

主编 季建成 鄢燕红 王晓东

ANQUAN JIAOYU YU

安全教育与

正当防卫

ZHENGDANG
FANGWEI



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

主编：季建成 邬燕红 王晓东

安全教育与 正当防卫

Zheng
dang
Fangwei

浙江大学出版社

目 录

上篇 安全教育篇

第一章 安全教育概述	3
第一节 安全形势和安全教育	4
一、安全问题	4
二、安全教育	6
三、在大学生中开展安全教育的意义	7
第二节 安全教育要点与举措	9
一、安全教育要点	9
二、安全教育举措	13
三、国外安全课程概况	14
第二章 运动损伤的预防与康复	16
第一节 运动损伤概述	17
一、运动损伤的定义及分类	17
二、运动损伤发生的原因	17
三、运动损伤的预防	19
第二节 运动损伤急救方法	21
一、包扎法	21
二、止血法	22
三、急救固定法	23
四、人工呼吸和胸外心脏挤压法	24
第三节 常见运动损伤及处理	26
一、运动损伤应急处理的一般原则	26
二、应急处理的顺序	26
三、一般运动损伤处理方法	27
四、常见运动损伤及处理	27
第三章 突发性意外事故的急救	39
第一节 突发性意外事故急救的基本原则和基本技能	40
一、突发性意外事故急救的基本原则	40
二、突发性意外事故急救的基本技能	40
第二节 突发性意外灾害事故的急救	43

一、地震	43
二、火灾	45
三、水灾	47
四、雷击	49
第三节 突发性意外伤害事故的急救	51
一、触电	51
二、溺水	52
三、毒蛇咬伤	54
四、毒虫咬伤	56
五、酒醉	57
第四节 突发性意外疾病事故的急救	58
一、休克	58
二、中暑	59
三、腹泻	60
四、牙痛	61
第五节 突发性意外中毒事故的急救	62
一、食物中毒	62
二、煤气中毒	63
第四章 野外生存与救护	65
第一节 野外生存与救护概要	66
一、野外生存与救护的现实问题	66
二、野外生存环境概要	66
第二节 野外生存与救护的知识技能	68
一、野外生存基础知识	68
二、野外遇险救护的基本技能	69
第三节 野外生存策略选择	76
一、心理锻炼的重要性	76
二、观察与思考	77
三、迅速选择生存与救护知识	77
第五章 常见传染病及防治	79
第一节 传染病概述	80
一、传染病的概念	80
二、传染病流行的基本环节	81
三、传染病的基本特征	82
四、传染病的临床特点	82
五、传染病的治疗原则	82
六、传染病的治疗方法	83
七、预防传染病的一般措施	83
第二节 常见传染病及防治措施	85
一、非典型肺炎	85
二、流行性感冒	86
三、霍乱	86

四、细菌性痢疾	87
五、病毒性腹泻	87
六、狂犬病	88
七、红眼病	89
八、艾滋病	90
九、肝炎	90

下篇 正当防卫篇

第一章 正当防卫课程概述	95
一、正当防卫概述	96
二、正当防卫课程的价值	98
三、开设正当防卫课程的意义	98
四、正当防卫课程学习内容	99
五、正当防卫课程学习方法	99
六、正当防卫课程学习目标	100
第二章 正当防卫知识	102
第一节 暴力侵犯及预防	103
一、暴力侵犯的一般形式	103
二、预防暴力侵犯——安全智慧的原则与运用	105
三、人体生理要害	114
第二节 安全防卫法律知识	116
一、正当防卫的法律知识	116
二、建立一个更安全的环境	119
第三章 正当防卫技术与应用	120
第一节 安全防卫基本技术	121
一、进攻技术(两拳、两腿、两摔、两拿)	121
二、防守技术(躲闪防守、接触防守)	126
三、攻防组合(拳法组合、腿法组合)	127
四、攻防套路32式	130
五、防卫对练	135
第二节 防卫术应用	140
一、防卫术应用知识	140
二、防卫时机的把握	142
三、防卫技术使用的策略	143
四、生活中防身自卫之道	143
第三节 安全防卫素质练习	144
一、身体素质练习	144
二、心理素质练习	145
附录:安全防卫答疑	149
参考文献	157

臨大難當大事
不可無學術

清馮班鈍吟雜錄

鮑學軍書



浙江省教育厅副厅长鲍学军先生为本书题词。

序

在人的所有权利当中,“生存”权是第一位的,安全是人们过着一种丰富多彩和有意义生活的最基本条件,但很多时候人们往往不能确保自身的安全,危险总是如影随形。即使在和平时期,关于地震、火灾、刑事案件、毒气泄露、交通事故等等报道经常见诸于报纸电视。2003年的“非典”还让人心有余悸,2005年印度洋海啸笼罩在受难者心头的阴霾仍未散尽,如今却又面临着禽流感的威胁,生活在同一地球上的人们每一天都面临着数不清的安全隐患。

在高发的安全事故面前,高校学生又是最需要提高警惕的“弱势群体”。最近几年,随着社会经济的高速发展,学生的课余生活也越来越丰富,他们的活动范围除了学校,也越来越多地涉足外面的世界,越来越多地接触各种各样的新事物。但青年学生的心智还未完全成熟,不能有效地处理遇到的危险,也不会很好地保护自己。我们不是常听说大学生被骗、人身受到侵害、甚至女大学生被拐卖等新闻吗?从对大学生安全问题所做的调查分析,大部分学生自我保护意识薄弱,由于生活常识和社会经验不足,面对危险降临时往往手足无措。总之,大学生的生活环境、群体特征决定了大学生必将面临诸多安全问题的困扰,对他们进行安全教育是十分必要和紧迫的。这不仅是现实的要求,也是对他们离开校门之后步入社会十分必要的基础能力培养。

但是,目前我们高校安全教育的现状却不容乐观,一方面缺少体系化、实用性的教材;另一方面缺乏教学落实,使安全教育流于形式。以至于学生普遍没有受过系统化的安全教育,安全常识所知甚少,安全防卫技能缺失。安全教育应该是综合性的教育,涉及内容极为宽泛。学会正当防卫是安全教育的重要组成部分。因此,在大学生中推行《安全教育与正当防卫》这一特色课程,很有意义。《安全教育与正当防卫》一书是作者和有志同仁在教学实践中加以总结提炼完成的。它的面世在一定程度上弥补了这一教学内容缺乏较为全面系统的教材不足。虽然国内不乏单项安全知识读本,也有各种武术防卫技术教材,但尚无将各项安全知识和武术自卫防身集于一体的适合学校体育教学的教材。由中国计量学院季建成教授组织编写的这本教材成功地将这两部分内容有机地结合在一起,系统性地讲解了各类安全隐患的起因、危害及防范措施;同时介绍了暴力犯罪的各种类型与预防原则,以及人体生理要害与防卫技巧,还提供了正当防卫法律知识及身体、心理素质训练方案,对于提高学生安全意识和防灾、自卫综合能力有很大的帮助。应该说,每个学生经过教育和训练,掌握一定的防卫技能,还可以对有需要的人进行帮助。

这本教材的另一个特点是知识性与实用性相并重,作者把尊重生命、珍惜健康、保护学生身心安全作为编写主旨,将预防措施作为避免一切灾害的首选之策,强调自救与互救,突出培养安全意识与建立日常安全感的重要性。在一定层面上提高了大学生对生命意义的认识。同时将安全教育看作是一项素质教育,既引述理论知识,使学生了解各类安全隐患的发生原因和征兆表现;又注重联系实践,提高学生对所面临险情的认识判断以及策略选择、实际操作能力,训练学生作好应对未来突发事件的身体、心理素质方面的储备。可以说使学生对所处环境的复杂性有了充分的了解和预期,增强了他们应对危机的自信心和技术能力,能以更加积极的精神状态和健康的心态面对人生。

值得一提的是,此书将安全与防卫知识、技术纳入体育课程学习,使安全教育一下子壮实了很多,也使体育课丰富而有针对性。教材将武术纳入正当防卫教育,去除了笼罩在武术上的神秘面纱,将实

用、易学的招式和组合转变为有效的攻防技术,同时将武术对人行行为的规范、道德修养、反应速度的训练与心性的修习转化为日常安全感的建立。使学生真正掌握了武术的精髓,将武术视为中国传统文化和高尚的民族精神的体现,使传统武术的“以武冶情、以武修身、以武养心、以武立志”的育人理念得到了新的诠释。

安全教育是一项基础性的教育,应该在高校的教学活动中得到应有的重视。我相信随着时间的推移会有越来越多的学校开出这一课程,这本教材的作用将得到更好的发挥。

张俊生

(原浙江大学党委书记)

2006年7月

前言

为贯彻教育部深化体育教学改革的精神,尽快落实高等学校体育教学“健康第一”的要求,中国计量学院体军部在原有体育教学的基础上,将安全教育、正当防卫与体育教学相结合,在大学体育武术教学的内容中开设《安全教育与正当防卫》特色课程,把日常安全知识与武术正当防卫基础技能有机地结合到体育教学中,使学生通过特色课程的学习,从生理、心理方面综合提高应急能力。

随着经济的发展和社会的进步,随着教育的不断深入,青年学生的活动领域越来越宽,接触的事物越来越多,他们的自身安全问题日益引起人们的重视。在日常生活中,人们从事各种活动,如出行、集会、旅游、参加体育锻炼等,都有可能遇到各种不安全的因素,而青年学生应付各种异常情况的能力是极其有限的。目前,社会治安中仍存在一些需要解决的问题,社会上还存在着违法犯罪现象,青年学生遭到不法分子侵害或滋扰的情况也时有发生,使他们的身心受到不同程度的伤害。此外,自然灾害(如地震、洪水、风暴等)、人为灾害(如火灾、重大交通事故等)的发生,同样会对青年学生的健康成长构成威胁。

安全教育是生命教育,有专家认为通过教育与预防,80%的意外伤害事故是可以避免的。从对已经发生的校园安全事故的调查分析,大部分是由于学生缺乏安全、自救知识与防卫、自护技能而造成的,这与当前学校缺少体系化的安全教育与正当防卫课程的现状密切相关。作为国家教育行政主管部门,原国家教委1992年就颁布《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》指出:高等学校应将对学生的安全教育作为一项经常性的工作来抓,加强领导,积极开展安全教育,普及安全知识,增强学生的安全意识和法制观念,提高防范能力。这个规定从法律法规高度指出了安全教育的重要性。随着时间的推移,一方面各种社会矛盾和安全问题层出不穷;另一方面学校相关的教学内容不明确,知识不成体系,落实不到位。社会的发展总是向高等教育提出新的命题,对青年学生进行自护、自救、安全与防卫教育既是社会发展的需要,也是教育要“以人为本”的体现。在此背景下,我们结合快乐体育、健康体育和终身体育的体育教学理念,对传统武术教学进行了一系列改革,首先在学校体育教育中推行《安全教育与正当防卫》特色课程,将安全与防卫知识、技术纳入体育课程体系,在近几年的教学实践中进行了大胆的尝试和探索,积累了一些实践经验,也进行了一些理论总结。

安全教育与正当防卫课程是针对提高学生遇突发性事件、灾害性事故的应急、应变能力,避免生命财产受到侵害的安全防范能力,遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力的教学。该教材把尊重生命、珍惜生命、善待生命、把防灾避难作为编写主旨。希望通过模拟教学,使学生提高应对突发安全事件的能力。教材包括安全与防卫两个方面,分上下两篇。上篇介绍了各类安全隐患的起因和相应的防范原则,内容涉及运动损伤的预防与处理;意外突发事件如地震、火灾的逃生;野外生存的知识和技能;传染病防治等实用安全知识。下篇介绍了人体生理要害知识;防卫技术;安全防卫心理及身体训练以及暴力侵犯的预防。力图做到全面发展学生的身体、心理素质和提高日常实用的安全防范、攻防能力,培养学生坚韧不拔和积极向上的精神风貌。

防卫技术部分是武术中简便易学和实用性较强的攻防技法,重点介绍了“两拳、两腿、两摔、两拿、两组合”的武术攻防技术。武术作为民族传统体育学中最具有民族代表性的体育项目,其运动本身包涵了丰富的文化积淀和人文思想。自古以来,中华武术倡导“以武修德”,“武德修养以礼为先”,“未曾

学艺先识礼,未曾习武先明德”,把“礼”与“德”作为习武的格言,世代相传。习武不仅是健体强身的手段,还是明礼修德的有效方法。高校体育教育开展武术教学,既可达到锻炼身体的目的,又能让学生强于筋骨、壮于体魄,还能正于精神、净于灵魂。博大精深的中国武术除了训练人的力量和速度,提高人的技击能力外,还在心理上增强人的内在安全感,提升反应敏锐性。正当防卫中的武术技术虽然并不要求要有好看的招式和精妙的拳术,但招招克敌,勤加练习必定能提高自身的防卫技能,同时也在潜意识中加强安全与防卫的意识。

安全教育是一项素质教育,更是一项公众教育,仅仅依靠学校和家长来保护青年学生是不够的,更重要的是引导他们面对纷繁复杂的现代社会,树立自护、自救观念,形成自护、自救意识,掌握自护、自救知识,锻炼自护、自救能力,使他们能够果断正当地进行自护、自救,机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。本书从学生角度考虑编排内容,注重知识性与实用性的结合,图文并茂,自成一体,提高学生防灾应急综合素质,培养学生实际操作能力。除了对学生进行自身安全防卫知识与技能的教育外,还要在全社会建立一个更加安全与和谐的环境,只有这样才能从根本上杜绝学生安全事故的发生,这需要我们付出更加艰辛的努力。

本书在中国计量学院体育军事部教师的共同努力下,历经两年终于完成了。我们感到欣慰的同时,要感谢浙江大学出版社为本书的面世提供了条件;感谢浙江省人民政府经济建设咨询委员会主任、浙江大学发展委员会主席、原浙江大学党委书记张浚生教授为本书作序;浙江省教育厅副厅长鲍学军先生为本书题词;感谢中国计量学院党委副书记于永明、徐涌金、副院长侯宇教授,浙江大学统战部部长孙旭东教授,浙江省教育厅体卫艺处和浙江省大学生体协的专家学者,以及其他帮助过我们的同行和单位,对本教材的支持与关注,并提出了宝贵修改意见。

由于编写此类教材尚属首次,缺乏经验,在内容编排和写作质量上肯定有许多不足之处,敬请读者不吝批评指正,以便在今后的编写中不断修改完善。

中国计量学院教授 季建成

2006年6月于杭州

《安全教育与正当防卫》编委会

主 编	季建成	邬燕红	王晓东	
副主编	顾雪林	蒋惠珍	杨天潮	
编 委	余广鑫	何正兵	李亚慰	郝海涛
	孙若海	杨 军	季 婷	黄忠兴
	骆荣兴	顾兴全	刘春梅	周伟昂
	郭 美	周 杰	唐红新	

选题策划 季建成
责任编辑 严少洁
封面设计 王志银
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)
排 版 天一图文制作有限公司
印 刷 浙江双溪印业有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/16
印 张 10.75
字 数 318 千
版 印 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-89490-269-1/G·488
定 价 18.00 元

上篇

安全教育篇



第一章 安全教育概述

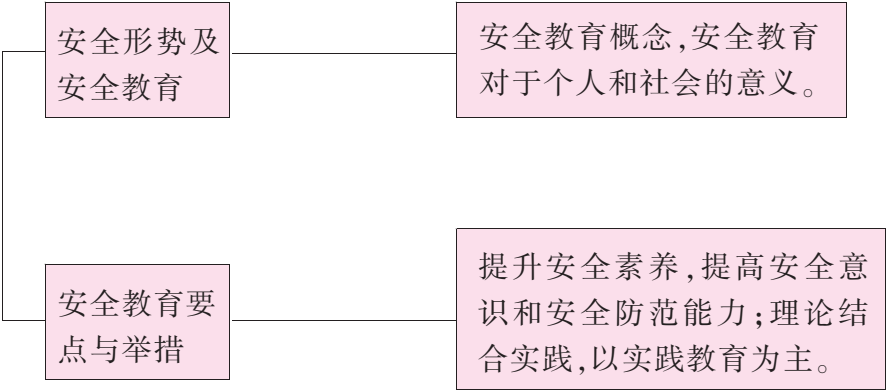


祸兮福所倚，福兮祸所伏。事故猛于虎，安全重如山。在日常生活中做到居安思危，遇到危机时不慌乱，有对策，才能转危为安。

学习目标

明确安全教育的意义和学习目的
通过系统地学习，增强安全意识、提升安全智慧
了解安全教育的内容和学习方法

学习内容



第一节 安全形势和安全教育

安全教育是人类永恒的话题。本节通过对安全教育内容、方法的阐述,帮助你建立强烈的个人内在安全感,在日常生活中提高警觉,去制止一些灾难,保护我们自己,保护他人。维护社会平安,构建和谐社会。



一、安全问题

安全问题从来没有像今天这样突出地摆在我们面前。

和平年代,我们暂时摆脱了战争的威胁,但个人面临着数不清的安全隐患,几乎每年都有大的灾难降临在这块饱经磨难的大地上。1976年的唐山大地震,它使整座城市在瞬间成为废墟。1998年长江的大洪水又一次告诉人们,人类与大自然的和谐相处,是在与灾难的恶斗中取得的。2003年的“非典”对我国经济、人民生活造成很大影响。2004年东南亚一场突如其来的海啸夺走了近30万生命。紧接着又有禽流感病毒……

除了天灾,还有人祸,近期公共安全事故频发,幕幕惨剧令人震惊。2004年春节北京密云灯展特大踩踏伤亡事故带给人们的震惊还未消散,吉林市中百商厦又发生特大火灾,造成54人死亡。同一天,人们再次听到噩耗——浙江海宁发生特大火灾,40人死亡。这几起重大人身伤亡的安全事故促成我国政府官员引咎辞职制度的出台。

国家安全生产监督管理局提供的统计数字显示,从2004年元月到2月15日,全国共发生27起一次死亡10人以上的特大事故,其中26起是公共安全事故。这些令人心惊的数字,显示了我国在公共安全领域还存在很多薄弱环节。一是片面追求经济效益,一些企业为了多赚钱,无视公共安全领域的法律、法规,造成大量事故隐患。二是一些政府管理部门缺乏权威。三是现代城市发展与公共安全设施的配套存在差距。四是应急救援队伍分散在各个部门,缺乏统一、协调的应急救援体系。这些问题的背后还暴露了全民安全教育的缺乏。

这些事故给人民群众的生命财产造成重大损失,反映出一些地方安全制度和安全责任的严重问题。归根结底,是对于公共安全工作重视不够,防范措施不到位,安全责任没有真正落实到基层。

为此,国家有关部门重拳出击,要求处理重大安全事故,做到“四不放过”——“事故原因不查清不放过,事故责任者得不到处理不放过,整改措施不落实不放过,教训不吸取不放过”。国务院办公厅发出的紧急通知要求,坚决消除影响公共安全的重大隐患,切实加强道路和水上交通、地铁、商场、宾馆、医院、学校、旅游地、文体娱乐场所等人员密集的公众场所安全工作,对存在的安全隐患和漏洞要进行专项整治。加大各类公共场所的防火专项检查力度,对堵塞疏散通道、违章用火用电等行为要立即纠正,对严重危害公共安全,可能造成群死群伤的重大隐患,要采取断然措施,依法责令停产停业或改变用途。

从业人员和社会公众安全防范意识淡漠,缺乏最基本的识灾、防灾能力和自我保护意识,也是导致伤亡事故发生和扩大的重要原因,甚至可以说是当前公共安全领域最大的隐患。在不少火灾中,一些群众缺乏火场逃生知识,不是从楼上往楼下逃生,却向烟火迅速扩散的楼上聚集。今后,有关部门将以企业安全文化建设和城市社区安全文化建设为重点,强化公众的安全意识。国家将尽快在大中专院校和中小学开设安全知识课,提高青少年在道路交通、消防、城市燃气等方面的识灾、防灾和救灾能力,这一任务已经成为当务之急。



安全事故每年损失一个“三峡工程”

常言道:“天有不测风云,人有旦夕祸福。”来自中国官方的统计表明,2001年全国各类事故造成的死亡人数超过13万,也就是说,平均每天有三四百人丧命。2002年,安全灾难伤亡有增无减。北京蓝极速网吧火灾、黑龙江鸡西矿难、山西繁峙矿难等,至今仍使当地人心头蒙着阴影。

有些灾难事故是几十年、上百年才一遇的。为此著名安全专家发出警告:中国目前正面临第5次的安全事故高发期,安全将是摆在“全面建设小康社会”征途上的严峻问题。统计显示,这次高发期从1999年下半年就开始了,前4次事故频发高峰分别是解放初期、“大跃进”时期、“文革”时期、1992~1993年第一轮工业改革时期。

2004年7月20日中央人民广播电台早间新闻播出了这样一条新闻:中国进入了风险社会,甚至是高风险社会。这并不是危言耸听或空穴来风,据联合国对世界各国发展过程的研究报告,当一个国家的人均GDP在1000~3000美元之间时,是各种矛盾冲突加剧,公共安全问题最突出时期。现在的中国,恰恰就在这个拐点上。

特大恶性安全事故连续性爆发的趋势可能还要持续一段时间。与此同时,中小企业事故在明显上升。这些安全事故造成的经济损失每年高达人民币2000亿元,“大体相当于一个三峡工程”。

在1990—2002年间,中国安全事故死亡人数年增长率是6.28%。专家指出,考虑到许多未进入统计视野的事故,实际上的安全死亡人数可能要比官方数字多得多。与20世纪90年代以来的安全事故不断增长相伴随的,正是十多年来中国经济的高速增长,以及中国工业企业和政府机构改革的“振荡期”。这期间,煤炭、化工等行业性部门被逐步进行调整。旧的社会生产管理秩序被打破,但新的秩序并未很快建立起来。这种“破而未立”的状况,正是安全事故高发的深层原因。

2000年,中国设立国家安全生产监督管理局。但到目前为止,中国许多市、县还没有来得及建立相应的部门。各地原来在事实上由专业部门进行的对于各行业的安全管理职能,随着部门的撤并也不能充分发挥其职能。

古人说:“祸生有胎,福生有胎,祸福无不自己求之者。”所有安全事故,说到底都是“人祸”,政府的缺位、市场的失衡、管理者与劳动者安全文化的缺乏,使中国的改革与发展似乎势必要经历这种“惨痛的历史阶段”。



安全是生产力

安全是生产力,这是安全专家罗云自2002年以来开始宣传的一种观念,它引起了社会各界的广泛认同。

中国政府越来越将这种观念引入自己的执政方针之中,目前正在开展新一轮安全生产大检查。它要求各地各部门树立“安全第一”的观念。中国2003年底出台了《中华人民共和国安全生产法》,加大这个法律的执行贯彻力度非常重要。但许多事实表明,政府的安全管理决策与执行还没有完全到位。

近年来,重大安全事故的瞒报引起社会的广泛关注,究其原因,无非是利益使然,“患生于多欲,害

生于弗备”。一方面是地方财政利益,与之相联的是一些地方官员的“乌纱帽”。另一方面是许多当事者为了一个“钱”字,所谓人死不能复生,最终还是孔方兄出面摆平,而这也正是“运动式”安全大检查难以解决和根除问题的关键。

安全生产,说到底是对人的尊重。我们应该认真品味一下胡锦涛同志关于“权为民所用,情为民所系,利为民所谋”的深层含义。而作为一个普通劳动者,要记住“祸患常积于忽微”、“吉藏凶”等古训,应在金钱和生命之间做出理智的选择。

- 仅2002年全国共发生事故1073434起,死亡人数达139393人,造成经济损失2000多亿元。
- 2004年上半年全国共发生各类伤亡事故大约426283起,死亡人数约63735人。

安全问题破坏了数万个家庭的完整,使众多劳动者失去了生产作业场所,严重地影响了人民生活质量和社会的稳定。事故造成的经济损失让人触目惊心,严重影响了国民经济的发展。

安全问题涉及各个领域,大到国家安全、社会安全、经济安全,这是“大安全”的概念。公民个人相关的人身、健康、财产等我们称为“小安全”的概念。

安全问题又极细微,群众生活无小事。仅以传染病为例,中国在1985年发现首例艾滋病感染者,在过去的5年里,艾滋病感染者以每年30%以上的速度递增,到2003年底,我国的艾滋病感染者已经上升为84万,按目前的增长速度,到2010年,我国的艾滋病感染者预计将达到1000万。这绝不是危言耸听或空穴来风。2003年一场“非典”对国家经济、人民生活造成很大影响。

安全是人们过着一种丰富多彩和有意义生活的最基本条件。



安全概念

据现代汉语词典的解释,安全是指有保障,没有危险,不受威胁,不出事故。朗文英语辞典对“SAFE”(安全)的注解是: not causing harm; not in danger。

二、安全教育

(一) 安全教育的概念

安全教育

安全教育是针对遇突发性事件、灾害性事故的应急、应变能力,避免生命财产受到侵害的安全防范能力,遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力,以及法制观念、健康心理状态和抵御违法犯罪能力的教育。

(二) 大学生安全教育的状况

安全知识和素养是一个国民的基本素质,也是在校大学生面向社会的必要准备,就像羽翼渐丰的雄鹰在展翅高飞前必须具备抗击风雨的能力,大学生在迈出校门之际,同样应该具备自我安全防护意识与技能。

大学阶段是人生最绚烂的季节,大学为莘莘学子提供了学习生活的理想场所,“天之骄子”们备受呵护,大学生们在这里身体得到锻炼、兴趣得以舒展、知识得以积累、才干得以磨炼,为今后迈向社会

做着各种准备。然而,理想的生活条件、单纯的社会环境使他们有点像温室里的花朵,这使他们在真正面临现实生活的风雨时显得有些弱不禁风。其中,最重要的一条是对社会的复杂和阴暗的一面准备不够。表现在以下几个方面。

(1) 缺乏安全意识。大部分大学生一直生活在学校这个相对简单的社会环境中,一直是受保护对象,自我保护意识相对薄弱,不少学生是第一次离开父母单独生活,缺乏生活知识、社会经验和自我保护能力。因而出现了大学生受骗、财产被盗、人身受到侵害,甚至女大学生被拐卖等现象。

(2) 缺乏安全防范对策知识。从对已经发生的安全问题的调查分析,不少大学生在遇到安全事故时,往往因手足无措使危害加重或因处置不当激化矛盾而造成本可避免的损失。

(3) 缺乏保障安全的技能。安全教育不能局限于知识层面,需要经过系统的培训和练习。学生从小学到大学没有受过系统的法制、法规和安全知识的教育,自我防范能力和自我保护能力亟待强化。据了解,高校最常见的宿舍被盗案和诈骗案,其中有90%是学生安全防范的疏忽造成的。当校园“安全事件”发生时,由于缺乏防范技能,人身安全得不到保障,严重影响学生的正常学习和生活。

(三) 安全教育滞后的主要原因

(1) 对大学生安全教育认识滞后于形势的发展。未能充分认识社会主义市场经济的发展,安全问题是科学发展的前提,也是人民幸福生活的基本保障。搞好大学生安全教育,不但是保证大学生人身安全的需要,更是社会发展的需要。

(2) 不能深刻认识加强大学生安全教育与培养高素质合格人才的关系。搞好大学生安全教育,提高大学生自我保护能力,最大限度地保证大学生生命、财产不受不法分子侵害,避免大学生本身违法犯罪行为的发生,不但是培养高素质合格人才最基本和最起码的要求,也是学校保证“产品”高质量、高出品率的至关重要的因素。

(3) 不能正确处理安全教育与其他专业课程的关系。片面认为大学生安全教育可有可无,甚至认为不是教学的内容,因而大学生的安全教育也就不列在学校的教学日程中。

(4) 大学生本身对安全教育也认识模糊,只重视专业课学习,忽视自身安全教育,觉得安全知识学不学无所谓。

(四) 加强安全教育的对策

鉴于时下对安全教育相对薄弱的情况,寻找对策,提高该课程的文化价值和实践效益就显得十分必要。应该知道:“祸生于懈漫。”一种观念的形成靠的是平时持续不断的教育。因此,加强安全教育、营造校园安全文化应该成为我们教育工作者乃至全社会共同的课题,这也是我们今天所提倡的素质教育的一个方面。

教育不仅是文化知识的传授,而且是综合能力的培养。通过教育,树立正确的人生观、世界观、价值观、增强纪律和法制观念,提高学生自我安全防范能力和抵御违法犯罪的能力,保障我国人才培养工程的安全性。

将安全教育列为高校的一门基础课程。安全教育要贯穿于人才培养的全过程,在高校开设安全教育课,一方面体现了安全教育的重要性,另一方面有利于学生全方位了解、掌握有关安全知识。将有关安全知识、法律知识,如防火、防事故、防侵扰、防身术、逃生、救护等等,编辑成册,有序地进行安全教学。

将安全教育分为理论部分和实践部分,重视实践操作,让学生掌握安全知识,学会生存法则。授课时结合典型的案例和生活中常遇到的事例,以讨论和动手的形式授课,增强实用性。总之,对在校大学生的安全教育应引起各级领导重视,做到时间落实、内容落实、责任人落实,并分工明确,步步到位。

三、在大学生中开展安全教育的意义

美国著名行为学家马斯洛于1943年在《激励和人》论著中指出,人类最基本的需求是维持人自身

生存和延续的生理需求、安全(含健康)保障需求,其次才是社交活动、尊严地位、自我实现的需求。“生命只有一次”、“健康是人生之本”,反之,事故对人类安全的毁灭,则意味着生存、康乐、幸福、美好的毁灭。把“尊重人民、爱护人民、善待生命、珍惜人生、防灾减灾、保护人民的身心安全与健康”作为从事一切活动的指导方针,是促进经济持续发展、社会平安、国家稳定的关键。

大学生时期是每个大学生人格形成、发展与完善的关键时期。大学生群体是一个特殊的社会群体,特点非常鲜明。主要表现在:生理发育基本成熟,但心理发育滞后;个性趋向定型,但可塑性大;智力接近高峰,但尚未完全开发;社会需求强烈,但经验不足、承受能力弱;自我意识较强,但自我保护能力弱;唯我独尊意识较强,社会协调能力弱等等。这些特点尤其在独生子女大学生身上反映更为明显。由此可以看出,大学生的群体特征以及大学生特定的年龄结构、生活环境、文化背景,决定了大学生必然面临诸多安全问题的困扰,这些问题如果处理不好,不仅影响大学生的学习和生活,而且很容易导致其他恶性事件的发生。

社会发展不断向教育领域提出新的课题,在国家高度重视人民生命安全,安全形势又日趋复杂的今天,人人树立安全第一的思想,并懂得一些安全知识,学会一些安全防范和自我保护的技能已是人心所向。如社会交往中要防止上当受骗;遇到险情、发生案件要报警;贵重物品和现金要注意保管;遇到危机如何逃生;受到伤害时,知道如何防身自卫和寻求法律保护等等,对大学生来讲显得格外重要和必要。在大学生中开展安全教育课程同时也进一步反映出高等教育的人文关怀。

长期以来,我国对各种类型意外事故的研究和管理一直是个薄弱环节,而随着社会的进步和发展,以及生活方式的变化,生产性和非生产性的安全问题将会越来越繁多和复杂。在这种现实背景下,“建设安全文化,发展安全科学”已成为社会向我们提出的艰巨任务。而学校作为专业的教育部门,在提高全民的安全素质方面责无旁贷,应该成为安全文化建设的前沿阵地。

第二节 安全教育要点与举措

安全教育有一套自成体系的内容和方法,了解和掌握其中的要点和实施举措,就等于有了一把开启安全教育之门的金钥匙。



一、安全教育要点

安全教育是人类在其所有领域预防自然、人为危险和有害因素的理论和实践的一种科学知识体系。其目的在于形成学生对自身周围安全问题的自觉和负责的态度,培养学生认识和评价人的生活环境中危险和有害因素的基本知识和技能,选择对其防御的方法,以及在出现危险的情况下消除不良后果和进行自救、互救的方法。安全教育是一项大工程,在这项工程中加强人们的安全意识、训练提高他们的生存技能又是其中的重要环节。

(一) 安全意识

中国有句老话,叫“宜未雨绸缪,勿临渴掘井”。安全教育最重要的是加强人们的安全意识,只有具备了相应的意识,开展安全教育工作才有可能。提高安全意识,进行安全防范和自我保护的教育,使人意识到在人的权利当中,“生存权”是第一位的。

举一个简单的例子,现在闯红灯、酒后驾车、大学生受骗、财产被盗、人身受到侵害甚至女大学生被拐卖等现象屡见不鲜,究其原因最根本的一条是公民整体的安全意识、自我保护观念薄弱。由于人们对危害—危险—事故—伤害演变发展过程认识上的误区和迷惘,常常表现出的是盲目、松懈、麻痹和铤而走险。因此,人的安全素质和意识在查找消除潜在危险方面起着决定性作用。培养、激发、塑造、熏陶安全意识,使安全意识深入人的心灵,在思想深处发生质的变化,达到安全自律,做到遵章守纪,实现“要我安全”向“我要安全”、“我会安全”、“防患于未然”方向的转变。

任何意外事故都是由人的不安全行为和物的不安全状态共同作用引发的。人的意识直接控制着人的行为,物的不安全状态在某种意义上也受着人的行为支配,因此,加强安全意识教育,对预防和消除意外事故的发生,具有更加深远的意义。对学生的基础安全教育就是培养学生的安全意识,提高学生的安全素质。

安全意识具体包括以下方面。

1. 灾难自救的意识

灾难并不都是从天而降的灾祸。灾难缘起于各种原因,因此可能有各种征兆。我们如何在日常生活中提高警觉,避免一些灾难,保护我们自己,也保护其他的人。

据调查,意外事件对人造成的伤害性死亡,大致有以下几种情况:伤害导致即刻死亡者不到1/3,这些人来不及醒过来,却已遭受致命的打击;更多的人只是处在伤势危及生命的状态,而无自救或他

救条件而最终遭致死亡;或者是尚未遭受伤害,只是未能及时采取逃离行为,由于再次遭受严重伤害而致死亡。当我们幸运的不是那前1/3之后,如何能够成为真正的幸存者?

(1) 随时保持强烈的求生欲望

心理上的高度生存期望,常能使人耐受巨大的伤痛和极其困难的处境,顽强的求生欲是延长生存的一种“最佳心理良药”。“心理亢奋”能够调节大脑中枢神经的强度,使细胞的抗死亡能力大大增强,使人奇迹般地存活下来。要坚信自己能自救或获救,动员全身的巨大储备能力,有效应付当前的困境,等待生命的转机。

(2) 保持理智和清醒

人在遭遇突发事件时,不同的人其心理反应是不一样的,心理素质较好者,也会感到紧张害怕,并伴有一系列生理变化,如血压升高、心跳加速、血糖增加……但大脑仍警醒,肌肉有力,反应敏捷,行动有力;心理素质不好者,如平素胆小怕事者,见灾难临头会目瞪口呆、不知所措、手足笨拙、木讷,不知赶快逃离,终于遭致危险。人对突发事件的反应方式,既与个体特征有关,也与训练有关。如同样面对“非典”疫情,不同的个体对疫情的反应多种多样。一种是对疫情的突发性、凶残性和危险性认识不足,存在轻敌和侥幸心理。他们把“非典”疫情简单地等同于以往常见的流行病,对国家的各种警告和防御措施,抱无所谓态度,依然我行我素,继续到人群密集的社交场合参加各项活动,与社会各个层面的人接触,缺乏起码的警惕性和应有的自我防护意识。另一种是对疫情的突发性、凶残性和危险性反应过激,存在过度紧张和恐慌心理。国家的各种警告和各种防御措施,不仅没有消除他们的恐慌心理,反而被他们看作是灾难迫在眼前,天好像马上就要塌下来了,惶惶不可终日,心理压力急速上升,行为出现了另一种偏差。第三种是面对疫情的突发性、凶残性和危险性,反应平静,既不大意轻敌也不如临大敌,能够正确理解和认真配合政府的各项工作,积极参与疫情防范的工作,遵守社会公德,表现出良好的心理素质。因此平素对突发事件应付能力的训练,特别是对心理素质较差的个体进行这种训练,是非常有益的。

(3) 正确判断,果断决策

灾难发生后需要进行几秒钟的思考,对危险的来源、性质和正确应对方式迅速做出正确判断,而盲目的行动可能带来更大的危险。例如,球场骚乱,毫无目的地随人群奔跑,往往是挤死人的重要原因,正确方法是尽快逃离人群,若已被卷入人群中,应双手抱胸,两肘朝外,以此姿势来保护肺和心脏使其不遭挤压。

在地震或火灾发生时,很多人蜂拥着向室外奔去,却被门口落下的砖瓦砸伤。正确的行动应该是切忌乱跑,立即原地避难。

(4) 坚持自救

汽车相撞、飞机失事,乘客可能已受伤,但是即使这样,也必须集中精力,忍痛从汽车或飞机里爬出来,争分夺秒,跑离现场100~200米以外。总之,要自救就要克服困难,摆脱困境,甚至忍受一时的疼痛,将自救行为坚持到底,直至获救为止。

2. 暴力、意外事故的规避

中国古代曾有“路不拾遗,夜不闭户”的说法。这反映了古人对社会安定、生活平安的追求和向往。但是在世界各国,包括我国,在改革开放和社会变革的过程中,这种完美的境界尚难以达到。各种各样的犯罪活动,在危害着我们的生命和财产安全。

1998年曾经在我国进行了一次全国性的民意调查,题目是:“如今过日子,你最担心的是什么?”收到的反馈共计十几万份,在11个备选项目中,选择“安全”项的高达56%,高居榜首,这反映了人民群众对治安安全的关注与担忧。

在现实社会里,是无法绝对避免遭受犯罪威胁的。很多情况下,面对犯罪分子的胁迫,报警是有困难的。有时候,即使公安人员及时赶到,损失也可能已经造成。因此,公民个人如果不幸成为受害者,则应该鼓足勇气,发挥你的智慧,采取自救措施,争取逃脱魔掌,减低、避免身心财产的损失,并协助公安

机关将犯罪分子绳之以法。暴力和意外的降临,谁也无法预测,所以,平日在生活中加强预防,才是最有效的安全保护方式。具体而言,个人要做到以下几方面。

(1) 与人为善

在现代社会里,处处都有竞争,哪里都有陷阱。“祸因恶积,福缘善庆。”善意的、符合一定规则的竞争能够受到人民的普遍接受。一个四处伤害别人的人很有可能会遭到受害人的报复。四面树敌、众叛亲离的人非常容易遭到报复性的犯罪。

(2) 防止树大招风

茫茫人海中,歹徒往往选择“最肥”的那个下手。如果自己看上去与别人毫无二致,平日处事谦逊不张扬,犯罪降临到自己头上的可能性就会大大降低。

(3) 避免泄露个人信息

现在经验丰富的歹徒在“工作”前,都要对受害人或其财物做一番调查。什么时候上班、下班?家里都有什么人?有多少财产……有些歹徒还会事先打电话“核查”。这些个人信息,恰恰是我们最应该严格保密的。无论在日常交往中,还是参加活动,填写个人信息的时候,特别是在互联网上和人聊天的时候,千万要留个心眼,害人之心不可有,防人之心不可无。对待不熟悉的人应小心,不要随便泄露这些信息。

(4) 加强居住安全

家,应该是人的避风港,应该是一个让人安心,无拘无束的地方。但是很多犯罪分子都是“服务到家”的类型。因此有必要加强家的安全措施,让你的安乐窝成为一个百毒不侵的堡垒。

(5) 注意夜间安全

“月黑风高夜,杀人放火天。”夜晚总是犯罪的高峰时段。因此在晚间,你应该尤其注意自身的安全,尽量避免到有可能发生危险的场所中去。

(6) 警惕周围情况

时时刻刻关注自身周围的情况,警惕可能发生的危险。

(7) 熟悉相关生活常识

熟悉并灵活运用相关生活常识,有助于自身的良好发展,必要时实现自救。如了解电话工作原理,熟悉常用电话号码(119,110,120等)的用途;认识生活中各种常用标志;掌握生活中必备的安全自救常识;提高生活应变能力等。

3. 建立日常安全感

首先,在你能做的事当中,安全感的培养是日常能进行的功课,这种方法看似简单但如能坚持练习,就会受到很好的效果。如果内心感到安全自在,内在的智慧就能针对紧急情况加以斟酌,最终作出最佳的反应。一个思维和行动保持协调的人,能学会认识事实真相,而不是徒劳无益地去控制根本无法控制的局面。

其次,个人应该预备一套或几套“危机预案”,2003年北京“非典”疫情留给人们的教训就是建立城市的“预警系统”,出现紧急情况时,立即采取“应急预案”。对于个人而言,在个人安全受到威胁甚至有生命之忧的紧要关头,你也要有这样的“预案”才能逢凶化吉,遇难呈祥。

再者,就是积累社会知识,特别是对社会复杂性和阴暗面的了解和认识。大家把大学比作象牙塔,不仅因为它是学术殿堂,还因为它是一个关系相对单纯的地方,不少首次离家的学生就生活这样的环境里,由于一直被视作受保护对象,再加上理想的生活条件、单纯的社会环境,使学生缺乏生活知识和社会经验,自我保护意识更是薄弱,在真正面临现实生活的突发事件时往往表现出恐慌、不知所措的心理状态。因此,作为大学生必须掌握基本的生活知识,只有拥有了丰富的生活知识,才能健康、乐观地生活,而且也能坦然地面对生活的挑战,遇惊不乱,急中生智,减少无谓烦恼。

4. 提高大学生对生命意义的认识

“生命只有一次”、“健康是人生之本”,灾难、疾病、事故对人类安全的毁灭,意味着人类生存、康

乐、幸福、美好的毁灭。充分认识人的生命与健康的价值,强化“善待生命,珍惜健康”的“人之常情”之理,是社会每一个公民应该建立的情感观。

通过学习,你在遇到灾难时,应知道如何进行安全防范和自我保护;遇到危机时如何逃生;受到损伤时,如何应急救治。突出、以人为本、开放、无束、公开的教育,在一个提倡安全的文化氛围中培养、塑造学生,使人人心中都有一根安全防线,从思想意识上树立安全第一的观念,做到安全自律,自然养成善待人生、珍惜生命、“我要安全”的品德。提高人们对生命健康价值的认识,要让人们意识到安全是人命关天的问题,形成生命第一的潜意识观念。我们在建设安全制度和法规的同时,更要重视制度、法规在大众中的普及教育,做到“有法可依,有法必依”。

(二) 生存技能训练

联合国教科文组织也曾提出,要“学会生存”。人在生活中一旦有困难和缺乏安全感时,总是把满足生存作为第一需求。大学生如果不具备应有的生存技能,满足不了基本的生存需要,又如何能实现更高的人生追求,在现实生活中又如何能大有作为呢?

从对已经发生的安全问题的调查分析得出,不少大学生在遇到安全问题时,因处置不当、激化矛盾而加重危害或造成本可避免损失的现象屡有发生,问题的出现往往是因为缺少生存技能和安全防范知识。

救援专家概括出野外威胁生命的10种主要因素:

严寒、酷热、烈日辐射、缺氧、脱水、外伤、中毒、饥饿、疾病、动物侵袭。

应掌握的12种主要求生技能:

急救、漂浮、生火、联络、隐蔽、找水、狩猎、捕鱼、采集、定向、步行、自卫。

由此看来,掌握基本的生存本领不失为一种有备无患的明智举动,一旦遇险,即使未能想出万全之策,也知道基本的应变办法,使自己转危为安。否则,危急关头才去想应付办法,纵使聪明过人,也为时晚矣。因此,对当代大学生进行必要的生存技能训练,既有助于他们适应当前紧张的学习生活,也有助于他们应对各种突发事件,同时更有助于他们将来追求卓越、挑战自我,充分展示个人才华。

首先,生存技能训练是以一定的素质训练为基础的,一个身体强健、反应灵敏的人比一个体弱多病、行动笨拙的人在遇到危机时更有能力处理险情、防灾避难,也更有可能生存下来。素质训练包括对人的身体素质和心理素质的训练,身体素质训练主要锻炼人的力量与速度,其他如柔韧性、耐力等也很重要。在安全教育中对人的心理素质的要求侧重于知觉敏锐性、反应灵敏性、情绪积极性以及意志顽强性等方面,相应地心理素质训练方法主要选择放松练习、生物反馈练习、集中注意力练习以及表象重现与念动训练等。需要指出的是素质训练是一项值得为之付出时间和精力,它应该贯穿于我们日常生活中,并且最好能坚持不懈、持之以恒,这样才可能取得理想的效果。

其次,生存技能训练以使学生掌握必要的防灾避难知识和求生技能为主要任务,比如灭火器的使用方法、野外如何寻找水源以及遇到地震时如何逃生等。对于这些重要知识与技能的掌握可以使我们在身陷险境时利用现有的条件求得一线生机,转危为安,不至于因为犯常识性的错误或技能缺乏而付出惨痛代价。常言道:“月有阴晴圆缺,人有旦夕祸福。”我们在任何时候、任何地点都有发生危险情况的可能,当遇到危险时人本能的求生欲望是非常强烈的,总希望马上做点什么来摆脱困境,这时候如果缺乏正确的逃生知识和技能,而盲目地采取行动,只能带来更大的危险。有资料显示,在公共场所发生的火灾中,真正被火烧死的人数其实极其有限,更多的是由于缺乏自救知识与技能,一见到险情就慌不择路地乱跑或大喊大叫,致使在拥挤中被踩踏致伤或吸入大量烟尘造成窒息,还有不少人是被火逼得走投无路而跳楼身亡的。

我们生活在一个危机四伏的环境中,当灾害已经发生,并且对我们已经造成伤害时又该怎么办呢?

比如出去玩的时候被蛇咬了;走在马路上的时候出车祸了;或者在家里被烫伤了……还有,近年来自然灾害的肆虐,电击、溺水、中毒病例的剧增,都使我们受创伤的可能性增加。世界卫生组织提供的统计资料表明:全世界每年受创伤的病人中,20%因创伤后没有得到及时的现场救治而死亡。如何坦然地应对、沉着冷静地处理这些紧急情况,让病人转危为安,甚至挽救病人的生命或减少伤残,这是我们每个人应该思考的。切记,当遇到紧急伤病时,千万别慌张,要按顺序做3件事:判断、呼救、自救。

1. 判断

判断病情的轻重情况,这是一门科学!如何才能准确判断突发病症的严重程度呢?

较严重的情况分为以下3种。

(1) 如果是病人突然神志丧失,脉搏不在跳动,停止呼吸,这就是心脏骤停的表现,这是最危急的病症,如果在4分钟内病人得不到救治,他就可能一命归西,留下永远的遗憾!

(2) 如果病人出现持续、剧烈的疼痛,呼吸困难,大汗淋漓,面色苍白或恶心、呕吐等,病人有可能是心脏病突发,这种情况也很危险,病人随时有发生心脏骤停的危险。

(3) 如果病人出现持续神志不清,口角歪斜,瞳孔散大、缩小或一侧大一侧小,面色苍白,四肢冰凉、抽搐,大小便失禁等症状,说明他有可能得了急性脑血管疾病,或者支气管哮喘病,或者癫痫、急性中毒等。

2. 呼救

遇到以上这些情况,你一定要毫不犹豫地拨打“120”急救电话,寻求救护,如果病情严重,你还得亲自动手,发挥你的救治本领,帮助病人挺过难关——这简直就像一场战斗!

3. 自救

在救援来到之前,采取一些自救措施,最大限度地减少不必要的损失。这时你所掌握的几种急救方法就能派上用场了,最常见的如包扎法、固定法、止血法等。当然具体情况得具体对待,例如,在游泳时抽筋了该怎么办,被蛇咬伤如何处理等等。本书都将详细予以介绍。

二、安全教育举措

日本有一项训练课叫“人工心肺复苏”,帮助模型娃娃进行心肺复苏,要求所有的中小學生都必须过关。相比之下,我们的安全教育在实用性上就显得远远不足。即使是在体育课上,如发生意外,学生往往手足无措。大多数学生连简单的包扎伤口都不会,一些救助的简单常识也不懂。尤其在安全自救方面的表现更令人担忧,很多学生在事故中惊慌失措,不知道采取必要的措施进行自我保护或逃生。虽然几乎所有的学校一年中至少有一周是“安全教育周”,也几乎所有的学校老师都经常强调安全,但每年学生的意外死亡人数却并没减少多少,有的地方甚至还在稳步上升。我国每年交通事故伤亡人员中,中小學生占到3成。据教育部、公安部、全国少工委等部门在全国10个省、市的最新调查显示:当前我国中小學生获取安全知识的主要途径是学校和家长的叮咛,而学生最不喜欢家长的“唠叨”和学校灌输式的教学形式。在安全教育的落实上也流于形式,上级安排了,就组织抓一抓,上级不强调,安全教育也就搁置一边;上级进行安全教育检查时,集中力量应付,检查过后就万事大吉;发生重大案件和治安灾害事故时就急于抓,事情过后就放松不管。致使安全教育一直没有一个主渠道得以实行。

北京林业大学将安全逃生课作为必修课进入大学本科教学课堂。以防火安全、交通安全为主要内容,采用案例教学与实战演练相结合的形式,以突发事件中如何自救为课程学习的重点,并把学习结果纳入必修课学分制,这在全国高校尚属首次。也为我国安全教育的进一步深入起到了典范的作用。

知识与措施并重,就可以防患于未然或从容面对险情,减轻伤害的痛苦。掌握必要的遇险自救、互救知识,可以大大提高生存能力。

在进行安全教育时,还应注意尽可能站在大学生的角度,考虑提出的对策方法的可行性,转变观念,形成共识。安全教育是维护大学生安全的一项基础教育,是大学生素质教育的一部分,是人才保障的

根本教育,它始终贯穿于人才培养的全过程。把对学生的安全教育纳入教育教学内容,列入教育计划,安排教学课时,对大学生进行校内安全、校外活动安全、卫生防病饮食安全、消防安全、交通安全、自然灾害防范等教育。在各种教学活动和日常生活中,特别在春秋季节郊游、夏季游泳等环节,节假日和重大活动前、重大事件后,根据实际情况和活动要求,进行安全教育,善于利用发生的安全事故教育学生,防患于未然。根据环境、季节及有关规律进行防盗、防火、防病、防治安、防灾害、防计算机病毒等方面的安全教育。

安全教育要有自身特色,也要和思想教育、法制教育、校纪校规教育相互配合。一方面,安全教育要有不同于其他方面教育的特定内容。要以增强学生的安全意识,提高学生的防范能力为目的,比较系统地向学生介绍大学生生活期间可能遇到的各种安全问题和知识,告诉学生为了保障安全需要注意的问题和可以采取的方法,以发动学生共同维护学校的安全和稳定。另一方面,安全教育要和其他教育相互配合。

建立健全大学生安全教育运行机制,首先应建立学校大学生安全教育领导机构,负责对大学生的安全教育,确定安全教育内容,制订安全教育计划,组织进行授课,考评教育效果等。第二是理顺安全教育体制,把大学生安全教育纳入学校整个教学计划。第三是建立和完善保证大学生安全教育健康运行的一系列制度。第四是明确大学生安全教育的基本载体,主要是系统的课堂教育与各种讲座及安全教育活动相结合,从而保证大学生安全教育全面得到落实。

大学生安全教育,在发挥课堂教学主渠道作用的同时,还应发挥第二课堂的作用,以生动活泼、灵活多样的形式,有针对性地开展安全教育。按照案件和事故发生规律,及时进行安全教育,即针对案件、事故,按照安全→麻痹→失控→量变→暴发和警惕→严控→安全的规律进行宣讲。

三、国外安全课程概况

美国、日本、加拿大、俄罗斯等许多国家都开设安全方面的课程,其中俄罗斯的《生命安全基础》较为完整,对我们具有一定借鉴价值。

1994年,俄罗斯根据国家和公民安全形势,开设了“生命安全基础”课程,其教学任务是:第一,使学生掌握由于自然灾害、生产与交通事故、伤害和攻击等所引起的极端情况下应有的行为准则,获得相应的知识,具有应变能力。第二,培养为克服由于攻击等极端情况而应急需要所必要的的能力。

《生命安全基础》大纲指出:《生命安全基础》课程是人类在其所有领域预防自然和人为危险、有害因素的理论和实践的一种科学知识体系。其目的在于形成学生对自身周围安全问题的自觉和负责的态度,培养学生认识和评价人的生活环境中危险和有害因素的基本知识和技能,选择对其防御的方法,以及在出现危险的情况下消除不良后果和进行自救、互救的方法。该大纲包括以下5方面的内容。

(1) 周围世界对人的生命和健康可能造成的危险。1~9年级开设。主要专题有:潜伏于住所中的危险;院子和街道——危险较多的地带;学校中的安全措施;城市的危险因素;自然环境与安全;周围环境与日常生活中的危险因素;自然灾害、事故与人的安全;社会政治冲突与个人和社会的安全;人与周围环境,现代高技术社会环境下的危险因素;个人安全因素;国防——保障个人和社会安全的最重要因素;自然灾害、事故及其防御方法。

(2) 极端异常情况与人的安全。10年级开设。主要专题有:极端异常情况的概念;日常生活中的极端异常情况;交通异常情况;犯罪性极端异常情况;无外援情况下的生存。

(3) 和平和战争时期紧急情况下的生命安全。10年级开设。主要专题有:和平和战争时期紧急情况的种类和特性;紧急情况下保证生命安全的主要方法;通告紧急情况的方法;自然灾害时行为方法;生态安全;放射性安全;化学物质的安全;流行病安全;火灾。

(4) 军人服役——人类特殊的活动形式。11年级开设。主要专题有:军队的内容和建制;服役的法

律基础;军人集体;军人的防务和日常生活。

(5) 适应极端异常情况的情绪意志和身体训练。10~11年级开设。主要专题有:人在极端异常情况下的心理应急;在极端异常情况下的心理自我调节是提高救护效果的有效手段;身体素质的训练;自我保护的方法等。

本章小结

- ◎群众生活无小事,安全问题关系百姓安危,近年来,频频发生的安全事故一方面暴露了安全意识的淡漠,另一方面也反映出社会在高速发展过程中的一些深层矛盾。
- ◎安全教育——是针对遇突发性事件、灾害性事故的应急、应变能力,避免生命财产受到侵害的安全防范能力,遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力,以及法制观念、健康心理状态和抵御违法犯罪能力的教育。
- ◎安全教育是人类在其所有领域预防自然、人为危险和有害因素的理论和实践的一种科学知识体系,其目的在于形成学生对自身周围安全问题的自觉和负责的态度,培养学生认识和评价人的生活环境中危险和有害因素的基本知识和技能,选择对其防御的方法,以及在出现危险的情况下消除不良后果和进行自救、互救的方法。
- ◎“他山之石,可以攻玉”,国外安全教育为我们提供了有益的借鉴。

思考题

- §生活中,你遇到各类安全问题了吗?你当时的感想是什么?
- §你从哪里获得安全的知识?
- §如果突然遭遇灾害性天气,如洪水暴发、台风侵袭,生命悬于一线,你又将如何面对这一切?

