

中国学生 应该知道的 安全常识

ZHONGGUOXUESHENG YINGGAI ZHIDAO DE
ANQUAN CHANGSHI

成长必读编委会◎编著

- 防微杜渐，
- 掌握安全自救常识；
- 居安思危，
- 提高安全防范意识。



京华出版社

中国学生 应该知道的 安全常识

ZHONGGUOXUESHENG YINGGAI ZHIDAO DE
ANQUAN CHANGSHI

成长必读编委会◎编著



京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国学生应该知道的安全常识 / 《成长必读》编委会编. - 北京: 京华出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80724-723-4

I.中… II.中… III.安全教育 - 青少年读物 IV.X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110623 号

中国学生应该知道的安全常识

编 著 ☐ 《成长必读》编委会

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642(发行部)

(010)64259577(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

制 作 ☐ 

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm×1000mm 1/16

字 数 ☐ 200 千字

印 张 ☐ 12 印张

印 数 ☐ 1-5000

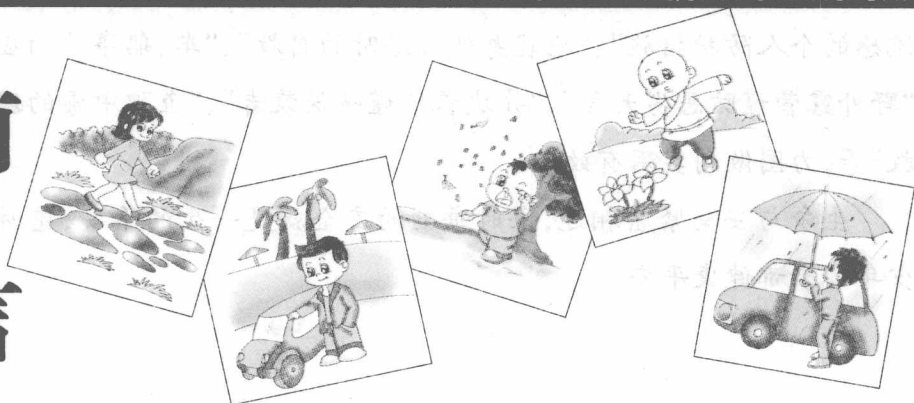
出版日期 ☐ 2009 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80724-723-4

定 价 ☐ 26.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

前言



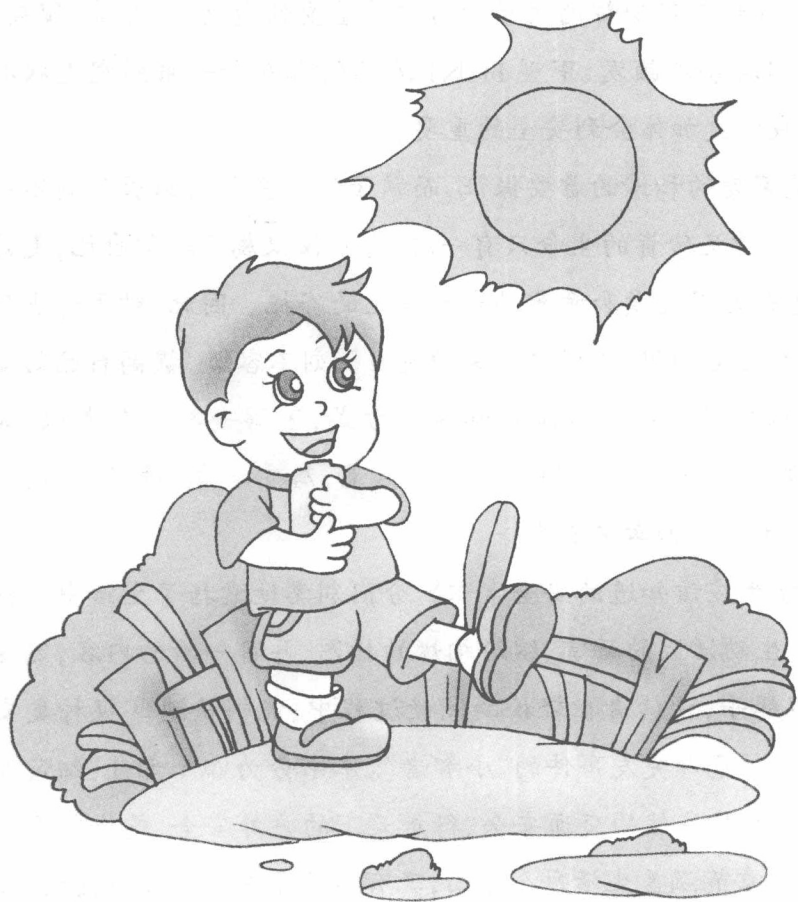
安全在我们繁花似锦的生活中扮演着重要的角色。“非典”肆虐、汶川地震、自驾游事故频发、甲型 H1N1 流感的爆发等一系列突发状况的出现,也让我们更加体会到安全的重要。

