 一支口哨（吹三声表示“求救”）
- 一个军用水杯
- 铝箔
- 指南针

- 一个急救工具箱

如何避免迷路

- 徒步时，要不时回头向来路看看，用心记住周围情况，万一迷路了，也好有个退路。
- 尽量走前人走过的路，可能的话，沿途在树皮上或灌木丛中留下标记，或做一个石堆——将三块石头叠堆在一起。

如何逃离流沙

1在流沙地带行走时，带上一根结实的棍子——必要时它会派上用场。

2一旦陷入流沙，马上把棍子放在沙上。

3仰面平躺在棍子上。

一两分钟后，流沙会逐渐平静，不再流动，你也会停止下沉。

4这时候挪动棍子，垫在臀部下方，与脊梁成直角。

棍子会阻止你的臀部下沉，这时你要轻柔缓慢地先后从流沙中拔出双脚。

5寻找离坚实地面最近的路径，缓慢移动到地面上来。

如何避免下沉

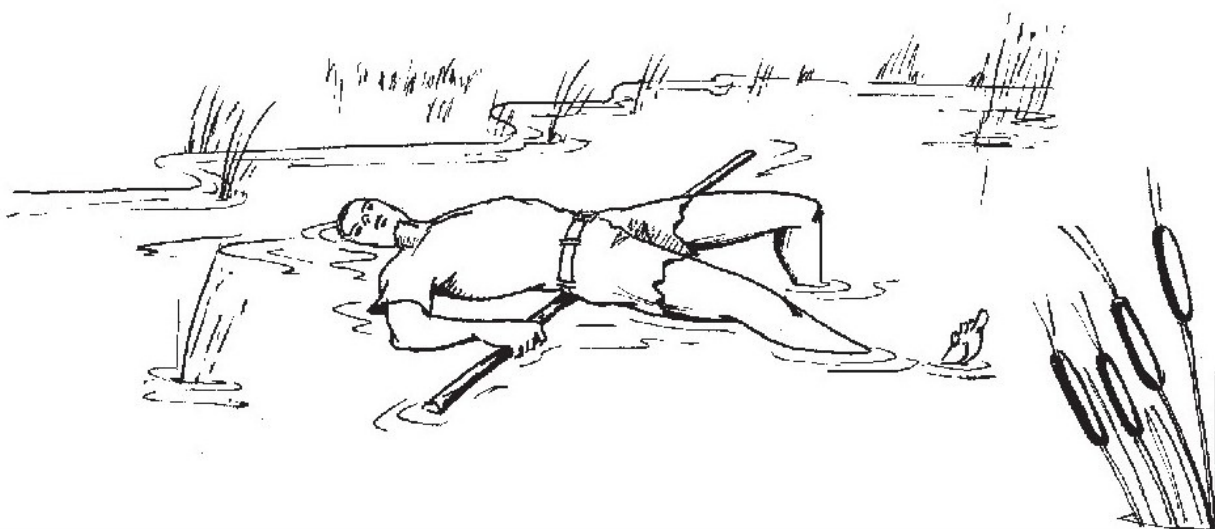
流沙只不过是普通的沙子和上涌的水混合形成的一种半液态状的沙水混合物。流沙的流动性并不像水流那样强。当你试图将手和脚从流沙中拔出的时候，要小心手、脚拔出后形成的真空区域。请看以下提示：

- 流沙的黏性随着剪切面的扩大而增强，因此慢

进入流沙地带时，带上一根结实的棍子。仰卧其上，使自己处于漂浮状态。



将木棍与你的脊柱呈直角摆放，保持臀部浮在流沙上。



慢移动你的肢体可以使沙的黏度降低，变得松散。

●浮在流沙上比较容易，而且是避免被流沙吞噬的最佳途径。流沙的浮力比水大。人体的密度大于清水，但比盐水略小，因此人体在盐水中的浮力比清水要大，而在流沙中更加容易浮起来。尽量伸展你的手脚，尝

试着仰面浮在流沙表面上。

如果遭遇雪崩

1做自由式游泳的动作，努力使自己不要被雪埋没。

2如果被埋入雪中，你最有可能存活的机会就是有人目击了整个过程。

雪崩时候的雪就像一个湿的雪球，不再轻盈呈粉末状，因此，一旦被埋入雪中，想挖条路出来也不容易。

3如果埋得不深，你可以用手挖条路出来，或者用脚去踢雪。

4如果你被整个埋没了，你很有可能因为受伤而无法自救。

如果你手里有一支滑雪杖，就用它去戳雪，朝不同的方向都试一下，直到你可以看到外面或感受到外面的空气，然后就继续朝这个方向挖下去。

但是，如果可以的话，你在自己周围挖一个洞，做自由式游泳的动作，努力使自己不要被雪埋没在里面吐口水。因为口水会垂直落下，这样你就会明白哪个方向是朝上的，然后马上动手，向上挖。



切记

- 千万不要在雪崩地区独自行走或滑雪。
- 随身带着雪崩探针——坚固的铝合金杆，一个一个接起来可以形成一根两米左右长的探针。有些滑雪杆用螺母拧在一起也可以做雪崩探针。
- 弄清楚雪崩经常发生的时间、地点。
- 刚下过雪的地方、山的下风向面（背风一面）容易发生雪崩，一般在阳光明媚的下午，因为上午的阳光已经使雪堆变得松散了。雪崩最常发生的地方是成30度或45度角的山坡，而这样的地方常常是滑雪的最佳场地。
- 多种因素可以引发雪崩，包括新近的降雪、风向和阳光。一场接一场的暴风雪使积雪一层一层累积起来，每层雪的承受力不同，层与层之间又没有粘合在一起，这就使得积雪非常不稳固。
- 大的响动不会引发雪崩，除非声音使地面或积雪明显发生震动。
- 目前，最有可能引起雪崩的活动就是驾驶雪上汽车。雪上汽车——有时也叫高山雪橇——很轻但动力很足，可以爬上很高的山地，而那些地方恰恰是雪崩容易发生的地方。
- 随身带着信标。信标可以通过释放磁场向你同一组的其他队员报告

你所在的位置，他们也是通过信标来接收这些信号的。如果在危险的山坡滑雪，为防止雪崩的发生，一次只能一个人滑下去，不要多人同时滑下。

如何营救他人

如果你看到有人在雪崩中被掩埋了，尽快联系滑雪巡逻队。然后，先搜查有树木和长椅的地方——雪崩埋人最常见的地方。所有的搜救者都须携带小型雪铲，一旦发现被埋者可以立即挖掘。

如果迷失山区

1不要恐慌。

迷失山区导致死亡的最重要的一个原因是体温过低——人基本上都是热带动物。面对黑暗、孤独和未知的东西时，保持冷静可以极大地提高生存的几率。迷失山区能够获救，80%靠的是你面对恐惧时的勇敢表现，10%靠的是你的求生工具，另外10%靠的是运用求生工具的技巧。每次出发前一定要告诉他人你要去哪里、什么时候会回来。