第二章 运动损伤的预防与康复



体育锻炼是一把双刃剑,它既可以增进健康,防治疾病,也常有运动性损伤、运动性疾病发生。因此,体育锻炼需要用科学锻炼的知识和实践去实行。这一章主要叙述运动损伤的预防、急救方法,常见运动损伤及处理等问题,以指导你科学、有效地进行体育锻炼。

学习目标

了解运动损伤发生的原因
学习运动损伤急救的原则
掌握运动损伤处理的方法

学习内容

运动损伤概述	运动损伤的概念,发生的原因及预防。
运动损伤急救方法	包扎法、止血法、固定法、人工呼吸及胸外心脏挤压法。
常见损伤及处理	踝关节、小腿部、膝关节、大腿、髋关节、腰部、颈部、肩关节、肘关节、手和腕关节。

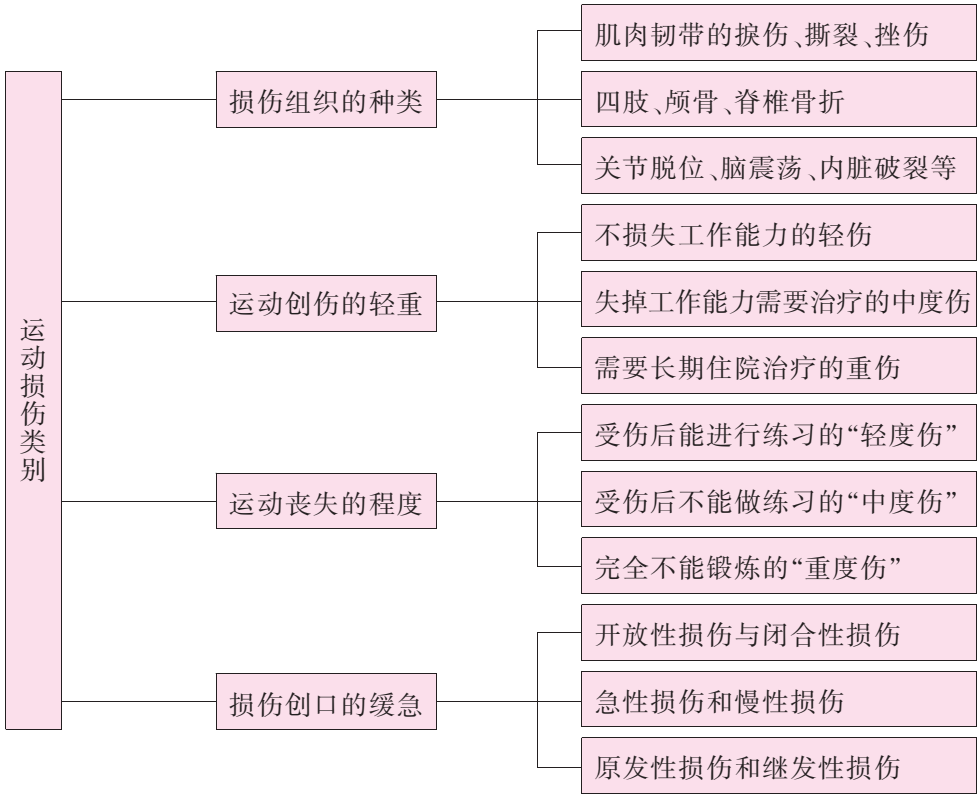
第一节 运动损伤概述

什么是运动损伤？损伤有哪些种类以及它是怎样发生的？怎样预防？



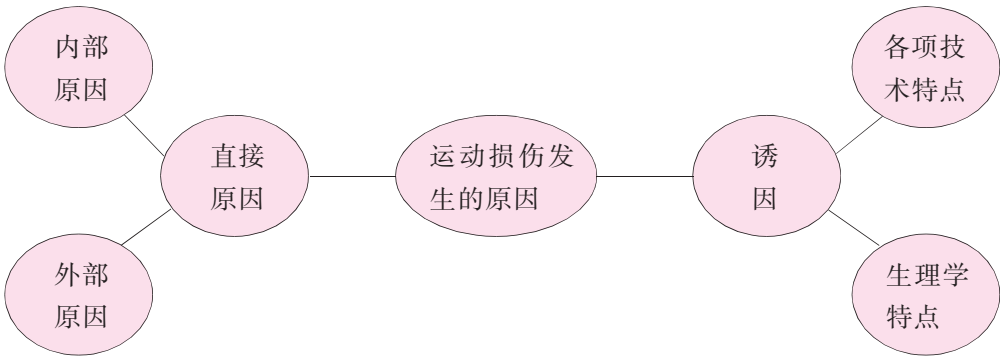
一、运动损伤的定义及分类

体育运动过程中发生的损伤,称为运动损伤。运动损伤的分类方法很多,概括起来有以下几种。

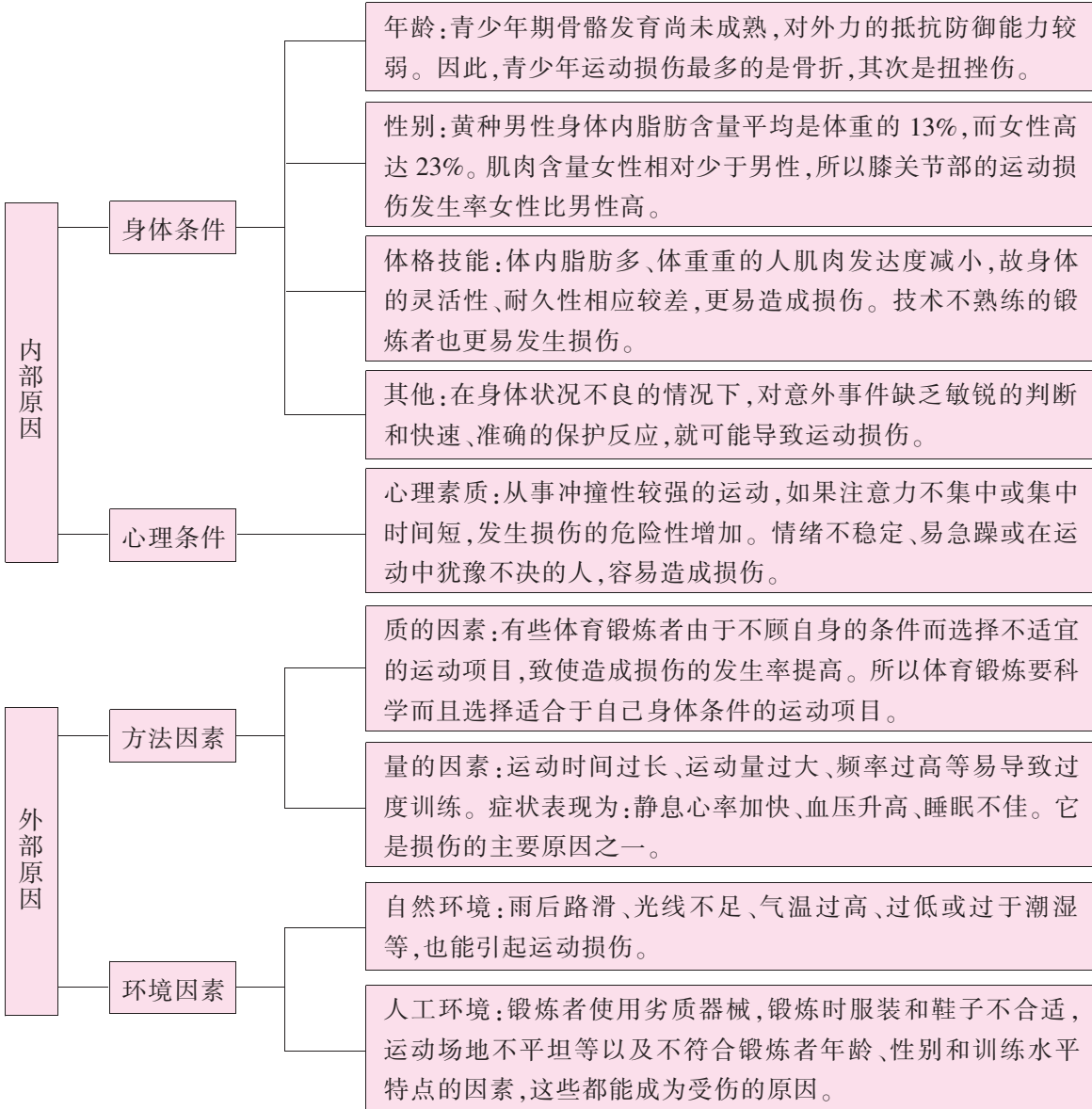


二、运动损伤发生的原因

造成运动损伤的原因是多方面的,可分为直接原因和诱因。直接原因又可分为内部原因和外部原因。诱因可分为各项技术特点和解剖生理学特点。



(一) 直接原因



(二) 诱因

诱因即诱发因素,它必须在局部负担量过大,技术动作发生错误等直接原因的同时作用下,才可成为致伤的因素。(常见运动损伤及发病因素见图2-1-1、图2-1-2所示。)

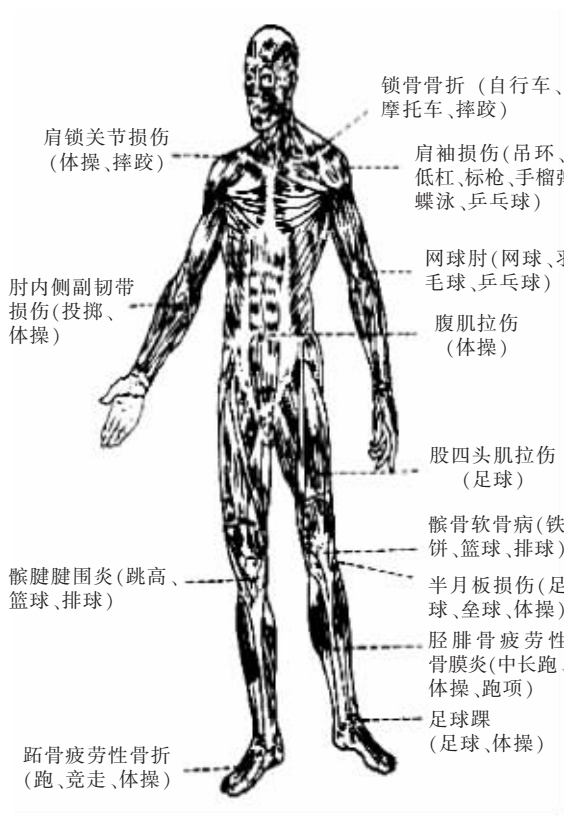


图 2-1-1 常见运动损伤及发病因素 (腹侧)

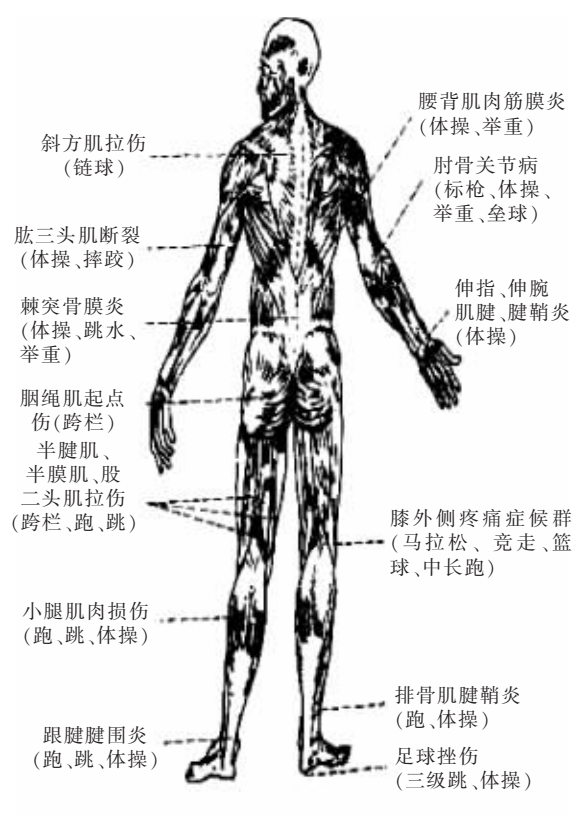


图 2-1-2 常见运动损伤及发病因素 (背侧)

三、运动损伤的预防

参加体育锻炼的目的是为了增强体能,促进身心健康,而运动损伤的发生往往会使锻炼者的身心都受到一定的损害,因此,防患于未然就显得特别重要。一般来说,在体育锻炼中运动损伤的预防应做好以下几个方面的工作。

(一) 要从思想上对运动损伤的预防给予重视,并遵守体育锻炼的一般原则,同时,要加强身体的全面锻炼,提高机体对运动的适应能力

(二) 调节身体使其处于良好的运动状态

1. 锻炼前应做好充分的准备活动

准备活动不但能使基础体温升高、肌肉深部的血液循环增加、肌肉的应激性提高和关节韧带柔韧性增强等,也能减少锻炼前的紧张感和压力感,这在很大程度上可以预防损伤的发生。

2. 锻炼后应注意放松活动

放松活动是指在锻炼后通过放松方法使体温、心率、呼吸、肌肉的应激反应回复到锻炼前的正常水平。根据不同的运动项目进行针对性的放松,可以防止锻炼后出现的肌肉酸痛,这有助于解除精神压力。

3. 自我保护

自我保护就是了解和懂得初步处理锻炼后肌肉酸痛、关节不适的方法。肌肉酸痛的早期可做温水浴、物理疗法或自然按摩。如果加重,应去医疗机构进行诊断治疗。同时锻炼中应密切注意自己的身体反应,及早发现运动损伤的早期症状,以便于早发现、早治疗、早康复。

(三) 创造安全的锻炼环境

体育器具、设备、场地等在锻炼前都应进行严格的安全检查,例如女性的项链、耳环等锐利物品在锻炼时应暂时不佩戴;锻炼者应根据运动的项目、脚的大小、足弓的高低选择一双弹性好的鞋子。

(四) 注意科学锻炼

科学锻炼包括五大要素,即全面性、渐进性、个别性、反复性、意识性,前3个要素对预防损伤较为重要。

全面性是指锻炼者应对体能进行全面训练,而不是单纯针对某一特定动作的反复练习。

渐进性是指锻炼者应逐步提高运动负荷和增加锻炼时间,以防机体一时不能适应而导致运动损伤。

个别性是指锻炼必须因人而异。性别、年龄、体力、技术熟练程度不同,活动量和方法也应不同。

(五) 加强易伤部位训练

加强易伤部位和相对较弱部位的训练,提高它们的功能,是预防运动损伤的一种积极手段。例如,为了预防腰部损伤,应加强腰腹肌的训练,增强其协调性和平衡能力。

第二节 运动损伤急救方法

常用的急救方法有包扎、止血、固定等,了解这些方法,有助于在出现突发事件时加以运用。



一、包扎法

包扎有限制伤肢活动,避免加重伤情;保护伤口,预防或减少感染;支持伤肢,使之保持舒适的位置,减轻疼痛和肿胀;以及压迫止血等多种作用。它包括绷带包扎法、三角巾包扎法和前臂悬挂法3种。

运用包扎法的注意事项:动作要柔和,包扎的松紧要适中,包扎结束时,绷带末端要用胶布粘合固定或将绷带末端留下一段敷结固定,但敷结不要在伤口处。

(一) 绷带包扎法

绷带包扎法根据包扎部位的形态特点,又可以分为环形包扎法、螺旋形包扎法、反折螺旋形包扎法和“8”字形包扎法4种。

1. 环形包扎法(见图2-2-1)

包扎部位:用于包扎肢体粗细均匀的部位,如手腕、小腿下部和额头等。

包扎方法:先张开绷带卷,把带头斜放在伤体上并用拇指压住,将卷带绕肢体一圈后,再将带头的一个小角反折,然后继续绕圈包扎,每圈都盖住前一圈,包扎3~4圈即可。

2. 螺旋形包扎法(见图2-2-2)

包扎部位:用于包扎肢体粗细相差不大的部位,如上臂、大腿下部等。

包扎方法:包扎时先作2~3圈环形包扎,然后将绷带向上斜形缠绕,每圈都盖住前一圈的1/2~1/3。

3. 反折螺旋形包扎法(见图2-2-3)

包扎部位:用于包扎肢体粗细相差较大的部位,如前臂、小腿、大腿等。

包扎方法:包扎时,先做2~3圈环形包扎后,用左手拇指压住绷带上缘,将绷带向下反折,向后绕并拉紧绷带,每圈反折一次,后一圈压住前一圈的1/2~2/3。

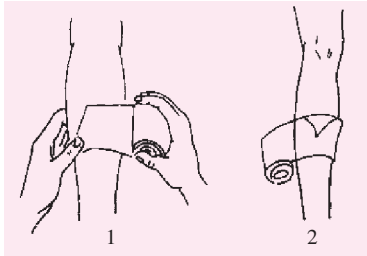


图 2-2-1 环形包扎法

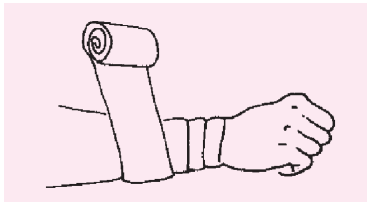


图 2-2-2 螺旋形包扎法

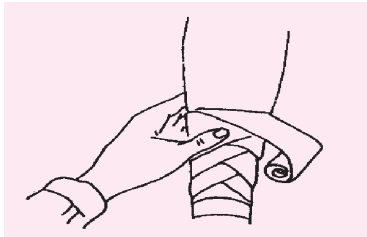


图 2-2-3 反折螺旋形包扎法

注意事项:反折处不要在创口或骨突上。

4. “8”字形包扎法(见图2-2-4)

包扎部位:多用于包扎肘、膝、踝等关节处。

包扎方法:一是先在关节处作几圈环形包扎后,将绷带斜形环绕,一圈在关节上方缠绕,一圈在关节下方缠绕,两圈在关节凹面相交,反复进行,逐渐离开关节,每圈压住前一圈的1/2~2/3,最后在关节上方或下方作环形包扎结束。二是先在关节下方作几圈环形包扎后,将绷带由下而上,再由上而下地来回作“8”字形缠绕,使相交处逐渐靠拢关节,最后作环形包扎结束。

(二) 三角巾包扎法

三角巾应用方便,适用于全身各部位的包扎,这里只介绍手、足部和头部包扎法。

1. 手、足部包扎法(见图2-2-5)

包扎部位:手部和足部。

包扎方法:把三角巾平铺,手指对向顶角,将手或足平放在三角巾的中央,底边横放于腕或脚掌。先将三角巾顶角向上反折,再将三角巾两底角向手或足背部交叉围绕一圈,在腕或足背打结。

2. 头部包扎法(见图2-2-6)

包扎部位:头部。

包扎方法:三角巾底边置于前额,顶角在后,将底边从前额绕至头后,压住顶角并打结。若底边较长,可在枕后交叉再绕至前额打结。最后把顶角拉紧并向上翻转固定。

(三) 前臂悬挂法

前臂悬挂法又可以分为大、小悬臂带两种。

1. 大悬臂带(见图2-2-7)

包扎部位:常用于除锁骨和肱骨骨折以外的其他上肢损伤。

包扎方法:将三角巾的顶角置于伤肢的肘后,一底角拉向健侧肩上,伤肢屈肘90度,前臂放在三角巾的中央,再将三角巾的另一底角向上翻折并包住前臂,两底角在颈后打结。最后拉直顶角并向前折回固定。

2. 小悬臂带(见图2-2-8)

包扎部位:常用于肱骨或锁骨骨折。

包扎方法:先将三角巾折叠成约4横指宽的宽带,也可用宽绷带或软布带代替。将宽带的中间置于前臂下1/3处,屈肘90度,宽带的两端在颈后打结。

二、止血法

据研究,健康成人平均每千克体重约有血液75mL,总血量可达4000~5000mL。若急性大出血达到全身总血量的20%,即可出现面色苍白、头晕、乏力、口渴等急性贫血的症状;若出血量超过全身血量的30%时,将可能危及生命。因此,对外出血的伤员,必须立即止血,这里主要介绍指压法止血的方法。

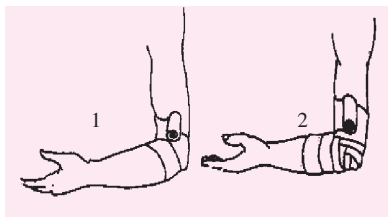


图 2-2-4 “8”字形包扎法

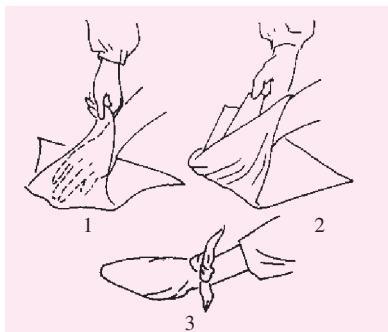


图 2-2-5 手部包扎法

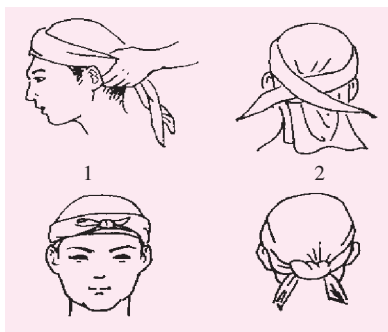


图 2-2-6 头部包扎法



图 2-2-7 大悬臂带



图 2-2-8 小悬臂带

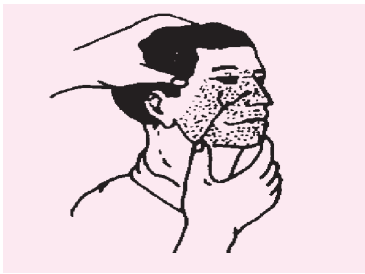


图 2-2-9 颌外动脉压迫止血法

指压法

在动脉行走中最容易被压住的部位称为压迫点。指压法的要领是在出血部位的上方，在相应的压迫点上用拇指或其余4指把该动脉管压迫在邻近的骨面上，以阻断血液的来源而达到止血的效果。

1. 颌外动脉压迫止血法(见图2-2-9)

操作方法:在下颌角前约1.5cm处摸到搏动后,用拇指将该动脉压迫在下颌骨上。

适用范围:它适用于同侧面部出血的止血。

2. 锁骨下动脉压迫止血法(见图2-2-10)

操作方法:在锁骨上窝内1/3处摸到搏动后,用拇指把该血管压迫在第一肋骨上。

适用范围:它适用于肩部及上臂出血的止血。

3. 肱动脉压迫止血法(见图2-2-11)

操作方法:将伤臂稍外展、外旋,在肱二头肌内缘中点处摸到搏动后,用拇指或食、中、环3指将该动脉压迫在肱骨上。

适用范围:它适用于前臂及手部出血的止血。

4. 股动脉压迫止血法

操作方法:伤员患腿稍外展、外旋,在腹股沟中点稍下方摸到搏动后,用双手拇指重叠(或掌根)把该动脉压迫在耻骨上。

适用范围:它适用于大腿和小腿出血的止血。

5. 胫前、胫后动脉压迫止血法

操作方法:在踝关节背侧,于胫骨远端摸到搏动后,把该动脉压迫在胫骨上;在内踝后方,将胫后动脉压迫在胫骨上。

适用范围:它适用于足部出血的止血。

三、急救固定法

急救固定法常用于各种骨折,这里只介绍常见骨折的固定。

(一) 锁骨骨折(见图2-2-12)

操作方法:先取3条三角巾并折叠成宽带,在双肩腋下填上棉团或较软布团,然后用2条宽带分别绕过伤员两肩在背后打结,形成两个肩环,再用第3条宽带在背后穿过两个肩环,拉紧打结。

(二) 肱骨干骨折(见图2-2-13)

操作方法:用2块长短、宽窄适宜的有垫夹板,分别放在伤臂

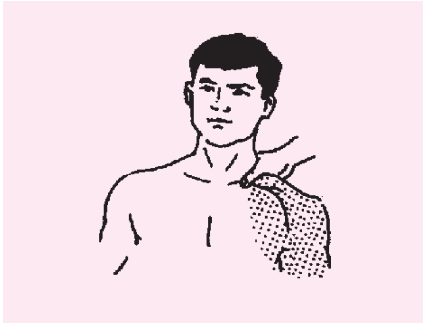


图 2-2-10 锁骨下动脉压迫止血法

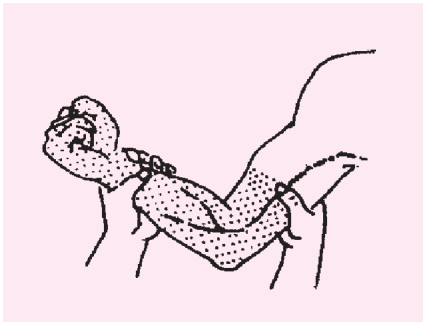


图 2-2-11 肱动脉压迫止血法

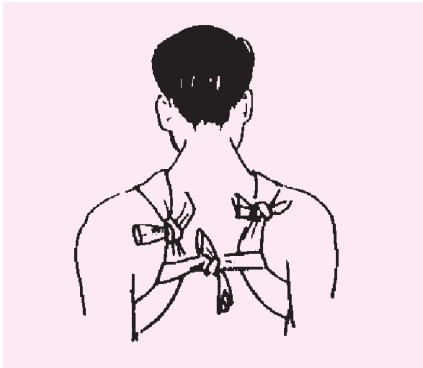


图 2-2-12 锁骨骨折固定法

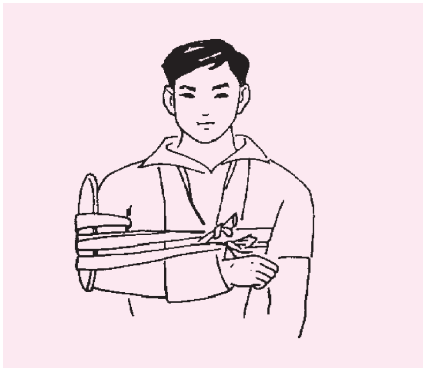


图 2-2-13 肱骨干骨折固定法



图 2-2-14 前臂骨折固定法

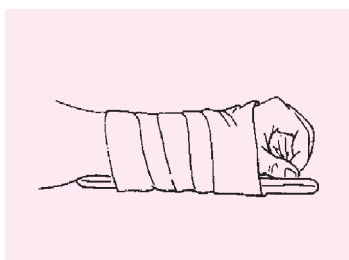


图 2-2-15 手腕部骨折固定法

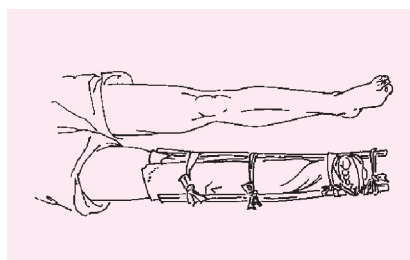


图 2-2-16 小腿骨折固定法

的内、外侧,屈肘90度,用3~4条宽带将骨折处上下部缚好,再用小悬臂带把前臂挂在胸前,最后用宽带或三角巾将伤臂固定于体侧。

(三) 前臂骨折(见图2-2-14)

操作方法:用2块有垫夹板、木板或者硬纸板分别放在前臂的掌侧和背侧,前臂处中间位,屈肘90度,用3~4条宽带缚扎夹板,再用大臂带把前臂挂在胸前。

(四) 手腕部骨折(见图2-2-15)

操作方法:用一块有垫夹板放在前臂和手的掌侧,手握棉团或绷带卷,再用绷带缠绕固定,然后用大悬臂带把患臂挂于胸前。

(五) 小腿骨折(见图2-2-16)

操作方法:用2块有垫夹板放在小腿的内、外侧,2块夹板上至大腿中部,下至足部,用4~5条宽带分别在膝上、膝下及踝部缚扎固定。

(六) 足踝部骨折(见图2-2-17)

操作方法:取一块直角夹板或者比较平整的木板置于小腿后侧,用棉花或软布在踝部和小腿下部垫妥后,用宽带分别在膝下、踝上和足跖部缚扎固定。

(七) 腰部骨折或者扭伤(见图2-2-18)

操作方法:腰部骨折或者扭伤时,要尽量避免腰部有移动,更不能让伤员坐起或站起,以免引起或加重损伤,不论伤员是仰卧或俯卧,尽可能不要变动原来的位置。用硬板担架或门板放在伤员身旁,由数人协力轻轻把伤员搬至木板上,取仰卧位,并用数条宽带把伤员缚扎在木板上。若腰部悬空时,应在腰下垫一小枕头或卷起的衣服。若使用帆布担架时,伤员要俯卧,使脊柱伸直,禁止屈曲。

(八) 颈椎骨折(见图2-2-19)

操作方法:若固定与搬运方法不当,有引起脊髓压迫的危险,可立即发生四肢与躯干的高位截瘫,甚至引起死亡。因此,务必使头部固定于伤后位置,不屈不伸不旋转,数人协力把伤员搬至木板上,头部两侧用沙袋或卷起的衣服固定,用数条宽带把伤员缚扎在木板上,严禁头、颈左右旋转与屈曲。

四、人工呼吸和胸外心脏挤压法

人工呼吸和胸外心脏挤压法是针对意外情况出现时,导致心跳骤停所采用的一种急救方法。如:电击、一氧化碳中毒或药物中毒、严重创伤和大出血、溺水和窒息等。

呼吸停止但心跳尚未停止的病人,应立即进行人工呼吸并注意心脏工作情况;心跳停止而呼吸尚

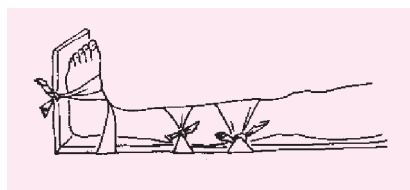


图 2-2-17 足踝部骨折固定法

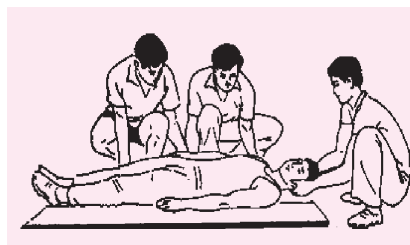


图 2-2-18 腰部骨折固定法

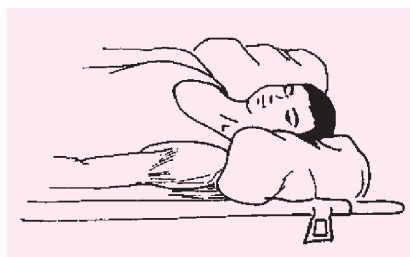


图 2-2-19 颈椎骨折固定法

未停止的伤员,应立即进行胸外心脏挤压并注意维护呼吸道通畅;呼吸和心跳都停止的病人,应同时进行人工呼吸和胸外心脏挤压,最好由两人配合进行,一人做人工呼吸,一人做心脏挤压,两者操作频率之比为1:4。

呼吸、心跳骤停的抢救,必须做到行动迅速,争分夺秒,才可能挽救病人生命。虽然人工呼吸和胸外心脏挤压法在运动实践中应用较少,但在群众性游泳中发生溺水却非少见。因此,体育教师和教练员掌握人工呼吸和胸外心脏挤压法是非常必要的。

(一) 人工呼吸

肺位于富有一定弹性的胸廓内,当胸廓扩大时,肺也随着扩张,于是肺的容积增大,外界空气进入肺内,即为吸气;当胸廓缩小时,肺也随之回缩,肺内气体排出体外,即为呼气。对呼吸停止的病人,可根据以上原理用人工被动扩张与缩小胸廓的方法,使空气重新进出肺脏,以实现气体交换,称为人工呼吸法。人工呼吸方法较多,最有效的是口对口吹气法。具体方法如下。

施行人工呼吸前,应迅速清除患者口腔、鼻腔内的假牙、分泌物或呕吐物,松开衣领、裤带和胸腹部衣服。开始时,吹气的气量和压力宜稍大些,吹气10~20次后应逐渐减少,以维持上胸部轻度升起为宜。牙关紧闭者,可采用口对鼻吹气法,救护者用一手闭住患者口部,以口对鼻进行吹气,其他操作与口对口吹气法相同。

具体操作见第三章第一节。

(二) 胸外心脏挤压法

心脏位于胸腔纵隔的前下部,前邻胸骨下半段,后为脊柱,其左右移动受到限制。胸廓具有一定的弹性,挤压胸骨体下半段,可间接压迫心脏,使心脏内的血液排出;放松挤压时,胸廓恢复原状,胸内压下降,静脉血则回流至心脏。因此,反复挤压和放松胸骨,即可恢复血液循环。

注意事项:救护者只能用掌根压迫病人胸骨体下半段,不可将手平放,手指要向上稍翘起与肋骨离开一定距离。挤压方向应垂直对准脊柱,挤压时应带有一定的冲击力,用力不可太轻或太大,太轻不能起到间接压迫心脏的作用,太猛会引起肋骨骨折。在就地进行抢救的同时,要迅速请医生来处理。

具体操作见第三章第一节。

挤压有效的表现:摸到颈动脉或股动脉搏动,上肢收缩压在8kPa以上。口唇、指甲床的颜色比挤压前红润,有的病人呼吸逐渐恢复,原来已散大的瞳孔也随着缩小而趋恢复。若出现以上表现,说明挤压有效,应坚持做到病人出现自动心跳为止。如果没有出现上述表现,则说明挤压无效,应改进操作方法和寻找其他原因,但不可轻易放弃现场抢救。

第三节 常见运动损伤及处理

了解身体各个部位的构造和机能,熟悉损伤易发生的部位以及损伤产生后应采取的恢复手段。



一、运动损伤应急处理的一般原则

运动损伤发生的时候,就会引起疼痛、肿胀、炎症反应等症状。为了防止这些症状的加重,所采取的应急手段即被称为“应急处理”。应急处理也可以叫作“RICE原则”,主要包括:制动、冷敷、加压、抬高4个方面。

(一) 制动

制动对于骨骼肌的损伤来说是不可缺少的。制动主要是让患部处于不动的状态,运动终止后的制动可以控制肿胀和炎症,可以把出血控制在最小的限度内。如果过早地活动患部,不仅会出现内出血等症状,还有可能使其机能损伤进一步加重,恢复的时间延长。

(二) 冷敷

冷敷在应急处理中是效果最为明显的。因为冷敷即可以减轻疼痛和痉挛,又可以使血液的黏度增加,减少流向患部的血流量,便于更快、更好地恢复。

(三) 加压

几乎所有的急性损伤都可以采用加压包扎的方法。加压包扎常使用毛巾及海绵橡胶做的垫子来进行。例如,踝关节损伤时,可用“U”字形的海绵橡胶垫子套在踝关节上,然后用弹力绷带固定。加压包扎可以减轻损伤关节周围的浮肿,还可以促进渗入到组织内部体液的吸收。

(四) 抬高

抬高就是把患部抬到比心脏高的位置。抬高可以减轻通向损伤部位的血液及来自体液的压力以促进静脉的回流,患部的肿胀及淤血也会因此而得到相应的减轻。

二、应急处理的顺序

- (1) 停止运动保持不动,特别是不要让受伤的部位活动。
- (2) 了解受伤的程度。
- (3) 在患部敷上冰袋或者用凉水冲。
- (4) 把患部举到比心脏高的位置。
- (5) 感觉消失或者经过20分钟停止冷敷。

三、一般运动损伤处理方法

1. 擦伤

症状:因运动使皮肤受搓致伤,擦伤后皮肤出血或组织液渗出。

处理方法:小面积擦伤,可以用红药水涂抹伤口即可;大面积擦伤,先用生理盐水洗净,涂抹红药水,再用消毒布覆盖,最后用纱布包扎。

2. 挫伤

症状:因撞击器械或练习者之间相互碰撞而造成挫伤。单纯挫伤会在损伤处出现红肿,皮下出血,并有疼痛;内脏器官受伤时,则会出现头晕,脸色苍白,四肢发凉等现象,严重者甚至出现休克。

处理方法:在24小时内冷敷或加压包扎,抬高患肢或外涂中药。24小时以后,可按摩或理疗,进入恢复期可进行一些功能性锻炼。如果怀疑内脏损伤,则在临时处理后,送医院检查和治疗。

3. 肌肉拉伤

症状:通常在外力直接或间接作用下,使肌肉过度主动收缩或被动拉长时引起肌肉拉伤。特别是准备活动不充分,动作不协调以及肌肉弹性、伸展性、肌力差者更易拉伤。

处理方法:轻者可即刻冷敷,局部加压包扎,抬高患肢。24小时后可施行按摩或理疗。如果肌肉已大部分或完全断裂者,在加压包扎急救后,固定患肢,立即送医院进行手术缝合。

4. 关节扭伤

症状:受外力的冲击或撞击;运动时身体重心不稳向一侧倾斜或踩在他人足上或高低不平的地面上而致伤。伤后局部能力立即丧失,有明显肿胀和疼痛等。

处理方法:(1)伤后立即抬高患肢并冷敷,加压包扎后固定休息。使毛细血管收缩,防止肿胀。(2)24小时后即可拆除包扎,可采用热敷、理疗,使毛细血管扩张,促进血液循环。(3)严重扭伤,如韧带断裂等应尽快到医院处理。

5. 关节脱位

症状:因受外力作用使关节面失去正常的连接关系,叫关节脱位,又称脱臼。关节脱位可分为全脱位和半脱位两种。关节脱位后,常出现畸形,因软组织损伤而出现炎症反应,局部疼痛和关节肿胀,并失去正常活动功能。

处理方法:用长度和宽度相称的夹板固定伤肢。如没有夹板,可将伤肢固定在自己的躯干或健肢上,防止震动,随后及时送医院治疗。必须指出,如果没有把握做整复处置时,切不可随意做整复手术,以免再度增加伤害。

6. 出血

症状:血液从损伤的血管流出,称为出血。按出血的部位不同,分为外出血和内出血两种。外出血指血液从皮肤创口向体外流出,是运动损伤中较为常见的一种。内出血指血液从损伤的血管内流出后向皮下组织、肌肉、体腔及胃肠和呼吸器官内注入。

处理方法:(1)抬高伤肢法:用于四肢出血。使出血部位高于心脏,从而使出血部位的血压降低减少出血。(2)加压包扎法:用于小静脉和毛细血管出血。将伤口涂红药水,洒上消炎粉后,垫盖纱布块,用绷带包扎起来。(3)指压止血法:用手指指腹用力压迫血管的出血处将血管压闭塞,断其血流,达到止血的目的。如动脉出血压在出血口的上端,静脉出血压在下端,毛细血管直接压在伤口上。

四、常见运动损伤及处理

(一) 踝关节

1. 踝关节的构造和机能

踝关节主要由胫骨、腓骨、距骨所组成。三者主要依靠纤维关节囊、韧带及肌腱等构造来支撑。主

要由距腓前韧带、距腓后韧带、跟腓韧带、内侧三角韧带所组成。从骨的构造来说,骨的外侧比内侧要稳定,但是三角韧带则比前3种韧带结实(见图2-3-1、2-3-2)。

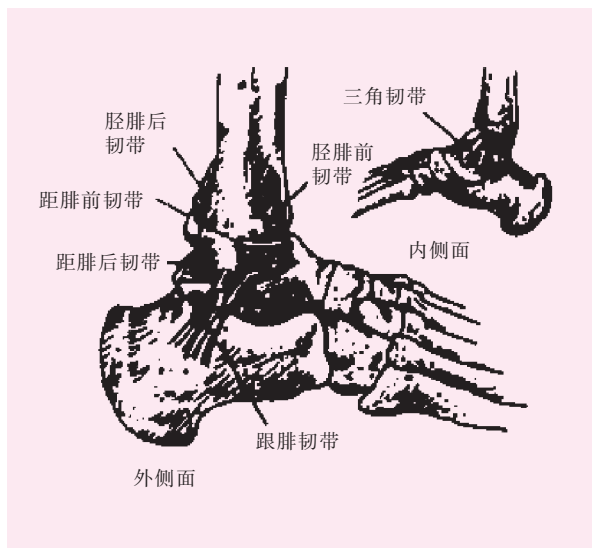


图 2-3-1 踝关节周围的韧带

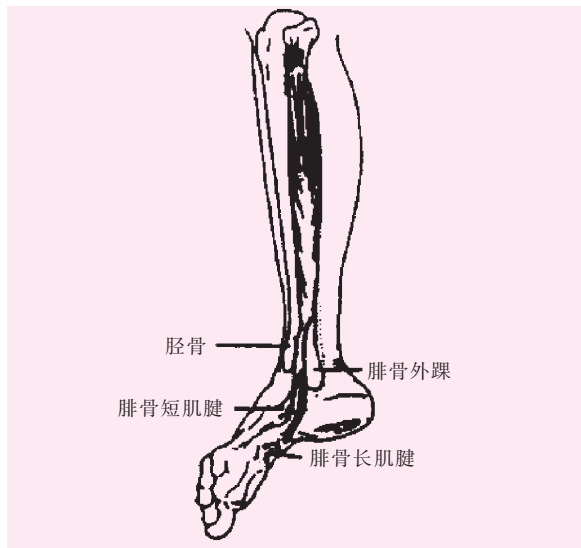
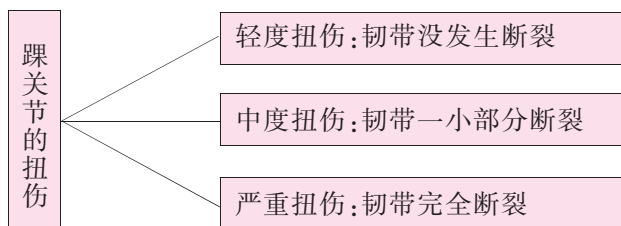


图 2-3-2 小腿及足部的肌腱

2. 踝关节的扭伤

踝关节的扭伤是体育运动外伤中最容易发生的损伤之一。扭伤是支撑关节的韧带自身的损伤,所以其损害程度必须由韧带的情况来决定。踝关节的扭伤根据韧带损伤的程度分为3种。



以上3种扭伤中最难以治愈的是轻度扭伤。中度扭伤和严重扭伤应当直接到医院,但是轻度扭伤却只是韧带过度牵拉而并未发生断裂的松弛状态。经常扭伤,而且在同一部位多次发生扭伤后,韧带则总是处于一种松弛而失去收缩紧张的状态,不能充分起到支撑关节的作用。因为韧带松弛后,关节则会摇晃不定。如果轻度扭伤得不到完全治愈,虽然经过2~3周的治疗,以为痊愈了,疼痛却还会经常出现。这是因为韧带自身的损伤较早就得到了一定的恢复,但是,关节内的炎症却是不易消失的。还有就是发生轻度扭伤的2~3天后就下地行走造成关节连续承受外力,这也是不能除去损伤初期所发生的关节内炎症的原因。下面着重讲解轻度扭伤。

(1) 轻度扭伤发生的原因与症状

发生的原因:根据解剖特点,踝关节是由胫、腓骨下部的关节面与距骨上部的关节面构成。足的屈肌力比伸肌力大,内翻肌力比外翻肌力大,加之外踝比内踝长,内踝三角韧带比外侧的3个韧带坚固。因此,内翻比外翻的活动幅度大。此外,距骨体前宽后窄,当足背伸时,距骨完全进入踝穴,踝关节稳定,不易扭伤,而当跖屈时,距骨后面窄的部分进入踝穴前面宽的部分,踝关节相对不稳定,容易发生扭伤。球类运动技术复杂,在练习中技术运动的转换比较频繁,要求不断改变方向、急停急起等,尤其是篮球运动中的抢篮板球,排球运动中的跳起扣球,学生离开地面在腾空阶段,足就处于跖屈内翻位,如果落地时身体重心不稳,向一侧倾斜或踩在他人的足上和球上,或高低不平的地面上,而学生又缺

图 2-3-4

症状:慢性损伤者,早期在踝关节后下部有酸、胀、不舒服或轻微的疼痛感,其规律是活动时发生,休息后减轻,活动量少反应较轻,活动量大反应较重。随着病情的发展,可以变为持续性疼痛,疼痛的特点是刚开始活动时比较明显,活动开后明显减轻,而在休息以后又加重,常常由于这种有规律的疼痛,致使患者提踵和后蹬动作受限。

处理:其功能恢复的主要目的是增加踝关节的柔韧性、强化小腿部的肌力、纠正跟骨的倾斜度及恢复标准的3点支撑。如果踝关节的3点支撑面得不到恢复,疼痛就不会消失。跟腱疼痛消失后,一定要更换用鞋。长时间穿同一双鞋,鞋变偏时致使3点支撑着地困难,这也是踝关节挫伤及跟腱炎恢复缓慢的原因。

(2) 小腿部的各种疼痛

这里包括小腿的各种疼痛。一般是指集中在胫骨后部内侧的疼痛。

发生的原因:小腿前部的疼痛是由于过度训练所造成的。特别是生长期的小腿骨和肌肉承受不了过强的外力。在中学里几乎所有的学生都因过度使用自己的肌肉而引起小腿前部的疼痛。还有因跑步姿势不对、足尖外翻或内翻,造成小腿骨的扭曲,在这种状态下进行训练必然会引起小腿前部的疼痛。

症状:其中之一为胫骨的后侧面与后胫骨肌肉的连接部因受刺激而引起的骨膜炎,其损伤表现为沿着胫骨的内侧边缘有压痛,活动胫骨肌肉时有疼痛感,也可能是后胫骨肌肉连接部发生了肌肉拉伤的原因。小腿的骨间膜因各种刺激也会引起小腿前部的疼痛,这种情况下的疼痛主要发生在更深的部位。

处理:获得小腿肌肉的均衡和恢复踝关节的活动范围,即恢复小腿肌肉的弹性及进一步提高其柔韧性。减轻对小腿部的外力还必须收紧大腿及臀部的肌肉。为减轻炎症,在练习前后要进行冷敷和按摩。

(三) 膝关节

1. 膝关节的构造和机能(见图2-3-5、2-3-6)

膝关节在小腿的上端,是人体中最重要的部位。主要由股骨、胫骨、髌骨3部分所组成。膝是最具代表性的椭圆滑车关节。在构造上,髌骨的排列非常脆弱,主要依靠韧带及肌肉的辅助承受着外力,起着支撑身体的作用。在机能上,膝的缺点是每一部分都由两个关节所控制。

2. 膝关节的损伤

膝关节的损伤包括膝关节的挫伤;半月板的损伤;髌韧带(腱)炎;髌骨软骨软化症;滑膜囊的损伤;髌胫韧带炎等,这里着重讲解膝关节的挫伤和半月板的损伤。



图 2-3-5

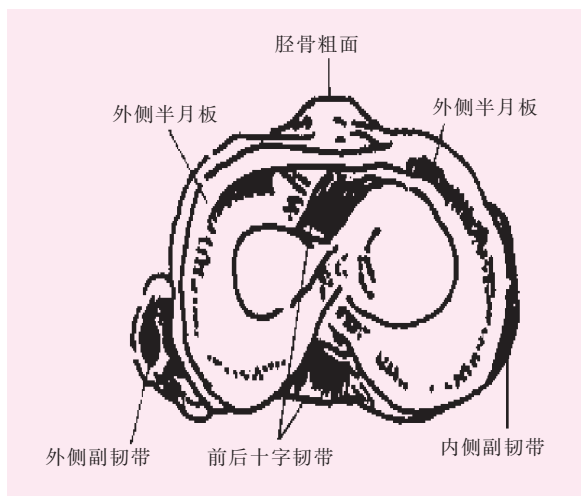


图 2-3-6

(1) 膝关节的挫伤(见图2-3-7)

发生的原因:膝关节在承受外力时,支撑髌关节的韧带发生异常的活动而产生挫伤。异常的活动是指面对股骨的胫骨有向外侧或者内侧移动的倾向,发生向内旋或者外旋、前方或者后方的错位,过度伸展和组合的活动。相反,股骨面向胫骨活动时也会发生挫伤现象。

症状:在正坐、屈膝、上下楼梯、上下坡道等需膝盖用力时,会有痛感。此外,在变换动作时,如活动后欲坐下时、从坐姿变站姿时,也会有痛感。几乎所有的患者从膝盖前侧到外侧都有痛感,这类疼痛是最典型的膝关节挫伤的症状。

处理:膝关节的挫伤如果处理得当,稍作休养即可好转。处理不当,随着病情的发展,该疼痛难以去除。轻度损伤不需特殊处理,经冷敷处理24小时后可用活血化瘀剂,局部可用伤湿止痛膏贴上,在伤后第一天予以冷敷,第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎,隔日换药一次,每日2~3次,加理疗。

(2) 半月板的损伤(见图2-3-8)

发生的原因:当下肢负重,处于足部固定、膝部略屈的位置时,膝关节如果突然内旋、伸膝或外旋、伸膝,即可能引起半月板损伤。日常生活中,挑、抬重物,骑自行车匆忙下车站立不稳之际,激烈的足球、篮球等运动中,运动员拼抢时,都可能发生半月板急性损伤。

症状:①压痛部位。将膝置于半屈曲位,在膝关节内侧和外侧间隙,沿半月板的边缘部,用拇指由前往后逐点按压,在半月板损伤处有固定压痛。如在按压的同时,将膝被动屈伸或内外旋转小腿,疼痛更为显著,有时还可触及到异常活动的半月板。②患者仰卧,检查者一手握小腿踝部,另一手扶住膝部将髌与膝尽量屈曲,然后使小腿外展、外旋和外展、内旋、或内收、内旋、或内收、外旋,逐渐伸直。出现疼痛或响声即为半月板发生损伤,根据疼痛和响声部位确定损伤的部位。③强力过伸或过屈检验。将膝关节强力被动过伸或过屈,如半月板前部损伤,过伸可引起疼痛;如半月板后部损伤,过屈可引起疼痛。④侧压检验。膝伸直位,强力被动内收或外展膝部,半月板损伤部位侧关节间隙处因受挤压引起疼痛。

处理:①急性期:如关节有明显积液(或积血),应在严格无菌操作下抽出积液;如关节有“交锁”,应手术解除“交锁”,然后用上自大腿上1/3,下至踝上的管型石膏固定膝关节于伸直位4周。石膏可塑型,病人可戴石膏下地行走。在固定期间和去除固定后,都要积极锻炼股四头肌,以防肌肉萎缩。②慢性期:如经非手术治疗无效,症状和体征明显,诊断明确者,应及早手术切除损伤的半月板,以防发生创伤性关节炎。术后伸膝位加压包扎,次日开始作四头肌静止性收缩练习,2~3天后开始作直腿抬高运动,以防股四头肌萎缩,两周后开始下地行走,一般在术后2~3个月可恢复正常功能。

(四) 大腿

1. 大腿部的构造和机能(见图2-3-9)

大腿部位于髌关节和膝之间,只有单一的股骨。股骨周围被很多肌肉所包围。大腿部前面有构成

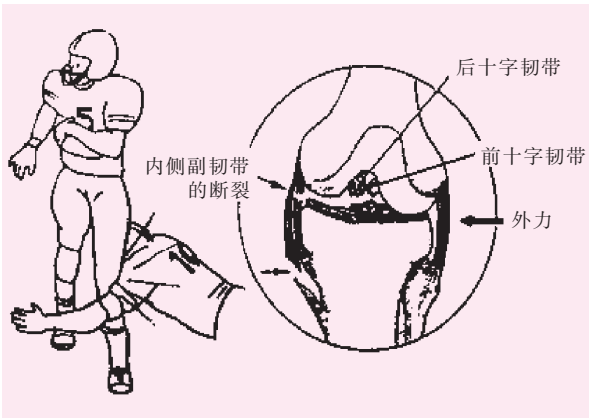


图 2-3-7 膝关节的挫伤

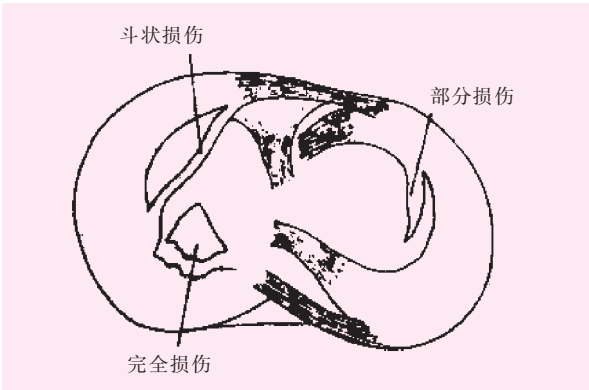


图 2-3-8 半月板的损伤

股四头肌的股直肌、股内肌、股外肌、股间肌和缝匠肌、阔筋膜张肌、臀部的腱膜及髂胫韧带。股四头肌作为方块肌为人们所知,由于各部分位置的不同名称各异。股直肌位于股骨的最上层,股外肌在大腿部的内侧,股内肌则在大腿部的内侧,股间肌位于大腿肌与股直肌的中间,缝匠肌交叉在股骨上。

2. 大腿部的损伤

大腿部的损伤有大腿部的肌肉拉伤、大腿部的撞伤和骨化性肌炎,这里着重讲解肌肉拉伤和撞伤。

(1) 肌肉拉伤

发生的原因:在外力直接或间接作用下使肌肉过度主动收缩或被动拉长时,易引起拉伤。由于运动前没有准备活动或准备活动做得不充分,肌肉的生理机能尚未达到适应活动所需要的状态,肌肉的弹性、伸展性和肌力很差;疲劳、负荷过度使肌肉机能下降;协调性差,肌肉发僵;动作不正确,用力过猛;气温过低,温度太高;场地不好,这些情况都容易造成肌肉拉伤。

症状:局部肿胀、淤血、压痛,肌肉紧张或痉挛,摸之发硬。严重的肌肉拉伤是肌肉断裂,局部肿胀明显,皮下淤血严重,肌肉的功能出现障碍,在断裂处可摸到凹陷或一端异常膨大。

处理:早期,受伤后即刻应用冰块或者凉水进行15~20分钟冷敷,局部加压包扎,把伤部抬高。轻者24小时后可进行轻微穴位按摩治疗,瘀血者可热敷。中期,48小时后急性炎症逐渐消退,但仍有肿胀、淤血。此时可进行局部按摩和理疗等治疗,其主要作用使新陈代谢加快,促进组织修复,使淤血与渗出液尽快吸收。后期,肿胀、淤血、压痛等局部症状消除后,功能尚未恢复正常,此时的治疗目的是增强和恢复肌肉、关节的功能。治疗方法可以按摩、针灸、理疗等,同时应加强受伤部位的力量训练。

(2) 撞伤

发生的原因:外力直接或者间接作用于大腿部前面肌肉造成的。

症状:大腿部肌肉局部疼痛或者僵直。

处理:其功能恢复主要以患部的伸展体操为中心,其后转移到肌肉力量的强化上。伸展体操的练习一定要在没有疼痛的范围内进行。强化肌肉的练习也不单单是直线式的肌肉收缩,进行相反方向的肌肉收缩练习也是非常必要的。在练习的前后要冷敷和按摩。

(五) 髋关节

1. 髋关节的构造和机能(见图2-3-10)

髋关节由髋骨的髋臼和股骨头构成,是典型的球窝关节。它能绕3个运动轴作屈伸、收展、回旋及环转运动,活动范围非常宽广。

2. 髋关节的损伤

(1) 髋关节的脱位

发生的原因:脱位分为前、后脱位和中心脱位3种类型,以后脱位最常见。后脱位是由于髋关节在屈曲、内收,受到来自股骨长轴方向的暴力,可使韧带撕裂,股骨头向后突破关节

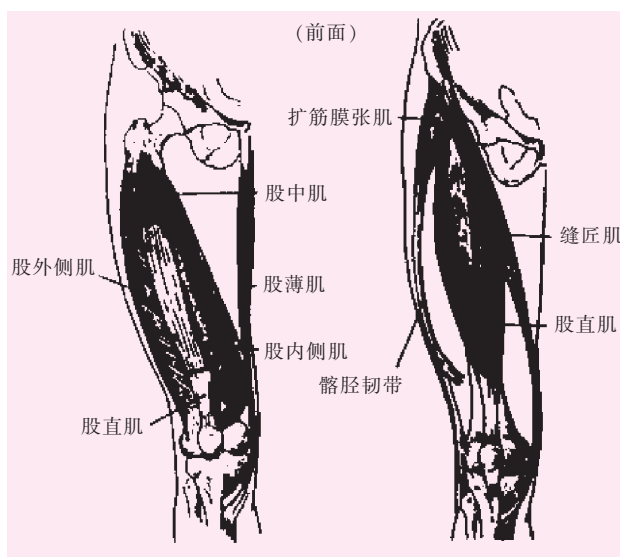


图 2-3-9 大腿部的构造

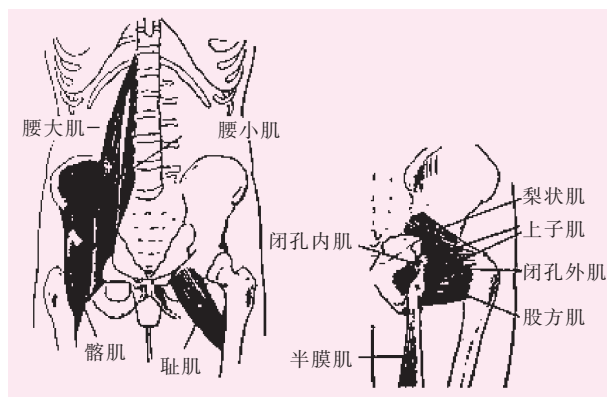


图 2-3-10 髋关节的构造

囊而造成后脱位。

症状:髋关节弹性固定于屈曲、内收、内旋位,足尖触及健侧足背,患肢外观变短。腹沟部关节空虚,髂骨后可摸到隆起的股骨头。大转子上移,高出髂坐线。

处理:病员仰卧,助手固定骨盆,髋、膝屈曲至90度,复位者一手握住患肢踝部,另一前臂放在胭窝处向上牵引,开始先使髋关节屈曲、内收、内旋(使股骨头离开髌骨),然后一面持续牵引,一面将关节外旋、外展、伸直,使股骨头滑入髋臼而复位。

