

<<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：9787807532941

10位ISBN编号：7807532947

出版时间：2008-6

出版时间：叶轻舟,张玉斌 哈尔滨出版社 (2008-06出版)

作者：叶轻舟,张玉斌

页数：196

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>

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

## 前言

当你翻开这本书的时候，艳阳普照人间，草木生机盎然，街市上车水马龙，而你或许正在独享一室温馨。

生活就是如此美丽而平和，那些灾难临头、生死难卜的情形似乎只出现在影视片里。

这看似平淡的生活让你及你周围的人渐渐淡忘了那条关系生死的格言——“生活就是冒险”。

然而，生活中的变数总是紧随人们的麻木与乐观悄然而至，悲剧也许在下一个瞬间就会上演。

2001年9月11日，当美国人刚刚准备开始一天的工作时，四架被劫持的民航客机正在美国的上空飞翔，之后，纽约世贸中心连续发生撞机事件，世贸中心的摩天大楼轰然倒塌，化为一片废墟，造成了3000多人丧生；2008年4月28日4时41分，由北京开往青岛的下行T195次旅客列车脱轨，与上行线的由烟台开往徐州的5034次旅客列车碰撞，造成72人死亡，416人受伤；2008年5月2日在缅甸登陆的强热带风暴“纳尔吉斯”导致死亡人数在6.3万至10万人之间，严重受灾人数达120万至190万人；2008年5月12日，一个原本可以平静度过的日子，14时28分四川省汶川县突如其来的8级地震却让这一天成为很多人永生难忘的噩梦……生活中每一天都有许多可能发生的危机事件，每个人都有遇到突发灾难的可能，如何预防灾难、在灾难来临时逃出险境是每个人都需要思考的问题。

安全的含义还包括“防范潜在的危險”。

生活中难免存在危险，一般说来，如果遭遇某种危险的概率低于十万分之一，我们还能坦然视之，但如果危险概率提高到万分之一，我们就不得不加倍小心了。

据统计，国人每年遇到危险的概率为：死于突发事件为1/2900，死于车祸为1/5000，溺水死亡为1/50000，死于火灾为1/50000，触电死亡为1/35000，死于飞机失事为1/25000。

谁也无法保证自己的一生不会遇到这些灾难。

居安思危，掌握危险来临时的应对之策是对生命的尊重，也是对人的生存权的最大维护。

当人们遇到生存危险而需要别人帮助时，能够成功地逃生也是以自救为前提的。

“自助者，天助之”，只有你才是你自己的救世主。

有人对火灾、地震等灾情结果调查发现，灾难本身固然会带来许多伤亡，但还有一些人的罹难往往是因为应急反应不当所致。

因此，学会在紧急状态下的正确反应，对于每一个人避险自救很有必要。

本书中所列举的49种危急状态都直接关系到人的生死存亡，有的属于自然灾害，如地震、火山爆发等；有的属于人为危险，如被劫持、遭遇枪击等；有的属于突发事件，如高层建筑失火、电梯失灵等。

针对这些紧急状态，本书提出了相应的避险之策和自救方法。

不要以为这些故事是虚无缥缈的杜撰，书中的每一个故事都真实地发生过，而且将来还可能发生。

也许某些灾害发生的几率并不高，但它们对生存的危害程度却绝对不可小觑。

只有防微杜渐，有所准备，才能增强自己的避险与逃生的能力。

面对灾难，你准备好了吗？

要知道你当时的反应够不够及时，绝对是你能否脱险的关键。

据科学家调查，大部分人在遭遇地震、沉船、龙卷风、飞机失事、爆炸、火灾等灾难时，即使危机迫在眉睫，第一反应都是难以置信——这怎么可能发生在我身上？

科学家发现：当大量信息同时涌入大脑时，大脑的反应速度会减慢，这种神经反应也许可以解释我们在危机来临时脑海中一片空白、六神无主的状态，然而此时却恰恰是需要我们迅速行动的关键时刻。没有亲身经历过灾难事件的人可能很难想象出灾难情形，如果没有熟悉的行为模式供参考，大脑就会从往日的习惯模式中寻找。