如果你之前告诉了别人你要去的地方，那么搜查队和营救队会去寻找你的。（一般来说，营救队只会在白天搜寻成人，但对单独行动的未成年人则会昼夜寻找营救。）

2寻找掩蔽处，保持自身温暖干燥。

没必要把自己累得筋疲力尽，比如自己搬木桩建庇护所，这样只会让你出汗而感到寒冷。可以直接利用身边现成的遮蔽物。如果你所在的区域大雪冰封，你或许可在深雪中挖个洞蔽体挡风。掘个雪沟或许是个更不错的主意——简单省事。用工具掘个沟，躲在里面，然后用树枝或树叶什么的盖住。如果可能的话，你应尽量把自己的遮蔽所建在山腰。不要呆在山谷里，因为冷空气下沉，山谷里的地面是山中最冷的地方。

在冰雪覆盖的乡村，掘一个雪洞或雪沟作遮蔽所取暖。用死树叶和树枝阻挡湿气。



3向营救人员发出求救信号。

发信号的时间最好在白天，使用信号发射装置或燃起三堆火并使其构成三角形。发信号的位置最好在山的制高点，这样你发出的声音会传得更远，营救人员也更容易看到你。点三堆冒浓烟的火，并把你的毯子也铺到地上——如果是太空毯，就把亮面朝外。

4不要走得太远。

5如果出现冻伤的情况，在没有脱离危险之前，不要给感染处加热取暖。

否则寻找工作会更加困难重重，因为搜查队还要再回头寻找你的踪迹，很有可能因为你朝另一个方向走了而没能找到你。搜查队员常常是费尽力气找到了迷路者的车却发现主人不知所踪。

你可以用冻伤脚走路，但是如果给冻伤处取暖，你便会感到疼痛，就不再想赶路了。要尽力保护冻伤部位，保持此处干燥，直到获得营救。

准备工作

在去荒山野外之前要注意正确穿着，要求如下：第一层（内层）：内衣裤要穿长一点的，最好是聚丙烯材料的，这样可以起到一定的隔热效果，它可以吸走皮肤表面的湿气。

第二层（中层）：该层的衣物应该能创造一个相对隔离的热空气的空间，比如带绒毛的皮衣。

第三层（外层）：穿Gore—Tex或其他品牌的透气性较好的夹克，可以释放里面的湿气，又能阻隔外面的湿气。干燥绝缘对求生是至关重要的。身上一旦湿了，就很难变干。

要确保你的求救工具箱里有以下物品，还要确保自己会使用这些工具（等到了野外，周围一片漆黑，这时再去阅读使用说明可不明智）。

火种：一定要带几盒防水火柴还有打火机。推荐你带上三氧杂环乙烷——部队里常用的一种小而轻便的化学火种。三氧杂环乙烷块在户外可以捡到，军用物资商店里也有卖。干燥的软麻布也不错，易燃且轻便。

遮盖物：带一小张太空毯，毯子表层类似铝箔，可以让你保持干燥绝缘。最好一面是银色的（可以取暖），另一面是金黄色的，紧急情况下可用作求救信号。银色面因远看时会被误认为是冰面或者矿石，则没有这样的用途。大自然中没有的金黄色，就不会被误认作其他任何东西。

求救信号发送装置：一面小镜子，就同火焰、口哨一样相当管用，口哨声比嗓音要传播得远多了。

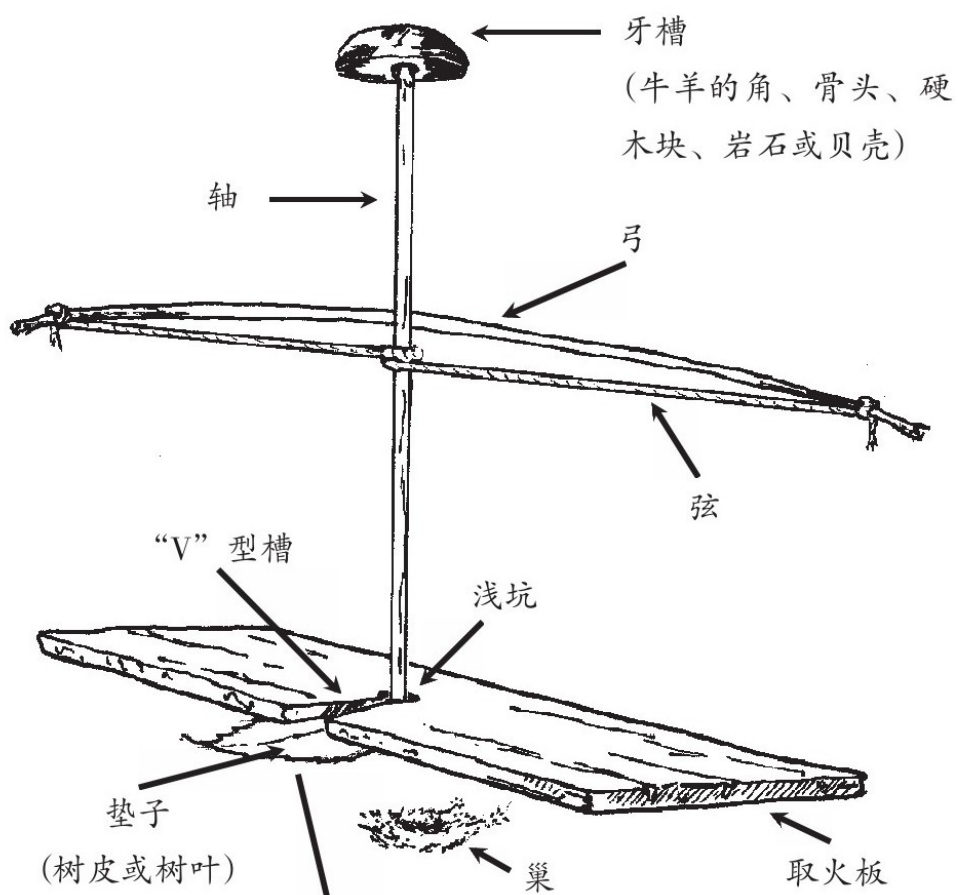
食物：多带碳水化合物类食物，如硬面包圈、格兰诺拉麦片棒等。因蛋白质的分解需要热量，且消化蛋白质需要消耗更多的水。

