

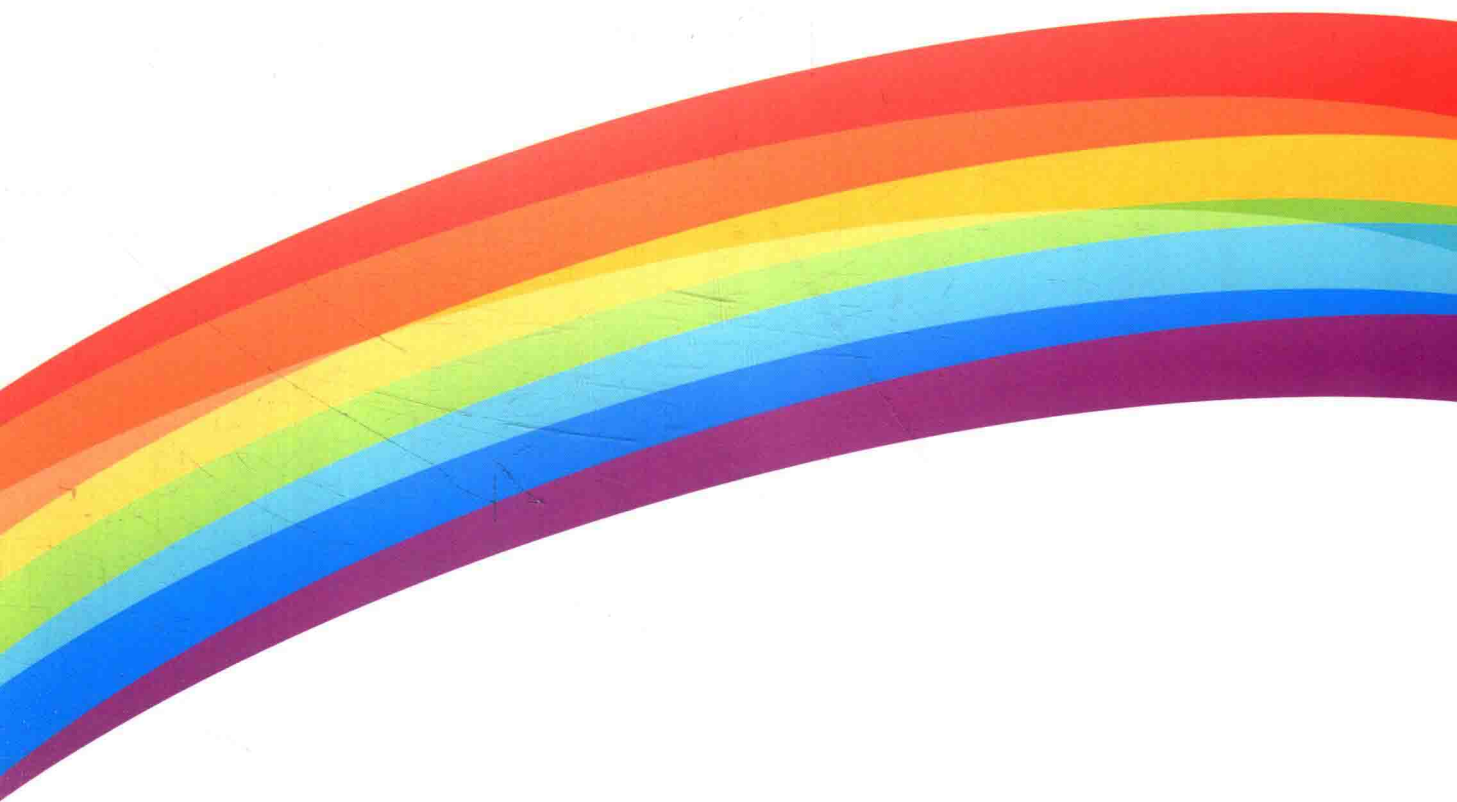
全国青少年校外教育活动指导教程丛书

成长无畏

——青少年安全手册

CHENGZHANG WUWEI
——QINGSHAONIAN
ANQUAN
SHOUCE

曹虹 熊辉 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

成长无畏 ——青少年安全手册

CHENGZHANG WUWEI
——QINGSHAONIAN
ANQUAN
SHOUCE

曹虹 熊辉 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长无畏：青少年安全手册 / 曹虹，熊辉主编. —武汉：武汉大学出版社，2015.9