15%的人遭遇灾难时会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人疏散。

只有大约10%到15%的人能保持冷静，并迅速采取行动。

因此，如果你没有亲身经历过灾难事件，请不要掉以轻心，因为谁也无法预料自己会在何时遇到何种灾难，不妨把这本关于危急时刻如何避险自救的书当作你的枕边书，并将另一本或数本放在所有你关爱的人的床头。

请相信，也许就是你在闲适时无意中一瞥，本书带给你的启示会让你及时发现险情，为自己找到逃

## <<这样逃生最有效>>

生之路。

本书不同于传统意义上的生存手册，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们的逃生故事与自救方法，他们的故事会让你印象深刻，让你对自救有更深刻的体验。

书中的每条经验的背后都隐藏着无数个动人的故事，这些都是用鲜血甚至是生命换来的。

请理解并牢记书中介绍的方法技巧，并将其演化成危急状态下的行动指南。

其实，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能，但很多时候留给你的机会并不多，你一定要有所准备，并把握好，请你一定要牢牢记住这一点。

那些在危险的状态下摆脱了险境的人们是值得尊敬的，因为他们行为的本身就体现了生命的壮美。

## <<这样逃生最有效>>

### 内容概要

“天灾人祸”总是不期而至，这些突如其来的危险具有难以预测和扭转的本性，能否正确自救将决定当事者的生死。

命悬一线，并非是普通人永远不可能遇到的险境，懂得应对，才能绝处逢生。

15%的人遭遇灾难时会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人疏散，而此时恰恰是需要迅速行动的关键时刻。

只有大约10%到15%的人能保持冷静，并迅速采取行动。

因此，如果你没有亲身经历过灾难，请不要掉以轻心，因为谁也无法预料自己会在何时遇到何种灾难。

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，也许就是你在闲适时无意的一瞥，将帮助你及时发现险情，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海啸热带风暴龙卷风暴风雪洪水泥石流江潮火山爆发雷击森林大火第2章 日常出行中的避险与自救火车失事乘机遇险沉船爆炸物爆炸化学毒气泄漏地铁遇险刹车失控汽车落水汽车自燃被人跟踪恐怖劫持遭遇车匪遭遇劫机遭遇枪击溺水身陷混乱人群中遭遇恶狗第3章 家居及工作场所中的避险与自救触电煤气中毒窒息电梯失灵高楼失火身陷废墟矿井被困第4章 旅游及探险中的避险与自救高原反应登山失足雪崩海滨流沙落人冰窟身陷沼泽地潜水时呼吸器氧气不足水中漩涡遭遇猛兽袭击毒蛇咬伤遭遇狂蜂洞穴受困雪山受困荒岛受困第5章 危急状态的救生基础知识取水取火寻找食物辨别方位结绳发求救信号

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

## 章节摘录

第4章 旅游及探险中的避险与自救高原反应高原是与天接近的地方，旖旎壮美的景致，神奇壮阔的风物，处处显示出与平原迥然不同的特点，人在高原往往有一种心灵被洗礼净化的感觉。然而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。

