

2012世界末日生存手册



良好的训练和丰富的知识会给你带来自信。
信心能帮你战胜恐惧、厌倦、绝望和孤独。

目 录

【我们可能会遭遇什么？】	4
{一} 地震，泥石流，山体滑坡等地质灾害	4
{二} 海啸，雪崩等一系列洪涝灾害	4
{三} 火山爆发	4
{四} 太阳风暴	4
{五} 以上灾难导致的传染性疾病和瘟疫的爆发与超大范围停水停电	4
【我们应该做好哪些准备？】	4
【灾害即将来临前都有哪些前兆】	5
{一} 地震	5
{二} 海啸	6
{三} 火山喷发	6
【地震来了我们怎样避险？】	7
地震中的自救 10 项要领 :	7
【海啸来了我们怎样避险？】	8
【暴雨，洪水来了我们怎样避险？】	9
★下暴雨避险的具体措施	9
★洪水自救:	9
★突遇山洪时:	10
【雪崩来了我们如何避险？】	10
【火山喷发来了我们应该怎样自救？】	10
【太阳风暴来了我们怎样避险？】	10
【火灾来了我们怎样自救？】	10
1) 熟悉环境	10
2) 迅速撤离	10
3) 毛巾保护	11
4) 低层跳离	11
5) 暂时避难	11
6) 利人利己	11
【雪崩来了我们怎样避险？】	11
【遭遇山火怎样避险？】	12
【如果劫后余生我们需要掌握哪些生存手段？】	13
【怎样辨别方向】	13

【怎样寻找食物】	14
【怎样寻找水源】	15
1) 寻找水源首选之地是山谷底部.....	15
2) 植物中取水.....	15
3) 动物中取水.....	16
【野外饮用水的净化处理】	16
【怎样寻找盐】	17
【怎样制作炊具】	17
1) 烧水壶.....	17
2) 地锅.....	17
3) 木碗.....	17
【在野外怎样取火】	18
第一种：古典式钻木取火法.....	18
第二种：双人经典钻木法.....	18
第三种：简易刨子取火法.....	19
第四种：易洛魁族式取火法.....	19
第五种：弓弦钻木法.....	19
第六种：穴居时代的经典火种保留法.....	19
第七种：火石取火法.....	20
第八种：将棉花和含磷洗衣粉混合	20
【如果不慎受伤或者有幸存者受伤了怎样自救或营救】	20
{小腿抽筋的急救方法}	20
{溺水}	20
{烧伤}	21
{误服药品急救方法}	22
{胸部外伤处理方法}	22
{扭伤急救法}	22
{毒蛇咬伤}	23
{毒蘑菇中毒的处理方法}	24
{突然分娩急救法}	24
{骨折的应急处理办法}	24
【写在最后】	24

序 言

当灾难降临时，如果只是一味浪费时间顾影自怜直到身心崩溃，那很容易。所以只有积极行动起来才能拯救自己。一位健康者、一个营养良好的人，只要有信心，从生理上讲就一定能承受相当大的灾难。甚至在伤病状况下，性情坚毅者也一定能胜利渡过难关、奇迹般地恢复。良好的训练和丰富的知识会给你带来自信。信心能帮你战胜恐惧、厌倦、绝望和孤独。

【我们可能会遭遇什么？】

{一} 地震，泥石流，山体滑坡等地质灾害

除地震本身带给人们的主要灾害以外，地震引起的次生灾害主要有：火灾，由震后火源失控引起；还会引发水灾，由水坝决口或山崩壅塞河道等引起；

毒气泄漏，由建筑物或装置破坏等引起。

{二} 海啸，雪崩等一系列洪涝灾害

由风暴，近海地震，或海底地震造成的海面恶浪并伴随巨响的现象。是一种具有强大破坏力的海浪。其破坏性有多大，相信听说过印尼海啸的人们都会了解。

{三} 火山爆发

火山喷发是一种奇特的地质现象，是地壳运动的一种表现形式，也是地球内部热能在地表的一种最强烈的显示。火山喷发是岩浆等喷出物在短时间内从火山口向地表的释放。由于岩浆中含大量挥发分，加之上覆岩层的围压，使这些挥发分溶解在岩浆中无法溢出，当岩浆上升靠近地表时，压力减小，挥发分急剧被释放出来，于是形成火山喷发。

{四} 太阳风暴

太阳风暴到达地球后，1小时之内，全球范围内许多地方的电网都将被超级太阳风暴摧毁。随后，所有手机网络瘫痪，互联网也将崩溃。没有任何信号的电视机也将形同废物，而收音机将只能听到一连串的静电噪音。最为严重的是其可能导致地球磁极的倒转。地球磁极翻转造成的后果相当严重，首先一些低轨道的卫星将完全暴露在太阳电磁风暴的吹打中，不用多久就会完全摧毁，人类高科技通信技术将会遭遇毁灭性的瘫痪。此外，许多随季节变化而移居的候鸟或动物也许会走向灭绝。而对于人类来说，最大的灾难莫过于强烈的太阳辐射。平时，这些宇宙射线全在太空中就被地球磁场给吞没了。然而地球两极翻转过程中一旦地球磁场消失，这些太阳粒子风暴将会猛击地球大气层，对地球气候和人类命运产生致命的影响。因此有科学家怀疑，地球磁极翻转正是古人类文明覆灭的原因。

{五} 以上灾难导致的传染性疾病和瘟疫的爆发与超大范围停水停电，信息网络中断等

【我们应该做好哪些准备？】

以上简要的叙述了可能会发生的灾难会有哪些，那么我们是不是就只有坐以待毙呢，如果在灾后，你活了下来，面对着那时的世界，没有任何的准备，不知道那是一种万幸或者还是一种不幸。所以，我们首先要在心理上做好迎接变化的准备，就像写在最前面的话，我们是有能力承受相当大的灾难的，我们不能放弃信心，而且当灾难不幸真的降临时，我们一定要积极行动起来。而且如果你真的是幸存者中的一位，你要清楚的是，你也许对于这个星球来说，都已经有了巨大的意义。

首先为了预防不测，我们可以**先准备一个应急包：包括一把匕首（最好是瑞士军刀），一只手表，一个口罩，两盒火柴，一袋次品含磷洗衣粉（一定要含磷的，不是让你用它洗衣服的，是用来生火的，具体方法后面会讲到），一包棉花，胶布一卷，纱布一卷，一个求生哨，一副手套，红花油，止血药，速效救心丸，感冒药，抗生素，消化药，一瓶水，净水片一盒，一小瓶碘酒，少量巧克力和糖果，一包茶叶，一小包绿豆，小型收音机，一袋盐，针线包一个，绳子一截，蜡烛一根，饭杯一个，一个本子，两支笔。**

都是不难找而且比较便宜的物品，而且大部分非常小巧，一个小包都可以装齐。买全所有物品，除了瑞士军刀是以前很早就有的，一共花费人民币67块5毛。

【灾害即将来临前都有哪些前兆】

{一} 地震

1) 地下水异常：地下水包括井水、泉水等。主要异常有发浑、冒泡、翻花、升温、变色、变味、突升、突降、井孔变形、泉源突然枯竭或涌出等。

2) 生物异常：生物反常的情形，有几句顺口溜总结得很好，也比较全面：

震前动物有预兆，群测群防很重要。

牛羊骡马不进厩，猪不吃食狗乱咬。

鸭不下水岸上闹，鸡飞上树高声叫。

冰天雪地蛇出洞，大鼠叼着小鼠跑。

兔子竖耳蹦又撞，鱼跃水面惶惶跳。

蜜蜂群迁闹轰轰，鸽子惊飞不回巢。

家家户户都观察，发现异常快报告。

除此之外，有些植物在震前也有异常反应，如不适季节的发芽、开花、结果或大面积枯萎与异常繁茂等。

3) 气象异常：主要有震前闷热，人焦灼烦躁，久旱不雨或淫雨绵绵，黄雾四塞，日光晦暗，怪风狂起，六月冰雹等等。如：浮云在天空呈极长的射线状，射线中心指向的位置就是中心地震的位置，这样的射线云届很容易被人们观察到。

