

《城市致命危险中的生存法则》

图书基本信息

书名：《城市致命危险中的生存法则》

13位ISBN编号：9787550281343

出版时间：2016-8

作者：陈里

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《城市致命危险中的生存法则》

内容概要

本书是一本专门为城市人群编写的关于安全方面的书籍，内容包括自然灾害、火灾、交通事故、拥挤踩踏、建筑物倒塌、爆炸、人为暴力等方面，不但讲解理论知识和观念，还有大量的具有可操作性的技能知识。本书在写作过程中查阅了大量资料，研究了大量的现实案例，从中寻找出对生活安全影响比较大的方面进行详细讲解，对生活安全具有极强的指导意义。

《城市致命危险中的生存法则》

作者简介

陈里，著名社会公益人士，“待用公益”发起人；三农、社会学学者，新媒体专家，管理学博士，中国法学会理事；中国政法大学、中国人民公安大学、中国社会科学院研究生院、西北大学、西北农林科技大学、西安工程大学兼职教授，硕士生导师。著有《经济利益与中国农民犯罪原因研究》《知行集》，主编《论社会管理创新》《领导国学智慧全书》等七部著作。

陈里连续多年荣获中国政务微博十大人物之首。2012年被评为中华儿女年度人物。

2012年5月27日，他请农民工吃饭，引起社会对农民工这一群体的高度关注，成为多年公务员招考的考题。

2012年10月2日，他面对陕西华山当夜突发游客滞留舆情，通过微博直播，成功引导游客疏散。

2012年12月10日，他通过微博，上演生死接力，两小时挽救西安轻生母子。

2013年4月12日，他通过微博发起“待用快餐”活动，倡导“待用××”的公益理念。

书籍目录

【目录】

第一章 公共安全

公共场所险情与应急措施 003

【案例链接】荆州安良百货“电梯吃人事故”

一、电梯安全 004

二、游乐设施安全 008

【案例链接】温州平阳某游乐园事故

三、踩踏事故应对 010

【案例链接】上海外滩踩踏事故

四、球场骚乱事件的应对 012

【案例链接】球员遭球迷辱骂引发冲突

五、恐怖袭击应对 014

【案例链接】广州火车站暴力恐怖事件

公共卫生安全与疫情应急 017

【案例链接】台湾南部登革热疫情

一、预防流行性传染性疾病 018

二、动物疫情应对 024

【案例链接】一犬伤多人事件

危化品常识与安防急救措施 029

【案例链接】天津塘沽危化品爆炸事故

一、危化品安防常识 030

二、常见危化品中毒急救 032

第二章 网络安全

即时通信软件安全 041

【案例链接】朋友 QQ 被盗，男子被骗

一、腾讯 QQ 安全 043

二、微信安全 046

三、畅聊网络的安全法则 049

手机上网安全 051

【案例链接】手机病毒“2015 相册”

一、手机上网安全威胁 052

二、手机上网威胁防范 053

三、手机隐私安全 055

网上交易安全 057

【案例链接】女大学生微信代购被骗

一、网上银行安全防护手段 059

二、网上交易陷阱防范 061

三、网络钓鱼防范 063

谨防网络诈骗 066

【案例链接】假医生利用网络骗病患

一、网络诈骗的主要形式 067

二、网络交友诈骗防范 068

三、网络购物诈骗防范 069

四、遭遇网购陷阱的解决方法 074

第三章 消防安全

火灾扑救常识 079

【案例链接】哈尔滨市北方南勋陶瓷大市场仓

库火灾事故

- 一、扑救火灾的一般原则 080
- 二、发生火灾后的报警步骤 081
- 三、扑救气体火灾应采取的措施 081
- 四、带电灭火时应注意的事项 081
- 五、水的灭火作用和适应性 081
- 六、沙子、泥土的灭火作用 081
- 七、初起火灾的扑灭程序 082
- 八、初起火灾扑救要领 083

实用火场逃生常识 086

【案例链接】台州玉环火灾众人逃生

- 一、火场逃生原则 087
- 二、高层建筑起火逃生常识 088
- 三、公共场所起火逃生常识 091
- 四、平房火灾逃生常识 092
- 五、办公楼火灾逃生常识 092
- 六、楼梯失火逃生常识 093
- 七、剧场失火逃生常识 093

第四章 自然灾害安全

地质灾害应对 097

【案例链接】在山洪来临前逃生

- 一、山洪防范与应对 098
- 二、地震防范与应对 101
- 三、崩塌防范与应对 104
- 四、泥石流防范与应对 105
- 五、滑坡防范与应对 107
- 六、火山爆发防范与应对 108

气象灾害应对 110

【案例链接】男子暴雨中行车，桥洞被淹遇难

- 一、暴雨防范与应对 111
- 二、洪水防范与应对 113
- 三、大风防范与应对 115
- 四、海啸防范与应对 116
- 五、雷电防范与应对 118
- 六、冰雹防范与应对 119
- 七、沙尘暴防范与应对 120
- 八、雾霾防范与应对 120
- 九、高温防范与应对 122
- 十、寒潮防范与应对 123
- 十一、台风防范与应对 124

第五章 交通安全

上下班交通安全 129

【案例链接】着急上班酿车祸

- 一、自驾汽车安全注意事项 130
- 二、驾驶摩托车安全注意事项 131
- 三、骑电动车安全注意事项 133
- 四、骑自行车安全注意事项 134
- 五、乘公交车安全注意事项 135
- 六、乘坐出租车安全注意事项 136

七、行人安全注意事项 137

外出旅行交通安全 138

【案例链接】湖南旅游大巴侧翻事故

一、陆地交通安全注意事项 139

二、轮船搭乘安全注意事项 145

三、飞机搭乘安全注意事项 146

第六章 旅游安全

户外徒步安全 151

【案例链接】驴友被困深山，幸得消防救援

一、户外徒步必备品及注意事项 152

二、户外徒步应注意的问题 156

登山旅游安全 161

【案例链接】登山遇险失联，百人彻夜搜救

一、登山安全策略 162

二、登山安全守则 164

三、登山安全知识 165

随团旅游安全 169

【案例链接】男子随团旅游，纠纷中被打身亡

一、随团游常出现的问题 170

二、如何避免上当受骗 171

三、报名时的注意事项 172

四、出发前的注意事项 173

五、旅行途中的注意事项 173

六、购买旅游纪念品的注意事项 174

七、随团住宿安全常识 175

海滨度假安全 176

【案例链接】老妇海滨游泳遇险

一、海边游泳注意事项 177

二、划船注意事项 178

三、潜水注意事项 179

四、海滨度假遇险自救方法 180

第七章 人身财产安全

诈骗防范与应对 187

【案例链接】冒充 QQ 好友诈骗

一、诈骗的形式和手段 188

二、诈骗的预防 192

抢劫防范与应对 195

【案例链接】停车遇劫匪，女子机智自救

一、如何防范与应对入室抢劫 195

二、街头抢劫应对措施 196

三、随身财物如何防抢劫 197

四、行走时如何防抢劫 197

五、如何防范公共场所抢劫 198

【案例链接】公共场所抢劫事件

六、女性如何防抢劫 199

七、驾车外出时如何防抢劫 199

八、出租车司机如何防抢劫 200

入室盗窃防范与应对 201

【案例链接】多个心眼儿，防入室盗窃

- 一、入室盗窃事件的预防 202
- 二、按错门铃、打错电话当心有诈 202
- 三、当心“听、看、跟、站”的小偷 203
- 四、一般家庭的防盗措施 204
- 绑架防范与应对 207
 - 【案例链接】女子遭老友绑架勒索，遇见警察机智脱身
 - 一、如何预防被绑架 208
 - 二、被绑架时的安全注意事项 210
 - 三、家人亲友不幸被绑架时，务必报案 210
 - 四、知悉他人被绑架，立即报警 211
- 女性安全防范与应对 212
 - 【案例链接】传媒大学女生被害案
 - 一、日常安全防范须知 213
 - 二、女性夜跑安全 213
 - 【案例链接】女教师夜跑遇害
 - 三、性骚扰防范与应对 215
 - 四、遭强奸后的应对措施 217
- 第八章 居家安全
- 家庭用电与电器安全 221
 - 【案例链接】家庭用电安全不可掉以轻心
 - 一、安全用电须知 222
 - 二、停电事故的应急要点 223
 - 三、预防家用电器事故的方法 223
 - 四、电气火灾的扑救措施 224
 - 五、家庭装修电器线路火灾预防 224
 - 六、家用电器使用安全 225
- 饮用水安全 229
 - 【案例链接】小区居民身体不适，怀疑“水中毒”
 - 一、饮用水健康常识 230
 - 二、自来水安全常识 232
 - 三、家庭用水安全常识 233
- 燃气安全 235
 - 【案例链接】2015年各地发生的液化气爆炸事故
 - 一、燃气事故预防措施 236
 - 二、煤气、可燃气泄漏检测常识 237
 - 三、燃气火灾扑救方法 238
 - 四、燃气中毒应急措施 239
- 装修污染防范 240
 - 【案例链接】“年画娃娃”白血病死亡，装修污染是首因
 - 一、装修污染征兆 241
 - 二、如何检测装修污染 241
 - 三、装修污染的解决办法 242
- 第九章 食品与药品安全
- 食品安全常识 247
 - 【案例链接】零食中的健康隐患
 - 一、理性看待食品安全 248
 - 二、正确看待食品添加剂 249
 - 三、食品中常见非法添加物 251
 - 四、认识食品标签 253