2001年1月25日深夜10时30分，海拔4200米高的四川，巴朗山山腰。

山路被笼罩在漆黑的夜色中。

一辆从成都驶来的大客车突然抛锚。

四周没有人烟，手机收不到信号。

由于高原缺氧，气压极低，加上缺水断粮，车上33名游客中陆续有人出现了高原反应，恶心、呕吐、窒息，一位年轻女子甚至休克了！

事情是这样发生的，25日下午2时，33名游客乘坐的大客车和另一辆满载同样去四姑娘山游客的中巴车出发了。

途中大客车离合器和轮胎出了毛病，修理后仍可前行。

当晚10时30分到了海拔4200米高度时，前面的中巴车因车速快早没了踪影，没想到，大客车此时却因离合器的故障而停在了山腰。

时间一分分过去，车窗外仍是一片漆黑，除了山风，没有一丝声音。

上高原前汽车应事先检修，否则很可能会给人带来很多意想不到的麻烦。

大约15分钟后，重庆来的杨先生出现腹痛、头晕等症状，他连忙要求导游给他使用备用的氧气罐，吸了几口氧气后症状有所缓解。

接着更多的人开始出现了高原反应。

游客陈德红呼吸困难，嘴唇发紫，头一偏，竟晕倒在丈夫怀中！

导游忙把氧气罐递来救急。

1小时过去了，33名游客几乎都感到空气稀薄，纷纷要用氧气，车上仅有的4罐氧气很快用光了。

车窗内结了一层薄冰，金属窗框被冻死无法打开。

此时，64岁的刘太婆拿出自己带来的枕头大的氧气袋，在导游的协调下，每个人轮流呼吸。

大家都一点点地吸着这救命的氧气，生怕自己多吸了，别人就可能有生命危险。

上高原一定要带足氧气及防治高原反应的药物。

当前面的中巴车到达目的地后，负责接待的旅行社却迟迟没有等来后面的大客车。

据该旅行社的吴经理介绍，当时他估计客车可能在途中出事，于是向当地警方求助。

但派出所派出的长安面包车在行驶一个多小时后，却打滑栽进冰窟窿里。

一直到26日上午11时，才又找了一辆客车救人，可赶到现场时，只剩下那辆抛锚的大客车，游客们却不见了。

原来，26日上午10时，导游和两位游客拖着疲惫的身体勉强下车步行前进，希望能够拦上车。

幸运的是，3个人走了数百米后，一辆由小金县驶往成都的客车缓缓开了过来。

据其中一位游客称，他当时几乎兴奋得晕了过去。

至此，游客已经被困12小时。

于是，33名不同程度缺氧的游客被送到卧龙，导游在安排好食宿后立即通知旅行社，游客们自25日中午过后吃上第一顿饭。

27日下午，33名游客返回成都，其中两名游客因严重的高原反应被送往医院急救。

（刘宇/文）如何克服高原反应海拔在3000米以上的地区被称为高原地区。

其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，引起高原病包括急性高原反应、高原肺水肿、高原脑水肿等。