4) 地面初期振动：人们感到大地在“颤动”。

5) 地声异常：持续几秒到几分钟，强烈、怪异，如雷鸣、大炮或机器轰鸣、狂风呼啸、大树折断声，但树梢和菜叶都不动。

6) 地光异常：持续几秒到几分钟，明亮而恐怖，五光十色，呈片状、带状、柱状、球状等；亮如白昼；但树无影。

{二} 海啸

1) 海水异长的暴退或暴涨；

2) 离海岸不远的浅海区，海面突然变成白色，其前方出现一道长长的明亮的水墙；

3) 位于浅海区的船只突然剧烈地上下颠簸；

4) 突然从海上传来异常的巨大响声，在夜间尤应令人警觉。

{三} 火山喷发

宏观前兆异常，是指以肉眼和感官容易察觉的火山骚动反应及表现。主要包括：

1) 地下发出噪声，有感地震和其他由地震而引起的震动。

2) 可见的地表变形标志。

3) 从蒸气喷孔、喷气孔、泉眼等发出气体气味、颜色、噪声及其喷发物体积和速率的增减变化。

4) 水位、水温、水化学等异常变化。

5) 生物异常，包括植物褪色、枯死与小动物的行为异常及死亡等。

微观前兆异常，是指信号微弱而不易被人体或动物感官系统所察觉，只能通过仪器才能检测到的异常现象。主要包括：

1) 火山性地震活动。

2) 火山地表形变。

3) 电磁变化。

4) 重力变化。

5) 地热变化。

6) 地下水水位、温度及化学成分变化。

另外，世界上已知的超级火山有如下几座：

1.多巴超级火山（位于苏门答腊岛）

2.黄石超级火山（位于美国黄石公园正下方）

3.长谷超级火山（位于美国加利福尼亚东部中心长谷河谷）

4.陶坡超级火山（位于新西兰）

- 5.瓦勒斯超级火山（位于美国新墨西哥州）
- 6.爱拉超级火山（位于日本南部的鹿儿岛）
- 7.特纳普超级火山（位于西伯利亚地区）

中国已知的活火山有如下几座：

- 1. 黑龙江五大连池火山**
- 2. 黑龙江镜泊湖火山**
- 3. 吉林长白山天池火山**
- 4. 吉林龙岗火山**
- 5. 云南腾冲火山**
- 6.新疆阿什库勒火山**
- 7. 台湾岛大屯火山和龟山岛火山**
- 8. 海南琼北火山**

【地震来了我们怎样避险？】

这里引用美国国际救援小组（ARTI）的首席救援者，也是灾难部经理 Doug Copp 从1985年至今近千次的救援工作中总结的“生命三角”避险法。所谓“生命三角”，简单地说，当建筑物倒塌落在物体或家具上的屋顶重力会撞击到这些物体，使得靠近它们的地方留下一个空间。这个空间就是被称作的「生命三角」。物体越大，越坚固，它被挤压的余地就越小。而物体被挤压得越小，这个空间就越大，於是利用这个空间的人免於受伤的可能性就越大。

地震中的自救10项要领：

▲当建筑物倒下时，每个只「蹲下和掩护」的人都几乎全被压死了。而那些躲到物体，如桌子，或汽车下躲避的人也总是受到了重伤或死亡。

▲猫，狗和小孩子在遇到危险的时候，会自然地蜷缩起身体。地震时，你也应这么做。这是一种安全的本能。而你在一个很小的空间里便可做到。靠近一个物体，一个沙发，或一个大物体，结果它仅受到轻微的挤压。

▲在地震中，木质建筑物最牢固。木头具有弹性，并且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。砖块材料则会破碎成一块块更小的砖。砖块会造成人员受伤，但是，被砖块压伤的人远比被水泥压伤的人数要少得多。

▲如晚上发生地震，而你正在床上，你只要简单地滚下床。床的周围便是一个安全的空间。

▲如地震发生，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。

▲大楼倒塌时，被发现很多人在门口死亡。这是怎么回事？如你站在门框下，当门框向前或向后倒下时，你会被头顶上的屋顶砸伤。如门框向侧面倒下，你会被压在当中，所以，不管怎么样，你都会受到致命伤害！

▲千万不要走楼梯，因楼梯与建筑物摇晃频率不同，楼梯和大楼的结构物会不断发生个别碰撞。人在楼梯上时，会被楼梯的台阶割断，会造成很恐怖的毁伤！就算楼梯没有倒塌，也要远离楼梯，哪怕不是因为地震而断裂，还会因为承受过多的人群而坍塌。

▲尽量靠近建筑物的外墙或离开建筑物。靠近墙的外侧远比内侧要好。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。

▲地震时，在车内的人会被路边坠落的物体砸伤，这正是 **Nimitz Freeway** 路上所发生的事情。**San Francisco** 地震无辜受害者都是呆在车内。其实，他们可简单地离开车辆，靠近车辆坐下，或躺在车边就可以了。所有被压垮的车辆旁边都有一个3英尺高的空间，除非车辆是被物体垂直落下。

▲发现在报社或办公室里堆有很多报纸的地方，通常会好些，因为报纸不受挤压。你在纸堆旁可找到一个比较大的空间。

另外，在大地震时不要急，破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。如果在公共场合，人多应该先找藏身处。而不是急于跑向出口。学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。

【海啸来了我们怎样避险？】

1) 远离沙滩及沿岸低洼地区。如自己身处该处，感到地面有强震动、发现海水突然退却或听到像即将来临的火车一样咆哮声，应立刻跑往高地或稳固建筑物的高层。

2) 停止水上活动。绝对不要下到海岸边去看海啸。当你看到海啸时再逃避已经晚了。绝对不要在海啸中冲浪，大多数海啸就像夹杂着杂物的山洪爆发一样，它们和冲浪时的波不一样。

3) 所有发向公众的海啸预警都须认真对待，即使不是灾难性的海啸也要如此。海啸因为海岸的某一点可能会很小而在几公里外的另一点可能会很大。所以即使小的海啸也不能掉以轻心。

4) 在海啸发生期间，你当地的民防、警察部门和其他应急组织机构将会帮助你脱险。请你和他们充分配合。

5) 当已经获知海啸警报时在深海的小型船只应避免驶向沿岸或浅水区。

6) 在港口的船只不要冒险试图将小船开到深水区。船艇主人能够找到的最安全的方式是离开小船并迅速跑往高处。

7) 应当一直呆在危险区域之外直到有关职能机构发布解除警报的信号为止。

【暴雨，洪水来了我们怎样避险？】

都市中遇到洪水最先采取的措施就是，迅速登上牢固的高层建筑避险，而后要与救援部门取得联系。同时，注意收集各种漂浮物，木盆、木桶都不失为逃离险境的好工具。分析洪水中人员失踪的原因，一方面是洪水流量大，猝不及防。另一方面也是因为有的人不了解水情而涉险趟水。所以，洪水中必须注意的是，不了解水情一定要在安全地带等待救援。