五、认识认证标志 255

食品污染防范 257

【案例链接】冰激凌中毒事件

一、食品污染的类型 257

二、食品污染的危害 259

三、防范食品污染的方法 259

食物中毒防范与应对 263

【案例链接】云南禄丰食物中毒事件

一、食物中毒的分类 264

二、食物中毒预防方法 265

三、食物中毒应急要点 267

四、常见易中毒食物 267

五、食物中毒的自救 270

药品安全常识 273

一、药品盒上的安全知识 273

二、何为处方药和非处方药 264

三、如何合理用药 264

四、如何应对药品不良反应 265

五、儿童、老年人用药注意事项 275

六、慎用抗生素 275

第十章 校园安全与求职安全

校园安全 279

【案例链接】校园踩踏事故

一、上下学安全 280

二、体育运动安全 281

三、校园消防安全 283

四、易盗物品的防盗 284

五、安全事故的防范与应对 286

求职安全 291

【案例链接】工作邀请，却是传销陷阱

一、就业陷阱的主要类型 293

二、求职受骗防范 296

三、如何正确求职 299

四、怎样识别骗子公司 299

《城市致命危险中的生存法则》

精彩短评

- 1、一本实用自救手册。
- 2、应急方面的知识，必须掌握的一些小窍门，值得阅读

1、所谓生活，就是生下来，活下去。然而在当下，生活中存在多少不可预知的危险和挑战，无论是遇到天灾还是人祸，不懂一些急救自救的常识，没点儿逃生避险、自我保护的技能，想要好好活下去，还真是有点儿困难。北京联合出版公司出版的陈里的《城市致命危险中的生存法则》，是一部不折不扣的城市生活的安全宝典，是一本守护生命的安全指南。本书专门为城市人群编写关于安全方面的内容，内容包括自然灾害、火灾、交通事故、拥挤踩踏、建筑物倒塌、爆炸、人为暴力等方面，不但讲解理论知识和观念，还有大量的具有可操作性的技能知识，对生活安全具有极强的指导意义。《城市致命危险中的生存法则》的作者陈里，是著名社会公益人士，“待用公益”发起人；三农、社会学学者，新媒体专家，管理学博士，中国法学会理事；中国政法大学、中国人民公安大学、中国社会科学院研究生院、西北大学、西北农林科技大学、西安工程大学兼职教授，硕士生导师。曾经看过一部电影，有一句话印象深刻——“生命没有彩排，只有一次精彩。”它深深地刻在我的脑海里，使我终生难忘！生命只有一次，不能儿戏，我们在日常的生活里，要时时刻刻注意安全，提升安全意识，充分重视对自己生命安全的保护。“预防为主”是实现安全第一的前提条件，也是重要手段和方法。“隐患险于明火，防范胜于救灾”，因此学会一些急救自救常识，掌握一些安全方面的知识，学会一些逃生避险、自我保护的技能，是有效的防范与应对危险的方法。《城市致命危险中的生存法则》共十章内容，公共安全、网络安全、消防安全、交通安全、自然灾害安全、旅游安全、人身财产安全、居家安全、食品与药品安全、校园与求职安全，每一章节都与当今社会生活紧密相连，每一章所述内容都是当前热点，安全事故，每天都在发生，我们不能杜绝灾难、事故、意外的发生，但灾难来临前有哪些征兆？灾难发生过程中如何保护自己？灾难发生后如何自救？等等知识在这本书中均有讲述。比如网络安全，现代社会人们已经离不开网络了，QQ、微信、支付宝等即时通讯软件已经成为我们与亲朋好友沟通的重要渠道，既快捷方便又省钱，但账号被盗、骗财骗色的案例比比皆是。在《城市致命危险中的生存法则》网络安全一章中，详细讲述了QQ、微信如何从账号密码、聊天记录等方面进行安全设置和保护方法等；手机上网、购物、转账时的注意事项，如现在的微商、微店、海外代购等，尽可能选择有保障的第三方交易平台等等。本书中的很多内容都是老生常谈的问题，但就是在又一个案例中，学习安全知识，铭记于心，在灾难降临时保护自己，挽救生命财产！“安全”二字值千金！一个人，如果不能掌握安全知识，就不能保护好自己宝贵的生命！有时候，几条小小的逃生技巧就可以挽救人的生命！学会了逃生技巧，就增加了保护自己生命的法码！

2、时下流行一句话“城市套路深，我要回农村”，虽然这不过是一句玩笑话，却也从另一个侧面反映了一些问题，比如近年来各类诈骗案件、食品安全问题等层出不穷，因此，我们在城市生活中学会自我保护非常重要。这也是我为什么当初选择了这本书的原因。《城市致命危险中的生存法则》的作者陈里是著名社会公益人士，从12年的请农民工吃饭到微博直播成功解决游客滞留问题，再到两小时挽救轻生母子，13年发起“待用XX”的公益理念，总之，陈里在中国公益事业方面做出了卓越的贡献。而这本“生存法则”的横空出世，陈里又为公益事业作出了巨大贡献，该书在自救方面具有非常重要的意义。本书将安全分类为公共安全、网络安全、消防安全、自然灾害安全、交通安全、旅游安全、人身财产安全、居家安全、食品与药品安全及校园与求职安全这些和我们生活息息相关的十个方面来为我们介绍城市中存在的危险与应急措施。书中通过案例讲解的方式真实还原事件的危害性，更具说服力，也更容易引起人们的重视。以“网络安全”这一章为例，当今社会的城市生活中，几乎没有人能离得开网络，我们已经习惯于在网上办理各项事务，网上办公、网上聊天、网购等，尤其值得注意的是手机上网的安全问题，现在智能手机越来越普遍，带来的安全隐患却像是给人埋下的定时炸弹，不乏有新闻报导一些智能手机用户下载软件后发现后台流量偷跑问题，或者像本书中的案例说到的那样打开链接后中了手机病毒。本书通过“案例+存在威胁+防范+解决方法”的模式，为我们详细介绍面对这些安全隐患我们应该如何预防，倘若不幸中招又该如何解决，值得一提的是，本书在这方面并不是空洞的夸夸其谈，而是为我们提供了切实可行的方法与指导。这使得本书更具现实意义，在实际操作方面也更具指导性。也许我们会觉得安全问题是老生常谈，但是当我们一次次在新闻中看到重复的问题出现时，我们是否该思考一下，为什么总是会有同样的问题在发生？希望能让更多的人看到这本《城市致命危险中的生存法则》，也希望书中的“生存法则”能在必要的时刻给我们自救提供方法指导，不要让我们在关键时刻错失良机。