短时间内进入3000米以上的高原就会产生头痛、头昏、心悸、气短等反应。

严重者还有食欲减退、恶心、呕吐、失眠、疲乏、腹胀、胸闷、口唇轻度发紫、面部浮肿等反应。

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

预防高原反应高原反应可以预防，因为它和到达高度、上升速度有很大关系，因此上高原要慢慢上。它也和个体适应能力有关。

在上高原前进行体能训练，做有氧运动（主要是耐力性项目），如长跑、游泳等等，很有益处。

患有感冒者应等病愈后再上高原。

对急性高原病应以预防为主 需到高原地区工作的人员，应通过仔细的体检，检查是否患有不适宜在高原工作的疾病。

从低海拔地区到高海拔地区要阶梯上升，逐步适应。

必须快速到达3000米以上地区时应携带氧气装备及预防药物。

如利尿剂、镇静剂、肾上腺皮质激素、维生素等。

也可在进高原之前两天开始服用复方党参片，每天8片，可以使高原反应减少80%。

饮食尽可能吃高糖的食品，结构调整为第一碳水化合物、第二脂肪、第三蛋白质，有条件的多摄入液体能量，如果汁、牛奶，还能补充一部分水分。

奶茶是很好的一种食品，酥油茶更好，是高热量食品，并且脂肪多，对皮肤有保护、湿润的作用，里面的茶碱还可以起到利尿作用。

到达高原地区后，体力活动要循序渐进，尽量减少并避免寒冷刺激及上呼吸道感染。

对高原反应的简单治疗 头痛用一般止痛片就很有效，对胃刺激小。

阿斯匹林也行，但对胃刺激大，总之大多数止痛药均可使用。

血压太高，用减压灵（治早期高血压的药），再用一点小剂量的利尿片。

浮肿：受重力影响比较大的部位，如眼睛、下肢等处易浮肿。

皮肤出现比较浅的坑，是轻度浮肿，可用氨茶碱治疗，有利尿和扩张血管作用，效果不错。

若浮肿程度严重，可用双氢克尿塞，100毫克/片，1片就行，一天1~3次，五六小时后可见效。

用利尿片，25毫克/片，1片就行了，剂量要小，而速尿片的副作用较大，故不推荐使用。

注：本文所建议服用的药物，应在医生指导下使用。

海滨流沙看似平静的沙滩其实隐藏着最危险的陷阱，一旦陷入将无法自拔。

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。

流沙没有把人的身体沉下去的力量。

但是，两腿陷入其中后，如果胡乱挣扎，会造成一种向下沉陷的力量，结果使人的身体更紧、更深地陷住。

如果挣扎的过程不断重复，整个身体会全部被淹没，而遭受灭顶之灾。

1997年8月一个周末的晚上，刚刚失业的特里·豪利特只身一人来到莫克姆海湾，他想静下心来想一想30以后的生活。

深吸了一口新鲜空气，豪利特慢慢地走向那片夜幕下显得有些荒凉神秘的海岸。

海潮已经完全退去，留下的是一片如同波浪涟漪般的沙滩，间或点缀着一些小水坑。

走了还不到10步，豪利特突然觉得自己的脚往下一沉！

他狂舞着双手竭力想让自己保持平衡，并从沙中挣脱出来，但却越陷越深。

才几秒钟的工夫，冰冷的沙子已经没到了他的膝盖！

流沙是普通沙土和水的混合物。

它具有一定的流动性，但却不容易甩掉。

豪利特此前看到过牧羊人陷入流沙时如何化险为夷的报道：只需整个人平躺下来，然后慢慢地滚出流沙区就不会越陷越深。

可这对于豪利特来说已经太晚了，因为流沙已经埋住了他的大腿。

束手无策的豪利特心想，或许自己一动不动可以不往下沉，然而，流沙还是无情地把他往下吸。

他试着想动一动物趾头，但双腿就像是被牢牢地粘在水泥地板上一样，丝毫动弹不得。

流沙埋到豪利特腰际的时候，他不再下沉了。

庆幸之余，一个更加恐怖的念头又向他袭来：“天哪，潮汐现在在哪里？

什么时候涨潮？

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

”豪利特清楚地记得当他来海滩时，海潮已经退去。

这意味着9到10个小时内不会再次涨潮。

豪利特这才缓过神来：“我还有死里逃生的机会，我必须坚持住！”

”豪利特使出浑身的力气挖着身边的沙子。

然而，他挖得有多快，沙子回流速度就有多快。

10分钟过去了，20分钟过去了，1个小时过去了。

豪利特身边的沙子还是那么多，而他的手指已经麻木得失去了知觉，双腿也因为沙子的压力变得发胀、疼痛起来。

整整9个小时，豪利特一直在机械地挖着身边的沙子，只有感到体力明显不支时，才停下来用双臂抱着身子暖和一下。

就这样，他的体能一点点地消耗殆尽。

当天蒙蒙亮时，他开始大声呼救。

奇迹发生了：他的呼救声竟然传到了两英里外！

要想不被流水吞噬就要增加身体与流沙的接触面积，尽可能减少流水的下沉速度。

天亮时分，54岁的农夫托尼·加德纳夫妇听到了求救声。

加德纳夫妇赶紧一边开车沿着农场小道向海边方向驶去，一边拨通了警察局的报警电话。

几分钟后，伊恩·尼克逊警官赶到海滩与加德纳夫妇会合，3个人分头循声搜索。

加德纳几乎不敢相信自己的眼睛：远处的海滩上，一个30岁左右的男子被沙子埋住了腰际！

尼克逊和加德纳一边一个抓住豪利特的胳膊窝用力往外拉，可是豪利特竟纹丝不动。

尼克逊赶紧向总部呼叫，请求海岸国民警卫队、消防队和急救中心提供紧急援助。

海边生活经验丰富的加德纳这时突然反应过来：他们现在最大的对手不是眼前的流沙，而是海潮！

莫克姆海湾的潮汐大得惊人，有时海水可以一下子上涨20米。

据警察局总部说，涨潮的时间是每天上午7时38分，而现在已经是上午7时30分了！

这时，消防队员们在队长鲍博·格里森的带领下扛着氧气瓶、救生绳、软梯和其他救生设备赶来了，急救人员随后也赶到现场。

38岁的女医生苏·威廉姆逊随车带来了两条红毛毯和一个装满急救器械的急救袋。

这时总部再次通报救援人员：“最高潮时间是8时38分！”

”可现在时针已指向7时50分了，大家不约而同地感到，一切似乎都太晚了。

以每分钟两英尺的速度上涨的潮水已经淹到了豪利特的腰部，消防队员史蒂夫赶紧凑过来对格里森说：“看来我们该给他戴上呼吸器了。”