没有火柴如何取火

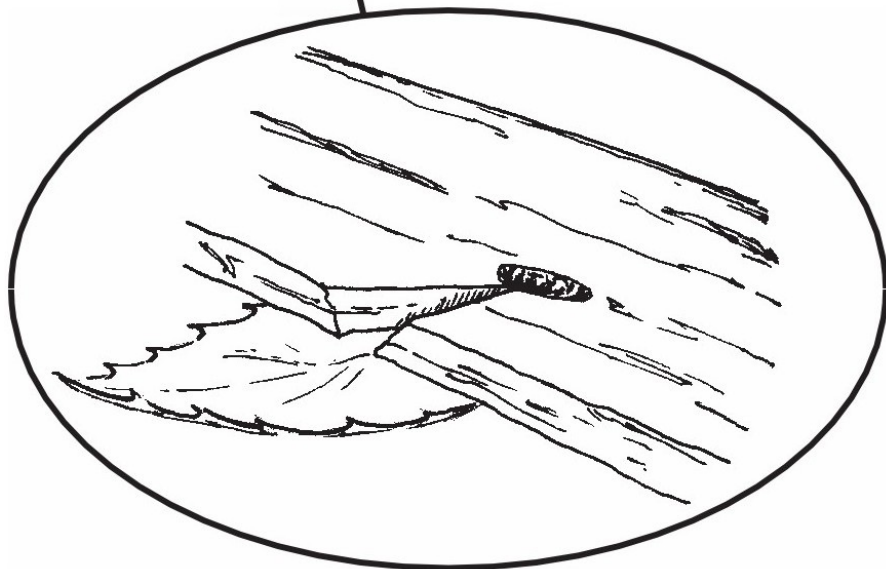
所需物品

- 小刀。
- 引火柴几片，大小不一。
- 燃烧所需的木柴。要选树上未落地的枯枝。好的木材，用指甲掐会呈现凹痕，而不是轻易破裂。
- 弓。一段60厘米长的弯木棍。
- 弦。一根鞋带、降落伞上的一段绳索或一根皮带。最原始的线是用丝兰、马利筋和其他坚韧的纤维含量较多的植物做的。
- 牙槽。牛羊的角、骨头、硬木块、岩石或贝壳等适合手掌抓握并可以置于木棍上端的东西。
- 润滑剂。耳垢、人体分泌物、一团青草、唇膏或其他油腻的东西均可用作润滑剂。
- 轴。一根干燥的木棍，直径为2~2.5厘米，长约25~30厘米。一端做成圆的，另一端削尖。

●取火板。再选一块木材，把它做成厚2~2.5厘米、宽5~7.5厘米、长25~30厘米的木板。在木板中央靠近边缘约1.2厘米处凿一个浅坑，然后从木板边缘到浅坑的边缘开一个“V”字型的槽口。



(“V”型槽的放大图)



