

生命教育丛书 JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

人身安全与 生命自护

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加精彩！



本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司



生命 教育丛书
SHENG MING JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

人身安全与生命自护

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！



ISBN 978-7-5100-1263-1



9 787510 012631 >

定价：25.80 元

图书在版编目 (CIP) 数据

人身安全与生命自护/《人身安全与生命自护》编写
组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1263 - 1

I. 人… II. 人… 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 204799 号

人身安全与生命自护

责任编辑: 陶 莎

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1263 - 1/G · 0490

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

生命教育丛书
SHE MING JIAOYU CONGSHU

人最宝贵的是生命，生命只有一次。

人身安全与 生命自护

生命是灿烂的，是美丽的；生命也是脆弱的，是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，让我们在生命中的每一天，都更加精彩！



本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

光辉书房新知文库

“生命教育”丛书编委会

主 编：

梁晓声 著名作家，北京语言大学教授
王利群 解放军装甲兵工程学院心理学教授

编 委：

康海龙 解放军总政部队教育局干部
李德周 解放军西安政治学院哲学教授
张 明 公安部全国公安文联会刊主编
过剑寿 北京市教育考试院
张彦杰 北京市教育考试院
张 娜 北京大学医学博士 北京同仁医院主任医师
付 平 四川大学华西医院肾脏内科主任、教授
龚玉萍 四川大学华西医学院教授
刘 钢 四川大学华西医学院教授
张未平 国防大学副教授
杨树山 中国教师研修网执行总编
张理义 解放军 102 医院副院长
王普杰 解放军 520 医院院长 主任医师
卢旨明 心理学教授、中国性学会性教育与性社会学专业委员

执行编委：

孟微微 于 始

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编:石 恢

副总主编:王利群 方 圆

本书作者

张 帅 张 艳

序：让生命更加精彩

在中国进入经济高速发展，物质财富日渐丰富的同时，新一代年轻人逐渐走向社会，他们中的许多人在升学、就业、情感、人际关系等方面遭遇的困惑，正在成为这个时代的普遍性问题。

有媒体报道，近 30% 的中学生在走进校门的那一刻，感到心情郁闷、紧张、厌烦、焦虑，甚至恐惧。卫生部在“世界预防自杀日”公布的一项调查数据显示，自杀在中国人死亡原因中居第 5 位，15 ~ 35 岁年龄段的青壮年中，自杀列死因首位。由于学校对生命教育的长期缺失，家庭对死亡教育的回避，以及社会上一些流行观念的误导，使年轻一代孩子们生命意识相对淡薄。尽快让孩子们在人格上获得健全发展，养成尊重生命、爱护生命、敬畏生命的意识，已成为全社会急需解决的事情。

生命教育，顾名思义就是有关生命的教育，其目的是通过对中小学生进行生命的孕育、生命的发展等知识的教授，让他们对生命有一定的认识，对自己和他人的生命抱珍惜和尊重的态度，并在受教育的过程中，培养对社会及他人的爱心，在人格上获得全面发展。

生命意识的教育，首先是珍惜生命教育。人最宝贵的是生命，生命对于我们每个人来说，都只有一次。在生命的成长过程中，我们都要经历许许多多的人生第一次，只有我们充分体

验生命的丰富与可贵，深刻地认识到生命到底意味着什么。

生命教育还要解决生存的意义问题。因为人不同于动物，不只是活着，人还要追求人生的价值和意义。它不仅包括自我的幸福、自我的追求、自我人生价值的实现，还表现在对社会、对人类的关怀和贡献。没有任何信仰而只信金钱，法律和道德将因此而受到冲击。生命信仰的重建是中小学生生命教育至关重要的一环。这既是生命存在的前提，也是生命教育的最高追求。

生命教育在最高层次上，就是要教人超越自我，达到与自身、与他人、与社会、与自然的和谐境界。我们不仅要热爱、珍惜自己的生命，对他人的生命、对自然环境和其他生命的尊重和保护也同样重要。世界因多样生命的存在而变得如此生动和精彩，每个生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关，需要互相尊重，互相关爱。

