

1001

★ 居家生活安全
★ 人身财产安全

★ 交通出行安全
★ 灾害应急安全

杨丽 主编

居家安全生活 妙招




手机阅读


同步发行

编辑短信 5101 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

 中华工商联合出版社

专家的指导 健康的保障
超级安全
畅销书
居家安全生活妙招

1001 居家安全生活妙招

杨丽◎主编



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1001 居家安全生活妙招 / 杨丽主编. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5158 - 0510 - 8

I. ①1… II. ①杨… III. ①家庭生活 - 基本知识
IV. ①TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 091159 号

1001 居家安全生活妙招

作 者: 杨 丽

责任编辑: 吕 莺 林 立

封面设计: 潘 峰

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 400 千字

印 张: 20

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0510 - 8

定 价: 36.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

前 言

安全是家庭、社会十分重要的组成部分，关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。居家安全直接关系到我们的生活幸福与否，也关系到我们下一代能否健康而快乐地成长。

1990年世界卫生组织发布报告，在世界大多数国家中，不注意居家安全而导致的意外伤害等是致伤、致残、致死最主要的原因。这不仅消耗巨大的医疗费用，而且还给家庭带来痛苦和不幸。

在我们日常的生产过程中，存在着各种不安全因素。有些人的安全意识淡薄，对各种不安全行为表现麻木。比如有些人说起安全知识是长篇大论一套接一套，可在生活中却是只图方便，不管其他。特别是在卫生、饮食、就医、日常起居、装修、出行等诸多生活习惯方面存在着种种误区和不正确的理念及做法，在应对及预防自然灾害或灾难时更是手忙脚乱、惊慌失措。

掌握并了解安全知识，是每个人对自己、家庭、他人和社会的责任。重视安全，重视安全的生活方式，不越过安全这道防线，是对自己生命负责，对社会负责。

我们常说“安全工作不能有半点虚假”，安全知识的匮乏是安全工作的最大敌人。在我们的日常生活中，安全隐患来自生活中每个细节，我们在生活中应时时刻刻谨慎对待安全，安全意识培养来自不断的累积。

安全知识是需要从无到有逐渐累积的，这需要有一个坚实的基础，即从主观上建立起安全的防线，在学习

中更新安全理念、增长安全知识，了解自己对安全的误区，真正使生活更加安全、健康、环保；督促自己养成安全习惯。

人要切实提高安全意识，把“想要安全”转变为“确保安全”，特别是居家生活方式，真正克服“低标准、老毛病、坏习惯”等不良的不注意安全的生活习惯行为。

安全知识来自于一次次血的教训，我们没有理由去怀疑安全对我们每个人的重要性。安全生产渗透在我们生活的每个环节中，我们不但要树立“安全第一”的行为规范，还要养成自觉查找身边安全隐患的好习惯，发现问题及时改正，以杜绝各类事故的发生。

所以，大家别再犹豫了，赶快来翻翻这本书吧！多学习些居家安全方面的知识，保护好自己和家人，使发生在他们身上的意外事故减少到最少，当我们真正地学会用各项安全知识生活的时候，“安全”也就实现了。

目 录

第一篇 居家安全

第1章 食品安全 1

- ◎ 什么是食品质量安全 1
- ◎ 识别“绿色食品”标志 1
- ◎ 食品的安全选购 2
- ◎ 如何判别伪劣食品 2
- ◎ 名酒真伪的安全鉴别 2
- ◎ 白酒安全学问多 3
- ◎ 酸奶安全选购 3
- ◎ 酸奶安全饮用 4
- ◎ 鉴别碳酸饮料安全性 4
- ◎ 鉴别鲜榨果汁安全性 5
- ◎ 软饮料安全知识 5
- ◎ 保健食品安全知识 5
- ◎ 保健食品安全选购 6
- ◎ 安全吃食用油 6
- ◎ 安全鉴别掺假的食用粮油 6
- ◎ 安全鉴别香油 7
- ◎ 安全鉴别血制食品 7
- ◎ 安全鉴别可食鱼 7
- ◎ 病害猪肉安全知识 7
- ◎ 安全鉴别禽肉 8