- 垫子。用一块树皮或一片树叶垫在槽口的下面接住灰烬。不能用枯木。

- 巢。将干树皮、干草、干树叶、香蒲的绒毛或其他易燃材料做成鸟巢的形状。

取火过程

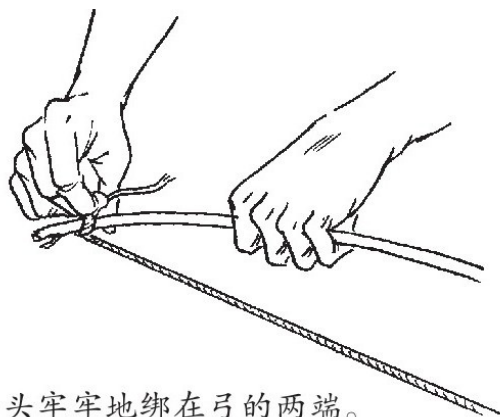
- 1把绳索两头牢牢地绑在弓的两端。

- 2右膝着地，左脚前掌踩在取火板上，将其牢牢地固定在地面上。

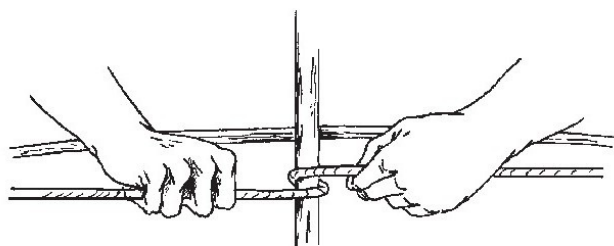
- 3用手执弓。

- 4在弦的中间部位绕一个圈。

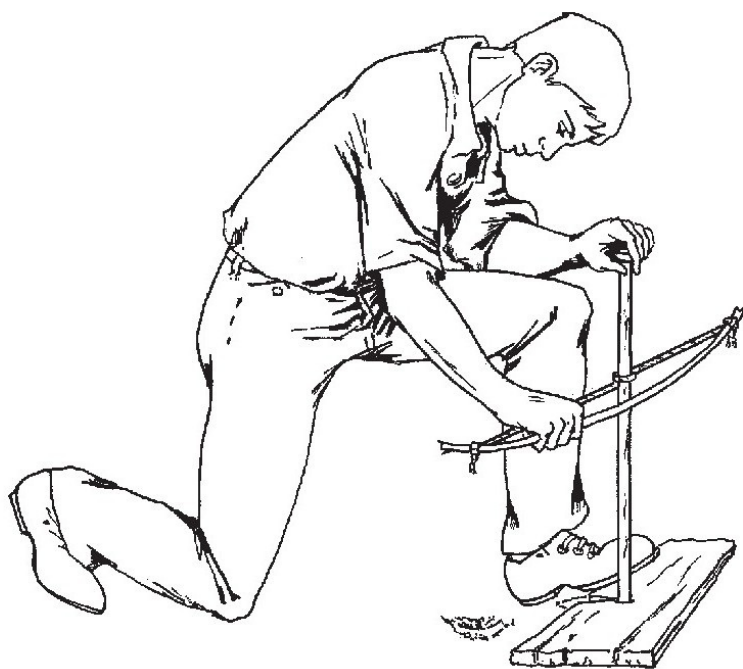
- 5将轴插入用弦绕成的圈中，尖端向上。



把绳索的两头牢牢地绑在弓的两端。



在弦的中间部位绕一个圈。



轻按牙槽，来回拉弓，使轴慢慢旋转。向牙槽加压，加快弓的运动速度，直到牙槽产生火星。

弓上的弦现在绷紧了，如果还没有绷紧，可将弦再绕轴几圈。

6左手握住牙槽，槽口端朝下。将槽口润滑。

7将轴的圆头端放入取火板上的浅坑中，将轴的尖端插入手握的牙槽中。

8轻按牙槽，来回拉弓，使轴慢慢旋转。

9向牙槽加压，加快弓的运动速度，直到牙槽产生轻烟和火星。

有大量烟产生时，说明你已经造出了可以引火的火星。

10马上停止拉弓，在取火板上轻敲轴，把轴上火星震落到垫子上。

11将垫中的火星倒入巢内。

12抓牢巢，不断地向巢内火星上吹气，巢最终会燃烧起来。

13往巢上加一些引火柴，等引火柴烧起来之后，再逐渐添加大块의木柴。

切记

●在野外遇到紧急情况时，不能全靠这种原始的取火方式。一旦周围的实际条件变得非常恶劣，比如下雨、下雪、严寒等，用这种方法取火是

相当困难的。

在野外试用这种方法之前，应该在家反复练习，熟悉这个复杂的过程。

如何避免遭受雷电袭击

在美国，每年雷电引起的伤亡比暴风雨导致的其他任何自然现象（除洪水外）所造成的伤亡都要多。雷电所到之处没有绝对的安全之所。但是，某些地方相比之下更为危险。

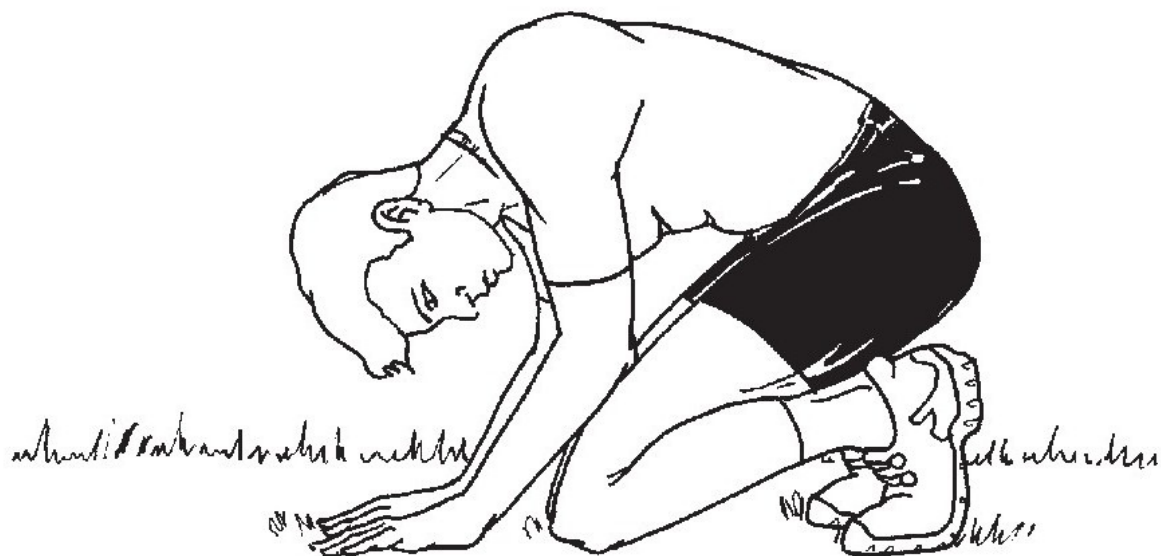
1频繁或巨大的雷声表明闪电马上就要登场。

2数一下，从看到闪电到听到雷声中间间隔了多少秒，然后除以5。

如果你可以看到闪电，并且/或者听到雷声，表明你已身在虎穴。强风、降雨和乌云常常充当着云层轰击地面的先驱。暴风雨通常是自西向东移动，常发生在傍晚或前半夜湿度较大的时候。

得数就是此时暴风雨距离你有多远（声音的速度为每秒332米）。

3如果从看到闪电到听到雷声的时间差小于30秒的话，须马上寻找相对安全的地方。



在旷野，不要双膝、双手同时着地。应蹲下，尽量减小与地面的接触面积。



不要站在树下。

●不要去高处、旷野和树木生长带上方的悬崖。如果身在旷野中，不要躺或趴在地上，也不要双膝、双手同时着地，头部下垂。如果你这时正在爬山做科研，坐在岩石或非金属仪器上。绕踝关节绑一条绳子，这样

的话，如果发生雷击让你失去平衡的时候，它可以帮你稳定重心。

- 不要站在一棵孤树下，或站在没有遮蔽的望台上、遮雨篷或野餐篷下，不要跨越地表上的浅洼地，因为电流通过大地的时候可能会通过你将洼地两侧连接起来形成一个完整的电路。

- 不要呆在棒球场边球员休息处，不要靠近信号塔、旗杆、灯塔、金属和木质露天看台。如果你宿营的帐篷搭在了一块空地上或一棵大树下，那么不要呆在帐篷里面。

- 不要呆在高尔夫车和有活动篷的汽车里。

4等候暴风雨过去。

- 不要靠近水域，如海洋、湖泊、河流和游泳池。

一般来说，经过一定的时间，随着最后的一声雷响，遭受雷电袭击的危险就会消失，然而，这个时间却长达30多分钟。如果说暴风雨发生在你所在的地区，却不在你头顶的正上方，那么即使雨停、天晴、阳光明媚了，闪电的威胁仍在。

切记

- 大型、封闭的建筑物比小型、开放的建筑物要安全得多。是否有被雷电击伤的危险取决于某建筑物是否采用了避雷措施，及其所用的材料和

体积的大小。

- 完全封闭的金属交通工具，如家用小汽车、卡车、公共汽车、有篷货车和玻璃窗能完全封闭的农用机车都是很好的避难所。无论车内、车外，都要避免接触金属或导体。

- 即使在室内，也要避免接触裸露的导体表面，包括淋浴设备、水槽、卫生器具、金属门和窗框。

- 不要靠近电路接口、电线、接有电线的电器，如电话、电脑和电视机（尤其是有线电视）。

如何救治遭雷击者

1拨打急救电话，报告雷击事件和方位。

及时救治可使遭雷击者幸免于难。如果雷电袭击了人群，要先救助窒息者。那些失去知觉但尚可呼吸的人很可能会自行苏醒。

2你本人要转移到安全处以防雷击。

通常情况下，伤者不会发生重要部位骨折，从而引发瘫痪或大面积出血并发症，除非他们从高处跌落或被扔出一定的距离。如果必要的话，可以迅速转移伤者，不用担心，他们身上不携带电荷，与他们接触并予以救治是安全的。

3在湿冷的环境中，要在伤者身体和地面之间加垫一层保护层，避免其体温过低，从而减小恢复治疗的难度。

检查烧伤的部位，尤其是珠宝首饰和手表处周围的皮肤。

4如果伤者停止呼吸，要对其进行人工呼吸。

每5秒钟吹气一次。如果要移动伤者，须在移动前快速吹气数次。

5确认伤者是否还有心跳。

可测试脖子一侧的颈动脉或腹股沟处的股动脉，至少要按压20~30秒。

6如果找不到脉搏，须实施心肺复苏术。

7有了脉搏后，继续进行人工呼吸。在野外，一切可行的方法都是必要的。

8如果经过20~30分钟的全力营救，伤者还是没有恢复心跳的话，就可以放弃救助了。

在医疗护理不方便的野外，想靠心肺复苏术这种基本方法来拖延时间是毫无意义的。如果遭雷击者在几分钟内没有反应的话，也不可能生还。

如果水下呼吸器氧气耗尽

1不要恐慌。

2向你的同伴发出信号，示意你遇到麻烦了——用手指你的呼吸器或调节器。

3如果有人来援救你，你可以在缓慢游向水面的过程中，与他们轮流使用调节器。

吸两口，然后还给其他潜水者。一起向上游，同时呼气，然后再吸两口.....如此反复，直到浮出水面。差不多所有的潜水者都会在呼吸器上多备一个调节器。

4如果无人相救，也不要把调节器从口中拿出，在你向上游的过程中，罐内的空气会膨胀，还可以暂时支持你的呼吸。

5抬头向上，这样可以尽量让你的导气管变直。

不要把调节器
从口中拿出。



抬头朝水面方向
看，这样可以尽
量让你的导气管
变直。

以慢速到中速的速
度朝水面游，同时
要不间断地呼气。

6以慢速到中速的速度朝水面游。

在向上游的过程中，要不断呼气，这非常重要。但呼气频率也是非常重要的。要缓慢呼气——不要在向上游的开始几秒就呼出所有空气。甚至你轻微的呼气，都会使呼吸道大开，空气从肺部喷出。

警告：如果未能持续呼气，就可能导致栓塞。

切记

- 不要独自一人潜水。
- 密切关注气压和深度测量仪。
- 在水下不要离同伴太远，这样他们才能看到你的求救信号，你也可轻易找到他们。
- 紧急情况下要和同伴共用一个调节器，这样比尽全力快速游向水面要安全得多。潜水越深，你越需要慢慢地浮上水面。
- 要轮流呼吸空气，不要一个劲往上游，除非你离水面不到9米。