(2) 腹股沟的肌肉拉伤

发生的原因:腹股沟的肌肉拉伤是由于外力的直接或者间接作用,使肌肉过度牵拉引起的损伤。

症状:① 股直肌的测试:坐在桌子的边缘上,让膝关节以下的部位自然放松,踝关节加力使膝关节伸直。假如是股直肌发生拉伤,有痛感而且没有力量。②内收肌的测试:坐在桌子的边缘上,展开受伤的腿使内收肌肉伸直。接下来用手抵压住膝的内侧,让髋关节内收。如果发生了内收肌的拉伤,会有疼痛感。③ 髂腰肌的测试:坐在桌子的边缘把手放在膝的上面加压并让膝关节屈起。如果髂腰肌发生了拉伤,从腹股沟的深层会有疼痛的感觉。还有一种方法是伏在桌子上,让股骨向后伸展及内旋时也会有疼痛感。

处理:以加强肌肉力量为中心,尤其要加强股直肌、内收肌和髂腰肌的肌肉力量。肌肉力量的强化以髋关节的屈伸、外展、内收等一些简单的动作开始,如果有了一定程度的改善,可采用内旋和外旋动作组合起来的较为复杂的练习方法进行肌肉力量的恢复。

(六) 腰部

1. 腰部的构造和机能(见图2-3-11)

脊柱是由各种椎骨重叠而形成的,中间由很多的椎间盘软骨和韧带所组成。脊柱有33个椎骨,分为以下5个部分:7个颈椎(头部)、12个胸椎(胸部)、5个腰椎(腰部)、5个骶椎(脊柱的基础)和4个尾椎(尾骶骨),成人的尾骨是单一骨和5个骶骨所组成。脊柱具有很多不同的机能,其中最重要的机能是保护脊髓、躯干以及支撑肢体,因此它是保持身体直立姿势的支撑杆。

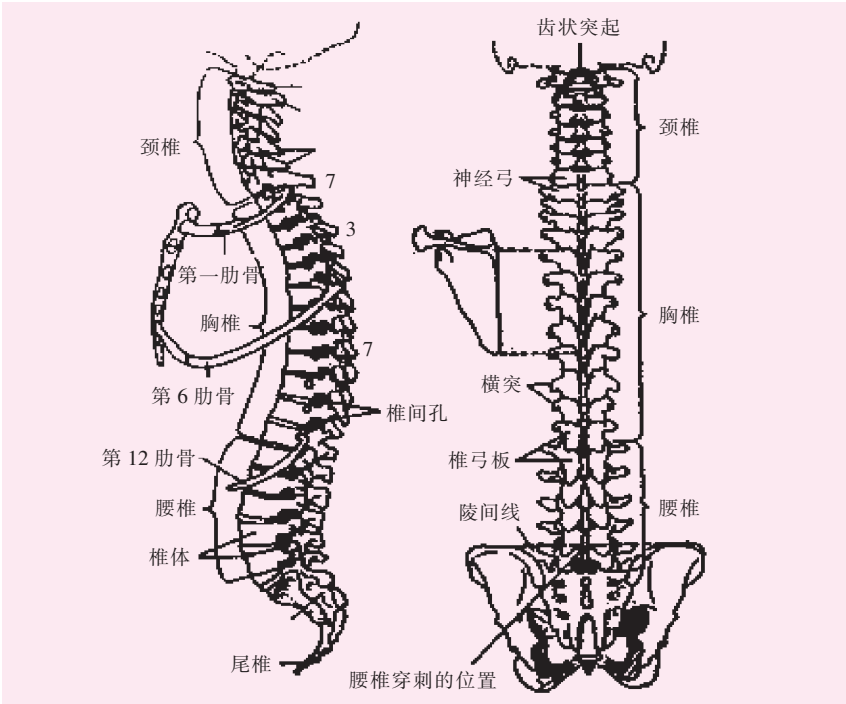


图 2-3-11

2. 腰部的损伤 (见图2-3-12)

(1) 腰部的扭伤和肌肉拉伤

发生的原因:缺乏准备活动或准备活动不充分、不正确;肌肉疲劳;肌肉的柔韧性不足;腹肌和背肌不平衡等因素造成的损伤。

症状:受伤后马上就会有局部的疼痛和压迫感,活动腰部时也会有中等程度的疼痛感。经过几个小时后,活动腰部时在其周围的肌肉群会有被限制感和肌肉痉挛发生。

处理:损伤后,要停止运动,不论腰部疼痛是否严重,都要在原地仰卧休息。如果条件允许,可取冰块外敷。恢复阶段要加强腰部的训练,如腰背肌练习,背部柔韧性练习等。

(2) 椎间盘突出

发生的原因:在日常生活、体育活动或者工作中,往往存在长期腰部用力不当、过度用力、姿势或体位的不正确等而造成的轻微损伤。日积月累地作用于椎间盘,加重了蜕变的程度。突然负重或闪腰:突然的腰部负荷增加,尤其是快速弯腰、侧屈或旋转,是形成椎间盘突出的主要原因。

症状:主要表现是有很明显的腰痛、下肢放射痛和坐骨神经痛,脊柱侧弯畸形、腰部压痛伴放射痛等。

处理:卧硬板床休息,辅理疗和按摩,常可缓解或治愈。牵引是治疗椎间盘突出的根本方法,其次要加强腰部的肌肉力量锻炼。

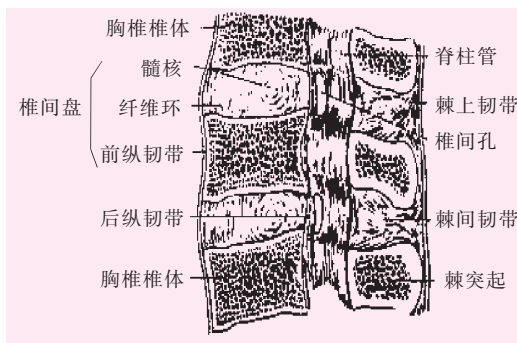


图 2-3-12

(七) 腹部

1. 腹部的构造和机能

腹部是指被横膈膜、骨盆、下部肋骨、腰椎及腹肌所围住的部分,这一部分中间有胃、肠、肝脏、肾脏、泌尿器、胰脏及脾脏(见图2-3-13)。腹肌由腹直肌、腹外斜肌、腹内斜肌和腹横肌组成。腹直肌有使身体前屈的功能。腹内斜肌和腹外斜肌可以使身体向横扭转、屈伸。腹横肌能起到固定内脏的作用,而且在强劲出气时起辅助作用。(见图2-3-14)

2. 腹部的损伤

(1) 对腹腔神经丛的撞击

发生的原因:对这一部分的直接或间接撞击。

症状:发生隔膜暂时麻痹,呼吸困难甚至呼吸停止。

处理:同伤员说话使其有战胜这种状态的信心,解开皮带和衣服,长呼短吸使伤员放松。前3项实行后如果伤员没有反应,皮肤出现了青紫现象,应准备做一对一的人工呼吸。病情严重的应立即送往医院。

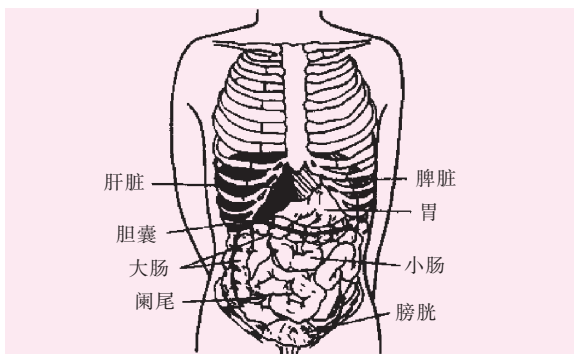


图 2-3-13

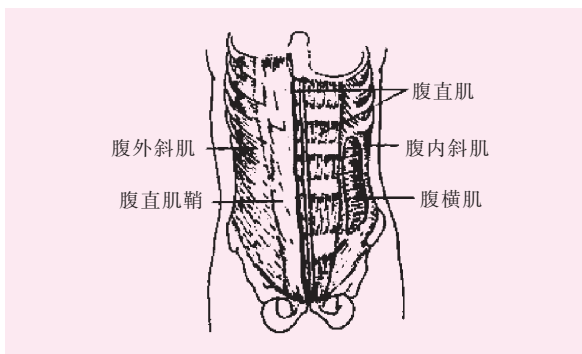


图 2-3-14

(2) 对肾脏的撞击

发生的原因:来自身后的直接撞击使其受到损伤。

症状:主要症状有休克、恶心呕吐、背肌变硬、尿血等。

处理:以强化腹部和腰部的肌肉力量为中心。如果撞击不是很严重,要注意休息,如果病情严重,要及时送往医院。

(八) 颈部

1. 颈部的构造和机能(见图2-3-15、2-3-16)

颈部的骨骼是由7个椎骨构成的。最为人所知的是第一颈椎(寰椎)和第二颈椎(枢椎)。构成颈部的椎骨在其构造上非常有特点。寰椎支撑着头,使其成为轴体状。相反的,枢椎则形成像桩子一样的轴体,是一块突出的骨头,当颈转向两侧时,桩子状轴体周围的寰椎进行回旋。因此,这一关节可以使头向各种方向回转,这就使头可以进行范围很广的活动。

2. 颈部的损伤

落枕

发生的原因:一是睡眠时枕头过高或过低,使颈部肌肉痉挛疲劳,如果睡得太熟,转身时,身子转动了但颈项并未随之转动,使颈项处于一个不良的位置,造成刺激而引起疼痛。二是患者因在夜间睡眠时门窗打开被风吹袭而受凉,并产生疼痛。

症状:通常临睡时尚无任何不适,但翌日早晨起床时即感明显的颈部疼痛、僵硬,头部向患侧倾斜,下颌转向对侧等。颈部活动受限,向患侧转头时则疼痛加剧,不能俯仰,通常是转头时,常和身体一同转动,有一种特殊的颈项牵强姿势。

处理:①冷敷。一般落枕都属于急性损伤,多见局部疼痛、僵硬。这样,在48小时内只能用冷敷。可用毛巾包裹冰粒敷患处,每次15~20分钟,每天两次,严重者可每小时敷一次。②热敷。待到炎症疼痛减轻时,再考虑热敷。可用热毛巾湿敷,还可用盐水瓶灌热水干敷。③按摩。经上述方法后,颈肩仍觉疼痛者,可用分筋法按摩,由同学代劳。患者取坐位,暴露颈肩部,同学站在患者后方,在患肩处涂少许红花油,将左手扶住患者头顶位置,用右手拇指放在疼痛处轻揉按摩,并向肩外轻轻推捋以分离痉挛痛点。

(九) 肩关节

1. 肩关节的构造和机能(见图2-3-17)

肩关节能绕3个运动轴运动,可做屈伸、内收和外展、内旋和外旋,还可作环转运动,属于球窝状关节,可动区域非常大。肩关节的稳定性比较差,主要原因是在构造上骨头特别弱。肩关节的稳定性主要来自于大面积覆盖其上面的肌肉组织。在这些肌肉之外对关节起支撑作用的还有囊韧带的复合体。

2. 肩关节的损伤

(1) 锁骨的骨折

发生的原因:锁骨的骨折是骨折发生率最高的一种。骨折的发生原因如下:肩向外转时用



图 2-3-15

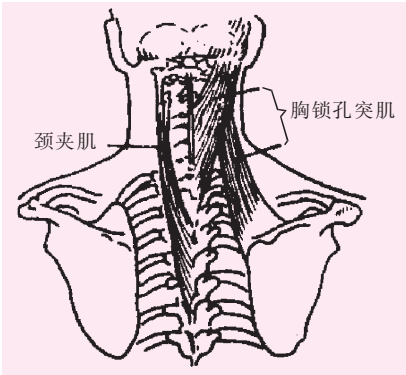


图 2-3-16

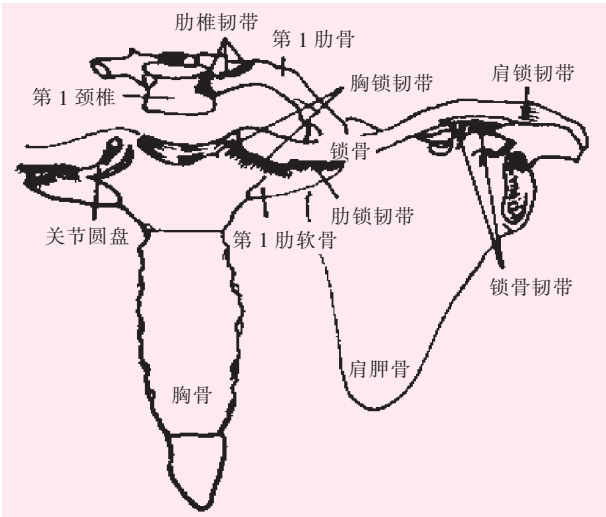


图 2-3-17

肘触地摔倒或者横向摔倒时肩的外侧受到强烈撞击其力量转移到锁骨。

症状:锁骨位置有肿胀。压痛或畸形,可能摸到骨折断端。伤肩下沉并向前内倾斜,上臂贴胸不敢活动。

处理:尽量减少对骨折部位的刺激,以免损伤锁骨下血管,只用三角巾悬吊上肢即可。如无三角巾可用围巾或者衣服代替。

(2) 肩关节的脱位

发生的原因:肩关节的脱位在足球等对抗性体育运动中经常发生。手臂向外翻转90度以上时,加上向外旋的力就会发生脱位。

症状:患处疼痛明显,活动患肢时加重;肿胀;功能出现障碍,关节脱位后结构失常,关节失去正常活动功能。外观上呈“方肩”畸形,肩峰明显突出,肩峰下空虚。

处理:患者取仰卧位,嘱患者尽力配合,使患者松弛。将患肢缓慢外展、外旋、过肩上举,同时施以由轻到重的牵引力,在牵引过程中可适当轻度旋转患肢,当有入臼感时,即将患肢内收,内旋贴胸。检查方肩畸形消失,即复位成功。

(十) 肘关节

1. 肘关节的构造和机能(见图2-3-18、2-3-19)

肘关节在肩和手之间,是上肢的中间部分的关节。肘关节由肱骨、桡骨和尺骨构成。肘关节是复合关节,实际上包括3个关节。其中,肱骨—尺骨的关节以滑车的形式只参与屈展活动。桡尺关节主要参与内旋、外旋动作。肘关节的动作有屈曲、伸展、旋内、旋外。

2. 肘关节的损伤

(1) 网球肘

“网球肘”是体育活动中最常见的一种肘关节损伤,多发生在网球、羽毛球等项目中。由于它在网球运动中的发病率最高,所以人们习惯叫它“网球肘”。

发生的原因:我们在打网球、羽毛球的时候,如果用力过猛,球的冲击力作用于腕伸肌或被动牵扯该肌,即可致伤。

症状:“网球肘”的主要症状是肘关节外侧剧烈疼痛,并向前臂和上臂放射。这种疼痛多在旋转前臂时加剧。例如,用手拧毛巾时就感到异常疼痛,甚至用钥匙开锁也困难。

处理:首先要立即停止手臂用力的某些运动,或休息三四个星期后症状可自行缓解。也可每天用

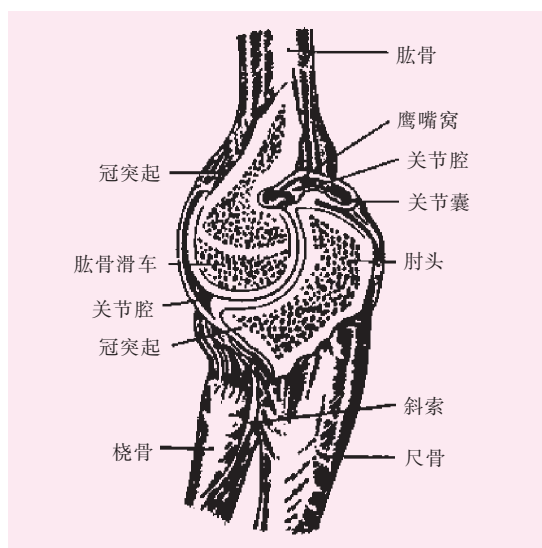


图 2-3-18

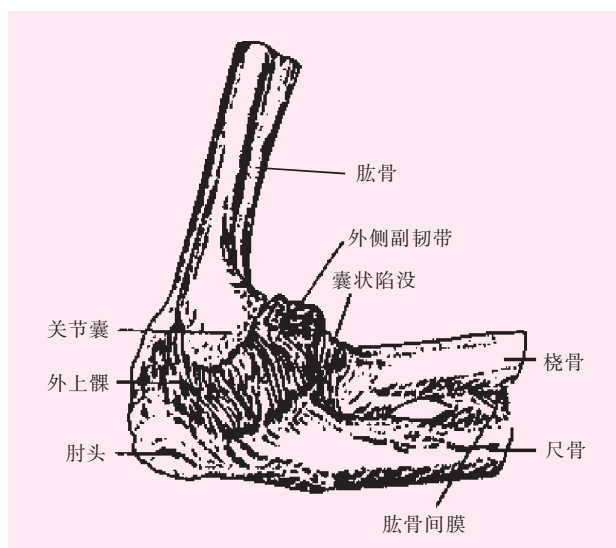


图 2-3-19

热毛巾或热水袋热敷2~3次,每次半个小时。局部按摩也是一个很好的方法。

(2) 肘关节的脱位

发生的原因:肘关节的脱位是在肘过度伸展的状态下手臂伸出摔倒时被强烈扭伤所引起的。

症状:最常见的脱位是肘尖的变形,肘尖向后方突出。

处理:见一般运动损伤脱位的处理方法。

(3) 肘关节肌肉拉伤和扭伤

发生的原因:肘关节肌肉拉伤的机制是,摔倒时肘和前臂由于过度伸展而造成。肘的扭伤是肘过度伸展、前臂向外被扭曲所造成的。

症状:局部有疼痛和压迫感,活动肘关节时也会有中等程度的疼痛感。

处理:见一般运动损伤肌肉拉伤和扭伤的处理方法。

(十一) 手和腕关节

1. 手和腕关节的构造和机能(见图2-3-20)

腕关节是非常具有稳定性的关节。具有稳定性的机能是因为腕关节横切面有多种肌腱和韧带。这种稳定性还来自于骨头的排列。腕关节有屈曲、伸展、外翻、内翻及循环运动。

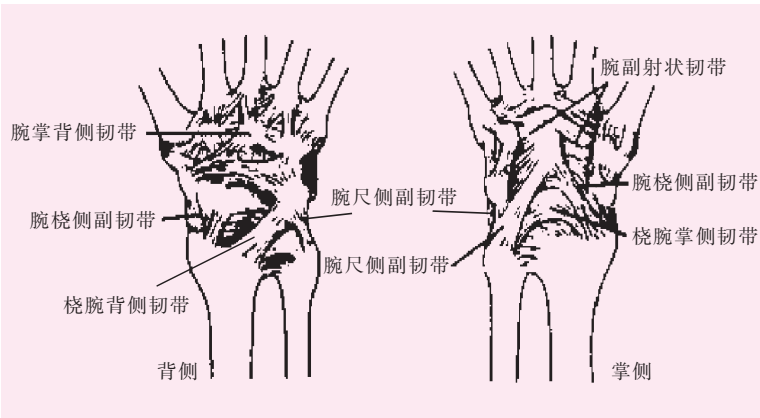


图 2-3-20 腕关节的构造

2. 手和腕关节的损伤

(1) 腕关节的骨折

发生的原因:摔倒时掌心触地引起的。

症状:尺骨和桡骨下端发生断裂。

处理:腕关节的功能恢复是以可动区域和肌肉力量的恢复为目的。可动区域的恢复主要进行腕关节的伸展操和掌心的伸张。肌肉力量的恢复主要以腕关节肌力的恢复为中心。腕关节的强化以握力的恢复为目的,握的方法及腕关节的屈曲、伸展、尺屈、桡屈的方法都是非常重要的。

(2) 手指骨的骨折

发生的原因:手指被踩、被球击中、被强力扭曲等情况。

症状:多发生在指关节上,表现为手指骨断裂、刺痛,手指某一指节下垂或者上翘,触摸时有明显的凹陷或者凸起。

处理:手指的功能恢复是以肌肉力量的恢复为目的,手指的强化以用手指做摘、夹动作为主,同时也应该进行打开手指的训练。最为重要的是握、捻动作的完成。

(3) 棒球指(俗称“萝卜干”)

发生的原因:主要发生在篮球、排球、棒球等球类运动时,手指的前端触球,使牵拉手指的腱剥落而引起的损伤。

症状:手指的前端(主要是第一指关节)感觉到刺疼,用手触摸时,有压疼感。

处理:萝卜干是急性损伤,应急措施首先应当是冷敷,用凉水冲洗或者用冰块敷,时间大约15~20分钟,以手指感觉到有点麻木为准,每天两次,严重者可每小时敷一次。其次用两块硬纸板或者夹板在手指两侧对损伤的手指进行固定,待到炎症疼痛减轻时,可用热毛巾湿敷。最后,涂上红花油进行按摩。

本章小结

- ◎体育运动过程中发生的损伤,称为运动损伤。运动损伤的原因可分为直接原因和诱因。直接原因又可分为内部原因和外部原因;诱因可分为各项技术特点和解剖生理学特点。
- ◎运动损伤常用的急救方法有包扎、止血、固定、人工呼吸和胸外心脏挤压等途径,了解这些方法,有助于在出现突发事件时加以运用。
- ◎应急处理的一般原则主要包括制动、冷敷、加压、抬高4个方面。
- ◎介绍身体各个部位容易发生的损伤及其处理方法。

思考题

- §踝关节扭伤最好的治疗方法是什么?
- §哪一种运动损伤最难治愈?
- §身体不同部位的损伤发生原因有没有共同的特点?

第三章 突发性意外事故的急救



无论是唐山大地震还是美国“9·11”灾难,都让我们明白,漫长一生中,我们随时会遇到意外危险,而是否能采取及时、有效的急救措施,将决定我们生命的延续与否。若掌握了遇险紧急救助方法和措施,既可进行自救,又能帮助周围人摆脱险情。现在,越来越多的人意识到急救教育不仅是孩子们所必需的,也是成年人不可或缺的。

学习目标

掌握突发性意外事故急救的基本知识和技能
提高在突发性意外事故中急救的综合能力
培养在突发性意外事故中自我急救的意识

学习内容

突发性意外事故急救基本原则和技能	7 种突发性意外事故急救的基本原则和 4 种急救技能
突发性意外灾害事故的急救	灾害事故急救概要及地震、火灾等 4 种突发性意外灾害事故急救的措施和注意事项
突发性意外伤害事故的急救	伤害事故急救概要及触电、溺水等 5 种突发性意外伤害事故急救的措施和注意事项
突发性意外疾病事故的急救	疾病事故急救概要及休克、中暑等 4 种突发性意外疾病事故急救的措施和注意事项
突发性意外中毒事故的急救	中毒事故急救概要及食物、煤气两种突发性意外中毒事故急救的措施和注意事项

第一节 突发性意外事故急救的基本原则和基本技能

突发性意外事故是指不可预料的以及当事人很难控制并造成人员伤亡的事件。这类事件会给日常生活中的人们造成极大伤害。因此,掌握对该类事故急救的基本原则和技能是必要的。



一、突发性意外事故急救的基本原则

学习和掌握急救的基本知识、技术和技能,应了解和把握该类事故急救的基本原则。突发性意外事故急救的基本原则是指该类事故急救过程中必须遵循的基本要求,是其急救经验和方法的概括、总结和升华,同时,也是该类事故急救规律和本质的反映。领会了急救的基本原则,将能更好地掌握急救知识和技能。下面,将介绍突发性意外事故急救的基本原则。

(一) 镇静原则

遇到意外伤害发生时,不要惊慌失措,要保持镇静,并设法维持好现场秩序。

(二) 求助原则

如发生意外而现场无人时,应向周围大声呼救,请求来人帮助或设法联系有关部门,不要单独留下伤病员而无人照管。

(三) 抢救伤员原则

根据伤情对病员进行分类抢救,处理原则是:先重后轻,先急后缓,先近后远。

(四) 原地抢救原则

对呼吸困难、窒息和心跳停止的伤病员,快速将其头部置于后仰位并托起下颌,使其呼吸道畅通,同时施行人工呼吸、胸外心脏挤压等复苏操作,进行原地抢救。

(五) 送医疗单位急救原则

对伤情稳定、估计转运途中不会加重伤情的伤病员,迅速组织人力,利用各种交通工具,火速将伤病员转运到附近医疗单位进行急救。

(六) 服从领导统一指挥原则

现场抢救一切行动必须服从有关领导的统一指挥,不可我行我素、各自为政。

二、突发性意外事故的急救基本技能

基本技能是指掌握并能运用专门、主要技术的能力。要能在突发性意外事故中及时、快速和成功地进行急救,掌握其基本技能是必不可少的。下面,我们将重点学习和掌握4种基本技能,并通过不断练习来掌握和巩固该项技能。这4种技术分别是胸外心脏挤压法、口对口人工呼吸法、摇臂压胸呼吸法和俯卧压背呼吸法。

(一) 4种基本技能的选择

- (1) 有轻微呼吸和轻微心跳,不需做人工呼吸,观察其病变,轻轻按摩。
- (2) 有心跳,无呼吸——用口对口人工呼吸法。
- (3) 有呼吸,无心跳——用胸外心脏挤压法。
- (4) 呼吸、心跳全无——用胸外心脏挤压与口对口人工呼吸法配合抢救,这是目前国内推广的最佳方法。该方法是:如果有两个操作者,一个可以负责心脏挤压,另一人负责口对口吹气,操作时,心脏挤压4~5次,暂停,吹气一次,叫4:1或5:1;如果只有一个操作者,操作时最好是2次很快地肺部吹气,接着进行15次胸部挤压,叫15:2;肺部充气时,注意不应按压胸部,以免损伤肺部和降低通气效果。
- (5) 溺水,肚内有水——用俯卧压背呼吸法。

(二) 胸外心脏挤压法

心脏挤压是有节律地按压胸骨下部,间接压迫心脏,排出血液,然后突然放松,让胸骨复位,心脏舒张,接受回流血液,以人工维持血液循环。

1. 操作要领

- (1) 将当事人仰卧在硬板上或地面上。注意,不能卧在软床上或垫上厚软物件,否则会抵销挤压效果。
- (2) 压胸部位是在当事者的心窝口上方(见图3-1-1),另一只手掌作辅助。抢救者跪在当事者腰旁,操作过度疲劳时可交换位置。
- (3) 挤压方法:压胸时,一只手在预备动作时略弯,向前压胸时成90度,完成动作后,突然放松(向后一缩),如此循环下去。
- (4) 挤压时,触摸大动脉是否有脉搏,如果没有脉搏,应加大挤压力度,减慢挤压速度。

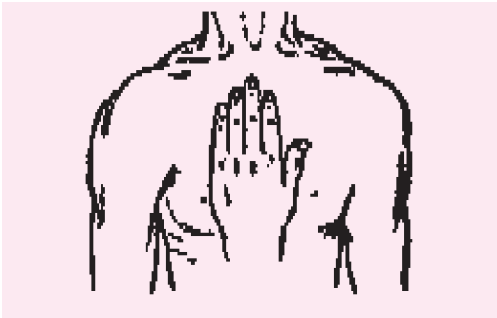


图3-1-1 压胸部位

2. 胸外心脏挤压法口诀

掌根下压不冲击,突然放松手不离;
手腕略弯压一寸,1秒一次较适宜。



图3-1-2 头部后仰,使嘴张开,然后口对口吹气

(三) 口对口人工呼吸法

口对口人工呼吸法是用人工方法使气体有节律地进入当事人肺部,再排出体外,以使其获得氧气,排出二氧化碳,从而人为地维持呼吸功能。

1. 操作要领

- (1) 将当事人仰卧,使其头部尽量后仰(先拿走枕头)。操作者在当事者腰旁侧卧,一手抬高当事者下颌,使其口张开;另一只手捏住当事者的鼻子,保证吹气时不漏气。(见图3-1-2)
- (2) 操作者用中等深度呼吸,把口紧贴当事人的口,缓慢而均匀地吹气,使当事者胸部扩张。胸部起伏过大,容易把肺泡吹破;胸壁起伏过小,则效果不佳。因此,要观察胸部起伏程度来掌握吹气量。
- (3) 吹气速度:对成人,每5秒吹气1次,每分钟约12次;对儿童和婴儿,每3秒钟吹气1次,每分钟约20次。
- (4) 当事人嘴不能掰开时,可对鼻进行吹气。方法同上,只是要用一只手封住嘴以免漏气。

2. 口对口人工呼吸法口诀

张口捏鼻手抬颌,深吸缓吹口对紧;
张口困难吹鼻孔,5秒一次坚持吹。

(四) 摇臂压胸呼吸法

1. 操作要领

(1) 使当事人仰卧,头部后仰。

(2) 操作者在当事人头部边,一只脚作跪姿,另一只脚半蹲,两手将当事人双手向后拉直。压胸时,将当事人手向前顺推,至胸部位置时,将两手向胸部靠拢,用当事人两手压其胸部。在同一时间内还须完成以下几个动作:跪着的一只脚向后蹬(成前弓后箭状),半蹲的前脚向前倒,然后,用操作者身体重量自然向胸部压下。压胸动作完成后,将当事人的手向左右扩张,后将两手往后拉直,恢复原来位置。

(3) 压胸时,不要有冲击力,操作者两手关节不要弯曲,压胸深度要看对象,对小孩不要用力过猛,对成年人每分钟完成14~16次。(见图3-1-3)

2. 摇臂压胸法口诀

单腿跪下手拉直,双手顺推向胸靠;
两腿前弓后箭状,胸压力量要自然;
压胸深浅看对象,用力过猛出乱子;
左右扩胸最要紧,操作要领勿忘记。

(五) 俯卧压背呼吸法

1. 操作要领

(1) 使当事人俯卧,且一只手臂弯曲枕在头下,脸侧向一边,另一只手在头旁伸直。操作者跨腰跪下,四指并拢,无名指压在当事者背部肩胛骨下(相当于第7对肋骨)。(见图3-1-4)

(2) 下压时,操作者手臂不要弯曲,用身体重量向前压。前压速度要快,向后收缩速度可稍慢,每分钟完成14~16次。

(3) 触电后溺水,可将触电者面部朝下平放在木板上,木板向前倾斜10度左右,触电者腹部垫放柔软垫物(如枕头等),压背时可迫使触电者吐出吸入腹内的水。

2. 俯卧压背呼吸法口诀

四指并拢压一点,挺胸抬头手不弯;
前冲速度要突然,还原速度可稍慢;
抢救溺水用此法,倒水较好效果佳。

(六) 做人工呼吸前注意事项

(1) 松衣扣、解裤带,便于当事者呼吸。

(2) 清理呼吸道——将口腔内食物以及可能脱出的假牙取出,若口腔内有痰,可用口吸出。

(3) 维持好现场秩序——非抢救人员不准围观。

(4) 派人向医院、供电部门求援,注意千万不要打强心针。



图3-1-3 摇臂压胸法

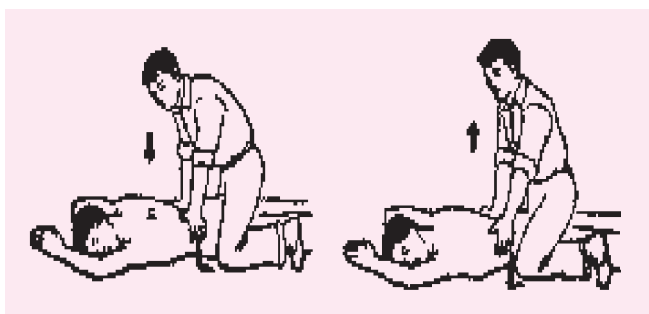


图3-1-4 俯卧压背法(此法只适宜触电后溺水、肚内喝饱水者)

第二节 突发性意外灾害事故的急救

该类事故,无论是自然的还是人为的,都将是影响面大、涉及人数多、损失惨重的,而且很难预防。因此,掌握该类事故的急救是极其必要的。下面,将阐述以下4种具有典型的灾害事故急救方法。



一、地震

我国是遭受地震灾害严重的国家,1990—2000年间,由于地震共造成我国经济损失126.92亿元,平均每年11.54亿元。在过去的几十年里,极为典型的是1976年7月28日唐山发生的7.8级地震,24万余人死亡,一座现代化工业城市顷刻间夷为废墟。因此,事先掌握一定的避震知识,地震来临时抓住时机,冷静判断,选择正确避震方式和避震空间,就有可能劫后余生。

(一) 前兆

地震前,在自然界中发生的与地震有关的异常现象,我们称之为地震前兆。其常见的地震前兆现象有:(1)地壳变形;(2)地下水异常变化,如发生下列变化:天大旱时地下水猛涨,多雨季节时地下水猛降,没有水井之地水大量涌出,有水井之地地下水位急剧下降,地下水突然变浑、变苦、变咸、变甜或变臭,水常常冒泡、翻花、打旋等;(3)动物异常,其常见现象有:牛马驴骡不进厩,猪不吃食拱又闹,羊儿不安惨声叫,兔子竖耳蹦又跳,狗上房屋狂吠嚎,家猫惊闹往外逃,鸡不进窝树上栖,鸽子惊飞不回巢,老鼠成群忙搬家,黄鼠狼群结队跑,冰天雪地蛇出洞,冬眠动物复苏早,蜻蜓大群定向飞,蜜蜂群迁跑光了,青蛙蟾蜍闷无声,鱼翻白肚水上跃,野鸡乱飞怪声啼,蝉儿下树不鸣叫,园中虎豹不吃食,熊猫鹿鹿惊惶嚎,大鲵上岸哇哇哭,金鱼出缸笼鸟吵;(4)地声,其声响以声如闷雷居多,还有的如机器轰隆、如汽车行驶、如狂风怒吼、如开山打炮等;(5)地光,其光是五光十色的,蓝里发白,较多像电焊火光那种颜色,红色、紫红色的也不少,白、黄、橙、绿等色的也有,此外,还有平时少见的复合色。

(二) 急救措施

1. 自救

(1) 保持镇静

地震中,不少遇难者并不是因房屋倒塌而被砸死或挤死,而是由于精神崩溃,乱喊乱叫,在极度恐惧中“扼杀”了自己。这是因为,乱喊乱叫会加速新陈代谢,增加氧消耗,使体力下降,抵抗力降低;同时,大喊大叫,必定会吸入大量烟尘,易造成窒息,增加不必要的伤亡。正确态度是在任何恶劣环境中,始终保持镇静,分析所处环境,寻找出路,等待救援。

(2) 止血、固定

砸死和挤死是地震中常见的伤害。开放性创伤、外出血应首先止血,抬高患肢,同时呼救。对开放性骨折,不应做现场复位,以防止组织再度受伤,一般用清洁纱布覆盖创面,做简单固定后再进行运

转。不同部位骨折,按不同要求进行固定,并按伤势、伤情进行分类、分级,并送医院进一步处理。

(3) 妥善处理伤口

当重物挤压伤口时,应设法尽快移开重物。遇到大面积创伤者,要保持创面清洁,用干净纱布包扎创面;怀疑有破伤风和细菌感染时,应立即与医院取得联系,及时诊断和治疗。对大面积创伤和严重创伤者,可口服糖盐水,预防休克发生。

(4) 防止火灾

地震常引起许多灾害,火灾是常见的一种。在大火中应尽快脱离火灾现场,脱下燃烧的衣帽,或用湿衣服覆盖身上,或卧地打滚,也可用水直接浇、泼灭火。切忌用双手扑打火苗,否则会引起双手烧伤。对烧伤处,用消毒纱布或清洁布料包扎后送医院进一步处理。

2. 他救

(1) 首先快速清除压在伤者头面部、胸腹部的沙土和口中异物,保持呼吸道畅通。

(2) 对埋在瓦砾中的幸存者,先建立通风孔道,以防缺氧窒息。利用各种器械救人,但不宜多人践踏,以防误伤。

(3) 轻拉伤员双足或双手,从缝隙中缓慢将其拖出,注意保持伤者脊柱水平轴线及其稳定性。

(4) 从瓦砾中救出伤员后及时检查伤情,遇颅脑外伤、神志不清、面色苍白、血压下降、大出血等危重症时,应优先救护,并尽快送医院。

(5) 外伤、骨折给予包扎、止血、固定;脊柱骨折者要正确搬运。

(6) 因地震的震动和恐怖心理,原有心脏病、高血压病者,其病情可能会加重、复发甚至导致猝死,对此类病人要特别关照。

(三) 注意事项

1. 地震在屋内时的注意事项

(1) 切勿试图冲出房屋,这样被砸死的可能性极大。权宜之计是躲在坚固的床或桌等家具下面,倘若没有坚固家具,应站在门口,门框多少有点保护作用;应远离窗户,因为窗玻璃可能被震碎。

(2) 木结构的房子容易倾斜而使房门打不开,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。

(3) 在地下场所遇到地震时,里面的人会因惊恐而导致拥挤。这时需要的是镇静,静下心来寻找出口,不要乱跑乱窜。

2. 地震在屋外时的注意事项

(1) 不要靠近楼房、树木、电线杆或其他任何可能倒塌的高大物体。为避免地震时失去平衡,应躺在地上。倘若附近没有空地,应暂时在门口逃避,切勿躲在地窖、隧道或地下通道内,因为地震产生的碎石瓦砾会填满或堵塞出口。

(2) 在盛夏发生地震,裸体逃出房门是不雅的,而且赤裸裸的身体容易被四处飞溅的火星、玻璃及金属碎片击伤。因此,除非真的刻不容缓,否则外出避难时应穿上尽可能厚的棉衣和棉制的鞋袜,不要穿易着火的化纤衣服。

(3) 不要在道路上奔跑,这时所到之处都是飞泻而下的招牌、门窗等物品。因此,最好能戴上一顶类似安全帽之类的东西。

(4) 地震时,大桥也会震塌坠落河中,此时,停车于桥上或躲避于桥下均是十分危险的。因此,如在桥上遇到地震,应迅速离开桥身。

(5) 大地震有时发生在海底,有时会出现海啸。掀起的海浪会急剧升高,靠近岸边的小舟就十分危险。此时,最好是迅速离开沙滩,远离浪高的海面。

二、火灾

火灾经常发生在以城市为主的人工生态区域和以植被为主的自然生态区域。火灾发生的规律是春季多于冬季,节日多于平常,多林区多于少林区,县、乡交界处多于非交界处。另外,火灾的发生必须具备3个条件,即可燃物、火险天气和火源。而发生后的火灾往往具有突发性强、危害性大、不易控制、难以扑救等特点。因此,我们都应学习消防和急救知识,掌握防火、灭火的基本技能,最大限度地防止和减少火灾的发生。

(一) 预防

我国消防工作的方针是“预防为主,防消结合”。人人都应该遵守消防条例,养成良好的防火习惯,用自己掌握的消防知识保护自己和他人。比如,不能随意乱扔烟蒂,应把烟蒂掐灭在烟缸内;不要在酒后、疲劳时或临睡前躺在床上或沙发上吸烟;教育小孩不要玩火,应把火柴、打火机等放在小孩拿不着的高处;要在规定的区域和时间内安全燃放烟花爆竹;外出时、临睡前要熄灭室内外的火种,关闭煤气、液化气的总阀门。家门口平时不要堆积过多的东西;老人和小孩应睡在容易出入的房间。

(二) 火灾致人死亡的原因

其直接原因归纳起来有以下3条。

- (1) 烟雾中毒窒息死亡,这是火灾致人死亡的首要原因。因为大火烟雾中含有大量一氧化碳,吸入后立即与血红蛋白结合成为碳氧血红蛋白。当人体血液中含有10%的碳氧血红蛋白时,就会发生中毒,占50%时就会窒息死亡。
- (2) 被火烧死。
- (3) 跳楼摔死。多数人在高楼失火时,缺乏自救知识,被火逼得走投无路而跳楼,导致摔死。

(三) 急救措施

1. 设法及时灭火

若火刚起或火势不猛,应用尽一切可能办法,把火扑灭,这里将重点介绍灭火器的使用方法。灭火器分干粉灭火器、泡沫灭火器、二氧化碳灭火器、推车式干粉灭火器,下面将逐一介绍。

(1) 干粉灭火器。其适用范围是:可扑灭各种由易燃、可燃液体和易燃、可燃气体的火灾以及电器设备火灾。其使用方法如下。

- ①除掉铅封(见图3-2-1);
- ②拔掉保险销(见图3-2-2);
- ③左手握着喷管,右手提着压把(见图3-2-3);
- ④在距火焰两米的地方,右手用力压下压把,左手拿着喷管左右摆动,喷射干粉覆盖整个燃烧区(见图3-2-4)。



图3-2-1



图3-2-2



图3-2-3



图3-2-4

(2) 泡沫灭火器。其适用范围是:主要用于扑救各种油类火灾、木材、纤维和橡胶等固体可燃物火灾。其使用方法如下。

- ①右手捂住喷嘴,左手执筒底边缘(见图3-2-5);
- ②把灭火器颠倒过来,尽量呈垂直状态,用劲上下晃动几下,然后放开喷嘴(见图3-2-6);

③右手抓筒耳,左手抓筒底边缘,把喷嘴朝向燃烧区,站在离火源8米地方喷射,并不断前进,兜围着火焰喷射,直至把火扑灭(见图3-2-7);

④灭火后,把灭火器卧放在地上,喷嘴朝下(见图3-2-8)。



图3-2-5



图3-2-6



图3-2-7



图3-2-8

(3) 二氧化碳灭火器。其适用范围是:主要用于各种易燃、可燃液体和可燃气体火灾,还可扑救仪器仪表、图书档案、工艺器和低压电器设备等初起火灾。其使用方法如下。

①除掉铅封(见图3-2-9);

②拔掉保险销(见图3-2-10);

③站在距火源两米处,左手拿着喇叭筒,右手用力压下压把(见图3-2-11);

④对着火焰根部喷射,并不断推前,直至把火焰扑灭(见图3-2-12)。



图3-2-9



图3-2-10



图3-2-11



图3-2-12

(4) 推车式干粉灭火器。其适用范围:主要用于扑救易燃液体、可燃气体和电器设备的初起火灾,特点是移动方便,操作简单,灭火效果好。其使用方法如下。

①除去铅封,拔出保险销(见图3-2-13);

②用手掌使劲按下供气阀门(见图3-2-14);

③左手把持喷粉枪管托,右手把持枪把用手指扳动喷粉开关,对准火焰喷射,不断靠前;左右摆动喷粉枪,把干粉笼罩住燃烧区,直至把火扑灭为止(见图3-2-15)。



图3-2-13



图3-2-14



图3-2-15

2. 及时、正确拨打火警电话“119”

3. 设法脱离险境

利用各种地形、设施,选择各种比较安全的办法逃生。

(1) 如果没有起火,或火势不大,可尽快裹上一件雨衣(尼龙、塑料禁用),或用浸湿的毯子、棉被

包裹全身后,勇敢地冲出去。如需冲过火焰,头部最好用湿棉被(不用化纤的)包住,露出眼逃生。如必须穿过烟雾时,应尽量用浸湿的衣物披裹身体,捂住口鼻,身体贴近地面,顺墙逃向远离烟火的太平门和安全出口。

(2) 如果楼梯脱险已不可能,可利用墙外排水管下滑;或利用绳子等连成长绳,顺长绳滑下;或可利用阳台或晒台,用木板等搭在邻居家阳台或晒台上,爬过去逃生;或可将棉被、席梦思垫等扔到窗外(在二楼、三楼时),然后跳在这些垫子上,跳时,可先爬到窗外,双手拉住窗台,再跳,这样可减少一人加一手臂高度,还可保持头朝上体位,减少内脏特别是头颅损伤。

4. 防烟封火

若逃生路线被火封锁时,应立即回到未着火的室内,做好防烟封火工作,以待救援。当火势尚未蔓延到房间内时,紧闭门窗、堵塞孔隙,防止烟火窜入。若发现门、墙发热,说明大火逼近,这时千万不要开窗、开门,可用浸湿的棉被等物堵封,并不断浇水,同时用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻,一时找不到湿毛巾可用其他棉织物替代,其除烟率达60%~100%,可滤去10%~40%的一氧化碳。

5. 显示求救信号

发生火灾,呼叫往往不易被发现,可以用竹竿撑起鲜明衣物,不断摇晃,红色最好,黄色、白色也可以;或打手电或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品;或敲击脸盆、锅、碗等。

6. 及时急救或拨打电话“120”

火灾时容易发生直接或间接损伤,如由于玻璃破碎、房屋倒塌等造成的各种外伤以及造成喉咙痛、睁不开眼、咳嗽、呼吸困难甚至窒息等。这时,应及时现场急救,或拨打“120”请医务人员来急救。

(四) 注意事项

(1) 平时应当留意居室周围应急逃生路线,外出时也要了解车、船上以及旅馆内的应急避险通道和疏散路线。

(2) 发生火灾,一定要沉着冷静,根据现场情况,采取不同的应急措施。

(3) 勿因财物而贻误逃生良机,一旦发生火灾,则应因火制宜,在可能的情况下,顾及财物,但危急火势下,切不可舍命救物。

(4) 不要乘坐普通电梯,更不要盲目跳楼。

(5) 如困在室内,应迅速打开水龙头,将所有可盛水的容器装满水,并把毛巾、被单、毛毯打湿,以便随时使用。

(6) 如房内有防毒面罩,逃生时一定要将其戴在头上。

(7) 如遇有浓烟滚滚的火灾时,需把毛巾打湿紧按在嘴和鼻子上,以防烟呛和窒息。

(8) 如身上着火,不要奔跑,应迅速把着火衣服撕开并脱下,来不及撕脱衣服可就地打滚,把火压灭。旁边的人帮助用水浇灭,或者用随手拿得到的扫把、衣服等帮助其拍打、覆盖灭火。

(9) 在公共场所遇到火灾应听从指挥,就近向安全门(安全通道)方向撤离,不要惊慌拥挤。

(10) 夜间发生火灾时,应先叫醒熟睡的人,不要只顾逃生,并且尽量大声喊叫,以提醒其他人逃生。

三、水灾

水灾可能由河流湖泊和水库遭受暴风雨侵袭而直接引起。海底地震、飓风和反常大浪、大潮以及堤坝塌陷等也都有可能造成水灾发生。近些年来,水灾在我国频频发生,而且灾情一年比一年严重,这给我国经济发展造成了严重的打击,人员伤亡也十分惨重。因此,面对频繁无情的水灾,懂得如何救护,就显得极为必要。

海啸常识

海啸是由于大规模海水水下骚动而产生的一系列巨大波浪。海啸范围通常不大,但其转移速度却可快至每小时 500 英里,海浪也可高达 100 英尺。海啸形成的原因主要有 3 个:地震活动、海下山崩以及宇宙影响。海啸是极具杀伤力的,在夏威夷海啸中,一次极具破坏性的海浪夺走了忽视海啸警告的 61 个人的生命。海啸很难预测,可是,海啸的一个重要标志是地震,虽然不是所有地震都会引起海啸,但它还是会经常发生。另外,在海啸中最初海浪过后,千万别返回岸边,因为海啸是一系列的多个海浪。

(一) 预防

(1) 如果你住在容易发生水灾的河谷或海滨地区,算算你家位置比正常水平面高出多少,要了解通向高地的最便捷路线——不一定非要走公路,因为大多数公路与谷底水道平行。

(2) 在雨季,要多收听洪水警报,它将经常预告水面可能上涨的高度和可能影响的区域。

(3) 在下雨时或雨后,突发的暴雨水流将冲向山谷和河床。记住,不要呆在山脚下,否则将可能被冲下来的洪水淹没。洪水常常携带着泥沙和能致人于死地的树木及岩石的残渣碎块。

(4) 如在一段时间干旱后出现持续不断的大雨和大风暴,你要有所警觉,远离水道和低尘地区。因为洪水的影响范围很大,所以,在高地驻扎总是更加安全,如果水位上升,就转移到更高的地域。

(5) 海湾洪水常与大潮和大风连在一块,大潮和大风会使洪水水位更高。通常在接到洪水警报后,最好的方法就是撤离。

(二) 救护措施

1. 室内救护措施

如果水位上涨,你恰在一座坚固的建筑物中,呆在里面别跑,即使水位迅速涨高,危险也比你赤脚逃出要小些。

(1) 做好应急事项和准备好应急物

①在水未进屋之前,应沿门槛和窗底放好装满泥土的沙袋,沙袋可以自制,以长30厘米、厚度15厘米最好,也可用塑料购物袋;若没有合适材料,可用旧地毯塞住缝隙,尽可能将水拒之门外。若你拥有一个真正密闭的建筑物和门、窗,别的可能进水的缝隙也已被堵塞,水就不会进来。

②关闭煤气阀和电源总开关,以免电线浸水失火。

③准备应急的食物、保暖衣服和饮用水。饮用水要储存在有瓶盖的塑料瓶和其他密闭性好的容器中,所有的盛水容器都要密封,避免漏水或被污染。

④若时间允许,应搜集手电、口哨、镜子、色彩艳丽的衣服或旗子,它们可作信号用,将其放进工具箱内。

⑤炉子也很重要,其可用来煮食物、饮水和取暖。打火机、火柴或蜡烛也不能忘记。

(2) 保护贵重物品

若时间允许,收拾贵重物品,卷起地毯藏在楼上。倘若时间不足,可把贵重物品放在较高处,如桌子、橱柜或架子上。

(3) 向上转移

若水位不断上升,应及时转移到上层房间,若是平房就上屋顶;若水位要持续上升,准备小木筏,没有绳子捆扎物体,就用床单,除非大水可能会冲垮建筑物或水面高于屋顶而迫使你撤离,否则呆着别动,千万不要贸然用木筏逃生。一旦须上木筏逃生,之前必须要试试木筏能否漂浮,此外,还要带一些桨和发信号的用具。

2. 室外救护措施

如自己被泛滥的河水困住,这时,该如何涉过湍急的河流?

