调查统计表明，火灾伤亡事故很多是由于缺乏自救常识造成的；缺氧窒息是致人死亡的首要原因。下列自救中，不合理的是（ ）

A. 遇到意外情况，可用掌握的知识进行有效处置，同时拨打电话求救

B. 室内起火，不要急于打开门窗

C. 所在处烟雾较浓时，应用湿毛巾捂住鼻子，并尽量贴近地面逃离

D. 在山林中遇火时，向顺风方向奔跑，脱离火灾区

解析：

发生火灾时我们首先是要保全生命，因此求救和逃生或灭火是有效的办法。但是在山林大火中顺着风势跑则是顺着风助火势的方向跑，可能会导致相关人员无法逃离火场。D选项不合理。

答案：D