受到洪水威胁，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移；在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙，做暂时避险，等待援救。不要单身游水转移。在山区，如果连降大雨，容易暴发山洪。遇到这种情况，应该注意避免过河，以防止被山洪冲走，还要注意防止山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。发现高压线铁塔倾倒、电线低垂或断折，要远离避险，不可触摸或接近，防止触电。

★下暴雨避险的具体措施

一旦发生暴雨，住楼居民应立即关好门窗并避开有金属管道的地方，同时切断家用电器电源，千万不要在高楼阳台上逗留。低洼院落、平房或是地下室进水了，此时应首先切断电源，防止触电；然后将一般人员转移到安全地区；最后采取一切有效办法，将水挡于门外，并排除室内积水。如在街上遇到雷雨大风，行人应立即到室内避雨，千万不要在高楼下停留，也不要大型广告牌下躲雨或停留，以免物品坠落砸伤；如果此时正在湖边或河边散步，应在低洼地方蹲下，双臂抱膝，双腿靠拢，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，切忌用手接触地面、在大树下躲避雷雨、靠近水面、使用手机等。

★洪水自救：

1) 洪水来临时尽快撤到楼顶或高处避险。

2) 备足速食食品或够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。

3) 搜集木盆、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急用。还要准备药品、通讯工具。

4) 千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔。

5) 关闭电源、煤气，千万不要贪恋财物，尽快撤到安全处避险。

6) 如已被洪水包围，要设法尽快与政府防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

★突遇山洪时：

1) 一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或较高地方转移；如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。

2) 不要沿着行洪道方向跑，而要向两侧快速躲避。

3) 千万不要轻易涉水过河。

4) 被山洪困在山中，应及时与当地政府防汛部门取得联系，寻求救援。

【雪崩来了我们如何避险？】

1) 发生雪崩时，不要向下跑。向旁边跑比较安全，也可跑到较高处或坚固岩石的背后，以防被雪埋住。

2) 如果被雪崩赶上而无法逃脱时，要抓住山坡旁边任何稳固的东西，如大树和大石，闭口屏息，以免冰雪进入喉咙和肺部。即便一时受困，但冰雪泻完之后就可脱险。

3) 若被冲下山坡，要尽量爬上雪堆表面。同时以仰泳、俯泳或狗爬式逆流而上，逃向雪流的边缘。

4) 若被雪埋，要尽快弄清自己的体位。判断体位的方法是让口水自流。流不出的为仰位，向左或向右流的是侧位，流向鼻子的是倒位。发觉雪流速度慢时，要努力破雪而出，因为雪一停，数分钟内就会结成硬块。

【火山喷发来了我们应该怎样自救？】

遇到火山爆发，出跑时一定要先准备好湿毛巾以及眼镜，火山爆发时多伴有地震，除了要注意以上的地震自救外还要实施火山伤害自救，湿毛巾用来防止火山灰进入口腔；鼻腔以致窒息死亡，眼镜则可以稍微保护眼睛不会受到伤害（但不是一定不会受到伤害），切记跑出后千万不要往回跑。这样会受到其他更大的伤害。

【太阳风暴来了我们怎样避险？】

这个还没有一个官方的说法，但是如果真的有太阳风暴袭击地球的话，官方如果有办法避险，迟早也会公布的，就太阳风暴的构成和原理而言，个人觉得应该关闭断掉家中所有电器设备，然后本人尽量远离金属或矿石一类的物品或物体。

【火灾来了我们怎样自救？】

1) 熟悉环境

2) 迅速撤离

3) 毛巾保护

火灾中产生的一氧化碳在空气中的含量达1.28%时，人在1—3分钟内即可窒息死亡。同时，燃烧中产生的热空气被人吸入，会严重灼伤呼吸系统的软组织，严重的也可导致人窒息死亡。逃生时多数要经过充满浓烟的路线才能离开危险的区域。逃生时，不管附近有无烟雾，都应采取防烟措施。常用的防烟措施是用干、湿毛巾捂住口鼻。可把毛巾浸湿，叠起来捂住口鼻，无水时，干毛巾也行；身边如没有毛巾，餐巾布、口罩、衣服也可以替代，又多叠几层，使滤烟面积增大，将口鼻捂严。穿越烟雾区时，即使感到呼吸困难，也不能将毛巾从口鼻上拿开。(烟雾的传播速度：水平方向0.8m/s，垂直方向3-4m/s)

4) 低层跳离

如果被火困在二楼内，若无条件采取其他自救方法并得不到救助，在烟火威胁、万不得已的情况下，也可以跳楼逃生。但在跳楼之前，应先向地面扔一些棉被、枕头、床垫、大衣等柔软物品，以便“软着陆”。然后用手扒住窗台，身体下垂，头上脚下，自然下滑，以缩小跳落高度，并使双脚先着落在柔软物上。如果被烟火围困在三层以上的高层内，千万不要急于跳楼。因为距地面太高，若往下跳易造成重伤和死亡。只要有一线生机，就不要冒险跳楼。

5) 暂时避难

在无路逃生的情况下，应积极寻找暂时的避难处所，以保护自己，择机而逃。如果在综合性多功能大型建筑物内，可利用设在电梯、走廊末端以及卫生间附近的避难间，躲避烟火的危害。如果处在没有避难间的建筑物里，被困人员应创造避难场所与烈火搏斗，求得生存。首先，应关紧房门和迎火的门窗，打开背火的门窗，但不要打碎玻璃，窗外有烟进来时，要赶紧把窗户关上。如门窗缝或其他孔洞有烟进来时，要用毛巾、床单等物品堵住，或挂上湿棉被、湿毛毯等难燃物品，并不断向迎火的门窗及遮挡物上洒水，最后淋湿房间内的所有可燃物，一直坚持到火灾的熄灭。

6) 利人利己

在众多被困人员逃生过程中，极易出现拥挤、聚堆、甚至倾轧践踏的现象，造成通道堵塞和不必要的人员伤亡。相互拥挤、践踏，既不利于自己逃生，也不利于别人逃生。在逃生过程中如看见前面的人倒下去了，应立即扶起，对拥挤的人应给予疏导或选择其他疏散方向予以分流，减轻单一疏散通道的压力，竭尽全力保持疏散通道畅通，你要知道，多一个与你一样的幸存者，你生存下去的机会就会变得更多。

【雪崩来了我们怎样避险？】

1) 发生雪崩时，不要向下跑。向旁边跑比较安全，也可跑到较高处或坚固岩石的背后，以防被雪埋住。

2) 如果被雪崩赶上而无法逃脱时，要抓住山坡旁边任何稳固的东西，如大树和大石，闭口屏息，以免冰雪进入喉咙和肺部。即便一时受困，但冰雪泻完之后就可脱险。

3) 若被冲下山坡，要尽量爬上雪堆表面。同时以仰泳、俯泳或狗爬式逆流而上，逃向雪流的边缘。

4) 若被雪埋，要尽快弄清自己的体位。判断体位的方法是让口水自流。流不出的为仰位，向左或向右流的是侧位，流向鼻子的是倒位。发觉雪流速度慢时，要努力破雪而出，因为雪一停，数分钟内就会结成硬块。