(1) 独自过河

①要先看看是否必须涉水过河,也许可以绕道过河,或走到上游河水分叉处,那里过河会容易些。

②若背着背包,应该尽量将其背高,千万别扔掉包内的东西,背包的重量能够使过河时的脚步稳定。不过,为安全起见,要解开背包的腰带,以便在紧急情况下,能迅速卸下背包。

③过河最好拄着手杖或其他结实的棍子,长度以1.8米左右为宜,既可以防止跌倒,也可探测水深。拄手杖应拄在上游一侧,以免被急流冲走。

④可循直线横涉或向下游斜穿过河,无论采用哪一种方法,都应侧身横走,面向上游,让膝盖顶住水流。如果面向下游,下肢受流水冲击很容易屈膝。侧身横走时,须一步步慢慢地走,先站稳一步,方可提起另一脚行走。切勿双脚交叉走,以免失去平衡。

(2) 借绳子涉水过河

①利用绳子结伴过河,这样最安全。若绳子不够长,一人紧握绳子的一端或者系在腰间过河,其余人则把绳子另一端绑在树干或大石头上,如果附近没有牢固东西,岸上的人可用手抓紧绳子。这样,若过河的人滑倒了,同伴可把他拉起。

②先到对岸的人抓紧绳子,其余的人一手紧握绳子,一手拄手杖,逐个过河。

(3) 结伴涉水过河

3人或3人以上一起过河,若没有绳子,可互相帮助。大家沿水流排成纵队,都面向上游,每人抓住前面人的腰或肩。领头的先侧走一小步,接着顺次跟着侧行。一人移动时,其他人必须站稳以免滑到。

3. 其他情况下的救护措施

水灾后低洼地区及地下室淹水,这时,应尽快以下面方法予以处理。

(1) 设警告标志

(2) 迅速抽干水,避免有人陷溺

(三) 注意事项

(1) 水灾爆发期间,无论是食肉动物还是弱小的动物,都会集中到安全地带,这时,小心不要被在水中惊慌失措的动物伤害。

(2) 饮用水或许不易得到,大水虽在四周肆虐,但可能已受污染。接雨水饮用,并且在使用前把水烧开。

(3) 水灾后,地面将到处有破败的废墟和被淹死的动物尸体。由于腐烂和水污染会引发疾病,此时,应把所有动物尸体烧掉,而不能食用;所有的水饮用前要彻底煮沸;可安全食用某些庄稼、作物和逃离洪水的鸟类。

四、雷击

雷电是由雷雨云产生的一种强烈放电现象,其电压高达1亿~10亿伏特,电流达几万安培,同时还放出大量热能,瞬间温度可达1万摄氏度以上,此能量可摧毁高楼大厦,可劈开大树以及击伤人畜。夏季冒雨行走或在破裂电线旁,易被雷击,特别是在衣服被雨淋湿时,更容易被雷击。因此,我们有必要学习如何预防雷击和雷击伤急救等知识。

(一) 雷击伤

当人被雷直接或间接击中时,其症状表现为:皮肤被烧焦,骨膜或内脏被震裂,心室颤动,心跳停止,呼吸肌麻木等。

(二) 预防

1. 室内预防措施

- (1) 为预防雷的袭击,一般家庭至少安装3个避雷器。
- (2) 雷雨时,禁用家用电器,最好将插头拔掉。
- (3) 关好、远离门窗,尽量不用或少用电话、手机或收音机。
- (4) 打雷时,远离电灯、电源,不靠近柱和墙壁,以防引起感应电。
- (5) 打雷时,尽量不要开水龙头,更不要洗澡。

2. 室外预防措施

- (1) 打雷时,应迅速到就近建筑物内躲避;无处躲避时,要将手表、眼镜等金属物品摘掉;蹲下防雷击或在低洼处伏倒躲避打雷,不要靠近高大电线杆、高塔、天线、高墙、大树、烟囱等物体,至少保持两米远距离。
- (2) 突遇强雷雨,不要许多人挤在一起。
- (3) 在楼顶,须赶快进房内;在高山,须快下山;在游泳,须快上岸。
- (4) 室外者感到头发竖立,皮肤刺痛,肌肉发抖,即有将被闪电击中的危险,此时,应立即卧倒,可避免雷击。

(三) 急救措施

人体在遭受雷击后,往往会出现“假死”状态,此时,应采取紧急措施进行抢救。

- (1) 若伤者神志清醒,呼吸心跳均自主,应让伤者就地平卧,严密观察,并暂时不要让伤者站立或走动,防止继发休克或心衰。
- (2) 若伤者丧失意识,应立即叫救护车,并尝试唤醒伤者。
- (3) 呼吸停止、心搏存在者,应让其就地平卧,解松衣扣、乳罩、腰带等,使气道通畅,并立即进行口对口人工呼吸。
- (4) 心搏停止、呼吸存在者,应立即作胸外心脏按压人工呼吸。
- (5) 若发现伤者心跳、呼吸均已停止,应立即同时进行口对口人工呼吸和胸外心脏按压等人工呼吸措施。
- (6) 手掐或针刺人中(见图3-2-16)、十宣(见图3-2-17)、涌泉(见图3-2-18)、命门(图3-2-19)等穴。



图3-2-16

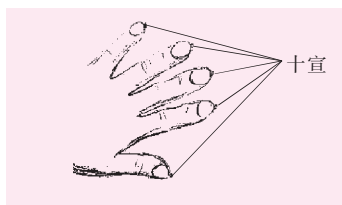


图3-2-17



图3-2-18

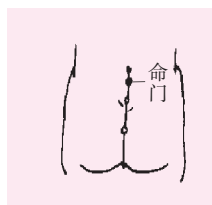


图3-2-19

- (7) 如果伤者遭受雷击后引起衣服着火,此时应叫伤者马上躺下,以使火焰不致烧伤面部,并迅速往伤者身上泼水,或用厚外衣、毯子等把伤者裹住,以扑灭火焰。

- (8) 送医院急救。

(四) 注意事项

- (1) 现场抢救中,不要随意移动伤员,若确须移动时,抢救中断时间不应超过30秒。移动伤员或将其送医院,除应使伤员平躺在担架上并在背部垫以平硬阔木板外,应继续抢救,心跳呼吸停止者要继续人工呼吸和胸外心脏按压,在医务人员未接替前,救治不能中止。

- (2) 一般抢救时间不得少于60~90分钟,直到使被雷击者恢复呼吸、心跳,或确诊已无生还希望时为止。

第三节 突发性意外伤害事故的急救

据资料显示,全世界每年约有 350 万人死于意外伤害事故,约占人类死亡总数的 6%,是除自然死亡以外人类生命与健康的第一杀手。因此,事前掌握其急救方法,对每个人都是大有裨益的。这里,我们将分别介绍关于触电、溺水、毒蛇咬伤、毒虫咬伤、酒醉的急救知识。



一、触电

触电又叫电伤,是指一定电流(静电)通过人体,造成机体损伤或功能障碍甚至死亡的一种现象。触电有多种原因,如不懂安全用电常识,自行安装电器,家用电器漏电而手接触开关、灯头、插头等,因大风雪、火灾、地震、房屋倒塌等使高压线断后落地,在电线上晒湿衣物,救护时直接用手拉触电者等。现代医学证明:呼吸停止,心脏停止跳动者,在一分钟内抢救,苏醒率最高达95%,而在6分钟后再抢救,苏醒率则在1%以下。如大脑停止供血5分钟,将损坏脑细胞,即使人救活了,也会留下严重后遗症。这说明,在救护触电者时,应快速、正确地进行急救,以此争取时间抢救生命。

(一) 预防

- (1) 掌握家电知识,自己不随意拆卸、安装电器。
- (2) 家用电器最好接上地线。
- (3) 发现电线、开关等有问题时,最好请专业人员修理。
- (4) 不在电线上搭晒湿衣物。
- (5) 远离断裂倒地的高压线。
- (6) 禁止在潮湿地板上修电器,发现有“霹雳”火花声时,应立即关闭电源。

(二) 急救措施

- (1) 对于低压触电事故,应火速切断电源。
 - ①若触电人自己还有知觉,应奋力跳起离开地面,因为手脚脱离了带电导体和地面,流经人体的电流因失去通路而消失,这样就能摆脱危险。
 - ②若触电者自身已无知觉,救护者应立即拉下闸门或关闭电源开关,拔掉插头,使触电者很快脱离电源。也可利用竹竿、扁担、木棍、塑料制品、橡胶制品、皮制品等绝缘物挑开触电者身上的电线、灯、插座等带电物品。
- (2) 对于高压触电事故,若尚未确定线路无电,救护人员在未做好安全措施(如穿绝缘靴等)前,应站在断线点10米外,以防止跨步电压伤人。此时,应立即通知有关部门停电,不能及时停电的,可抛掷裸金属线,使线路短路接地,迫使保护装置断开电源。抛掷金属线前,注意应将金属线的一端接地,然后抛掷另一端。当触电者脱离带电线后,应迅速将伤者带到8~10米外,然后立即开始急救。
- (3) 急救时,应使触电者仰面平躺,确保气管通畅和保持体温,且在5秒钟内,呼叫伤员或轻拍其

肩部,以判定伤员是否丧失意识,但禁止摇动伤员头部进行呼叫。

(4) 立即拨打“120”急救电话。

(5) 若触电者呼吸、心跳停止,应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压并长时间坚持抢救。

(6) 进行体外心脏按摩是另一项紧急救护方法,多数情况下,须与人工呼吸同时配合进行。其做法是解开受害者衣服,用手掌根部压迫人体的心脏部位,直到身体表面皮肤下陷4~5厘米,每分钟60~80次。与人工呼吸配合时,每按摩5次吹一口气。

(7) 妥善处理局部电烧伤的伤口,可用干净布料覆盖伤处,以免接触空气,切勿让伤口碰到生水或不洁的东西。

(三) 注意事项

(1) 未切断电源之前,抢救者切忌用自己的手直接去拉触电者,否则自己也会立即触电。

(2) 如触电者处于高处,解脱电源后会自高处坠落,因此,要采取地面预防措施。

(3) 只有在确认高压线已无电时,才可在使触电者离开触电线后立即就地进行急救。

(4) 抢救过程中的再判定。

①实行心肺复苏法抢救触电者时,要随时注意触电者呼吸和脉搏发生的变化。按压、吹气1分钟后(相当于单人抢救时做了4个15:2压吹循环),在5~7秒内,应用看、听、试方法完成对触电者呼吸和心跳是否恢复的再判定。

②若判定颈动脉已有搏动但无呼吸,则暂停胸外按压,而连续大口吹气4次(每次1~1.5秒),接着可每4~5秒吹气一次(即约12~16次/分钟);如脉搏和呼吸均未恢复,则应继续坚持心肺复苏法抢救。

③在整个抢救过程中,要每隔数分钟进行一次再判定,判定时间均不得超过5~7秒。

(5) 移动与送医院。

①心肺复苏应在现场就地坚持进行,不要单纯为一时方便而随意移动触电者。如确有需要移动或送医院时,抢救中断时间不应超过30秒。要让触电者平躺在担架上并在其背部垫上平硬阔木板,在医务人员未接替救治前,绝不能中止急救。

②如有可能,把碎冰屑装入塑料袋做成帽状包,并将该包放在触电者头部,露出眼睛,使脑部温度降低,争取心、肺、脑都能尽早复苏。

(6) 触电者伤情好转后的处理。

①心跳、呼吸恢复后,有的触电者心跳早期可能会再次骤停,故要严密监护,随时准备再次抢救。

②初期恢复后,触电者会出现神志不清、精神恍惚,或者情绪躁动,此时,应尽量设法使其保持平静。

(7) 在对小孩进行人工呼吸和心脏按摩时,吹气量和挤压量均应适当控制,以免损伤其身体。

(8) 只有当触电者呼吸和心跳都已恢复正常,或是出现明显死亡症状(瞳孔放大无光照反应,背部和四肢等出现红斑,皮肤青灰、身体僵冷)且经医生诊断已死亡时,方可中止救护。

二、溺水

淹没于水中,由于呼吸道被水、污泥、杂草等杂质阻塞,喉头、气管发生痉挛而引起窒息和缺氧,此称为溺水。许多人喜欢游泳,但因为缺少游泳常识而溺水死亡时有发生。据部分地区统计,溺水死亡率为意外死亡总数的10%。溺水是由于大量水灌入肺内,或冷水刺激引起喉痉挛,造成窒息或缺氧,若抢救不及时,4~6分钟内即可死亡。因此,须争分夺秒地进行现场急救,切不可急于送医院而失去宝贵的抢救时机。

(一) 预防

(1) 入水前,应先做伸展暖身操,经淋浴后入水。

(2) 过饥过饱,或心情欠佳时,不应下水游泳。吃饭后不应马上去游泳,最好隔两小时。

(3) 对水域环境不熟时,不要任意下水。不可在设有“禁止游泳”或“水深危险”等禁止标志区域内游泳,也不要到危险海边戏水,最好到有救生员的地方游泳。

(4) 体力不佳或身体不好时,不宜下水。当在水中感到疲乏甚至四肢抽筋时,或遇大雷雨或地震时,应立即上岸。

(5) 若不会游泳,不要单独下水,也不要到深水区。

(6) 若见有人溺水,若自身水性不好或救生技术不好者,不要妄自赴救。

(二) 急救措施

1. 溺水前急救措施

(1) 自救

①若落水者不会游泳,落水后要保持镇静,因为手脚乱蹬挣扎时,会使人下沉。此时,应立即屏住呼吸,踢掉双鞋,然后放松肢体等待浮出水面。当感觉人开始上浮时,应保持仰卧,使头部后仰。这样你的口鼻将会浮出水面。此时,呼气要浅,吸气要深,这样才能勉强浮起,并呼救等待救援者到来。

②若落水者腿部抽筋时(会游泳),应尽快呼救,并改为仰泳浮在水面上。此时,应先用单手抓住其脚从背屈方向牵拉,然后按捏腿部,等抽筋症状好转后,快速上岸。

③若在湖泊游泳不幸被水草缠住时,应深吸一口气潜入水下,迅速拨开缠足的水草,摆脱后沿来路退回,而不可继续深入。

④若在江河游泳不幸遇上巨大旋涡时,应以最快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,以防被强大漩涡吸入水下。万一被卷入水下,应在水面上尽快深吸一口气,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) 他救

①若急救者不会游泳时,应立即利用绳索、竹竿、木板或救生圈,让溺水者握住救生物并全力助其上岸。现场无任何救生材料,救助者可迅速脱下长裤在水中浸湿,扎紧裤管充气再扎紧裤腰后,抛给落水者,并告知不要爬上去,只能用手抓住,并即时高声呼叫他人来救援。

②若急救者会游泳时,下水前应尽快脱去衣裤和鞋子,有条件者尽可能携带漂浮物下水救人,让落水者抓住漂浮物,急救者再协助其游向岸边。

③若没有漂浮物,在救助时,应看清落水者位置,在快接近时,潜入水下绕到其背后,一手从其背后夹住其前胸,将其头紧紧夹在自己胸前并拉出水面,另一手划水,以仰泳将其拖到岸边。若救援时不慎被溺水者缠住,急救者应临危不乱,将落水者向上托出水面的同时,自己主动下沉,落水者一旦在水面上呼吸到空气,就不会拼命抓紧下沉人体,此时急救者可伺机再救。

④若发现踩破冰面的落水者,急救者须伏卧在冰面上向其靠近,以此尽量减轻身体局部对冰面的压力,以防压破冰面,跌入水中。然后把围巾、长绳或竹竿抛给落水者,并拉其上岸。

2. 溺水后急救措施

(1) 保持呼吸道通畅

将落水者拖带上岸(船)后,立即清除口鼻内污泥、杂物、假牙等,并松解落水者衣领、钮扣、乳罩、内衣、腰带、背带等,必要时将其舌头用手巾、纱布包裹拉出,保持呼吸道通畅,这一过程应火速完成。

(2) 迅速进行控水

把溺水者放在斜坡地上,使其头向低处俯卧,压其背部,将水导出。如无斜坡,急救者一腿跪地,另一腿屈膝,将溺水者腹部横放在屈膝的大腿上,使其头部下垂,接着拍其背部,将口、鼻、肺部及胃内积水倒出;或由急救者抱起溺水者的腰腹部,使其背向上,头向下,此法也能使水倒出来。

(3) 及时进行人工呼吸

对呼吸已停止的溺水者,应立即进行口对口人工呼吸,在最初向溺水者肺内吹气时,注意必须用力吹,以便使气体加压进入因灌水萎缩的肺内,尽快改善窒息状态。如呼吸、心跳均已停止,应立即进

行人工呼吸和胸外心脏按压。

(4) 送医院抢救

在抢救的同时,迅速拨打“120”急救电话,与附近医疗单位联系,请医务人员到场参与抢救。经现场初步急救后,应迅速将溺水者送医院继续治疗。

(三) 注意事项

(1) 在自救过程中,当身体浮上水面时,千万不要试图将自身整个头部伸出水面。

(2) 急救者在向落水者接近时,必须避免被落水者紧抱缠身。在援救过程中,对于神志清醒者要大声告知,只有放弃挣扎听从指挥才能得救。

(3) 在抢救落水者时,一定要迅速将患者头部拉出水面,一可以保证其顺利呼吸,二可以减轻落水者危机感和恐惧感,并减少挣扎,使抢救者能够节省体力,顺利脱离险境。从水内向岸边或船上拖带落水者时,只要有可能,应向落水者口鼻内大口吹气,以促使其自动恢复呼吸。

(4) 将溺水者救出水面后,千万不要在不做任何检查和处理的情况下,只顾往医院送,其结果大多是丧失了抢救时机。

(5) 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,决不可为此多耽误时间而影响其他抢救措施。

(6) 在抢救落水者的同时,应始终注意落水者保暖。冷天应利用一切可以保暖的物品,使落水者免受风寒,目的在于减少和杜绝落水者在救活后发生并发症。

(7) 在运输中,不能停顿人工呼吸,应坚持数小时甚至更长时间,判定好转或死亡后,才能停止。

(8) 溺水者苏醒后要禁食,并用抗生素防感染。

三、毒蛇咬伤

蛇类是地球上分布最广泛的一种动物,热带、亚热带和温带均有蛇的踪迹。据估计,全世界每年大约有170万人被毒蛇咬伤,死亡率约为2.4%。在我国,毒蛇大约有50多种,其中对人危害较大、毒性较强的有10多种。毒蛇通常在4~10月份出来活动,其余时间大多在冬眠,因此,毒蛇伤人大多发生在这段时间。毒蛇咬人时,毒液通过毒牙注入伤口,该毒液使人神经系统功能紊乱,或使人血液中毒。因此,掌握被毒蛇咬伤后的救护方法是十分必要的。

(一) 预防

(1) 蛇大多是胆小的,除眼镜蛇外,一般毒蛇不主动攻击人。毒蛇咬人多发生在人踩在蛇身上或逼近它时,因此,我们应事先了解毒蛇的生活习性及其栖息的自然环境,这对预防毒蛇咬人很重要。

(2) 天气闷热的夜晚,毒蛇大多活动频繁,应多加小心。青蛙多的草丛,是蛇类经常出没的地方;有些毒蛇常在溪边、沟旁活动,此时,须仔细观察。

(3) 夜间行走时要携带照明工具,防止踩到蛇体而招致咬伤。

(4) 在丛林活动时,应穿好衣服,尤其要穿好鞋和袜子,并把裤脚扎紧,最好穿靴子加以保护,不要穿凉鞋。上路时,我们可用树枝探路,将蛇赶走,而当坐下休息时,应首先用木棍将周围草丛打一下,将蛇惊走。

(5) 栖息在树上的毒蛇,如竹叶青蛇,颜色与树叶相同,难以分清,因而穿越树林时,需戴上帽子,以防头部被咬,如无帽子,可临时用布制作一顶。

(6) 不要随便在草丛和蛇可能栖息的场所坐卧,切勿用手伸入鼠洞和树洞内。

(7) 选择宿营地时,要避开草丛、石缝、树丛、竹林等阴暗潮湿的地方。宿营时,睡前和起床后,应检查有无蛇潜入。

(8) 遇见毒蛇,应远远绕过;若被蛇追逐时,应向上坡跑,或忽左忽右转弯跑,切勿直跑或直向下坡跑。

(9) 常备一些蛇咬伤的治疗药品,以防万一。

(二) 判断

当你不慎被蛇咬伤时,千万不要惊慌失措,首先应判断是否为毒蛇咬伤,其判断方法一看蛇形,毒蛇的头多呈三角形,身上有彩色花纹,尾短而细;无毒蛇头多呈椭圆形,身上色彩单调,尾细而长。若被蛇咬伤后,最好将咬人的蛇打死以供诊断参考。二看伤口,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。若判断确定是被无毒蛇咬伤,并在20分钟内没有局部疼痛、肿胀、麻木和无力等症状,此时,只需对伤口清洗、止血、包扎,若有条件再送医院注射破伤风针即可。否则,就是被毒蛇咬伤。

(三) 急救措施

一旦确定是被毒蛇咬伤,就应采取以下应急措施。

1. 保持镇静

患者应保持镇静,切勿惊慌、奔跑,以免加速毒液吸收和扩散。

2. 绑扎伤口

立即在伤口向心端用止血带或布条、绳子等紧紧结扎起来。若手指被咬伤可绑扎在指根上;手掌或前臂被咬伤可绑扎在肘关节上;脚趾被咬伤可绑扎在趾根部;足部或小腿被咬伤可绑扎在膝关节下;大腿被咬伤可绑扎在大腿根部。只有这样,才能减缓甚至阻止毒素蔓延到其他部位。一般认为,扎的松紧程度,以阻断淋巴管和静脉的血流而不妨碍动脉供血为好,因为,这样在伤口周围形成淤血区便于吸收。结扎时,应留一较长的活结头,这样便于解开。结扎需要在30分钟内进行,否则就没有什么作用。如有条件,伤口用冰敷以减缓毒素的吸收。结扎每隔15分钟松开1~2分钟,以防局部缺血。毒素彻底排除后撤掉结扎。

3. 扩创排毒

结扎后应立即用清洁水、肥皂水或高锰酸钾溶液冲洗伤口,如果伤口内有毒牙残留,应迅速用小刀或碎玻璃片等其他尖锐物挑出残留毒牙,使用前最好用火烧一下对其进行消毒,再用消毒后的尖锐物按毒牙痕方向纵向切开皮肤,最好把两个毒牙痕连贯起来,这样可促使淋巴液和血外流,毒液被更多地排除掉(流血不止的伤口禁止切开)。另外注意,切口太浅毒液不能排出,切口太深有可能伤及神经肌腱,后果会更严重,因而最好用针在伤口周围扎些小孔,使血液和组织液从中流出,组织液中排出的毒液要比血中排出的多。接着,可将患肢浸在2%冷盐水中,或直接用手自上向下、周围向创口中心挤压,此后,若随身带有茶杯,可对伤口作拔火罐处理,其操作如下:先在茶杯内点燃一小团纸,然后迅速将杯口扣在伤口上,使杯口紧贴伤口周围皮肤,利用杯内产生的负压吸出毒液。若无茶杯,也可用嘴吮吸伤口排毒,但吮吸者口腔、嘴唇必须无破损、无龋齿,否则有中毒危险,吸出的毒液随即吐掉,吸后要用清水漱口。无条件的也可用火柴、烟头烧灼伤口,破坏蛇毒。

4. 使用蛇药

为了抑制毒液作用,咬伤后最好立即服用各种蛇药,并在伤口敷用。也可就近采集七叶一枝花、半边莲、白花蛇舌草服用或外敷。

5. 送医院治疗

在急救措施结束后,应迅速到医院进行及时治疗。

(四) 注意事项

(1) 如果被毒蛇咬了,不能乱跑,乱跑只能加快身体吸收毒素的速度,使中毒更深,更难以救治。被毒蛇咬伤,应立刻坐下,让同伴帮忙救助。

(2) 如果被蛇咬伤发生在夜间,无法看清蛇形,从伤口上也无法分辨是否为毒蛇所伤时,千万不可等待伤口情况是否发生变化来判断是否被毒蛇咬伤,此时必须按毒蛇咬伤情况进行处理。

(3) 用口吸吮毒液时,应边吸边吐,再以清水、盐水或酒漱口。

(4) 被蛇咬伤后超过24小时,一般不再排毒。

(5) 在野外救治条件十分困难的情况下,可用火柴烧灼伤口,破坏蛇毒,然后再结扎,并想办法送医院抢救。

(6) 用火烤伤口,可以破坏蛇毒,但要注意避免烧伤。

(7) 被毒蛇咬伤的肢体要垂下,不要举起来。

(8) 若被蛇咬伤者出现口渴,可给足量清水饮用,切不可给酒精类饮料饮用,以防加快毒素扩散。

四、毒虫咬伤

日常生活中,我们常有被毒虫咬伤的事,特别是在夏季,温度升高,各种毒虫不断增多,加之人们衣着单薄,肢体在外暴露,极易被毒虫咬伤。一般说来,毒虫叮咬后多无发热等全身症状,即使水肿,也多在1~3天内自行消失。关键问题是,若皮肤破损,细菌侵入人体,则可能发生局部炎症,继而感染,出现发热、精神不振等症状。因此,掌握一些被毒虫咬伤的急救措施是必要的。

(一) 急救措施

毒虫咬伤主要包括:蜈蚣咬伤、蝎子蜇伤、蚂蟥叮咬、毛虫蜇伤等。一旦被毒虫咬伤,其急救措施如下。

1. 蜈蚣咬伤

其伤口是一对小孔,毒液流入伤口,局部呈红肿。蜈蚣毒液呈酸性,用碱性液体才能中和,因此,可立即用5%~10%的小苏打水或肥皂水、石灰水冲洗,不用碘酒,然后涂上较浓的碱水或3%的氨水,伤口周围也可敷以溶化的蛇药片。咬伤严重者须口服蛇药片。

2. 蝎子蜇伤

蝎子尾巴上有一尖锐的钩,与一对毒腺相通。蝎子蜇人,毒液即由此流入伤口。蜇伤如在四肢,可在伤部上方缠止血带,拔出毒钩,将明矾研碎,再用米醋将其调成糊状,涂在伤口上。必要时,请医生切开伤口,抽取毒汁。

3. 蚂蟥叮咬

被蚂蟥咬住后,不要惊慌失措地使劲拉,可用手掌或鞋底用力拍击,经过剧烈拍打后,蚂蟥的吸盘和颚片会自然放开。蚂蟥怕盐,在它身上撒一些食盐或滴几滴盐水,它会立刻全身收缩而掉下来。

4. 毛虫蜇伤

被毛虫蜇伤后,可用橡皮膏粘出毒毛。

5. 毒蜘蛛咬伤

被毒蜘蛛咬伤后,伤口局部有大片红肿,并伴随剧痛,重者可出现寒战、发热、恶心、呕吐、舌和肌肉僵直、流涎、头痛、昏睡、呼吸增快及脉搏细弱等症状,儿童被蜇伤后严重者可因呼吸循环衰竭而死亡。被毒蜘蛛咬伤者局部苍白发红或出现荨麻疹,重者可发生局部组织坏死或全身症状。其急救措施与毒蛇咬伤相同。

6. 蜜蜂类蜇伤

立即用肥皂水擦洗,局部用3%氨水或5%~10%碳酸氢钠液(小苏打)湿敷伤口。若有蜂刺留在体内,细针经及时消毒后,将蜂刺挑出。若被黄蜂蜇伤,则可用醋酸或食醋洗敷。

(二) 注意事项

(1) 如被毒虫叮咬后,出现头痛、眩晕、呕吐、发热、昏迷等症状时,应立即去医院治疗。

(2) 被蜈蚣、毛虫叮咬后,在被叮咬过的皮肤上常会形成风疹或水泡。对于风疹,可先用酒精将皮肤擦干,然后涂上1%的氨水;若有水泡,不可因痒而用手去抓,可用烧过的针将水泡刺破,把血挤出,然后涂上1%的氨水。

五、酒醉

喝酒是彼此联络感情、倾吐心声的一种方式,因此,过年过节或社交公关或老朋友相聚时,喝酒是常有的事。但是,饮酒者一旦酒醉,即急性酒精中毒,轻者红光满面、语无伦次、行走不稳,重者呕吐、昏睡、血压下降,极严重的会陷入昏迷,甚至造成死亡。因此,掌握酒醉后的急救知识是十分必要的。

(一) 急救措施

1. 浸冷水

当酒醉者不省人事时,可取两块毛巾,浸上冷水,一块敷在后脑上,一块敷在前胸上。

2. 用清水灌口

酒醉时,可不断用清水灌口,直至酒醉者清醒。

3. 敷花露水

在热毛巾上滴数滴花露水,敷在醉酒者脸上,这对醒脑、止吐效果极好。

4. 多饮茶水

最好泡上绿茶(浓茶为好),凉温后让醉者多饮一些。由于绿茶中含有单宁酸,能分解酒精,从而使醉者尽早解除酒精中毒状态。



酒精中毒速解法

- 1. 鲜藕汁治酒醉:取藕,洗净,捣碎,绞汁饮服。
- 2. 橘皮治酒醉:橘皮焙干为末,放盐1.5克,煎汤服之。
- 3. 鲜萝卜治酒醉:鲜萝卜榨成汁,大量饮服。
- 4. 绿豆治酒醉:将生绿豆加水研磨,滤出汁液,灌服。
- 5. 锅盖上蒸馏水治酒醉:取锅盖上蒸馏水,喝上半杯即解。

(二) 注意事项

- (1) 轻度酒醉者,经过急救,几小时就可恢复常态。如果已陷入昏迷,应及早送入医院救治。
- (2) 空腹喝酒易引起低血糖,喝酒前应适量喝点糖水,但不要饮醋。
- (3) 若酒醉后一时不能恢复常态,要注意保暖和休息。若出现抽搐、痉挛时,要防止其咬破舌头。

第四节 突发性意外疾病事故的急救

在人们日常生活中,经常会碰到突发性意外疾病事故的发生。对该类事故的病人,若不及时抢救,将会危及其生命。因此,掌握其急救措施,可谓是利己利他。下面,我们将分别阐述休克、中暑、腹泻和牙痛4种急救方法。



一、休克

休克是由较严重的创伤、出血、剧痛和细菌感染而导致。人一旦休克,如不能得到正确、及时急救,将会导致人体重要器官停止工作,甚至死亡。因此,掌握休克的必要急救常识是至关重要的。

(一) 休克分类

休克可分为低血容量性休克、感染性休克、心源性休克、过敏性休克、神经性休克、创伤性休克等。

(二) 急救措施

(1) 立即向“120”急救中心呼救。

(2) 让休克者躺在空气流通处,下肢抬高30度,头部放低,并用冷水打湿毛巾,敷其头部,以便于静脉血液回流。

(3) 保持呼吸道通畅,特别针对休克伴昏迷者,其方法是:松解休克者腰带、领带及衣扣,将休克者颈部垫高,抬起下颌,使头部最大限度地后仰,同时使其头偏向一侧,以防呕吐物和分泌物误吸入呼吸道。

(4) 判断是否休克,是哪种休克。

(5) 若是创伤性休克,应立即止血、止痛、包扎、固定;过敏性休克者,应立即停用致敏药,平卧,头低足高;心源性休克者,原则上不能搬动,应吸氧,进行胸外按压心脏,并速请医生来救治;感染性休克者,应安静平卧,头低足高,并尽快送其到急救站、医院治疗;对烦躁不安休克者,应给予适当的镇静剂。

(6) 休克者意识清楚时,让其喝些热茶、姜汤水。

(7) 休克昏迷者,可把手帕扎在患者脚后跟,可用牙齿咬,并不断挤休克者两脚脚跟的肌腱;针刺人中、十宣或加刺内关、足三里等穴位。

(三) 注意事项

(1) 保持周围环境安静,尽可能少搬动或扰动休克者。

(2) 注意给体温过低的休克者保暖,盖上被子或毯子;伴有高烧的感染性休克者,应给予降温。

(3) 防止休克者窒息,将其脸朝向一边,以防止脸部或口部的血或呕吐物进入气管而造成窒息。

(4) 因家里抢救条件有限,此时,应尽快送医院抢救。在搬运休克者过程中,应少摇动或搬动休克者,保持头低脚高姿态和身体平稳,要尽可能减轻休克者身上的重量,并有专人护理,随时观察病情变

化,并最好给休克者采取吸氧和静脉输液等急救措施,医院应以就近为原则。

二、中暑

中暑是在高温下活动时,由于体温调节失常、水与电解质平衡失调等原因而引起急性过热疾病的总称。当人中暑,往往会引起头痛、头晕、体温升高、恶心和呕吐等中暑症状,严重的甚至会发生虚脱晕倒。

(一) 主症

出大汗、口渴、头晕、耳鸣、恶心、心慌、四肢无力、疲惫、精神不集中、动作不协调,这是患者中暑的前兆;轻度中暑除有以上症状外,病人面色潮红或苍白,胸闷,皮肤灼热,体温38.5摄氏度以上;重度中暑患者出现痉挛、昏迷、皮干无汗、体温在40摄氏度以上或出现休克症状。

(二) 预防

- (1) 夏季露天劳动时,应尽量安排在早晚,延长中午休息时间;劳动时,须戴草帽,并开领卷袖劳动。
- (2) 充分供应凉开水、饮料,并加少量盐,以补充体内盐分;多喝些果汁、糖盐水,以保证身体水和电解质平衡。
- (3) 头痛、心慌时,应立即到阴凉处休息、饮水。
- (4) 避免过度劳累,保证充足休息,室内应有良好通风。
- (5) 积极治疗各种原发病,增加抵抗力,减少中暑诱发因素;准备人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油等备用。

(三) 急救措施

1. 降体温

- (1) 立即将中暑病人抬到阴凉通风处,解开衣领,使其仰卧,并在其头肩部下面垫些东西,防止血液涌向头部。
- (2) 尽可能多地脱掉中暑者衣服,并用冷水浸透的床单包裹病人,用冷水喷洒或用扇子等物给中暑者扇风。
- (3) 可用酒精给中暑者擦身,额上置冰袋,或用毛巾浸冷水(井水更好)敷其头部、腋窝、腹股沟等处。

2. 促进血液循环

用手导引人中、合谷、十宣等穴位,用体温计测量体温,若无体温计,可根据中暑者脉率,来判断体温高低。若体温在能忍受范围内(成人脉搏在110次/分以下),救护者可用温毛巾,沿向心方向给患者搓擦四肢,以此助于血液循环,防止周围血液停滞。

3. 使用药物

任选下列药物中一种口服:人丹、十滴水、藿香正气丸(每次服一瓶,每日2次),或在太阳穴上擦清凉油。

4. 使用刮痧法

民间刮痧疗法往往有良效,其方法如下:用表面光滑的汤匙,蘸点食油刮其颈部两侧或背脊两侧,刮到皮肤呈紫红色为止。

5. 送医院治疗

若病情严重,应立即送医院进行救治。

(四) 注意事项

- (1) 降温不要过度。一旦患者体温降到38摄氏度,应停止降温,观察10分钟。如此时体温又回升,应继续降温,如体温继续下降,应注意保温,防止其休克。

(2) 不能让昏迷病人喝热饮料。病人神志不清时,可让其多喝些凉开水或其他清凉饮料,但不能喝热饮料。

(3) 如发现患者呼吸困难,应立即施行人工呼吸。

三、腹泻

腹泻是由细菌、病毒、寄生虫等多种病原体引起,是一种以腹泻为主要症状的急性肠道传染病。一旦得了腹泻,不但影响人的生活和身体健康,严重的甚至危及生命,所以,掌握一些关于腹泻的急救知识,是非常重要的。

(一) 预防

预防腹泻的重点是防止“病从口入”,因此,平时应注意饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯。

(1) 注意饮用水卫生,饮用水须煮沸后才可饮用。

(2) 注意食品卫生。食物要生熟分开,避免交叉污染;吃剩食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,食用前要加热,以热透为准;尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝类、螃蟹等水海产品,食用时须煮熟;生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用,此不可取;凉拌菜最好加醋和蒜;生食瓜果时,应注意洗干净。

(3) 注意手的卫生,饭前、便后手要洗干净。

(4) 清洁环境,大力消灭蚊子和苍蝇。

(5) 尽量减少与腹泻病人的接触,特别注意不要共用餐具。

(6) 黄连素片是预防和治疗腹泻的良药,在旅途中,若进食后感到有胃肠不适,或对饮食店卫生觉得不尽如人意,或进食食物不太新鲜,均可服用黄连素片2~3片,定能起到预防作用。

(二) 急救措施

1. 食用液态饮食

腹泻后,人体损失最多的主要是体液和电解质,人体一旦脱水,极可能引发肾功能衰竭,甚至导致死亡,所以在腹泻后,须食用液体食物来补充体内失去的水分及化学物,如水、茶、清汤、运动饮料、加味液态胶、碳酸饮料(摇晃以减少气泡)。

2. 继续进食

腹泻会导致身体营养缺乏,因此,在腹泻发生时,须及时进行营养补充,可吃一些稀、软、易消化、有营养的食物,如鸡蛋羹、麦片粥、米粥、面条等。

3. 适当服用药物

可口服黄连素片3片,1日3~4次。

4. 按摩治疗

若无随身携带药物,可进行按摩治疗,其方法是病人俯卧,两肘撑床,两掌托腮,用枕头或其他软物(约20cm)垫在靠膝盖的大腿下,以使腰部弯曲;施治者两拇指按在患者第2腰椎棘突(棘突即脊梁骨上突起的、能用手触到或可看到的隆起骨)两侧,并用强力朝脚方向按压2分钟。

5. 必须到医院治疗

若使用了急救措施后,病情没有好转,如症状持续、大便带血或有黑便、腹绞痛严重或拖长等情况甚至更严重时,必须到医院接受治疗。

(三) 注意事项

(1) 腹泻期间,应注意休息,忌过度劳累,可适当进行身体锻炼。避免食用坚硬食物、油腻食物、牛奶、羊奶、蔗糖和生大蒜,且避免盲目使用止泻药和滥用抗生素药物。

(2) 应忌精神刺激,因为精神上过激反应,会使大肠蠕动亢进,不利于腹泻病的康复。

(3) 若不慎染上急性腹泻,应立刻采取治疗措施,以免急性转成慢性。

四、牙痛

牙痛由牙体、牙周边组织有关疾病所引起。此外,其他疾病也可导致牙痛,如颌面部肿瘤、三叉神经痛等。牙痛起来确实奇痛无比,但若掌握必要的应急措施,至少可减轻一时疼痛。

(一) 急救措施

1. 药物治疗

- (1) 用花椒一粒,填入龋齿空隙处,疼痛即可缓解。
- (2) 如果身边有阿司匹林,将它捣碎,在把牙洞内残留物清除干净后,放上一些阿司匹林药末,然后用棉花填塞住。

2. 按摩治疗

- (1) 用手摩擦合谷穴(手背虎口附近,如图3-4-1)或用手指按摩压迫,均可减轻痛苦。
- (2) 牙痛时,还可用力按压食指指甲盖外下角穴位,持续3~4分钟。



图3-4-1

3. 漱口

用盐水或酒漱口几遍,可减轻或止牙痛。

4. 冷敷治疗

若牙遇热而痛,此多是积脓引起,可用冰袋冷敷颊部,疼痛可缓解。

5. 麻醉治疗

含一口威士忌,可麻醉牙齿及牙龈,达到止痛功效。

(二) 注意事项

- (1) 防止牙痛关键在于保持口腔卫生,因此,早晚坚持刷牙非常必要,饭后漱口也是个好办法。
- (2) 预防牙病最好应用“横颤加竖刷牙法”,刷牙时,要求运动方向与牙缝方向一致,这样可达到按摩牙龈目的,又可改善四周组织血液循环,减少牙病所带来的痛苦。
- (3) 若牙齿发生感染,千万不能使用热敷来治疗,因为这会使感染扩散到其他部位。

第五节 突发性意外中毒事故的急救

当某种物质进入人体后,会对组织器官发生生物化学或生物物理作用,并损害人体健康,该物质即称为毒物。由毒物突发引起中毒,该中毒就是突发性意外中毒。下面,我们将分别阐述食物中毒、煤气中毒两种中毒急救法。



一、食物中毒

饮食中,若食用了有毒食物而引起以急性感染或中毒为主要症状的疾病,此为食物中毒。生活中最常见的是细菌性食物中毒,其症状主要表现为急性胃肠炎,严重者可因剧烈腹泻、腹痛、脱水、休克、呼吸衰竭而危及生命。因此,我们有必要掌握一定的食物中毒急救知识。

(一) 急救措施

1. 催吐

若进食时间在1~2小时内,可使用催吐方法。其方法是:立即取食盐20克,加开水200毫升,冷却后一次喝下,若不吐,可多喝几次,以便迅速促进呕吐;亦可用鲜生姜100克,捣碎取汁后,用200毫升温水冲服;若是变质荤食物,则可服用十滴水来促使迅速呕吐;还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉引发呕吐。

2. 导泻

若吃进中毒食物时间较长,一般已超过2~3小时,且精神较好,则可服用泻药,促使中毒食物尽快排出体外。其方法是:一般用大黄30克,一次煎服;也可采用番泻叶15克,一次煎服,或用开水冲服;老年患者可选用元明粉20克,用开水冲服,即可缓泻。

3. 解毒

其方法是:可取食醋100毫升,加水200毫升,稀释后一次服用;还可采用紫苏30克、绿豆15克、生甘草10克,一次煎服;若误食了变质的饮料或防腐剂,最好是用鲜牛奶或其他含蛋白质饮料灌服。

(二) 注意事项

防止食物中毒的关键在预防,应搞好饮食卫生,严把“病从口入”关。

(1) 在病人出现呕吐、腹泻、肢体麻木、运动障碍等症状时,应注意以下几点。

- ①为防止呕吐物堵塞气道而引起窒息,应让病人侧卧,便于吐出。
- ②在呕吐中,不要让病人喝水或吃食物,但在呕吐停止后,应马上给予补充水分。
- ③留取呕吐物和大便样本,便于送医院检查。
- ④若腹痛剧烈,可取仰势并将双膝弯曲,此有助于缓解腹肌紧张。
- ⑤腹部盖毯子保暖,以促进血液循环。

(2) 在治疗过程中,尽量使其安静,防止受凉,避免精神紧张,同时应补充足量淡盐开水。

二、煤气中毒

现代家庭发生有害气体中毒事件中,煤气中毒是最常见的一种。煤气是一种混合气体,其中大约含有30%无色、无味的一氧化碳。所谓煤气中毒实质是一氧化碳中毒。由于一氧化碳与血液中血红蛋白结合力,比氧气与血红蛋白结合力大240倍,因此,当人吸入一氧化碳后,一氧化碳立即与血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白,这不但破坏了血红蛋白和氧气结合,而且还破坏了血红蛋白运输氧气的功能,从而使人体缺氧而发生煤气中毒。煤气中毒严重时,能导致人体死亡。

(一) 原因

在密闭居室内,使用煤炉取暖、做饭,由于通风不良,会使大量一氧化碳蓄积在室内。

- (1) 平房烟囱安装不合理,洞口正对风口,使煤气倒流。
- (2) 气候条件不好,如遇刮风、下雪、阴天、气压低,煤气难以流通排出。
- (3) 城区管道煤气漏气,开关不紧,或烧煮中火焰被扑灭后煤气大量溢出,都可造成中毒。

(二) 急救措施

(1) 首先,迅速打开门窗,将患者从房中搬出,搬到空气新鲜、流通且温暖地,同时关闭煤气灶开关,将煤炉抬到室外。

(2) 抢救时,应先解开中毒者衣服,放松皮带,然后按下面顺序做检查:是否有脸色、意识、呼吸、心跳、肢体抽搐、麻木、呕吐等情况。对意识消失者,检查患者呼吸道是否畅通,发现鼻、口中有呕吐物、分泌物时,应立即清除;对有自主呼吸的患者,应充分给予氧气吸入;对呼吸肤浅或呼吸停止者,应立即进行人工心肺复苏,即体外心脏按压和口对口人工呼吸;对昏迷不醒者,可用手导人中、十宣等穴位;对意识清醒的病人,应让其服饮浓茶水或热咖啡。

(3) 给病人盖上大衣或毛毯、棉被,防止其受寒而患上感冒、肺炎;可用手掌按摩病人躯体,在脚和下肢放置热水袋。

(4) 中毒程度重的病人,经上述处理后,应尽快送往医院。

(三) 注意事项

(1) 救护者不要慌张地冲进煤气浓度很高的室内,防止自己中毒。进入室内前,应安排好室外有人照应,保障好自身安全,紧急求援,以便把患者尽快送医院。

(2) 进入溢满煤气的室内抢救前,先吸一大口空气,然后用湿毛巾或手帕等捂着鼻子进入室内。

(3) 进入室内,必须先打开窗户通气,千万不能开灯、点火,谨防爆炸。

(4) 护送途中,要尽可能清除病人口中的呕吐物及痰液,有活动假牙的要取出,并将病人的头移向一侧,以免呕吐物阻塞呼吸道而引起窒息和吸入性肺炎。

(5) 患者脱离危险后,应让其安静休息,避免活动后加重心、肺负担及增加氧消耗量。

本章小结

- ◎突发性意外事故急救的基本原则有镇静原则、求助原则、抢救伤员原则、原地抢救原则、送医院急救原则、服从领导统一指挥原则。在突发性意外事故急救基本技能中,我们重点阐述了胸外心脏挤压法、口对口人工呼吸法、摇臂压胸呼吸法和俯卧压背呼吸法的技术动作要领和口诀。
- ◎在学习地震、火灾、水灾、雷击伤、触电、溺水、毒蛇咬伤、毒虫咬伤、酒醉、休克、中暑、腹泻、牙痛、食物中毒等突发性意外事故急救中,我们重点阐述了它们各自的急救措施和注意事项。通过对以上急救知识的学习和领会,培养我们在突发性意外事故中自我急救的强烈意识以及不断提高我们在突发性意外事故急救中的急救能力。

思考题

- § 突发性意外事故急救的基本原则有哪些？
- § 在突发性意外灾害事故急救中，地震、火灾、水灾、雷击伤的急救措施有哪些？
- § 在触电、溺水、毒蛇咬伤、毒虫咬伤、酒醉事故中，该如何紧急处理？
- § 在处理休克、中暑、腹泻和牙痛4种突发性意外疾病事故中，其注意事项分别有哪些？
- § 在食物、煤气中毒事故中，该如何抢救中毒者？

第四章 野外生存与救护



掌握一定的野外生存、救护的知识与技能,已经成为当代大学生的必要选择,当在野外身处险境或遭遇生死攸关的困境时,也许这些知识可以挽救一个鲜活而宝贵的生命。

学习目标

- 了解野外生存的基本内容
- 掌握野外生存的基本技能
- 解决野外生存中的实际问题

学习内容

问 题	在野外生活出现了诸多问题,提出生存与救护的概念范畴。
意 义	充分认识野外救护的重要意义,提高野外生存与自救的意识。
知识与技能	野外生存的原则与运用,野外生存与救护的基本知识与方法,掌握其基本技能。
策略选择	合理运用正确的方法,解决现实问题。

第一节 野外生存与救护概要

户外、野外活动已经成为人们工作、生活的重要组成部分。拥抱大自然是生性热情的大学生的热切渴望,而野外安全问题和生存问题还未得到有效解决。什么是野外生存?如何进行野外救护?野外遇险的积极救护有什么意义?为什么要在大学中开设野外生存课程?



一、野外生存与救护的现实问题

现阶段,大学生在野外活动遇险事件时有发生,北大学子以血的代价唤醒了人们对野外环境下的生存与救护的重视。开展适当的野外生存与救护知识以及技能相关课程的学习已经成为当务之急。

2003年,“北大山鹰”的罹难,成为该年度中国最具影响的灾难事件之一。由此也引发了一轮有关大学生野外自我保护、自我救助技能与素质的大讨论。这些事件提醒校园里的莘莘学子,当他们在拥抱大自然、回归山林的时候,当他们抒发自由的情感的同时,要把安全当作第一要务。另外,还应该主动学习必要而简明的野外安全知识,掌握实用的救护技能。

不能让类似事件重复发生,更不能让悲剧重演。所以,应该唤醒人们,特别是校园里的大学生们,唤醒他们对野外环境下的生存与救护内容及相关科目的重视。开展适当的野外生存与救护知识、技能相关课程学习,已经成为当前校园安全教育的重要内容之一。

然而,学习野外生存与救护知识,也不是轻而易举,信手拈来的事,需要社会、政府的大力支持,更需要大学生的理解和积极参与。同时,包括野外生存与救护知识技能在内的大学生安全教育是一个系统工程,进行大学生安全教育也将成为未来高等教育的重要内容与必修课程。

二、野外生存环境概要

野外生存环境,指远离城市,缺乏安全保障、食物供应、完备的供暖供气等设施以及健全的医疗服务体系的环境。

野外生存救护,指在野外遭遇自然灾害、野兽攻击或其他异常情况下,人们为有效延长生命力所展开的寻找食物水源、自我抢救、积极求救等主动救助自己、挽救自身或伙伴生命的各种行为。

(一) 野外生存环境

人类的居住地由大自然转向城市还是近几百年来事情。城市能够提供持续不断的食品及各类物资供应,同时具有很强的防护和保障的功能,并且这种功能越来越趋于完善。然而,随着人类文明的不断发展,社会的持续进步,人类接触大自然、返回大自然的趋势越来越明显。在工作和休闲生活中,人类将会不断地进入野外环境之中。然而,野外环境相对恶劣,情势复杂多变,存在诸多危险。所以,人类身处野外所面临的安全问题、生存问题及自我救护问题逐步显现出来。

野外生存环境主要以沙漠、海岛、寒区、戈壁、荒地荒原、沼泽、山地、丘陵、河流、湖泊、森林、草原

为主,在此种相对困难的环境中,人类在温差极大、气候恶劣又缺乏持续、稳定的物质供应的状况下,极易发生各种生理创伤、病变,同时也较为容易丧失活动能力,其存活的可能性由此大大降低,只有通过专业或者正确的野外救护技巧的帮助和指导,才能够尽量延长生存时间,提高生存概率。下面主要介绍几种重要的最为恶劣的野外环境。



野外生存的一般概念

据现代汉语词典的解释,野外是指离居民点较远的地方。
生存是指保存生命。与死亡相对应。

1. 森林环境

所谓森林环境,是指林木面积、数量占据领域主要比例、主导地位的环境。它具有林木覆盖率高、大多与山地结合等特点。

2. 山地环境

所谓山地环境,是指领域内土地表面起伏程度较大,最高海拔相对海平面有一定高度的环境。其基本特点有:整个领域面积较广,山峰间落差较大,大多与森林、河流相结合在一起。

3. 沙漠环境

《军事气候学》指出:“沙漠主要特征是空气干燥,终年少雨或无雨,气温变化剧烈,日温差可达50摄氏度以上,地面最高温度可达60~80摄氏度。”

沙漠生存,对人威胁最大的是急性脱水。人体大约2/3是由水分组成的,一个人如果消耗相当于体重5%的水分,即可认为到了削弱体力的临界点。沙漠中急性脱水的主要原因是身体内水消耗过多,或摄水不足,消耗水主要是出汗。此外,沙漠中暑是非常严重的病症,死亡率很高。

4. 海岛环境

海岛环境,是指以岛屿、半岛为主要组成部分,气候相对恶劣,淡水供应较为缺乏,与海洋紧密联系、结合的环境。

5. 寒区环境

寒区环境,是指在一年中相当长的时间内,区域内气温较一般环境低,并由此带来的各种环境的总合。

在冬季,寒区万物凋零,很难采集到可食的野果、野菜。冬季在山地如遇风雪、浓雾、强风等恶劣天气,有时气温虽在0摄氏度以上,但由于风大、湿度大,对人体保持体温和水分有很大阻碍。

(二) 野外生存与救护课程的意义

人的生命既珍贵又脆弱。学习野外生存特别是救护技能,掌握简易、实用的野外救护方法,可能挽救一个鲜活宝贵的生命,可以使遇困者变危急为安全,变威胁为安稳,给遭遇生命困境的人们带来转机。开展野外生存与救护课程的意义有以下几点。

- (1) 树立野外生存与救护的意识。
- (2) 学习野外生存与救护的原则和实际运用。
- (3) 懂得野外生存与救护的基本技能。
- (4) 关键时刻挽救生命。

第二节 野外生存与救护的知识技能

了解野外活动的基本原则;学习野外生存的基础知识,学会野外活动的救护技能,并运用到实践中;准备简易的户外活动装备;适当锻炼身体,储备体能。



一、野外生存基础知识

(一) 特点

1. 实用性

在野外环境之中,潜伏的危险随时可能出现。每一项应对措施,都必须具备实用性,没有实用性的救护方式与方法,对于生命就是一种轻视与漠视。

野外生存与救护的知识与技能具有系统性、实用性及相关性。既要了解其完整的知识体系,又要领会其实际应用价值。

2. 系统性

野外环境复杂多变,大多数情况下的生存状况恶劣,生活条件艰苦。在野外生存环境中,大学生将要面临的,而且马上需要解决的问题也是方方面面的,这就需要运用更具有针对性的方法和措施加以应对。而野外生存与救护知识、技能经过长期的历史积淀,经由人类自身的亲身体验与科学技术的不断更新,已经形成了内容详尽、相对独立的完整体系。如对于不同环境下的不同病症,应该运用不同的处理方式。

3. 相关性

野外生存与救护的知识、技能是相互关联的。知识与技能之间能够互通有无,建立紧密的联系。比如取水问题并不是简单地指某一特定环境的取水,而是指在任何环境中,如何利用四周山地形势、气候状况、动植物分布特点进行广泛的知识、技能沟通与联络,从而解决水源问题。例如,海岛环境中的取水与沙漠环境的取水就存在着巨大的区别。海岛取水需要的是提纯,而沙漠取水则主要是沙层渗透。

(二) 简易装备

出发前,应积极筹备相关装备,包括背包、登山鞋、望远镜、绳结、睡袋、地图、指北针、罗盘、防晒霜、雨具、实用药品等物品。

1. 背包

首先,并非将所有物品全扔入背包,而是要背得舒服,走得愉快。一般重的物品置于顶部,让背包的重心高些,如此背负者于行进过程的腰才能挺直。然而攀爬中级山峰时其重心须置低些,让身体能弯曲蹒行于林木间,或是行进于裸岩崩壁的攀爬地形、攀登(攀岩背包)期间的背包装填重心接近骨盆位置,即身体旋转的中心点,以防止背包重量移到肩膀;健行过程中,背包装填重心可高些,贴紧背部。

其次,是背包中应装填哪些必备物品。如炉具、炊具、食物、雨具、帐篷、睡袋(必须用防水袋密封)、燃料油、头灯、地图、指北针、瑞士刀等。最后,在某些特殊场所,背包本身也有其特殊作用,如雪期,可用背包作为雪洞的门;宿营可将空背包置于脚下套于睡袋外,绝缘于寒冷的地表,保持睡觉的温度。如果不幸背包破损了,可用树藤等物重新编织、扎牢。

2. 地图与指北针

地图具有各种不同功能和种类,如县、市地图,街道图,游乐区简图,全球地图等,然而户外活动尤其是登山,它最需要的地图是等高线图,此种地图能显示地表的各种地形,如高山、溪谷、险或缓坡、悬崖或峭壁都清楚标明。

指北针的基本功能是利用地球磁场作用,指示北方方位,必须配合地图寻找相对位置。指北针归零作业步骤如下。

- (1)将指北针水平放置。
- (2)将环外的北方零刻度与环内的指针指示北方的位置重叠。

(三) 体能储备

并不是任何人,任何情况下都可以参加野外生存活动。除了具备一定的野外生存知识、救护技能之外,还必须坚持常年、科学的身体素质锻炼。只有具备良好的体能储备,才能继续完成野外生存的其他活动。体能储备可以通过身体素质训练和模拟训练两方面来达到。

1. 素质训练

素质训练应注意耐力、力量、灵巧、平衡和心理等方面。野营者的身体素质,可参考以下几个较有代表性的指标和标准。

- (1)肺活量:男子5500毫升,女子4500毫升。
- (2)体重:适当增加。
- (3)引体向上:连续做20~25次。
- (4)单腿下蹲:连续做40~60次。
- (5)10000米:36~45分钟内完成。

2. 模拟训练

目的在于使野营者在安全地区的训练中尽可能不断增强对恶劣环境的适应能力。主要有以下训练方法:耐力模拟训练、耐缺氧训练、耐寒训练、耐异常生活训练等。

二、野外遇险救护的基本技能

初步掌握在远离城市或居民点的野外,在发生迷路、缺食、缺水、高山症状、虫蛇叮咬、紫外线射伤、创伤等情况下的积极救护以及如何发出正确的求救信号等技能。

(一) 方向辨识

野外旅行必须学会辨别方向,我们都知道指南针的指向功能,下面介绍其他的野外辨向方法。

1. 等高线辨识法

将地理海拔高度相同、相近的点,用线条人为地连接起来的线条,就是等高线。等高线的高度差是相等的,其视地图比例大小,一般在50~200米之间。通过察看等高线的分布及密疏等可以想象大致地形。等高线的色块是随着海拔的变化而出现颜色变化,海拔上升为浅棕色—深棕色—深褐色,常年积雪即为白色(边有虚线),而海拔下降到一定程度为绿色,不要以为那是树林或绿洲。若是封闭并成同心圆,说明其为山峰、洼地、漏斗地貌;若等高线变密并合并,即是陡崖、绝壁;若等高线疏缓,说明地形是缓坡或平地;若等高线出现“丫”字形则指山涧、水沟。

2. 图例辨识法

地图有符号、线条等来表达某种地理地形。如公路、湖泊、草原、河流、村镇、山峰等。地图都有图例

说明。

3. 天象辨识法

最为常见的是观察北极星:夜晚,在月暗星明的夜空中,总会找到勺形的北斗,在距离那勺端7倍处之亮星,即为北极星,它的正下方为正北,顺时针即是东、南、西等3个方向。

4. 太阳与月亮辨识法

观察日出日落可看出大致方向,也可以用下面的办法测定:在平地上竖一根直棍(高1米),先在直棍影子的顶端作一个标记(石头),直棍的影子会随着太阳的移动而移动,10~60分钟后,在棍子影子的顶端又作一标记,在两个标记间画一直线,并在直线的中间垂直地画一条线,这个十字就是一个方向标,将第二个标记点标注为“东”,而后顺时针依次标上南、西、北方。

(二) 安全保护

野外活动中,常遇到陡峭的冰雪坡、岩壁、湍急的河流、冰雪、岩石裂缝等地形。当我们迎面而上时,最好采取一定的保护措施,也就是要相互依靠,彼此充当保护者,共同穿越险要地带。

保护,首先是要确保自身要安全。要利用地形、地物,用绳索将自己和固定物(如树木、岩石等)或固定点连接在一起。保护者可采取坐姿或立姿。

保护方法分为上方保护和下方保护两种。另外,在野外登山、探险活动中经常采用结组保护,一般一个结组为3~4人。通过一条40~50米长的保护绳索连接在一起,在通过困难、危险地段时相互保护通过。一个结组必须要有两个以上有攀登和保护经验的人,如果全无经验,结组保护不但不能起到保护作用,反而会造成更大损失。

在进行攀岩时,有经验的攀登者可采取下方保护,即攀登者自己将保护绳索在向上攀登过程中,挂扣在保护支点上,保护者在下方进行保护。对没有经验的攀登者,尽量采用上方保护方式。另外需要特别提醒的是:攀登前应对绳索的牢固性进行检验。

(三) 野外取火

1. 打火机

打火机是点火的最便利的工具。最好多备几份,分散放置,以免全部损失。

2. 使用凸透镜

放大镜或望远镜以及照相机里的凸镜,都可以代替凸透镜。另外,在手电筒反光碗的焦点上放火种,向阳取火。若冰雪环境中,将冰块加工成中间厚、周边薄的形状可代替凸透镜。

3. 击石取火

找一块坚硬的石头做“火石”,用刀背或小片钢铁敲击“火石”,使火花落到火种上。当冒烟时,缓缓地吹或扇,使其燃起明火。

4. 电池生火

将电量较大的电池正负两极接在削了木皮的铅笔芯两端,铅笔芯就会在顷刻间烧成像电炉丝一样通红。

5. 弓钻取火

用强韧的树枝或竹片绑上鞋带、绳子或皮带,做成一个弓子。在弓子上缠一根干燥的木棍,用它在一小块硬木上迅速地旋转,这样会钻出黑色粉末,最后粉末会冒出烟而生出火花,从而点燃火种。