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

ISBN 978-7-307-16119-1

I . 成… II . ①曹… ②熊… III . 安全教育—青少年读物 IV . X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 134089 号

责任编辑：郭 芳 范文泉

责任校对：路亚妮

装帧设计：吴 极

出版发行：武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件：whu_publish@163.com 网址：www.stmpress.cn)

印刷：武汉市金港彩印有限公司

开本：880 × 1230 1/16 印张：7.5 字数：138 千字

版次：2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16119-1 定价：30.00 元

版权所有，不得翻印；凡购买我社的图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。

《成长无畏——青少年安全手册》编写委员会

主 编：曹 虹 熊 辉

执行主编：张 丹

委 员：刘红梅 李素文 贾惠玲 费 舫

刘卫东 尹 立 郭 娟 宋 倩

刘世斌 张 炜 郑际滨 熊铭强

前 言

每天孩子都带着父母的美好心愿、老师的殷切期望悄悄成长，但在成长的道路上，不可避免地会遇到各种意想不到的险情，如火灾、地震、洪水等“天灾”以及抢劫、暴力、勒索、诈骗等“人祸”，这些意外事件不仅会给孩子带来身体、心理上的伤害，更甚者，还会使鲜活的生命之花过早凋零，从而给一个个家庭带来无尽的痛苦和创伤。

本书从生命、健康、食品、防止意外伤害、消防、交通、网络、毒品、国防、环境等方面的安全知识入手，配以形象的插图和简练的语言，进行详细讲解，旨在引导孩子学会如何防范、应对各种安全问题。

本书由武汉市妇女儿童活动中心组织编写，书中涉及的众多安全教育场景均可到武汉市妇女儿童活动中心的“未成年人安全教育体验馆”亲身体验。愿这本充满智慧的安全成长书，可以为孩子带来更健康、更快乐、更安全的生活。

编 者

2015 年 8 月

更多精彩内容，敬请关注！



扫一扫

目 录

第一章 生命之序	1
(一) 生命的孕育和诞生	1
(二) 爱惜身体才是爱自己	4
(三) 少男少女那些事	8
第二章 健康之基	16
(一) 膳食金字塔	16
(二) 吸烟与健康	18
(三) 常见疾病处治	19
第三章 食品安全	24
(一) 食品中的添加剂	24
(二) 食物中毒处理方式	32
(三) 易引发食物中毒的食物	32
(四) 儿童不宜多吃的食物	38
(五) 对儿童有益的食物	44

第四章 意外伤害	50
(一) 紧急救护	50
(二) 儿童安全常识	54
(三) 地震基本常识	61
(四) 雷电灾难防范	62
(五) 水上脱险	66
(六) 冰上脱险	68
(七) 安全用电	69
(八) 爆炸危机的逃生原则	71
第五章 消防安全	72
(一) 火灾发生的原因及防范	72
(二) 火场紧急疏散要点	73
(三) 火灾逃生的五种错误行为	74
(四) 逃生要诀	75
(五) 手提式干粉灭火器的使用四步法	77
第六章 交通安全	78
(一) 安全出行	78
(二) 安全乘坐交通工具	80
第七章 网络安全	88
(一) 全国青少年网络文明公约	88
(二) 上网安全守则	88
(三) 健康安全使用电脑	90



第八章 禁毒教育	93
(一) 什么是毒品	93
(二) 毒品的基本特征	94
(三) 吸毒的概念及方式	94
(四) 导致青少年吸毒的诱因	94
(五) 染上毒瘾的迹象	96
(六) 毒瘾为何难戒	96
(七) 青少年如何远离毒品	96
第九章 国防教育	98
(一) 什么是国防	99
(二) 我国的陆地国土与边防	99
(三) 我国的海洋国土与海防	99
(四) 我国的领空	99
(五) 空袭预警	99
第十章 环境保护	101
(一) 随手可做的环保小事	101
(二) 人与植物	103