3、拿到这本书还是有惊喜的，远比我想象的实用。迫不及待的看完以后，果然有收获。想想自己离

《城市致命危险中的生存法则》

开自己长大的小村庄已经十几年了，刚开始的时候在某座城市上学，毕业以后就在各个城市之间四处飘荡，在城市里面学习到了很多，也丢掉了很多人，在所谓的人生成长过程中，学习到最重要的生存技能就是如何保护自己。这本书选择的案例大多很实用，都是近几年造成比较重大伤亡事故的典型案例，把人民带入到这些典型案例里面可以更加形象的教会人们如何在突发意外情况下最大可能的保护自己。首先看到的荆州安良百货“电梯吃人事故”就比较触动到我了，因为虽然我认为自己不可能在那种情况下受伤，但是被这种吃人电梯咬到的大都是老人儿童还有孕妇，难免就要想到自己的家人，虽然自己现在身强力壮，反应也算是灵敏，但是对于自己年纪越来越大的父母来说，及时的告诉他们应该在那种时候怎么保护自己，就显得尤为重要了。还有一个亲身经历的天津塘沽危化品爆炸事故，当时虽然我离爆炸现场还有一段距离，只是听到一声很大的声响，以及紧接着感到有一丝轻微的震荡，吓得我还以为又地震了，过了几分钟看没什么事就也没在意了，但是几个小时以后从新闻上看到离自己不远之处居然发生了那么大的事故也真是有阵阵后怕，知道了哪里居然是存放危险化工原料的仓库，知道了不断有消防官兵为此牺牲的消息，直到后来的一个月没敢再在哪里住，直到后来几个月都是不敢喝地下水。只有经历过一次，才知道生命原来是这么脆弱，才知道不知道什么时候天灾意外就会发生，这个时候如果学过一些应急常识，就会给自己生的机会更大一些，就会有机会拯救身边的亲人朋友。还有我平时最关心的就是群体性灾难，比如上海外滩踩踏事故、球迷辱骂引发冲突，因为人数太多，所以不管采取什么行动，总不肯能很快就集合到比那些群众人数还多的消防和警察，人数差距太大的时候即使想要去营救也会增加很多困难，而且大多数人都是盲目的，当知道自己身边有危险时，因为恐慌情绪以及恐慌情绪的传播，会使人的精神极度紧绷，稍有不慎就会酿下苦果。所以我一般都不去凑热闹，别让自己的好奇心那么重，不仅是对自己负责，也是对自己的家庭负责。再有就是最近比较令人气氛的电信网络诈骗，已经有一位年轻的生命为此付出代价，正是要上大学的年纪，马上就要开始人生最美的旅程，就那么戛然而止，虽然很快就抓到了犯罪嫌疑人，但是一条生命已经无力回天。我们每个人都不止接到过一次诈骗短信或者电话，这时候学会如何判断诈骗防止被骗也显得尤为重要。还有学习到的一些应对各种自然灾害突发，传染疾病突发时的应对措施，都是一些就在我们身边发生的意外危险，不管是为了自己还是家人朋友来说学习一下都是受益匪浅。

4、《城市致命危险中的生存法则》书评：城市生活安全宝典无论是在我们身边还是在媒体的报道中，安全事故频频发生，瞬间楼房倒塌，电梯吃人，煤气爆炸，车祸连连，台风突袭、恐怖事件……这些天灾人祸让人们的财产和身体都受损，给人们的生活和心理造成了很大的创伤。这样的事故怎样才能避免，尽量减少到最低程度的不发生，这就需要做到防患于未然，提前做好一些安全措施。比如可以从网上学习一些安全知识，听一下安全讲座知识，或者更好的是从书本中学习。《城市致命危险中的生存法则》这本书正是一本关于安全知识的书籍，非常有必要阅读与学习的书籍，特别适合全家人一起学习，特别是孩子更要学习，更要有安全意识。这是一本不折不扣的城市生活安全宝典书籍，详细讲解了各种情况下的逃生避险技能，能帮助你在危机关头脱离危险，绝处逢生，灾难面前，如果我们拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己。这本书可以作为一本枕边书，在闲暇的时间随手翻看翻看，可能无意的一瞥，会成为你在危机关头灵光乍现的生机。在城市快节奏的生活之中，安全问题是大事。这本《城市致命危险中的生存法则》对城市生活中常见的安全问题讲述的非常之全面之详细，每一个安全问题都是不可忽视的大问题。本书共有十个章节，每个章节分为不同的类别，每个类别详细又分为了更细的问题，每个安全问题都有真实的案例链接，通过这些案例的分析与警示，让我们一定注意这些存在安全隐患的问题，并根据这些问题传授了相应的安全注意事项，和采取的措施，这些方法和技能，非常有必要学习与实践。这十章节的内容分别有如下几类公共安全、网络安全、消防安全、自然灾害安全、交通安全、旅游安全、人身财产安全、居家安全、食品与药品安全、校园安全与求职安全。在公共安全这一章里面有公共场所的险情与应急措施、公共卫生安全与疫情应急、危化品常识与安防急救措施。具体的有电梯的安全，游乐设施的安全、踩踏事故、公共场合恐怖袭击对应、传染性疾病的预防等。比如公共场所的险情，你知道有哪些吗？电梯吃人事件你可能知道，但电梯的乘坐安全你掌握了吗？对于突发的袭击事件你怎样来处理 and 应对？网络安全一直是现在比较为人们在意与害怕的事情，特别是最近的手机电信诈骗和手机病毒的问题。怎样操作网上银行，怎样拒接不明电话和不打开不明链接都是要注意的安全事项，稍不注意所有的存款都会在一瞬间成为别人的囊中之物。在家里的安全，用电、水、燃气以及最大的杀手装修污染的防范。在旅游中的安全，女性的安全，气象灾害应对，药品食物安全，学生上下学安全……这些安全求生的知识都在这本书中出现，每个安全问题都关乎我们的安全，仔细阅读，并进行实际的操作学习，把安全问题做到防患于未然，是非常

《城市致命危险中的生存法则》

有必要的。东方不败有《葵花宝典》，现在都市人有生活安全宝典——《城市致命危险中的生存法则》，每人人手一册，安全知识记在心间，城市安全防范第一，逃生避险，有“法”可依！

5、汶川地震，让多少家园成为一片废墟，多少孩童沦为孤儿。至今想起，仍心有余悸。荆州电梯“吃人”事件，妈妈在危难关头，奋力举起孩子，自己却再也没有上来。陕西宝鸡舞蹈老师吕某出门夜跑，之后一直处于失联状态，几天后在渭河公园发现了其尸体。前不久被南京邮电大学录取的学生徐玉玉，因被诈骗电话骗走上大学费用9900元，伤心欲绝，郁结于心，最终导致心脏骤停，虽经医院全力抢救，但仍不幸离世。此类事件，层出不穷。这个社会在飞速发展，世间万物日新月异，可是在这个本来应该十分美好的世界里，我们却活的越来越不美好。天灾人祸，危机四伏，我们越来越不敢一个人出去，越来越不相信陌生人，越活圈子越小。不是不想融入社会，而是一件件让人诈舌的突发事件，让我们越来越没有安全感。然而，逃避却不是最终的解决方式。面对危险，我们不能依靠运气，而是需要掌握必要的安全知识去防范与应对。懂得一些自救急救的常识，掌握一些逃生避险、自我保护的技能，以及一些户外运动、旅行的安全知识，可以让你在灾难发生时，巧妙应对，化险为夷。《城市致命危险中的生存法则》应势而生，作者陈里，是著名社会公益人士，“待用公益，发起人”；三农、社会学学者，新媒体专家，管理学博士，中国法学会理事；中国政法大学、中国人民公安大学、中国社会科学院研究生院、西北大学、西北农林科技大学、西安工程大学兼职教授，硕士生导师。著有《经济利益与中国农民犯罪原因研究》《知行集》，主编《论社会管理创新》《领导国学智慧全书》等七部著作。《城市致命危险中的生存法则》是一本专门为城市人群编写的生活安全指导书，不但讲解生活安全知识和观念，还分析研究了大量的现实案例，从中找出对生活安全影响比较大的方面进行详细讲解，对生活安全具有极强的指导意义。在本书十章的内容里，作者从生活的各个方面逐一地向我们传授了灾难防范与遇险逃生知识，灾难来临前有哪些征兆？灾难发生过程中如何保护自己？灾难过后如何自救？日常生活的衣食住行中，存在哪些安全隐患，我们该如何避免或应对？户外旅行会遇到哪些危险，又该如何防范与应对？在火灾、危化品爆炸事故当中，该如何保障人身安全，又该如何自救与救人……这真是一本非常实用的城市生活安全指南，我们可以轻松地从中条分缕析地得到我们需要的信息。自助者天助。其实，无论在多么恶劣的情况下，都有绝处逢生的可能，前提是我们能够把握机会并懂得应对。我们无法保证自己永远是安全的，因此我们不妨把这本《城市致命危险中的生存法则》当作枕边书。也许在闲适时无意的一瞥，会成为你在危急关头灵光乍现的生机。人的生命只有一次，让我们一同行动起来，共同守护这宝贵的生命。灾难面前，如果我们拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己。危难关头，我们不做遇难者，只做幸存者！

