

<<这样逃生最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样逃生最有效>>

13位ISBN编号：9787548405283

10位ISBN编号：7548405286

出版时间：2011-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：叶轻舟，张玉斌 编著

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这样逃生最有效>>

### 内容概要

本书的内容来自于那些在灾难或事故现场成功自救者的第一手经验。与以往传统意义上的生存手册相比，它在保留了普通生存手册的实用性和有效性的基础上，讲述了许多在死亡门前折路而返的人的逃生故事与自救方法。内容涉及了50种突如其来的天灾人祸，60多个惊心动魄的逃生故事，300多种脱离险境的自救方法，6类必备的救生基础常识。

无论是印尼海啸、汶川地震、上海胶州路高层公寓失火惨剧，再到日本强震引发的海啸和核泄漏事件，在每一个灾难事件和意外事故背后的那些成功逃生者的经验都被完整地总结、补充于此书中。

自2003年第1版出版以来、8年间经三次修订、数十次印刷、广受读者好评。

不妨把这本关于危急时刻如何避险自救的书当做你的枕边书，并将另一本或数本放在所有你关爱的人的床头。

请相信，也许就是你或他们在闲适时无意中一瞥，就会让你在危急时刻及时发现险情，找到逃生之路。

如果你拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己。

## <<这样逃生最有效>>

### 书籍目录

#### 第1章 自然灾害中的避险与自救

##### 地震

地震是最不可预知、最具破坏性的自然力量。

全世界每年有100多万次的地震发生。

突如其来的强烈地震所造成的惨重灾情，堪称地球上最大的浩劫，更遑论随之而来的一系列次生灾害。

##### 海啸

海啸是一种灾难性的海浪，海啸时掀起的惊涛骇浪，高度可达10多米至几十米不等，形成“水墙”，可以传播到几千千米之外而能量损失很小。

如果海啸到达岸边，“水墙”就会冲上陆地，对人类生命和财产造成严重威胁。

##### 热带风暴

热带风暴是热带气旋的一种，也是所有自然灾害中最具破坏力的。

每年热带风暴会从海洋横扫至内陆地区。

强烈的热带气旋伴着狂风暴雨，掀起巨浪，引发风暴潮。

##### 龙卷风

龙卷风是最剧烈的大气现象，其旋转速度估计达每小时620千米。

在小区域上空出现龙卷风则会造成最严重的破坏。

在地面，龙卷风的直径通常仅25~50米，但在其内部，毁灭性是巨大的。

所到之处除最坚固的建筑物外，一切都将被吸进空中。

##### 暴风雪

冬春季节，在强冷空气暴发南下时，常常形成强降温和大风伴随降雪或大风卷起地面积雪的天气。

飞雪随风弥漫，一片白茫茫，能见度极低，这就是“暴风雪”，气象上称为“吹雪”或“雪暴”。

##### 洪水

洪水是一种峰高量大、水位急剧上涨的自然现象，通常是就特大的径流而言。

这种径流往往因河槽不能容纳而泛滥成灾。

##### 泥石流

泥石流的发生常有一定的地域性，山洪暴发、地表植被遭破坏以及地震等均可引发。

其发生时让人措手不及，其经过之处，万物都被破坏，人一旦被卷入其中，则十分危险。

##### 江潮

每逢农历初一、十五，地球、太阳和月球差不多在一条直线上，太阳和月球的引力特别强，地球上的江河海洋受到影响易形成大潮。

涌潮的推进速度很快，一般可达每秒5~7米，最大可达每秒12米。

根据测算，巨大的涌潮可以有每平方米7吨的压力。

##### 火山爆发

地球内部充满着炽热的岩浆。

在极大的压力下，岩浆便会从薄弱的地方冲破地壳，喷涌而出，造成火山爆发。

目前世界上约有1500座活火山，它们通常在毫无预警的情况下爆发，以每小时几百千米的速度向外喷

## <<这样逃生最有效>>

射致命的火山灰和熔岩流，吞噬着周围的一切，造成人员的重大伤亡。

**雷击**  
雷电灾害是“联合国国际减灾十年”公布的最严重的10种自然灾害之一。全球每年因雷击造成的人员伤亡、财产损失不计其数。据不完全统计，中国每年因雷击以及雷击负效应造成的人员伤亡达3000~4000人，财产损失在50~100亿元人民币。