- ◎ 安全鉴别食用火腿 8
- ◎ 安全选购熟食 8
- ◎ 安全鉴别掺水的蜂蜜 9
- ◎ 安全鉴别真假藕粉 9
- ◎ 安全选购芝麻酱 9
- ◎ 安全选购炒货食品 10
- ◎ 安全选购豆芽 10
- ◎ 安全食用豆浆 10
- ◎ 安全选购婴幼儿奶粉 11
- ◎ 盐的安全食用 11
- ◎ 醋不能当饮料 11
- ◎ 味精的安全食用 11
- ◎ 安全添加调料顺序 12
- ◎ 调料安全食用 12
- ◎ 调料与药物的不安全反应 12
- ◎ 新鲜黄花菜安全辨识 12
- ◎ 豆角的安全食用 12
- ◎ 安全鉴别饼干 13
- ◎ 外出就餐打包食品的安全 13
- ◎ 挑选外卖安全攻略 13

第2章 家电安全 14

- ◎ 吸尘器的防火措施 14

◎ 洗衣机的防火措施	14	◎ 电池安全保管小窍门	29
◎ 空调器的防火措施	14	◎ 数码相机电池安全维护小窍门	29
◎ 电熨斗的防火措施	15	第3章 设计装修安全	30
◎ 电热毯的防火措施	15	◎ 家庭装修设计安全攻略	30
◎ 电热杯、电水壶的防火措施	16	◎ 家庭装修要“立账”	30
◎ 电饭锅的防火措施	16	◎ 装修重安全不能省预算	31
◎ 电吹风的防火措施	16	◎ 装修如何安全环保又省钱妙招	31
◎ 电冰箱的防火措施	16	◎ 简单装修也要安全	32
◎ 电热水器的安全使用	17	◎ 如何寻找安全的装饰公司	32
◎ 电视机的安全使用	17	◎ 家居装修、设计安全注意事项	32
◎ 微波炉的安全使用	17	◎ 家居装饰材料的安全性	34
◎ 燃气的安全使用	18	◎ 家装合同中的安全提示	34
◎ 为老人挑选小家电要注意安全	18	◎ 装修电气线路配置安全	35
◎ 哪些小家电危及儿童安全	18	◎ 冬季装修安全和隐患	36
◎ 手机安全使用注意事项	18	◎ 夏季装修安全和隐患	37
◎ 手机使用时避免下列误区	20	◎ 安全处理装修污染	39
◎ 劣质耳机危害健康安全	21	◎ 厨房、卫生间装修安全	39
◎ 电脑安全使用注意事项	21	◎ 劣质石膏板装修危害安全	40
◎ 孕妇安全使用电脑注意事项	21	◎ 室内瓷砖安全知识	40
◎ 电暖气安全使用的注意事项	22	◎ 室内油漆家具的防火安全知识	40
◎ 消毒柜使用不当危害大	22	◎ 厨房设计安全	41
◎ 冰箱储存蔬菜安全窍门	23	◎ 家具安全知识	42
◎ 空调支架超龄“服役”危害大	23	◎ 选购家具要重视设计的安全性	42
◎ 电动自行车安全维护注意事项	23	◎ 家居用品安全环保知识	43
◎ 夏季使用家电四忌	23	◎ 家居摆设安全知识	43
◎ 冬季安全使用家电	24	◎ 选购家具安全	44
◎ 霉雨季节家电安全防霉	24	◎ 窗帘安全知识	44
◎ 雷雨天安全使用家电注意事项	25	◎ 选购灯具安全注意事项	45
◎ 家电安全不能忽视	25	◎ 选购实木家具安全知识	45
◎ 家电用电的安全注意事项	25	◎ 塑钢门窗安全	46
◎ 家电之间尽量减少干扰	27	◎ 装修中几种颜色不宜选	47
◎ 家用电器最忌讳的操作	27	◎ 家居节电妙招	47
◎ 安全清洁电器法	28		