第一章

生命之序

谁赋予了我生命？我是怎样来到这个丰富多彩的世界的？

（一）生命的孕育和诞生

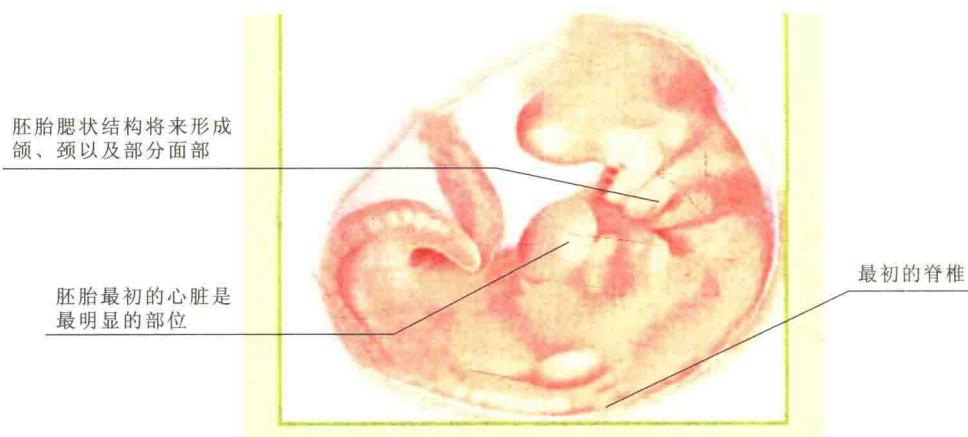
● 我是最强壮的精子，我打败了5亿多个兄弟，才与卵子结合，形成受精卵之后，我在不断分裂的同时，向子宫深处游去。大约受精后10天，我就可以完全植入子宫壁内了。