**森林大火**  
森林火灾具有流动性和传递性，一旦形成极难扑灭，不仅会烧毁动植物资源，破坏生态环境，导致水土流失，甚至还会造成人员伤亡。

### 第2章 日常出行中的避险与自救

#### 火车失事

有时坐火车并不像人们想象的那样安全，火车可能会因一块不该出现的石头倾覆，而着火的车厢甚至会变成一团奔腾的火球，使其间的人们无法脱身。

#### 乘机遇险

飞机失事后的90秒钟内，是逃生的“黄金”时间。美国航空分析家说，失事时许多乘客会丧失信心坐以待毙，其实如果他们知道该怎么做，在飞机起飞和着陆发生意外时，逃生的概率相当高。

#### 沉船

被困沉船是每个乘船的旅客最不希望看到的事。在轮船最终沉没之前人们还有很短的可供逃生的时间，如果你不想和沉船共存亡，那么你就应该尽快转移到救生筏上，至少应该跳到水面上。但是，你是否知道何时才是你应该义无反顾跳下去的时机？在慌乱的人群中怎样做才最安全？

#### 爆炸物爆炸

在全世界每天都会发生若干起街头爆炸事件，许多无辜的平民会在这类事件中不幸丧生。如果人们具备高度敏感的神经与高超的逃生技巧，那么即使是处于事发现场，也仍然能够成功地置身事外，获得安全保障。

#### 化学毒气泄漏

火灾中物品燃烧时所释放出的一氧化碳或其他有毒气体、偶然的化学品泄漏、预谋的恐怖袭击，都会使人们呼吸的气体变得不洁。减少有毒气体的侵害是你不得不学会的一种逃生技巧。

#### 地铁遇险

地铁作为一种先进的交通工具而受到现代人的青睐。在拥有发达地铁交通网的大型城市中，一半以上的市民出行会依赖轨道交通。但是，在给人带来快捷便利的同时，相对封闭的空间、密集的人流也给地铁的救险增加了很大难度。

#### 刹车失控

驾驶着一辆刹车失控的汽车绝对不会像F1车手那样潇洒，他们要做的是加速、加速，全力前进；而你要做的却是减速、减速、停下、停下。

## <<这样逃生最有效>>

### 汽车落水

世界每年平均发生1.1万起水淹汽车的事故。

发生这类车祸最大的危险是当事人因为受到惊吓而丧失行动能力，使其面对明显的生还机会而无能为力。

知道该如何应对，会帮助人减少冻死或随着车辆下沉而丧生的危险。

### 汽车自燃

随着气温的不断升高，汽车自燃事故时有发生。

飞驰中的汽车突然就会浓烟滚滚，顷刻消失在火海中。

### 被人跟踪

一个人走路时不要丧失了警惕性。

当你发现身后有脚步声一直紧跟不舍，或者看到有跟踪的人影，觉得自己被人盯梢时，一定要有必要的自我安全防范意识，这样才能避免悲剧发生。

### 恐怖劫持

面对这突如其来的对人身安全有严重威胁的劫持事件，一般人会手忙脚乱，惊恐万状，认知水平下降。

如果在被劫持后表现急躁，大吵大闹，不但会激怒劫持者，使事态进一步恶化，还可能影响到反劫持者的情绪，会有生命危险。

### 遭遇车匪

驾车出行时，除了可能会遇到诸如中途抛锚、交通事故等问题，有时还可能会遇上车匪路霸，特别是一些出租车司机，车内刚才还是谈笑风生的搭车者转瞬间就可能凶相毕露，面对车匪的匕首、绳索、枪口，司机们该怎样逃生？