◎ 卧室中不安全的“因素”	48
◎ 家具尺寸安全知识	49
◎ 家居装修中改造别忽视安全	50
◎ 控制室内污染	51
◎ 儿童家居安全误区	52
◎ 儿童家具安全误区	52
◎ 儿童家具设计要安全	52

◎ 儿童房设计要安全	53
◎ 儿童房装修警惕不安全因素	53
◎ 营造安全的儿童居室	54
◎ 安全挑选儿童房的装修材料	55
◎ 居家装修对儿童的安全隐患	56
◎ 老年人房间装修安全	56

第二篇 生活安全

第1章 居家生活安全 58

◎ 选购服装须认准环保安全标签	58
◎ 服装也有安全等级	58
◎ 想买放心衣,先要“望闻问切”	59
◎ 内衣穿着的安全与禁忌常识	60
◎ “保健内衣”并非人人穿都安全	60
◎ 内裤卫生更重要	61
◎ 人人要了解的健康安全知识	61
◎ 家居卫生安全知识	62
◎ 家居健康别忽视卫生细节	63
◎ 睡眠安全知识	63
◎ 安全防辐射妙法	64
◎ 避免不安全保健消暑法	65
◎ 儿童家居安全防护	66
◎ 关注儿童床上用品安全	67
◎ 儿童使用文具也要注意安全	68
◎ 提示保姆看护儿童时首先要注意 安全	68
◎ 儿童看电视要讲究安全	69
◎ 重视儿童的安全管理	69

◎ 儿童从床上跌落别马上抱起	70
◎ 教育儿童要有自我保护的安全意识	70
◎ 家中儿童特别注意的安全事项	70
◎ 这些习惯有损儿童健康	71
◎ 儿童养宠物要保证安全	72
◎ 重视儿童安全知识教育	72
◎ 关注儿童室外环境安全	74
◎ 关注儿童服饰、用品安全	74
◎ 购买玩具要重安全	77
◎ 儿童应知道的防意外安全知识	77
◎ 关心儿童的睡眠安全	78
◎ 别让不安全的零食危害儿童	79
◎ 健康家庭教育的安全法则	80
◎ 用健康的家教培养出懂事的孩子	80
◎ 饭前和饭中训斥孩子有三害	81
◎ 学龄前儿童锻炼的安全提示	82
◎ 孩子早教要科学,不当反而害孩子	82
◎ 家长过分保护孩子安全的误区	84
◎ 老年人使用家电安全不容忽视	84
◎ 老年人慎用电热毯	85