安全是家庭的和谐的首要保证,而孩子的安全更是家长时刻不放松的心头重任。弥足珍贵的生命只有一次,它不仅仅属于我们自己,更是那些对我们饱含无限关爱和希冀的亲人一生的寄托。因此,对于青少年来说,掌握各类安全知识、懂得自我保护便显得刻不容缓。提高自己的安全防范意识,选择适当的游戏环境和游戏方式,了解一些安全常识,如防火、防水、防盗、防电、防毒,做事先考虑后果,居安思危、防微杜渐,这样才能使们的生活更加幸福安康。

《中国学生应该知道的安全常识》分门别类地囊括了生活中必备的安全常识。生动活泼的语言、缤纷绚烂的插图、耳目一新的内容,定会使读者们爱不释手,让读者在轻松的阅读过程中,能够快速掌握种类安全常识,成为应对意外突发事件的“小智者”。本书分为四个部分:细致入微的居家安全、秩序谨然的交通安全、行走天下的户外安全、美味餐桌的食品安全。各个章节涵盖生活每个方面,既有防患于未然的安全措施,又有面对危险的从容应对,教会孩子如何避开险情,如何化险为夷,为读者的

安全保驾护航。书中的安全常识贴近生活,紧跟时代,譬如“甲型 H1N1 流感的个人防护措施”、“地震身处楼房时的自救”、“车、船事故的应变”、“野外露营谨防恶劣天气”、“异域旅行谨防伪装者”、“鱼胆中毒的现场急救”等,力图做到实用有效。

生命与安全紧密相连,每时每刻的安全就是一生的平安,愿所有青少年读者都健康平安。



目
录

居家安全

Jiujia anquan

甲型 H1N1 流感的个人防护措施	2	牙痛急救法	6
甲型 H1N1 流感病毒患者的照料	2	日常生活中避免牙痛的方法	7
地震身处平房时的自救	2	漏电、触电事故时的处理办法	7
地震身处楼房时的自救	3	防止烫伤的方法	7
地震身处户外时的自救	3	安全使用高压锅	8
地震之前是否有征兆	3	安全使用刀具	8
应对热带风暴的方法	3	安全使用煤气	8
手臂皮肤烫伤后的处理办法	4	预防煤炉取暖时的煤气中毒	9
鱼刺卡在喉咙内的处理办法	4	安全用电	9
鼻出血时的处理办法	4	安全使用电器	9
严格挑选“小饭桌”	4	居室内活动要注意安全	9
预留饭菜有讲究	5	受外伤后的应急处理	10
洋快餐不要经常吃	5	预防异物进入气管	10
手指被套住,不要用力拽	5	异物进入眼睛时的处理办法	10
误饮洗涤剂的自救方法	6	保护我们的视力	11
误饮洗衣粉的自救方法	6	被狗咬伤后的紧急处理	11
误饮洗厕剂的自救方法	6	骨折后的应急处理	11
		流血不止怎么办	11
		预防火灾的方法	12