### 遭遇劫机

尽管劫机事件不常发生，但仍有可能碰到。

20世纪80年代，全球每年约发生20起劫机事件。

遭劫持的飞机从轻型至巨型喷气式飞机都有。

每年合计约有4000名乘客遇上这种倒霉事件。

### 遭遇枪击

亲历一场街头枪战，在大多数情况下可能只是人们的一场梦魇，但它并非百分之百地不会发生。

在某个地带，人们会因各种原因成为杀手袭击的目标，或成为无辜的被殃及的倒霉者。

### 寄居地政变

在大时代的旋涡下，无人可以置身事外。

寄居地一旦发生政变，普通人也会牵涉其中。

当地人的生命可能都无法保全，作为外国人的你如何能在乱糟糟的背景下全身而退，真的是不得不温习的一门功课。

### 溺水

溺水是指大量水液被吸入肺内，引起人体缺氧窒息的危急病症。

多发生在游泳场所、海边、江河、湖泊、池塘等处。

部分溺水者可因大量喝水入胃，出现上腹部膨胀。

## <<这样逃生最有效>>

多数溺水者四肢发凉，意识丧失，严重者心跳、呼吸停止。

### 身陷混乱人群中

没有武器，也没有经验的人应该怎样在拥挤的环境中自卫呢？

人与人有很大差异，事情跟事情也有很多不同，但是唯一要紧的规则是，见到这种情况你要尽快采取行动。

### 遭遇恶狗

狗与狼本是一对近亲，在狗的基因里既蕴藏着与人类亲善的因子，也同样蕴藏着凶猛的天性，人的绝对奔跑速度永远赶不上狗，这使得人被狗咬伤的事件层出不穷。

## 第3章 家居及工作场所中的避险与自救

### 触电

电是现代生活中不可或缺的能源，人们在享受电带来的种种便利时，如使用不当或稍有不慎就可能发生触电事故。

触电对人的伤害主要是电灼伤和电击伤。

### 煤气中毒

煤气中毒在医学上称为一氧化碳中毒。

一氧化碳被吸入肺中，会通过血管进入血液。

一氧化碳与红细胞结合的力量比氧气大200~300倍，所以大量的一氧化碳与红细胞结合，就大大减少了红细胞带氧的能力，使组织发生缺氧，甚至出现窒息。

### 窒息

当人体内严重缺氧时，器官和组织会因为缺氧而广泛损伤、坏死，尤其是大脑。

呼吸道因完全阻塞只要1分钟不能呼吸，心跳就会停止。

因此，窒息是危重症最重要的死亡原因之一。

### 电梯失灵

电梯是现代都市人上班和生活必不可少的运输工具，如果保养不当，它在运转的过程中就有可能出现失重、夹人、冲顶等安全事故。

### 高楼失火

如果某一天摩天大楼在短短几分钟内迅速与地齐平，或是燃起熊熊大火，那么高楼内人们的感受一定不会太好。

要知道，高楼逃生术并非只有当飞机撞上来了才需要，在遇到其他紧急情况 and 生命危险时，应保持冷静，根据学过的自救方法争取顺利脱离险境。

### 身陷废墟

因为地震、火灾等各种原因，人们有可能身陷废墟之中，在砖石瓦砾、地底生物的陪伴下，被困者必须要克服自身的恐惧，面对幽闭的挑战。

在形形色色被困废墟而成功逃生的故事中，发生了无数生命的奇迹。

### 矿井被困

从国有到私营企业，从大型煤矿到小煤窑，近年来几乎都能见到矿难阴影。

采矿者一旦进入矿井，就可能面临着矿场坍塌、设备故障、火灾、瓦斯爆炸、地下水渗漏等各种突发性事件，这些风险无一不自己的生命带来威胁。

## <<这样逃生最有效>>

### 第4章 旅游及探险中的避险与自救

#### 高原反应

高原的高海拔常常导致空气稀薄、气压低，空气中含氧量降低，这种缺氧状态下的高原反应使得许多人把上高原视为险途。