”格里森迟疑了一下，他担心豪利特会因此绝望得精神崩溃，就在千钧一发之际，海岸国民警卫队军官汤姆·海弗斯特带着他的7名官兵赶来了，他们带来了高压喷水枪。

格里森冲着海弗斯特大叫道：“快，还有希望，抓紧最后的时间抢救他！”

”海滩上的沙子变得越来越软了，消防队员也不时陷了进去，海弗斯特他们不得不先全力帮助消防队员们摆脱困境。

这时，格里森大声冲着海弗斯特喊道：“情况危急！”

如果5分钟之内还不能把他救出来的话，我们就只好先撤到岸上去了。

”豪利特听到这话后极力让自己继续保持镇静，当海水淹到他下巴的时候，他拼命昂起头来呼吸。

终于，一名警卫队员踏着齐膝深的海水把喷管插进了豪利特身边的沙土里，威力巨大的喷嘴开始把他身边的沙子吹到了一边。

几分钟后，豪利特吐了一口灌进嘴里的又苦又涩的海水，失声喊道：“我的脚趾能动了！”

”紧接着他的左腿先被警卫队员拔出来，海滩上立刻响起了一片欢呼声。

“千万别再把脚放下去了！”

”格里森大声警告说。

救援人员一齐上前拉着豪利特往外拔。

豪利特疼得大叫了起来，可不一会，这叫声就被人们胜利的喜悦淹没了。

“他出来了，他出来了！”



## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

”大家刚把豪利特抬上岸，汹涌而至的潮水就蓦地一下把他们刚才站人的地方吞没得无影无踪！豪利特躺在医院的病床上，后怕而又欣喜的他不无感慨地对记者说：“如果我不能保持镇静，如果我绝望了的话，恐怕我就不会赢得人们在最后关头的救助，我也就不会在这儿接受你的采访了。