6. 藤条取火

找一根干燥的树干,一头劈开,并用石头将裂缝撑开,塞上火种,用藤条穿在火种后,双脚踩紧树干,迅速抽动藤条,使之摩擦发热而点燃火种。

(四) 预测天气

夜晚,应看月亮的颜色变化来判断天气。若出现青色或红色,那么第二天就会有雷雨。月亮周围有白云结成的圆光,或出现月晕,次日就会起大风。结合现代情况,有人总结出“暴热生风、管润生雨”,即

突然暴热数天,一两日必有大风,自来水管管道上面有水珠渗出,擦去后仍渗出者,一两天之内必然有雨。

若夜间星光闪烁,则次日必定有大风。白云遮住北斗星2~4小时,夏日水底生苔、水作靛青色,那么暴雨即将来临。水有泥腥味或有香味时,这也是雨水将至的征兆。下雨时,若泥腥味变得更浓了,一二日内雨水不会停止。

中国的俗语有很多能够代表天气的变化,如“云向东,刮黄风;云向南,雨漂船;云向西,水滴滴;云向北,晒干麦”。

(五) 时间判断

白天时可由太阳移动,晚间可由月亮移动来判断时间,但这与季节、经纬度等有关,所以也不是非常准确。

若你携带有指北针或罗盘,可在指北针或罗盘中心立一根火柴,指北针或罗盘指针转至正北正南方,观察火柴杆影所指方向,杆影指向西则是上午,杆影指向东则是下午,杆影指向正北则是正午,按杆影的移动轨迹可判明6~18时的时间。

夜间可以用月亮判明时间,月亮从东转到西约需12小时,平均每小时约转15度,可结合当时的月相和月亮的位置推算时间。

(六) 山地行走

为了避免迷路,节省体力,提高穿行速度,应本着有道路不穿林翻山,不走小路走大道。如实在没路,可在纵向山梁、山脊、山腰、河流小溪边缘以及树高、林稀、空隙大、草丛低疏的地形上前行。不要走纵深大的深沟、峡谷和草丛繁茂、藤竹交织之处,正所谓“走梁不走沟,走纵不走横”。将步幅加大,三步并作两步长时间行走后就能节省许多体力。疲劳时,应放松慢行当作休息,但不要停。

山地行走途中,经常会遇到各种岩石坡、峭壁,因此攀登岩石是必需的。在攀登前,应对岩石进行细致观察,慎重地识别岩石质量和风化度,而后确定攀登的方向和路线。用“三点固定”法攀登,要求登山者手脚能协调配合。两手一脚或两脚一手固定后,再移动另一点,使重心逐渐上升。运用此法时,要防上蹿跳和猛进,避免两点同移,动作一定要稳、轻、快。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。

在海拔3000米以下的山地,除了悬崖、峭壁外,大都是草坡和碎石坡。攀登30度以下的山坡,可沿直线上升。身体稍向前倾,脚掌着地,两膝弯曲,两脚呈“外八字”形,迈步勿过大过快。当坡度大于30度时,则较难用“三点固定”法攀登。应采取“之”字形上升法,即按照“之”字形路线横上斜进——腿稍曲,上体前倾,内侧脚尖向前,全脚掌着地,外侧脚尖稍向外撇。通过草坡时,注意不要乱抓树木和攀引草蔓,以免拔断摔倒。行进碎石坡上时,要注意脚踏实地,抬脚轻,以免碎石滚动。不小心滑倒时,应立即面向山坡,张开两臂,伸直两腿(脚尖翘起),使身体重心尽量上移,以减低滑行速度。这样,就可设法在滑行中寻找攀引和支撑物。相反千万不要面朝外坐,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。

(七) 防御野兽攻击

野外活动时,都应携带小型的防卫武器,如小刀、匕首、短棍等。若没携带,那么就要学会在野外自行制作。野外的树木繁多,可以随时利用,应势利导,将树枝、树杈当作自己的武器。但是在防御野兽攻击的重点还应放在提前判断其可能性上,要随时观察行军途中的气味变化、四周小鸟叫声、小型动物的急剧逃窜情况。如果出现类似状况,就应该引起警惕,马上进入迎战状态。野兽出现在面前时,千万不要惊慌,只有坦然面对才是上策。要利用一切能够使用的“武器”反击,要击打动物的头、眼、颈、腹部等要害,并寻机立刻逃脱,不可恋战。一旦受伤,首先要止血,包扎,最终应该马上送往医院医治。

(八) 信号求助

1. 放烟火

白天用烟,即在燃火上放一些橡胶片、生树叶、苔藓、蕨类植物等,可以生成燃烟,以便通知外界。夜晚用火应在开阔地上,向可能的居民区方向点3堆明火,用火光传达求救信号。

2. 光信号

白天用镜子借助阳光,向可能的居民区或空中的救援飞机反射间断的光信号,光信号可传16公里之远。方法是将一只手指瞄准应传达的地方,另一只手持反光镜调整反射的阳光,并逐渐将反射光射向瞄准方向。夜晚用手电筒,向求救方向不间断地发射求救信号。

国际通用的求救信号是“SOS”,即“三长三短,不断循环”。

3. 现代求救方法

沙漠中遇险,而善于利用多种求救方法的成功范例是1959年美国人维瑞尔与其妻罗娜驾车带6个孩子去沙漠旅行遇险获救的事例。维瑞尔一家人没有在人们常往来的道路上行驶,却铤而走险,插到一条小路上。事先没有通知任何人,汽车走出600公里就无路可寻了。维瑞尔试图拐弯时,撞到了一块大石上,碰坏了水箱,水开始向外流。当车又行驶了16公里后,水箱里的水就开始沸腾。此时既无饮用水也无食品。头脑清醒的罗娜采取了一系列措施:让孩子们在汽车的遮荫处休息;与丈夫将两条毯子裁成条状,组成了“SOS”的求救信号;卸下车后镜放在地上,借用阳光的反射向空中的飞机发求救信号;将备用的车轮胎浸透了油以便随时点燃作为求援信号,将4个轮胎罩放在地上准备采集清晨的露水;白天丈夫和孩子们的嘴唇及皮肤上的水泡都被涂上口红,并将孩子们的身体埋在较阴凉的沙子里,将脸用东西盖上,然后将自己也埋在沙子里,剥去树皮吸吮树液;中午气温高,孩子们脸上的皮肤晒破了,夫妇俩就将收集在水壶里的尿,用破布抹在孩子们的脸上借以降温;他们让孩子们吃一盒无毒的淀粉浆糊充饥,将仙人掌切开放在火上烤,吸水滴借以止渴。3天后,救援队发现了他们的求救信号,终于成功脱险。

(九) 安全的安营扎寨

在野外搭建临时居所应该要迅速,并且要有遮蔽、温暖的睡袋和营养的食物。

1. 营地的选择

选择露营地前,应先详细观察营地周围。帐篷都是由质轻的材料制成,经不起风吹,搭帐篷时,可利用树木避风,但是必须观察树木本身是否枯萎。选择岩壁下搭篷,要察看岩壁是否松动,是否有落石的危险。

选择搭帐篷营地,必须考虑到舒服和安全,应该选择平坦的地方。地面平坦,才能睡得安稳,有小石头,可以搬移开,如果是树根或岩石无法搬走,就要另选他地。距离水源40~50米,为理想搭篷地。太靠近水边,晚上河水涨高,有被冲走的危险;距水源太远,搬运水费力又费时。图4-2-1可以说明如何选择营地。

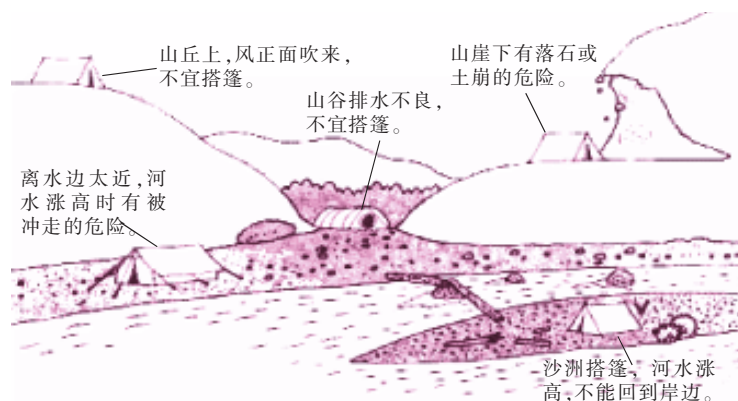


图4-2-1 营地的选择

寒区露营应选择避风处。灌木丛是理想的设营点,应避免易发生雪崩和易被积雪掩埋的地点,如避开崖壁的背风处。冬季架设帐篷要选择雪层薄的地方,并将架设地点的积雪扫尽。在雪层较深地带,若是暂时驻留,可将雪踩实、压平,使冻结的地面形成一道隔绝层。如果暂时不转移,则应在雪地中挖坑搭设帐篷,这样可以更好地抵御寒风。在开阔地上架设帐篷时,可在帐篷迎风面筑一道雪墙,既可挡风又便生火。(见图4-2-2)

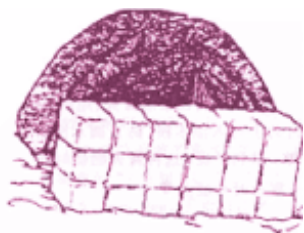


图 4-2-2 帐篷迎风面构筑了雪墙

雪厚的地方可以掏筑雪洞以避风寒,适宜掏筑雪洞的地方往往是冲沟、土坑或山谷等积雪较深处。

2. 搭建帐篷

野外搭帐篷,若不熟悉搭法或零件不足,就无法享受野外生活,所以在活动前,先在家中练习搭法,并检查零件是否够用,最好多带以备用。除了大型屋形帐篷,一般帐篷多可由一人搭建。练习搭好帐篷后,在帐篷外层涂上防水剂,避免雨水从缝边漏进。

简单帐篷搭法如下。

- ①在地上铺好塑胶或者防水尼龙布,所铺布的面积决定了帐篷的面积。要注意把地弄平。
- ②用钉子固定4个角落。(见图4-2-3)
- ③竖起柱子,结好主绳。(见图4-2-4)

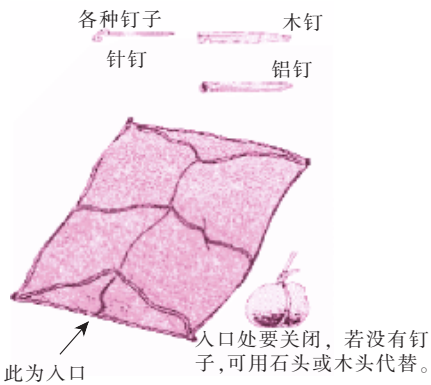


图4-2-3

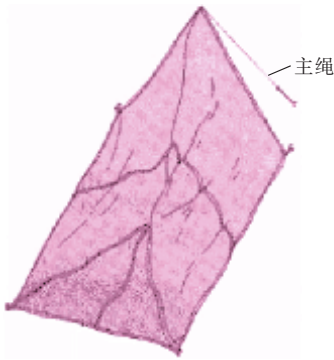


图4-2-4

- ④结好四角的角绳。(见图4-2-5)
- ⑤结好其他部分的绳子。(见图4-2-6)

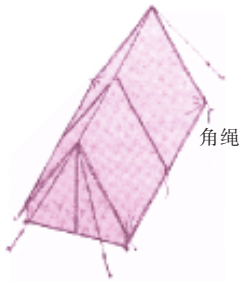


图4-2-5

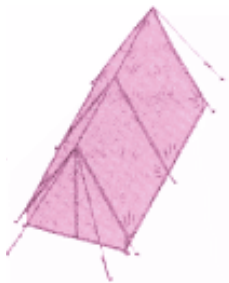
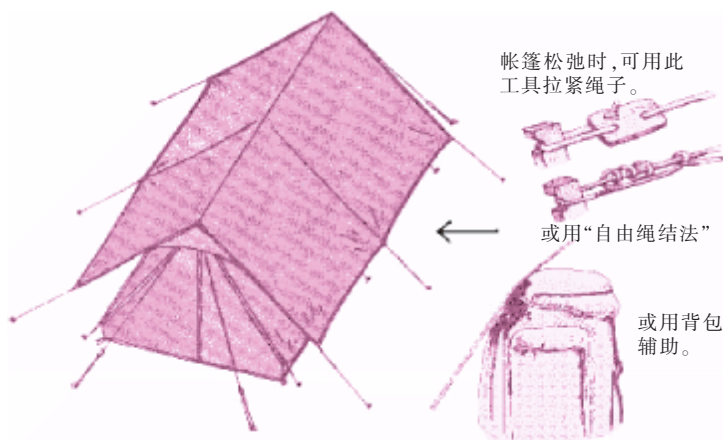


图4-2-6

⑥搭起防风避雨的帆布。(图4-2-7)



尝试

自己找几个朋友,在屋外空地上,练习搭建帐篷。

图4-2-7

(十) 食品安全

1. 食物

必须选择重量轻、体积小的易熟食物,并装入塑料袋便于携带。先将食物切成适当大小,可节省烹饪时间。油、酱油、醋易溢出,装瓶中,外层用塑料袋包好。

2. 补给品

最好装在衣服口袋或背袋口袋,便于取拿。

3. 备用食物

野外生活,必须准备备用食物,以应付意外。备用食物,不是特殊情况,不要拿出来用。选择轻且耐久的食物作为备用食物,例如牛肉干、冷冻干燥食品、巧克力等。

4. 就地取食

当遭遇意外而弹尽粮绝之时,只能在野外取食。如我国抗日战争时期,东北抗日联军在白山黑水的密林中转战,总结出3月吃桦树皮、4月吃椴树皮、5月吃松树皮的经验。这些季节里的树皮不但无毒,而且有甜味。

(十一) 取火

出发前先和营地管理员联络,询问有关事项,若不能做灶起火,可自备小炉。

选择野外营地直径3米圆形地带,作为临时厨房。烹饪不可缺少水,最好临时厨房靠近水源。但不要将烹饪后的废水倒入河中,应倒入土中,水经过土中沙石过滤变清,再流入河中,才不会污染。距火炉中心1.5米周围内,不要放置易燃物,尤其在干燥的天气,火花分散,易造成灾害。(见图4-2-8)

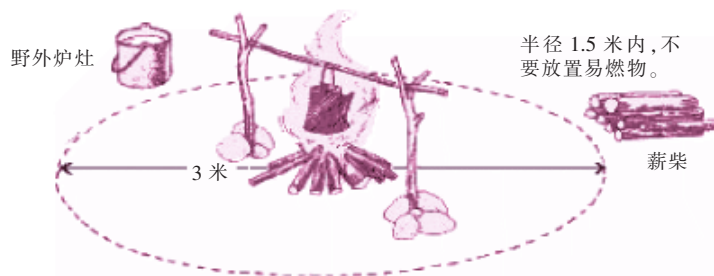


图4-2-8

野外炉灶的建造方法见图4-2-9、4-2-10、4-2-11。



图4-2-9



图4-2-10

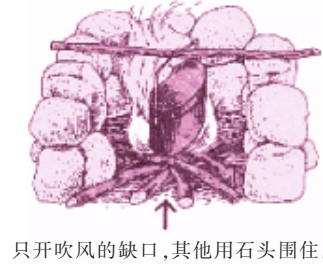


图4-2-11

野外用火,要特别小心,临走前要检查火星是否熄灭,分多次烧水,并用手轻拔沙土加以掩灭。检查火星是否残留,要靠全体队员的合作,才能灭尽,一点疏忽,都可能引起森林大火。

(十二) 高山症应对措施

1. 高山病因

攀升得太高及太快,超过5500米后,无论花多少时间都无法适应。因此在到达5500米高度之前,应适当减缓攀升速度,并密切观察身体反应的状况。

2. 高山病症的主要类别及救护

(1) 高海拔适应

救护措施:尽量不要乘车或飞机到高海拔,最好由3000米以下开始攀登,如迫不得已乘车或飞机,在到达高处后的24小时内不要过分劳累。在海拔3000米以上,海拔每天升高量不应超过300米,同时每连续升高2~3天(600~900米),应多留一晚在同一高度休息。食物应以高碳水化合物为主,避免吸烟、喝酒。

(2) 急性高山症

症状:超过海拔3000米,75%的人都会有轻微的头痛和胃口欠佳。

救护措施:留在原地休息或立即下降高度,要有专人陪护。

(3) 高山脑水肿

症状:运动失调及精神状态改变,如步伐不稳,频繁犯错等。

救护措施:立即下撤至低处,愈快愈低愈好,千万别拖延,更不要花时间等候救援——除非环境实在太恶劣或者身边队友亦无法行动。要把握机会在患者还有活动能力时尽快下撤。

(4) 高山肺水肿

病症:休息时呼吸困难,咳嗽时可能咳出泡沫性或粉红色的痰,虚弱或运动表现下降,胸口有压迫感或感觉有液体充满。

救护措施:和高山脑水肿一样,立即下山(600~1200米),实施紧急救援。

(5) 高山全身性水肿

症状:手脚浮肿,早上会面部及口唇肿胀,排尿量少。

救护措施:避免进食高盐量食物,遵照熟知高山症的医疗人员的指示,服用利尿剂。

第三节 野外生存策略选择

虽然相关知识与技能可以挽救珍贵的生命,但是首先应该做的是保持冷静的头脑,进行科学的判断,然后是合理的分析,最终要快速而正确地选择对策。



一、心理锻炼的重要性

在野外恶劣的环境之中,遭遇困难和灾难的可能性是非常大的。遇到类似情况,如果丧失清醒的头脑,手忙脚乱起来,则生存的几率必然随之下降。所以,保持平静而清醒的思维能力是成功脱离险境的首要措施。

心理是思想、感情、感觉等活动过程的总称。运动心理专家认为,野营成功是体力、技术、战术和心理因素有机结合的结果,同时应把心理作为一种身体素质。很多野外遇难事件本来可以避免,但由于相关救护知识技能的缺乏,再加上心理素质的缺损,最终归于不幸。在灾难降临瞬间,大多数人惊慌失措,无法平静面对。精神首先跨掉,不可能冷静面对危机进而解决问题,更不会观察周边环境,因此就无法着手实施野外救护技能。因此,应积极开展针对野外遇险环境时的心理训练。要认真领会心理训练的基本内容、原则与方法。

(1) 心理训练,对于野营者在野外保持旺盛的斗志、坚定的信心,充分发挥技术水平和克服重重困难等具有重要的意义。

(2) 在野营过程中,各种心理表现随着运动员本身的不同经历和客观环境条件的变化而有所不同,如在心理方面表现为麻痹、紧张、松弛、恐惧等。因此,在平时训练中,就要针对常出现的心理状态,安排训练内容。

(3) 心理训练方法:一般有放松训练、生物反馈训练、模拟训练、集中注重力训练、表象重现与念动训练等。

(4) 心理训练中的注意事项。

①出发前野营者会产生各种心理状态,这不足为奇。因此要对初次野营者阐明野外生存危险的客观规律性,只要按照客观规律行事,胆大心细,就可避免不必要的事故。

②对野营过程中一些心理状态,平时训练要刻苦,技术要过硬。另外,在训练中要注意提醒大家,通过困难、危险的地带时要架设安全保护措施,这样心里才会踏实。

③心理训练要与实际相结合,任何一种心理品质的形成和提高,都是在野外生存过程中反复实践才获得的。所以训练中要贯彻高标准、严要求、从实际出发的原则,进行艰苦顽强的训练,才能逐渐提高心理训练的效果。

④进行针对性的刺激训练。采用多内容、多变化、节奏紧凑的综合性方法,对训练者进行长时间、多批

次的刺激性训练,以使之对灾难状况形成应激和应急反应,形成反馈渠道的畅通和动作定型。

二、观察与思考

迅速观察自己周边的环境,分析思考自己所面临的困局,确定脱险所需努力的方向。

遇险时,在具备良好的心理状况、冷静的头脑后,就应该马上对自己周边的环境,包括地形、地势、气温、湿度等进行认真、全面而细致的观察,了解自己当前所面临的困境,需要解决的最主要问题是什么。要分层次、定方向,抓住主要环节,解决主要问题,避免出现决策性错误。若遇险时不进行冷静的观察和思考而做出草率的决定,那么很容易导致后续一系列生存与救护措施的无效,甚至致命。

在维瑞尔案例中,可以看到维瑞尔一家遇险时首先保持了冷静的头脑和良好的心理状态,分析观察了自己所处的环境:偏远、缺水,但是美国具备完善的野外救援系统,所以他们迅速做出了正确的自救方案:原地自救,等待外援。如果当时他们一家急忙做出马上逃离或者就地声嘶力竭地大呼救命而不是积极救助自己的话,他们不但得不到回应,而且会因为过度消耗体能而提前毙命。

类似的例子已经有很多,就不再枚举。在此敬告大学生朋友,珍惜生命,不断充实注重安全的相关知识,在进行野外活动时,时时处处关爱自我与同伴的生命,拿起野外生存与救护知识和技能的有利武器,开展野外生存的自我保护与救助。

三、迅速选择生存与救护知识

在野外恶劣的环境中,遭遇困难和灾难时,应该尽快地归纳自己所知的所有知识,冷静分析能够运用的技能,马上检查装备,搜集有用物资。运用所学,冷静地思考最为迫切的自救方案,分出等级与层次,适当分工,并迅速形成具体行动。

遇险者了解当前面临的最为紧迫的问题后,紧跟一步就是迅速汇总自己或伙伴所具备的野外生存与救护的所有知识和技能。相关知识和技能的汇总,一方面可以为具体的自我救助行动做准备,另一方面能为遇险者最关键的决策提供充分的证据。有了这些正确的实用性较强的知识指导与技能支持,遇险者就可以马上进入救护状态,开展一系列活动,包括检验装备、工具,集合稀缺物品等。有了大致的行动措施以及对当前形势的基本判断,还应该随时随地的判断变化无常的客观情况和条件,特别是在生死关头做出最为合理、最为正确的策略选择。

本章小结

- ◎野外生存与野营活动已经越来越为人们所喜爱,但是其所带来的一系列安全问题也日益为人们所关注。野外生存与救护知识与技能的缺失是导致大部分野外事故或灾难的重要原因。大学生热情奔放,渴望回归自然,其面临的野外生存安全问题已经现实地摆在我们面前。野外生存与救护的知识和技能培训是学校安全教育的重要内容之一。
- ◎本节简要介绍了有关野外生存的基础知识和野外遇险救护的基本技能。另外,就野外生存中所需的活动装备进行了简单介绍。最后,还提出一些改善野外生存体能储备的训练方法。通过以上几方面学习,可以使大学生在实际野外活动前提高风险防范意识,活动中提高生存能力,遇险时提高救护能力。
- ◎野外生存除了必须携带必要的装备、掌握一定的救护知识与技能之外,更重要的是如何运用好身边有限的工具、食物等物品,以及灵活运用所有的知识和生存方法。这就需要野营者具备良好的心理素质,并通过冷静的观察与思考,迅速汇总生存与救护知识,为宝贵的生命做出正确选择。

思考题

- § 野外生存是指何种环境下的生存？
- § 大学生为什么要掌握野外生存与救护知识？
- § 大学生野营前应该准备的最基本装备有哪些？
- § 防止毒虫叮咬的急救措施有哪些？
- § 大家认为什么样的地点适合做宿营地？为什么？
- § 谈谈各自的野营经历和收获。
- § 心理训练的方法有哪些？
- § 野外遇险的第一要点是什么？
- § 为什么选择正确的策略有时比具体的方式、方法更重要？

第五章 常见传染病及防治

让人人
都拥有
健康

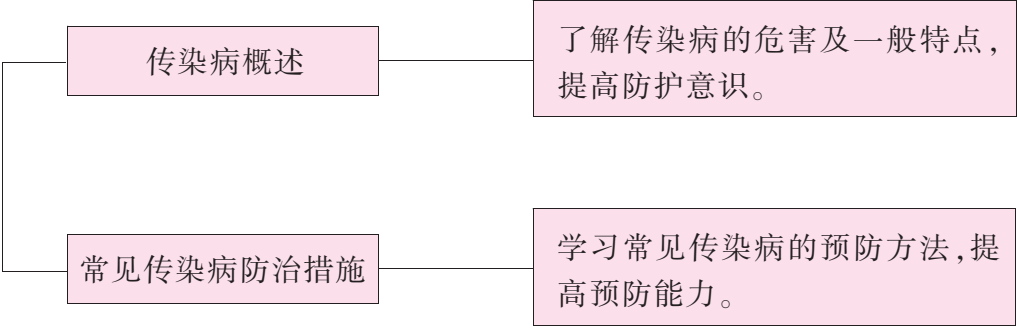


随着科学技术的不断进步,许多在人类历史上作恶多端的传染病已得到有效控制,使人们淡忘了传染病曾给人类带来的灾难。然而新的传染病又悄悄向我们袭来,旧的传染病又有死灰复燃的迹象,传染病仍威胁着人类,人类与传染病的斗争还将继续下去。

学习目标

了解常见传染病的传播途径、症状与危害
学会预防常见传染病的基本知识和方法
提高预防传染病的安全意识及能力

学习内容



第一节 传染病概述

像任何自然灾害一样,传染病总是在不同的地域、不同的时间重复上演,许多传染病都是人类自己“制造”的。回顾历史,至少能给我们两点启示:一是传染病并不是不可战胜的;二是人类应该严肃思考如何善待自然及我们共同生活在地球上的其他生命。



2002年底到2003年初,在我国及世界各地不同程度地发现了一种严重的呼吸道传染病——非典型肺炎,被称为21世纪人类遭受的第一场瘟疫。在人类自认为控制了大多数传染病的今天,面对这样一场突如其来的灾难,不能不让人感到惊愕。然而,当我们翻开历史就会发现,瘟疫这个人类的天敌一刻也没有停止过对人类的侵害,而人类也始终与传染病进行着顽强斗争。

20世纪以前传染性疾病占据了人类与疾病抗争史的主要地位,传染病曾对人类的历史进程产生了深远影响。历史上,一些臭名昭著的瘟疫对人类产生了极大的危害与影响。鼠疫、霍乱、结核、流感、天花等不仅在历史上给人类文明的发展制造了种种的屏障和灾难,就是在今天,仍有肺结核、麻疹、疟疾、艾滋病等传染病仍然威胁着全人类的健康和生命。最近的世界卫生组织报告称:“全世界每小时有1500人死于传染病,其中大多数是儿童和具有劳动能力的青壮年”。

面对层出不穷的各类传染病,人类一直进行着顽强抗争,每一次惨绝人寰的瘟疫过后,人类在付出代价的同时也取得了进步。在与传染病不屈不挠地斗争中,人类成功抵御病毒的一次次侵袭,顽强走出恐慌的阴影,不断发展壮大。

然而资料显示,目前传染性疾病的种类远远超过以往的种类。由于病原体变异,人类自然环境及社会行为改变等原因,近年来全球传染病有死灰复燃的趋势。另外,一些新的传染病不断出现,最著名的当属艾滋病。2001年全世界共有大约3360多万人感染艾滋病,每年都会有560万人感染艾滋病。在撒哈拉以南的非洲国家,1/5~1/4的成年人为艾滋病病人。

世界卫生组织报告,直到20世纪末,传染病仍然是仅次于心血管病的第二杀手,全世界每年死于各种传染病的约2000万人,占总死亡人数的37.04%。正如我国一名著名病毒学家所说:“人类发展的历史,就是同疾病微生物斗争的历史。人类医学史证明,科技在进步,新的疾病也在不断出现,人类与疾病的搏斗是没有止境的,而且也从未停止过。”

一、传染病的概念

由病原微生物(病毒、衣原体、立克次体、支原体、细菌、螺旋体、真菌)及寄生虫(蠕虫、原虫)等病原体感染人体而产生的疾病统称为感染病,其中传染性比较强,能够在人与人、动物与动物、动物与人之间进行传播的一组感染病称为传染病。

二、传染病流行的基本环节

流行过程是传染病在人群中发生、蔓延的过程,即病原体从感染者体内排出,经过一定传播途径,又侵入易感者机体而形成新的感染,并不断发生、发展的过程。其过程必须具备3个条件,即传染源、传播途径和易感人群,统称传染病流行的基本环节。只有3个环节同时存在并相互联系才能形成传染病的流行过程。流行过程经常受自然因素和社会因素的影响,如采取有效措施,切断其中任一环节,其流行过程即告终止。

(一) 传染源

是指体内带有病原体,并不断向体外排出病原体的人和动物。传染源有以下3种。

1. 病人

在大多数传染中,病人是重要传染源,然而在不同病期的病人,传染性的强弱有所不同,尤其在发病期其传染性最强。

2. 病原携带者

包括病后病原携带和无症状病原携带,病后病原携带称为恢复期病原携带者,3个月内排菌的为暂时病原携带,超过3个月的为慢性病原携带。病原携带不易发现,具有重要的流行病学意义。

3. 受染动物

传播疾病的动物为动物传染源,动物作为传染源传播的疾病,称为动物性传染病,如狂犬病、布鲁氏菌病等。野生动物为传染源的传染病,称为自然疫源性传染病,如鼠疫、钩端螺旋体病、流行性出血热等病。

(二) 传播途径

是指病原体从传染源排出后,侵入宿主之前,在外环境中停留和转移所经历的全过程。病原体停留和转移必须依附于各种生物媒介和非生物媒介物。这种参与传播病原体的媒介物,称为传播媒介或传播因素。传播途径实际上就是传播因素的组合。按传染病的传播途径及特征,可将传染病分为接触传播、经水或食物传播、经空气传播、经生物媒介传播、围生期传播(即垂直传播,病原体通过母体传给子代)、医源性传播等。

1. 水与食物传播

病原体借粪便排出体外,污染水和食物,易感者通过污染的水或食物受染。菌痢、伤寒、霍乱、甲型肝炎等病通过此方式传播。(见图5-1-1)

2. 空气中飞沫传播

病原体由传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫,使易感者吸入受染。流脑、猩红热、百日咳、流感、麻疹等病,通过此方式传播。

3. 生物媒介传播

病原体在昆虫体内繁殖,完成其生活周期,通过不同的侵入方式使病原体进入易感者体内。蚊、蚤、蜱、恙虫、蝇等昆虫为重要传播媒介。如蚊传疟疾、丝虫病、乙型脑炎,蜱传回归热,虱传斑疹伤寒,蚤传鼠疫,恙虫传恙虫病。由于病原体在昆虫体内的繁殖达到周期中的某一阶段才能造成传播,故称生物传播。病原体通过蝇机械携带传播于易感者称机械传播,如菌痢、伤寒等。(见图5-1-2)

4. 接触传播

接触传播有直接接触与间接接触两种传播方式。如皮肤炭疽、狂犬病等均为直接接触而受染,乙型肝炎之注射受染,血吸虫病、钩端螺旋体病为接触疫水传染,均为直接接触传播。多种肠道传染病通过污染的手传染,谓之间接传播。

人群作为一个整体对传染病易感程度称为人群易感性。人群易感性与群



图 5-1-1



图 5-1-2

体免疫力是一个事物的两个方面。群体免疫水平高,则人群易感性低。人群易感性的高低取决于总人口中易感人口所占比例,也同人群的一般健康状况有关。

什么是易感人群?

指对某种传染病病原体的容易感染或缺乏免疫保护的人群,如新生儿人口。在新生入学、新兵入伍时易引起传染病流行。

三、传染病的基本特征

(一) 任何传染病都有特异的病原体

病原体是一种寄生物,它必须从其他生物体内获取生存与繁殖的条件。传染病是病原体和生物体在一定环境条件下相互作用的结果,任何传染病都应该有其确定的病原体。

(二) 传染病能够在宿主之间直接或通过媒介物相互传播

传染病的传播实际上是一个不断更换宿主的过程,也就是病原体从一个被感染的机体通过适当的途径进入另一个易感者机体并造成其感染的过程。

(三) 传染病具有流行病学特征

传染病在流行过程中受到自然和社会因素的影响,不同的传染病在人群中流行可以表现出不同的时间分布、人群分布和地区分布特征。表现出流行性(散发、流行、大流行、暴发)、地区性、季节性、周期性等特点,在不同人群中(年龄、性别、职业)的分布也不一样,常呈现出明显的聚集性。

(四) 人群感染后可以产生免疫

人体感染病原体后,无论是显性或隐性感染都能够产生针对病原体及产物(如毒素)的特异性免疫。在感染者的血液中可以检测到特异性的抗体,但感染后免疫的持续时间长短不等。伤寒、蠕虫病感染后一般不产生保护性免疫。

四、传染病的临床特点

(一) 病程发展呈阶段性

任何一种传染病都会经历发生、发展和转归等过程,病程一般持续2~4周,典型的传染病病程可分为潜伏期、前驱期、症状明显期(极期)、恢复期这4个阶段。

(二) 常见临床表现

传染病的一些临床症状、体征表现出共有性的特点,如发热、皮疹、腹泻、黄疸、中枢神经系统症状。感染的血液学表现包括白细胞计数升高或降低及其分类构成比的变化,部分传染病可出现贫血、弥漫性血管内凝血和血小板减少症等。

五、传染病的治疗原则

(一) 治疗与预防相结合

一经确诊就应早期彻底治疗,有利于防止转为慢性,且有助于消灭病原体控制传染病的流行。治疗本身也是控制传染源的重要预防措施之一,同时还必须做好隔离、消毒等工作。

(二) 病原治疗与支持、对症治疗相结合

消灭病原体、中和毒素是最根本的有效治疗措施。支持与对症治疗是增强病原治疗提高治愈率,促使病人早日恢复的重要措施,亦是实施病原治疗的基础,两者不可偏废。

(三) 中西医治疗相结合

祖国医学几千年来对传染病的治疗积累了丰富的经验,近几十年来发展迅速,中西医两者结合必然起着互为补充,促进疗效的作用,甚至可能对某些单用西药不能解决的疾病,中药可表现出治疗效果。

六、传染病的治疗方法

(一) 一般治疗

- (1) 隔离:根据传染病传染性的强弱,传播途径的不同和传染期的长短,应住相应隔离病室。隔离分为严密隔离、呼吸道隔离、消化道隔离、接触与昆虫隔离等。
- (2) 护理:病室安静、清洁,空气流通、新鲜,易使病人保持良好的休息状态。休克、出血、昏迷、抽风、窒息、呼吸衰竭、循环障碍等需专项特殊护理。
- (3) 饮食:保证一定热量的供应,根据不同的病情给予流质、半流质软食等,并补充各种维生素。

(二) 对症与支持治疗

- (1) 降温:高热病人可用头部放置冰袋,酒精擦浴,亦可采用针刺合谷、曲池、大椎等穴位,超高热病人可用亚冬眠疗法,亦可间断肾上腺皮质激素。
- (2) 纠正酸碱失衡及电解质紊乱:高热、呕吐、腹泻、大汗、多尿等所致失水、失盐酸中毒等,可通过口服及静脉输注及时补充纠正。
- (3) 镇静止惊:因高热、脑缺氧、脑水肿、脑疝等发生的惊厥或抽风,应立即采用降温,镇静药物,脱水剂等处理。
- (4) 维持心功能:应给予强心药、改善血循环、纠正与解除引起心功能不全的诸因素。
- (5) 排除微循环障碍:补充血容量、纠正酸中毒调整血管舒缩功能。
- (6) 防止呼吸衰竭:去除呼吸衰竭的原因,保持呼吸道通畅,吸氧,采用帮助呼吸的兴奋药,人工呼吸器。

七、预防传染病的一般措施

传染病流行的时候,切断3个基本环节中的任何一个环节,传染病的流行即可终止。我们预防传染病的各种措施,都是分别针对3个基本环节中的某个环节的。因此,针对传染病流行的3个基本环节,预防传染病的一般措施也可以分为以下3个方面。

(一) 控制传染源

不少传染病在开始发病以前就已经具有了传染性,当发病初期表现出传染病症状的时候,传染性最强。因此,尽可能做到早发现、早诊断、早报告、早治疗、早隔离,防止传染病蔓延。患传染病的动物也是传染源,也要及时地处理。这是预防传染病的一项重要措施。(见图5-1-4)



图 5-1-4

(二) 切断传播途径

切断传播途径的方法,主要是讲究个人卫生和环境卫生。消灭传播疾病的媒介生物,进行一些必要的消毒工作等等,可以使病原体丧失感染健康人的机会。

(三) 保护易感者

在传染病流行期间应该注意保护易感者,不要让易感者与传染源接触,并且进行预防接种,提高易感人群的抵抗力。对易感者本人来说,应该积极参加体育运动,锻炼身体,增强抗病能力。(见图5-1-5)



图 5-1-5

第二节 常见传染病及防治措施

在科学高度发达的今天,人类拥有数千年与传染病斗争的经验,以及各种针对不同传染病的病原体的特效治疗方法、手段及药物。只要依靠科学,能够做到早期诊断、早期治疗、防治结合,任何传染病都是可以治疗的,人类终将战胜传染病。



一、非典型肺炎

传染性非典型肺炎,简称“非典”,是在中国广东省首先发现的一种新的传染病。目前公认“非典”的病原体是一种变异的冠状病毒(又称“非典”病毒)。根据世界卫生组织(WHO)确认的资料,最早的病例发病于2002年11月16日。目前已有30多个国家报告发现了非典型肺炎病例,报告病例数较多的国家和地区主要有中国内地、中国香港、中国台湾、新加坡、加拿大、越南和美国等。

(一) 传染源

“非典”的传染源主要是病人、隐性感染者、病毒携带者、受感染的动物。病毒存在于病人、隐性感染者、病毒携带者、受感染的动物中。

(二) 传播途径

“非典”属于呼吸道传染病,是“非典”病毒通过空气飞沫、污水和间接接触传播而使人感染的急性传染病。

(三) 症状与危害

从接触到发病,“非典”的潜伏期平均为4~5天。表现为发病快,以发热为首发症状,体温在38~40摄氏度之间波动,畏寒或寒战。伴有头痛、肌肉酸痛、关节酸痛、全身乏力,干咳,少痰或偶有血丝痰,胸部牵拉感或胸痛、腹泻,进而出现胸闷,呼吸次数增多至气促、呼吸困难,严重者发展成为急性呼吸窘迫综合征。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 主动隔离:患上“非典”,应在第一时间去医院。疑似病人要进行医学观察。
- (2) 及时治疗:早发现、早诊断、及时治疗。
- (3) 重症要通气:人工通气对于重症“非典”病人具有关键作用。

(五) 预防措施

- (1) 注意住处通风换气:通风换气是最好的空气消毒方法。
- (2) 注意远离病原体,正确使用预防药物。
- (3) 合理消毒:可用0.5%碘伏溶液、75%酒精、0.2%过氧乙酸溶液消毒。
- (4) 正确洗手:反复搓揉,时间不少于30秒,重复两三遍。
- (5) 正确使用口罩:在家中、睡觉、体育运动时,均没有必要戴口罩。
- (6) 讲究个人卫生,锻炼身体。



图 5-2-1

二、流行性感冒

流行性感冒(简称流感),是一个我们似乎熟悉又实际陌生的疾病,来去匆匆,神秘莫测。由于极强的传染性,流感一旦发生大流行,可以在很短的时间内横扫全球。最早记载流感的是古希腊医学家希波克拉底,1580年的流行性感冒使马德里几成空城。1918年,一场号称瘟疫的流感袭击了人类,超过25%的美国人受到感染,据称其中美国海军有40%的人员、陆军有36%的人员患病,全球因此死亡人数估计在2000万~1亿之间。病毒在这么短的时间里“杀死”的人数,超过了人类历史上任何一种疾病,该流感的危险性是普通流感的25倍,感染者的死亡率是2.5%,而一般流感患者中仅有1‰死亡。全世界有1/5的人口感染,其中28%为美国人,死亡人数之多导致1918年美国人平均寿命减低了12岁。

(一) 传染源

流感的主要传染源是病人、隐性感染者、猪、禽类,流感病毒存在于病人、隐性感染者、猪、禽类口鼻的分泌物中。

(二) 传播途径

流感属于呼吸道传染病,是由流感病毒通过呼吸道,经空气飞沫传播而引起的急性传染病。

(三) 症状与危害

突发高热,体温可达39摄氏度以上;咽痛、鼻塞和咳嗽;头痛、肌肉酸痛或关节疼痛,严重者卧床不起,上述症状可持续7~10天,在发热等症状消失后一周内,往往感到很疲乏。全身其他症状重而呼吸道症状轻,这是流感与普通感冒不相同的地方。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 隔离治疗,并加强患者室内通风和空气消毒。
- (2) 休息、多饮水、注意营养,饮食要易于消化。

(五) 预防措施

- (1) 坚持适当锻炼,提高抗病能力。注意劳逸结合,避免过度疲劳。
- (2) 起床后,开窗透气、淡盐水漱口;避免室内吸烟,通风是最好的消毒。
- (3) 冬天外出时穿好衣服,若室内外温差较大,宜在门口适当停留片刻。
- (4) 坚持多饮水,每天进餐时,适量吃醋和大蒜。
- (5) 养成良好的卫生习惯,做到不随地吐痰以减少流感传播的机会。
- (6) 注射流感疫苗。



图 5-2-2

三、霍乱

霍乱早在1817年以前就在印度次大陆的恒河三角洲以及中国雅鲁藏布江下游汇合处的孟加拉河流域地区流行,故该病一度被称为“亚洲霍乱”。

1962年第15届世界卫生组织大会上被确定为国际检疫传染病。《中华人民共和国传染病防治法》规定霍乱属于甲类传染病,俗称“2号病”。霍乱对我国来说是一种外来的传染病,1820年霍乱第一次世界大流行期间由印度首次传入我国,直至1885年才在病人的排泄物中培养分离出霍乱弧菌,首次从现代医学角度证实了霍乱在我国的流行。

(一) 传染源

霍乱的传染源是霍乱病人及带菌者,病毒存在于患者或带菌者的粪便中。

(二) 传播途径

霍乱属于消化道传染病。主要是通过水、食物、生活接触和苍蝇传播给易感者。

(三) 症状与危害

剧烈腹泻,继而呕吐。多无腹痛,每日大便数次至数十次。严重者引起水和电解质丧失,出现脱水和休克。口渴,眼窝深陷,声音嘶哑,腹下陷,皮肤皱缩,指纹皱瘪。腓肠肌和腹肌痉挛疼痛,血压下降,尿量少,烦躁不安甚至神志不清、昏迷。出现心悸、肌肉无力甚至麻痹,呼吸困难等。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 及时到医院就诊,及早隔离治疗。(见图5-2-3)
- (2) 一般密切接触者应对其检疫5天,也可给予预防性服药。

(五) 预防措施

- (1) 喝开水或经过消毒的水。
- (2) 进食熟透的仍热的食物,避免吃未经过加工的海鲜和其他食物。
- (3) 不喝未经高温消毒的牛奶。



图 5-2-3

四、细菌性痢疾

细菌性痢疾,简称菌痢,是一种古老的疾病。晋代《肘后方》中有“天行诸痢”的描述,更认为与夏季饮食不调、风冷入胃肠有关。国外有关痢疾的记述始于古希腊希波克拉底时代(公元前5世纪),以后欧洲各国医学著作中陆续记载此病,19世纪曾出现全世界菌痢的大流行。

我国1990年前的统计,年发病为200万~306万例,实际病例数据流行病专家推测还应高2~3倍。菌痢在我国是仅次于肝炎的第二位传染病,是国内分布最广的腹泻病。

(一) 传染源

细菌性痢疾传染源是患者、带菌者,病毒存在于患者或带菌者的粪便中。

(二) 传播途径

菌痢属于消化道传染病。痢疾杆菌随患者或带菌者的粪便排出,污染食物或水源,或借苍蝇污染食物或餐具等方式,传染给易感者。

(三) 症状与危害

菌痢最常见的症状是左下腹隐隐作痛并持续存在,腹泻,四肢发凉。腹泻的特点是便次十分频繁,每次量少,有时少至只有几滴,总有便意,排便不畅,有下坠感(医学上称为里急后重)。多数腹泻初为稀水便,后转为黏液便或脓血便,以脓为主,少数为血水便。大部分患者有发热,常为首发症状,热度可高可低,持续2~3天。此外,还有全身不适、食欲下降或恶心呕吐等。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 注意腹部保暖,禁行冷水浴。
- (2) 多饮水,不食用冷的食物、饮料。
- (3) 禁食酒类、油炸及生硬刺激性食物。
- (4) 少吃纤维素多的蔬菜、瓜果。

(五) 预防措施

- (1) 将患者用过的物品煮沸或蒸汽消毒15分钟。
- (2) 不能煮沸或蒸汽消毒的物品在烈日下曝晒3小时以上。
- (3) 用过氧乙酸(过醋酸)消毒。
- (4) 加强个人卫生,防止“病从口入”。

五、病毒性腹泻

病毒性腹泻是一组由多种病毒感染引起的急性肠道传染病。从世界范围来看,急性胃肠道疾病是极其常见的疾病,在发达国家平均每人每年患1~3次腹泻病,在热带发展中国家贫穷地区的儿童平均

每人每年患5~18次腹泻病。世界卫生组织曾公布发展中国家0~4岁组儿童腹泻病年发病率为每人每年1.6~2.3次。我国每年约发生腹泻病8.36亿人次,给人类身体健康造成的损失不言而喻。

(一) 传染源

病毒性腹泻的传染源是患者、带菌者,病毒存在于患者或带菌者的粪便中。

(二) 传播途径

病毒性腹泻属于消化道传染病,通过水、食物、生活接触将病毒经口传播给人群。

(三) 症状与危害

起病急,先吐后泻,伴轻中度发热。腹泻每日10次到数十次不等,大便多为水样,或呈黄绿色稀便,常伴轻或中度脱水及代谢性中毒。部分病例在出现消化道症状前有上呼吸道感染症状,病程呈自限性,约1周时间,少数患者腹泻可持续数周。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 隔离、消毒,重视水源及食物卫生。
- (2) 暂停乳类及双糖类食物。
- (3) 吐泻较重时用止吐剂及镇静剂。

(五) 预防措施

同细菌性痢疾。



图 5-2-4

口服减毒疫苗是目前最为有效的预防措施

六、狂犬病

狂犬病,又称恐水症,为狂犬病病毒引起的一种人畜共患的中枢神经系统急性传染病。多见于狗、狼、猫等食肉动物,人多因被病兽咬伤而感染。一旦发病,病死率几乎100%。

世界上除英国、澳大利亚、新西兰、日本和美国的夏威夷等国家和地区没有狂犬病外,世界其他国家都有狂犬病发生。尤其是在亚洲、非洲和拉丁美洲,狂犬病仍然是值得重视的公共卫生问题,在亚洲,印度、中国和泰国都是该病的高发区,如泰国,尽管每年有十几万人接种了狂犬疫苗,但还有300多人死于狂犬病。

(一) 传染源

狂犬病的传染源主要是患者、狗、猫及一些野生动物,病毒主要存在于患者和患病动物的唾液中。

(二) 传播途径

狂犬病属于体表传染病,通过受感染的患者、狗、猫、野生动物咬伤、抓伤或接触污染物来传播。

(三) 症状与危害

初期表现为低热、倦怠、头痛、烦躁、恐惧、恶心、周身不舒服等,对痛、声、风、光等刺激开始敏感。已愈合的伤口部位及其附近有麻木、发痒、刺痛或虫爬、蚁走感。进而引起发作性咽肌痉挛、呼吸困难等,甚至全身疼痛性抽搐。体温可达40摄氏度以上,心率加快,血压升高,瞳孔扩大。随着病情加重,可出现精神失常、定向力障碍、幻觉等。病程进展很快,多在发作中死于呼吸或循环衰竭。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 被狗、猫咬伤或抓伤,立即用20%肥皂水或清水反复彻底清洗伤口处20分钟,再用75%酒精、2%碘酒或1%新洁尔灭液涂擦。

(2) 伤口消毒完毕后,一般不要缝合伤口,如伤口很大或出血多,为了尽快止血则需缝合。尽快接种疫苗。

(五) 预防措施

- (1) 不要和无主犬近距离接触。
- (2) 病兽应立即击毙焚毁或深埋,严禁剥皮吃肉。
- (3) 如果决定养狗或猫,应定期接种狂犬疫苗。



被病犬咬伤后如未进行预防免疫,发病率达15%~30%,一般男性多于女性。狂犬病潜伏期的长短不一,短的10日,长的达10余年,多数1~3个月。目前的医学科学对狂犬病依然无能为力,发病的患者基本会在数日内死亡。因此,现阶段对狂犬病主要在于预防。

七、红眼病

人们所称的“红眼病”,医学上称为急性结膜炎,是一种急性传染性眼炎,以夏季多见。可分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎两类,其临床症状相似,但流行程度和危害性以病毒性结膜炎为较重。

2002年7月初,福建、广东、海南等地相继出现的“红眼病”,在8月中旬突然爆发,形成了近年来规模最大的一次发病“红潮”。各大医院眼科门前排起了长龙,而“红眼病”专用药水在那时也纷纷告急。据媒体报道,由于许多药店的滴眼液供不应求,一些商家趁机提高了该类药品的价格。

(一) 传染源

红眼病患者是主要传染源,病毒主要存在于患者眼的分泌物中。

(二) 传播途径

红眼病属于体表传染病,经生活接触传播。

(三) 症状与危害

红眼病一般在感染病菌1~2天内开始发病,多是双眼先后发病。眼睛发红,感到眼睛发烫、烧灼、畏光,且有疼痛,像进了沙子一般。紧接着眼皮红肿,眼睛怕光、流泪,早晨起床时,眼皮常被分泌物粘住,不易睁开。有的人结膜上出现小出血点或血斑,分泌物呈粘液脓性,有时在结膜表面形成一层灰白色假膜,角膜边缘可有灰白色浸润点,严重的可伴有头痛、发热、疲劳等。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 保持眼部清洁,少用眼,减少刺激。
- (2) 宜冷敷,不要热敷。
- (3) 正确使用眼药。
 - ①慎用激素类眼药。
 - ②一般情况下,几种眼药勿同时滴用。
 - ③1~2小时滴一次。

(五) 预防措施

- (1) 尽可能避免与病人及其使用过的物品接触,如洗脸毛巾、脸盆等。
- (2) 尽量不去公共场所,如游泳池、影剧院、商店等。
- (3) 对毛巾等个人用品,或公用物品要注意消毒(煮沸消毒)、隔离。
- (4) 注意个人卫生,尤其要保持手的清洁,不要用手揉擦眼睛。

八、艾滋病

1981年6月5日,美国亚特兰大市疾病控制中心首次在《发病率与死亡率周刊》上简要地介绍了他们发现的5例特殊病人的病史。这5例患者均为原来健康的同性恋者,患者临床表现为免疫系统受到严重损伤,机体抵抗力下降,以至出现一般正常人不容易发生的严重感染和一些少见的癌瘤如卡波氏肉瘤等,由于病因未明,当时把具有上述临床表现者诊断为获得性免疫缺陷综合征(简称AIDS),1982年正式将此病命名为“艾滋病”。

艾滋病发源于非洲,早在1979年海地青年中已有散发,后通过移民带入美国。研究显示,人类早在1931年就染上了艾滋病,比人们一般认为的早得多。自1981年美国首次报告艾滋病以来,艾滋病的传播速度之快令人始料未及。目前艾滋病几乎播散到了世界的每一个角落。截至2002年底,累计全球HIV/AIDS总人数达4200万人。仅2002年度全球共计有HIV新感染者500万人,死亡人数达310万。有关部门根据目前流行情况推测,目前艾滋病发展总趋势是:发达国家呈下降趋势,而发展中国家则呈急剧上升趋势。尽管亚洲的艾滋病流行比欧美及非洲来得要迟,但专家预测,亚洲,特别是中国、印度和印度尼西亚这3个人口大国,如果再不采取积极、有效的预防措施,在不久的将来会成为世界上艾滋病病毒人数最多的国家。

(一) 传染源

艾滋病患者是主要传染源,病毒主要存在于患者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中。

(二) 传播途径

艾滋病属于综合性的传染病,主要通过性接触、血液、母婴的途径来传播。

(三) 症状与危害

人感染HIV后,约70%的病人在2~6周内表现为发热、出汗、疲乏、皮疹、肌肉关节疼痛、咽喉疼痛、淋巴结肿大、脾肿大等。经过若干年潜伏期后,部分感染者可出现过敏反应迟缓、粘膜损害(口腔白色念珠菌病)和皮肤病(皮肤单纯疱疹、带状疱疹及真菌病),持续时间超过5~6个月;数目在2个以上非腹股沟部位的淋巴结肿大,体重减轻大于10%,持续性腹泻,持续发热3个月,体温超过38度。

(四) 染病后采取的措施

- (1) 目前尚无特效药,现临床使用的主要有逆转录酶抑制剂和蛋白酶抑制剂,最好联合用药。
- (2) 甘草多糖、苦瓜蛋白、灵芝、人参、党参、苡仁、黄芪、淫羊藿、香菇、白扁豆、小柴胡汤等有增强免疫功能的作用,可做辅助治疗药物。

(五) 预防措施

- (1) 性传播的预防。杜绝与艾滋病抗体阳性或艾滋病病人发生无保护措施性接触,正确使用安全套。患有艾滋病的妇女应避免怀孕。
- (2) 血液传播的预防。仅接受来自国家规定的供血机构提供的血液及血液制品。不要到不正规的医院、诊所进行打针、拔牙、手术,使用一次性注射用品,不共用针头、注射器和药物。禁止静脉注射毒品。
- (3) 不与他人共用剃须刀、指甲剪等有可能接触人体血液及体液的工具、物品。

九、肝炎

通常所说的“肝炎”一般是指有传染性的病毒性肝炎,是由肝炎病毒引起的一组疾病(图5-2-5)。目前已经确定的引起传染性肝炎的病毒有5种,即甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒,分别引起甲型肝炎(甲肝)、乙型肝炎(乙肝)、丙型肝炎(丙肝)、丁型肝炎(丁肝)和戊型肝炎(戊肝)。近年发现有新的肝炎病毒如庚型肝炎

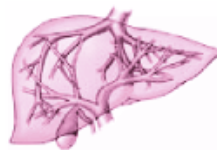


图 5-2-5

病毒等,但其致病性尚未十分明确。

我国是肝炎高发区,在各种传染性肝炎中,乙肝对人健康威胁最大。我国人群中的乙肝表面抗原(HBsAg)阳性率为9.75%,约1.2亿,占世界乙肝病毒感染人数的1/3。其中慢性乙肝病人约3千万,而且病毒可通过母婴传播方式传给婴儿和儿童,影响下一代的健康。我国每年新发的各种病毒性肝炎病人约为230万,死于肝炎或肝炎相关并发症者数以万计,每年我国用于治疗病毒性肝炎的费用相当可观。

(一) 传染源

患者、病菌携带者是主要的传染源,甲肝和戊肝病毒存在于患者或无症状感染者的粪便中。乙肝、丙肝的病毒存在于患者或无症状感染者的血液、分泌物和排泄物中。

(二) 传播途径

(1) 甲肝和戊肝是经过消化道传染的。

(2) 乙肝传播途径多样,含有乙肝病毒的血液或体液经过破损的皮肤和粘膜而引起感染。具体的传播途径包括以下几点。

①母婴传播。这是我国乙肝传播的最主要模式,婴儿可在出生前(宫内)、出生时及出生后从母体感染乙肝病毒。

②血液、体液传播。血液中乙肝病毒含量很高,微量的污染血进入人体即可造成感染,如输血及血制品、手术、血液透析、器官移植、针刺、剃刀、共用牙刷等均可传播。

现已证实唾液、汗液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中也含有乙肝病毒,因此,通过生活密切接触、性接触导致的体液传播也是获得乙肝病毒的可能途径。但一般来说,同一办公室工作上的接触及进餐传播的可能性不大。

(3) 丙肝:静脉吸毒、不洁输血是丙肝祸首。在西方发达国家,90%的慢性丙肝病毒感染者为既往静脉毒瘾者或现症静脉毒瘾者,10%左右是由于多性伴侣活动所致。其他少见的传播途径有母婴传播、家庭内接触传播、器官移植传播等。

(4) 丁肝:与乙肝相伴。丁肝病毒是一种缺陷病毒,必须依赖乙肝病毒才能复制,所以,只有感染了乙肝病毒的人才可能感染丁肝病毒。在我国不同地区的慢性乙肝感染者中丁肝病毒感染率有较大差异。

(三) 症状与危害

(1) 急性肝炎:发热、食欲减退、恶心、呕吐、厌油腻食物、乏力、肝区不适、尿黄如红茶。

(2) 慢性肝炎:乏力、食欲差、腹胀、尿黄、肝病面容。

(3) 重型肝炎:肝功能衰竭,极度乏力、严重恶心、呕吐、黄疸迅速加深、肝脏缩小。

(四) 染病后采取的措施

(1) 保持良好的心态和足够的休息。

(2) 适当的营养为主,合理的药物治疗为辅,避免饮酒、过度疲劳。

(3) 做好长期治疗的思想准备,积极配合医生治疗。

(五) 预防措施

(1) 甲肝、戊肝的预防,防止“病从口入”是关键。

(2) 家中有乙肝患者,其他家庭成员应到医院检测乙肝两对半和肝功能。不要共用漱口用具、剃须刀等。

(3) 丙肝的预防目前无疫苗可用,主要预防措施如下。

①选择性手术时应用自身血液输注。

②吸毒者应尽量避免和别人共用注射器,一人一次一针,使用过的注射器放到指定地点。

③避免有多个性伴侣或采取保护性措施。

有传染性乙肝的女性,怎样避免传给子女呢?