神圣的高原，竟是如此让人望而却步。

#### 登山失足

登山可一览众山小，登山可将世界置于心中，但登山也有可能一失足成千古恨，这会使人认识到征服总要付出代价。

名山是造化钟情的神秀所在，登山是否也是另一种意义上对山的冒犯？

小心谨慎地登山也可看成对山的一种礼遇，作为交换，山将回报你安全。

#### 雪崩

美丽的雪景背后蕴藏着无法抵抗的自然力量，倾泻而来的雪崩将树木淹没，将房舍化为瓦砾，途经之处无一能幸免。

一面面白茫茫的雪墙排山倒海而来，以千钧之力席卷大地。

雪崩是一场惊心动魄的白色恐怖。

#### 海滨流沙

流沙是大自然所设计出的最巧妙的机关，它可能藏在海滨、河岸甚至是你家后院，静静地等待你靠近，使你进退两难。

#### 落入冰窟

在表面平静的冰面下隐藏着致命的凶险，深深的冰窟窿暗藏其间，无时无刻不张着大口等待着人踏入它的陷阱。

作为寒区和冬季常见的灾难，每年都会有人丧生其间。

#### 身陷沼泽地

沼泽是含水量非常大的细颗粒土质，所以很松软，又因为含水量大（大于30%），所以会让人窒息。挣扎就像井钻，会很快让人陷下去的。

最后一旦陷进泥潭往往就会付出生命的代价。

#### 潜水时呼吸器氧气不足

借由现代水中呼吸器，人们在水中可以像水中的鱼一样畅快自由。

然而，当其中的氧气耗尽之时，人们的危险也随之降临，一切都无时不在提醒人类——你们是陆地上的动物，你们不属于水。

而此时此刻人们该怎样逃生？

#### 水中旋涡

对于海上遇难者来说，旋涡是比风暴还要可怕的东西，尤其是大旋涡。

巨大的旋涡可以把万吨巨轮吸入腹中，踪影不留，何况是一个人呢？

确实，如果遇到了特大旋涡，不论万吨海轮，还是舢板小艇，都难逃灭顶之灾，但是，这是否意味着所有遇险者注定了同一命运？

#### 遭遇猛兽袭击

喜欢野外旅游的人越来越多，但在开心游玩的同时偶尔也会遇到危险与不幸，比如遇到一些野兽，这

## <<这样逃生最有效>>

虽不常见，但是真的遇到了，就会很麻烦。

### 毒蛇咬伤

全世界共有蛇类2500种，其中毒蛇有650多种。

据统计，每年被毒蛇咬伤的人数在30万以上，死亡率约为10%。

一些潮湿的草丛、林间及灌木丛，都是蛇出没的地方，当人在割草、砍柴、采野果、散步时极易被毒蛇咬伤。

### 遭遇狂蜂

蜂的种类很多，包括蜜蜂、大胡蜂、黄蜂、马蜂等，其中以大胡蜂的蜂毒最烈。

虽然被蜂蜇伤是一种意外伤害，但人被蜇几百次后，中枢神经就会麻痹，尤其对于一些体质较弱的人来说，仅被蜂蜇伤一次就可能造成严重的伤害。

### 洞穴受困

有些山洞可能是盲洞或是废弃的矿洞，往往通风不良、氧气不足或有二氧化碳以及其他有害气体沉积在洞穴深处，人们贸然进去，可能因缺氧窒息而昏迷在洞中。

### 雪山受困

在雪山遇险，寒冷与冰冻会威胁遇险者的生命。

但是许多遇险自救的经验表明，真正的危险并不来自寒冷，也不是冰冻和雪本身，而是自己。

惊慌失措和极度疲劳才是最致命的。

### 荒岛受困

也许有一天，你会独自或同少数几个人置身荒岛，扮演小说中鲁滨孙的角色，从此暂时告别超市、百货公司，当上自耕农；告别了高级日用品，用上了自制的肥皂；告别紧张忙碌的学习或工作，从此日日都是星期天。