【遭遇山火怎样避险？】

1) 注意风向，避开火头，跑向草木稀疏处，朝河流、公路方向逃走。

2) 若被大火挡路，应走到最开阔的空地中央，并清除自身周围易燃物。

3) 若有水，则弄湿全身，遮盖头部。若有水塘、小溪，则赶紧跑到中央。

4) 若火焰逼近无法脱身，应该伏在空地或岩石上，身体贴地，用外衣遮盖头部，以免吸进浓烟。

5) 若在车内，不要下车，并关闭车窗车门及通风设备。若有可能，急速驾车逃走。

6) 若有可能，可挖洞藏身，等待大火过去。

7) 大火过后，可逆风而行，弄熄余烟，穿过已烧过的火区寻找出路。

【如果劫后余生我们需要掌握哪些生存手段？】

想维持生命，就必须维持好体液平衡，也就是说除了寻找食物和水源之外，我们还要尽量使水分消耗在最低程度，为此我们可以采取以下措施：

a 多休息，少运动。

b 不要抽烟。

c 尽量呆在阴凉场所。

d 不要躺在热腾腾的地上。

e 尽可能少进食。如果身体得不到水分，体液会从要害器官转移以便消化食物，这会加速脱水。脂肪很难消化，需要大量水分。

f 即便没有找到水，找到了酒，也尽量不要饮酒，那样反而会使器官消耗大量水分。

g 尽量少说话，不要用嘴呼吸。

【怎样辨别方向】

做到如上几点，在保证体液平衡的情况下，想要维系生命，就必须寻找食物和水源，应急包里的水和巧克力，能够帮你解决一部分寻找食物和水源途中的真空期。糖果是以备应付长时间不进食导致的低血糖或者血压突然升高等情况。既然要寻找食物和水源，我们首先要学会的就是如何辨别方向。

1) 如果当时还能够看见太阳和阳光，那么我们可以利用自然特征判定方向，可以用一根标杆（直杆），使其与地面垂直，把一块石子放在标杆影子的顶点 A 处；约10分钟后，当标杆影子的顶点移动到 B 处时，再放一块石子。将 A、B 两点连成一条直线，这条直线的指向就是东西方向。与 AB 连线垂直的方向则是南北方向，向太阳的一端是南方。利用指针式手表对太阳的方法判定方向。方法是：手表水平放置将时针指示的（24小时制）时间数减半后的位置朝向太阳，表盘上12点时刻度所指示的方向就是概略北方。假如现在是16时，则手表8时的刻度指向太阳，12时刻度所指的就是北方。

2) 在野外迷失方向时，切勿惊慌失措，而是要立即停下来，总冷静地回忆一下所走过的道路，想办法按一切可能利用的标志重新制定方向，然后再寻找道路。最可靠的方法是“迷途知返”，退回于原出发地。在山地迷失方向后，应先登高远望，判断应该向什么方向走。通常应朝地势低的方向走，这样容易碰到水源、顺河而行最为保险，这一点在森林中尤为为重要。因为道路、居民点常常是滨水临河而筑的。如果遇到岔路口，道路多而令人无所适从时，首先要明确要去的方向，然后选择正确的道路。若几条道路的方向大致相同，无法判定，则应先走中间那条路，这样可以左右逢源，即便走错了路，也不会偏差太远。

3) 复杂地形行进方法 在山地行进，为避免迷失方向，节省体力，提高行进速度，应力求有道路不穿林翻山，有大路不走小路，如没有道路，选择在纵向的山梁、山脊、山腰、河流小溪边缘，以及树高林稀、空隙大、草丛低疏的地形上行进。要力求走梁不走沟，走纵不走横。行进时，能大步走就不小走。这样几十公里下来，可以少万许多步。疲劳时，应用放松的慢步来休息，而不停下来。攀登岩石时，应对岩石进行细致的观察，慎重地识别岩石的质量和风化程度，确定攀登的方向和路线。攀登岩石的基本方法是“三点固定”法，即两手一脚或两脚一手固定后再移动剩余的一手或一脚，使身体重心上移。手脚要很好地配合，避免两点同时移动，一定要稳、轻、快，根据自己的情况选择最合适的距离和最稳固的支点，不要跨大步和抓、蹬过远的点。攀登30度以下的山坡可沿直线上升。攀登时，身体稍向前倾，全脚掌着地，两膝弯曲，两脚呈外“八字形”，迈步不要过大过快。坡度大于30度时，一般采取“之”字形攀登路线。攀登时，腿微曲，上体前倾，内侧脚尖向前，全脚掌着地，外侧脚尖稍向外撇。在行进中不小心滑倒时，应立即面向山坡，张开两臂但直两腿，脚尖翘起，使身体尽量上移，以减低滑行的速度。这样，就可设法在滑行中寻找攀引和支撑物。千万不要面朝外坐，因为那样不但会滑得更快，而且在较陡的斜坡上还容易翻滚。河流是山区和平原地区经常遇到障碍。遇到河流不要草率入水，要仔细地观察之后再确定渡河的地点和方法。山区河流通常水流湍急，水温低，河床坎坷不平。涉渡时，为了保持身体平衡，应当用一根竿子支撑在水的上游方向，或者手执重达15~20公斤石头。集体涉渡时，可三人或四人一排，彼此环抱肩部，身体最强壮的位于上游方向。

4) 观察残留树桩上的年轮判定方向。树木的南面阳光照射比较充足，木质生长较快，形成的年轮宽些。因而，年轮较稀的一边是南方，年轮较紧密的一边是北方。

5) 根据建筑物判断方向

在我国通常情况下，正屋或上房大多面向南方，住宅的大门大多面向南方。

【怎样寻找食物】

目前，世界上人们在食用的昆虫有蜗牛、蚯蚓、蚂蚁、知了、蟑螂、蟋蟀、蝴蝶、蝗虫、子、炸猛、湖蝇、蜘蛛、螳螂等。而且这些昆虫的生命力和气候环境适应能力通常都比人类要强很多。人们虽然对吃昆虫不习惯，甚至感到及其厌恶，但在万不得已的情况下，为维持生命也不防一试。但是应注意，一定要煮熟或烤透，以免昆虫体内的寄生虫进入人体，导致中毒或得病。所以我们应急包里的洗衣粉和棉花，火柴，就都可以派上用场了。用它们来生火，具体方法下面会讲到。常见的可食昆虫有，蝗虫：煮，烤或炒都可以；螳螂：去翅后烤或炒，煮也可以；蜻蜓：干炸后可食；蝉：生吃或干炸，幼虫也可食；蜈蚣：干炸，但味道不佳；天牛：幼虫可生食或烤；蚂蚁：炒食，味道好；蜘蛛：除去脚烤食；白蚁：可生食或炒

食；松毛虫：烤食。可食野生植物包括可食的野果、野菜、藻类、地衣、蘑菇等。对可食野生植物的识别是野外自下而上知识的主要内容。我国地域广大，适合各种植物生长，其中能食用的就有2000种左右。**我国常见的可食野果有：山葡萄、笃斯、黑瞎子果、茅莓、沙棘、火把果、桃金娘、胡颓子、乌饭树、余甘子等，特别是野栗子、椰子、木瓜更容易识别，是应急求生的上好食物。常见的野菜有苦菜、蒲公英、鱼腥草、马齿苋、刺儿草、野苋菜、扫帚菜、芦苇、青苔等。野菜可生食、炒食、煮食或通过煮浸食用。**但是，一般人需要在专家指导下经过一定时间的训练才能掌握这些知识，这里介绍一种最简单的鉴别野生植物有毒无毒的方法，供紧急情况下使用。通常将采集到植物割开一个小口子，放进一小撮盐，然后仔细观察是否改变原来的颜色，通常变色的植物不能食用。但要注意不可长期依赖某单一植物种类作为惟一的食物来源。你要给自己的肠胃以适应新食品的机会。