1. 在妊娠的后3个月,母体每月注射HBIG一次。
2. 降低母体中乙肝病毒含量,即采用合理的抗病毒治疗,这个方法最好在怀孕前在专业医师指导下进行,使用抗病毒治疗以尽量降低母体内病毒含量,降低其传染性,减少对婴儿的威胁。
3. 最重要的是婴儿出生后24小时内注射乙肝疫苗及HBIG,按时完成3次常规(出生时、出生后1个月、出生后6个月)乙肝疫苗接种,并在1岁时检测乙肝两对半。

本章小结

- ◎ 传染病流行的3个基本环节分别是:传染源、传播途径和易感人群。只要切断其中任一环节,便能预防和阻止传染病的流行。各种不同的传染病都表现出近乎相同的基本特征、临床特点,它们的治疗原则和治疗方法也基本一致,本章第一节对此作了归纳。
- ◎ 在学习非典型肺炎、流行性感、霍乱、细菌性痢疾、病毒性腹泻、狂犬病、红眼病、艾滋病、肝炎9种常见传染病的特性及防治措施中,我们着重阐述了各自的传播途径、症状与危害以及染病前后应采取的措施。通过对以上传染病性质及防治知识的认识与了解,提高我们预防传染病的意识和对抗病魔的知识。

思考题

- § 哪些传染病至今尚无特效的治疗病原体药物?
- § 你认为哪一类传染病对人类的危害最大?
- § 不同传播途径传染病的预防措施有何共同点?

下篇

正当防卫篇



第一章 正当防卫课程概述

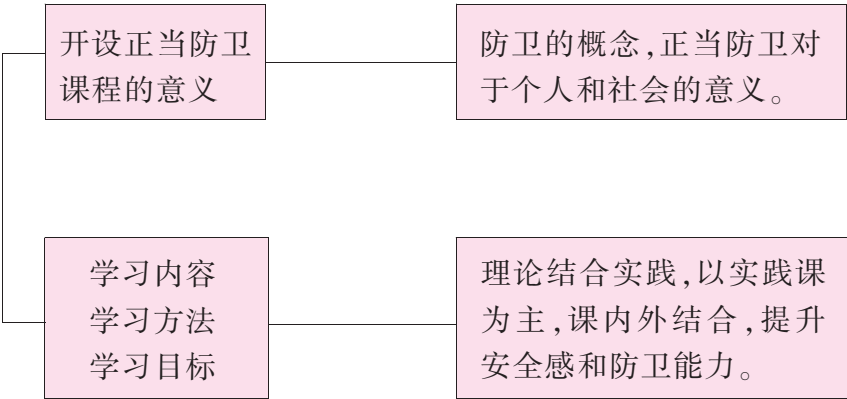


“防卫”是一个古老而永恒的话题,在终极意义上它永远指向社会的安宁和个人的幸福。

学习目标

- 了解正当防卫课程的价值和学习目的
- 通过系统地学习树立安全意识、提升安全智慧
- 了解防卫课程的内容和学习方法

学习内容



一、正当防卫概述

(一) 安全危机

安全防卫问题是大到国家,小到个人,全社会共同关注的重大课题。暴力问题已经成为危害全世界公众健康的头号问题。一项关于对犯罪恐惧的调查——《菲吉报告》表明每5个美国人中就有4人害怕受到攻击、抢劫,遭到强奸或被谋杀。

生活在社会主义中国,人民安居乐业、社会欣欣向荣。但还远未达到路不拾遗、夜不闭户的理想社会。社会的迅猛发展导致贫富差距的拉大,社会矛盾呈现复杂化趋势。在和平年代,我们暂时摆脱了战争的威胁,但个人面临着数不清的安全隐患,有关恐怖袭击、暴力侵害、地震火灾、交通事故的报道经常见于报纸和电视。在所有安全领域中,与人民群众生命直接相关的人身安全又是安全问题的核心。中国连续几年的社会调查显示,社会治安一直排在公众最关心问题的前3位。

在人的所有权利当中,“生存权”是第一位的,“生命没有价、安全比天大”,没有安全一切都无从谈起。内心的安全感是使人们过着一种丰富多彩和有意义生活的最基本条件。

安全感的丧失会在下列几个方面悄悄侵蚀你的身心健康。

(1) 反复刺激你的大脑,使之造成不是过度兴奋或过度敏感,就是对周围可能发生的危险或暴力事件麻木不仁。

(2) 由于内心紧张,刺激荷尔蒙分泌过多,引起焦虑、愤怒、绝望、疲倦或偏执妄想等不良情绪,长此以往,会使身心瘫痪。

(3) 消耗你的精力,从而削弱你的感知能力和认识能力,影响你专心致志,使你不知不觉处在危险之中。

(4) 产生敌对情绪和大发雷霆,或产生无可奈何、无能为力和绝望的感觉。

(5) 产生一些看不见的却又有害身心的不良情绪,如羞耻感、被侮辱感,以及怀恨在心。

(6) 损害心肌,影响心脏功能,加剧心脏疾病,缩短寿命。

(7) 干扰你的创造性潜能以及事业上进一步发展的能力。

(8) 使你的记忆一直深深地沉浸在过去经历过的创伤和阴暗之中。侵蚀你的精神,使你的心理和感情越来越失去平衡,反应过度,脾气暴躁,面对生活、爱情和工作中的不确定性和困难灰心丧气。

据一项国际性的研究表明,人一生中有80%的可能性会遭到至少一次人身攻击。

也就是说,一生中只有1/5的机会可能免遭攻击,有鉴于此,人们感到惶惶不安,紧张压抑。一方面对于暴力的恐惧,另一方面却是对暴力的记忆。如果你曾受过暴力的侵扰哪怕只是目睹了暴力的场面,这些事作为痛苦耻辱的记忆让你挥之不去,使你丧失了安全感。

为了建立安全感,你有必要学习一定的防卫知识和技术,下篇就是关于这方面的内容。安全问题可以概括为“天灾人祸”,如果本书的上篇是关于“天灾”的规避,那么本篇主要关注于“人祸”的预防。



中新网2004年7月23日电:据公安部新闻发言人通报了上半年全国社会治安情况:上半年,全国公安机关共立刑事案件208.1万起,同比上升9.9%。其中,严重影响群众安全感的爆炸、放火、强奸、杀人等几类严重暴力犯罪案件明显下降,同比分别下降26.3%、12.7%、13.8%、0.9%。但是,侵财犯罪案件在立案总数中所占比重较大,且呈上升趋势,直接拉动了刑事案件总量的上升。共发生盗窃案件140.9万起,上升12.6%;诈骗案件9万起,上升11.6%;抢夺案件10.4万起,上升9.3%;抢劫案件16.5万起,上升5.7%。上半年,全国公安机关共侦破刑事案件105.8万起,发现受理治安案件292.3万起,同比上升1.6%,查处治安案件230万起。

(二) 防卫与安全

对安全的需要,甚至比对爱或被爱的需要更加深远。

——心理学家 亚伯拉罕·马斯洛博士

如果你对暴力有恐惧感,你事实上已成为暴力犯罪的受害者。有鉴于此,拥有安全感至关重要,因为长期生活在恐惧之中,远比暴力本身更容易伤害人。糟糕的是我们不知道如何克服对不安全的恐惧感。

作为曾经是历史遗迹的“保镖”行业的再度兴起,除了说明社会治安形势的日趋复杂,还反映出人们对自身安全的担忧,也说明了防卫和安全之间必然的相关关系。为了保障人民生命财产的安全,国家建立了庞大的公安系统来打击犯罪,为此,每年要付出巨大的代价。



2004年公安部报告:
2003年全国公安机关有6552名民警因公牺牲、受伤,其中牺牲476人,负伤6076人,平均每天就有1名多民警牺牲,近17名民警受伤。

但这只是保障我们生命安全的措施之一,我们不能指望在任何一个发生暴力的现场都能有警察及时出现,面对自身的安全和尊严,我们自己必须有所作为。

那么,我们要怎样保护自己?有什么方法来应对突然而至的侵袭和骚扰呢?

当然有这样的方法!而且做起来非常简单,同时又不需要事前严格的训练。只要知道力学的原理和攻击的部位,谁都能做得到。对于过去因没有臂力失去自信,因身材矮小消瘦、或因没有胆量、意志薄弱,而时常感到自卑,觉得处处受人轻视,从而低估自己的人们,通过学习也可寻回保护自己的强有力的武器。例如,关节散布于人体各个部位,像手指、手腕、肘、肩、颈、颞、腰、膝盖、足踝、脚趾等,只要取其中任何一个,向平常弯曲的相反方向推就可以。如果应用杠杆原理只需一手之力就能将对方推倒。本书介绍了一些实用技法,只要学好其中的一种,你就会充满自信 and 安全感。

中国历来就有习武防身的传统,并创造了举世无双、璀璨的武术文化。谈到武术,大家可能会联想到那些神乎其技的影视作品,和令人眼花缭乱的套路演练,“三年小成,十年大成”的说法让我们觉得离它很遥远。其实“道不远人”,脱下武术神秘的外衣,武术的本质就是“保护自己免受侵害”,或“搏斗的艺术”。正义的一方掌握武术,就可以保家卫国,维护正义;邪恶的一方掌握武术则“以武犯禁”,所以武术历来都“择人而授”,“得其人乃传,非其人勿言”。司马迁说:“非信廉仁勇,不能传兵论剑。”长此以往,武术就被罩上了一层神秘的光环,加上近代以来武术的体育化和艺术化,武术的实用性渐渐淡出了人们的视线。





正当防卫的一般概念

正当防卫,是指为了保护国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他合法权益免受正在进行的不法侵害,采取对不法侵害人造成损害的方法,制止不法侵害的行为。

人类文化的产生、传承和发展的动因,无不以“用”为基础和前提,那些经典的功夫自会经久不衰、代代相传,在安全防卫领域永远有其不可替代的地位。广而言之,武术是一种生活的方式和态度,这种生活方式就是做好准备应付随时可能的攻击和避免受害,就是防御和保卫,也就是防卫。这种生活的态度使你警觉、积极、冷静、无畏地面对世界。

二、正当防卫课程的价值

安全知识和技能是人类永恒的话题。在中国古代的蒙学经典著作《朱子治家格言》中开篇就是“黎明即起,洒扫庭除,要内外整洁;既昏便息,关锁门户,必亲自检点”,后半句其实就是关于家庭安全防卫的意识。

防卫涉及与人类行为和思维相关的不同领域,如脑科学、心理学、行为科学、社会安全、法律等相关知识。

正当防卫教育

正当防卫教育——是针对遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力,以及法制观念、安全心理状态和抵御违法犯罪能力的教育。

本书向你提供一些最简单的防身技能,使你产生一种强烈的个人内在安全感。这些技能确实能赋予你强大的气势,从而能阻止或粉碎各类攻击。我们的目的是为你提供一些具体的方法,帮你调整思路,引导你的情绪,使你开始感到安全。

如果你内心感到安全自在,你的内在智慧就能针对紧急情况加以斟酌,使你作出最佳反应。只要行为保持协调,就不会有暴力事件出现,只有恐惧、害怕才不可避免地带来暴力的后果。一个思维和行动保持协调的人,能学会认识事实真相,而不是徒劳无益地去控制根本无法控制的局面。

当人们处于冷静、理智的思维状态时,解决冲突的方法就会十分妥当。然而当人们处在气氛高度紧张、情绪激烈甚至暴力相加的情况下,所采用的方法多半是不起作用的。有鉴于此,我们每个人都需要树立强烈的自信,保持镇静,树立起抵挡敌意的精神盾牌,用最有效、最简单的技能来维护安全,当面对潜在的暴力犯罪时,能控制局势。

在《How to Be Safe》一书中,作者罗伯特·库伯认为:安全的获得90%靠的是安全防范的意识、自尊自爱的立场、应付变化的知识、当机立断的选择,而10%靠的是缓解恐惧的语言、应付不测的策略、防身的战术技巧、防身的工具和技术。

本课程结合前沿的研究成果,提供日常生活可以随时练习的简单方法和招式,遇到紧急情况时提供切实可行的方案。通过系统的身心锻炼,使你具有内在安全感,保持冷静和警觉。其实,当你遇到一件似乎因失控而感到不安的事件时,总是可以用恰当的技巧将它重新纳入正轨加以控制。所以安全防卫课程是集知识性、实用性、科学性、教育性于一体的综合性课程。

三、开设正当防卫课程的意义

和平和发展是世界的两大主题,对个人而言也是如此,保证身心安全,不受侵害是生存的起码要

求,也是发展的最低保障。但安全和健康一样,只有失去时才觉得珍贵。中国有句古语叫“吃一堑,长一智”,但为了“长一智”,“吃一堑”的成本实在太过昂贵,有时甚至是以生命作为代价。

在校园内外发生了许多涉及学生的伤害事故,究其原因虽然各不相同,但有一个共同点,就是大多数当事学生对事故的发生没有任何心理准备和自我保护意识,因此根本无法应付这些突发事件,面对伤害只能是束手无策。校园安全事件的发生,严重影响学生的正常学习和生活。

由于大学生长期在学校生活,在父母和老师的保护下成长,他们涉世不深,社会经验不足,思想单纯,对社会的阴暗面和复杂面知之甚少,大部分学生自我保护意识差和自我防卫能力弱,容易上当受骗。大学生身体与心理发展不平衡,易激怒,在处理问题时不冷静,以致自己受害或伤害别人;部分学生自我管理能力强,对自己的财物或乱丢乱放或显财露富,给不良之徒以可乘之机;还有少数女大学生对自身的安全不够重视,深夜独自一人在外游荡,也不知道这种行为的危险性。近年来,一些高校的女大学生乃至女研究生被拐卖,甚至有的女生在勤工俭学中被强奸的事情也时有发生。

大学生通过学习防卫课程可以了解和掌握必要的生活常识和安全防范的基本知识,增强安全防范的意识和能力,可以明确“应当”、“正当”与“不当”之间的关系和界限,做到心中有数。这样既可以有效地保护自己,也可以在危险时更多地帮助周围的同学。

教育不仅仅是文化知识的传授,而且是道德品质、行为规范和人格精神的塑造,综合能力的培养。通过安全防卫教育,带动学生树立正确的人生观、世界观、价值观,增强纪律、法制观念,增强防卫的意识和应对危机的安全智慧,具备防卫所需的必要技术和体能,提高学生自我安全防范能力和抵御违法犯罪的能力,保障高质量人才的培养。

现代课程改革强调关注学生能力的发展。全面实施素质教育,使获得基础知识和基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。引导学生学会学习,学会合作,学会生存,学会做人。

在学生中开设防卫课程体现了教育的人文关怀,对学生个人具有积极的现实意义。也为学生未来步入社会做好充分的准备。

四、正当防卫课程学习内容

随着社会的进步和发展,以及安全形势的变化,生产性和非生产性的安全问题将会越来越多,社区和个人防卫问题也越来越突出。各种类型意外事故的研究和管理一直是个薄弱环节,在这种现实背景下,建设安全环境,开展安全教育已成为社会向我们提出的艰巨任务。高校体育教学在原体育课武术教学内容基础上,结合暴力侵犯的一般特征,将安全智慧、防卫法律常识、应急措施、武术实用防卫技术、防卫体能和心理训练等内容进行整合,推出安全与防卫特色课程。课程分为理论部分和实践部分(操作),将理论部分纳入理论课教学中,将实践课部分纳入公共体育课中,由体育教师传授,这样丰富了原有课程的教学内容。课程内容涉及心理学、行为科学、社会安全、法律知识,这些内容具有较强的知识性和实用性。

五、正当防卫课程学习方法

(一) 理论部分

学校的基础安全教育是理论课主要内容之一。通过教师讲解、同学讨论和课上课下结合等方式,在意识上树立对安全防卫问题的重视。这些知识与你的性命安全密切相关,进行安全防卫学习的方法和形式可以是多种多样的,可以采用板报形式宣传;可以举行各种形式的辩论讨论;可以举办专题讲座;可以进行现场演习;还可以在各科目的教学活动中加以渗透等。总之,在校园内要有意识地营造一种安全文化的氛围,使学生在其中不知不觉地接受安全文化的熏陶,从而达到增强学生安全意识,提高学生安全素质的目的。

（二）实践部分

实践部分是安全防卫课程的主要内容,这些内容是从大量武术技术中筛选和提炼的精华,课程提供了武术中踢、打、摔、拿和解脱等各种技术以供选择,学生不必非要经过长期的武术基础训练,或成为专业选手,但必须学会和练精其中的几招。再好的功夫不经过刻苦的练习都不会变为你自身的能力,为达到运用自如的境界,就必须认真地进行训练,必须集中全力踢打沙袋。在踢打沙袋时,你必须想象实际上是在同对手较量,集中百分之百的力量去踢打,这是取得成功的唯一方法。

当然实践部分还包括安全防卫的体能训练,这项练习被认为很枯燥,许多人不能坚持下去。但有句武术的谚语告诉我们“练武不练功,到老一场空”,只有严格、连续不断的练习才能增强身体素质,各项练习应逐渐地增加,这对于任何一种具有相当耐力的运动项目都是最基本的要求。

当你学会一项技术或取得一些进步时,学会给自己一些奖励。

六、正当防卫课程学习目标

目标是指人们通过努力,在一定时间内所期望达到的预期结果。安全防卫课程的学习目标是我们工作的出发点和落脚点,它对安全防卫课程的实施具有定向、激励、反馈和评价的功能。因此,确立科学的防卫课程教育目标,不仅有益于我们有的放矢地开展学校武术教育,而且也是在为我们确定安全防卫教育出发点。

安全是一种状态,也是一种内心的感受。安全的内涵指没有危险,不受威胁,不出事故,也包括自己内心感到安全。安全的获得取决于各种因素。

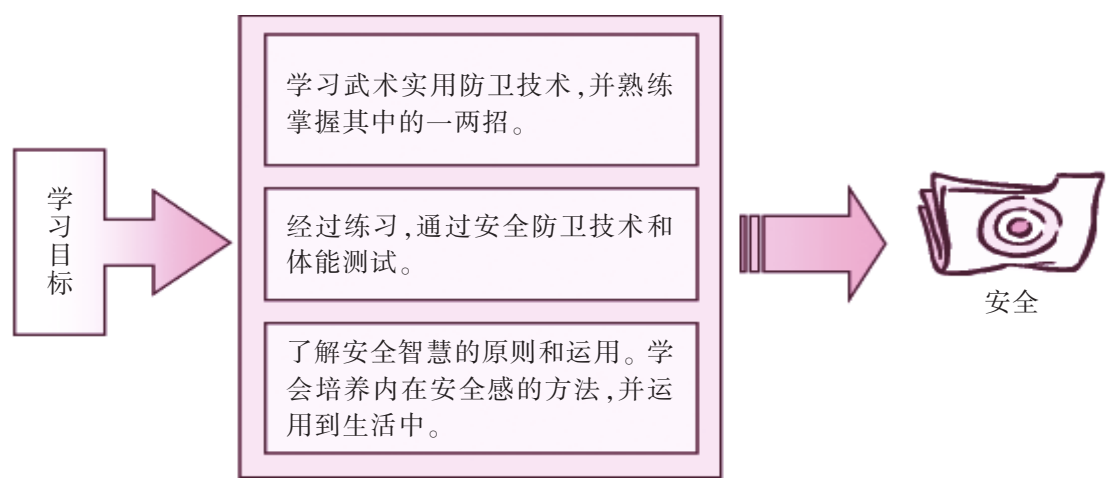
安全的获得是一个人社会化的重要范畴,也是一种修养。与通常人们所想的相反,有力的自卫措施是你最后的防线和不得不使用的最后一招,而不是首要之选。在安全受到威胁的情况下,只要处理得当,在暴力发生之前就可以避免或缓解。当你学会“增加你心里的内在安全感”时,你实际上就改变了大脑的反应和感觉,提高了你对安全的敏感性。这就使你站得更高、看得更远,使你每天即使生活在乱世之中也能避开是非之地。

求得个人安全没什么神奇魔法与万应灵药,它部分靠的是警觉;部分靠技巧;部分靠智谋;部分靠运气。做你能做的事,而不是徒劳无益地去控制根本无法控制的局面。中国有句老话,叫“宜未雨而绸缪,勿临渴而掘井”,还有句话叫“防患于未然”说的都是同一个意思,暴力事件的发生绝大部分都带有突发性质,如果未经平日里的系统训练,大部分当事者会呆在当场而不知所措。

首先,你得让自己会两招,精练一些简单实用的攻防招式。本书要介绍给你的正是从武术中提炼的,简单易学但又极具杀伤力的防卫套路,这些招术看似简单,但如能坚持练习,你就会收到很好的效果。

其次,通过安全防卫技术和体能训练,使自己达到安全防卫技术和体能测试要求。在身体和心理素质方面,具备化解暴力侵害、虎口脱险的防卫能力,为不期而遇的突然袭击,做好急速躲避、奋力一搏的体能储备和与歹徒斗智斗勇的心理准备。

再者,就是了解安全智慧的原则和运用,学会培养内在安全感的方法,并运用到生活中。按照正常人的思维方式,做出极端举动的犯罪分子都该有一些极端理由。其实不然,对许多案件分析,失去控制力的罪犯大多是出于一时冲动,可这一时冲动之后是复杂的犯罪心理。了解犯罪发生的一般规律,了解罪犯心理,让发生过的悲剧不再发生,让已经造成的罪恶失去继续繁殖的土壤。除此之外,宽厚、谦和的待人态度,以及内敛、简朴的生活作风会使你不易成为受暴力袭击的目标。在麻烦找上门的情况下,使用集中精力迅速转弯和两种或两种以上出乎意料的言语、行动,能让你尽量摆脱危机。



本章小结

- ◎安全防卫是一个古老的话题,在不同时代会有不同的主题和侧重点。安全问题与人民生命直接相关,在学生中开展安全教育在当今社会有着积极的社会意义。
- ◎正当防卫课程是科学的知识和技术体系,包括法律、安全心理、安全防卫技能和安全防卫体能等。
- ◎课程采用理论与实践相结合,课内与课外、集体和个人相结合等学习方式。

思考题

- §正当防卫的概念。
- §正当防卫课程的意义是什么?
- §你曾经从哪里获得有关正当防卫的知识?
- §如果突然遭遇到围攻、骚扰、被人跟踪、和别人发生争吵,冲突一触即发,这一切似乎难以避免,你将如何面对这一切?

第二章 正当防卫知识

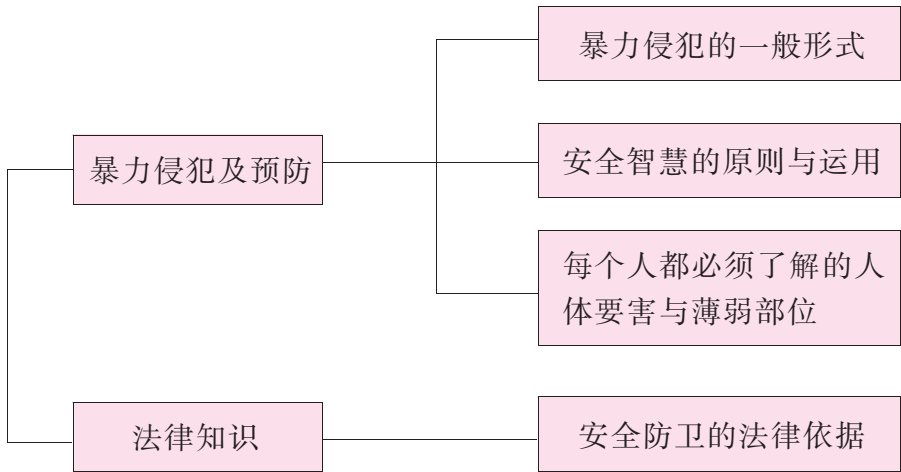


安全是幸福生活的前提，
安全防卫知识是保证安全状态
的基础，面对生活中随时可能
发生的危机，我们有备而来。

学习目标

学习安全策略、运用安全智慧
学习和运用法律知识保护自己

学习内容



第一节 暴力侵犯及预防

面对错综复杂的社会和无数难以回避的矛盾,了解暴力侵犯的一般规律以及犯罪心理可以让我们在真正遇到危险时有所准备。



一、暴力侵犯的一般形式

在现实生活中冲突来自方方面面,这是一个似乎永远也无法彻底解决的问题,恃强凌弱似乎是一个永远存在的现象。我们文化中对暴力的态度,社会生活中贫富差距的拉大,生活压力导致的心理焦虑等等因素,以及其他深层的社会矛盾是造成种种暴力事件的根源。

(一) 暴力侵害的原因

暴力产生有着多方面深刻而复杂的社会原因,对暴力案件的发生原因进行研究可将其分为两类。

1. 由矛盾冲突升级产生的暴力冲突

无论在哪一类事件,事情在真正发展到暴力解决和暴力侵犯开始之前都有遏制和避免的各种可能。在这样的事件中,你有许多机会来控制局势的发展。

如果自己发怒或面对一个发怒的人时,一般人会感到有一种要回应他人情绪的冲动,如果没有控制住这种情绪的力量,它就可能压倒你或可能把你推向感到懊悔的地步,使潜在的或实际的暴力升级而不是把它消除。

冲突的起因可能是经济上的纠纷,可能是观点相左,也可能是一个不礼貌的眼神,也许是一些莫名其妙原因。在事情发展到非要暴力解决之前,你有很多机会使事情朝相反的方向发展。积极地引导你的情绪朝产生具有建设性和保护性而不是破坏性或瘫痪性结果的方向起作用。我们将这个过程称为缓和敌意。

2. 有预谋的暴力侵犯

有预谋的暴力犯罪,是我们这个社会的悲剧。不幸的是你也许正处在漩涡的中心,任何语言攻击和对身体的暴力行为几乎总是带有连贯的动作特点——以特定的顺序和方式发生。这些不断升级的行为只有及早被注意到,并且以严阵以待的方式加以扭转,才可能制止。



侵犯者的这种连贯的动作的过程是:

- 1. 选择容易下手的目标。
- 2. 通过吸引受害者的注意力,并使他引起某种情绪上的反应,在受害者面前显示其力量和气势。
- 3. 实施真正的攻击。

阶段1:无意识的招惹,攻击者寻觅容易下手的对象

有几种信号告诉侵犯者可以下手的对象:走路时两眼茫然,目光不是向上看天,就是向下看地,表明他正专心致志于某件事情,走路步子比周围的人要慢。边走边翻看钱包或手提箱;边走边打电话,耳朵塞着耳机,听录音机、CD唱机;边走边看书或做着任何分散注意力的事情。这些动作使你很容易成为攻击者下手的对象。

抢劫者通过观察选择理想的下手目标,经常会向作为下手的对象作出试探,例如问路、讨钱或问时间。攻击者将根据你的反应决定下一步的行动。如果你过分客气——客气到近乎谦卑的程度,或感到紧张害怕,他会看出苗头,你就容易成为他下手的攻击对象。当你感到紧张和疲惫时,你被抢劫施暴者选为下手对象的可能性也会增加一倍。

阶段2:套住法

第二阶段可能是你避免语言冲突或肢体受到攻击的最后机会,套住法是冲突的一个基本环节,但很少被人注意到。这是两人接近时起作用的招术,这是一种两个人之间磁石般的心理上的联系。所谓套住法,就是侵犯者逼近下手目标,不知不觉地将其注意力吸引过来。恶言骂人者、抢劫犯常常需要抓住受害者的注意力,让他知道已经受到了控制和威胁,并已成为他们下手的对象。冲突常常集中体现在对抗的最初几秒钟内,惊异感和不安宁感被“麻烦来了”的感觉代替。攻击者和寻衅者依赖这种唬人的招术把人镇住,把一个人变成抢劫的受害者。

阶段3:真的攻击,你陷入了麻烦

我们中许多保持警觉和警惕的人,会突然发现自己被人辱骂,被人从身上偷走东西,被人欺骗,被人逼到死角无法脱身,或面临其他各种情况。这种语言冲突和实际攻击是你必须努力设法避开的,但尽管极其小心,有时候,你最终仍有可能陷入这个阶段。

(二) 暴力侵害的特性

暴力侵害行为有几个最为明显的特性。

1. 突发性

暴力侵犯事件往往带有突发性。虽然我们每天从媒体上看到大量关于暴力侵犯的报道,但人人都不会认为自己就是下一个受害的目标。事情往往来得很突然,歹徒早有预谋,而你毫无准备。所以防范起来困难重重,这种不可预知性大大增加了自卫防身的难度。

2. 防御性和被动性

由于在各种暴力犯罪中都是歹徒主动攻击受害者,因而受害者只能被动反应去对付歹徒,而绝没有先去攻击歹徒的事情发生。即便是自卫者在歹徒尚未攻击他们之前采取一些措施使自己的环境变得更安全,那也是一种被动性、防御性的反应。这就决定了自卫防身者在与歹徒的较量中,歹徒永远都占有先机,而自卫者却总是被动防御,一般被动防御者开始都处于劣势。

3. 残酷性

防卫者与歹徒之间是一场不对等、不公平的较量。歹徒在暗处,防卫者在明处;歹徒力气大,防卫者力气小;歹徒人数多,防卫者可能孤立无援;防卫者心地善良,歹徒穷凶极恶。所以当自卫者遭遇歹徒攻击时,其格斗往往残酷而惨烈。大部分罪犯都是阴险狡猾、心狠手辣、无法无天的亡命之徒,为了己之私往往无所不用其极。而自卫者只能拼死反抗来保护自己的安全,双方的格斗没有任何限制,这种较量的残酷程度可想而知。

4. 复杂性

自卫者要防范和对付各种各样的犯罪、各式各样的歹徒、千奇百怪的犯罪手段和不可预测的时间、地点。歹徒无时无刻不在研究如何猎取目标以增加其胜算,而自卫者也要研究对付歹徒的招数以提高取胜的概率。这好比一场战争,双方的准备程度、智力水平、技术水平及身体条件以及特定场合的细微

事件都会对胜负产生重大影响。情况之复杂,不可能轻易取胜,但你又决不能放弃,抓住任何一个机会扭转局势朝着有利和减少损失的方向发展,采用合理措施保护自己。

所以刑事专家提出一套在遭受攻击时的决策模式:避开现场,强于现场退让;现场退让,强于受伤;受伤强于被杀;被歹徒杀死,不如杀死歹徒。

(三) 知己知彼

是什么人容易袭击他人,犯罪分子形形色色,作案手段、犯罪情景各不相同,我们如何防范,给这些现代罪犯的心理“画像”也许能让我们早些察觉,防患于未然。

通过查阅档案、个别谈话、数字统计、问卷等方法对100名第4代罪犯进行调查分析,他们的犯罪心理特征呈现明显的时代特征。第4代罪犯的犯罪类型中杀人(伤害)、抢劫、盗窃、流氓、强奸(奸幼)等5种罪占97%,其他罪只占3%,即体能型犯罪多于智能型犯罪。这是因为第4代罪犯目前大都处于青少年时期,智力水平还未发育成熟。犯杀人(伤害)罪占34%,犯抢劫罪占25%,这是由于第4代罪犯主体自我意识普遍增强,崇尚暴力,在人际关系冲突的激情下容易使用暴力攻击对方。

第4代罪犯具有以下犯罪心理特征。

- (1) 社会责任感淡薄,以自我为中心,突出自我实现,自我开放。
- (2) 需要宽泛化,以满足感官刺激为主。
- (3) 动机多样而又茫然,行为易受情绪、情感左右,理智严重缺乏。
- (4) 情感冷漠,缺少怜悯心,不计后果,没有恐惧感或痛苦感。
- (5) 漠视政治,崇尚金钱、暴力。
- (6) 赌徒冒险和侥幸心理强烈。
- (7) 民族自豪感缺失,崇拜西方生活方式。
- (8) 乐群性强。

从更大的范围看安全防范,大约70%的暴力犯罪是由6%的暴徒所为。只要消除或阻止任何人加入这个6%的圈子,这一类案件就可以大大减少。

二、预防暴力侵犯——安全智慧的原则与运用

安全智慧是一种使我们保持沉着冷静和警觉的智慧,而不是做出被动反应和轻举妄动的智慧,懂得这一点极其重要。

首先,我们深信,清醒、热情和合作比仇恨和恐惧的力量强大。当人们处于冷静、理智的思维状态时,解决冲突的方法就会十分妥当。然而当人们在高度紧张的情绪下,在激烈的、甚至暴力相加的情况下采用的方法多半是不起作用的。有鉴于此,我们每个人内心都需要树立强烈的自信,保持镇静,树立起抵挡敌意的精神盾牌,用最简单、最有效的技能来维护安全,当面对潜在的暴力犯罪环境时,能控制局面。

让我们考察一下问题的核心,如果你审视一下你最近的生活和工作中碰到的争论和对抗,你也许可以得出这样的结论,如果你不是被吓在当场,你的反应就会引向可以预测的结果。认清抉择的时刻并作出相应的反应,而不是一触即发的简单反应。这样你就有一个真正作出抉择的时刻,并且能影响到结果。只要你意识到冲突的环境中正在发生些什么,你已明显地改变了这一形势,因为你不再处于无意识的、被动地被人左右的形势。由于你是整个冲突环境的一部分,通过提高你的警觉性,即使在你采取任何行动之前,你实际上已在改变整个形势。

这种瞬时的内心变化是极端重要的,因为它给予你最广阔的抉择范围,这一抉择影响到下一步发生的情况。这就是我们所说的“安全智慧”。

安全智慧的基础包括:沉着冷静,保持警觉和自然、自信的行动举止,始终保持一种安全意识,在家中、工作场所建立和维持一个安全空间和情绪上的安全感。

“安全智慧”的应用范围是在遇到口头冲突、情绪骚动、身体遭受攻击的危急时刻。你会看到,这些选择的方法只要稍加练习,就能有效地利用。更大的收获还在于你会更加精神抖擞,你会注意到在你生活的许多方面你更加生气勃勃、反应灵敏、充满自信。要在未来的岁月中得到顺利的发展,几乎我们所有的人都必须经历某种形式的改造。

“安全智慧”有两个主要的、相互联系的方面

1. 日常生活安全

- A. 以自然、自信的动作做到冷静和警惕
- B. 维护安全,包括安全的生活和工作空间
- C. 有效地控制诸如恐惧、伤心、愤慨、狂怒等七情六欲,取得情绪上的安全

2. 假如出现危险

- A. 采用一刹那停顿法
- B. 集中注意力控制因情绪引起的体能变化
- C. 采用两种以上应变法
 - a. 用两句话或更多的话减少紧张气氛,缓和恐惧心理
 - b. 采用两种或更多的意想不到的行动

(一) 日常生活的安全智慧

1. 冷静而警觉

第一部分是我们在日常生活中的安全感,要建立和维持这一安全感,人们必须学会保持一个愉快的精力充沛的精神状态,我们称之为“冷静而又警觉”的心态,这是安全智慧的基础。具体包括:沉着冷静,保持警觉和自然、自信的行动举止,始终保持一种安全意识,即在家里和工作场所建立和维持一个安全空间与保持情绪上的安全感意识。

这种精神状态不是人们常见的那种紧张、疲倦状态,它使我们的日常工作卓有成效,使我们及早注意到问题,发现机会,有效地对付不确定情况,并用健全的“精神韧性”去对付精神紧张。培养日常生活中的安全智慧包括学习掌握一些控制情绪安全的基本技巧,例如评估、监控以及适当表达你的情绪,而不是试图否认或压抑情绪。

很少有人认识到力量是和放松紧密联系在一起的。紧张的肌肉会失去力量,僵硬;紧张的神情在冲突时保护不了你。当你紧张和疲倦时,你就会感到你的视野变窄了,而且有时候变化剧烈,你的触觉和听觉的范围也大大缩小。这就使你越来越脆弱,在发生口头或身体冲突前毫无察觉,丝毫未做准备。另一方面,你达到“冷静—精力充沛”状态后,你的感觉范围——你察觉和避免危险的能力,对创造性机会和对其他人的需要的敏感性——会极大地扩大。冷静和放松是心理学家所呼唤的最富有创造力的状态之一,是创造纪录的运动员、艺术家和各行各业的佼佼者在这段时间保持最佳状态的条件。为达此目的你要做的是以下几点。

(1) 打开你大脑的警觉“开关”

现代生活使人们丧失了大部分的警觉性,虽然人们从媒体上连篇累牍地看到关于犯罪和事故的报道,但人们似乎对此感到麻木和无动于衷,大家都想,为什么倒霉的是我?我的运气还不至于这么坏。没有警觉性,就不可能有注意力集中,没有注意力集中,在危机或冲突中你就不会有有效的行动。

实际上,一个人的警觉性是由内外因素所触发的复杂的保护系统,这是亿万年生命进化的结果,在人类大脑的深处有一个灰色的区域负责掌管身体的安全,这可以被看作是心灵控制面板上的开关。在生命安全常受到威胁的时候,如在战争中、在身处险境时这个开关都是打开的。但随着自然界人类天敌的灭绝和人类社会文明提供的保护,许多人的这些开关都处在关闭状态。不幸的是很少有人意识

到这一点。

要想随时随地地保持你大脑中的冷静,维持精力充沛状态最简单的方法之一,是打开你大脑的警觉性开关。这相当于一个现场激活器,可以支持你在一整天维持一种高度清醒的意识和精力充沛的能力。

(2) 保持呼吸顺畅

我们大多数人在纠纷发生之初会屏住几秒钟的呼吸,这种屏住呼吸的习惯减少了对大脑的输氧,把你推入焦虑、愤怒、挫折、恐慌、错误反应和普遍的情绪失控状态。对正常呼吸节奏的变动改变了向大脑提供氧气的数量,氧气和其他气体的混合是一种精确的平衡,即使很小的变化都会微妙地改变意识。当我们对危险做出紧急反应时,无意识中改变了呼吸的方式。在人的每一次呼吸中有1/4的氧用于神经系统。呼吸是外部世界与人体内部及人脑最直接、最密切的一种联系,在压力下,不规则的浅短呼吸和身体不佳表现有着密切关系。这种呼吸方式在遇到一件分歧和发生冲突时使人产生担忧、惊恐和有受到威胁的感觉。所以在遇到压力时,持续不断地平稳呼吸会促使人冷静、精力充沛并使人具有更好的精神和情绪状态。

(3) 保持正确、自然的动作

究竟一个人的举止言行(他的站相、坐相、走路姿势、目光、行动时的体态)与受到口头的和身体的攻击之间有没有联系?实际上,正如策划行凶抢劫的恶棍在发现受害者并非孤立无助时有可能退缩并改变计划一样,强行霸道的人总是寻找那些无力反抗或不愿反抗的人下手。

科学研究表明,无论是坐着还是站着,保持昂首挺胸、放松的姿态不仅给人一种高大的感觉,不论实际身高是多少,这种姿势还可以增加大脑的氧气容量30%。这就立即使你的感觉变得更加灵敏,提高了你的警觉性。而弯腰曲背的姿势会加重痛苦、忧伤和孤立无助的感觉。昂首挺立的放松自在姿势还散发出一个明确无误的信号,表明你的自信和警觉,这有助于制止潜在的口头或身体的攻击。

美国纽约州霍夫斯特拉大学的社会心理学家贝蒂·格雷森博士在一项非语言交流的研究中发现,那些可能成为抢劫攻击对象的受害者包括了各种年龄、种族和社会背景,但这些人似乎具备某种共同的特性。研究者在街上随机选择了上百位行人,并对他们摄像,将这些录像带到新泽西州的罗韦州立监狱,放给十几名犯人看,请他们就录像带中每个行人遭攻击的可能性发表意见,根据从“这人厉害,我不想找麻烦”到“太容易下手”,把他们分成10个等级。格雷森把录像又放给另外一群罪犯看,这些人都犯有街头袭击或强奸罪,要他们对每个行人遭受攻击的可能性打分,几乎所有犯人都认同相同的目标。

将这些录像带交给“标志记录实验室”的动作分析系统审阅,其结果也是“惊人的相似”,这些容易下手的对象具有5个共同的特点:首先,他们走路的步子很夸张,不是太大就是太小。第二,他们走路时脚的动作不大方、不稳健,不是脚尖、脚跟都着地,一步一步,脚踏实地,而是每跨一步,小心翼翼,犹豫不决,好像怕踩着鸡蛋壳似的。第三,走路时左右手的摆动和步子不协调。第四,走路时,上半身晃动得很厉害,与下半身不协调。最后,臂和脚的动作似乎受到外部力量的摆弄,很僵硬、不自然,眼神游弋。

根据格雷森博士的结论:虽然人们的身高、块头、性别和年龄无疑是考虑作为攻击目标和冲突对象的重要因素,但研究表明,这些因素都不像我们通常所认为的那么重要。街头容易遭受袭击的受害者和非受害者的主要差别在于走路时的姿势是否全身协调一致。非受害者的走路动作干净利索、有条不紊、里外一致。相反,易受害者的动作松松垮垮、极不协调、毫无章法。非受害者走起路来动作自然、充满自信,而受害者则不然。这些研究还表明,许多受害者不止一次地遭到攻击,这进一步证实了研究结果——这些人的动作无意识地在传递着吸引别人来抢劫攻击的信号。

你可以通过纠正你的站立和坐着的姿势,挺胸抬头,轻松自然,使人觉得你身材高大,充满自信,走路动作协调,干净利索,来减少受到攻击的可能性。这种我们称之为自然自信的举止是日常生活中

安全智慧的一部分。抢劫犯和强奸犯一般要花7秒钟时间去观察潜在的下手对象,要劝阻他们犯罪的关键之一是你的行为举止要显示出你的警觉、自信和坚决。

一旦你认识到这种对抗阶段的力量,你将对它更警觉,并能利用护身技巧,克服个人思想上的瘫痪、惊恐和失控的自然倾向,明确地向攻击者表明你不打算就范,决不受他侮辱、抢劫,这样你刹那间就有时间充满信心地作出反应,化解危机情势,分散攻击者的注意力并逃离现场。

本书将介绍一些简单、直接、有效的反应方法,在各种冲突——从剧烈的争吵到全面的攻击中,尽力使你保持安全不受伤害。

2. 维护生活和工作空间的安全

因为对安全的盲目自信,我们往往疏于计划,结果往往以灾难告终。安全的原则是提高警觉性,制订合理计划,下面几点是需要着重考虑的事情。

(1) 保持强健的身体素质。经常运动能使肌肉保持弹性和耐力,使头脑敏捷,感觉灵敏。如果你身体健壮,行动干净利落,就能很好地照顾自己,应付在街上可能发生的一切。你再忙,最低限度也要把每天进行一次充满生机的散步作为一个目标。如有可能,每周还可进行几次强健肌肉的练习。

(2) 一般情况下,穿着的衣服要宽松、舒服,不要穿妨碍你行动自由或奔跑的衣服。选择使你感到舒服、不易自动脱落的鞋子。

(3) 如果你随身携带手提包,最好是有肩带可背在身上的那一种。走路时将手提包的盖紧靠着你身体一边,用手抓住背带和包的连接处。

(4) 如果可能,尽量和朋友一起行走,不要单身行走。一项研究显示,两人一起行走遭到攻击抢劫的危险可减少67%。有3人或更多的人结伴行走,遭攻击的可能可减少90%。

(5) 注意在照明良好和有其他行人的地方散步。仅仅有旁人在场这个事实就能吓住不少强奸犯和拦路抢劫者。

(6) 在等待公共交通工具时要特别提高警惕。在等候火车、公共汽车、出租车或电梯的时候,如果你预感到有麻烦,要注意观察周围的环境,相信你的直觉。

(7) 在接近你的汽车和家门之前,把钥匙拿在手中。仔细检查车后坐看看有没有人在那里等待向你发动袭击。如果有人在附近游荡使你感到不舒服的话,不要马上进车、进家,要一直向前走过去,过一会再回来,最好和一位朋友一起回来。即使一切看起来似乎很正常,在打开门锁之前也要用目光向周围扫一下。

(8) 如果看起来室内已经有了闯入者,千万不要进去。先退到一个安全的距离判断一下情况,如果你看到入侵者逃离,要注意他的逃离方向和线路以及窃贼的容貌、衣着,拨打报警电话,在警察到来之前不要进入室内,不要充英雄,在后面紧追不舍。被逼入墙角的小偷会狗急跳墙,是最危险的罪犯之一。

(9) 在使用银行自动提款机时要有安全意识。如果发现有任何令人怀疑的人和现象,马上离开。

(10) 对待淫秽下流电话要果断处置。淫秽下流电话是针对妇女最常见的骚扰行为之一。加拿大的一份研究报告中,2000名被访问妇女中有80%的人说她们至少接过一次淫秽的、威胁性的或无声的表示亲昵行为的电话。对待的办法是立即挂断电话,此外,报告公安机关或电话公司要求对打电话者进行追踪。

(11) 在大多数情况下,如果有陌生人来敲门,最好别装着没人在家。要先询问来意,尽量避免随意开门。如果你是女性,不要让陌生男性随便入室。

(12) 开车时注意随时关紧车窗和车门,尤其是在你认为不安全的环境中。

3. 控制恐惧感

恐惧是高等生物与生俱来的一种应激反应,当一个人走在黑暗的街道突然听到一声巨响时、当电

梯忽然停电时、当陌生人不敲门突然出现在你房间里时,我们都会感到害怕。恐惧对于人类是必要的,它可以促使我们采取必要的有益行动,然而,当恐惧感持续不去,影响到我们的反应能力,当恐惧变成对我们百害而无一利、毫无用处的感觉时,我们必须将其克服。人对突发事件的恐惧程度,既与个体特征有关,也与训练有关。因此平素对突发事件的应付能力的训练,特别是对心理素质较差的个体进行训练,是非常有益的。情绪安全要靠冷静和警觉,大脑和心灵必须配合。

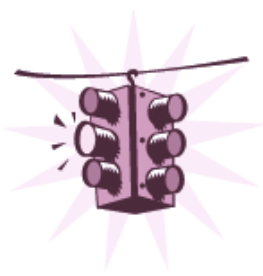
有效控制恐惧感,取得情绪上的安全,是我们应对突发事件时一种积极的状态。科学家的研究表明,各种各样的意见分歧、争论和对抗,如果发生在你身心紧张或身心疲惫的状态下就会愈演愈烈,压倒一切。然而,同样的冲突和问题,在你感到体力旺盛、沉着冷静、精力充沛时,就显得较容易应付。

下面是专家建议的预防暴力犯罪的主要原则。

- (1) 牢固树立自卫防身的意识与警觉性——信徒模式(各种信徒都有牢固的信仰和观念)
- (2) 培养注重安全生活方式和习惯——保镖模式(所有保镖都有事事留心安全的职业习惯)
- (3) 不要树敌——好人模式(好人不遭人恨,也极少会被报复)
- (4) 隐而不露——变色龙模式(把自己隐藏在周围环境之中而不让对手发现)
- (5) 武装到牙齿——刺猬模式(很少有动物敢去惹浑身带刺的刺猬)
- (6) 远离是非之地——河狸模式(河狸都把自己的巢建立在安全的地方)
- (7) 避开是非时机——小鸡模式(一到天黑便躲进窝里)
- (8) 不沾酒、赌、毒,不占小便宜——君子模式(正义在身,邪气不入)

(二) 出现危险时的安全智慧

安全智慧的第二部分——当你有危险的感觉时,在遇到口头冲突、情绪骚动、身体遭受攻击的危急时刻,运用一组简单然而又强有力的技巧:做刹那的停顿以做出抉择,集中情绪以及采用两种及两种以上反应。



1. 做刹那的停顿以做出抉择

在没有经过训练而突然面临冲突时,大脑就会回复到自古以来就有的那种由恐惧引起的反应,这会使你束手无策,或使你陷入完全不利的,甚至威胁到生命的结局。除非你在发生冲突的最初时刻就能控制住局面,否则,出其不意地自动做出的反应可能使情况变得更加糟糕、更加严峻。这些自动做出的反应阻碍你清楚地看到问题,阻止你有效地创造性地解决冲突。

冲突的最初一刻,保持你的气势,平静的心态,在做出反应之前,作一刹那的停顿,以便在做出行动或反应之前,先取得一个更有利的地位。这是一个能即时地帮助你把你的潜能最佳地发挥出来的自觉过程,使你能迎接挑战。当这发生在冲突的一刹那,你会释放出一股罕见的超出来犯者的力量,一种创造性的、出乎内心的智慧,使你能审视各种解决冲突的办法,而不是陷入恐惧和慌乱之中。

这是一项你可以直接应用的、简单的、有效的意识技巧。只要多加练习,你的大脑和神经系统就能在停顿的几分之一秒内利用“流动情报”途径,按万分之一秒的速度处理通过的信息,从而产生一个复杂的感知、注意、神经肌肉活动和相应的刺激相互作用过程。

人的大脑可以在不到一秒的时间内识别10万个影像的意义,你眨一下眼皮也不过需要百分之一秒,一秒钟内一个人的肌肉至少可以动600次以上。一般说来,在冲突的最初时刻,你的思想和精力状态也许将决定冲突的结果。这是一刹那停顿法的关键,即学会在每次紧张的或可怕的景象刚刚出现时,插入一个冷静、警觉的间隙。通过练习,你可以扩大刺激和反应的间隙并利用你的想象力去寻找新的解决办法;把注意力集中于你能掌握的而不是不能控制的办法上。

你也许认为一刹那停顿法会使你失去某些防御上的有利条件,对此你不用担心。对反射、反应速度的科学研究表明,当人们在对抗的最初时刻处理极度紧张的局面时,最好暂停一瞬间,然后迅速做

出恰当的反应而不是愤怒和恐惧。

在冲突的最初一刻,保持你的气势,平静的心态,在做出反应之前,作一刹那的停顿。

如果再将这个刹那进行分解,在这个过程中你要做的事情有以下几点。

(1) 深刻察觉

觉察似乎十分简单,是你了解自己的感觉器官已经发现的东西的行为。但要深度觉察,要了解不同事态性质、表面之下,明显的事物之外的东西,则是一种需要通过学习才能掌握的能力。

要有效地观察事物,你必须处在放松的警觉状态。这意味着你既要冷静沉着,又要保持警觉,从而使你能更多地注意到周围发生的一切。只有这样才能认识到你所面对的形势、所隐蔽的具体细节和背景。这就使你避免来自大脑的某一小区域(称之为“扁桃体”)的无意识的恐惧反应。大脑的扁桃体帮助阅读来自社会的信号,并且向身体和大脑发出“恐惧”警报。当你的觉察更深入时,你会变得更冷静、更能控制住局面,并且能迅速地、更仔细地考察你正感觉到的事物。

在一刹那停顿的时刻,你的冷静、清晰的思想应该是:正在发生的事情是真实的——我将做出最安全、最明智的反应。

(2) 评估形势

让我们用抢劫汽车这一事件来帮助你想象可能从一刹那停顿法中获得某些优势。但是记住,在日常的冲突中,它同样有许多优势。

设想在你驾车下班回家或出差的路上遇到红灯。这已是交通繁忙时刻,这是在城乡结合部,也是你平常走的路,你的脑子正琢磨着当天的事情。当你随着汽车收音机里的音乐哼着曲子时,突然听到砸碎玻璃的声音,回头一看,发觉后座的玻璃被人敲碎,一只手伸进来,摸着把手,试图打开车门。现在你屏住呼吸想想这一时刻的情景。

在一刹那停顿之间,你深刻地觉察情况,屏住呼吸,考虑正在发生的事情。你意识到你遇到了红灯,车窗已被打破,有人想进入你的汽车。意识到所有这些情况,你必须保持冷静沉着,先摆脱责备自己为什么不走别的路回家,为什么不早点回家这种毫无意义的想法,或者目瞪口呆,手足无措。事实是,正在发生的事情是真实的——你受到了威胁——接下来会发生什么则取决于你自己。深入地察看:其他车门锁上了吗?枪口正对着你吗?你的汽车上了排挡吗?十字路口开了绿灯了吗?后视镜里有没有别人?你能按喇叭并猛踩油门前进或后退吗?附近有没有警察或灯光明亮的商店?