家中防火的注意事项	12	彩电防潮	21
发生火灾应如何报警	12	洗衣机防潮	21
轻微火情的紧急应对	13	空调防潮	21
楼内遭遇火灾时的注意事项	13	电脑防潮	22
楼内遭遇火灾时的逃生方法	13	暖气漏水的应对	22
受到不法分子侵害时如何报警	13	干洗的衣服能否马上穿	22
防止陌生人闯入家中	14	晒后的被子别反复拍打	23
防范精神病患者的伤害	14	正确晒被子	23
燃气泄漏应急措施	14	判断烧伤轻重的标准	23
燃气着火应急措施	15	烧伤程度的等级	24
燃气中毒应急措施	15	植物消除异味法	24
火灾中利用门窗逃生	15	吸附除味法	24
火灾中利用空间逃生	15	凉席的使用	24
火灾中利用时间差逃生	16	装修的错误做法	25
火灾中利用阳台逃生	16	卫浴和居室的装修	25
火灾中逃生的注意事项	16	装修中管线的使用	25
平房安全用火	16	绿色电器的标准	26
灭火基本知识	17	乳胶漆质量的判断方法	26
中小学生不能参加救火	17	外墙漆能否刷内墙	26
学生宿舍的安全防范	17	安全使用蚊香	27
游戏时如何保证安全	18	柜式空调的维护	27
过量服用安眠药的急救	18	油烟机的日常维护	27
日常生活预防铅中毒	18	警惕窗帘中的甲醛	28
住宅装修的注意事项	19	加湿器应每周清洗	28
防电磁辐射的方法	19	谨防“加湿性肺炎”	28
远离辐射	19	空气清洁剂	29
正确认识电磁辐射	19	有益健康的植物	29
光污染不容忽视	20	吸尘器也会“发火”	29
家庭科学用光	20	冬季安全使用天然气	30
家电噪声病	20	使用天然气“六不准”	30

看电视时间不宜过长	30	油漆也会引发火灾	40
看电视的正确坐姿	31	室内刷油漆的注意事项	40
安全更换保险丝	31	巧用毛巾来防火	40
石油液化气钢瓶安全使用常识	31	床垫并不是越硬越好	41
夏季不宜露宿	32	冷水洗脸,温水刷牙	41
夏季降温须谨慎	32	热水泡脚有益健康	41
夏季不宜快速冷却	32	保健的冷水澡	42
谨防插座引发的火灾	33	装修中的埋线与接线	42
微波炉泄漏损害人们的健康	33	装修中的开关与插座	42
谨防摩丝爆炸	33	厨房与卫生间的布线	43
伪劣调压器危害大	33	药品保质的小窍门	43
开关接线端子及手感的选择	34	药品存放的注意事项	43
开关材料的选择	34	家电的使用寿命	43
开关触点的选择	34	家电的合理放置	44
白炽灯的安全使用	35	常给家电加点油	44
小型电炉的安全使用	35	秋凉关节痛的原因	44
电烘箱的安全使用	35	秋凉关节痛的防治	45
酒精火锅的安全使用	36	适宜做隔断的玻璃	45
电饭锅的安全使用	36	浴室中玻璃的选择	45
电熨斗的安全使用	36	安全玻璃的使用	46
电热褥的安全使用	37	钢化玻璃和夹层玻璃的特点	46
正确安装无绳电话	37	健康住宅的标准	46
电视机内冒烟时的应急	37	吃饭喝水中的学问	47
防止电冰箱起火的方法	38	休息的学问	47
空调防火的方法	38	肥胖与疾病的预防	47
吸烟容易引起火灾	38	多用插座不能同时多用	48
家中失火先报警,还是先扑救	38	一次性打火机容易爆炸	48
家中失火时的自我防护	39	盲目封闭阳台危害大	48
厨房的灭火方法	39	生活中的最佳高度	49
睡前防火的方法	39	正确使用杀虫剂	49

避免购买赃物的方法	49	骑自行车要注意的安全事项	58
痔疮的治疗与护理	50	雨雪天气骑自行车注意事项	59
炸伤眼睛的急救	50	乘坐公共汽车的注意事项	59
夏季慎用花露水	50	乘坐小汽车和客车的注意事项	59
膝盖疼时别老揉	51	乘坐火车时怎样保证安全	59
安全服用安眠药	51	预防铁路交通伤害的方法	60
家居消毒的注意事项	51	乘船时要注意的安全事项	60
客厅和厨房的消毒方法	51	炎热天气防爆胎	61
卧室的消毒方法	52	炎热天气防自燃	61
感冒药应吃多少天	52	炎热天气防水箱“开锅”	61
灭实火的选药	52	炎热天气防刹车失灵	61
灭肝火的选药	52	炎热天气防熄火	62
灭肺火的选药	53	炎热天气防蓄电池损坏	62
灭心火的选药	53	炎热天气防汽油、水过度蒸发	62
灭脾胃之火的选药	54	炎热天气防气阻现象	62
喝凉茶是否能下火	54	炎热天气防进水	63
皮肤瘙痒不可掉以轻心	54	驾驶谨防干扰因素	63
早上洗脸的秘密	54	驾驶谨防疲劳因素	63
洗澡不宜使用搓澡巾	55	驾驶谨防心理因素	64
避免洗澡晕倒的方法	55	驾驶员的注意事项	64
灭蚊的方法	55	车、船事故的应变	64
细看药品包装	56	乘坐地铁的要求	65
木刺扎进手的急救	56	乘坐地铁的禁忌	65