【怎样寻找水源】

1) 寻找水源首选之地是山谷底部地区，要注意绿色植物的分布带。在干涸河床或沟渠下面很可能会发现泉眼，尤其是沙石地带。在高山地区寻水应沿着岩石裂缝去找。在海岸边，应在最高流水线以上挖坑，尤其是在沙丘地带，很可能会有一层厚约5厘米的沉淀淡水，浮在密度较大的海水层上。这层水可能会稍有盐味，但可以饮用。注意：无任何绿色植物在周围环境中生长的池塘或者周围出现动物残骨的地方其水源要保持警惕，水源可能已被化学物质污染。富含矿物之处的水常会是碱性的。池塘里的水要煮沸才能饮用。沙漠地区一些无源头的死湖会逐渐形成盐湖，这是的水只有经过蒸馏才能饮用。

2) 植物中取水：

集水类植物——杯型植物和槲寄生植物叶片呈中空状，经常贮有水。这些植物多寄生在高大乔木枝干上。竹类中空的节间也常存有水，尤其是那些年老的茎秆。摇动它们，如果能听到咕嘟声响，肯定有水。在每一节的顶剖开一“V”型槽口，将竹杆倾斜就可倒出水来。

藤本植物——直径约为5厘米的粗皮藤本植物也能有效提供水源。但你必须学会判断哪些是贮水植物，有些汁液是有毒的。有毒种类在茎被砍断时会产生浓的乳白色汁液，以后你就会不再去碰它了。如果你直接用嘴去吮吸树汁，有些藤本会造成皮肤痛痒，所以最好是让汁液滴入口中。用容器收集树汁当然更好。应注意选择特别能产汁液的茎，由底部回溯到茎的端处砍一道“V”型的深痕，然后由靠近地面处砍断该茎，让树汁从断口处流出至口中或容器里。记住先在茎的顶端砍一“V”型深痕，而不是先砍底部，那样茎中的树汁会由于毛细管现象而向上运动的。

根部取水植物——在澳大利亚，水树、沙漠树和血木的根部都靠近地表，很容易挖出来。将树根砍成约30厘米一节，剥去根皮，吮吸汁液，或者直接刮到树根髓部，挤出树汁。

棕榈类——扁形棕榈、椰子树和夏柏桐都含有糖份的树汁，相当可口。先弯曲花茎至顶端砍断。这份浓稠汁液流出之后，可以在24小时内重新恢复。椰子汁富含水分，但成熟椰子中的果汁有很明显的轻泻功能；饮用会引起腹泻，从而失去更多的水分。

仙人掌类——仙人掌类植物的果实和茎干都蕴含丰富水分。但并非所有种类的汁液都可安全饮用。西夸茹是生长于亚利桑那的一种巨型多指仙人掌，汁液毒性很强。啤酒仙人掌需要费相当的力气才能切开它那粗糙多刺的外皮。最好的方法是从顶端向下切开，将茎皮剥去，内部切皮片状，取出吮吸。或者将茎髓捣碎，吸取汁液。有些种类的汁液无色无味，有些种则难以下咽。一般来说，高100厘米的筒仙人掌能产一升乳汁液。与通常乳汁植物都有毒不同，这类仙人掌是个例外。

动物中取水：

动物的眼眶里贮含水，通过吮吸就可得到。所有鱼类，体内都有可饮的流汁。尤其是大鱼，沿鱼刺延伸，贮有许多新鲜流汁。将鱼解剖并取出内脏，保留脂肪并除去骨架。小心不使鱼体内的流汁流走，你可直接饮用它们。要留心不去吸吮鱼肉部分的浆汁，因为它们富含蛋白，消化时会消耗大量的水分。沙漠动物也可成为流汁的来源。在澳洲西北部地区的旱季里，当地人经常挖开干粘土层，寻找沙漠青蛙。蛙体内贮有水分，可以榨取饮用。

【野外饮用水的净化处理】

1) 将净水药片放入水容器中，搅拌摇晃，静置几分钟，即可饮用，可灌入壶中存储备用。一般情况下，一片净水药片可对1升的水进行消毒，如果遇到水质较混浊可用之片净水药片进行消毒。口前，军队至都采用此法在野外对水进行消毒。

2) 如果没有净水药片，可以用随身携带的医用碘酒代替净水药片对水进行消毒。在已净化过的水中，每一升水滴入3—4滴碘酒，如果水质混浊，则在每升水中病人的碘酒要加倍。搅拌摇晃后，静置的时间也应长一些，20—30分钟后，即可饮用或备用。

3) 如果以上的消毒药物均没有，正巧随身携带有食醋（白醋也行），也可以对水进行消毒。在净化过的水中倒入一些醋汁，搅匀后，静置30分钟后便可饮用。只是水中有些醋的酸味。

4) 在海拔高度不太高（海拔3000米以下）且有火种的情况了，把水煮沸5分钟，也是对水进行消毒的很好的方法。

5) 如果寻找到的水是咸水时，用地椒草与水间煮，可以防止发生腹痛、腹胀、腹泻。如果水中有重金属盐或有毒矿物质，应用浓茶与水间煮，最后出现的沉淀物不要喝。而且目前，有一种饮水净化吸管，在野外非常实用，形如一支粗钢笔，经它净化的水无菌、无毒、无味，无任何杂质，不需经过煮沸即可饮用，很轻便。

另外要提醒注意的是，在水源紧缺的情况下，要合理安排饮用水，不要为一时口渴而狂饮。如果一次喝个够，身体会将吸收后多余的水分排泄掉，这样就会白白的浪费很多的水。如果在喝水时，一次只喝一两口，然后合在口中慢慢咽下，过一会儿感觉到口渴时再喝一口，慢慢地咽下，这样重复饮水，既可使身体将喝下的水充分吸收，又可解决口舌咽喉的干燥。一标准水壶(9—11升)的水量，运用正确的饮水方法，可使一个单兵在运动中坚持6—8小时，甚至更长些。

【怎样寻找盐】

盐是人体必需品。正常饮食条件下，每天每人需要摄入10克盐。如果排出量大于摄入量，人体就会出麻烦。排汗和撒尿都会带走盐分，所以气候越温暖，盐分损失也就越多。体力劳动会增加耗盐量。缺盐的首要症状是肌肉痉挛、头晕目眩、恶心和易于疲惫乏力。补盐方法可以是一品脱水加一小撮盐溶解后饮下。盐片需捣碎后加适量水溶解。不要整片吞服，否则会导致胃部难受，也有损肾脏。

如果应急包里的盐用光了的话，我们可以从海水中得到充足的盐分——品脱海水里含大约15毫克的盐。但千万不能直接饮用海水，应先用淡水将它们很好稀释。蒸发海水时可以得到盐块结晶。如果身处内陆，必须解决盐分问题。在牧区，你能找到被牛羊等舐过的盐渍地，所有哺乳动物都需要盐，如果你看见了活的哺乳动物，先别急着把他杀了吃掉，先注意观察它们的行踪，或许你可以找到你更需要补充的盐。另外有些植物也含盐。比如核桃树根；夏柏桐的根。我们只要将树根烧烤至所有水分都被蒸发，便会析出黑色的盐晶。另外，动物的血液在任何时候都不要随便抛弃，因为它是矿物质元素的有用来源。