据现代的脑科学研究,当你遇到冲突并处于一种冷静和警觉的状态时,你会比理性的大脑理解得更深远,做出快得多的反应。这种状态下信息传递可以比喻为“六百里加急”。在一瞬间立刻意识到应该做出何种最佳的反应。

(3) 放开手脚

如果你的身心因紧张或恐慌而被束缚住,任何反应都不可能做出。放开手脚是克服常见的对恐惧或危险的简单反应的最佳和最迅速的方式。

身体的每一部位在大脑都有一个相对应的区域,它可以帮助你更快更有效地做出反应。在一刹那停顿中放开手脚的方法是发出一种始于脸部和眼睛周围肌肉的精神“松弛波”,然后传遍全身,直到你的手指尖和脚趾头。想象你高高挺立,两肩高耸,轻松自如地站在瀑布之下,清除了所有额外的紧张。

再回到上面抢劫汽车的情景。在冲突一开始,你就已经察觉到危险的情景,并认识到这种威胁,但在同一瞬间,你激发起一种更深的内心安全感。这



图 2-1-2

一行动自然发展到一刹那停顿法的第3步——放开你的手脚,保持身体挺直,手松弛地把握住方向盘,以便做出各种反应,例如转方向,按喇叭,或者打开车门脱身,躲进路边明亮的餐厅或商店,或者任何其他出乎意外的有效反应。

(4) 认清路线

每一个冲突都有一条基本路线——攻击的核心位置,有最大危险性的使冲突升级的路线;最不危险的逃跑路线。只有意识到这条路线,你才能方便、有效地摆脱攻击力量而不是正面对抗。

关键是要认识清楚除了惊惶失措、全身僵硬发呆外,还有哪些可供选择的方案。一旦你知道了攻击者进攻路线或角度,你就有了各种可供选择方案,不和攻击者正面交锋,但可以从侧面或背后回击。在有些武术中,这被称为脱袍让位,意思是改变攻击路线,改变攻击方向,引导结果,抵消攻击力量而不是针锋相对。当一个处于不利地位的人这样做时,整个处境就会改变。

再继续设想一下劫车的情景:你已觉察到危险,你放开手脚,做出所有可供选择的反应方案,几乎在一刹那停顿的同时,你觉察到攻击者的主要路线——他将手伸进敲坏的车窗,使劲打开车门,你最自然的反应也许就是大声呼救,惊惶失措地紧紧抓住方向盘不放,或者当攻击者爬进车内时,你转身打他,想把他推出车外去,所有这些反应都可能增加危险。试想一下,劫车者的目的是要你安静,别乱喊乱叫,要把你赶出车外,而你却死死抓住方向盘不放。他当时火急万分,而你却挡他的道。他就会大光其火,焦急不安,充满敌意。如果你推他下去,他就会开枪打你或用刀子捅你。所以你要想出一些其他对付办法:一旦觉察到对方的进攻路线,你就会感觉到有各种各样其他的求生和保护安全的方法。从安全角度考虑,其中之一是汽车一直往前开,加速穿过有灯光的地方。另一种方法是反其道而行之,猛踩油门,往后倒车。如果正好碰上路上交通拥挤,你也许可能撞上前车或倒退时碰上后车,这时你就立即打开车门,迅速逃离。这里主要的一点是,当你意识到对方的攻击路线时,你同时也觉察到你可能逃生的路线。

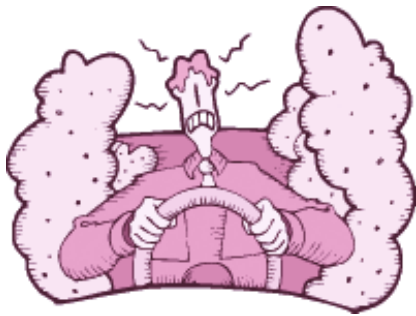


图 2-1-3

下面一个简单的练习说明,灵活变化可以使你摆脱不利的地位,解放你的思路,从而明显地将冲突的形势转变过来。你叫一个人站在背后,伸开手臂,推着你的肩膀往前走。当你向前走时,要对方逐渐增加推你的力量,在走了六七步之后,就顺着对方的推势、节奏和力量,你突然转身,一面把手搭在对方张着的手臂上,这样你一下子就转到对方的背后去了,你反客为主,把手放在他的肩背上,就像他推你时一样推着他走。这一练习说明,在你顺从对方命令的假象掩盖,一旦集中精神迅速转变行动,你就使自己处在主动位置上。

(5) 集中精力迅速转弯

这种练习代表了这样一个理念,即当人推着你朝向不愿意去的方向走时,或者不管出于什么理由——由于金钱、罪恶、愤怒或其他某种原因迫使你去做某种实际上你不想去做的事情的时候,对于来自对方的压力,你只要稍加练习这种反客为主的做法,就可把压力变成动力,摆脱思想束缚,采取新的行动。

我们把冲突设想为两种气势汹汹的对峙。对你发动攻击的人必定集中力量,气势汹汹地直冲你而来,如果你也只想到集中气势,硬碰硬地对抗,那你就陷入了困境,毫无机动余地。因此,一刹那停顿法的最后一个步骤就是利用冲突中的这一时刻,这也是做出选择的时刻。你可以选择抛弃习惯的做法,而把注意力放在对付对方露出的破绽上。

我们把冲突设想为两种气势汹汹的对峙。对你发动攻击的人必定集中力量,气势汹汹地直冲你而来,如果你也只想到集中气势,硬碰硬地对抗,那你就陷入了困境,毫无机动余地。因此,一刹那停顿法的最后一个步骤就是利用冲突中的这一时刻,这也是做出选择的时刻。你可以选择抛弃习惯的做法,而把注意力放在对付对方露出的破绽上。

这种练习可采取多种形式,例如偏离对方攻击路线(摆脱攻击的力量)或者面对不利的局面,显示出你的镇静和力量,让对方知道你掌握局势、沉着冷静。在许多冲突中,由于你显示出不可侵犯和充满信心的气势,让对方产生你不好惹的感觉,就有可能打消他们攻击的念头。

通过这类练习,你就能把更多的精力放在解决问题上,而不是纠缠在如何抵制这些问题上。你能掌握主动,控制局面而不是陷在你无法解决的问题上。

2. 集中情绪法

安全智慧的第二个原则是积极地引导你的情绪朝产生具有建设性和保护性而不是破坏性或瘫痪性结果的方向起作用。比如,你自己发怒或面对着一个发怒的人时,你会感到有一种要回应他人情绪的冲动,如果你自己没有控制住这种情绪的力量,它就可能压倒你或可能把你推向最终将感到懊悔的地步,使潜在的或实际的暴力升级而不是把它消除。

告诉你自己不应当因他人的敌意行为而感到烦恼是一回事,但事实上要想不受它的影响则是另一回事。情绪在我们每一个人的内心像江河一样以连续不断的方式在下意识或有意识地流动。如果对情绪缺乏感觉和未能做出恰当的对应,恐惧和危险就会更严重。

对情绪的控制首先是确定你的感觉来自身体的哪个部位。每一种情感位于身体的某个不同位置:胸口压迫感、喉咙堵塞感、腹部绷紧感、肩上重压感、胃里或背部打结感。一旦确定你的感觉部位,它就不再那么有威胁了。当你按身体感受来描述情感时,你不仅是在报告客观情况,你已经开始从别人情绪的感染和自我情绪的束缚中解脱出来。

人类的大脑在进化中形成了一种捕捉和放大最负面假设的机制。不幸的是,在很多情况下,我们的理智不知应该置于何处,这浪费了我们宝贵的时间,使我们远离真正需要解决的问题,引导你情绪的最好办法是要勇敢地面对你所感受到的东西,有勇气深入下去并讲出来。在很多情况下,直截了当或恰当地表达你的愤怒或其他感觉会使你既尊重自己又尊重他人,那个人可能干了或至少看起来干了某种冒犯你或使你不安的事。通过迅速表明你所能忍受的极限会使你处于安全地位。

3. 两种以上的反应法

不管一个侵犯者多么勇武有力或怒气冲冲,他必须有一个大脑的心理折射时间,在这一时间里,他只能对你第一次讲出的突然的、出乎意料的话或采取的行动做出反应。如果你紧接着马上讲出其他突然的、出乎意料的话或突然采取其他行动,侵犯者对第二个刺激的反应时间(反射神经学称它为RT2)和第三个刺激的反应时间(RT3)就被堵塞住了,使他几乎不可能做出有效的反应——抓你、打你或逮住你,这就使你有力量使形势缓解或逃离现场。

刑事专家也已确定,用拖延的战术(比如和侵犯者讲理或摆出一副空手道防御姿势)来延长你做出反应的时间,会使你处于更不利的地位。反之,你若在一刹那停顿之后以更迅速的、出乎意料的行动做出反应,情况会好得多。

使用两个或两个以上的缓解用语,采取两种或两种以上出乎意料的行动。

在光用语言不能保护你应对冲突的情况下你该怎么办?当有人抓住你的身体或向你发起攻击时你又该怎么办?我们的忠告是要利用你的声音作为使你脱身的一整套反应之一。一个严厉的责问、一句问话、一声令人毛骨悚然的吼叫,配合急速、突然、出乎意料的身体动作,很可能使你扭转局势挣脱魔掌。

你必须明白的是,当你做出身体上的反应时,决不要径直地向对方扑去,或扭身躲闪,或挥拳反击,而是要做出“至少两种或两种以上出人意料的形成明显反差的动作”。在一刹那停顿观察、采取中立姿态之后,你可以采用带角度的猛扑和扭身躲避或某种语言加动作的结合来做出反应,如果需要的话,也可以进行防御性反击。所有这些动作要突然和出人意料地发动,要准确和迅速。记住,快速是相对的,不管你的年龄或身材如何,你都可以做到相当的快速。关键是让攻击你的人不知道你会如何反应。

请注意:根据规律和常识,在审慎地决定以暴制暴的个人防卫中有3点标准必须加以考虑。

(1) 能力:攻击者必定有严重伤害你的明显体力优势。

(2) 机会:攻击者必定靠近到马上可以出手打你的位置。

(3) 危险:攻击者的行动态度使得每一个有理智的小心谨慎的人都感到这个攻击者将要对一个无辜的人(你或别人)发动攻击。在这种情况下,攻击者似乎在说:“我要揍你。”而且这个人高马大,完全能这样做,并且他已在采取行动了。

在实际的攻击迫在眉睫的情况下,问一下自己,“我是不是明显地马上会遇到被严重打伤的不可避免的危险?”如果答案是肯定的话,你就不能等到挨打以后再还手。在这种危险的情况下,你可以采用一些简单的出乎意料的动作,比如,当你被人抓住手臂,不能用通常的推拉来抵挡,而是突然绷紧手臂并扭转,膝盖弯曲,肘部外拱,上身以顺时针方向旋转1/4圈,然后马上反时针倒转,这样可以使你很容易地脱出攻击者的钳制,斜向冲出,挣脱控制,以最好的线路脱逃。另一种选择是如果你手头有公文包、书、衣服、硬币、茶水瓶、伞、钥匙等任何物品的话,就用力扔向攻击者,与此同时你迅速转身,掉头往另一个方向全速奔跑。只需稍加练习,这些两个以上动作配合运用的话都可以使你在攻击者身上产生使他不知所措的效果。如果攻击者非常强大,需要做出更加强有力的反应时,最重要的事情,正如我们前面所说过的,采用简单的方法专攻对方的弱点部位(不用复杂的动作)。要根据对方的身材、姿态和攻击的人数,你可以从第三章基本动作中选择两至3种配合使用,以当场制止攻击者,给你解决危机的机会或逃离现场。

本书提供的是要进行武术基本防身术的系统练习,系统地提高你的体能和遭遇不测时的防身技术。下一章提供了日常生活中你随时可以练习的招式。练习你喜爱的招式,熟练到不假思索就可以随时随地的发招。这是你最值得付出汗水的练习。

当然,你也许会想,如果上面这一套设想尽管计划得很周密,但不起作用,在没有察觉的情况下被人抓住,落入对方陷阱,不能脱身时该怎么办?我们任何人都有可能突然发现自己处于这种危险境地的时候,如果这种情况发生在你身上你又该怎么办呢?

(1) 保持冷静,也采用一刹那停顿技巧以获得有利地位,汇聚情绪力量以便喷涌。

(2) 等待机会。比如等待攻击者放下枪、转头或改变抓你方式的时候。

(3) 当你采取行动时,采用将突然性、分散注意(如出人意料的尖叫)、杠杆作用(旋转身体,以突然改变方向的打击迫使攻击者避让脱身)和逃跑相结合的反应,使所有这些反应尽可能地连接紧凑,使他们看起来好像同时发生的一样。

4. 专家的一些建议

在对付歹徒攻击时采用何种措施应付,主要基于下面几个因素的考虑。

(1) 歹徒的目的:杀人、抢劫、强奸或攻击伤人。

(2) 自卫者什么最重要:保命、保身体、保尊严、保钱财。

(3) 敌我力量对比:身材、技术、武器及精神。

(4) 胜负几率:胜、负、打个平手。

(5) 自卫者所熟悉的措施:跑、打、求情、合作。

根据自己和对方的情况采取的步骤。

(1) 能谈则谈。

(2) 和平撤出。

(3) 吸引别人注意并求得帮助。

(4) 尖叫或逃走。

(5) 如果感到不管你怎么做都会被严重伤害时,先下手为强。

当你处在危机关头、遇有紧急情况,打“110”报警电话可以获得救助。“110”可通过有线电话(普通市话、投币电话、磁卡电话)、移动电话等拨打,不用拨区号,直接拨110号码,即可接通当地公安110报警电话。拨打110电话电讯部门免收报警人的电话费,如果你是杭州市民,拨打110报警电话后,首先听到的是“你已进入杭州市公安局‘110’报警排队系统,请不要挂断,稍后”的电话录音,这时请不要挂断电话,等待接警员接通。

三、人体生理要害

(一) 了解人体生理要害的必要性

掌握攻防技法,不仅能强身健体,提高防卫能力,还能培养勇敢顽强的精神。为了有效地伸张正义,维护公共利益,同违法犯罪分子作斗争,为了保护自己,克敌制胜,防卫者不仅要有良好的身体素质和临危不惧的胆略,还需要全面了解人体生理结构特点,熟练地掌握人体自身防卫武器的运用方法,要详尽掌握人体生理功能和关节的运动规律,了解人体何处是薄弱环节、何处是软处、何处是穴位、何种情况下用何种技法反击。

了解人体生理机能,有助于正确掌握攻防技法,有效打击敌人,从而保护自己。如庖丁解牛,目无全牛,以击其一点,控制全身,使自己的攻防动作发挥更有效的攻击力。在公共利益受到重大损害或自身、他人生命受到威胁的紧要关头,利用强有力的手段,攻击犯罪分子的薄弱部位,迅速制止犯罪行为,而在同伴的训练或不具备正当防卫的情况下,则应回避对致命部位的攻击,以免造成误伤或防卫过当,因此,在学习攻防招法时,应掌握以下基本要素,使自己的动作能够做到有的放矢,收放自如。

(二) 人体要害与薄弱部位

人体要害与薄弱部位,指受外力击打和压迫易致伤残、或影响活动能力的部位。在散打竞赛中规定不准击打的部位。在遇到歹徒时则可择而击之,制服对手,达到自卫防身的目的。这些部位主要有以下几点。

(1) 两眼:它是人体最重要的感觉器官之一。眼睛周围神经丰富,加之眼睛具有的特殊反射现象(即眼球受压会导致心跳减慢)。因此眼若被伤不仅成盲人瞎马,失去辨别方向的能力,还有生命危险。攻击眼睛的方法很多,用戳指攻击眼窝或用食指和中指成“V”字形刺入敌双眼。

(2) 鼻梁:被击易骨折而受制。

(3) 腮部:受击易骨折或造成下颌脱臼。

(4) 太阳穴:它是头部重要穴位。若太阳穴被击,会造成脑震荡。这个部位骨质脆弱,而且有一条动脉和大量神经集中于皮下,若被击中会使头部静脉破裂、堵塞,造成昏厥以至死亡。打击太阳穴可用肘、拳或掌等技法。

(5) 耳门:耳鼓膜直接与大脑听神经相连,若击穿敌耳鼓膜,会使其神经受到冲击或耳内出血,引起剧痛。

(6) 喉部:它是人体呼吸要道。喉头两侧有压力感受器,若呼吸道被扼或被击,会导致呼吸道被堵截,引起反射性的心跳减缓,轻则会使人丧失力量,重则会使人因窒息而亡。

(7) 颈部:颈部两侧有左、右颈总动脉,是左右脑半球的主要供氧通道。若被击中,会因颈静脉、颈动脉和迷走神经受击而昏迷。防卫时可使用砍、劈、戳等技法。

(8) 后脑:它是人体神经最集中的重要部位。特别是延髓,是心血管系统和呼吸系统的中枢,此处受伤会致人死亡,一般性的震动就会使人昏迷。

(9) 心窝:也称太阳神经丛。内有心脏等重要器官,若受打击会使心脏受到损伤,引起反射性心脏

跳动减慢,甚至会造成心跳暂时停止,出现面色苍白,呼吸减弱,脉搏细弱,血压下降等急剧变化。

(10) 腹部:最易受伤的部位之一。腹部内有腹腔大神经,还集中肝、脾、胃、肾、膀胱等人体重要器官。若被击中腹部,会引起腹腔器官反射效应,脏腑受伤会造成生命之危。

(11) 两肋:受击易造成肋骨骨折和内脏受伤。

(12) 裆部:人的重要生殖器官,神经丰富,脆弱敏感。尤其是睾丸被击中,会迅速使人剧痛而亡。攻击裆部是近距离速战速决的最有效的手段之一。可用膝向上猛顶,或用脚尖弹踢,或用拳击、爪抓等方法制服对方。

(13) 尾骨:受轻击即疼痛难忍,受重击能伤及中枢神经,导致瘫痪。

(14) 膝关节:挺直的膝关节两侧是非常薄弱的,用脚侧踹踢敌膝关节或膝盖骨,能撕裂其韧带和软骨。在攻击中,膝是受攻击的首要目标。因为对方的膝盖离你最近,而用脚踢又是攻击最远的技法,用腿踢击的主要目标应该是膝部,此处受伤,对方行动就受阻,还会引起剧痛,而丧失攻击能力。

(15) 胫骨:胫骨前只有很薄的肌膜保护层,受轻击剧痛,受重击能导致骨折。

(三) “八打、八不打”

“八打”,指练习徒手搏击时,打之易于制服对手的人体部位。

“八不打”指与人搏斗时,打之可能致残或致死的部位。



“八打”	“八不打”
一打眉头双眼(指眉弓与眼睛),	一不打太阳为首(指太阳穴),
二打唇上人中(指人中穴),	二不打对正锁口(指胸口剑突),
三打穿腮耳门(指腮部和耳门),	三不打中心内壁(软硬肋连接处),
四打背后骨缝(指肩胛骨内外缘),	四不打两肋太极(指两腋窝),
五打肘内肺腑(指两肋),	五不打海底撩阴(指下阴),
六打撩阴高骨(指耻骨),	六不打两肾对心(指腰眼),
七打鹤膝虎头(指髌骨),	七不打尾闾风府(指骶尾骨),
八打破骨千斤(指胫骨)。	八不打两耳扇风。

第二节 安全防卫法律知识

每个公民在遭受暴力侵犯并进行防卫反击过程中,势必会牵涉有关法律的问题。因此,正确掌握与安全防卫有关的法律知识,可使人们及时、有效地进行防卫,防止犯罪的发生,进而维护自身的合法权益。



一、正当防卫的法律知识

正当防卫作为一种排除社会危害性的行为,对于普法、执法、号召全民见义勇为,进而共同打击刑事犯罪有着重大作用和影响。特别是在暴力侵犯过程中,当事人若能清楚地了解正当防卫的法律知识,那么,在与犯罪人作斗争并取得胜利的过程中,这将能起到很大的作用,同时,也能防止防卫过当的发生。下面,我们来系统地学习正当防卫的法律知识。

(一) 正当防卫概述

1. 正当防卫的法律规定

根据我国刑法的规定,为了使国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他合法权利免受正在进行的不法侵害,采取的制止不法侵害的行为,对不法侵害人造成损害的,属于正当防卫,不负刑事责任。

2. 正当防卫的客观特征

在合法权益正受到不法侵害的时候,采取对不法侵害人造成损害的方法,制止不法侵害,保护合法权益。正当防卫的主观特征是,在认识到不法侵害正在进行的情况下,意图保护合法权益。

(二) 正当防卫构成条件

这里所说的正当防卫,是指一般正当防卫。正当防卫必须符合一定条件,否则就会造成新的不法侵害。这些条件有以下几方面。

1. 正当防卫的起因条件

正当防卫是制止不法侵害、保护合法权益的行为,理所当然以存在现实的不法侵害为前提。因此,现实的不法侵害是正当防卫的起因条件。

不法侵害即违法侵害,包括犯罪行为与其他违法行为。因为犯罪行为与其他违法行为都是侵犯合法权益的行为,而合法权益都是受法律保护的,没有理由禁止公民对其他违法行为进行正当防卫;公民在面临其他违法行为时,事实上也可能需要进行正当防卫;有些行为是犯罪行为还是其他违法行为也往往难以区分,如果将不法侵害限定为犯罪行为,则不利于公民行使正当防卫权。但是,也并非对任何违法犯罪行为都可以进行防卫,只是对那些具有攻击性、破坏性、紧迫性的不法侵害,在采取正当防卫可以减轻或减免危害结果的情况下,才可进行正当防卫。

不法侵害必须是现实存在的,如果并不存在不法侵害,但行为人误认为存在不法侵害,因而进行

所谓的防卫,那是属于假想防卫。假想防卫不是正当防卫,如果行为人主观上有过失,且刑法规定为过失犯罪的,就按过失犯罪处理;如果行为人主观上没有过失,则按意外事件处理;至于故意针对合法行为进行“反击”的行为(如以暴力妨碍国家机关工作人员依法执行公务),则不是假想防卫,而是故意违法犯罪行为。

2. 正当防卫的时间条件

正当防卫的时间条件就是不法侵害正在进行。不法侵害正在进行时,才使合法权益处于紧迫的被害或威胁之中,才使防卫行为成保护合法权益的必要手段。不法侵害正在进行,是指不法侵害已经开始并且尚未结束。

关于不法侵害的开始时间,在一般情况下,应以不法侵害人着手实行不法侵害时为其开始,但在不法侵害的现实威胁十分明显、紧迫,待其着手实行后来不及减轻或避免危害结果时,也应认为不法侵害已经开始。应予注意的是,有些犯罪的预备行为,相对于其他犯罪而言属于已经着手的实行行为,在这种情况下,应认为不法侵害已经开始。例如,为了杀人而侵入他人住宅的,在不法侵害人开始侵入他人住宅时,就可以针对已经开始的不法侵入住宅的行为进行正当防卫。

关于不法侵害的结束时间,从实质上而言是指合法权益不再处于紧迫、现实的侵害、威胁之中,或者说不法侵害已经不可能(继续)侵害或者威胁合法权益,具体表现为以下几种情况:不法侵害人已被制服,不法侵害人已经丧失了侵害能力,不法侵害人已经自动中止了不法侵害,不法侵害人已经逃离现场,不法侵害行为已经造成了危害结果并且不可能继续造成更严重的危害结果。应当指出的是,在财产性违法犯罪的情况下,行为虽然已经既遂,但在现场还来得及挽回损失的,应当认为不法侵害尚未结束,可以实行正当防卫。例如,抢劫犯使用暴力劫得财物,抢劫罪虽已既遂,但在当场对抢劫犯予以暴力反击夺回财物的,应认为是正当防卫。

在不法侵害尚未开始或已经结束时,进行所谓的“防卫”的,称为防卫不适时。防卫不适时有两种情况:一是事前加害或事前防卫,二是事后加害或事后防卫。防卫不适时构成犯罪的,应当负刑事责任。

3. 正当防卫的主观条件

正当防卫的主观条件是具备防卫意识。一般认为,正当防卫也是主客观相统一的行为,具有防卫意识的行为,才能成立正当防卫。

防卫意识包括防卫认识与防卫意志。防卫认识,是指防卫人员认识到不法侵害正在进行;防卫意志,是指防卫人出于保护国家、公共利益、本人或者他人的人身、财产和其他权利免受正在进行的不法侵害为目的。

防卫挑拨、相互斗殴、偶然防卫等不具有防卫意识的行为,不属于正当防卫。防卫挑拨,是指为了侵害对方,故意挑起对方对自己进行侵害,然后以正当防卫为借口,给对方造成侵害的行为。这种行为不具有防卫意识,是滥用正当防卫的行为,因而是故意犯罪。相互斗殴,是指双方以侵害对方身体的意图进行相互攻击的行为。由于斗殴的双方都具有不法侵害他人的意图,而没有防卫意识,故不属于正当防卫,符合犯罪构成要件的,成立聚众斗殴罪、故意伤害罪等。但是,在斗殴过程中或结束时,也有可能出现正当防卫的前提条件,因而也可能进行正当防卫。例如,在相互斗殴中,一方已求饶或逃跑,另一方继续侵害的,前者可以处于防卫意识进行正当防卫。

4. 正当防卫的对象条件

正当防卫的对象条件就是必须针对不法侵害人本人进行防卫。在具备正当防卫的前提条件,也具有防卫意识时,只能针对不法侵害人本人进行防卫。这是由正当防卫的本质决定的。即使在共同违法犯罪的情况下,也只能对正在进行不法侵害的人进行防卫,不能针对没有正在进行不法侵害的人进行防卫。

一般来说,针对不法侵害人进行防卫包括两种情况:一是针对不法侵害人的人身进行防卫。如束

缚不法侵害人的身体,造成不法侵害人伤亡。二是针对不法侵害人的财产进行的防卫,即当不法侵害人使用自己的财产作为犯罪工具或者手段时,如果能够通过毁损其财产达到制止不法侵害、保护合法权益的目的,则可以通过毁损其财产进行正当防卫。

对于针对第三者进行所谓防卫的,应视不同情况处理。如果故意针对第三者进行所谓防卫,就应作为故意犯罪处理;如误认为第三者是不法侵害人而进行所谓的防卫的,则以假想防卫来处理。

5. 正当防卫的限度条件

正当防卫的限度条件就是“没有明显超过必要限度造成重大损害”。防卫行为必须没有明显超过必要限度造成重大损害,否则便是防卫过当。其中的“必要限度”,应以制止不法侵害、保护合法权益所必须为标准。一方面,要分析双方的手段、强度、人员多少和强弱、在现场所处的客观环境与形势。另一方面,还要权衡防卫行为所保护的合法权益的性质与防卫行为所造成的损害后果,即所保护的合法权益与所损害的利益之间,不能悬殊过大,不能为了保护微小权利而造成不法侵害者重伤或者死亡。

需要注意的是,并非凡是超过必要限度的,都是防卫过当,只有“明显”超过必要限度造成重大损害的,才是防卫过当。首先,轻微超过必要限度的不成立防卫过当,只有在能够被清楚、容易地认定为超过了必要限度时,才可能属于防卫过当。其次,造成一般损害的不成立防卫过当,只有造成重大损害的,才可能属于防卫过当。最后,上述正当防卫的必要限度条件不适用于对严重危及人身安全的暴力犯罪所进行的防卫。

(三) 防卫过当及其刑事责任

防卫行为明显超过必要限度造成重大损害的,属于防卫过当。防卫过当不是独立罪名,而应根据其符合的犯罪构成要件确定罪名。至于如何确定罪名,除了要考虑防卫过当行为在客观上所造成的重大损害的性质以外,还要考虑防卫人的主观心理状态即罪过形式。通常认为,防卫过当在主观上一般是过失,但也不能排除间接故意的可能性。据此,在防卫过当造成了他人死亡的情况下,如果行为人主观上仅有过失,则应认定为过失致人死亡罪;如果出于间接故意,则成立故意杀人罪。在防卫过当造成了他人重伤的情况下,如果行为人主观上仅有过失,则应认定为过失致人重伤罪;如果出于间接故意,则成立故意伤害罪。

对于防卫过当,应当酌情减轻或者免除处罚。刑法之所以这样规定,是因为防卫人主观上是出于制止不法侵害、保护合法权益的意图,这表明防卫过当人的主观恶性小;防卫过当是在紧迫情况下造成的,客观上造成的危害比其他犯罪小得多。

(四) 特殊正当防卫

鉴于严重危及人身安全的暴力犯罪的严重社会危害性,为了更好地保护公民的人身权利,刑法规定了特殊正当防卫(或无过当防卫)。

1. 特殊正当防卫的法律依据

刑法第20条第三款规定:对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪,采取防卫行为,造成不法侵害人伤亡的,不属于防卫过当,不负刑事责任。

2. 特殊正当防卫构成条件

特殊正当防卫的条件,除了要求不法侵害正在进行、防卫人有防卫意识、针对不法侵害者本人进行防卫外,更重要的是,对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪进行防卫。对此应注意以下几点。

(1)对于非暴力犯罪以及作为一般违法行为的暴力行为,不适用上述规定。

(2)对于轻微暴力犯罪或者一般暴力犯罪,不适用上述规定。

(3)并非对于任何行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架等暴力犯罪进行防卫都适用上述规定,只有当暴力犯罪严重危及人身安全时,才适用上述规定。例如,对于采取不会造成他人伤亡的麻醉方法进行抢劫的不法侵害进行防卫的,就不能适用上述规定。

(4)严重危及人身安全的暴力犯罪,也并不限于刑法条文所列举的上述犯罪,还包括其他严重危及人身安全的暴力犯罪,如抢劫银行、劫持航空器等。

(5)在严重危及人身安全的暴力犯罪已结束后,行为人将不法侵害人杀死杀伤的,不适用上述规定。例如,甲使用严重暴力抢劫乙的财物,乙进行防卫已经制止了甲的抢劫行为。在这种情况下,乙不得继续“防卫”造成甲的伤亡,否则属于事后防卫。

二、建立一个更安全的环境

虽然应该相信正义必战胜邪恶,但有时候反而邪恶逞一时之猖狂压倒了正义。邪恶之所以得逞,是因为太多的人袖手旁观,使得正义、正当的安全防护处于孤立无援之境。经常有这样的新闻传来:在公共场所一人遭抢劫却没有站出来制止这一恶行。这使我们意识到个人自我保护所起的作用毕竟有限。

说到底,个人安全意识和自我保护技巧仅仅是实现个人安全和使个人具有安全感的方法的一小部分而已,其余努力要集中于联合其他人一起建立一个更安全的环境。

我们每个人共同努力使我们的社区和我们的世界变成一个更加安全的地方。我们必须团结起来,申张正义,消除隔阂、冷漠,为我们大家也为我们自己建立一个安全的世界。

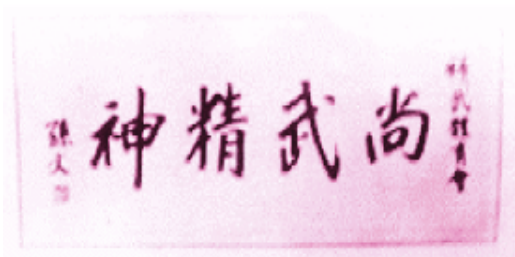
本章小结

- ◎暴力侵犯一节中介绍暴力冲突和犯罪过程,以及现代罪犯心理,这些知识将增加你对犯罪行为
和犯罪过程的了解。
- ◎安全策略是关于日常以及紧急时刻的指导性策略,不仅用于培养日常安全感,也提供了紧急情
况下的措施。
- ◎生理要害:每人都必须了解的安全防卫生理知识。
- ◎法律知识:安全防卫法律依据。

思考题

- §暴力侵犯的一般过程是什么?
- §现代罪犯有哪些心理特征?
- §“安全智慧”的原则有哪些? 这些智慧原则是如何应用的?
- §刑法中有哪些主要的关于人身安全的条款?
- §什么是正当防卫?
- §指出人体的要害部位。

第三章 正当防卫技术与应用



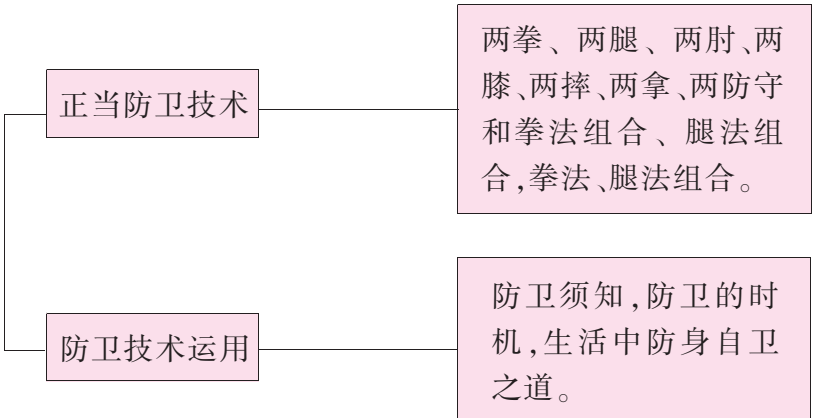
孙中山为精武会十周年纪念题词

一次成功的进攻或逃脱，是胆识、战略、速度、时机、欺骗性和敏锐而准确判断的有机结合。但完成这一切必须要以基本技术作为基础。手脚就是你随身携带的御敌武器，学会利用一切可利用的手段。

学习目标

了解正当防卫技术的价值、要点、练习方法和运用
掌握这些基本技术并将其中的几招练熟、练精
学习防卫技术组合的方法，掌握一套攻防套路。

学习内容



第一节 安全防卫基本技术

基本技术是你防卫的贴身武器，当你练熟几招并能随心所欲地运用时，你的安全感大大加强了。这些平常的动作，在关键时刻的价值等同于你的生命。



凡武艺，不是答应官府的公事，是你来当兵，防身立功，杀贼救命，本身上贴身的勾当。你武艺高，绝杀了贼，贼又如何会杀你。你武艺不如他，他绝杀了你。若不学武艺，是不要性命的傻子。

——明 戚继光《绩效新书》

本书虽然自始至终提倡非暴力，然而我们也要懂得有时候暴力也需要以暴力来反击。在看到完全没有别的选择余地的情况下，一味委曲求全讲非暴力不是在讲和平，而是在姑息养奸。增加你自卫的选择并不是暴力，让自己受暴力蹂躏则是在纵容暴力。

一次成功的进攻或逃脱，是胆识、战略、速度、时机、欺骗性和敏锐而准确判断的有机结合。但完成这一切必须要以基本技术作为基础。本书介绍的这些防卫技术是从大量的武术技术中精选出来的，易学易记。你不必掌握所有的技术，但为了自保，你必须学两招，作为自己的“杀手锏”。所谓：“不怕千招会，就怕一招精”。这些平常的动作，在关键时刻的价值等同于你的生命。

人们总认为，这些武术技巧高深莫测，令人难以琢磨，其实不然，实用防卫技术经过初步的学习几乎人人都能掌握，但达到的程度会因为个人的天赋和努力程度的不同而显现出差别。

当你刚刚开始学习这些技术时，你必须全身心地集中精力于你的技术，因为对于一个初学者来说，一个动作包含了基本的姿势，如握拳的动作、身体的状态、动作过程、用力顺序、打击目标、动作与呼吸的配合，甚至你的眼神等等元素。在练习之初，你必须把一个动作放大，将这些要素分解出来，依次进行练习。手脚就是你随身携带的御敌武器。为了防身，你不必练习复杂和花哨的动作，最实用的招术往往是最简单的，但你必须将这些简单的动作练习到收发自如，好像是下意识而不需要思考就能完成的动作。

一、进攻技术

(一) 拳法

1. 两拳

(1) 直拳

动作说明：直拳是一种最常用的打法，因为它短促、准确、迅速，是一种可靠的进攻武器。用于击打对方头、胸、腹、肋等部位，往往和其他动作配合使用。直拳可以结合假动作，结合身体的高低姿势，既可主动进攻，又能防守反击。（见图3-1-1、3-1-2、3-1-3）



图 3-1-1 拳的握法和预备式动作

要点:力达拳面,大臂催前臂,臂微内旋,肘微屈。发完一拳后,迅速收回,并注意防守。

练习方法:可以将一条毛巾挂在胸部的高度,并以此为目标,由预备式站立——两手自然握拳放于胸前(见图3-1-1),做突然转髋部的动作,使身体重心随之迅速移向另一只脚。以髋带肩,以拳面向前直线冲出。



图3-1-2



图3-1-3

(2) 摆拳

动作说明:是一种横向型进攻动作,可以结合身体姿势的高、低变化击打对方的侧面。上盘可以攻击头部,中盘可以攻击腰肋部。(见图3-1-4、3-1-5、3-1-6)

要点:以腰带臂,拳向前、向内弧线横向打击力达拳面。练习时结合身体的晃动和假动作出拳。

练习方法:固定靶、沙袋练习,也可以用肘击打目标,这样在实战中可以提高速度。



图3-1-4



图3-1-5



图3-1-6

2. 其他拳法

鞭拳

动作说明:鞭拳是一种先屈臂内收,后伸臂以拳背击打的拳法。手背翻打有如皮鞭抽打的效果,是突发性最大的拳法之一。(见图3-1-7、3-1-8)

要点:力达拳背,充分运用抽击和手腕猛抖发力的打法。拳头应当以肘关节为圆心自下而上地作圆弧的抽击动作,而不是横抡。动作要放松。

练习方法:前手握一个短棍或其他不至于影响你速度的东西,向前上方作挥击的鞭打动作,动作要尽量放松,在发出前不要有任何征兆。另一手配合作出防守动作。为了提高速度及敏捷性,可以点燃一只蜡烛,尝试以拳背的加速度将其扑灭。



图3-1-7



图3-1-8

(二) 腿法

1. 两腿

(1) 蹬腿

动作说明:蹬腿的攻击面在对方的整个身体中线,抬腿就可威胁对方,是最自然、快速的动作。(见图3-1-9、3-1-10)

要点:提膝,抬腿,勾脚尖。以脚跟领先向前踢出,力达脚跟。

练习方法:踢击不同高度的沙袋和脚靶。



图3-1-9



图3-1-10

(2) 踹腿

动作说明:踹腿是攻击距离最远,力量最大的一种腿法。多用于攻击对方下盘和中盘。(见图3-1-11、3-1-12、3-1-13)

要点:屈膝,勾脚,向一侧踹出,同时展髋,力达脚掌外沿。

练习方法:手扶肋木或支撑物作控腿练习,踹沙袋。



图3-1-11



图3-1-12



图3-1-13

2. 其他腿法

(1) 弹踢

动作说明:是攻击距离最近,最隐蔽的动作,攻击对方裆部极具杀伤力。(见图3-1-14)

要点:将蹬腿、勾脚尖改为绷脚尖,力达脚背。

练习方法:踢靶,踢沙袋或脚靶,也可以空踢,练习连续的不同高度的踢腿,以提高出腿速度和踢腿控制能力。

(2) 截腿

动作说明:是在实战中使用较多的腿法,以身带腿,速度快,力量大。(见图3-1-15)

要点:以右截腿为例,右膝外展,右脚外旋,大腿带小腿向斜下方截击,力达脚掌内沿。

练习方法:两人配合练习。



图3-1-14



图3-1-15

(三) 肘法

肘部尖而硬,在腰、肩关节带动下,肘部运动灵活,方法巧妙,招势快速有力,可攻可守,见缝插针,发力远比拳法来得迅速、隐蔽,最适于近身防卫。武谚中有“宁挨十拳,不挨一肘”的说法,足见肘法威力巨大。肘法十分丰富,一肘可变多肘,拳领肘走,肘催拳行。前后、左右、上下来去变化无穷。

1. 两肘

(1) 顶肘

动作说明:用于直线攻击对方中盘。(见图3-1-16)

要点:小臂屈肘,以腰发力,向身体一侧顶出,力达肘尖。

(2) 挑肘

动作说明:用于直线攻击对方上、中盘。(见图3-1-17)

要点:小臂屈肘,用肘尖和小臂向前上方猛挑。

2. 其他肘法

横摆肘

动作说明:近距离的致命武器,用于横向打击和防卫。(见图3-1-18)

要点:随转体小臂内旋,屈肘用小臂外侧向前横扫,目视前方。

练习方法:肘法随时随地都可练习,建议以组合方式练习肘法,以提高肘法的运用能力。



图3-1-16



图3-1-17



图3-1-18

(四) 膝法

1. 前顶膝

动作说明:攻击对方档部和胸部,隐蔽性强,杀伤力大。(见图3-1-19)

要点:配合上步、近身或抓住对方身体,屈膝前顶。

2. 侧顶膝

动作说明:动作基本与前顶膝相同,提膝向斜上方用力,攻击对方肋部。(见图3-1-20)

要点:配合上步、近身或抓住对方身体,腰胯配合发力。



图3-1-19



图3-1-20

(五) 摔法

1. 别腿摔

动作说明:当乙顺步右拳击甲胸部,甲以右手拦抓其右腕,并向后、向下采拉,右脚随即向对方右

侧上步,同时右臂压其胸颈部,身体贴近猛向左拧转,将乙摔倒。(见图3-1-21、3-1-22、3-1-23)

要点:采臂、上步和别腿拧转动作要协调、快速。



图3-1-21



图3-1-22



图3-1-23

2. 大别臂摔

动作说明:当甲用右直拳或右摆拳进攻时,乙用左手上架防守,并搂抓甲的前臂,随即近身上右脚。右手经外侧抓握甲方手臂,然后以右侧为支点用力向前下方转体、压拉,身体前屈,使甲翻倒,摔至体前。(见图3-1-24、3-1-25、3-1-26)

要点:搂抓、上步、转体同时进行。



图3-1-24



图3-1-25



图3-1-26

(六) 拿法

1. 两拿

(1) 破抓肩拿法

①破正面抓肩拿法

动作说明:乙甲对面站立,乙右手抓甲左肩,甲右手按住乙方手背,身体右转,迫其小臂内旋,以左臂压对方尺骨一侧,将其拿住。(见图3-1-27、3-1-28)(另一侧方法相同)

要点:抓按要有力,压对方尺骨要准。



图3-1-27



图3-1-28

②破背面抓肩拿法

动作说明:乙方在甲身后,用右手抓甲左肩,甲右手按住乙方手背,甲左臂屈臂抬起向乙方小臂外侧切下,随即屈臂从乙方肘弯处绕过向回用力。(见图3-1-29、3-1-30、3-1-31、3-1-32)(另一侧方法相同)

要点:抓按要有力,左臂外切绕回动作要连贯。



图3-1-29



图3-1-30



图3-1-31



图3-1-32

(2) 抓肩别臂

动作说明:乙方顺步右拳击打甲方,甲方速以左手向外拦抓其腕;同时右脚迅速向乙方右侧方上步,紧接着身体左转,右臂由下经乙方大臂外侧上穿,握抓乙方前臂,与左手合力向下、向后推压乙方前臂。(见图3-1-33、3-1-34)

要点:别臂动作要连贯、快速,左手拦推、右手上穿抓握和上右步同时完成。



图3-1-33



图3-1-34

2. 其他拿法

折腕拿

动作说明:当与对手行走相错时,迅速用右手抓其右手腕;随即迅速向上提腕,同时上步向右转体,两手合力卷折其手腕,迫其就擒。(见图3-1-35、3-1-36、3-1-37)

要点:抓腕、折腕动作连贯。



图3-1-35



图3-1-36

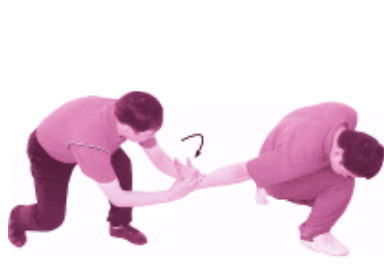


图3-1-37

进攻技术练习目标:速度快,力量重,力点准,方法巧。

二、防守技术

准确、巧妙的防守,一则能保护自己,二则能为更好的进攻创造条件。



防守技术分为两类:一是躲闪防守,即通过身体姿势的变化或是位置的移动达到防守的目的。另一类是接触防守,即通过肢体的拦截达到防守的目的。

(一) 躲闪防守法

1. 说明

躲闪防守的要点是对对手的进攻时间、路线、攻击方法和部位要有准确的判断,做到反应敏捷,达到自动化的程度。闪躲防守包括撤步、后闪、侧闪、下躲闪、转、摆、晃等。

例如对手摆拳进攻,通过身体下沉躲过对手的拳。

闪躲防守要点:时机恰当、位移准确、整体协调,保持住自己的身体平衡。

2. 练习

甲乙双方配合练习,甲带拳套用直拳进攻乙,乙作出撤步、下躲闪、或侧闪的动作,甲逐渐加快出拳速度,乙相应地做出反应。

(二) 接触防守法

接触防守,即通过肢体的拦截达到防守的目的。根据对方进攻的路线、角度和力量,分别采用对应的防守技术。如架、格、砸、拍、挡、截击等防守法。

在格斗中,情况是复杂多变的,所以要随着不同情况灵活运用防守技术。

三、攻防组合

(一) 拳法组合

1. 左右直拳(见图3-1-38、3-1-39)



图3-1-38



图3-1-39

2. 左直拳——骑步右冲拳(指上打下)(见图3-1-40、3-1-41)



图3-1-40



图3-1-41

3. 右直拳——左摆拳——右勾拳(见图3-1-42、3-1-43、3-1-44)



图3-1-42



图3-1-43



图3-1-44

4. 直拳——向内格挡——鞭拳(见图3-1-45、3-1-46、3-1-47)



图3-1-45



图3-1-46



图3-1-47

5. 直拳——转身鞭拳(见图3-1-48、3-1-49)



图3-1-48



图3-1-49

(二) 腿法组合

1. 左弹踢——右蹬腿(见图3-1-50、3-1-51)



图3-1-50



图3-1-51

2. 左蹬腿——右踹腿(见图3-1-52、3-1-53)



图3-1-52



图3-1-53

3. 左勾踢——左踹腿——右蹬腿。(见图3-1-54、3-1-55、3-1-56、3-1-57)



图3-1-54



图3-1-55



图3-1-56



图3-1-57

上述方法都可配合进行攻防练习,也可以进行踢打沙包练习。

(三) 拳法—腿法组合

1. 左右直拳——右蹬腿(见图3-1-58、3-1-59、3-1-60)



图3-1-58



图3-1-59



图3-1-60

2. 左弹踢——左右摆拳(见图3-1-61、3-1-62、3-1-63)



图3-1-61



图3-1-62



图3-1-63

3. 左直拳——转身右鞭拳——左蹬腿(见图3-1-64、3-1-65、3-1-66)



图3-1-64



图3-1-65



图3-1-66

4. 左勾踢——左侧踹——左鞭拳(见图3-1-67、3-1-68、3-1-69)



图3-1-67



图3-1-68



图3-1-69

5. 左蹬腿——左直拳——右摆拳——右侧弹腿(见图3-1-70、3-1-71、3-1-72、3-1-73)



图3-1-70



图3-1-71



图3-1-72



图3-1-73

组合练习是提高防卫技能的重要途径,组合练习方法有:

1. 徒手练习:在保证动作规格的基础上逐步提高动作的速度和力量。
2. 同伴练习:组合练习也可以找同伴做配合练习,一人递靶,另一人进攻。或做配合的攻防练习,同伴练习可以提高练习的兴趣,相互监督也能够提高动作质量。
3. 击打沙袋练习:全神贯注地击打沙袋,如同在与真的对手搏斗。

四、攻防套路32式

(一) 起势

动作说明:立正姿势站立,两拳收于腰间,眼向左看。(见图3-1-74)

要点:收拳与转头要同时完成。



图3-1-74

(二) 震脚架挡冲拳

动作说明:右震脚,左脚向身体左侧迈步成左弓步,同时,左拳上架于头上,右拳向前冲出,目视前方。(见图3-1-75)

要点:震脚要有力,架挡冲拳要同时完成,力达拳面。



图3-1-75

(三) 拦踢架挡

动作说明:两拳回抓向下收于腰间,同时右脚向前踹踢,脚尖外撇。随即,左拳上架,右拳冲出,右脚还原成左弓步(同第二动)。(见图3-1-76、3-1-77)

要点:踢腿要先屈后伸,力达脚掌内侧。



图3-1-76



图3-1-77

(四) 顶膝

动作说明:两手变爪收于腰间,同时收右腿,膝盖向正前方上顶,目视前方。(见图3-1-78)

要点:顶膝、抓手同时完成。



图3-1-78

(五) 上步冲拳

动作说明:右脚落地成右弓步,同时右手变拳向正前方冲拳,拳与胸同高,左手变掌收于右肘旁。(见图3-1-79)

要点:上步与冲拳同时完成。



图3-1-79

(六) 右格肘

动作说明:左脚后撤一步,左手向左侧捋抓收于左腰间,右手臂屈肘收格于右胸前,大臂与小臂夹角为90度左右,目视右拳。(见图3-1-80)

要点:左手捋抓虎口张开,右手格压力达小臂内侧。



图3-1-80

(七) 转身左格肘

动作说明:以左脚为轴,转身180度后撤一步,右手捋抓收于右腰间,同时左拳屈肘收格于左胸前,目视左拳。(见图3-1-81)

要点:在转身同时右抓左格,格肘力达小臂内侧。



图3-1-81

(八) 格挡冲拳

动作说明:左转身的同时左臂向左格挡,左臂收于腰间,重心向前移成左弓步,同时右拳由腰间向前冲拳,拳与胸同高,目视正前方。(见图3-1-82)

要点:格挡与冲拳同时完成。



图3-1-82

(九) 顶膝

动作说明:两拳变爪上举,后下抓收于腰间,同时右腿向正前方顶膝,膝盖与腰同高,目视正前方。(见图3-1-83)

要点:膝盖稍高于腰,力达膝盖。



图3-1-83

(十) 上挑肘

动作说明:右脚落地成右弓步,右臂屈肘向前上方挑肘,右手收于右耳侧,肘高于肩,左手收于右胸前,目视前方。(见图3-1-84)

要点:右脚上步同时挑肘。



图3-1-84

(十一) 插步后摆肘

动作说明:身体左转身的同时左脚插步,右肘后顶,目视右前方。(见图3-1-85、3-1-86)

要点:插步、顶肘同时完成,力达肘尖。



图3-1-85



图3-1-86

(十二) 马步横摆肘

动作说明:左转身成马步,同时右肘由右向左横摆肘至右前方,肘与肩同高。左手辅于右臂前,目视右前方。(见图3-1-87)

要点:右脚先跨步,右肘由后向身体右侧横击左手,肘与肩同高。



图3-1-87

(十三) 马步顶肘

动作说明:重心先右移,两手交叉收于胸前,随即右脚向右跨一大步成马步,同时两肘向外横击,两肘同时与肩同高,目视右侧。(见图3-1-88、3-1-89)

要点:跨步、击肘同时完成,力达肘尖。



图3-1-88



图3-1-89

(十四) 击上打下

动作说明:左脚向左跨一大步,左拳上击与头同高。随即收右脚成跪步,右拳下击与膝盖同高,左手护于右臂内侧,目视前方。(见图3-1-90、3-1-91)

要点:上虚下实,下潜要快。



图3-1-90



图3-1-91

(十五) 别腿摔

动作说明:重心移到左腿,收右脚,两手向右侧回收。随即转体右手与右脚交叉用力,右脚落地成左弓步,右手按于腹前,左手收于腰间。(见图3-1-92、3-1-93)

要点:左脚支撑稳定,上下肢协调配合发力,上压下别,力达脚后跟。



图3-1-92



图3-1-93

(十六) 转身大捋

动作说明:收右脚以左脚为轴顺时针转180度,落地成左弓步,两手变掌经胸前抓至左手于左胸前,右掌变拳收于右腰间,目视前方。(见图3-1-94、3-1-95)

要点:转身要快,不能低头。



图3-1-94



图3-1-95

(十七) 震脚架挡冲拳

同第二动,唯方向相反。(见图3-1-96)

十八动——三十一动与三——十七动动作同,唯方向相反。

(三十二) 收势

两手经身体两侧向外、向上、向下划圆收拳于腰间,左脚收回成立正姿势。(见图3-1-97)



图3-1-96



图3-1-97

五、防卫对练

(一) 预备姿势

动作说明:甲、乙面对站立,相隔约为2步。甲乙两手同时握拳,屈肘抱于两腰侧,拳心向上,同时向左摆头,目视对方。(见图3-1-98)

要点:两手握拳抱于腰间时,要迅速、有力,两肩下沉。



图3-1-98

(二) 实战格斗准备

动作说明:甲、乙同时向左横跨一步成半马步,同时左臂向外格挡,稍停,甲、乙同时各撤一小步,两拳收于胸前成实战格斗准备姿势。(见图3-1-99、3-1-100)

要点:跨步、格挡同时完成,撤步、收拳要迅速一致。



图3-1-99



图3-1-100

(三) 甲上步冲拳,乙转身内格挡

动作说明:甲向前上一大步,用左直拳向乙进攻,乙后撤一小步右转身用右手向内格挡。(见图3-1-101)

要点:甲上步要快,乙转身格挡要迅速。



图3-1-101

(四) 甲右手贯拳,乙左手架挡

动作说明:接上动,甲用右拳由后向前向乙披挂拳进攻,左手收于胸前;乙用左手向前上架挡于头前方。(见图3-1-102)

要点:甲披挂弧线要大,乙架挡力达前臂。



图3-1-102

(五) 乙冲拳还击,甲格挡防守

动作说明:乙用右直拳向甲进攻,甲用左拳下格挡。(见图3-1-103)

要点:乙冲拳时要稍微下潜。



图3-1-103

(六) 甲顺势弹踢,乙撤步拍脚

动作说明:甲右脚弹踢乙腹部;乙后撤一步成右弓步,两手拍击甲右脚面,目视对方。(见图3-1-104)

要点:甲弹踢,乙撤步配合一致。



图3-1-104

(七) 甲弓步靠打,乙马步上架

动作说明:甲右脚落步成右弓步,右拳向乙头部靠打,拳心向左,左拳收于腰间;同时乙左脚屈膝成马步,右臂屈肘上架甲右前臂,左手收于前胸,目视甲右臂。(见图3-1-105)

要点:甲要主动靠打乙头部,乙上架要及时、准确。



图3-1-105

(八) 甲抱拳弹踢,乙撤步拍脚

动作说明:甲左脚弹踢乙腹部;乙后撤一步成左弓步,两手拍击甲左脚面,目视对方。(见图3-1-106)

要点:同(六)。



图3-1-106

(九) 甲弓步靠打,乙马步上架

动作说明:甲左脚落步成左弓步,左拳向乙头部靠打,右拳收于胸前;同时乙左腿屈膝成马步,左臂屈肘上架甲左前臂,右手收于腰间,目视甲右臂。(见图3-1-107)

要点:同(七)。



图3-1-107

(十) 甲劈掌,乙上架

动作说明:甲右拳变掌由后向上,向前劈击乙头部,左拳收于腰间,目视对方。同时,乙右拳由下向上架住甲右前臂,左手收于腰间,目视对方。(见图3-1-108)

要点:甲劈掌要力达掌外沿;乙上架要有力,脚步要稳健。



图3-1-108

(十一) 甲劈掌,乙双架

动作说明:甲左拳变掌由后向上,向前劈击乙头部,左拳收于腰间,目视对方。同时,乙两手交叉上架住甲左前臂,目视对方左前臂。(见图3-1-109)

要点:同(十)。



图3-1-109

(十二) 甲挑掌弹踢,乙撤步拍脚

动作说明:甲右拳变掌由腰间向上、向前从乙两掌间挑击,目视对方;甲右脚脚面绷直,向前弹踢乙腹部,两掌变拳收于腰间,目视对方。同时乙后撤一步,成右弓步,两手相叠拍击甲右脚面,目视对方。(见图3-1-110、3-1-111)

要点:弹踢要与上挑协调一致。



图3-1-110



图3-1-111

(十三) 甲弓步鞭拳,乙马步上架

动作说明:甲落步成马步,右拳按于腹前,左拳收于腰间,目视对方;同时,乙重心稍微后移成马步,左拳收于腰间,右拳下按于腹前,目视对方。甲左腿蹬直,成右弓步,右拳外旋鞭打乙头部,拳心向后,左拳抱于腰间,目视对方;同时,乙两腿成马步,右臂屈肘上架甲右前臂,左拳抱于腰间,目视对方。(见图3-1-112)

要点:甲鞭打乙头部要主动,有力;乙上架要及时准确。



图3-1-112

(十四) 收式

动作说明:甲、乙两脚并拢,两拳收于腰间,目视对方。甲、乙两掌垂于身体两侧,目视前方,还原立正姿势。(见图3-1-113)

要点:收脚与按掌要同时完成,目视对方,身体要中正直立。



图3-1-113



非常规动作:除了上面介绍比较规范的武术动作外,在遇到实际的危急时刻,推、拽、揉、拉、扇、撞这些非常规动作都会发挥作用。中国武术技术挖掘了包括了头、肩、肘、膝、拳、脚、胯几乎所有部位,经过练习,都能成为防卫的有力武器。由于每个人的身体条件、用力方式、习惯爱好等差异,每个人可能会采取不同的方式。

这些练习的秘诀是,在放松的状态下,假想危机出现在身边,然后突然抖动肢体发力于瞬间,作模拟的击打动作。这在传统武术中称为“试力”和“发力”。

第二节 防卫术应用

“好战必亡,忘战必危”,任何自卫的成功,所发出的拳脚并不一定要做得那么漂亮、规范。在自卫中,拳打脚踢、抓、打、拧、咬等每一种方法都是可行的,只要能使你摆脱危险的困境就达到了目的。



一、防卫术应用知识

防卫技击术的应用与比赛的不同之处,在于比赛有规则的限制来保护运动员的安全,而生死肉搏则没有什么规则限制。因此学习徒手格斗术必须遵循以下基本原则。

- 充分利用一切可利用的手段。
- 集中全力攻击敌人的弱点。
- 攻击敌人使其失去平衡而保持自己的平衡。
- 善于借助敌人的运动来增强自己的力量(借力打力)。
- 在准确掌握各基本动作的基础上,经过不断实践,提高速度。