◎ 浴霸、暖风机哪个更安全	85	◎ “药酒”安全喝	101
◎ 厨房油烟易致慢性中毒	86	◎ 多吃芦笋,安全减肥	102
◎ 餐具安全	86	◎ 常吃苹果,防治口腔疾病	102
◎ 如何消毒菜板刀具	87	◎ 厨房里的食材能安全防外伤	102
◎ 厕所放纸篓的危害	87	◎ 怎样烹制蔬菜更能保存维生素	102
◎ 如厕读书害健康	87	◎ 炒菜少放油,安全防病不用药	102
◎ 清晨开窗不安全	88	◎ 菜花多吃有益健康	103
◎ 警惕不安全的卫生习惯	88	◎ 蔬菜安全吃	103
◎ 安全避免交叉污染	89	◎ 春笋安全吃	104
◎ 警惕不安全的居室综合征	89	◎ 冬天大白菜安全吃	104
◎ 安全环保的居室清洁知识	90	◎ 土豆、西红柿也会中毒	105
◎ 鲜花入室要安全	91	◎ 错误的饮食观念	105
◎ 家居健康安全秘笈	91	◎ 肾脏的安全知识	107
◎ 冬季安全应对室内污染情况	93	◎ 饭后不安全的习惯	107
◎ 早起别忽视健康安全	94	◎ 安全饮食解“春困”	107
◎ 饭后别忽视健康安全	95	◎ 食法不当害安全	107
◎ 不利于健康的生活习惯	95	◎ 剩菜回锅不安全	108
◎ 貌似卫生的不安全生活习惯	96	◎ 蔬菜搭配要安全	108
◎ 洗澡安全知识	98	◎ 食用蚕蛹重安全	110
◎ 洗头安全知识	98	◎ 冬季羊肉安全吃	110
第2章 保健养生安全	99	◎ “问题”鸡蛋不安全	111
◎ 使用保鲜膜安全知识	99	◎ 食用禽肉安全搭配	111
◎ 养成健康的卫生习惯	99	◎ 水产安全吃	112
◎ 茶叶养生重安全	99	◎ 水果食用安全知识	112
◎ 喝茶安全小常识	99	◎ 橘子食用安全知识	113
◎ 饮茶最佳时间	100	◎ 秋冬食枣安全事项	114
◎ 喝“凉白开”最安全	100	◎ 吃时鲜水果易过敏	114
◎ 开水烧太久,浪费损健康	100	◎ 水果的搭配安全	114
◎ 饮食安全知识	100	◎ 谷物食品安全搭配	115
◎ 饮食保健安全	100	◎ 有些食物会致癌	115
◎ 纯天然食品是否安全	101	◎ 病人不安全的食物搭配	116
◎ 安全饮食对抗缺铁性贫血	101	◎ 对大脑不健康的食物	117
		◎ 秋冬饮食重安全	118

◎ 食物过量不安全	118
◎ 危害健康的食品	118
◎ 不健康的饮食观念	119
◎ 孕妇吃月饼的安全知识	119
◎ 老年人生活安全	120
◎ 打电话的安全姿势	120
◎ 办公室别“养花为患”	121
◎ 办公室威胁健康的细节	121
◎ 注意办公室潜在的不安全因素及 要培养的安全好习惯	122

第3章 运动休闲安全 123

◎ 户外运动安全常识	123
◎ 夏天安全锻炼知识	124
◎ 游乐项目,注意安全	125
◎ 体育课上的安全	125
◎ 游泳和滑冰安全常识	126
◎ 运动中的自我保护	127
◎ 安全运动有要领	128
◎ 烟花爆竹莫忘安全	129
◎ 放风筝安全	129
◎ 大雾天运动安全知识	129
◎ 定期安全体检指标	129
◎ 安全管理负面情绪	130
◎ 老年人饭后运动安全事项	130
◎ 老年人安全隐患动作	130
◎ 老年人如何安全过冬	131

第4章 孕期准妈妈安全 ... 131

◎ 准妈妈要重视居室环境安全	131
◎ 孕期家居安全知识	131
◎ 孕期家居安全提示	132
◎ 孕妇要有安全的生活习惯	133

◎ 准妈妈洗衣服时应注意的安全问题	134
◎ 孕期使用化妆品安全知识	134
◎ 孕期的化妆与美容安全	135
◎ 孕妇安全预防蝴蝶斑	135
◎ 孕妇晚期应注意的营养安全	135
◎ 高危孕妇保安全	136
◎ 孕妇候产安全	136
◎ 孕妇要注意身体的清洁	137
◎ 孕期洗发安全	137
◎ 孕妇如何安全的休息	138
◎ 孕妇要选择安全的文胸	139
◎ 防辐射肚兜未必安全	140
◎ 孕妇身边的不安全因素	140
◎ 孕期防病安全	142
◎ 孕妇工作环境安全	143
◎ 怀孕时期的家务安全	143
◎ 孕期活动安全	143

