



责任编辑 / 项颖 / 于国涛

## 寒假到了 出去玩的机会多了 最好掌握些户外生存技巧

寒假将至,许多爸妈都会带着孩子去户外游玩或让孩子参加一些户外素质拓展类项目,让久居在城市的宝贝儿们也体验一下大自然的无穷魅力。但爸妈不要忘了在此之前应教会孩子掌握一些基本的户外生存技巧。

### 技巧1 求救

教会孩子记住父母的姓名电话、家庭住址是非常必要的。而一旦在人烟稀少的环境中迷失又该如何求救呢?要利用所有的条件和方式寻求帮助。点燃火堆的方式更适用于成人,而在不很远的距离内,可大声呼唤,或用敲打的方式

更适用于小朋友。利用回光发射信号,比如反光金属片,眼镜片等等,吸引远处对象的注意也是比较简单的方式。另外,在自己途经的路上留下一些物品或者记号,也便于搜救人员更快地找到你。

### 技巧2 辨认方向

走丢了怎么办?首先一定要冷静,不要慌张。一定要让孩子记牢面北朝南,左西右东(对应在地图上的“上北下南,左西右东”)的常识。

如果有太阳,可以利用太阳和手表来辨别方向。调整时间为当时时间的一半,例:下午两点即14点,除以2得7;把7点的位置对准太阳的方向,则手表表盘上12的位置为北方。没有太阳的话,记得早上最

先亮的天空是东,晚上最后黑的天空为西方。

利用地物特征判定方位是一种辅助方法。使用时,应根据不同情况灵活运用。建筑物、土堆、田埂、高地的积雪通常是南面融化得快,北面融化得慢。大岩石、土堆、大树南面草木茂密,而北则易生青苔。另外,手机上安装个指南针APP也是个最省事的办法。

### 技巧3 避免动物伤害

在户外,还是有很大可能会遇到一些动物的,在此仅以比较常见的狗、蛇和蚊虫举例。

一般来说汪星人人都很可爱,只要你不惹它就不会咬你,但疯狗除外。当你在路上看见有垂头丧气、伸出舌头的狗时,还是离它远些为妙。当被狗追时,马上蹲下,并捡起石头扔过去。实际上你只需要紧记“蹲下”即可,只要蹲下,狗马上就会跑开。

避免被蛇咬,在山野中行走时,不要随便将手插入树洞或岩石空隙等蛇在白天的休息之处,手中持一小棍或树枝,行走时“打草惊蛇”也是一个行之有效的方

法。

被毒蛇咬伤后的急救。咬伤后不要剧烈奔跑,以减慢人体对蛇毒的吸收和蛇毒在人体内的传播速度,减轻全身反应;被毒蛇咬伤后,应立即用柔软的绳或带结扎在伤口上方,减少毒液吸收,防止毒素扩散。应急排毒,立即用冷茶、冷开水或泉水冲洗伤口,有条件的话可用生理盐水、肥皂水、双氧水等溶液冲洗。

而至于毒蚊子、蝎子、蜈蚣、毒蜘蛛等,除了用驱蚊水、万金油预防之外,携带可以简单消毒的肥皂水等也是以备不时之需的必要配备。

### 技巧4 伤病护理

在野外生存生活实践中,常会遇到一些意外受伤和突发疾病,掌握一些常用的伤病急救方法是必不可少的。

损伤出血:如果是一点伤口,用清洁布块直接压在伤口上面即可止血,血渗透布块应反复替换,直到出血减弱,这时才用消毒纱布盖好,绷带固定。如果是切伤或砍伤,血流不止,这是动脉出血,危险性很大,必须用止血带止血,但注意止血带扎紧后应有间隔的松开再扎紧,以免被捆扎处以下的肢体血液循环完全中断而引起肢体坏死。另外还可用清洁的纱布或止血棉等止

血剂堵塞在伤口内,再用加压绷带固定。

骨折及扭伤:发生骨折或扭伤时,首先应保持安静休息,不要勉强走动。接着可用河水、冰、雪等冷却患部,千万不要按摩。然后用木板或代替物夹住患部,用绷带加压固定。抬高患部,超过心脏。最后送往医院,搬运时应小心谨慎,一般可采用两人做手椅、单人背负、两人搀扶、担架搬运的方法。对于脊椎受伤的患者,一定要放在平坦而坚固的担架上固定后送往医院,身体不能弯曲,否则可能会造成脊髓损伤而导致瘫痪。

CITYCUBE  
城市魔方

招商

热线

:13968880703 66888080

塘/下/城/市/文/化/综/合/体

9M  
高大上  
挑高商铺30  
沿街  
间  
商铺

## 城市魔方全城招募 时尚餐饮商家入驻

广场东路  
颖新大街  
塘下大道  
中心路  
天瑞尚城  
凤河村  
中心路

咖啡

甜品

茶

音乐  
酒吧主题  
餐厅

在这个喧嚣的城市中,  
安静地讲述自己的故事。

## 城市餐厅的故事 就由你来说!!