6、当今社会的节奏日益加快，经济发展可以说是一日千里，与此同时，各种各样传统的、新型的危险因素也是越来越多，并且很多都做到了“与时俱进”，可以说是防不胜防。不过，危险虽然无处不在，我们的防护也还是能够做到随时随地——这样说的前提就是我们不断学习，不断更新自己所学到的安全知识，不断提升自己所掌握的安全技能。可以说，随着全社会对安全的重视程度的不断增强和升级，“安全第一”的观念已经日渐深入人心并且体现在了实际行动之中。如何识别、应对各种各样的不安全因素，这首先需要认真学习、深入思考，然后才是在实践中进行应用。由著名社会公益人士陈里所著的《城市致命危险中的生存法则》，用十章的篇幅，为广大读者介绍了公共安全、网络安全、消防安全、自然灾害安全、交通安全、旅游安全、人身财产安全、居家安全、食品与药品安全和校园安全与求职等十大方面的安全事项与案例，基本涵盖了城市生活中各个方面的灾难防范与遇险逃生知识，对于每一项的介绍都贯彻了简洁明了同时兼顾事无巨细的原则。我们无法保证自己永远处在安全的境地中，但我们可以要求自己多学习一点安全知识，做好相关的防护准备。当安全真的成为一件迫在眉睫的事情时，我们能够尽量冷静一些，知道自己应该怎么办……“猫有九条命”只是一句戏言，我们的生命也仅有一次而已，确保安全容不得半点疏忽大意，学习、思考、领会、实践——这就是我们应该赶紧付诸实际行动的每一个环节和流程。这些安全事项，除网络安全外，其他均属于传统安全范畴。每一项，作者都以案例链接入手，警醒我们每一个人都不妨设身处地进行一番换位思考，当遇到那样的或者类似的不安全因素时，我们自己应该怎么办、能够怎么办！我们不仅要学会自保，而且还要及时提醒我们的孩子、身边的人也学会如何确保安全。地球已经越来越成为一个大的“村庄”，每个人都有可能要与其他人发生交集，因此安全也越来越多地成为了一项需要每个人都参与进来、把自保与联保、互保相结合的重大“工程”。永远不要以为自己能够避开每一次的不安全事件，不可捉摸的因素太多了，即使时刻保持警惕，都有可能与不安全因素迎面“相撞”——更不用说，谁都有可能百密一疏了！古人说：“人非圣贤，孰能无过；过而能改，善莫大焉。”更何况，即使是圣贤自

《城市致命危险中的生存法则》

己也毫无疑问会犯错的呢！应该注意哪些方面呢？比如公共安全，就需要做好防踩踏、防恐怖袭击、防突发疫情、防危化品等几个方面的安全工作；比如网络安全，最红最热的莫过于即时通讯软件如QQ、微信等的广泛应用，这些方面不仅是人与人之间的联系，同时也涵盖了金融等安全事项；比如自然灾害安全，就涵盖了应对山洪、地震、崩塌、泥石流、滑坡、火山爆发等地质灾害，以及应对暴雨、洪水、大风、海啸、雷电、冰雹、沙尘暴、雾霾、高温、寒潮和台风等气象灾害……不要以为这些不安全因素离我们似乎很远就不当一回事。这些年的各种安全案例已经一再提醒我们每一个人，危险其实离我们不远处甚至潜伏在我们前进的路上，值得我们每一个人都要加紧学习相关知识、加倍注意各个方面。就拿食品安全来说，我们首先需要知道如何去看待食品安全、看待食品添加剂，也需要知道食品中可以添加的食品添加剂都有哪些，常见的非法添加剂都有哪些及其应用。在超市、农产品市场进行购物时，不仅要注意生产日期、保质期等，还要多留心一下产品本身的说明事项。当然，不要看到书中介绍了这么多的安全注意事项，就不由自主地要惊慌失措了，并且误认为我们生存、生活的环境已经不安全了——当然不是这么回事！对于非安全因素，更多的工作重心应该放在知己知彼和预防上，知道防范的重点是什么，才能采取非常有针对性的防范措施，尽可能降低直到消除可能存在的风险等级和风险因素，从而确保我们的安全。同时，对本书的学习，也要结合电视新闻、报纸等媒介对于各种安全事件的介绍和提醒，一点一滴地学习和掌握。我们的生活、学习、工作都离不开这个社会，都要与形形色色的人打交道，不仅要学习相关安全知识，更要注意运用安全知识和技能，使之充分发挥保护功能，最终落实到保护好我们自己这个根本目标上来。此外，这本书虽然名为《城市致命危险中的生存法则》，却一定不仅限于城市中的人们去了解和学习，住在非城市环境里的每一个人都更应该去尽可能多了解、学习、掌握相关的安全知识和安全技能。平时多学习、多思考，真到了需要应用的时候才能够更加冷静细心、沉着应对！正如作者在《前言》中所讲到的：“灾难面前，如果我们拯救不了世界，那么至少要学会拯救自己；危难关头，我们不做遇难者，只做幸存者！”对于“安全”这两个字背后所代表的方方面面，千万不要有不以为然的想法，更要有追悔莫及的时候。自助者天恒助之，古今皆然。

7、公共安全，这个词对于国人来说是不陌生的，现在每次有什么重大国际会议或者运动会什么的，或者节假日来临的时候，铁路地铁等的安检规格都提高了不少，但是这只是为了防止恐怖分子的一些措施。在我们的日常生活中，相比于恐怖分子的袭击，我们更多的会遇到的是其他安全问题，例如公共场所的骚乱问题，日常生活中的银行卡帐号密码被盗，互联网上的一些帐号密码被破解等等问题，这些是比较常遇见的，当我们碰到这些事情的时候我们应该怎么办，可能有的人会回答遇到这样的事情直接百度就可以了，但是如果是对于不会上网的人们或者网络中断来说那又该怎么办呢？那么这个时候显然百度是不管用了，这就要求我们在平时的生活中就要将一些常识性的东西掌握清楚，我手上的这本《城市致命危险中的生存法则》可以说就是这样的一本小百科全书。书中一共分为十个章节，可以说将我们生活中可能遇到的各种险情都包括了进去。而且每个章节里面对于每个方面的险情介绍都是直接采用了真实案例，这也是能够引起读者的共鸣，在介绍完案例之后作者再对案例中的险情给与了相应的建议防范措施。读者在拿到本书的时候，我建议是不必也没有那个精力将整本书的内容全部记住，我建议将本书放在客厅之类的地方，可以有时间的时候对于自己感兴趣的部分就常看看。例如家有小孩的或者正在找工作的，就可以多看看第十章“校园安全与求职安全”，里面讲述的内容都是最基本的，可以说是很浅显易懂的，这也是起到一个入门提醒的作用，如果想要深入了解我建议可以继续阅读相应的专业书籍。可能有的人在看了本书之后会说本书讲的很多东西都是大家都知道的，没什么用处，但是人有的时候都会忘记的，所以我建议还是可以看看本书的。

8、“没有一万，只有万一”这句话，也许是我们日常生活中预见危险时经常说的一句话，还有“是福不是祸，是祸躲不过”这句，但是我不太赞同这句话，有些灾祸可是能够减轻甚至避免的。那么怎样才能城市中安全的生存呢，作者陈里所著的《城市致命危险中的生存法则》给了我们答案。这本书包含十章内容，包括公共安全、网络安全、消防安全、自然灾害安全、交通安全、旅游安全、人身安全、居家安全、食品与药品安全、校园安全与求职安全，可以说是一本非常全面的城市安全生存宝典。在每一章内容中，作者都是先讲述一个案例再展开讲解各类安全知识，我觉得这是一个非常好的教育方式，我们往往就是通过案例展示才明白注意安全是多么重要。书中每一部分内容都非常有条理性，让人一目了然，指导如何操作保障安全。现在企业都会开展一些消防安全知识讲座，每次大家在现场时都会被一些火灾场景弄得心惊胆战，知道应该注重消防安全问题；可是培训或者讲座结束后，大家又回归到了日常忽略安全的常态中，有时会想“我哪能那么倒霉”，可是这种思想往往就成