第5章 妇婴安全 144

◎ 母乳喂养安全知识	144
◎ 母乳喂养孩子安全常识	146
◎ 牛奶安全喝,孩子不伤身	147
◎ 婴儿最安全的6个睡姿	149
◎ 已婚女性要关注妇科保健	150
◎ 卫生巾安全知识	150
◎ 女性内裤安全清洁知识	150
◎ 医疗美容安全隐患	151
◎ 整形安全需谨慎	151
◎ 自然美容更安全	151
◎ 整形美容手术须知的安全步骤	152
◎ 防晒霜使用安全	152

◎ 化妆品安全知识	152	◎ 关注孩子看护安全	163
◎ 化妆品选购安全常识	154	◎ 关注孩子运动游戏安全	164
◎ 女性安全预防乳腺癌	155	◎ 孩子的安全规则也有“有效期”	166
◎ 孩子穿鞋安全知识	156	◎ 孩子服装清洁常识	167
◎ 新生儿衣服选购的 15 要点	157	◎ 安全用耳知识	168
◎ 选购童装安全常识	158	◎ 婴儿口腔卫生安全常识	169
◎ 辨别童装安全性, 标签很重要	159	◎ 不安全的育儿坏习惯	169
◎ 挑选童装安全窍门	159	◎ 重视孩子节日安全	173
◎ 童装规格安全知识	160	◎ 孩子戴首饰要安全	174
◎ 警惕进口童装安全性	160	◎ 安全佩戴首饰知识	174
◎ 婴幼儿服装安全知识	160	◎ 金饰品安全保养知识	175
◎ 挑选童装注意事项	161	◎ 珠宝首饰的养护清洁安全常识	175
◎ 孩子发卡安全选	162	◎ 孕妇安全佩戴首饰知识	176
◎ 关注孩子生活安全	162		

第三篇 交通出行安全

第 1 章 交通工具安全 177

◎ 步行安全常识	177	◎ 女性驾车安全	183
◎ 乘坐交通工具的安全知识	177	◎ 不好天气安全行车事项	183
◎ 自行车安全事项	178	◎ 雨天安全行车要领	184
◎ 骑车安全常识	178	◎ 安全行车常识	185
◎ 乘坐两轮、三轮摩托车时注意的事项	179	◎ 孕期安全驾驶提示	185
◎ 关注孩子交通安全	179	◎ 倒车安全事项	185
◎ 乘车安全常识	180	◎ 注意开车不安全因素	186
◎ 交通安全要认识交通标志和交通标线	180	◎ 注意安全行车的特殊规则	187
◎ 雾天行车须谨慎	182	◎ 老年人学车安全事项	187
◎ 安全驾驶注意事项	182	◎ 老年人安全出行	188
		◎ 汽车在行驶中水温突然升高的安全应急	188
		◎ 行驶中爆胎安全应急	188
		◎ 制动失效应急处置	189
		◎ 转向失灵应急处置	189