”（邱霜/编译）如何在流沙中求生流沙难以觉察，人不小心掉进去，可能丧命。

但只要人们反应敏捷，完全可以避开它。

在人迹罕至的沙滩或陌生的沙地上行走时，应带一根手杖探路；同时，也可采取“投石问路”的方法。

假如你被流沙陷住，求生之道是：不要挣扎，要快速平躺在沙面上，尽量扩大身体与流沙的接触面积，由于人的身体比流沙轻，你会浮在沙面上。

一旦发觉双脚下陷，应该将身体后倾，轻轻躺下。

不要抱紧双臂，要尽量张开双臂以分散体重，这样就可以使身体浮在沙的表面。

要抛弃身上额外的重物，扔掉沉重的背包；但别扔掉轻便的背包或斗篷，它们可增加浮力。

行走中发觉地面下陷时，马上把手杖横到流沙上。

坐下，后仰，躺到手杖上。

一两分钟后，流沙趋于平静。

这时你就不会再往下陷了。

把手杖挪到臀部下面，让它与你的脊椎成直角。

从流沙里往外拔脚时，手杖可以防止你的臀部下陷。

切记要慢慢拔，先拔出一条腿，再拔另外一条。

沿最近的路线慢慢地滚到坚硬的地面上，或翻过身慢慢地划出去。

移动身体时一定要慢而仔细，每做一个动作，都应让沙子有时间流到四肢底下。

因为急速移动只会使沙子之间产生空隙，把身体吸进深处，越陷越深。

如有人同行，应躺着不动，等同伴抛一条绳子或伸一根棍子过来，拖拉自己脱险。

如身旁有树根、草叶，可拉住它，借力移动身体。

不要慌张，移动数米，也许得花1个小时。

感到疲倦时可伸开四肢，躺着不动，这个姿势会保持身体不沉下去。

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。

学会在冰窟窿中逃生的要点，会使你一旦置身其中，也能够战胜冰冷湍急的暗流，重见天日。

2008年2月4日江苏宿迁市某小学的学生丁湛荣，由于父母当时上班，爷爷出去办事，奶奶在忙着准备过年，觉得自己在家玩没什么意思，就和小伙伴一起跑到河边玩去了。

当时丁湛荣和3个差不多同龄的孩子在河边玩起了鞭炮炸冰的游戏，丁湛荣拿着一个擦鞭擦了一下，就往河中间的冰面上扔去。

鞭炮炸响后，丁湛荣想看看冰被炸裂开了没有，于是他慢慢地踏着冰，往河中间走去。

就在他快走到河中间的时候，冰面裂开了，丁湛荣一下坠入了冰窟中。

看到丁湛荣遇险，一个年龄稍大点的男孩试图走过去救他，男孩走了几步后，由于担心自己也掉下去，就转身回到了岸边。

另外两个孩子急忙跑到距河边三百多米的丁湛荣的家中，喊来了他的奶奶，周围的好心人同时也拨打了报警电话。

如果掉入冰窖一定不要惊慌，要保持镇定，并大声呼救，争取他人相救。

宿迁交巡警支队一大队民警赵旭、一大队大队长张志虎、教导员张成波闻讯赶来救人。

此前，在前往救人的途中张志虎和张成波迅速拟定了两套救援方案：一是用长棍伸向冰面，让男孩抓住拉上来，二是在救援人员腰上系绳子，爬到冰面上救援。

当时，两岸已经围了许多市民。

只见男孩身穿蓝色的羽绒服，双手扒住面前的冰层，头和上半身浮在冰面上，周围满是浮冰。

岸边一男子大声喊着：“别动，如果再动一下子沉到冰里就上不来了！”

## &lt;&lt;这样逃生最有效&gt;&gt;

身体要平趴在冰面上，使冰需均匀受力，才能不再落入冰窖内。

几秒钟后，男孩似乎被冰凉的河水冻得受不了，试图爬上冰面，他双手用力，身子向南侧，左腿弯曲，努力向冰面上爬，但腿刚伸上来，就滑下去，一下，两下……男孩已经体力不支。

这时，岸边的市民不断为男孩鼓劲，“对，向上爬”，“使劲”，“慢点”。

不料，男孩还没爬上冰面，身下的冰就裂开了，他重新落入水中。

这时，那个男子的声音再次大声响起：“趴着别动！”

”岸边更多的声音不停地阻止男孩的冒险行为。

救援民警决定赶快实施第一套救援方案，但因男孩落水的位置在河中心，距离岸边有50米远，哪里找得着这么长的棍子。

有人拿来了一根很长的塑料软管，救援人员试图把软管递送到男孩面前，让他抓住。

但管子实在太软，接连向冰面上送了几次，都没有成功。

时间异常紧急，这时的男孩似乎已经失去了知觉，没有动静，救援民警决定冒险实施第二套方案，因为冰面比较薄，稍有不慎，连救援民警也会落入冰中。

身高近1米八而体重只有128斤的赵旭站了出来，因为他觉得自己身体面积大，重量小，对冰面的压力肯定也小一些对救援有利。

在腰上系上一根手指粗的绳子后，赵旭趴在冰面上，双手各持着一块瓦砾，向冰面上一按，像“蝙蝠侠”一样快速地滑了出去。

在紧急的情况下，冰上救人的正确方法是将木棍、绳索等伸给落入冰窖者，自己应趴在冰面上进行营救。

同时，要防止营救他人时冰面破裂使自己落水。

由于近日气温升高，河冰已开始融化，每一次快速地移动身体，赵旭都会感到身下似乎传来冰面裂开的“滋滋”声。

3米、2米……离落水男孩越来越近，这时赵旭能看到男孩的脸和双手都被冻成了紫色，他再次向前滑出一下，一把抓住男孩的手臂，男孩也本能地用力抓住了赵旭的右手。

“抓住了，向后拉”，赵旭大声向岸上的人们喊道。

随着赵旭和男孩身体快速向岸边滑动，两人经过的地方，身下冰层不断碎裂。

快到岸的时候，因岸边的冰比较厚，赵旭一把把男孩推到岸边，男孩成功的被救成功。

## <<这样逃生最有效>>

### 编辑推荐

《这样逃生最有效》一书为读者提供了49种灾难状态下的60多个逃生故事，都是直接关系到人的生死存亡，这些正是为读者在大脑中建立信息和知识储备的最生动、最简洁、最全面的资料，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们的求生故事与逃生方法，他们的故事会让读者印象深刻，对逃生有更生动的体验。牢记书中介绍的方法技巧，并将其演化成危急状态下的行动指南，也许某一天《这样逃生最有效》带给你的启示会让你及时发现险情，为自己找到逃生之路。

<<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>