《城市致命危险中的生存法则》

为了“祸”的起源。我们要将安全时时记在心中，不仅自己要掌握，还要让身边的亲戚朋友也知晓这些安全常识，做到“时时想安全、事事都安全”，让安全成为一种习惯。

9、假如你是驴友，被困深山，怎办？假如你开车，停车时候遇劫匪，怎办？假如你在餐馆吃饭，液化气爆炸，怎办？假如你遇到更多的假如呢？当然，生活当中没有那么多的假如，我们大多数人的生活都是平淡且安全的，但谁都有遭遇意外的可能性，不是吗？正因为此，我们才需要许多应对“假如”的知识储备以应对，这也是《城市致命危险中的生存法则》能成书发行之大原因。本书是一本专门为城市人群编写的关于安全方面的书籍，内容包括自然灾害、火灾、交通事故、拥挤踩踏、建筑物倒塌、爆炸、人为暴力等方面，不但讲解理论知识和观念，还有大量的具有可操作性的技能知识。收藏一本并吸收其中知识，很是有必要，但大家想过没有，这么多不太可能却随时有机率发生的“假如”，我们真的学习过之后就记得住吗？又或者说，真的就立马能懂得如何应用吗？恐怕未必。那么，怎办？曾经在小仓广的《做事的常识》里面看到过一个很有意思的故事，如何帮助一个阅读困难的人如何开始养成阅读的习惯呢？答案也许可以有千百种，比如列一个长长的书单，比如用番茄钟每天坚持25分钟，比如加入兴趣小组讨论，缴纳高昂的打卡赌注费用；但最后作者给出的解决方案并不是这些，甚至这个解决方案看起来有些过于简单：你只需要让他每天坚持且重复的做一个动作就行，那就是——利用每天在路上的每天把书打开一下。对，你没看错，每天只是把书打开一下，开一下，一下，下……只要每天睡觉前，立刻把书打开一下，不管打开之后他是不是能顺利看完，或者不小心睡着，他都坚持这么做。猜猜结果？是的，果然，这个方法让总是抱怨没有时间的那位先生有时间看书，并且看完越来越多的书了。为什么会有这样的神奇效果？小仓广用了《做事的常识》整本书的厚度去论证，概括起来，就六个字：开始，坚持，重复。此方法同样适用于掌握《城市致命危险中的生存法则》。没错，我们的确学习过之后很难记得住，也很难立马能懂得如何应用，但是我们可以每天坚持“开始，坚持，重复”六字诀反复练习，比如当我们看到某某人遭遇诈骗，损伤财产的新闻，若是从前，也就是当新闻看看，然后对受骗人表示下同情就好。但有了六字诀之后呢？我们可以刻意练习：假设自己是那个受害人怎样？是的，当你进入角色，你就会充分调动自己所学知识——“网络诈骗的主要形式”有哪些？1234都出现脑海中了，好，那么这时候骗子在跟你说话，你就不难在脑海里形成警惕了。这时候应注意哪些事项呢？书中的1234567也不难逐一出动来帮助你了（实在想不起来就先翻翻书嘛，毕竟是演习）。这就是一个很好的掌握“城市致命危险中的生存法则”开始。然后呢？每天坚持，重复。当新闻变成自我练习，你会发现，自己吃透书中的知识不再是难事，一遇到紧急问题，也就不会束手无策了。这就是这本书的价值所在，它通篇在描写看似离我们很遥远的东西，却无时无刻不关注着我们可能遭遇意外时候的必须，备上一本在身边，每天按着六字诀去训练自己，掌握“城市致命危险中的生存法则”？某问题啦~

10、几年前看过一本书名字叫做《知识守护生命》，是关于在发生危险的时候，如何自救的书籍。《城市致命危险中的生存法则》是一本专门为城市人群编写的关于安全方面的书籍，内容包括自然灾害、火灾、交通事故、拥挤踩踏、建筑物倒塌、爆炸、人为暴力等方面，不但讲解理论知识和观念，还有大量的具有可操作性的技能知识。这本书增加了更多的数据，内容也更加的丰富了，也包含关于网络安全如何防骗，雾霾天气的防范和应对，食品安全，用药安全以及之前大家都比较关注的夜跑安全问题的内容。曾经有一次在路边走，在自行车道上有个人很快的从一边跑到另外一边，这个时候从自行车道上过来一辆快速的电动车，躲避不及两人相撞了，不论是什么时候即使是你觉得相对安全，也要多留心旁边的车辆，因为你觉得安全的其实不一定，你以为的别人骑车不快，其实真的不那么可信。从小就有很多安全教育，告知要在过马路的时候左看右看。其实这么听了很多遍的一句话，大家听到了，未必是做到了的。多数人都懂得红灯停绿灯行的道理，很多时候自行车队伍里就会有一些抢在黄灯还在闪的时候冲过马路的，其实红灯亮只是那么几分钟，下班大家都很着急，所以才闯灯了。所以我看到没有车经过的路口才横穿马路了，所以在过马路的时候才很多人一起过，即使对面的车在按喇叭。太多的所以看起来都理所当然，可是这里面有没有不安全因素。真的是无法判定的一件事情。书中第一章就讲到了乘坐电梯的安全。去年播出的电梯吃人的新闻，之后很久不敢乘坐电梯，觉得真的隐患是大家都看不到的，再过了一段时间，商场会在电梯旁贴上标志，“这个位置我们已经为您检查”“电梯已检查请放心使用”等等这些词句。并且也有一些标牌告知在出现危险时要怎样处理。当乘坐电梯人多的时候自觉选择步梯或者等待。电梯上下人出不能停留等等的说明和告知。对于我们平时经常会遇到的用到的电梯，大家在遇到危险时尚且没有那么多的自救和救人的方法，后来也有网友在猜测，如果有人按了那个红色的紧急停止的按钮，或许那位孩子的妈妈

《城市致命危险中的生存法则》

还有生还的希望，但是这些都只能变成猜测。多学习一些安全方面的知识，也许你永远都用不到，但是在危险来临的时候却能帮助人们自救和救人。

11、人生在世，不过短短几十年。一个生命来到这个世界上是神奇的，可降生之后的生活却并不如我们所想象的那么平静，随着年龄的增加，接触的东西越来越多，再加上日新月异的社会变化，也让我们的生活变得更加丰富多彩。但与此同时，潜在的危险犹如黑夜里的魔鬼时不时地悄无声息的夺取人们生命。面对这些危险，只有提高安全意识才能防患于未然，才有可能避免各种突发事件对我们的伤害。读汇智博达的新书——《城市致命危险中的生存法则》，了解暗藏在生活中的危机，学习紧急应对方法，从而减少意外伤害。“天有不测风云，人有旦夕祸福。”虽然有些事情是无法人为控制的，但若避免那就是不幸中的大幸。这本厚厚的书，很有重量，在阅读后更觉得十分受用。全书共分为十大章节，围绕我们的生活进行阐述，可谓与时俱进。从公共场所到网络安全，从消防急救到自然灾害，从交通到旅游，从人身财产到居家居住，从食品药品到校园求职，每个章节的内容都很有针对性。大到时事新闻事件，小到平时我们自己都注意不到的问题，一直阅读下来足以让人叹为观止，在震惊之余也不由得感叹：其实，生活中处处有危机，事事需谨慎。曾经以为那些危险离我们十分遥远，原来近在咫尺，只是不发生自己身上就不足以留下深刻的印象而已。还记得去年的一天，一位久未联系的同学在qq上借钱，说什么自己给朋友打钱因为跟对方的银行卡不是同一个开户行，让我先给他打过去，然后他再打给我。当时双方的银行卡号都发过来了，就那么一瞬间我突然意识到不对劲就没打，后来证实账号被盗是骗子所为。若当时没有警惕心，想必最后必定钱财尽失啊，若非亲身经历，还真是让人不敢相信。在本书中，就有关于网络诈骗方面的内容，读过之后危机意识又提高了不少，更加不会再上当了。《城市致命危险中的生存法则》，通过大量的现实事例和实用的方法告诉我们如何避免危险，识别潜在的危机，保护我们的人身安全和财产不受损失，实用性强，操作性强，是一本生活必备的好书。提高安全意识，防患于未然，我们要从身边的小事做起，从日常生活做起，绝对不容忽视！