◎ 山区道路安全行车要点	189	◎ 弯道行车重安全	213
◎ 驾车要保护乘客安全	190	◎ 司机保安,全不可乱用药	214
◎ 避免占道行驶	190	◎ 安全有序处理交通事故	214
◎ 司机驾驶防劳损	190	◎ 开车要避免的不安全心理	215
◎ 夏季车内物品存放要重安全	190	◎ 公路遇险应急	216
◎ 开车时司机携带物品的风险	191	◎ 轨道交通遇险应急	216
◎ 司机常见病安全防治	191	◎ 空中交通遇险应急	217
◎ 高速公路驾驶安全要诀	191	◎ 乘船的安全知识	217
◎ 车子安全性能误区	192	◎ 乘船安全应急	218
◎ 行车中的不安全动作	193	第2章 旅游出行	219
◎ 开车安全误区	193	◎ 旅途急救小知识	219
◎ 夏季安全处理车“得病”	195	◎ 老年人出游安全攻略	219
◎ 夏天要有安全的开车习惯	196	◎ 老年人安全出游先要准备好	220
◎ 司机开车用耳安全知识	197	◎ 旅途安全多留心	220
◎ 不安全的毁车的坏习惯	197	◎ 旅游中食物安全	221
◎ 避免不安全开车陋习	199	◎ 旅途中遇恶劣天气,远离危险地区	221
◎ 故障警示要保证安全距离	200	◎ 山区旅游安全要领	222
◎ 避免手动挡不安全的坏习惯	200	◎ 旅游要防“空调病”	222
◎ 行车要注意速度安全	201	◎ 长途自驾游旅途中要有安全意识	222
◎ 避免开车不安全习惯	201	◎ 警惕自驾车的“危险时辰”	223
◎ 汽车配饰品要安全	202	◎ 自驾出游做好安全准备	223
◎ 养成安全的停车习惯	203	◎ 旅行中特殊天气的安全防护	224
◎ 安全避免车内污染小窍门	205	◎ 野外遇险安全求助	224
◎ 开车犯小错,安全吃大亏	205	◎ 安全使用车内灭火器	225
◎ 车内吃食物不安全	206	◎ 乘机携带液态物品的安全常识	225
◎ 遇上大货车慎保安全	206	◎ 乘机安全程序	226
◎ 轮胎安全知识	207	◎ 乘机安全知识	227
◎ 夏季轮胎安全保养	209	◎ 乘机行李安全知识	227
◎ 停车防划伤安全知识	210	◎ 孕妇乘机安全	228
◎ 汽车修理保养安全知识	211	◎ 孩子出游安全	228
◎ 车主安全防盗知识	212		
◎ 启动车容易疏忽的安全问题	212		
◎ 定期检查车辆,排除安全隐患	213		

◎ 单身旅行安全	229
◎ 孕妇旅行安全事项	230
◎ 骑自行车、摩托车自助游安全知识	230
◎ 徒步旅行中的安全事项	231
◎ 自助旅游注意事项	232

◎ 酒店卫生安全不容忽视	232
◎ 团体旅行安全	233
◎ 翻车事故安全处理	233
◎ 车内失火事故安全处理	233
◎ 山区旅游遭遇自然灾害安全处理	234

第四篇 人身安全

第1章 就医、用药、护理安全

236

◎ 就医安全常识	236
◎ 安全就医程序	236
◎ 就医安全有窍门	237
◎ 会挂号才能对症诊疗	237
◎ 安全使用抗生素常识	239
◎ 滥用抗生素的安全隐患	241
◎ 感冒换、停药安全常识	242
◎ “秋季燥咳”安全用药	242
◎ 如何安全服药	242
◎ 服药安全误区	243
◎ 老年人药物不良反应安全应急	243
◎ 老年人安全用药剂量	244
◎ 老年人心理健康安全	244
◎ 安全预防呼吸道传染病	244
◎ 安全预防夏季传染病	245
◎ 安全预防冬季传染病	245
◎ 耳鸣疾病的安全预防	246
◎ 献血安全益健康	246
◎ 传染病病人安全治疗	246
◎ 秋季肠道传染病的防治措施	246

◎ 菌痢安全预防	247
◎ 乙脑安全预防	247
◎ 伤寒安全预防	247
◎ 红眼病安全预防	247
◎ 中药安全煎	248
◎ 皮肤疾病的安全防治	248
◎ 胃药安全吃	249
◎ 关注孕妇产前检查安全	250
◎ 临终患者的心理护理安全	250
◎ 骨折病人安全护理知识	250
◎ 卧床病人家庭护理安全	251
◎ 老人摔倒安全护理	252
◎ 心血管疾病安全护理	252
◎ 晕车症安全应急	252
◎ 护理患者的家属也要重视心理安全	253

第2章 意外伤害安全应急

253

◎ 何为交通事故与安全	253
◎ 安全避免交通事故	254
◎ 明确交通事故赔偿责任	255
◎ 交通事故现场安全急救措施	257
◎ 安全救助交通事故受伤人员	257