交通安全

Jiaotong anquan

行走时怎样注意交通安全	58	发生交通事故时怎么办	65
避免坠入下水井的方法	58	安全带预收紧装置	65
横穿马路应该注意什么	58	安全带拉力限制器	66
		儿童使用安全带的方法	66
		防止疲劳驾驶的方法	66
		雨天行车注意事项	67
		雨雪等天气的行车规定	67

雾天行车别用远光	67	使用安全带的注意事项	77
雾天行车勿忘方向	68	匝道上逆行最危险	77
雾天行车中勿擦玻璃	68	匝道上切勿超速行驶	77
雾天停车后乘员远离车	68	上下车的注意事项	78
谨防车内污染	69	高速事故的预防	78
新车车主的注意事项	69	改善驾驶环境的方法	78
高速公路的行车安全	69	驾车时的正确坐姿	79
避免高速公路上停车	70	驾车以外的健身	79
驾车不宜吸烟	70	后视镜的保养	79
驾车不宜空腹	70	安全气囊的保养	80
翻车时的逃生方式	71	气囊附近勿放物品	80
客车中遇火灾的应急	71	酒后驾驶伤害大	80
乘船遇险有良策	71	规范驾车的要求	80
营救水上遇险人员的方法	71	新车初使的禁忌	81
车辆突生故障的应急	72	新车初使要规范	81
自驾车出游的建议	72	避免汽车零件损坏的方法	81
行车注意“危险时段”	72	预防汽车自燃的招数	82
勿让孩子直接坐副座	73	交通标线	82
勿让家长抱着幼童坐车	73	隔离设施	82
勿在车里堆满玩具	73	交通信号灯	82
高速公路行车要诀	74	安全走路	83
雨天行驶的必要检查	74	闪避障碍物的方法	83
安全气囊可减轻伤害	74	夏季摩托车事故的特点	83
安全气囊并非每撞必开	75	预防汽车内电器起火	84
安全气囊的保护前提	75		
堵车时不宜通风换气	75		
驾车前不宜服用感冒药	76		
坐垫不宜垫得太高	76		
驾车不宜穿高筒靴	76		
车内香水可能“有毒”	76		

户外安全

Huawai an quan

郊游、野营活动的安全	86
集体野营、郊游活动的组织工作	86

登山活动的注意事项	86	乘机安全守则	95
游泳的注意事项	86	旅游中睡眠十忌	95
滑冰时的安全	87	在西藏旅游如何露营	95
游乐场活动时的注意事项	87	在西藏旅游如何选择旅行社	96
放风筝的注意事项	87	高山滑雪前的准备	96
燃放烟花爆竹的安全保证	88	滑雪初学者的注意事项	96
参加社会实践的安全保证	88	高山滑雪的防护	97
外出活动防止中暑的方法	88	出现混乱局面后的应对方法	97
手脚冻僵后的处理办法	88	踩踏事故已经发生该怎么办	97
掉进冰窟窿里怎么办	89	乘坐索道的安全常识	98
游泳时遇到意外怎么办	89	预防旅途水肿的方法	98
被毒蛇咬伤后的应急处理	89	旅游时穿衣的注意事项	98
被蜜蜂、黄蜂等蜇伤了怎么办	90	旅游时饮食的注意事项	99
外出时迷失方向怎么办	90	旅游时住宿的注意事项	99
外出活动防火的注意事项	90	旅游时行走的注意事项	99
外出时的自我防范	91	消除疲劳的旅途操	100
在公共场所的自我防范	91	识别危险泥潭的方法	100
被歹徒盯上怎么办	91	旅游躲避雷雨的方法	100
被歹徒纠缠怎么办	91	出行中低血糖的应对方法	101
发现小偷怎么办	92	如何从沼泽流沙中脱身	101
自驾游安全防事故、防盗窃	92	旅途中失温的应急处理	101
自驾游安全防火灾、防中毒	92	秋日爬山好处多	102
自驾游安全防危险	92	科学爬山不能忘	102
旅游安全注意事项	93	灌木林穿越知识	102
春节出行谨防急性胃肠道疾病	93	自驾游避免车速过快	102
春节出行谨防呼吸道疾病	93	自驾游要服从安排	103
春节出行谨防血栓类疾病	94	自驾游避免通讯不畅	103
春节出行谨防心血管疾病	94	自驾游不要随意停车	103
春节出行谨防精神疾病	94	野外露营谨防恶劣天气	104
给背包客的十大安全提示	94	野外露营谨防帐篷破损	104