其中，只有一个幸运的精子可以和卵子结合成一个完整的细胞

这就是受精卵，是婴儿的第一个生命细胞。她正向子宫游去

● 我现在4周大了，蜷缩在妈妈肚子里，看起来像只小海马。我被半透明的羊膜包裹着，漂浮在羊水中，这个红色的小圆球就是我的心脏，它还很脆弱，所以跳得很慢也很微弱。



● 第8周的时候，我逐渐有了人的外形，眼睛也变得又大又亮。大大的头足有身体的1/2，这是不是说明我将来会很聪明呢！看，这是我的手，可它们被蹼连着，还不能分开。



● 到了第12周，因为肋骨和脊椎骨已经发育，所以我的身体和脖子都伸长了。虽然手指间的蹼已经消失，可它们活动起来还不是很灵活。

● 现在是第16周了，是因为在长指甲的缘故吗，我怎么觉得手指头痒痒的？第20周，我的皮肤是不是白里透红？这是因为有了脂肪层的保护。

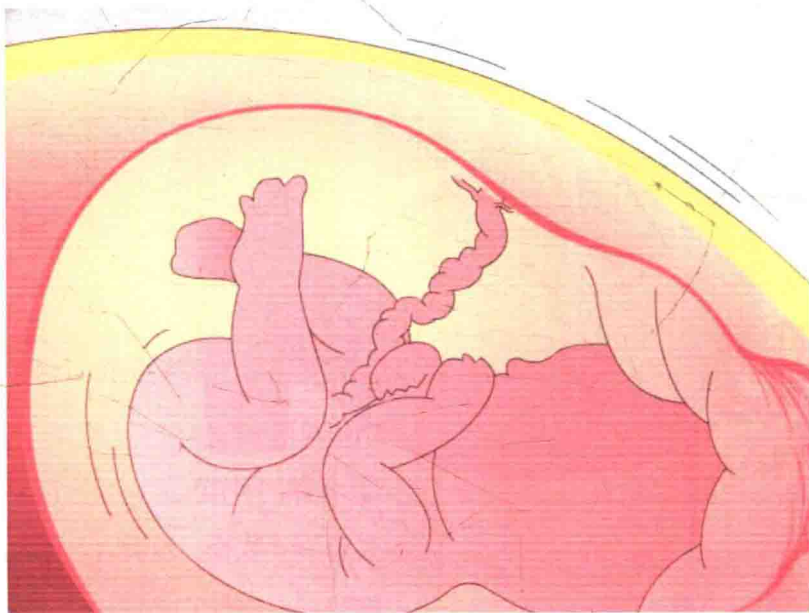


● 已经 24 周了，我的手脚越来越长，也长出了睫毛。但是我有些担心，我是不是老了，身上怎么会有皱纹呢？

● 28 周的时候，从妈妈肚子外边透进的光线和声音让我有些害怕，它们会伤害我吗？

● 现在 32 周了，我的身体逐渐圆润丰满起来，讨厌的皱纹越来越少，头发倒是更加浓密了。

● 第 36 周，妈妈的肚子对我来说有些小了，想翻个身都不容易。

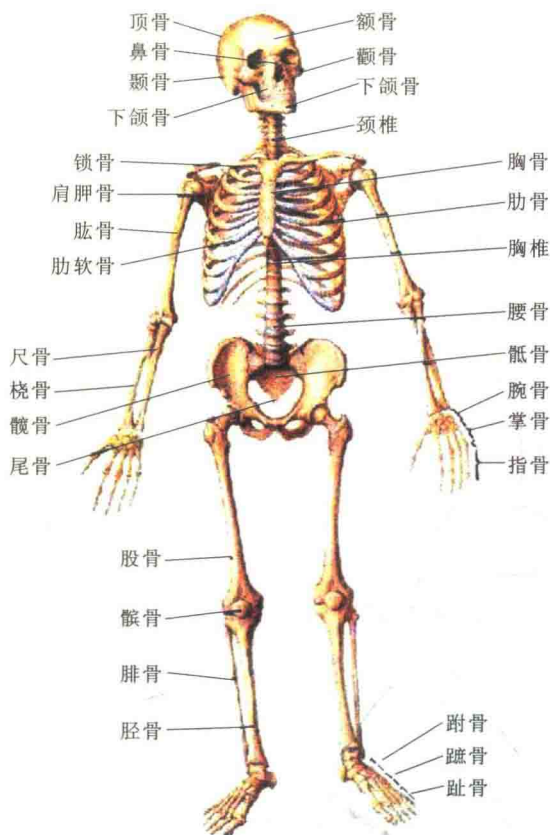


● 到了 40 周，我在妈妈肚子里已经整整呆了 10 个月，现在我要出生啦！伴随着响亮的哭声，我终于来到了这个世界。



（二）爱惜身体才是爱自己

从你来到这个世界开始，你就拥有了属于自己的身体，不管你是喜欢它或憎恶它，它始终是你的唯一，直到你生命的结束，它都与你同在。既然无法退还，何不接受并珍爱它，而珍爱它先要从完全认识它开始。