◎ 氢气球防爆重安全	258
◎ 意外烫伤安全急救	258
◎ 孩子吞食异物安全救治	258
◎ 失血性的休克抢救措施	259
◎ 触电安全应急	259
◎ 乘坐电梯的安全	260
◎ 中暑安全知识	260
◎ 冻伤的安全防治	261
◎ 燃放烟花爆竹安全知识	262
◎ 沙尘入眼安全处理	262
◎ 小擦伤安全救护	263
◎ 锐器刺伤救护	263
◎ 溺水安全救护	263
◎ 动物咬伤安全救护	264
◎ 服错药安全救护	264
◎ 火烧伤急救安全	264
◎ 化学物品烧伤急救安全	265
◎ 电烧伤急救安全	265
◎ 踩踏局面安全应急	265
◎ 酒精过敏安全救治	266
◎ 皮肤晒伤安全治疗	266
◎ 误食的金属安全救治	266
◎ 骨折安全救治	266
◎ “闪腰”的安全救治	267

◎ 外伤安全应急	267
◎ 被虫咬伤安全救治	269
◎ 皮肤过敏安全防护	269
◎ 什么是劳动保护	271
◎ 突发性化学中毒事件安全应急	271
◎ 住校学生如何安全防止中毒	272
◎ 警惕有害气体	272
◎ 生产中使用了有毒有害原料如何保证安全	272
◎ 什么是职业病和职业安全	272
◎ 女性自我保护安全要领	272
◎ 女性安全防拐卖	273
◎ 青春期女孩应防性侵害	273
◎ 青少年要有自我保护意识	274
◎ 校外实习注意常识	274
◎ 幼儿园里经常出现的伤害类型	274
◎ 幼儿园中的安全隐患	275
◎ 家长要关注孩子在幼儿园中的安全	276
◎ 孩子在幼儿园发生事故怎么办	276
◎ 明确校园伤害事故安全责任	277
◎ 遇险时紧急呼救知识	277
◎ 冬季家庭防火安全知识	277

第五篇 财产安全

◎ 消费安全注意事项	279
◎ 重视个人财产安全	280
◎ 安全识别虚假医疗广告	281
◎ 老年人警惕上当	282
◎ 老年人防骗有道	283

◎ 外出时要注意财物安全	283
◎ 警惕校园中的诈骗手段	283
◎ 警惕校园中的盗窃案	284
◎ 大学生择业时如何防止受骗	284
◎ 警惕常见诈骗类型	285

◎ 警惕常见骗局	286	◎ 警惕窃贼火车作案	291
◎ 居家防盗知识	287	◎ 乘火车防盗防骗要点	291
◎ 学生宿舍防盗应注意的安全事项	289	◎ 车站诈骗的常见招数	292
◎ 车辆防盗安全知识	289	◎ 防抢安全要领	293

第六篇 灾害、应急安全

◎ 爆炸事故应急要点	294	◎ 安全应对龙卷风	301
◎ 危险化学品事故安全应急	294	◎ 户外遭遇龙卷风安全应急常识	301
◎ 燃气安全使用要领	295	◎ 飓风来临时安全应急	301
◎ 煤气使用安全知识	295	◎ 风灾中应急安全	302
◎ 燃气事故的安全应急	296	◎ 风中行车保安全	303
◎ 消防安全应急小知识	296	◎ 风暴中遭遇雷电安全应急	303
◎ 森林火灾安全应急	297	◎ 大风中警惕城市“狭管效应”	303
◎ 灭火的基本方法	297	◎ 如何防止沙尘暴的危害	303
◎ 火灾如何逃生自救	297	◎ 下暴雨时的安全应急	304
◎ 在野外遇到火灾的应急措施	298	◎ 城市中遇到水灾该怎么办	305
◎ 遇到地铁火灾安全应急	298	◎ 山谷中突遇暴雨安全应急	305
◎ 商场时遇到火灾的安全应急	299	◎ 洪灾安全应急	305
◎ 吸烟安全事项	299	◎ 山中突遇洪水被困如何应急	306
◎ 认识自然灾害,做好安全应急	299	◎ 大型集会场所中的安全应急	306
◎ 防震应急安全知识	300		