野外露营谨防突发事件	104	野外旅游不要穿新鞋	113
旅行七忌	105	雪中步行的技巧	114
赴青藏旅游须知	105	点篝火的几种方法	114
外出投宿防火安全	105	圣殿篝火的点法	114
森林旅游前的准备	105	岩石篝火的点法	115
森林旅游的注意事项	106	辨认兽道的方法	115
头部被撞击的急救	106	避免走兽道的方法	115
颈部被击伤的急救	106	竹锅的做法	116
腰背和胸部受伤的急救	107	竹杯和竹盆的做法	116
登高峰谨防严寒和缺氧	107	竹床板的做法	116
登高峰谨防干风	107	野外脱险的重要方法	117
野外生存之小材大用	108	应急的饮用水收集	117
旅游旺季不要“扎堆儿”	108	野外渡河的注意事项	117
旅游谨防孩子走失	108	野外渡河的方法	118
夏季出游的误区	108	雪营的注意事项	118
漂流的安全知识	109	遇到暴风雪的应对方式	118
沙漠中的求生方法	109	指南针的功用	118
预防脚起泡的方法	109	潜水注意事项	119
旅游时谨防脚磨伤	110	雪盲	119
选择旅行社注意事项	110	野外求救的方法	119
自助旅行的特点	110	野外活动中的结组保护	120
随团旅行的特点	111	野外活动中的保护者	120
自驾旅行的特点	111	鉴别明、暗裂缝的方法	120
野外用火柴取火的方法	111	旅游中的小措施	121
野外击石取火的方法	112	利用北极星辨方向	121
野外电池生火的方法	112	利用地物特征辨方向	121
用弓钻藤条取火的方法	112	山地和岔路的行进方式	122
扎营要背风近水远崖	112	游山玩水走路要诀	122
扎营要近村背阴防雷	113	背包装填的注意事项	122
野外步行的方法	113	出游如何选择袜子	123

Yinshi an quan

牛奶并非越香越好	142	下酒菜的正确做法	151
牛奶并非越浓越好	142	凉粉、熏腊食品不宜下酒	151
牛奶不可煮沸喝	142	烧烤食品不宜下酒	151
牛奶能否当水喝	143	少买廉价的散装食品	152
牛奶能否用微波炉加热	143	安全饮食小窍门	152
喝牛奶是否会上火	143	勿食短时间养殖的食物	153
植物性食物中毒	144	贝壳类食物要“三防”	153
河豚鱼中毒的表现	144	健康水果冠军	153
河豚鱼中毒的急救	144	健康水果家族	153
春夏之交的饮食	144	眼病患者远离大蒜	154
春天要食补	145	大蒜能否“万能”杀菌	154
春季警惕 3 种食物引发中毒	145	食疗歌	154
正确喝肉类汤	145	发烧时的饮食禁忌	155
牛奶多加糖危害大	146	预防细菌性中毒	155
牛奶中勿加巧克力和果汁	146	细菌性中毒的急救	155
勿用牛奶服药	146	正确腌制酸菜	156
勿用酸奶喂养婴儿	147	家中食品要保鲜	156
瓶装牛奶不可暴晒	147	患了感冒远离香菜	156
炼乳不可代替牛奶	147	避免厨房食品交叉感染	157
发芽马铃薯易中毒	147	健康晚餐六项注意	157
避免发芽马铃薯中毒	148	有益的奶制品	157
七种最不科学的饮食法	148	全谷类食物	157
喝奶和饮酒的错误方式	148	虫眼多不等于没农药	158
不要长期食用植物油	149	野蘑菇的中毒和预防	158
不宜吃火锅的人群	149	鱼肉好吃,须防中毒	158
健康吃火锅	149	污水鱼的辨别	159
不吃“多虫”“多药”蔬菜	150	未熟的西红柿不能吃	159
蔬菜久存会有毒	150	未炒熟的四季豆不能吃	159
三种鸡蛋不能买	150	新鲜黄花菜不宜吃过多	160
勿食“问题蛋”	150	隔夜的蔬菜不宜吃	160