卷入枪战如何自救

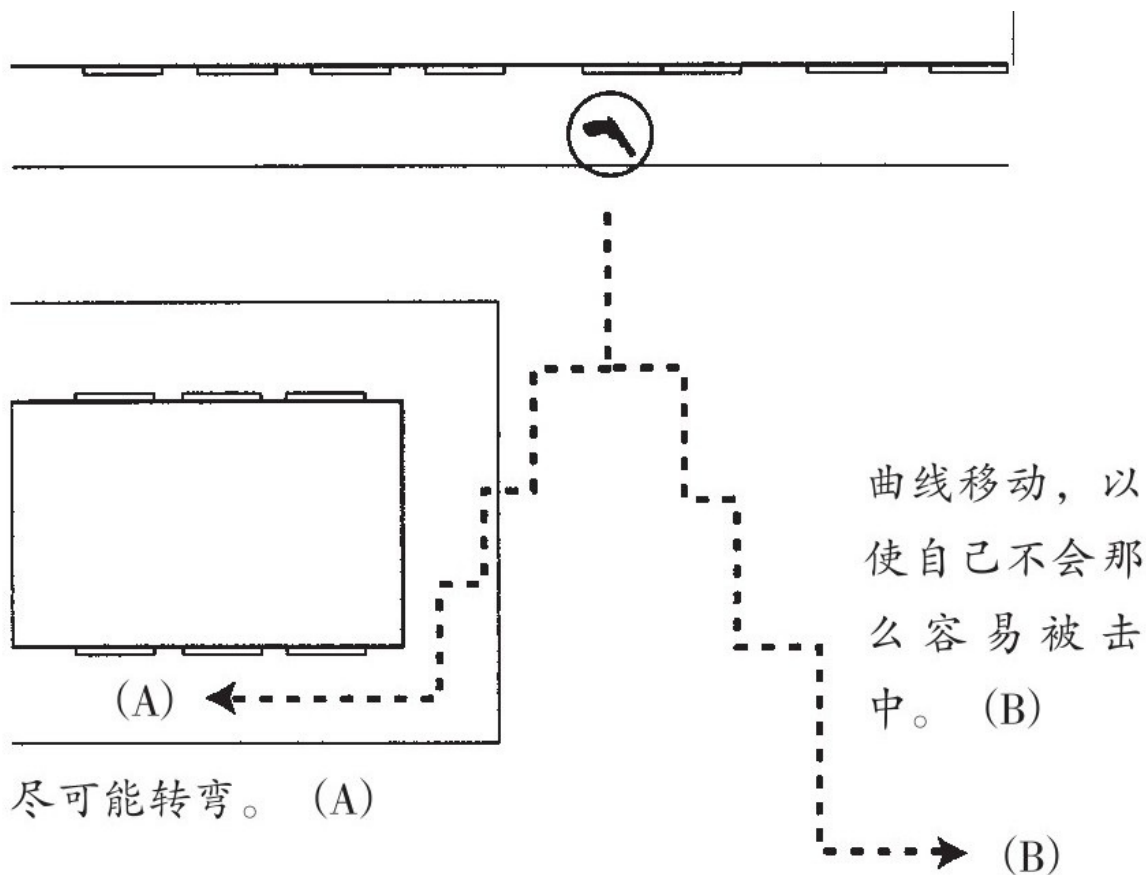
1逃离现场，越远越好。

如果你是枪击目标

一个没有经过训练的射手在20米开外的地方是不可能准确击中目标的。

2跑得要快，但不能直线运动——要迂回前进，这样，射击者没那么容易瞄准你。

一般的射击者没必要接受对移动目标的射击训练。



3不必费心去数对方到底开了多少枪。

你不可能知道射击者枪中是否还有弹药，计数枪弹仅限于电影中。

4尽快在拐角处转弯，尤其当追赶者使用的是步枪或机枪时。

相对来说，步枪更精确，射程更远，而射击者更可能会朝你的方向瞄准或扫射。

如果你并非枪击目标

1俯下身，不要起身。

假如对方的主要目标就在你身旁，或者说射击者在随意地无目的地射击，能趴多低就趴多低。不要蜷缩下蹲，要平趴下去，不要动。

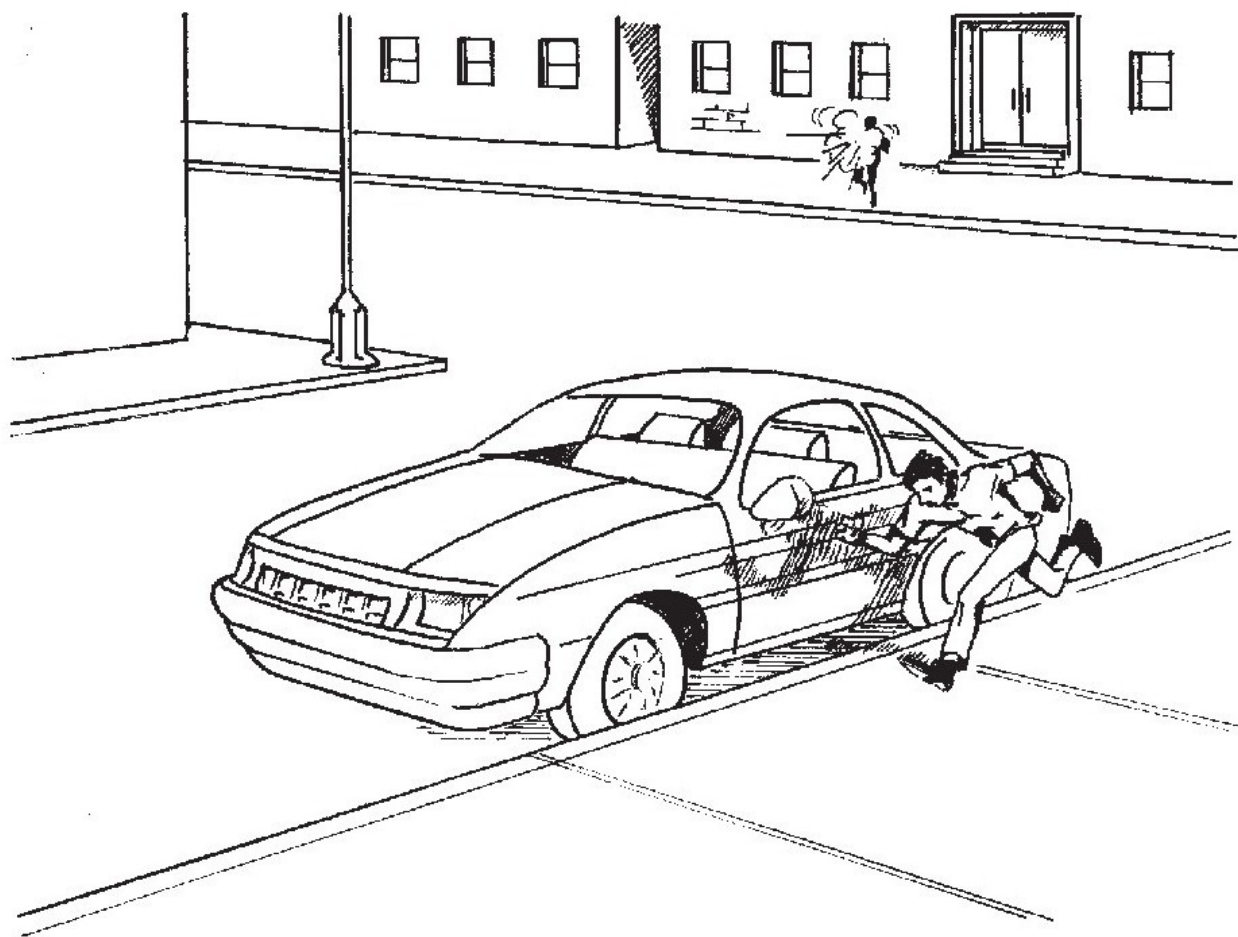
2如果你在停有汽车的室外，就跑到汽车背向射击者的一边，躺在车胎后，以车作掩护。

如果现场没有车，那就躺到路边的排水沟里。汽车会挡住射向你的小口径子弹，或者使之偏斜。但是，大口径子弹——比如步枪用的子弹或专门设计的可击穿装甲的大口径子弹能够轻易穿透汽车，击中躲在车后的人。