居家

第一篇 居家安全

第 1 章 食品安全

◎ 什么是食品质量安全

食品质量安全（QS）是指食品质量状况对食用者健康、安全的保证程度。包括三方面内容：

一是食品的污染导致的质量安全问题。如：生物性污染、化学性污染、物理性污染等。

二是食品工业技术发展所带来的质量安全问题。如：食品添加剂、食品生产配剂、介质以及辐射食品、转基因食品等。

三是滥用食品标识。如：伪造食品标识、缺少警示说明、虚假标注食品功能或成分、缺少中文食品标识（针对进口食品而言）等。

第一批必须标注 QS 标志的食品共 5 类，分别是小麦粉、大米、食用植物油、酱油、醋。

第二批必须标注 QS 标志的食品

共分 10 类，主要包括肉制品、乳制品、饮料、调味品（糖和味精）、方便面、饼干、罐头食品、冷冻饮品、膨化食品及速冻米面制品。

第三批必须标注 QS 标志的食品共分 13 类，主要包括糖果制品、茶叶、葡萄酒及果酒、啤酒、黄酒、酱腌菜、蜜饯、炒货、蛋制品、可可制品、咖啡、水产加工品、淀粉及淀粉制品。

◎ 识别“绿色食品”标志

绿色食品标志可以表明产品是否过期以及真伪问题。真正的绿色食品标志只有一个，即由太阳、叶片和蓓蕾组成的绿色商标，并标有“经中国绿色食品发展中心许可使用绿色食品标志”字样。除此，还贴有统一印制的防伪标签，该标签上的编号应与产品包装标签上的编号一致。具体辨别方法为：看标志编号，批准年度是三

年前的就属于无效标志。如某绿色食品编号为LB-33-0308050518A,其中“LB”是绿色食品标志代码;“33”表示绿色食品的类别;“0308”表示标志使用的起始年月,即2003年8月;“05”表示地区;后面的5位表示食品类别,即该食品的“绿色食品”标志有效期限为2006年8月。

◎ 食品的安全选购

食品选购应认真对待“有效期”和“保质期”。如果包装食品在包装上标明的有效期内“变坏”或回家后发现包装破损,应退货并向零售商或食品加工商报告。如发现销售假冒品牌、假冒标签的食品及被污染过的食品等应向有关机构检举揭发。没有标明日期的食品尽量不要购买,因为无法证明食品是否仍在有效期内。另外选购罐装食品时,要注意罐的外形是否变形。

选购食品时应注意看清厂名、厂址、生产日期、保质期、产品批号和食品标签的配料表。最好选择知名商品,在不了解食品添加成分的情况下最好不要购买。不要轻信广告宣传,注意分清食品的成分及功能。

◎ 如何判别伪劣食品

伪劣食品影响人的身体健康,但人们在日常购物时却难以识别。怎样

防范伪劣食品呢?即防“艳、白、反、长、散、低、小”。

一防“艳”。对颜色过分艳丽的食品要提防,如目前上市的草莓像蜡果一样又大又红又亮、咸菜梗亮黄诱人、瓶装的蕨菜鲜绿不褪色等,要留个心眼,是不是在添加色素上有问题?

二防“白”。凡是食品呈不正常不自然的白色,十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

三防“反”。就是防反自然生长的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。

四防“长”。尽量少吃保质期过长的食品,如:3℃贮藏的包装熟肉禽类产品或采用巴氏杀菌的食品,保质期一般为7-30天。

五防“散”。散就是指散装食品,有些集贸市场销售的散装豆制品、熟食、酱菜等可能来自地下加工厂。

六防“低”。“低”是指在价格上明显低于一般价格水平的食品,价格太低的食品大多有“猫腻”。

七防“小”。要提防小作坊式加工企业的产品,这类企业的食品平均抽样合格率最低。

◎ 名酒真伪的安全鉴别

名酒除所用的瓶子用料考究、制作精致外,有许多名酒都采用独特的瓶形。