1. 人体骨骼

骨骼中所包含的组织有结缔组织和神经组织。

（1）结缔组织

结缔组织包括硬骨、软骨、纤维性结缔组织、血管、血液。

（2）神经组织

① 骨骼的功用：支持、保护、运动、造血、储存脂质及矿物质。

② 骨骼的种类：

长骨——肱骨、股骨。

短骨——腕骨。

扁平骨——肩胛骨。

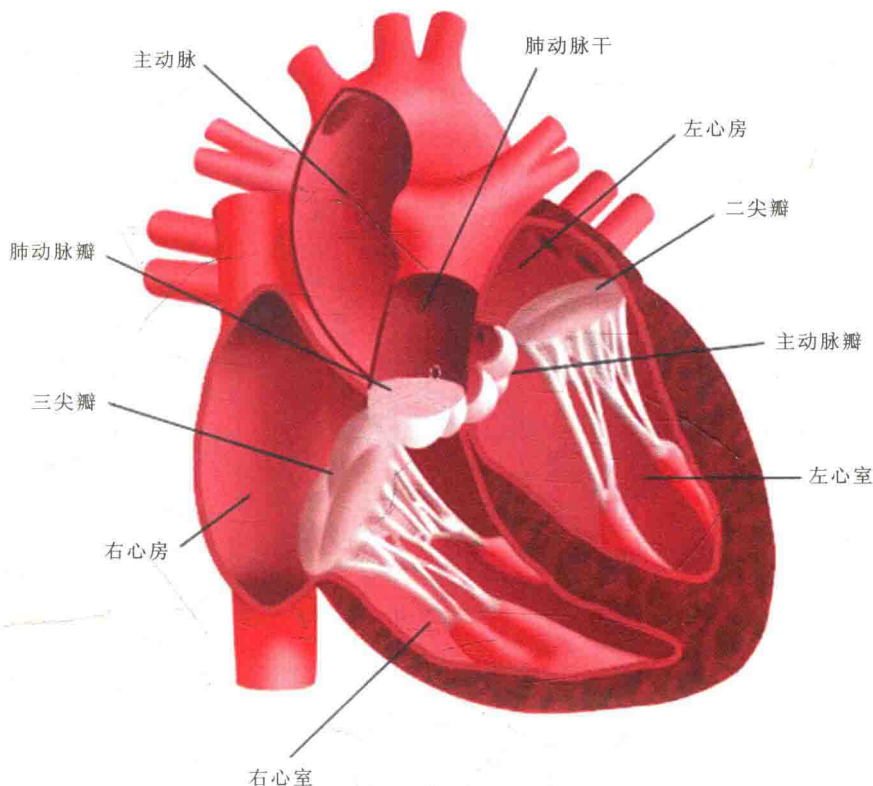
不规则骨——脊柱骨。

圆骨（种子骨）——髌骨。

2. 心脏

（1）认识心脏

心脏是人身体中最重要的一个器官，主要功能是提供压力，把血液运行至身体各个部分。人类的心脏位于胸腔中部偏左，体积约相当于一个拳头大小，重量约 350 克。女性的心脏通常要比男性的体积小且重量轻。人的心脏外形像桃子，位于横膈之上，两肺间而偏左。心脏由心肌构成，左心房、左心室、右心房、右心室四个腔组成。左、右心房之间和左、右心室之间均由间隔隔开，故互不相通，心房与心室之间有瓣膜，这些瓣膜使血液只能由心房流入心室，而不能倒流。心脏的作用是推动血液流动，向器官、组织提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，并带走代谢的终产物（如二氧化碳、无机盐、尿素和尿酸等），使细胞维持正常的代谢和功能。