12、回想从8月份至今，我们看到的有这样几条新闻，不知大家还有没有印象，郑州某路塌陷，一位女教师失踪；山东准大学生被骗学费后身亡；领导换电话的诈骗信息……现在，生活中对于诈骗已经防不胜防，诈骗信息已经无孔不入了。公共场所的安全隐患也在不时爆发，危险不知道什么时候就会到来。其实你没有关注到的危险还有很多《城市致命危险中的生存法则》这本书在第一章公共安全里，就例举到电梯安全，游乐场安全，踩踏事故，球场骚乱等等，这写都是有据可查的典型事故。原本，看到书名时，我还有一些疑惑，为什么是城市致命危险中的生存法则，难道农村没有这些危险吗？但细想一下，所为城市，多为人口聚集而成，人多的地方可不就是安全隐患就多啊！加上现在农村的城镇化进程，人口也逐渐开始聚集到规划社区，这也是安全隐患的危险地带。《城市致命危险中的生存法则》这本书对人们是一种警醒，这本书所涉及的危险不但源于现实生活，更包括网络诈骗，网络的普及，带给人们生活方式的改变，是我们有目共睹的。网络安全是仅次于公共场所安全的，一旦发生危险，受害面较为广泛的环境。随着智能手机的普及，很多正常的交流和工作沟通会依赖手机并且是长期性的依赖，在这样的环境里，更要有防范意识，比如手机银行的操作，骗子就在这上面下了不少功夫，从开始的老年人，残疾人上当受骗，到现在的年轻人受骗，这说明人们的防范意识还处比较薄弱，甚至没有。纵观书中例举的网络诈骗形式，其行骗过程都有漏洞，只是被骗者毫无防备才导致骗子屡屡得手。关于火灾可以说毁灭性极强，作者把这一章节内容作了比较详细的分类，这着实为我普及了一定的灭火和逃生常识。灭火时一定要搞清楚火源，气体火怎么扑救（堵塞气源，），带电火（使用不导电灭火剂）怎么扑救；初起的火怎么扑救，水灭火的要领（积极扑救，及时报警）等等。在户外旅行这章节的登山安全内容里，看到不可喝酒御寒，喝酒只能加速体温散热，这还真是纠正了我常识误区。随团出游时，我能想到的安全隐患是不要掉队，自己迷路，或者失足掉进悬崖等等，而本书提到的则是不要陷入纠纷，导致被殴打，致伤、致死，这属于为人处世过激导致的灾难。尤其是跟错旅游团，心怀气愤时，一定要沉住气，在保证自己安全的前提下协商解决分歧。面对突发情况，最考验人的生活经验和应对心态，如果能够了解各方面应对常识，势必可能对所遇到的突发状况提供参考意见，我认为读这本书的最大意义就是设法努力建设我们的平安生活。

13、我们现在接触比较多的是，手机网络电视，随手打开电视新闻或翻开报纸，一定可以看到天灾人祸的新闻报道，甚至一天可以看很多有关安全的报道。我们已经习惯依赖手机百度寻找答案，懒得使用工具书。其实，安全这本工具书，每个人应该抽空翻阅。有人说有危机意识的人大多是天性，对危险的事物自然而然的会避开，其实不然，只有了解了，更好的防范，通过系统了解我们身边潜在的危

《城市致命危险中的生存法则》

险，在危险来时，我们能沉着冷静应对，不能说一定能脱离危险，至少你懂得如何自救，不会一开始，让慌乱将自己直接推入危险。我们需要一本，权威，规范的安全指导书，这本《城市致命危险中的生存法则》，作者陈里，著名社会公益人士，“待用公益”发起人；三农、社会学学者，新媒体专家，管理学博士，中国法学会理事；中国政法大学、中国人民公安大学、中国社会科学院研究生院、西北大学、西北农林科技大学、西安工程大学兼职教授，硕士生导师。著有《经济利益与中国农民犯罪原因研究》《知行集》，主编《论社会管理创新》《领导国学智慧全书》等七部著作。陈里连续多年荣获中国政务微博十大人物之首。2012年被评为中华儿女年度人物。2012年5月27日，他请农民工吃饭，引起社会对农民工这一群体的高度关注，成为多年公务员招考的考题。2012年10月2日，他面对陕西华山当夜突发游客滞留舆情，通过微博直播，成功引导游客疏散。2012年12月10日，他通过微博，上演生死接力，两小时挽救西安轻生母子。2013年4月12日，他通过微博发起“待用快餐”活动，倡导“待用××”的公益理念。《城市致命危险中的生存法则》分成十章，第一章公共安全，第二章网络安全，第三章消防安全，第四章自然灾害安全，第五章交通安全，第六章旅游安全，第七章人身财产安全，第八章居家安全，第九章食品与药品安全，第十章校园安全与求职安全。每一章思路非常清晰，先从每个类别安全的定义入手，再举案例，分析案例，防范措施，到最后解救方法。整本书非常系统，非常全面的讲解了生活中可能面临到的安全威胁，很细节的讲解防范措施，其中许多安全小技巧是我们现实生活中就可以运用，避免安全隐患。天灾人祸，天灾我们阻止不了，但来临时我们可以避免，把伤害降到最小；人祸，每天都在发生，我们如何远离，自救，这些都是可以通过学习而了解的，这本《城市致命危险中的生存法则》非常值得阅读，不仅仅是在城市，乡村小镇的朋友们都应该仔细阅读，特别是家长老师们，更是如此，孩子的安全意识绝大部分来自我们。如果有彩图版，和孩子一起阅读并演练，效果就更好了。我们都热爱生命，珍惜生命，多一些安全防范知识，保护自己，关键时刻也能解救他人。

14、文/尘桥如果在原始社会中，这本书该名为丛林生存法则，内容也会大不一样。我如此讲，并不是意图使城市和森林做个对比看其不一样的地方，而是想要看到一模一样的——是危险。钢筋水泥的城市之森，也蕴藏着种种危险，不应该被我们视而不见。倘若远行的孩子要去一个大城市，或是要去一个森林，在父母眼里，同样是遍布危险的地带。森林有虫兽，城市有钢铁巨兽。但是，城市表面上看，是一派祥和的，但车祸，火灾，盗窃，抢劫，事情未来之前，我们不知道它会从何以何种形式而来。我们能够做的：就是预防预防预防。以上就是我之所以读此书的原因。回到书籍分为十章，分门别类，按照危险本身的客观属性和针对的人群进行分类。以前上审计课时，老师总是对课本的逻辑顺序的编排不甚满意，感觉这种不满意传给了我一部分。这本书本身的编排已经很棒了，集结了众多危险和应对措施，语言简明又干练。但是，是不是目录稍作调整是否会更好。我以为可以把几乎所有人在城市中都可能遇到的危险，食品药品以及居家安全放在前面与自然灾害，公共安全，交通安全，放在一起。尔后是针对上班族的，学生的，驴友的。无论是按重要性来排列，还是针对的对象的人的种类来说，食品药品都是极其重要的。若是危险程度，这些危险都很危险，重则失去生命，轻则受伤，我无从下手将其排列顺序。但无论怎样说，这是一本手册，一本不错的手册，目录页起到了相当重要的索引作用，大多数人都可以翻开书本有针对性的找到自己需要的内容。我的启示突发事件要冷静，平时要谨慎细心。君子不立危墙之下。但一旦遇到了先别慌张。平时要多了解相关知识，关注新闻，关注社会。突发事件如火灾，车祸，自然灾害等等，实际上并不是没有迹象可以查询。如果司机感觉有些疲惫或是从他和其他人的谈话中了解到他是疲劳的状态，此刻天气状态又不好，司机又是个暴脾气和旁边的车辆竞速。那么在这种状态下，危险的几率大大提高。前一段时间，父亲做饭做完，煤气灶忘记关，开了大半个小时。惊得人一身冷汗。感觉自己离危险很近很近。在今年6月底南昌前湖校区发生了火灾，就是因为一个男生做饭没有关煤气灶，跑去做其他的事情，建材又是易燃材料所以大火很快蔓延开来。平时一定要谨慎和小心。我以为可以在家里的煤气灶上方贴个纸条提醒自己做完饭之后记得关掉煤气灶和阀门。关于夜晚出行，室友出去逛街遇到过尾随的人，有一个学姐也被骑车的差点抢走东西。这些事情离我们十分的近，了解这些并不是让一个人龟缩在家里心惊胆战的活着。恐惧衍生于无知，如果对这些东西不加以了解，任凭自己对新闻想象，想象出来的景象往往比事实更恐怖。了解然后尽力规避，这是个人能够主动做的事情。今天2016.09.14中午在书写评论的时候家附近地震了2.9级，有震感。当时第一个动作把脑袋伸到了桌子底下，等平静下来立马跑出去。最后发现桌子上方是窗户，这是应该避免的地方啊。学到的知识有时候一慌张，来不及反应，这时候，应急训练就显得尤为重要了。在自己家里也要做好各种应急预案，然后各种训练。在网上搜集信息的时候发现陕