荒岛生活去掉0.1%的浪漫，可能只剩下99.9%的危险。

问题是，如果独自在荒岛，你能坚持多久？

## 第5章 危急状态常用救生基础知识

### 取水

如果有朝一日，当你穿梭于广袤的沙漠里，而无水可用，眼前是瀚海大漠，难觅水源，你如何凭借自己的智慧去获得所需的水？

### 取火

人类离不开火，尤其是在遇险条件下，火可能成为你生存的手段之一，可以利用火取暖、烘干衣服、煮食做饭、净化脏水、发求救信号和防止猛兽伤害等。

### 寻找食物

据统计，全世界有30万种植物，其中有半数是可以食用的。

所以，在遇险求生中，你没有必要去忍饥挨饿，许多野生植物都可以为人体提供必需的营养物质。

除此之外，狩猎也能让你免于饥饿之苦。

### 辨别方位

遇险者无论是在浩瀚的海洋上还是在茫茫的沙漠中，无论是在茂密的山林里还是在冰封的雪原上，无论是决定坐等救援还是自主脱险，首先需要弄清自己所处的方位。

## <<这样逃生最有效>>

### 结绳

我们不能不了解隐藏着无限可能性的绳索的结绳法，这会对你在危险情况下的生存有助益。虽然不懂结绳仍旧可以登山、可以野营，不过能够自由自在地操作一条绳索，在危急的时候，还是会发挥莫大的功效的。

### 发求救信号

遇险者如能给搜寻者发出求救信号并迅速与营救者取得联系，那他的生存问题就可迎刃而解。因此，遇险者必须随身携带一些信号联络器材，掌握一些发求救信号的方法，积极主动地与搜寻者进行联络。

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一旦感觉到地震，应抓紧时间紧急避险。

大地震从开始到震动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，切勿耽误时间。

在地震中，木质建筑物最牢固。

木头具有弹性，并且可以与地震的力量一起移动。

如果木质建筑物倒塌了，会留出很大的生存空间，而且木质材料密度最小，重量最小，对人伤害较轻。

砖块材料则会破碎成一块块更小的砖。

砖块会伤人，人员受伤，但是，被砖块压伤的人远比被水泥压伤的人数要少得多。

因此，当所在的建筑物的抗震能力较差时，方可考虑从室内跑出去，而住平房时最好尽快跑到室外的空旷地带。

地震时，木结构的房子容易倾斜而致使房门打不开，这时就会眼睁睁地把命丢掉。

所以，不管出不出门，首先打开房门是明智之举。

地震发生时不要慌，特别要牢记的是不要滞留在床上，特别是若晚上发生地震，而你正在床上时，你只要简单地滚下床。

床的周围便是一个安全的空间。

如果你正在看电视，不能迅速地从门或窗口逃离，那就在靠近沙发或椅子的旁边躺下，然后蜷缩起来。

不可跑向阳台，不可跑到楼道等人员拥挤的地方去，不可跳楼，不可使用电梯，若地震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。