(一) 弱者防身须知

“弱”是相对强而言,并不是全然无能。弱者遇到强者欺凌时,要注意避实就虚,不与对方直接顶撞,不能硬打直进,不能抓住对手,也尽量不要被其抓住,一旦见机得势,才突然发招还击。而且是见空则打,打完就走,离开攻防距离范围。以弱对强,要多用智慧,注意乘势借力,扬己之长,击彼之短。

(二) 女子防身须知

所谓“防身”是运用各种手段,对付他人对自己人身攻击,确保自身安全。防身时,总是对手侵犯在前,我防守在后。侵犯女子者,又多是身材和力量较女子强壮的男子,其多有恶意,且有准备。因此,女子防身时应注意,顺其视我柔弱,装得畏惧些,趁其松懈,不以全力击我,寻找时机,还击其要害。

- (1) 不与对方正面较力,多用闪躲避让之法,看准机会,才突然攻其不备。
- (2) 对方若带恶意来犯,必须心狠手辣,敢于击其要害,而不必担心伤及歹徒,解除其攻击力是最好的防守。
- (3) 平时可练几手解脱对手搂抱、扑按的自卫法,最好进行对抗训练。
- (4) 当你采取行动时,采用将突然性、分散注意(如出人意料的尖叫)、杠杆作用(旋转身体,以突然改变方向的击打迫使攻击者避让脱身)和逃跑(逃离攻击现场)相结合的反应,使所有这些反应尽可能地连接紧凑,使它们看起来好像是同时发生的一样。

这样的方法也适用与其他被攻击对象。

(三) 被动仰卧自卫还击法

- (1) 被击仰卧倒地时,迅速屈腿,对方如欲扑来按压我,则蹬其腹部、胫骨。或者迅速转为侧卧,以

在下面的一脚钩住对方前脚跟,同时以另一脚蹬其胫部,使其摔出。

(2) 仰卧倒地,对手骑在自己胸部,两手掐咽喉,可用一手抓住其手腕减轻受掐力,以另一手戳其眼。

(四) 正面直击自卫还击法

对手由正面击我胸部的攻击方法,多是用直拳,距离近时,可用肘顶,对付这类攻击的自卫方法主要有下述3种。

1. 格挡还击

(1) 对手右拳攻来,我以左掌或左小臂向外(或向内)格其手腕部,同时以右拳攻击其胸腹,或以右勾拳击其胃部、下颌,或以摆拳击其耳门。

(2) 截拳道中有一种打法,是一种复合手法,运用时先截击或刁拿对方进攻手的前臂,然后用翻背拳进行攻击。这种拳法如果运用得当,对手很难提防。

2. 躲闪还击

(1) 对手右拳攻来,我向左斜前方上步,以闪开对手攻击,使其拳顺我身体右侧滑过,同时我右拳击其胸腹部。

(2) 对手右拳攻来,我向左斜前方上步,身体下蹲,使其拳顺我头右侧上方落空;同时以右肩撞其胃部。

运用躲闪还击时,要注意向对手攻击臂的外侧躲闪,这样能避开对手的另一臂的攻击,闪击要同时进行。

3. 以攻为守

对手直拳冲来,我以前脚蹬踹对手前腿膝、胫或髌部。“彼不动,我不动;彼微动,我先动”。

(五) 正面劈击自卫还击法

对手由正面击我头部的方法,多是以直拳冲击我鼻、眼,或以劈拳、砸拳劈击我头顶。对付这类攻击的自卫方法主要有下述几种。

1. 架挡还击

对手右拳攻来,我以左小臂向上托架其手腕或小臂;同时以右拳攻其胸腹、下颌部。托架还击要同时,脚步和重心随之前移。

2. 躲闪还击

要点同(四)。

3. 以攻为守

要点同(四)。

(六) 腿击自卫还击法

对手以脚攻击我小腿和脚的方法,多是勾踢、踩脚、低踹腿等方法,受攻击部位有脚跟、脚背、踝、胫、膝。自卫方法有以下两种。

(1) 对方右腿踹击我左脚,我提膝使其落空;紧接着伸膝侧踹对手右腿,或踹其髌部反击。

(2) 提让反踩。对方右脚击我左脚,将触及时,我突然提左膝闪过,并迅速下踩对方右腿或踝部反击。

(七) 防凶器自卫还击法

1. 对付持凶器者的自卫要点

对方持凶器攻时,首先要沉着冷静,与对手保持一定距离,不抓住战机,不进入对方可能击中自己的距离范围。这样,对方凶器虽长、虽利,同样刺不到你。一旦抓住时机,要迅速钻入、靠近其身,这时,其器虽长但锋端已离开我身,而手脚皆处在有效的攻防距离内,可以通过按、托、格、拨其臂的方法,控制其兵器的运转,同时攻击其躯干和头部。钻靠近身时,要注意躲闪步,边闪边进。进攻对方时注意手脚并用,对付持凶器来犯者,还击要狠,不能手软。

2. 刺击自卫还击法

对手持匕首、刀等凶器刺我时,可采用躲闪还击法。例如,对方右手持器刺我胸,我向对方右侧上

步,身体右转,使其尖锋沿我胸部滑过,同时,我以右手抓住其右腕,控制其凶器的变化,以左手或左脚还击对手。以左手还击的方法有:手掐其喉,指戳其眼,拳冲其鼻等。以左脚还击的方法有:扫腿横击其腰,踹踢其腋下、肋部,脚踢其膝、胫。如果距离较近,还可以以肘、膝攻击。

3. 劈击自卫还击法

对手持菜刀、棍等凶器劈我,或用匕首由上向下扎我时,可采用下述方法自卫还击。

(1) 进身蹬膝

如对方右手持刀或右手在前劈我,我趁其右臂抡起之际,猛然蹲身沿对手右侧上左步,右腿跟进,身体钻到对手右后方,迅速以右脚蹬对手膝部,使其前扑倒地。

(2) 闪进还击法

如对方右手持刀劈我,我左脚向对方右侧上步,身体右转,使对手劈击攻势落空。我右手趁其右臂下落之际,抓住其腕或兵器把端,用力促其继续下落,并控制其变化。这时对方身体的右侧已经暴露且没有防守。我可用肘、膝或其他方法攻其要害。

4. 横击自卫还击法

对手持匕首、菜刀、棍棒等横向击我头、胸、腰等部的力量很大,最好不要直接硬格,应利用其平转力较大、惯性大的特点,先退步避让,再趁其势尽而击。例如,对方手持刀、匕首横击我身体左侧,我先向后撤步或退步,撤退距离只需至其械锋触及不到我身即可,待其锋尖刚过,我迅速向其右侧上右步,以右手推对方右肘或臂,促其继续向左横去;左手或左脚还击对手。

投掷手边的东西,经过练习,名片和扑克牌都能成为有力的武器。

切记:任何自卫的成功,所发出的拳脚并不一定要做得那么漂亮、别致。在自卫中,拳打脚踢、抓、打、拧、咬等每一种方法都是可行的,只要能使你摆脱危险的困境就达到了目的。

二、防卫时机的把握

要把握好防卫技术的时机需要经过在对抗条件下的练习。下面的情形中是你出拳发招的较好时机。

- (1) 对方每次发招后的瞬间(“旧力已过,新力未生”之时)。
- (2) 当对手一次呼气刚刚结束时。
- (3) 对手准备做动作时(彼微动,我先动)。
- (4) 对手的注意力与视线分散时。
- (5) 当对手心理与身体失去平衡时。
- (6) 对手疲倦的时候。
- (7) 当对手漫不经心的时候。
- (8) 当对手愤怒、恐惧、犹豫等情绪变化的时候或受情绪阻碍的时候。
- (9) 掌握对手的一举一动,了解其特点和规律,以图控制和摆布对手。
- (10) 攻击之初,需以假动作诱使对手做无谓的反应动作。
- (11) 在动作过程中,截击对手。
- (12) 不与对手硬碰,而是顺势借力。

另外,为了提高防卫技术使用的成功率,你还要破坏对手的动作,破坏对手的动作节奏,以阻碍对手。

总之,对时机的把握,可以当作是一种心理上的问题来研究、解决。有时,欲有效地把握时机,须做出包含许多威胁性的动作以及表现出十足的信心。一般说,对时机的把握意味着在对手准备攻击的瞬

间立刻加以攻击。由此看来,把握时机是把握极短暂的瞬间,而此瞬间对手却无法及时防御。在一次成功的攻击中,时机的选择是最重要的因素,倘时机不当,一拳一脚的招式即使再妙、再快也是枉然的。

三、防卫技术使用的策略

策略是指战胜对手而采取的计策方法,其作用就是把已经获得的身体素质、技术技能,在实战中进行综合应用。目的是通过斗智斗勇,不断地破坏对方的进攻,同时不断的伺机攻击对手,并力争“制人而不制于人”。实现策略的目的,必须掌握策略原则、策略形式。这是运用策略的基础,其掌握的程度,直接影响策略的质量和效果。因此在技击实战中首先必须有良好的策略意识,就是在复杂多变的格斗中,认真观察和分析情况,随机应变,快速、准确地决定自己的行动方案。策略意识通过行动的预见性、判断的准确性、攻防的主动性、技术的目的性、动作的隐蔽性、配合的一致性,以及灵活运用的灵活性等诸多方面反映出来。

技击格斗中的策略意识,是赢得胜利的关键。每一个娴熟的招法和技能,无不受到策略意识的制约。缺乏明晰的策略意识的任何技能和招法,都会因为其盲目性而失去良好的战机。在一次格斗中常用的策略有以下几点。

- (1) 强攻硬进策略。
- (2) 虚实结合策略。
- (3) 奇正转换策略。
- (4) 先发制人策略。
- (5) 后发制人策略。
- (6) 以快制慢策略。
- (7) 迂回进攻策略。

在双方实力相当时,谁能正确而灵活地运用策略,谁就能掌握技击格斗的主动权,就能取得最后的胜利。在一定的条件下,如果策略运用得当,还可以以弱胜强,以小制大。因此,在技击实战中,掌握和运用好策略,是至关重要的。

四、生活中防身自卫之道

对暴力袭击事件的规避开始于日常生活的小细节中。我们大多数人每天的生活没太大变化,因此思想上容易产生麻痹大意,这便给了歹徒可乘之机。为了自身的安全,我们每个人都必须做某种改变,从现在开始便注重生活中的防身自卫之道,这种学习对于每个人都至关重要。

(1) 要抵制无缘无故的诱惑,诱惑来自各个方面,金钱、奖品、小便宜、美色等等。当你身负重任时,不要因小失大,冷面冷心,警觉而有所准备。

(2) 学会观察环境,特别是到一个新地方,要熟悉地理环境和周围的人员,对可能利用的一切做到心中有数,如住宾馆时安全通道的位置,若遇火警也可迅速逃生。

(3) 检查房门和窗户,发现异常早做打算。

(4) 准备几件防身之物,榔头、螺丝刀、剪刀、绳索、铁链、皮带等都可用作防卫武器。比如钢笔有时也可做匕首用。

(5) 如有陌生人叫门,开门时用脚掌抵住门的底部,使门不能全开。急于强行进入的人即可判断为坏人,应立即予以攻击。

(6) 对已经判断出的歹徒主动出击,等自己受伤之后才开始自卫为时已晚。

(7) 注意对付来自背后的不速之客。

(8) 站在上风头、用飞沙迷对方的眼睛然后施以打击。

(9) 当心祸从口出,注意自己的言行举止,不断提高自身的修养。

第三节 安全防卫素质练习

强健的体魄和敏捷的身手,冷静而警觉的心态是你内心充满安全感的基础,安全防卫练习是最值得为之付出时间和精力。安全感的获得首先需要冷静而又警觉的心态,获得这种心态需要有意识的心理练习。



一、身体素质练习

(一) 力量练习

格斗,是一项对抗性非常强的身体运动,其最终目的是为了击败对手,这关键需要有一个足以使对手被击中、击倒的力量。力量,是掌握格斗技术、成功运用技术的保证。

力量是指人体肌肉在紧张状态下(长度不变)或收缩状态下(长度缩短)所表现出力效应的能力。在技击实战中力量大小是一个很重要的因素。攻防力量大者,威力也大,击中对方的效果也显著。所谓“一力降十会”就是这个道理。应当注意的是“力量”和“劲”是两个不同的概念。“劲”是运动力量的一种能力,是通过练习而获得的一种用力技巧。在武术运动中它有明暗、刚柔、虚实、轻重、快慢等不同的表现形式。

以身体各部位参与工作的情况为标准进行分类。格斗力量的全面性特点要求身体各个部位的力量都要兼顾和发展。为此,以不同的动作发展各部分的肌肉进行分类,可分为上肢练习、躯干练习、下肢练习。以发展力量的类型为标准进行分类,根据力量素质的表现形式及构成成分,一般把肌肉力量按能力划分为3类,即最大击打力量、快速击打力量、连续击打耐力。基于力量素质的重要性,国内外一些专家学者对力量训练进行了大量深入的研究,随之创造了一些有效的力量训练方法。

(1) 最大击打力量练习方法。在发展最大击打力量时,不管采用什么方法,特别要注意负荷的强度,练习的重量负荷要达到练习者本人最大负荷的70%。所谓最大负荷就是指练习者只能完成一次的负荷量。如果体重不增加的话,最大力量的提高,意味着相对力量的增长,下面列举格斗最大击打力量发展手段。

- ①单杠引体向上。采用极端用力法,要使每组尽可能做到精疲力竭,做3组,每组休息3分钟。
- ②负重蹲杠铃。采用重复法,用75%的最大负重,每组6次,共6组,两周后加重。
- ③卧推杠铃。负80%的最大负重,使每组最多只能推6~8个,共3组,中间休息30秒钟。
- ④在练习拳击时,特别是打重吊袋时,要竭力想把沙袋打穿,而不应只把力量集中在沙袋表面,这样就能获得较深和较强的穿透力。

(2) 快速击打力量练习法。发展快速击打力量既需要提高肌肉收缩速度,又需要提高基础力量,并特别强调速度。

- ①有一种十分简单而又有帮助的训练方法,手中握一根大约0.5公斤的短棒作冲拳练习,两脚分

开,平行站立,然后径直地向鼻子的前方击出数次,以便能做到像鞭打那样迅猛而有爆发力地出拳。如果保持身体和手臂放松,会感到打完一拳之后,手臂会迅速地自动恢复原位。这个练习有两个作用,它既增强了出拳的速度,又增强了出拳的力量。经过一段时间的练习后,就能非常有力地出拳了,即使不用手中的重物也如此。

②平推杠铃。用30%的最大负重,尽快、连续平推,每组10~12个,共5组,每组中间休息30秒钟。

③哑铃臂屈伸。手持哑铃,模拟拳击快速连续伸展练习,每组1分钟,共5组,每组中间休息30秒钟。

(3) 连续击打耐力练习法。格斗的专门性耐力主要体现在保质保量地完成成套组合动作的延续时间。格斗练习者在制订发展力量耐力计划时,要重视力量练习的重复次数。例如,在卧推杠铃时采用极端用力法来提高上肢的力量耐力,负80%的最大负重尽力做15~20次,然后用75%的最大负重做15~20次,依次用70%、65%、60%的最大负重各做15~20次,间隔休息时间不得超过5秒。

力量练习一定要结合拳法训练,严格地讲,手臂只是力量的运载工具,而只有正确地运用身体才能提供足够的力量。

(二) 速度练习

速度,是指人体的快速运动能力。也就是说,在单位时间内,迅速完成某一动作或通过一定的距离的能力。它包括3方面内容,即快速通过某距离的能力,称位移速度;对各种刺激快速反应能力,称为反应速度;快速完成动作的能力,称为动作速度。武术技击法对速度的要点突出在反应速度和动作速度上,其速度的快慢是取胜的关键因素。在技击实战时,不论拳打还是脚踢,都要动作快速、迅疾,以快来攻击对方无防备或薄弱的部位,达到“攻其不备,出其不意”、“先发制人”的目的。

反应速度,是指从出现刺激到作出应答反应之间的时间。在技击实战中的表现形式为:根据对手的情况变化而迅速改变动作的方向、路线、速度、方法等。它的要点在于竞争激烈、瞬息万变的搏击中做出快速的反应。反应速度的快慢与神经中枢的机能状态和人体感受器的敏感程度有关。我们常感到人在疲劳和休息不好时,反应就会迟钝。反之,精神愉快、注意力集中、兴奋性适宜、机能状态良好,反应速度就快。人体感受器包括视网膜光感受器,耳的声感受器,肌肉内感受各种神经机械变化的本体感受器等。感受器越敏感,接受信息就越快,反应速度也就越快。因此,平时要注意训练这两方面的机能。如利用突然发出的不同信号,使练习者作出相应反应的训练;或迅速移动目标,使练习者在目标不停变化中作出相应的反应。

动作速度和力量、协调、耐力、技术等因素有关。它主要取决于神经系统对肌肉的指挥能力,其指挥能力越强,引起肌肉收缩完成的动作速度就越快。其中包括拳法、腿法攻出收回的快慢,步法前进后退的移动,身法闪、展、腾、挪的运动等。

动作速度训练的主要方法有以下几种。

(1) 以最快的速度,反复进行某一动作的练习。

(2) 利用声响、手势发出指令,练习者按其节奏快慢做各种手法和腿法动作,或者进行各种转身、上步、退步、交叉步等步法练习。

(3) 加速跑练习(短距离转身跑、急停跑、变方向跑等)。

二、心理素质练习

心灵活动只需稍微的变动,就能使我们发生巨大的惊人变化。

——斯坦福大学 罗伯特·奥恩斯坦博士《意识的进化》

(一) 心理练习说明

心理(因素),是指在技击实战中,一系列心理反应和行为的表現。我们知道,昂扬的斗志、振奋的情绪,可以提高技击者的反应速度和知觉的敏锐性,战术思维的敏捷性和有效性,以及技术工作的准

确性和协调性,可以使身体发挥出巨大的潜能。相反,胆怯、恐惧、过度紧张、激动、情绪消极等,会使技击者动作反应能力下降,准确性和协调性大受影响,战术思维贫乏,总之,使其技术水平不能充分得到发挥。

精神状态是技击实战中心理活动的外观表现,首先要有必胜的信心,没有信心会导致心理过程紊乱,影响技术水平的发挥和战术能力的灵活运用。造成无信心的原因很多,如经验不足,过高估计对手的力量,害怕自己受伤等。俗话说“两军相遇勇者胜”,有勇就能使自己充满战胜对手的信心与力量。在技击实战中就能无所畏惧、勇往直前、敢打敢拼、勇于取胜。良好的精神状态,必然会带来行动上的主动,反应上的敏捷,方法上的多变,战术上的合理,战略上的正确,这样就能一举制敌成功。当然勇不等于蛮干硬拼,要讲战术、讲智谋,使自己始终保持清醒的头脑和良好的竞技状态。

顽强的战斗意志,是心理素质的另一表现,也是取得技击胜利的精神支柱。它表现在顽强的斗志、必胜的信念、旺盛的士气等方面。在技击实战中,具有顽强的战斗意志,决不会因为一招一式失利,或暂时的失败而手忙脚乱,更不会因为对方的强大而失去取胜的信心。顽强的意志常常可以挽救残局,反败为胜,扭转乾坤,在气势上可以压倒对手,挫其锐气。在这种良好的心理状态下,技击者往往会超水平发挥,并能适应任何艰难困苦的环境,变困难为胜利,变被动为主动,变劣势为优势,甚至可以弥补体力和技术的不足,直至取得最后的胜利。

心理训练的方法一般有放松训练、生物反馈训练、模拟训练、集中注意力训练、表象重现与念动训练等。

(二) 心理练习方法

1. 放松练习

一种源自东方但目前在西方盛行的方法,其主要作用是在你自身内保持一个安全空间。中国武术家将其视为提高自身武功的一种修养,在西方称之为“超脱静坐”,这种方法很容易学,每天两次,每次约20分钟,用不着改变生活方式或信仰。自20世纪70年代以来,当介绍“超脱静坐”有明显生理心理关系的论文在《科学》和《科学美国人》发表以来,约400万美国人学会了这种技巧。全世界有200多个研究机构对超脱静坐进行了500多项研究,这使它成为世界上得到最为广泛接受的培养内在安全的静坐方法。

建议在每天出门之前,晚上休息前都能进行一下超脱静坐,调节一下情绪,体会和恢复你内心的安全感。在纷乱不安的世界中,找到你的安全核心,心灵本身只有在平静祥和中才感到充实,才能获得应付所有变故的充沛精力。在这短暂的内心安全感调节期间,把那些情绪上的负担和消极的压力释放出来,这将使人精神振奋,最重要的是你将每时每刻生活在充满内心安全感的基础上,不管世界多么忙乱或充满威胁,你仍将以一种最自如和最健康的方式来面对人生。

首先,坐在一个舒适安静的地方,缓缓地闭上双眼,将注意力先集中在你的呼吸上,专注于那股进出于你鼻腔和胸腔的呼吸之气,然后注意你身体的感觉——刺激你皮肤的空气或衣服、你肩膀和手臂的重量、你所坐物体表面的结构等等。

现在,把你的意识引导到胸腔的中央,引导到正在跳动的核心。只要发现你的注意力有漂移,就将它缓缓地拉回到你的胸腔中来。现在,生动地想象你在最放松的情况下,在过去某个特定场合和情况中感到安全、冷静和自信时所思考、所感觉、所看到、所说和所做的事,想象你一生中在孩童时代、学生时代或成为成年人后感到最安全的时刻。

回忆你这一时刻的每一个细节,用一切感觉手段把它铭刻在意识中。这样每当你需要时,它就能招之即来。发展这一自信、有力和冷静形象的每一方面:当时放松的程度有多深?你感到自在、有同情心和探索心吗?在具有内在力量和平衡感时你的感觉如何?你当时在室内还是在户外?在阳光下还是在树荫下?空气清新吗?是在下雨还是飘着雪花?气温如何?你注意到身旁的气流了吗?你穿什么衣服?你的皮肤感觉如何?四面八方你看到些什么?你浑身的肌肉感觉如何?你呼吸的节奏如何?你身

边或远方有些什么声音？你的心神专注在哪里？你对天人合一的境界有什么具体体验？

把你的大脑的感觉能力看作是环绕你周围的一个无形的能量场,看作是一个大的范围。这一范围可以像气球那样扩大和收缩。当你一开始就有一种发生冲突的感觉,感到恐惧、紧张、不安、愤怒或厌烦,这一能量就会收缩。相反,当你处于平静、放松的心态时,你的信心和热情就会上升,你的能量或力量范围就会随之扩大。

皮肤是划分我们身体和外界的界线,然而我们每个人必须明白我们与他人 在相互作用下所形成的重要的情感界线和肉体“空间”界线是看不见、摸不着的,是不固定的圈圈或范围。其外部边缘界定你与他人的分界,与他们分开。这是你的影响终结、其他人的影响开始的地方。它使你感到你和他人有多接近,又使你感到舒服和情绪上的安全。

在一般情况下,只要任何一个人靠你非常近,你马上就会有所察觉。当某些人突然跨越了他人的身体“边界”时,实际都是一种侵犯。不管这种侵犯是有意的还是无意的,它都会造成伤害。我们每个人都有责任建立和管理自己的情绪安全界限。

上述放松练习或“超脱静坐”会在潜意识中培养你的安全感。它的效果你自己都会感到吃惊。

那些训练有素的武术家总能比别人更早发现危险,当对手出招的瞬间总能先一步避开或已将对手击倒。通过实际的例子和科学观察,你会吃惊地发现,你的思维、情绪、身体和精神会跟着大脑和神经系统将你的感觉放大,它们通过选择和演练得到最大的促进、最大的发展,这样,在冲突和危机的关键时刻是这种强有力的习惯使你稳操胜券。如果没有这种“学习—反应”途径,在面临冲突时,大脑就会回复到自古以来就有的由恐惧引起的反应,这会使你束手无策,或使你陷入完全不利的、甚至威胁到生命的结局。

2. 情景练习

现实生活的经验构成某些最佳的稳定的精神状况,你可以通过栩栩如生地想象在安全空间中的情景,或利用新意识来创造新的情景,然后组成具有多种感觉的新情景。

这样的情景练习可以让你学会有效地运用保护意象。为了发展这种能力,找一个安静的地方,坐下来放松一下,做几个长长的深呼吸。准备用10分钟时间来做下面的练习。

想象有一个人在安全距离以外的地方向你走来。想象这个人要找你的茬,今天似乎他怀有敌意,要对你鸡蛋里挑骨头或想摆布你。这个人可以是一个伙伴、朋友、老板、同事或完全陌生的人。这个意象出现在你的心里后,你就更深地放松,想象你自己保持冷静、警觉,得到内在安全感和你与找茬者之间的实际距离的保护,但这个人继续向你走近。你做平稳的深呼吸,保持肌肉放松,不要有任何的紧张僵硬,尽量体会内心的祥和意识和内在的冷静。

延伸想象的保护盾牌。想象你胸前有个光点,大约在你三臂之外,将该光点扩大延伸为一座由明亮、温暖光线组成的薄薄的光墙,然后变成一个围绕你和保护你的灼热发光的力场。再想象出一个最能安慰你的“意象”,同时给这个保护盾牌以力量,使它能把所有恶意的批评都一一挡回、改变方向,但你仍可通过光幕看出去并接受友好的言辞和姿态。在你想象这一盾牌的时候,双手要放松张开,置于中立的位置。不要摆出战斗或进攻的姿态或姿势,因为这种姿势会无意间使你自己更加紧张,招惹敌对者。

想象那个敌对者现在接近你的光幕保护场的边缘,在这个人说了些伤害你的话后,你就想象这些话被挡掉(从边上擦身而过),或打在盾墙上被化为齏粉,无害地掉在地上。这样你就有了保持警觉和受到保护的体验。如果发现自己因假想的敌对者的接近而有点焦虑不安的话,那么就把他移得远一点,并把他恶毒话语中那些伤人的刺拔掉。

在你意象最鲜明深刻之际,在脑海中浮现一幅画面(你自己在安全、充满信心和高度警觉的河流中荡漾)。这一组合的感觉信号就成为你个人的信息。经过20分钟左右,再重复该过程一次。过些时间,可以测试一下你的暗示。重新建立安静、放松的情景。然后以缓慢的动作,想象冲突时刻的第一信号或

假想的侵犯者——一个怒气冲冲或有敌对情绪的人出现。但在回顾这些情景时一定要保持你处在安全空间的感觉。通过练习,很多恐惧感可以成功地加以克服。如果感到自己紧张或焦虑,就要设法让敌对者的敌意减少一些或让他远离你的心灵,直到安全感和强大感重返回你的心中为止。感受栩栩如生的情景,然后激活你的这些情景。当你的情景在记忆中排好顺序和被激活时,你会感到自己的精力、内在冷静、高度的警觉感和信心一下子调动起来了。

通过练习,可以使这种效果更好。如果让编好的情景进入了记忆,你就能迅速获得额外的至关重要的冷静、精力充沛状态和控制力,你就较少会僵住在当场或惊惶失措。因此在保持情绪和身体的安全上的机会就会大大改善。

如果你的情景练习起初效果似乎并不怎么好,那也许是你使用的精神意象尚不够栩栩如生或感觉还不够敏锐。再练习几遍,回头再形成信号,使情景的内容更加丰富多彩、更加光彩夺目。在最佳时刻用看、感觉、听、闻的器官来进行感受究竟是什么样的感觉呢?感觉一下光线、颜色、形状、温度、质地、动作、味道、身体刺激和感受,要确定你的感觉是独一无二的,尽力修正你的触觉或姿势看看效果如何。在中国武术中,有大量的这类练习方式,我们将其称为武术家意识。

中国武术有句话叫:“面前无人似有人,面前有人似无人。”在打靶和踢击沙袋的训练时设想站在自己面前的是最凶狠的对手,要将他打倒!始终认真地运用这种假想,就能够把一种真正的战斗精神灌输到头脑中。

情景练习在心理学中实际是一种表象训练,这种训练能调动人体许多内在的潜能。

这些练习一直被传统武术家们视为通往高级境界的法门,一般也不轻易示人。外界往往将其与封建迷信混为一谈。在现代心理学研究领域将其归在“潜意识”范畴。训练的结果是在潜意识里提高安全和防卫的意识。

这种简单的练习手段在冲突时刻会有效提高你内在安全充实感,这种效果你自己都会感到吃惊。

本章小结

- ◎安全防卫基本技术:两拳、两腿、两摔、两拿、两肘、两膝、两组合教你学“两招”。
- ◎安全防卫术应用:弱者防身须知、女子防身须知、防卫时机、防卫策略、生活中防身自卫之道让这些知识变成你的能力。
- ◎防卫素质练习汇集了身体素质练习中的力量和速度练习以及安全防卫心理练习,持之以恒,勤加练习,你会以充满自信和safe的心态面对生活。

思考题

- §安全防卫基本技术包括了哪些具体内容?
- §两拳、两腿、两摔、两拿、两肘、两膝这些技术的动作要领、练习方法有哪些?
- §安全防卫中你选择哪种力量练习方法?
- §如何提高反应速度?
- §为什么心理训练能提高你的安全感?你的体会是什么?

安全防卫答疑

一、为什么要对大学生进行安全教育

首先,对大学生进行安全教育,也是当前开展安全教育工作的需要,是提高全社会预防安全工作的一项群众性基础工作。其二,开展大学生安全教育是保护在校学生人身财产安全和合法权益的需要。在发生灾害时,在校大学生由于生理、心理等客观因素,最容易受到危害。其三,在校大学生在学校安全工作中具有重要地位和独特作用。如学校发生火灾,据统计60%—70%发生在学生宿舍等人员活动较为集中的场所。学生是宿舍的主人,预防学生宿舍火灾,学生起着十分重要的作用。如果学生消防安全意识淡薄,消防常识缺乏,扑救初起火灾和逃生自救互救能力低下,一旦发生火情,势必酿成火灾,造成严重后果。因此,要对大学生进行消防安全教育,提高他们的消防安全意识。

二、学生掌握防卫术有哪些益处

防卫是人类社会维持生存和延续的必要条件之一。差不多所有的生物学和人类学家都公认:食欲、性欲和防卫,是一切生物都具有的三大本能。一个人在遭受到突然袭击和侵害时,如果掌握了一定的防身自卫的技能技巧,就会临危不惧,胆大心细,敢于向袭击和侵害行为奋起反抗,达到以正压邪,维护安全之目的。所以,大学生掌握一些防卫术肯定是有益处的。

三、学习、掌握防卫术应具备哪些基本素质

基本素质,也就是基本条件,或者就是基本要求。掌握、学习防卫术,也同进行其他各类运动或学习其他技能技巧一样,必须要具有一定的条件和基础,方能学习掌握并有效实施。学习掌握防卫术应具备的基本素质有以下几个方面。

1. 心理素质

由于人体各种素质的优劣取决于神经系统特别是大脑皮层对机体活动的调节情况,而心理是脑机能的体现,是客观现实的反映。因此心理素质的优劣直接关系着人体其他各方面素质的基础和发展前途。例如人体的感觉、知觉、注意、记忆、思维想象、情感、意志、道德等等无不是心理素质的客观反映。所以不断加强心理素质的培养和训练是十分重要的。

训练心理素质首先是要思想纯正,树立起以正压邪、勇往直前的情操和气质风貌。其次是在防卫术各项基本素质的训练和基本知识的学习演练以及实战操习中锻炼神经系统特别是大脑皮层对机体的调节机能,磨炼出顽强意志和承受能力。最后是通过学习观察他人和对自己实践的不断总结,揣摩防卫术实施过程中应取的方略和技巧,以及培养灵活性、敏锐性和自制能力等方面的素质。

2. 力量素质

力量素质是防卫术中各种素质的基础。力量大,防卫的动作才会快速有力。在防卫争斗中,在其他因素条件相当的情况下,力量往往成了决定胜负的因素。

概括生理学的原理,力量素质的提高主要是增强肌肉抵抗阻力的能力。随着肌肉的增强,必须加大阻力才能不断使肌肉的力量提高,其提高的途径是:①经常参加各种激烈的运动竞赛或重体力活

动,达到增强肌肉收缩力,改善肌肉质量,提高肌肉功能之目的。②不断进行以提高肌肉抗外部阻力的负重练习,这样就可以逐步使肌肉得到锻炼而增长力量。③采取抵住固定物体或维持某种状态,使肌肉处于相对静止、紧张,用力连续数秒钟后再放松肌肉,这种静力性的练习可增强肌肉的张力,迅速提高静力性力量。

力量素质训练的方法多种多样,可以因地制宜、灵活采用,尤其是对身体各部位力量的锻炼,可以依据自己的实际情况有针对性地进行。如提高上肢及腰腹力量可做俯卧撑,定时对墙手倒立,仰卧起坐,打沙袋等。要增加下肢力量可用武术中的马步蹲及各种跳跃法(如单足连续跳、弓箭步跳、蛙跳、深蹲跳和跳台阶等)的练习。除徒手练习外,也可以借助各种器械进行练习,如用哑铃、壶铃和杠铃等进行负重练习。

另外,提高爆发力可采用3种方法:一是练习某技术动作时,在不减速度的情况下增加力量。二是在不减少力量的情况下增加运动速度。三是同时增加力量和速度。

在力量素质的训练中,短时期内所练出的力量,停止训练后减退也很快。相反,逐渐获得的力量保持的时间就长。

3. 速度素质

速度素质指在最短的时间里完成某一动作或对外界发生的情况迅速作出相应反应。在防卫实施的过程中,不仅动作的手法、腿法、身法要迅捷多变,反应速度要快,而且在完成动作时要干净利落。速度素质在防卫术中具体表现为3个方面:一是反应速度,即对各种突然发生的侵扰刺激能迅速作出反应。二是位移速度,即能快速通过某段距离的能力。三是动作速度,主要指能快速地完成防卫术必需的技巧动作能力。

不断加快动作频率,以最快的速度来反复练习某一动作,是提高速度素质的有效方法。如快速计时冲拳,在对抗条件下,反复练习某一技术动作,加强突发性位置的练习(例如看手势、动作或听声响去完成某个动作)。

4. 耐力素质

耐力素质主要指人体对抗疲劳的能力以及疲劳后能很快恢复旺盛精力的能力。进行耐力素质的训练,应当循序渐进,初学者应用固定的速率去完成某个动作,维持这种周期性的固定速率的反复练习,就可以逐步提高耐力。如长时间的用力、或越野跑、游泳活动等,都可以有效地改善耐力素质。

5. 柔韧素质

柔韧素质主要体现在肌肉韧带的伸展性能和弹性以及人体关节活动幅度的功能上。由于关节活动幅度大小,与该关节的韧带、肌肉和肌腱的伸展和弹性密切相关,所以改善其伸展性是提高柔韧性能的关键。因此,提高柔韧性能首先应发展中枢神经系统调节对抗肌肉之间的协调性以及肌肉紧张和放松的调节能力。柔韧素质训练的方法主要有两种:一是爆发式拉长法,即将有关部位肌肉突然拉长,肌肉产生收缩造成牵张反射,使对抗肌得到改善。注意,此方法易受伤,须在充分进行准备活动之后,才可进行。二是慢张力拉长法,即将有关部位肌肉慢慢拉长到一定程度(以能承受拉长疼痛感觉为限),停止数秒钟后再还原。同时还要拉踢结合,就是每组韧带拉长后,迅速作快速踢腿。另外,要注意有意识地放松对抗肌,提高肌肉放松能力。主动放松能力越好,关节活动时所受肌肉牵拉力的阻力越小,活动幅度就越大。

四、防卫术的实施要略是什么

既然防卫术是为正当防卫之目的服务的技能,那么在实施防卫术时,就应当依靠行为人主、客观条件,按照正当防卫的行为规范去进行。虽然这种行为往往是在被迫的情况下实施的,但毕竟是一种有意识,有目的的活动,因而行为人具有一定的主观能动性,也还因为它是制止不法侵害为目的,所

以它又是一种在主观上有行动的策略,以指导行为的方法步骤。尽管这个问题根据主、客观条件的变化而显得非常复杂,没有一成不变的模式,但也不是无规律可循或不可捉摸。总结人们同违法犯罪行为作斗争的基本经验,大致可以归纳为以下几个方面。

- (1) 时刻警惕,沉着镇静,临危不惧,正当防卫。
- (2) 以静待动,静观其变,审时度势,随机应变。
- (3) 避实就虚,出其不意,有理有节,防卫有变。

总之,要根据自己的能力和时间、地点、条件等主、客观因素及其变化而选择防卫的时机和方案。现实生活中,不法侵害的形式多种多样,千变万化,侵害的性质和条件也各不相同,故防卫策略必须随机应变,方能防卫得当。

五、防火的基本措施有哪些

防火的基本措施有:①控制可燃物。用非燃或不燃材料代替易燃或可燃材料;采取局部通风或全部通风的方法,降低可燃气体、蒸气和粉尘的浓度;对能相互作用发生化学反应的物品分开存放。②隔绝助燃物。就是使可燃性气体、液体、固体不与空气、氧气或其他氧化剂等助燃物接触,即使有着火源作用,也因为没有助燃物参与而不致发生燃烧。③消除着火源。就是严格控制明火、电火及防止静电、雷击引起火灾。④阻止火势蔓延。就是防止火焰或火星等火源窜入有燃烧、爆炸危险的设备、管道或空间,或阻止火焰在设备和管道中扩展,或者把燃烧限制在一定范围不致向外延烧。

六、遭遇火灾如何正确脱险

遭遇火灾,应采取正确有效的方法自救逃生,减少人身伤亡损失:

- (1) 一旦身受火灾威胁,千万不要惊慌失措,要冷静地确定自己所处位置,根据周围的烟、火光、温度等分析判断火势,不要盲目采取行动。
- (2) 身处平房的,如果门的周围火势不大,应迅速离开火场。反之,则必须另行选择出口脱身(如从窗口跳出),或者采取保护措施(如用水淋湿衣服、用浸湿的棉被包住头部和上身等)以后再离开火场。
- (3) 身处楼房的,发现火情不要盲目打开门窗,否则有可能引火入室。
- (4) 身处楼房的,不要盲目乱跑、更不要跳楼逃生,这样会造成不应有的伤亡。可以躲到居室里或者阳台上。紧闭门窗,隔断火路,等待救援。有条件的,可以不断向门窗上浇水降温,以延缓火势蔓延。
- (5) 在失火的楼房内,逃生不可使用电梯,应通过防火通道走楼梯脱险。因为失火后电梯竖井往往成为烟火的通道,并且电梯随时可能发生故障。
- (6) 因火势太猛,必须从楼房内逃生的,可以从二层处跳下,但要选择不坚硬的地面,同时应从楼上先扔下被褥等增加地面的缓冲,然后再顺窗滑下,要尽量缩小下落高度,做到双脚先落地。
- (7) 在有把握的情况下,可以将绳索(也可用床单等撕开连接起来)一头系在窗框上,然后顺绳索滑落到地面。
- (8) 逃生时,尽量采取保护措施,如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体等。
- (9) 如身上衣物着火,可以迅速脱掉衣物,或者就地滚动,以身体压灭火焰,还可以跳进附近的水池、小河中,将身上的火熄灭,总之要尽量减少身体烧伤面积,减轻烧伤程度。
- (10) 火灾发生时,常会产生对人体有毒有害的气体,所以要预防烟毒,应尽量选择上风处停留或以湿的毛巾或口罩保护口、鼻及眼睛,避免有毒有害烟气的侵害。

七、灭火的基本方法有哪些

冷却灭火法,就是将灭火剂直接喷洒在燃烧着的物体上,将可燃物质的温度降低到燃点以下,终

止燃烧。如用水灭火。

隔离灭火法,就是将燃烧物体与附近的可燃物质隔离或疏散开,使燃烧停止。

窒息灭火法,就是阻止空气流入燃烧区,或用不燃物质冲淡空气,使燃烧物质断绝氧气的助燃而熄灭。如用泡沫灭油类火灾。

抑制灭火法,也称化学中断法,就是使灭火剂参与到燃烧反应历程中,使燃烧过程中产生的游离基消失,而形成稳定分子或低活性游离基,使燃烧反应停止。如干粉灭火剂灭气体火灾。

八、发生自然灾害时如何自护自救

自然灾害是指洪水、地震、台风等自然现象给人类造成的灾害。以目前人类的科学技术水平和能力,人们还无法阻止自然灾害的发生,也无法完全抵御自然灾害的破坏。但是完全可以根据自然灾害发生的规律和特点,采取积极有效的措施,尽量减少损失。

(一) 地震发生时怎样保护自己

强烈的地震,常会造成房屋倒塌、大堤决口、大地陷裂等情况,给人民的生命和财产带来损失。为了在地震发生时保护自己。应当掌握以下应急的求生方法。

(1) 如果在平房里,突然发生地震,要迅速钻到床下、桌下,同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部,等地震间隙再尽快离开住房,转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌,应呆在床下或桌下千万不要移动,要等到地震停止再逃出室外或等待救援。

(2) 如果住在楼房中,发生了地震,不要试图跑出楼外,因为时间来不及。最安全、最有效的办法是,及时躲到两个承重墙之间最小的房间,如厕所、厨房等。也可以躲在桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角,并且注意保护好头部。千万不要去阳台和窗下躲避。

(3) 如果正在上课时发生了地震,不要惊慌失措,更不能在教室内乱跑或争抢外出。靠近门的同学可以迅速跑到门外,中间及后排的同学可以尽快躲到课桌下,用书包护住头部;靠墙的同学要紧靠墙根,双手护住头部。

(4) 如果已经离开房间,千万不要地震一停就立即回屋取东西。因为第一次地震后,接着会发生余震,余震对人的威胁会更大。

(5) 如果在公共场所发生地震,不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近比较安全的地方,如桌柜下、舞台下、泳池里。

(6) 如果正在街上,绝对不能跑进建筑物中避险,也不要在高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

(7) 如果地震后被埋在建筑物中,应先设法清除压在腹部以上的物体;用毛巾、衣服捂住口鼻,防止烟尘窒息;要注意保存体力、设法找到食品和水,创造生存条件,等待救援。

(二) 地震来临之前有征兆吗

对地震灾害,目前还不能准确地作出预报,但长期的观察、研究表明,地震前是会出现一些征兆的,能够提醒人们提高警惕。这些征兆主要有以下几点。

(1) 动物出现异常,例如大量的蛇爬出洞来长距离迁移;家禽家畜不吃不喝,狂叫不止,不进窝圈;大量的老鼠白天出洞,不畏追赶;动物园里的动物萎靡不振,卧地不起等。

(2) 地下水发生异常,例如震区的枯井突然有了水,井水的水位突然大幅度上升或下降,井水由苦变甜、由甜变苦等。

(3) 出现地光和地声,例如临震前的很短时间里,大地常会突然发出彩色的或强烈的地光,还可能发出轰隆隆的或像列车通过,或像打雷般的巨响。

(4) 有的人也有异常感觉,例如地震发生前,某些人也会有异常感觉,特别是老人、儿童、患病者可能更为明显。

(三) 怎样减轻热带风暴的危害

热带风暴经常发生在沿海地区,热带风暴引起狂风、暴雨、巨浪,对沿海城市设施、出海船只和沿海地区的农业生产具有强大的破坏力。怎样减轻热带风暴对人自身的危害呢?

- (1) 注意收听有关天气预报,做好预防准备工作。
- (2) 房屋需要加固的部位及时加固,关好门窗。
- (3) 准备好食品、饮用水、照明灯具、雨具及必需的药品,预防不测。
- (4) 疏通泄水、排水设施,保持通畅。
- (5) 热带风暴到来时,要尽可能呆在室内,减少外出。
- (6) 遇有大风雷电时,要谨慎使用电器,严防触电。
- (7) 密切注意周围环境,在出现洪水泛滥、山体滑坡等危及住房安全的情况时,要及时转移。
- (8) 风暴过后,要注意卫生防疫,减少疾病传播。

(四) 怎样躲避龙卷风的侵袭

龙卷风是一种威力非常强大的旋风,多发生在春季。龙卷风往往来得十分迅速、突然,还伴有巨大的声响。它的破坏力极强,能够把所经过地区的沙石、树木、庄稼,甚至海中的鱼类、仓库中的货物卷入高空,对人民的生命财产威胁极大。在龙卷风袭来时,怎样有效地保护自己呢?

- (1) 龙卷风袭来时,应打开门窗,使室内外的气压得到平衡,以避免风力掀掉屋顶,吹倒墙壁。
- (2) 在室内,人应该保护好头部,面向墙壁蹲下。
- (3) 在野外遇到龙卷风,应迅速向龙卷风前进的相反方向或者侧向移动躲避。
- (4) 龙卷风已经到达眼前时,应寻找低洼地形趴下,闭上口、眼,用双手、双臂保护头部,防止被飞来物砸伤。
- (5) 乘坐汽车遇到龙卷风,应下车躲避,不要留在车内。

(五) 洪水暴发时如何自救

一个地区短期内连降暴雨,河水会猛烈上涨,漫过堤坝,淹没农田、村庄,冲毁道路、桥梁、房屋,这就是洪水灾害。发生了洪水,如何自救呢?

- (1) 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,作水上转移。
- (2) 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。
- (3) 在山区,如果连降大雨,容易暴发山洪。遇到这种情况,应该注意避免渡河,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。
- (4) 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。
- (5) 洪水过后,要服用预防流行病的药物,做好卫生防疫工作,避免发生传染病。

(六) 天降暴雪、冰雹怎样保护自己

暴雪、冰雹比较常见,虽然不一定会形成灾害,但也应注意保护自己。

- (1) 暴雪天,要注意添加衣物,注意保暖;要减少室外活动,避免冻伤。
- (2) 下冰雹时,应在室内躲避,如在室外,应用雨具或其他代用品保护头部,并尽快转移到室内,避免砸伤。

(七) 外出时如何避免遭受雷击

雷电是常见的自然现象,它实质上是天空中雷暴云中的火花放电,放电时产生的光是闪电,闪电使空气受热迅速膨胀而发出的巨大声响是雷声,雷雨天容易遭受雷击,致人受伤甚至死亡。避免雷击应当做到以下几点。

- (1) 在外出时遇到雷雨天气,要及时躲避,不要在空旷的野外停留。

(2) 雷电交加时,如果在空旷的野外无处躲避,应该尽量寻找低凹地(如土坑)藏身,或者立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯,尽量降低身体的高度。如果手中有导电的物体(如铁锹、金属杆雨伞),要迅速抛到远处,千万不能拿着这些物品在旷野中奔跑,否则会成为雷击的目标。

(3) 特别要小心的是,遇到雷电时,一定不能到高耸的物体(如旗杆、大树、烟囱、电杆)下站立;这些地方最容易遭遇雷击危险。

九、外出或在公共场所自我防范要注意什么

外出或在公共场所,同学们遇到的社会情况会比较复杂,尤其需要提高警惕,在自我防范方面应当注意以下几点。

(1) 应当熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作单位名称、地址、电话号码等,以便在急需时取得联系。

(2) 外出要征得家长同意,并将自己的行程和大致返回的时间明确告诉家长。

(3) 外出游玩、购物等最好结伴而行,不独来独往,单独行动。

(4) 不接受陌生人的钱财、礼物、玩具、食品,与陌生人交谈要提高警惕。

(5) 不把家中房门钥匙挂在胸前或放在书包里,应放在衣袋里,以防丢失或被坏人抢走。

(6) 不独自往返偏僻的街巷、黑暗的地下通道,不独自一人去偏远的地方游玩。

(7) 不搭乘陌生人的便车。

(8) 外出的衣着朴素,不戴名牌手表和贵重饰物,不炫耀自己家庭的富有。

(9) 携带的钱物要妥善保存好,不委托陌生人代为照看自己携带的行李物品。

(10) 不接受陌生人的邀请同行或做客。

(11) 外出要按时回家,如有特殊情况不能按时返回,应设法告知家长、老师、同学或朋友。

十、如何注意交通安全

衣、食、住、行,是人们生活中最基本的内容,其中的“行”,涉及交通问题。同学们平日里节假日外出、旅游,除了步行以外,还要骑自行车、乘公共汽(电)车,路程更远的,要乘火车、乘船。所以,交通安全问题是我们必须重视的,要树立交通安全意识,掌握必要的交通安全知识,确保交通安全。

(一) 行走时怎样注意交通安全

在交通拥挤的道路上行走时,人多车辆多,必须十分注意交通安全。

(1) 在道路上行走,要走人行道;没有人行道的道路,要靠路边行走。

(2) 集体外出时,最好有组织、有秩序地列队行走;结伴外出时,不要相互追逐、打闹、嬉戏;行走时要专心,注意周围情况,不要东张西望、边走边看书报或做其他事情。

(3) 在没有交通民警指挥的路段,要学会避让机动车辆,不与机动车辆争道抢行。

(4) 在雾、雨、雪天,最好穿着色彩鲜艳的衣服,以便于机动车司机尽早发现目标,提前采取安全措施。

(二) 横穿马路应该注意什么

横穿马路,可能遇到的危险因素会大大增加,应特别注意安全。

(1) 穿越马路,要听从交通民警的指挥;要遵守交通规则,做到“绿灯行,红灯停”。

(2) 穿越马路,要走人行横道线;在有过街天桥和过街地道的路段,应自觉走过街天桥和地下通道。

(3) 穿越马路时,要走直线,不可迂回穿行;在没有人行横道的路段,应先看左边,再看右边,在确认没有机动车通过时才可以穿越马路。

(4) 不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩。

(5) 不要突然横穿马路,特别是马路对面有熟人、朋友呼唤,或者自己要乘坐的公共汽车已经进站,千万不能贸然行事,以免发生意外。

(三) 骑自行车要注意哪些安全事项

骑自行车外出比起走路,不安全的因素增加了,需要注意的安全事项如下。

- (1) 要经常检修自行车,保持车况完好。车闸、车铃是否灵敏、正常,尤其重要。
- (2) 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶,不逆行;转弯时不抢行猛拐,要提前减慢速度,看清四周情况,以明确的手势示意后再转弯。
- (3) 经过交叉路口,要减速慢行、注意来往的行人、车辆;不闯红灯,遇到红灯要停车等候,待绿灯亮了再继续前行。
- (4) 骑车时不要双手撒把,不多人并骑,不互相攀扶,不互相追逐、打闹。
- (5) 骑车时不攀扶机动车辆,不载过重的东西,不骑车带人,不在骑车时戴耳机。
- (6) 学习、掌握基本的交通规则知识。

(四) 在雨雪天气骑自行车怎样注意安全

在雨雪天气里骑自行车,还应该注意以下几点。

- (1) 骑车途中遇雨,不要为了免遭雨淋而埋头猛骑。
- (2) 雨天骑车,最好穿雨衣、雨披,不要一手持伞,一手扶把骑行。
- (3) 雪天骑车,自行车轮胎不要充气太足,这样可以增加与地面的摩擦,不易滑倒。
- (4) 雪天骑车,应与前面的车辆、行人保持较大的距离。
- (5) 雪天骑车,要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,不要猛捏车闸,不急拐弯,拐弯的角度也应尽量大些。
- (6) 雨雪天气,道路泥泞湿滑,骑车要精力更加集中,随时准备应付突发情况,骑行的速度要比正常天气时慢些才好。

(五) 乘坐机动车应该注意什么

汽车、电车等机动车,是人们最常用的交通工具,为保证乘坐安全,应注意以下各点。

- (1) 乘坐公共汽(电)车,要排队候车,按先后顺序上车,不要拥挤。上下车均应等车停稳以后,先下后上,不要争抢。
- (2) 不要把汽油、爆竹等易燃易爆的危险品带入车内。
- (3) 乘车时不要把头、手、胳膊伸出手窗外,以免被对面来车或路边树木等刮伤,也不要向车窗外乱扔杂物,以免伤及他人。
- (4) 乘车时要坐稳扶好,没有座位时,要双脚自然分开,侧向站立,手应握紧扶手,以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。
- (5) 乘坐小轿车、微型客车时,在前排乘坐时应系好安全带。
- (6) 尽量避免乘坐卡车、拖拉机,必须乘坐时,千万不要站立在后车厢里或坐在车厢板上。
- (7) 不要在机动车道上招呼出租汽车。

(六) 乘坐火车时怎样保证安全

长途旅行需要乘坐火车,乘坐火车时应注意下列几点。

- (1) 在站台上候车,要站在站台一侧白色安全线以内,以免被列车卷下站台,发生危险。
- (2) 列车行进中,不要把头、手、胳膊伸出车窗外,以免被沿线的信号设备等刮伤。
- (3) 不要在车门和车厢连接处逗留,那里容易发生夹伤、扭伤、卡伤等事故。
- (4) 不带易燃易爆的危险品(如汽油、鞭炮等)上车。
- (5) 不向车窗外扔废弃物,以免砸伤铁路边行人和铁路工人,同时也避免造成环境污染。
- (6) 保管好自己的行李物品,注意防范盗窃分子。

（七）怎样预防铁路交通伤害

列车运行速度快,铁路交通线上情况复杂,因此要掌握安全的基本常识,防止铁路交通事故的发生。

(1) 需要通过铁路道口时,要听从管理人员的指挥。遇到道口栏杆(栏门)关闭,红灯亮时,表示有列车即将通过,不可强行或者钻越栏杆通过道口。

(2) 通过无信号灯也无人看守的铁路道口时,必须停下来仔细观察,在确认没有列车开来时再通过。如果发现有列车开来,要退到距道口5米以外等候,等列车通过后再通过道口。

(3) 不要攀登电气化铁路上的接触网支柱、铁塔等设备,以防触电。

（八）乘船时要注意哪些安全事项

我国水域辽阔,人们外出旅行会有很多机会乘船,船在水中航行,本身就存在遇到风浪等危险,所以乘船旅行的安全十分重要。

(1) 为了保证航运安全,凡符合安全要求的船只,有关管理部门都发有安全合格证书。外出旅行,不要乘坐无证船只。

(2) 天气恶劣时,如遇大风、大浪、浓雾等,应尽量避免乘船。

(3) 上下船要排队按次序进行,不得拥挤、争抢,以免造成挤伤、落水等事故。

(4) 不在船头、甲板等地打闹、追逐,以防落水。不拥挤在船的一侧,以防船体倾斜,发生事故。

(5) 一旦发生意外,要保持镇静,听从有关人员指挥。

十一、怎样正确使用“110”、“119”、“120”电话或校内报警电话

要尽早报警,报警时,首先要沉着冷静,不要心慌,要尽可能讲清楚当时、当地的情况,如地址、有明显标志的地方、对象、主要症状、自己的姓名、所在的电话号码等,以便联系,并尽量提前接受帮助。

参考文献

1. 钱黎晓,刘博.生活急救100招[M].北京:北京出版社,2003年11月第1版

2. 《北京晚报》深度报道部.遇险自救必读[M].北京:北京出版社,2003年11月第1版

3. 公共安全问题研究组.防护366招[M].北京:中国纺织出版社,2002年8月第1版

4. 卢天.遇险自救[M].广东:广东省地图出版社,2000年3月第2版

5. <http://www.sina.com>网,北京,2004

6. 刘海.野外生存手册.中国地质出版社,1997

7. Marchall.W.Gardeman. *A Guide of Worldwild*.Los Angers,1987

8. 崔树起.社区及农村基层卫生人员传染性疾病预防培训教材[Z].中国社会科学出版社,2003,12

9. 武星户.常见疾病防治[Z].中国社会科学出版社,2003,12

10. 崇雨田.传染病防治手册[Z].广东人民出版社,2003,9

11. 哈罗德·H·布卢姆菲尔德.保护自己——安全智慧的原则与运用.上海译文出版社,2000

12. 许定国,李国泰.从素质教育谈高校体育教育任务的重新定位[J].西安体院学报,2001,(3)

13. 齐效成.浅谈高校安全教育[J].渝西学院学报,2002,(4)

14. 季建成.传统武术攻防技术.杭州大学出版社,1999

15. 李渝.解救危机——21世纪必备生存手册.中国青年出版社,2004

16. 张锐,陈工.《安全教育与自卫防身.北京体育大学出版社,2004,6