《城市致命危险中的生存法则》

西西安位于地震带上，被吓到了，收拾屋子。应对地震的措施查了查，读几遍自己做一些实验性的动作。原本觉得手册什么的应该尽量详细的讲明白人们才更容易理解，现在觉得一旦危机来临，大部分人都来不及思考，所以这一条一条的还是挺好的，甚至觉得更应该简洁，什么情绪的词汇都不要，修饰的也不要。就第一做什么第二做什么这样最好了。如果处于地震带上，自己周围要常备吃的，有一个包，一瓶水，营造或者找三角空间，地震来了先一趴，平静下来赶快跑。曾经在福建上学，每年9月份左右刚刚开学会有台风，台风来临之前会有预警然后避开在这个时候出行，囤积干粮，水。学校会给相应的通知，基本上照做就不会错。实质上在学校有很多这样的活动，但危机不来临之前有些人是吊儿郎当的。包括之前我也是这样。学校举办的消防演练和地震灾害演练和一些防震救灾的手册很薄很薄的几张纸，制作精美但是太薄了总觉得没什么收藏价值，以后遇到这种学校发的小纸张一定要把它带回来贴在墙上。然则，我想起了自己和室友买的小手电筒，准备买的地震救生包，打算随时更换但坚持不下去的压缩饼干。我真的很怕自己忘记，忘记最重要的知识“生存知识”。平静的生活，会让人产生错觉，危险时时刻刻都存在啊。生命的珍贵就是感觉到震感那一瞬间心跳的飞快，赶紧藏起来。而不是平时的自怨自艾。最后：愿所有人有这一份运气和小心谨慎能避开这些灾难。愿避不开的也有知识能逃走~期待官方出版一本类似的读物手册。政府部门能针对当地的地情出版手册。这本当然也不错。如果已经有的话，请推荐给我啊~~~~~

15、个人安全无关大小！痛是自己的！伤也是自己的！又难过又破财实在是一笔很不值当的买卖！《城市致命危险中的生存法则》可以教会你如何躲避天灾人祸，上至火灾，下至恐怖袭击！大到飞机故障小到食物中毒！如何化险为夷是这本书全部的宗旨。首先我比较感兴趣的是灾难的预兆！因为俗话说：防患于未然！知道必要的预警前兆也许就可以帮助你躲避不必要的灾难！电梯这个作为我们日益增多使用的传输大工具其实存在许多安全隐患！如果不在合理的时间进行合理的维护就会发生危险，这样的危险有时是致命的！注意事项在书中有详细的介绍，其中印象最深刻的一点就是被困时一定要冷静，平稳呼吸并用触发紧急按钮求救！用鞋子拍打电梯门求救！真的遇到事情的时候我们不一定能保持冷静，所以提前看一些常见安全知识是非常有必要的！最近以来很多新闻都报道孤身外出女生的安全问题，现代社会工作压力大，社会现状导致很多女性独自外出打工单独居住，其中也包括本地打工但常见加班的女性，这些往往是不法份子的目标！在遇到抢劫等类似事件的时候一定要智取，不要硬斗！要稳住歹徒的情绪，冲动之下易犯错，无论任何人！平时的生活也应该尽量低调。非常实用的一本书，里面介绍的方法虽然平时我们也会接触或知道一些，但往往不得其法，应该说书里更系统化的给大家呈现了应对方法。是一本实用的安全宝典。

章节试读

1、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第267页

三、食物中毒应急要点

- (1)立即停止食用可疑食品。
- (2)大量饮水，稀释毒素。
- (3)用筷子、勺把或手指压舌根部，轻轻刺激咽喉引起呕吐。在中毒者意识不清时，需由他人帮助催吐，并及时就医。
- (4)误食强酸、强碱后，及时服用稠米汤、鸡蛋清、豆浆、牛奶等，以保护胃黏膜。
- (5)如果病人吃下去的中毒食物时间较长（如超过两个小时），而且精神较好，可采用服用泻药的方式，促使有毒食物排出体外。用大黄、番泻叶煎服或用开水冲服，都能达到导泻的目的。
- (6)了解与病人一同进餐的人有无异常，并告知医生。
- (7)由于确定中毒物质对治疗来说至关重要，因此，在发生食物中毒后要保存导致中毒的食物样本，以提供给医院进行检测。如果身边没有食物样本，也可保留患者的呕吐物和排泄物，以方便医生确诊和救治。
- (8)抢救食物中毒病人，时间是最宝贵的，应尽早把病人送往医院诊治。
- (9)及时向所在地卫生防疫部门反映情况。

为啥一定要用中草药泻下，西药不是见效更快？需要谨记的是，虽然相比大黄、番泻叶等中草药，还属巴豆的名头更为人们所熟知，但是后者威力太大，并不适合老幼病弱人群。而且，对那些乳糖不耐症的人群而言，一杯酸奶下肚，会是更简单的解决方法。

2、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第213页

日常的安全和防范是让我们知道在生活中自身安全的重要。

3、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第4页

天天都是电梯出事故，天天都是人生安全的问题，那么这本书可以告诉怎和去注意安全

4、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第138页

外出的安全是最重要的，人生在外怎么也要学会保护自己。

5、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第71页

三、网络购物诈骗防范 3.搜索诈骗 用户在网络购物的过程中，必然要用到搜索引擎，通过搜索引擎搜商品，搜索自己想进入的网址。以网络银行为例，大部分用户可能并不能直接输入某个网银的地址，而必须借助搜索引擎来进行搜索，在这个过程中，黑客可通过制作假网站的方法，设计一个与真的网银网页同样或相似的网站，用户一旦误入这个网页，黑客即展开行骗，通过诱惑用户输入账号和密码等方式骗取用户钱财。

6、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第110页

自己气候的应对，那么是人所不能操作的，当出现了自己灾害，那么你该有什么样的应对方法呢？看看时光是什么样子的，好好的探索一下当情况发生的时候是什么样子的。

7、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第8页

《城市致命危险中的生存法则》

亲，在玩乐的过程中一定要注意安全

8、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第79页

发生火灾，那么你应该是什么样的补救措施呢？火灾的发生，可以让你更冷静的逃亡。

9、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第30页

知道危险品的常识，如果遇见这样的情况，自己会处理

10、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第136页

五、乘公交车安全注意事项（10）请不要从车前、车后突然走出或猛跑横穿马路，这样极容易发生交通事故。应走离车前或车后20米以上的道路，看清路上左右来车后，选择适当时机再通过马路。

11、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第241页

一、装修污染征兆

- (1)每天清晨起床时，感到憋闷、恶心，甚至头昏目眩。
- (2)家里人经常患感冒。
- (3)虽然不吸烟，也很少接触吸烟环境，但是经常感到嗓子不舒服，有异物感，呼吸不畅。
- (4)家里小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降，对于新装修的房子孩子不愿意回家去。
- (5)家里人常有皮肤过敏等毛病，且是群发性的。
- (6)家里人共有一种疾病，而且离开这个环境后，症状就有明显变化和好转。
- (7)新婚夫妇长时间不怀孕，且查不出原因。
- (8)孕妇在正常怀孕情况下发现胎儿畸形。
- (9)新搬家或新装修后，室内植物不易成活，叶子容易发黄、枯萎，特别是一些生命力较强的植物也难以正常生长。
- (10)新搬家后，家养的宠物猫、狗或者热带鱼莫名其妙地死掉，而且邻居家也是这样。
- (11)一上班就感觉喉疼、呼吸道发干，时间长了还会头晕、容易疲劳，下班以后就没有问题了，而且同楼其他工作人员也有这种感觉。
- (12)新装修的家庭和写字楼的房间或者新买的家具有刺眼、刺鼻等刺激性异味，而且一年后气味仍然不散。

虽然，书上写的“用浅盆养小金鱼，如小金鱼一周内死亡，则室内甲醛浓度至少超标3~5倍”。但现实也有可能是手太黑，或者没经验，被养死了啊喂（つ ° ° ;)つ

12、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第82页

五、水的灭火作用和适应性

雾状水可以扑救原油、重油火灾。但对以下物质禁用水灭火：遇水燃烧爆炸的物质；电气设备开关；不能用水扑救的轻质油品。

六、沙子、泥土的灭火作用

沙子、泥土覆盖于燃烧物上可以隔离空气使火熄灭，对地上的燃烧物质可以通过撒沙子、泥土灭火，对较高空间燃烧的仪器、贵重物品的火灾禁用沙子、泥土灭火，简直用沙子、泥土扑救镁合金火灾。