【怎样制作炊具】

1) 烧水壶

竹子、桦树皮、樱桃树皮等可作烧水壶，因为盛满水后能防止其自燃。诀窍就是壶底下的火苗不能高于壶中的水面。

2) 地锅

如果为泥土地，可在地上挖个锅状的坑，将其内壁抹平，再在顶端垒一锅沿。可用T恤衫或无毒的树叶给锅作衬底。有凹槽或碗状的石块，也可作锅用。

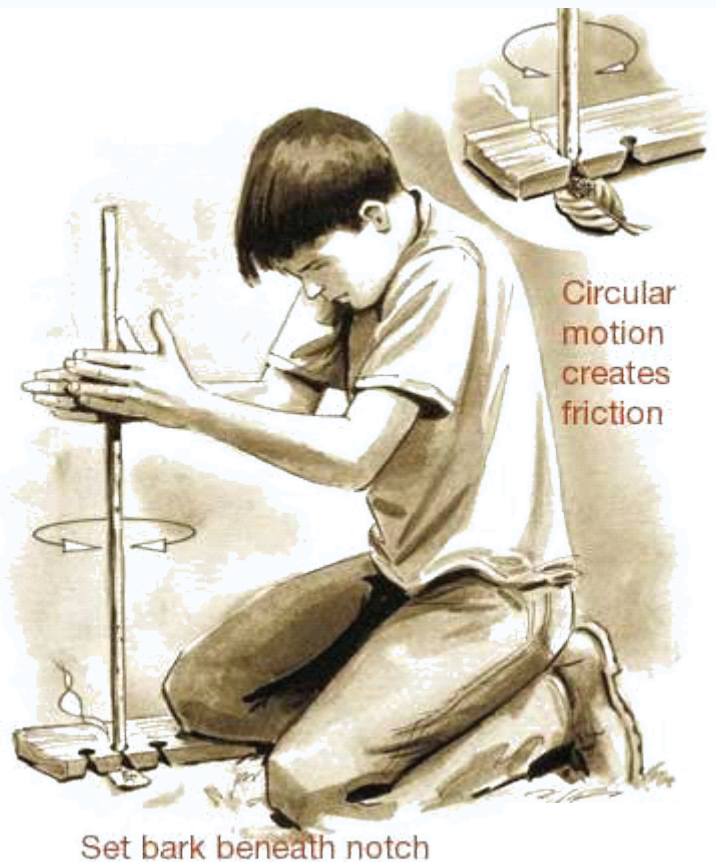
3) 木碗

找一个正方形的木头，从火中取一块大小适当的烧红的木炭，放到木头正中，然后对着木炭猛吹。这时木头中央就形成一个碗状的坑了，再用利石刮去炭层及毛刺，一个木碗就制成了。

【在野外怎样取火】

第一种：古典式钻木取火法

这是被了解得最广泛，但同时也是最困难的一种方法。



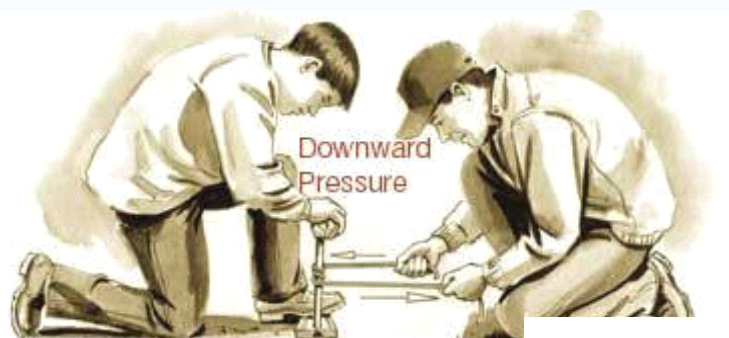
首先，找到合适的木材做钻板，干燥的白杨、柳树等等会是不错的选择，因为它们质地较软。再找到合适的树枝做钻头，相对较硬一些就可以，条件不像钻板一般苛刻。

然后，把钻板边缘钻出倒“V”形的小槽，如图所示。

最后，在钻板下放入一个易燃的火绒或者枯树叶，然后双手用力钻动，直到钻出火来为止。

第二种：双人经典钻木法

其他步骤跟第一种方法相同，不同的是这次是两个人合作。



一个人用带凹槽的木头盖子把钻轴固定在钻板上，另一个人用摩擦力较大的绳子或藤条

在钻轴上缠几圈，然后快速来回拉动。这种双人合作的效率比第一种强的多。

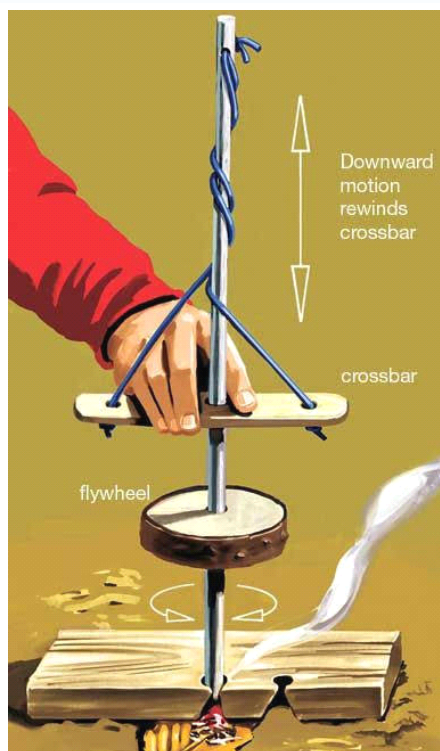
第三种：简易刨子取火法

将软质木板挖一长槽，槽的前方放置易燃火绒，用较硬木条向前推动，直到火星将火绒点燃，如右图所示。



第四种：易洛魁族式取火法

由易洛魁族发明的这个装置取火效率相当



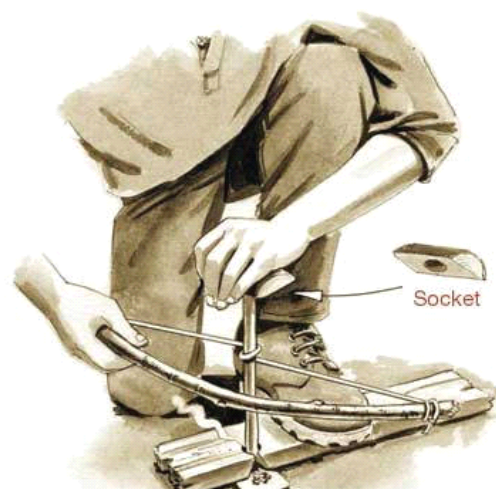
高。钻轴的一端用两根绳子缠绕，绳子的另一端分固定在一个硬质横板上。钻轴的中间部位用一个硬质木轮做加速器。

如左图所示，当把绳子缠好后用力向下压横板，就能使钻轴产生极快的转速，然后钻出火花。

第五种：弓弦钻木法

同第二种双人钻木法类似，只不过可由一人完成。

钻轴上方同样覆盖一个有凹槽的盖子



子，然后用弓弦样子的工具快速拉动。如图右所示。

第六种：穴居时代的经典火种保留法

无论是用钻木取火还是其他的什么方法，都需要一个适当的介质配合火的燃烧。当周围环境非常潮湿时，一般的材料很难燃着。

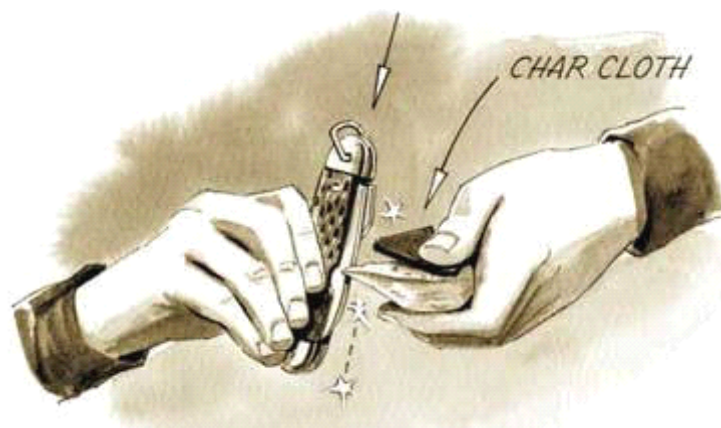
用干燥的材料盘成如右图的鸟巢形状，中间部分掏空，尽量保持松软，然后垫上一层火绒。这样即使在潮湿的天气也能让它遇火星便燃着。