食物中毒	160	吃香椿需用开水烫	170
家中食物中毒的应急措施	160	过夜的开水最好别喝	170
喝多酒了该怎样急救	161	不良习惯引发牙周炎	170
半熟的海鲜有细菌	161	清晨不宜喝盐水	170
死贝类病菌毒素多	161	清晨不宜喝饮料	171
海鲜不易搭配啤酒和水果	162	餐前补水最养胃	171
冰鲜虾不可白灼着吃	162	多喝看不见的水	171
吃土豆一定要削皮	162	喝运动饮料的学问	172
花生煮着吃更科学	163	甜饮料的陷阱	172
四种人不宜吃花生	163	五类人群慎吃螃蟹	172
蔬菜生熟要分清	163	儿童不可以多吃的食品	172
生熟搭配最有益	164	黄瓜的妙处	173
秋天吃太辣降低免疫力	164	鲜海蜇的正确吃法	173
食用牛奶不宜冷冻和蒸煮	164	购买膨化食品小常识	173
天天吃豆腐会伤身	165	吃半熟肉类易患病	174
做饭放盐的时间	165	拒绝甲醛上餐桌	174
不可与鸡蛋同食的食物	165	开水煮饭营养佳	174
年轻人宜喝全脂酸奶	166	铁锅煮饭的禁忌	175
多喝酸奶容易胃酸过多	166	增强记忆力的饮食	175
晚餐要早吃	166	大量吃果冻有害健康	175
晚餐宜少吃	166	少吃饭多吃菜不利健康	176
勿长期食用熏烤腌制食品	167	水源污染如何应对	176
偏食的坏处	167	食洋葱可保护血管	176
健康的用油方法	167	可保护心血管的食物	177
喝啤酒适量才安全	168	瓜子过食也致病	177
特殊人群用油要谨慎	168	冬日做菜肴看脸色	177
旅行中的饮食卫生	168	当心“美味综合症”	178
纯净水饮用中存在的问题	169		
饭后“七不急”	169		
西瓜不宜冷藏后再吃	169		

J 居家安全

U JIA AN QUAN

□ 甲型 H1N1 流感的个人防护措施

甲型 H1N1 流感的个人防护措施:注意个人卫生,经常使用肥皂和清水洗手,尤其在咳嗽或打喷嚏后;养成良好的个人卫生习惯,充足睡眠、勤于锻炼、满足营养;避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人;避免接触生猪或前往有猪的场所;避免前往人群拥挤场所;咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾丢进垃圾桶;如在境外出现流感样症状(发热、咳嗽、流涕等),应立即就医(应戴口罩),并向公共卫生机构和检验检疫部门说明。

□ 甲型 H1N1 流感病毒患者的照料

如果家人不小心感染甲型 H1N1 流感病毒出现流感症状后,应如何照料呢?首先将病人与家中其他人隔离,至少保持 1 米距离;照料病人时应佩戴口罩等;不管是从商店购买还是家中自制的遮盖物,都应在每次使用后丢弃或用适当方法彻底清洁;每次与病人接触后,都应该用肥皂彻底洗净双手;病人所居住的空间应

保持空气流通,经常打开门窗保持通风;如果你所在的国家已经出现甲型 H1N1 流感病例,应按照国家卫生部门的要求处理表现出流感症状的家人。

□ 地震身处平房时的自救

剧烈的地震常会造成房屋倒塌、大堤决口、大地陷裂等情况。你知道在发生地震时怎样保护自



己的安全吗?如果是在平房里,突然发生地震时,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,应尽量呆在床下或桌下千万不要移动,要等到地震停止再到室外或等待救援。