避震位置至关重要。

可根据建筑物布局和室内状况，寻找安全空间躲避，最好找一个可形成三角空间的地方。

当建筑物倒塌落在物体或家具上时，这些物体会使靠近它们的地方留下一个空间。

这个空间就是“救命三角”。

物体越大越坚固，它被挤压的余地就越小。

而物体被挤压的余地越小，这个空间就越大，于是利用这个空间的人免于受伤的可能性就越大。

这种三角空间，包括炕沿下、重心较低且结实牢固的家具下、内墙墙根、墙角、厨房、厕所、储藏室等开间小的地方，这些地方是人们可能幸存的相对安全的地点。

躲避时应尽量靠近水源处，尽量靠近建筑的外围，你越靠近建筑物的中心，你的逃生路径被阻挡的可能性就越大。

如果靠近建筑的外围，那么即使出不来也容易获得营救，但不可躲在窗户、门框下面。

地震后大楼倒塌时，很多人会被发现在门口被砸死。

因为如果你站在门框下，当门框向前或向后倒下时，你会被头顶上掉落的屋顶砸伤。

如门框向侧面倒下，你会被压在当中。

当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。

若厨房、卫生间处在建筑物的角落里，且隔断墙为薄板墙时，就不要选择它为最佳避震场所。

不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，身体受限，不仅会错过逃生机会，还不利于营救。

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

先是听说有本“如何存活”的系列书，比如怎样防被骗，暴动，绑架，抢劫，海啸等，感觉很好玩，当然，《这样逃生最有效》更有创意。

于是买了一本，断断续续看了好几天。

我们的生活实在太安逸了，书上的那些求生技巧仿佛与我们太过遥远。

看书的时候，我也总想象自己遇到了那样的灾难，然后按照书上说的步骤，在脑海里过一次。

也许，我一辈子也遇不到雪崩、海啸、枪击这样的灾难，但是，当我们看过此书，在脑海里预演的时候，不也是在经历另一种人生吗？

——沼泽鸢尾《这样逃生最有效》就是把平时可能遇到的灾难的解救方法全讲了一遍，还有很多的例子、故事，图文并茂，通俗易懂，都是平时自救、逃生能用得上的。

尤其第5章有那个结绳法我觉得满不错的，很有效，很实用。

——卧佛宝塔对于任何一个生命来说，平安和健康应该说是最重要的。

没有这两者作保证，其他事情都无法去做，或者说即使做好了，也失去了意义。

生活应该是在健康和平安的基础上去创造和享受。

而对于我们许多健康而平安的人来说，我们总会觉得疾病和灾难离我们很远很远。

以至于当8级地震袭击了汶川、海地，还有刚刚遭重创的智利时，我们似乎才觉得其实这些离我们也不是很远……于是，居安思危就开始成了我们首要考虑的事情。

但没有亲身经历过那些惊心动魄的时刻，我们都无法想象当灾难来临，我们该如何是好……

那么，看看这本书吧，它给你提供的这些活生生的事例会无意的留在你的脑海，它提供的那些建议和方法也会让你觉得很实用……“会飞的鱼：书的内容不错，再加上很多个生动鲜活的例子，然后辅助点评，有的还附带图片，让人一目了然，看起来非常有意思，能够慢慢的形成一种潜意识，万一遇到突发状况应该能做到临危不乱，从容应对。

难得的实用好书！

——木沐水漾可能这个“礼物”有点奇怪，但因为我们常年在外，担心会有什么突发状况，所以买了一本给父母，希望父母可以补充一下这方面的知识，有备无患。

——我爱我家是一本适合学生看的书，通俗易懂，很不错，书的质量很好，字也很大，字间距合适，唯一不足的是书中的图片少了一些。

——雾里看花家里有这么一本书放着，空闲的时候看看，觉得对生活和人生是很有帮助，真用得着的时候，那可是千金不换啊！

——懂得收藏作者的写法还是不错的，对于中国读者也适合，一些实例，方法也比较本土化。

由于用了大量真实的故事来说明和点评，所以读起来不枯燥。

当然，深度是浅了点，但是本书只是一本普及读物，不是专门应对突发事件的论著，能够教会大家一些基本逃生技能就已经足够了。

——房山居士人不可以预知灾难什么时候会降临，所以，当我们遇上突发灾难的时候，我们能做的，只有随机应变。

面对困难，用最有效的办法使自己尽量少的受到伤害，而这本书正是教给了我们这些最有效的办法。

涉及面很全，小到被狗咬，遭遇风雨雷电等，大到地震海啸，都有介绍，让人学到了很多方法！

在这一生中，你不一定会遇上那些灾难，但当你学会这些自救办法时，当灾难来临，你就不至于手足无措。

俗话说的好：不怕一万，只怕万一。

所以，我推荐这本书，相信你也一定会从中受益！

——漫天飞雪

## <<这样逃生最有效>>

### 编辑推荐

《这样逃生最有效》：如果你拯救不了世界，那么至少要学会拯救你自己。  
50种危急状态避险自救指南50种突如其来的天灾人祸60多个惊心动魄的逃生故事300多种脱离险境的自救方法6类必备的救生基础常识

<<这样逃生最有效>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>