第七种：火石取火法

这种就没什么科技含量了，用打火石打击硬质的材料，比如钢刀、花岗岩等等。

火石的上面垫上易燃的火绒或是已烧焦的布料，打击便燃着。这里有一点需要注意：越是有棱角的石头打击火石效果越好，当一块硬石边缘太圆滑时，需要把它在大石上摔碎，这样就能现出尖锐的棱角。



第八种：将棉花和含磷洗衣粉混合，于干燥的，摩擦力较强的地面上用力来回搓弄，可以取火。

【如果不慎受伤或者有幸存者受伤了怎样自救或营救】

【小腿抽筋的急救方法】

1) 在水中发生小腿抽筋时，一定不要慌张，先深吸一口气，把头潜入水中，然后像海蜇一样，使背部浮在水面，两手抓住脚尖，用力向自身方向拉。一次不行的话，可反复几次，肌肉就会慢慢松弛而恢复原状。如果逞强硬想上岸，往往会适得其反而溺毙。

2) 如果过在陆地上，可迅速地掐压手上合谷穴（即手臂虎口、第一掌骨与二掌骨中间陷处）和上嘴唇的人中穴（即上嘴唇正中近上方处）。掐压20~30秒钟之后，疼痛即会缓解，肌肉会松弛，其有效率可达90%。如果再配合用热手巾按揉，用手按摩，效果会更好。

【溺水】

1) 如果自己不熟悉水性意外落水，附近又无人救助时，首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拚命挣扎，这样只能使体力过早耗尽、身体更快地下沉。正确的自救作法是：落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体等待浮出水面，因为肺脏就象一个大气囊，屏气后人的比重比水轻，所以人体在不中经过一段下落后会自动上浮。当你感觉开始上浮时，应尽可能地保持仰位，使头部后仰。只要不胡乱挣扎，人体在水中就不会失去平衡。这样你的口鼻将最先浮出水面可以进行呼吸和呼救。呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。只要能维持口鼻略浮出水面能进行呼吸就可以了，千万不要试图将整个头部伸出水面，这将是一个致命的错误，因为对于不会游泳的人来说将头伸出水面是不可能的，这种必然失败的作法将使落水者更加紧张和被动，从而使整个自救功亏一篑。然后慢慢向岸边移动。如果发生水草缠足的情况，可深吸一口气潜入水下，迅速将缠足的水草解脱，然后循来路退回，不可继续深入。而在江河之中有时会遇到巨大的漩涡，此时应以最快的速度沿其切线方向游离漩涡中

心，而千万不能采取直立踩水姿势以防被强大的漩涡吸入水下。万一被卷入水下，也应在入水前深吸一口气争取以潜泳在水下奋力一拼，此时顽强的求生意识是你获救的唯一希望。

2)如果你救了一名落水者，在上岸后，首先应清除溺水者口中、鼻内的污泥、杂草等异物，取下活动的假牙，以免坠入气管。保持呼吸道通畅。解开紧裹胸壁的内衣、胸罩、腰带等，使呼吸运动不受外力束缚。这个过程应火速完成。对于尚有心跳呼吸，但有明显呼吸道阻塞的溺水者，先行排水处理，方法是：救助者一腿跪地一腿屈膝，将溺水者腹部置于屈膝的大腿上，使其头部下垂，然后拍其背部使口咽部及气管内的水排出。排水处理应尽可能缩短时间，动作要敏捷，如果排出的水不多，绝不可为此多耽误时间而影响其它抢救措施。如判断溺水者呼吸、心跳已停止，在保持呼吸道通畅的条件下，立刻进行口对口人工呼吸和胸外心脏按摩。人工呼吸在最初向溺水者肺内吹气时必须用大力，以便使气体加压进入灌水萎缩的肺内，尽早改善窒息状态。在现场抢救的同时应迅速请医务人员到场参与抢救。经现场初步急救后，应迅速转送附近医院继续心肺复苏治疗。在转送途中口对口人工呼吸和胸外心脏按摩不应间断。

经现场急救溺水者心跳呼吸恢复以后，可脱去湿冷的衣物以干爽的毛毯包裹全身保暖。

{烧伤}

大规模的自然灾害必然会破坏很多日常的电力，能源设备，引发火灾基本是必然的，所以学习烧伤的紧急处理也非常必要。如果按烧伤的深度估计，一般采用三度四分法，即一度烧伤、浅二度烧伤、深二度烧伤和三度烧伤。严重的烧伤不仅损伤皮肤，还可深达肌肉、骨骼甚至引起全身变化如休克感染等。

一度烧伤：表现为受伤处皮肤轻度红、肿、热、痛，感觉过敏，无水泡；

浅二度烧伤：表现为受伤处皮肤疼痛剧烈、感觉过敏，有水泡；水泡拨离后可见创面均匀发红、潮湿、水肿明显；

深二度烧伤：表现为受伤皮肤痛觉较迟钝，可有或无水泡，基底苍白，间有红色斑点；拔毛时可感觉疼痛；

三度烧伤：皮肤感觉消失，无弹性，干燥，无水泡，蜡白、焦黄或碳化；拔毛时无疼痛。

烧伤的急救：

烧伤的急救原则是消除烧伤的原因，保护创面，设法使伤员安静止痛。消除烧伤的原因应根据不同的情况采用不同的办法。如果是火焰直接烧伤应迅速离开火源；当身上着火时不要惊慌可用水将火浇灭，也可脱去着火的衣服，或就地慢慢打滚将火压灭，不可滚得太快，切勿奔跑以免火借风势越烧越旺从而加重烧伤。也不要用手扑身上的火防止烧伤发生；在火灾现场尽量用湿毛巾捂住口鼻，少说话，尤其不能大声呼叫，以防吸入高温烟雾烧伤呼吸道；

被蒸汽或热的液体烫伤时，要立即将烫伤部位的衣服脱掉可防止烫伤加重；因触电烧伤者应立即切断电源；胸背部烧伤可将干净的毛巾盖在创面上，然后用凉水向上浇以减轻疼痛。被烧伤的创面要用清洁的被单或衣服简单包扎，注意不要将创面上的水泡弄破，避免加重感染和损伤；大面积烧伤只能给喝温热的盐水而不能喝淡水，否则会加剧日后的水肿等严重情况；因爆炸燃烧事故受伤创面污染严重，不要强行清除创面上的衣物碎片和污物，以免加重感染，简单包扎找到洁净水源后再处理，或者下得了狠心的话，只有把烂肉用匕首刮掉了。

{误服药品急救方法}

- 1) 如果有条件，一定要多喝水，让腹中药物稀释并及时从尿道排出。
- 2) 如果服用的药物剂量大且有一定毒性，应立即用手指刺激舌根催吐，并大量饮水洗胃，之后取少许绿豆，煎煮30分钟后饮用解毒。

{胸部外伤处理方法}

- 1) 胸部外伤时，最危险的是每当呼吸时伤口有响声（即开放性气胸）。此时应立即用铝片或塑料片密封伤口，再用胶布固定，不让空气通过。密封时，只要把伤口封严即可，覆盖物不必太大。一时找不到密封用的铝片时，可立即用手捂住，患部向下侧卧。
- 2) 胸部发生骨折会有各种各样的情形。如相连的几根肋骨同时骨折，叫"浮动骨折"（连枷胸）。这时受伤者一定要患部向下安静地平卧。