3如果你和射击者都在室内，跑到另一个房间，平趴在地板上。

如果不能逃到另外的房间，藏到厚重的物体（坚固的桌子、文件柜、餐桌、睡椅等）后面以寻求庇护。

尽量使自己和射击者之间有大物体相隔。



4假如与射击者正面遭遇，那就使出浑身解数让自己不要成为他的目标。

转向一条小路，并使劲低下身子——飞行的子弹一般都离地1米左右。
如果射击者在户外，那就呆在室内远离门窗的地方。

5一直不要起身直到枪战结束，或者警方赶到并控制住局面的时候。

地震时如何逃生

1如果你在室内，站住别动！

躲到书桌或桌子底下并抓住它们，或躲到门框下，其次是站在走廊上或背靠内墙。远离窗户、壁炉、或笨重的家具和家电。离开厨房，因为那是个危险的地方。当建筑物在摇晃，或者当你有可能摔倒受伤或被落下的玻璃、碎片砸到时，不要跑下楼或跑出去。

2如果你在室外，就站在空旷处，远离建筑物、电线杆、烟囱和其他任何可能压倒你的物体。

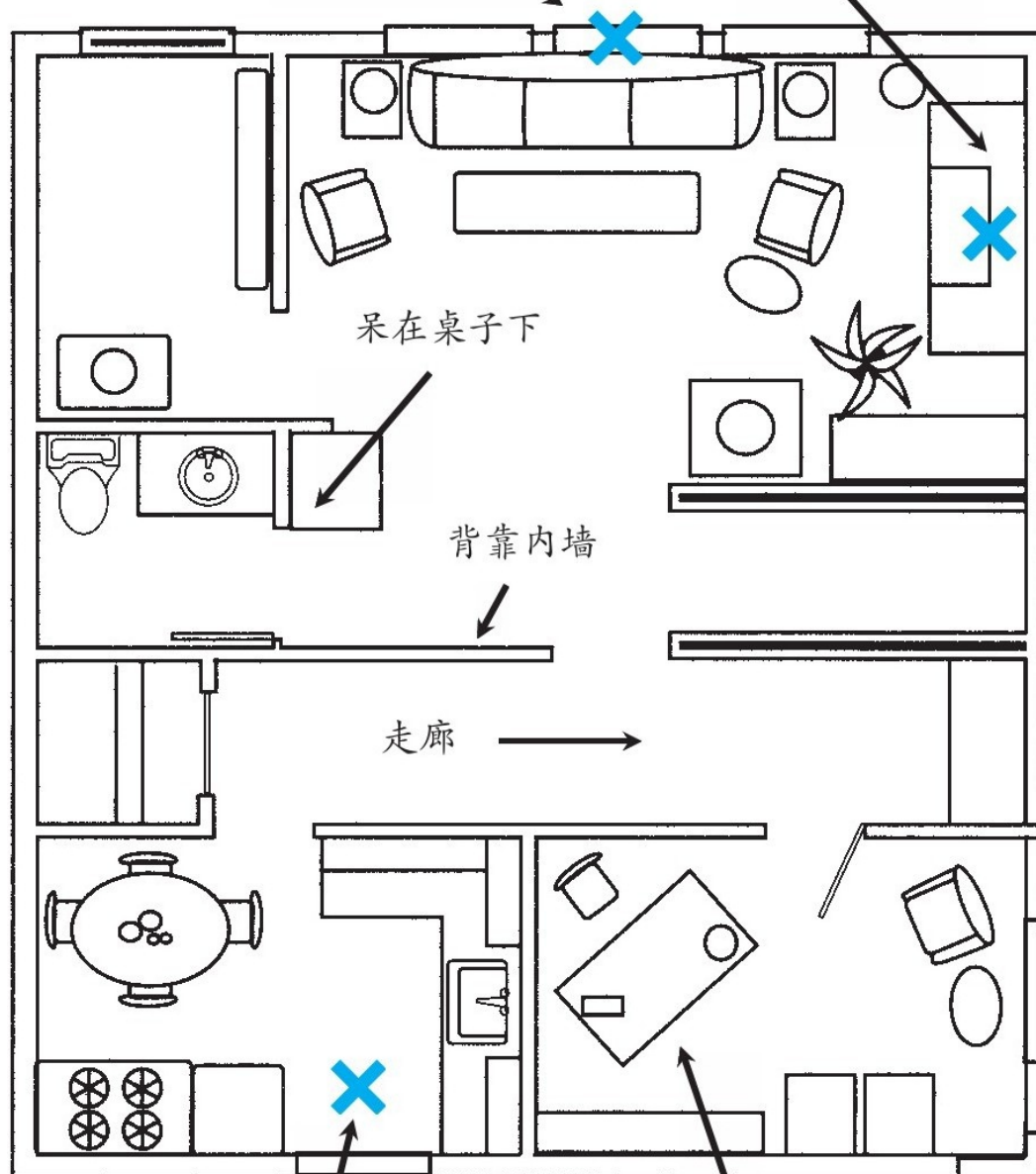
3如果你正在开车，马上停车，但要小心。

将你的车尽可能移至开阔的地方。不要将车停在桥上或者桥下，也不要将车停在天桥下、树下、路灯柱下、电线下或标志牌下。待在车里直到地震停止。当你开始重新驾驶时，注意路上的破裂处，以及桥梁断裂落在路上的石头或障碍物。

屋内避难处及危险处

不要靠近窗户

不要靠近壁炉



呆在桌子下

背靠内墙

走廊

躲到书桌下

不要待在厨房

4如果你在山区，小心落石、塌方、树木倒塌以及其他地震造成的破坏。

5地震停止后，察看伤者，采取必要的急救措施或寻求帮助。

6如果可以，穿一双结实的厚底鞋（以防踩到碎玻璃、碎片等）。

不要试图移动重伤者，除非他们仍面临着受伤的危险。将他们用毯子包裹起来并寻求医疗救护。

7察看险情。

- 立刻扑灭家中或邻居家的火。

- 煤气泄漏。当你怀疑管道破裂或闻到气味怀疑有煤气泄漏时，关闭主燃气阀门。直到你确定再没有煤气泄漏时才可以使用火柴、打火机、手提油炉、烤烧架、电气设备或器具。因为这些东西有可能引起火星，而火星会点燃泄漏的煤气并导致起火和爆炸。如果你已将煤气关闭，千万不要再次将它打开——留给煤气公司来做。