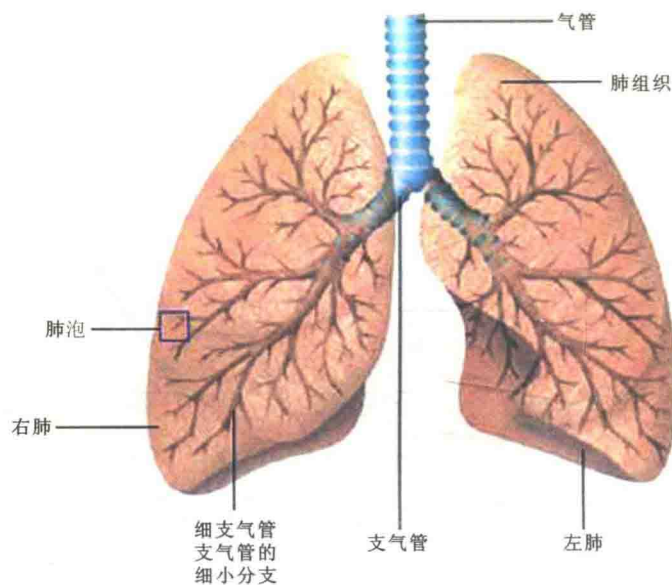
(2) 保护心脏

- ① 保持乐观心态，避免暴怒或过度兴奋，防止心跳骤停而危及生命。
- ② 多吃有益于心脏的水果，如苹果、香蕉等，少喝咖啡。
- ③ 饮食规律，多吃蒸煮食品，少盐多醋，少吃肉，防止暴饮暴食，以免因迅速增加血容量而加重心脏负担。
- ④ 改善不良习惯，睡眠充足，多运动。要克服晚睡晚起、不爱活动，或过度劳累、生活无规律的不良习惯。特别应戒除吸烟、酗酒的不良嗜好。

3. 肺

(1) 认识肺

肺是人体的呼吸器官，位于胸腔，左右各一，覆盖于心之上。肺有分叶，左二右三，共五叶。肺经肺系（指气管、支气管等）与喉、鼻相连，故称喉为肺之门户，鼻为肺之外窍。



(2) 保护肺

吸烟等于“自杀”。实验证明，烟中所含有的尼古丁并不能直接破坏肺，说“尼古丁破坏肺”是常识性错误。但是，吸烟确实会伤害肺。在肺部的23~25级支气管中，分布着很多排列整齐的“毛刷子”，通过这些“毛刷子”进行一层一层的“净化”工作，使我们吸入空气中的有害物质排出肺部，从而使肺泡纯净。实验证明，烟能够使这些毛刷子停止工作！可以想象，如果每天毛刷子都停止工作一段时间，而我们每天又吸入各种有害气体，例如城市中脏的空气，工厂、汽车等排出的毒气，那么肺部在短时间必定受到伤害，如果不加保护，可能恶变成肺癌。

(3) 其他注意事项

随着环境问题日益严重，空气污染形势日趋严峻，肺部也不是靠空气就能清新的。但是环境好的地方空气质量较高，适宜人类居住。要适当做有氧运动，少去污染严重的地方；人多而脏乱的地方尽量少去，避免交叉呼吸；同时不要吸烟、喝酒，只要是刺激性的东西，都会伤害器官，不单单是肺；尽量少吃补品、西药。

4. 脑

(1) 认识大脑

脑是中枢神经系统的主要部分，位于颅腔内。它是思维的器官，是心理、意识的物质本体。脑包括端脑（大脑）、间脑、小脑、脑干（包括中脑、脑桥和延髓），其中分布着很多由神经细胞集中而成的神经核或神经中枢，并有大量上、下行的神经纤维束通过，连接大脑、小脑和脊髓，在形态上和机能上把中枢神经各部分联系为一个整体。脑各部内的腔隙称脑室，充满脑脊液。



(2) 保护大脑

- ① 要勤于用脑但不要动脑过度。
- ② 保证大脑的合理营养。
- ③ 保持乐观的情绪。
- ④ 不抽烟，不酗酒，防止各种有害的因素对大脑的损害，平时生活有规律，适当参加体育锻炼和文娱活动等。



小学生个体卫生行为

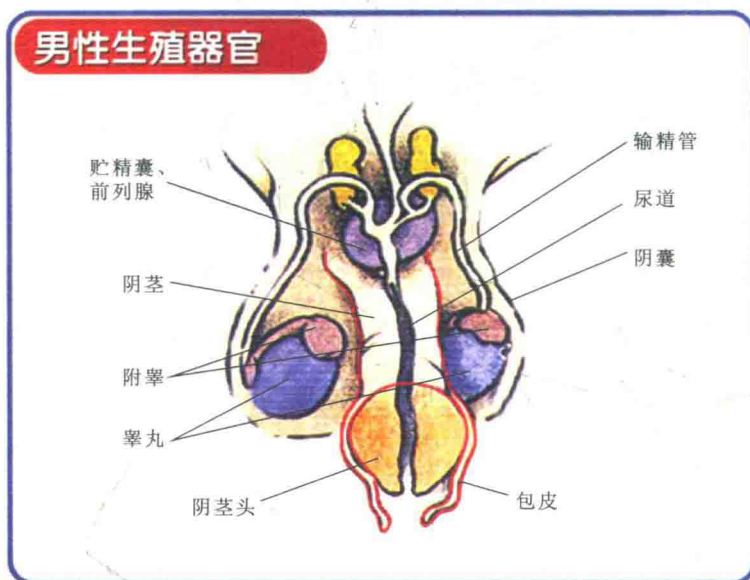
- 1. 饭前便后要洗手；2. 每天早晚刷牙；3. 定期洗澡、理发、剪指甲；4. 服装整洁；5. 勤晒被褥；6. 讲卫生，讲公德，不乱扔乱倒，不随地吐痰；7. 每天进行锻炼；8. 不吸烟，不酗酒；9. 按时参加计划免疫；10. 主动学习卫生知识；11. 科学、合理地安排饮食；12. 生活有规律。