注意事项

- 1) 如果胸部骨折只是裂纹，断端未错开，问题不大，只紧裹胸部即可。要是断端成叉，就要警惕，万一叉端又戳破了胸腔，甚至伤及血管和肺，那么，血积在胸腔里就成了血胸；肺破气泄，气积在胸腔里，就成了气胸，进而把心肺压迫向对侧。此时，应让患者向下平卧。若呼吸停止，则进行人工呼吸，注意保持呼吸道畅通。
- 2) 心肺是维持生命的重要脏器，都位于胸腔，当胸部受伤时，要尽快地作急救处理，如密封伤口等，以防万一。

{扭伤急救法}

痛是必然出现的症状，肿及皮肤青紫、关节不能转动，都是扭伤的常见表现。

- 1) 如扭伤手指，应立即停止运动。用水冷敷15分钟左右，然后用冷湿布包敷。再用胶布把手指固定在伸直位置。并用树枝一类物品加以矫正固定。
- 2) 如踝关节扭伤，首先是要静养。把小腿垫高。可用茶水或酒敷伤处，外加包扎。
- 3) 腰部扭伤也是要静养。应在局部作冷敷，尽量采取舒服体位，或者侧卧，或者仰平卧屈曲。

{毒蛇咬伤}

我国的毒蛇有四十余种，多分布于长江以南的广大省份，毒蛇咬伤多发生于夏、秋两季。蛇毒按其性质可分为：神经毒、血循毒、混合毒三大类。金环蛇、银环蛇、海蛇等主要含神经毒。患者被咬伤后，伤口局部无炎症表现，仅有轻微刺痛、微痒、麻木、感觉减退，全身中毒症状出现较迟，一般在咬后1-6小时才开始，一旦出现，病情发展迅速，可出现全身不适、头晕眼花、呼吸困难、视力模糊等症状，如不及时抢救可危及生命。

蝰蛇、尖吻蝮、竹叶青等主要含血循毒。患者咬伤后，伤口局部红肿、疼痛剧烈，流血不止肿胀迅速向肢体上端蔓延，常有水泡、淤斑，中毒严重者可引起血压下降、心律失常少尿、无尿，最后因循环衰竭而死亡。

眼镜蛇、眼镜王蛇、蝮蛇等主要含混合毒。患者被咬伤后，伤口周围红肿疼痛，范围迅速扩大，伤口流血不多但很快闭合变黑。伤口周围有血泡。全身中毒症状于咬伤后2-6小时出现，常有困倦思睡、呕吐、畏寒、吞咽困难、语言障碍、心律失常的表现。

一旦被蛇咬伤要迅速判断是否是毒蛇咬伤？一是看蛇形：毒蛇的头多呈三角形，身上有彩色花纹，尾短而细；无毒蛇头呈椭圆形，身上色彩单调，尾细而长。最好将咬人的蛇打死以供诊断参考。二是看伤口：毒蛇咬伤的伤口表皮常有一对大而深的牙痕，或两列小牙痕上方有一对大牙痕，有的大牙痕里甚至留有断牙；无毒蛇咬伤则无牙痕，或有两列对称的细小牙痕。如果蛇咬伤发生在夜间无法看清蛇形，从伤口上也无法分辨是否为毒蛇所伤时，万万不可等待伤口情况是否发生变化来判断是否被毒蛇咬伤。此时必需按毒蛇咬伤进行处理。其具体方法是：

1) 防止毒液扩散和吸收

被毒蛇咬伤后，不要惊慌失措，奔跑走动，这样会促使毒液快速向全身扩散。应立即坐下或卧下，迅速用可以找到的鞋带、裤带之类的绳子绑扎伤口的近心端，如果手指被咬伤可绑扎指根；手掌或前臂被咬伤可绑扎肘关节上；脚趾被咬伤可绑扎趾根部；足部或小腿被咬伤可绑扎膝关节下；大腿被咬伤可绑扎大腿根部。绑扎的目的仅在于阻断毒液经静脉和淋巴回流入心，而不妨碍动脉血的供应，与止血的目的不同故绑扎无需过紧，它的松紧度掌握在能够使被绑扎的下部肢体动脉搏动稍微减弱为宜。绑扎后每隔30分钟左右松解一次，每一次1-2分钟，以免影响血液循环造成组织坏死。

2) 迅速排除毒液

立即用水或碘酒溶液冲洗伤口及周围皮肤，以洗掉伤口外表毒液。如伤口内有毒牙残留，应迅速挑出，用小刀或碎璃片等其他尖锐物，使用前最好用火烧一下消毒，以牙痕为中心作十字切开，深至皮下，然后用手从肢体的近心端向伤口方向及伤口周围反复挤压，促使毒液从切

开的伤口排出体外，边挤压边用清水冲洗伤口，冲洗挤压排毒须持续**20-30**分钟。用嘴允吸伤口排毒，但口腔、嘴唇必须无破损、无龋齿，否则有中毒的危险。吸出的毒液随即吐掉，吸后要用清水漱口。排毒完成后，伤口要湿敷以利毒液进行流出。必须注意，蛇毒是剧毒物。只需极小量即可致人死命，故绝不能因惧怕疼痛而拒绝对伤口切开排毒的处理。若身边备有蛇药可立即口服以解内毒。如出现口渴，要大量喝水，千万不可饮用酒精类饮料以妨毒素扩散加快。

{毒蘑菇中毒的处理方法}

中毒症状通常表现为：剧烈呕吐、腹泻并伴有腹痛。痉挛、流口水；突然发笑、进入兴奋状态，手指颤抖、有的出现幻觉。

若出现上述中毒症状要及时实施下列急救措施：

大量饮用温开水或稀盐水，然后把手指伸进咽部催吐，以减少毒素的吸收。

为防止反复呕吐发生的脱水，最好饮用加入少量的食盐和食用糖的“糖盐水”，补充体液的丢失，防止休克的发生。

能找到的可以保暖的东西就盖上，一定尽量保持体温。

{突然分娩急救法}

1) 让产妇平卧在干净的卧具上，采取胸式浅呼吸，以减轻阵痛。

2) 当胎儿的头、肩部露出时，用双手轻轻托住，使其慢慢分娩出。

3) 胎儿落地一定啼哭，如不啼哭，多因嘴里有羊水，应当吸出。

4) 待脐带不搏动时，在距婴儿腹部数厘米处用线消毒后结扎。把匕首用酒精或火消毒后，切断脐带。脐带结扎时，应用消毒过的线在脐带靠近婴儿肚脐的根部，先绕一圈扎紧，打两个死扣，再绕一圈再打死结。还要在靠近母亲这边距第一道结扎线一寸多的地方，再用线结扎一道，打好死扣。在两道结扎结的中间把脐带切断，并用消毒布包扎脐带断头。

5) 如果婴儿没有呼吸，应作口对口的人工呼吸。

{骨折的应急处理办法}

万一骨折，如为锁骨骨折，先用绷带兜臂，不要活动；如为盆腔处。胸腰部骨折，应平躺在平坦处，尽量减少活动；如四肢长骨骨折，可就地取材，如用胶鞋、布鞋，粗一点的树枝或其他可作固定的东西临时固定。

【写在最后】

真的希望这只是一篇多少对户外活动爱好者有点用处的文章，虽说不该杞人忧天，但总要防患于未然，所收集整理资料，最大程度的做到了科学，严谨，如果有不细致，或者遗漏的地方还请大家一起来补足，如果那场浩劫真的会来，如果我们中的某些人成为了幸存者，愿意献上最真诚的祝福，因为你就是开创人类新纪元的希望。