- 被损坏的电线。如果屋子的电路存在危险，关掉控制箱中的电源。

- 倒下的或被损坏的公用事业管线。不要碰倒下的输电线或任何与之相连的物体。

- 溢出物。清理任何溢出的药物、药品或其他有害物质，如漂白剂、碱液或煤气等。

- 倒下的或被损坏的烟囱。小心接近但不要使用已被损坏的烟囱（可能导致火灾或让有毒气体进入家中）。

- 倒下的物体。当你打开壁橱或碗柜的门时，小心架子上摇摇欲坠的东西。

8检查食物和水的供给。

不要吃或喝碎玻璃附近开口容器中的任何东西。如果供电中断，先将冷冻食品或者很快就会变坏的食物吃完。冰箱中的食物至少还可以存放好几天。如果供水也中断了，可以喝热水器中的水，或冰块融化的水，还可以吃蔬菜罐头。不要喝游泳池和温泉里的水。

9为余震做准备。

可能还会有或大或小的余震接踵而至。

切记

- 只有在寻求救治和火灾报警的情况下才可以使用电话——你可能会占用那些需要紧急回答的电话线路。如果电话坏了，派人去寻求帮助。

- 不要期望消防员、警察或护理人员会马上来帮助你，他们此时可能正

忙得不可开交。

如何做准备

对于地震有所准备是得以幸存的最好办法。一定要确保家中的每位成员都清楚在发生地震时无论身处何地都知道应该做些什么。

- 确定一个见面地点以便地震后能重新团聚。
- 找出由你小孩的学校或托儿所制订出来的预防地震的计划。
- 交通有可能会中断，所以储备紧急供应——如食物、水以及舒服的鞋子。
- 要清楚家中的煤气、电路和水管的主阀门在哪里，以及在发生煤气泄漏或电路短路的情况下如何将它们关掉。确保家中年长的成员也能将它们关掉。
- 标出离你家最近的消防队、警察局和紧急医疗救护中心。
- 与邻居交谈——你们在地震中和地震后能互相帮助。
- 参加红十字会的急救训练班。

如何识别炸弹

书信炸弹和包裹炸弹非常危险且极具破坏性。然而，与那种没有任何警示突然爆炸的炸弹不同，这两种类型的炸弹是可以被识别的。请特别注意下面的识别过程和警告提示。

如何识别炸弹

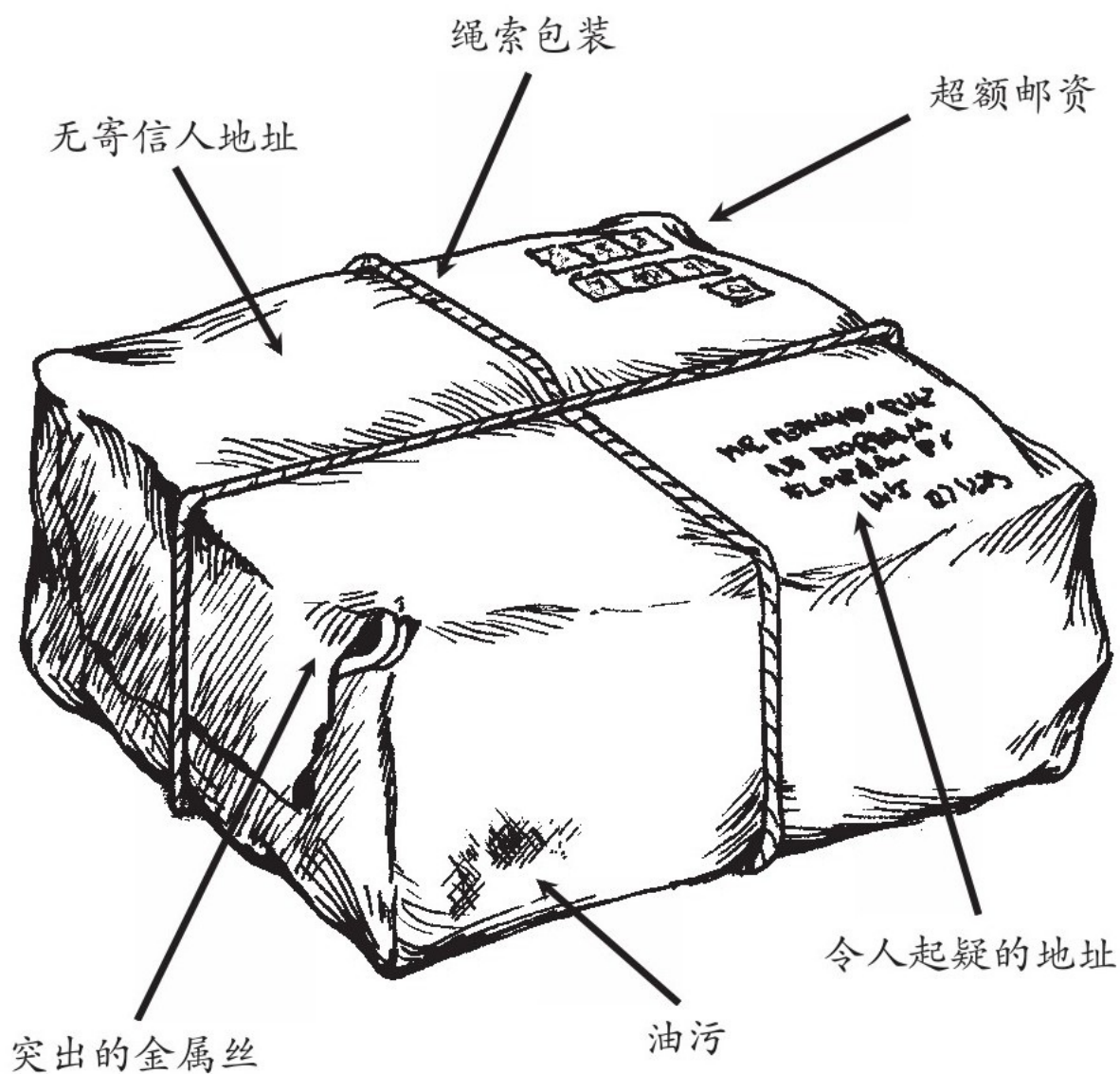
1如果邮递员递送了一个意外的大信封或大包裹，在不挤压的情况下，检查其中是否有块状物或突起物。