（三）少男少女那些事

1. 男生生理卫生篇

（1）男性生殖器

男性生殖器由阴囊、附睾、睾丸、阴茎、阴茎头、包皮、输精管和尿道等组成。其中，睾丸是一对圆形的腺体，位于称为阴囊的小袋中，产生精子和雄性激素。从每个睾丸产生的精子进入一条长的弯曲管道——附睾，精子在附睾内成熟并储存，直到被射出或被身体重新吸收。不像女性生殖腺，男性生殖腺——睾丸不在盆腔内，而是位于盆腔外的阴囊中。睾丸在低于体温的阴囊内，对于精子的存活是必要的。男性骨盆窄而深，比起女性骨盆的骨骼更厚、更强壮。



阴茎：柔软的海绵状组织，里面有丰富的血管。

阴囊：保持稍低于身体温度的适宜温度。

阴茎头：也被称作龟头。

睾丸：青春期开始后，这里就开始生产出男性的性细胞——精子。

附睾：精子在这里成熟。

输精管：精子从附睾通过这里到达尿道。

贮精囊、前列腺：这里产生的液体与精子混合就形成白色、黏稠的精液。

尿道：这里既是排出尿液的地方，也是精液射出的通道。



(2) 少男那些事

● 关于包皮的问题

问：包皮太长会引起疼痛吗？会影响阴茎的发育吗？

答：包皮太长的人，除非局部发生感染，否则不会觉得疼痛。不过，包皮的开口如果太过狭窄，阴茎勃起时会有紧绷的感觉。阴茎的大小跟睾丸是否正常发育及遗传等因素有关，而非受包皮长短左右。

问：什么人需要割包皮？

答：医学上并没有定义包皮往前拉起超过龟头多长时不正常。一般而言，在四种情形下，男生会接受包皮手术：

- ① 出于宗教原因。
- ② 严重包茎，包皮无法退至龟头沟以下清洗。
- ③ 阴茎部位时常有湿疹、霉菌或细菌感染。
- ④ 运动或走路时，阴毛常会和包皮纠缠在一起，引起疼痛或不便。

问：割包皮是重大手术吗？多大年龄做手术合适？

答：进行包皮手术，一般无须住院，而且伤口大多在一星期内痊愈。一般我们建议男生在上中学以后才做此手术，这时只要采取局部麻醉即可。

● 阴茎经常勃起是不是有病？

问：我的阴茎好像非常敏感，只要稍稍接触到一些色情的东西就会勃起，有时候还无缘无故地勃起，我是不是有什么病？

答：你这样想真是冤枉自己了。进入青春期后，性反应机制开始发育和健全，受到性刺激后勃起，正是性发育成熟的标志，是完全正常的生理现象。但是少接触色情淫秽信息，对处于青春期的男生来说都是有益于身心健康的。另外，阴茎在没有受到性刺激的情况下也完全有可能不由自主地勃起，这是不受意识控制的正常现象。其实许多男生都会出现这种情况，所以也没必要难堪。如遇到这样的尴尬事，可以迅速转移注意力，同时做几次深呼吸。相反，如果你将注意力集中在勃起的阴茎上，那么它有可能会勃起得更久。