相比惠而不费，但绝非居家常备品的各种沙、土类（河沙、海沙、猫砂、黄土、黑土、花土），厨房中更常见更方便的代用品还要数大米了，像是面粉或淀粉之流则绝对不行。

《城市致命危险中的生存法则》

13、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第16页

暴恐袭击应对措施在安全危机彻底解除之前，不要再次来到事发现场，恐怖分子常常会在短时间内对同一目标进行第二次袭击，以此加剧公众恐慌。

14、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第129页

上下班交通安全是什么，红绿灯，车辆等等。

15、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第84页

八、初起火灾扑救要领 6.煤气泄漏，小心谨慎 万一家中发现了燃气泄漏，务必保持镇定，千万不要触动家中任何电器开关，更不能用打火机、火柴、手电筒照明检查，也不能在家中打电话报警。首先应迅速关闭气源，然后打开窗门，让自然风吹散泄漏气体，如需打电话报警，应到远离现场的地方进行。

16、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第69页

永远记得世界上没有天上掉馅饼的好事。所有的一切东西都是有付出才会有收获。

17、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第97页

地质灾害的来临，例如遇见了泥石流，火灾，水灾等，那么你会是什么的应对方式呢？看看城市致命的生存法则，教你怎么去应对方式。

18、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第85页

电气火灾，断电第一

一般电气线路、电气设备的火灾，首先必扑救措施。只有当确定电路或电器无电时，才可须要切断电源，然后才考虑才可用水扑救。在没有采取电措施前，千万不能用水、泡沫灭火剂进行灭火，因为水是导电的导体，着火电器上的电流可以通过水、泡沫等导体电击救火的人对于电视机微波炉等电器火灾，在断电后，用棉被、毛毯等覆盖，防止止电器着火后爆炸伤人，再把水浇在棉被、毛毯上，才能彻底进行灭火

房间着火，门窗慎开

如果封闭的房间里着火，看到浓烟和火焰时，应立即盛水浇灭火焰，不要打开门窗。因为门窗一开，房间里的空气就会与室外的空气形成对流，！这就等于给房间里的大火添加助燃剂，会助长火势蔓延。

19、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第55页

三、手机隐私安全 3.SIM卡改变时锁闭手机 开启“SIM卡改变时锁闭手机”功能后，当别人试图更换手机卡时，手机将会自动闭锁。

20、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第182页

游泳中抽筋的自救（1）小腿抽筋时，可使身体成仰卧姿势，用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮这样连续多次即可恢复正常。（2）

《城市致命危险中的生存法则》

上腹部肌肉抽筋，可掐中腕穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次（3）两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原如单手抽筋，除做上述动作外，还可按摩合谷穴、外关穴等

21、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第5页

电梯安全由于梯级不是为行走而设计的，请不要在梯级上走动或奔跑，因为在扶梯上奔跑并不能为你节省多少时间（最多10秒钟）。此前好多媒体宣传左侧留给急需办事的人快速上下是不科学不安全的，因为那样容易引起电梯故障或增加摔倒或跌落扶梯的危险。

自动扶梯出故障时的注意事项

在扶梯的上下两站出入口处的下部，均设有两个红色的按钮，并标有“停止”字样，如果扶梯上发生孩子摔倒或手指、鞋跟等物品被夹住等情况时，应立即向处在扶梯两端的人员呼救以及时按下“停止”按钮自动扶梯马上就会停止。

扶梯出现逆转溜车时，应侧身两手使劲抓好扶手避免自己向后倾倒，这样能够避免压倒身后下面一个梯级的乘客。

22、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第111页

雨中行车，安全第一。 因侧车窗的厚度比前后挡风玻璃的要小，所以，要敲破玻璃时首选是敲打侧窗玻璃。

23、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第79页

火灾的发生是可怕的，如果你制止不了那么你就好好的保护自己不受伤害。

24、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第43页

在互联网中，聊天工具有很多，可是受骗的人也很多，做好自己，不贪图小便宜那么你还会上当受骗吗？

25、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第7页

垂直电梯事故应急处理

电梯运行速度突然加快时，要把每一层楼的按键都按下。如果有应急电源可立即按下，在应急电源启动后，电梯可马上停止下落。

将整个背部和头部紧贴梯箱内壁，用电梯壁来保护脊椎。同时下肢弯曲状，脚尖点地、脚跟提起以减缓冲击力。用手抱颈，避免脖子受伤。

如果电梯里有把手，一只手紧握把手，这样可固定人所在的位置，使你不至于因重心不稳而摔伤。

电梯突然停运时，不要试图扒门爬出，以防电梯突然开动。

26、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第84页

火灾扑救常识 八、初起火灾扑救要领

6.煤气泄漏，小心谨慎

万一家中发现了燃气泄漏，务必保持镇定，千万不要触动家中任何电器开关，更不能用打火机、火柴

《城市致命危险中的生存法则》

、手电筒照明检查，也不能在家中打电话报警。首先应迅速关闭气源，然后打开窗门，让自然风吹散泄漏气体，如需打电话报警，应到远离现场的地方进行。

7.油锅起火，灭火方法多多

油锅起火时千万不要用水往锅里浇，因为冷水遇到高温油会形成“炸锅”，使油火到处飞溅。有多种方法可以有效扑灭油锅火灾：用锅盖盖住起火的油锅，使燃烧的油火接触不到空气，油锅里的火便会因缺氧而熄灭。

用手边的大块湿抹布覆盖住起火的油锅，也能与锅盖起到异曲同工的效果，只是要注意到覆盖时不能留下空隙。

如果厨房里有切好的蔬菜或其他生冷食物，可沿着锅的边缘倒入锅内，利用蔬菜、食物与着火油的温度差使锅里燃烧着的油温度迅速下降。当油达不到燃点时，火就自动熄灭了。

8.电器火灾，断电第一

.....

9.房间着火，门窗慎开

.....

然而，书中并未提到，连手电筒都不能使用的情况下，是否还可以利用手机或电子表上的应急灯照明，还是说只要是带电的都不要动？

27、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第250页

二、正确看待食品添加剂

3.食品添加剂的认识

没有食品添加剂就没有现代食品工业，事实是几乎所有食品包括饮料都含有食品添加剂。日本“食品添加剂之神”安部司在其一本书中透露，一般人每天吃的添加剂大约为10克，一年下来大约4千克。其实，人类使用食品添加剂的历史与人类文明史一样悠久。例如，卤水点豆腐是西汉时期发明的，距今已经有2100多年的历史，“卤水”就是一种食品添加剂。

如果真的离开了食品添加剂，人类的生活质量必定会受到极大的影响。例如，以防腐剂为例，很多人一提到就感觉心里很不舒服，但有些食品对防腐剂是难以取缔的。比如酱油，如果不用防腐剂，两天之内就会有霉菌产生，而花生食品所产生的黄曲霉毒素、肉类食品所产生的肉毒杆菌则是防腐剂危害的几千倍。

其实食品添加剂还能满足一些特殊需要，如糖尿病人不能吃糖，则可用无营养甜味剂或低热能甜味剂来代替，提高了病人的生活质量。

所以，现在市面上已经推出了小型的家用酿造机，可以自己在家酿醋和做酱油哒~(￣▽￣)~

28、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第25页

狂犬病应对

被狗、猫等动物抓伤、咬伤注射狂犬病疫苗的最佳时间是被咬伤后的24小时内，应立刻接种狂犬病疫苗。第1次第4天和第28天再各注射一次；之后，第3天、第7天、第14天和第28天再各注册一次

被狗、猫等动物咬伤、抓伤后，首先要挤出污血，用浓度为3~5%的肥皂水反复冲洗伤口；然后用清水冲洗干净，伤口至少要冲洗20分钟；最后涂擦浓度为75%的酒精或者浓度为2%~5%的碘酒。只要未伤及大血管，切记不要包扎伤口。

如果一处或多处皮肤形成穿透性咬伤，伤口被犬的唾液污染，必须立刻注射疫苗和抗狂犬病血清。
<原文开始></原文结束>

《城市致命危险中的生存法则》

29、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第57页

随着互联网的发展，网上交易越来越多，虽然方便了好多，但是网上交易也存在一定的风险，近年来网上骗钱的人越来越多，你想好应对方法了吗？

30、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第199页

在当今社会中女性怎么好好的保护自己呢？如果遇见抢劫，先冷静的知道是抢劫的什么？学会冷静的处理事情。

31、《城市致命危险中的生存法则》的笔记-第110页

气象灾害，北京的天气像今天的雾霾，等等，其它城市的沙尘暴，泥石流等等，都是由环境引起的气候，像这样的气候变化是我们人类控制不了的。只能做的就是防范，多植树等等。

《城市致命危险中的生存法则》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com