检查分布不均的包裹。

2注意陌生的地址或公司标签。

核对一下该公司是否存在以及对方是否给你寄送了信件或包裹。

3对有绳索捆绑的包裹必须高度警惕——现代包装材料早已使绳索包装没有了存在的必要。



4小包裹和薄信件若使用了超额邮资，意味着里面的物件没有经过邮局称重。

邮局对自行投进邮箱的邮件一般有限重规定。

5看看是否有渗漏、污点（尤其是油污）、突出的金属丝或使用了过多的塑料胶带。

6要留意没有寄信人地址或奇怪的寄信人地址的邮件。

如何寻找炸弹

政府部门会采取搜寻炸弹或爆炸装置的专业程序。受到炸弹威胁后，可用下述方法搜寻房间，两人一小组搜寻。

1划分区域，确定搜寻高度。

首次搜寻范围应包括从地面至家具高度的所有物品，再以此往上进行。

2背靠背地向相反方向搜寻房间，沿房间绕一周，逐渐向对方靠拢。

3围绕墙壁搜索，逐渐以房屋中央为中心向内继续进行。

4如果发现可疑包裹或装置，不要触碰它——马上给防爆部门打电话。

探测装置

检测炸弹的设备和方法有多种，包括金属探测器和蒸汽探测器以及X光机。下面介绍几种便于携带的探测装置。

微粒爆炸物探测器

- 可以探测现代塑料爆炸成分以及三硝基甲苯炸药和硝化甘油炸药。
- 可以探测旋风炸药（用于C4、PE4、SX2、塞姆汀塑胶炸药、Demex和

Detasheet），季戊炸药（用于特定的军队爆炸物和塞姆汀塑胶炸弹中），TNT（三硝基甲苯）和NG（硝化甘油）。

- 用可变离子光谱能检测到炸药中的微小粒子。1毫微克的样本量就足以被检测出来。

- 使用时，用采样布或棉手套擦拭可疑材料。分析时间大约为3秒钟。然后会有红色警示灯和所测材料相关的数据比例列表呈现在液晶显示屏上。根据用户事先设置的极限报警器也会相应发出警报。

- 需要交流电或电池。

- 大小近似38×30×12厘米。

便携式X光机

- 使用人造偏光板（商标名）X光线照相术的胶卷暗盒和处理器拍摄出所测包裹的精确X光照片。

- 需要交流电或充电电池。

- 使用时，只需简单地将镜头对准可疑物品，然后通过处理器成像于胶片上。

喷雾式爆炸探测器

这种便携式喷雾探测器与薄片状测试纸一同使用，对包裹、手和指纹进行爆炸物检测——能检测到塑料炸药和传统的三硝基甲苯炸药。测试盒内包括了测试纸和两个喷雾罐，分别是E和X。

使用时，首先用白色测试纸在所测物品（公文包、手提箱等）表面摩擦，然后喷上E瓶的喷雾。如果检测到三硝基甲苯，试纸将变为紫色。如无任何反应，则对试纸喷洒X瓶的喷雾。试纸一旦立即呈现粉色则说明检测到了塑料炸药。

也可将E和X喷雾直接喷洒到纸上或包裹上。反应过程和结果同上。

远程炸弹探测器

这种探测器是通过无线电控制来检测炸弹的，适于安装在汽车内。

在以一公里为半径的圆周区域内，它能自动扫描和传输每一无线电频率。当受无线电控制的炸药在此区域内时，这个装置能干扰并阻止它爆炸。

切记

- 所有炸弹专家在处理爆炸物时都强调避让是一个核心概念。与任何一项探测装置相比，防爆人员的专业技能能给予你最好的生存机会。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最

新最全的优质电子书下载！！！！

本书专家

本书信息均直接来自数十位专家，包括特技演员、外科医生、急诊培训师、炸弹拆除专家、斗牛士、生存专家、水下呼吸器专家、撞车比赛车手、锁匠、飞行员、鳄鱼养殖者、海洋生物学家、雪崩搜救巡逻队队员等。名录如下：

卡尔·S·克鲁斯扎尔尼科（Karl S.Kruszelnicki）

朱利叶斯·萨姆纳·米勒（Julius Sumner Miller）

大卫·M·洛厄尔（David M.Lowell）

比尔·哈格拉夫（Bill Hargrove）

萨姆·托勒（Sam Toler）

文尼·米切罗（Vinny Minchillo）

汤姆·西蒙斯（Tom Simons）

佩姬·西蒙斯（Peggy Simons）

美军寒冷地区研究与建设实验室（The U.S.Army's Cold Regions

Research and Engineering Lab)

蒂姆·斯迈利 (Tim Smalley)

拉里·霍尔特 (Larry Holt)

约翰·汉克尔 (John Henkel)

阿尔·楚理奇 (Al Zulich)

迈克·维尔班克斯 (Mike Welbanks)

乔治·H·伯吉斯 (George H.Burgess)

克雷格·费雷拉 (Craig Ferreira)

《野外遇到黑熊的安全操作手册》 (Safety Guide to Bears in the Wild)

林恩·罗杰斯博士 (Dr.Lynn Rogers)

美国国家公园服务处 (The National Parks Service)

得克萨斯公园与野生动物协会 (Texas Park and Wildlife Association)

克里斯·卡利罗 (Chris Kallio)

玛丽·泰勒·加里 (Mary Taylor Gray)

林恩·基尔良（Lynn Kirkland）

蒂姆·威廉姆斯（Tim Williams）

得克萨斯州农业扩展服务中心（Texas Agricultural Extension Service）

科尔曼·库尼（Coleman Cooney）

戴尔·吉布森（Dale Gibson）

坎比·考茨（Cappy Kotz）

克里斯·卡索（Chris Caso）

金·卡哈那（Kim Kahana）

吉姆·韦布恩（Jim Winburn）

杰夫·海特医生（Dr.Jeff Heit, M.D.）

汤姆·科斯特洛（Tom Costello）

自动体外心脏除颤器（Heartstream）

美国心脏协会（American Heart Association）

布拉德·吉瑞尔（Brady Geril）

吉姆·尼斯曼医学博士（Dr.Jim Nishimine, M.D.）

约翰·林德那（John Lindner）

兰德尔·西蒙斯医学博士（Dr.Randall Simms, M.D.）

查尔斯·D·波尔特（Charles D.Bortle）

亚瑟·马克斯（Arthur Marx）

米克·威尔逊（Mick Wilson）

美国地质学会（The U.S.Geological Survey）

美国国家地震信息中心（National Earthquake Information Center of U.S.A.）

格里塔·斯奈尔（Greta Schanen）

亚利桑那州四轮驱动器俱乐部协会（The Arizona State Association of 4 Wheel Drive Clubs）

《沙漠求生守则》（The Desert Survival Guide）

乔·杰宁斯（Joe Jennings）

吉姆·布兰肯菲尔德（Jim Frankenfield）

格莱汉姆·迪克逊 (Graham Dickson)

Table of Contents

封面

警告

作者前言

本书主创

鸣谢

专家现身说法

1 汽车

如何利用起动机电线短路发动汽车

如何让汽车快速180度掉头

如何撞击汽车

如何从落水的汽车中逃生

如何从行驶的汽车上跳下

如何处理掉在地上的电线

2 防御

如何对付毒蛇的攻击

如何防御鲨鱼的攻击

如何躲避黑熊的攻击

遇到美洲狮如何逃命

如何与鳄鱼搏斗

如何逃脱杀人蜂的袭击

如何对付发狂的公牛

如何在击剑中获胜

如何防御拳击

3 医疗

怎样进行气管切开术

怎样使用电震发生器

如何在出租车里分娩

如何治疗冻疮

腿部骨折怎么办

如何处理枪伤或刀伤

4 险境

如何从楼上跳到垃圾罐上

如何从大桥或悬崖上跳入水中

如何在运行的火车顶上行走并进入车厢

如何从摩托车上跳上汽车
如何迫降飞机
如果降落伞打不开
海上漂流的求生之道
沙漠迷途如何自救
如何逃离流沙
如果遭遇雪崩
如果迷失山区
没有火柴如何取火
如何避免遭受雷电袭击
如果水下呼吸器氧气耗尽
卷入枪战如何自救
地震时如何逃生
如何识别炸弹

本书专家