生命是值得我们欣赏、赞美、骄傲和享受的，但生命发展中并不总是充满阳光和雨露，这其中也有风霜和坎坷。我们要勇敢面对生命的挫折和苦难，绝不能在困苦与挫折面前低头，更不能抛弃生命。

生命是灿烂的是美丽的，生命也是脆弱的是短暂的。让我们懂得生命，珍爱生命，使我们能在生命中的每一天，都更加充实，更加精彩！

本丛书编委会

前 言

在写作这样一本面对青少年朋友的书时，我们这些作者其实都有些茫然。因为尚未为人父母，我们并不太清楚当代的孩子们会需要什么样的信息，我们这样的努力是否能够满足你们的需要；而作为大学教师和法律工作者，我们又由衷地希望自己能够把我们所学的精华、所忧虑的事项全都告诉你们，好让你们尽早地掌握必要的知识，建立强大周密的防护系统，避免各种侵害，快乐、健康、平安地学习和生活。

《人身安全与生命自护》这本书中所涉及的内容都与日常的学习和生活密切相关，只有人身安全了，我们才可能萌生起对其他目标追求的兴趣。著名学者马斯洛曾说过：“人有五种需要：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。”可见“安全”对于人来说是如此的重要。“安全”是简单的两个字，却饱含着许多的祝福和期盼；安全是沉重的两个字，浸蕴着多少血泪与辛酸。孩子是父母的一切，如果没有孩子的平安健康，何来幸福美满的家庭，又怎么会有和谐强大的国家？因此，我们把父母、祖（外祖）父母、老师和全社会对你们的关爱都凝聚在笔端，希望能为你们撑起一片安全的港湾。生命，对于我们每一个人来说都只有一次，你们是安全的，我们就是幸福的。珍爱生命，防范事故，远离危险，共创安全。

青少年是祖国的未来，你们有怎样的生活环境和人生感悟，实际上就会在将来给我们国家的人民创造什么样的社会生活。因此，我们在编写各种安全警示时，不断地在反省着我们这些成年人为你们提供的安全洁净的环境太少太多了，我们需要告知你们警惕和防范的事项太多太多了，这让我们有些汗颜。正是这样的一种情绪又在不断地激励着我们竭尽全力去搜集资料、尽可能地丰富内容，希望能够给你们提供更多的帮助。

而又是在这样一种反省中，我们也希望青少年朋友在不断地接受现代科技给我们生活提供的各种便捷享受时，逐渐确立起理性的认识，清醒地意识到任何事物都具备有利有弊的两面性，就如同一枚钱币的两面。这个世界有太多的困难、太多的竞争、太多的诱惑和太多的危险，但是这个世界也有太多的成功、太多的合作、太多的感动和太多的美好。如果你们能够学会冷静理性地看待这一切，在善于保护自己的同时，善待他人、关爱大自然，若能够达致这样的目的，那将是我们最大的欣慰。古希腊哲人亚里士多德曾说：人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。我们面对的这个世界虽然并不完美，甚至存在诸多缺陷，但是如果你们能够透过字里行间领悟到我们真诚的努力的话，相信你们在成长的过程中，也会和我们一起去改变世界、帮助他人、完美人生。

编者

CONTENTS



目 录

第一章 饮食安全	/ 1
一、有益于青少年成长的食物	/ 1
二、警惕有毒有害的食物	/ 6
三、食物的宜忌搭配	/ 8
四、健康吃喝的方法	/ 14
五、饮食意外发生时的自我急救	/ 26
六、警惕偏食所带来的疾病	/ 29
第二章 交通安全	/ 35
一、道路交通安全基本常识	/ 35
二、乘坐交通工具的安全常识	/ 38
三、不同环境下的交通安全须知	/ 48
四、交通事故发生时的应急措施	/ 53
第三章 居家安全	/ 60
一、正确使用各种家用电器	/ 60

二、谨防家庭中的潜在“杀手”	69
三、家庭火灾的防范与应急处理	74
四、独自一人在家时的安全措施	79
第四章 运动安全	81
一、运动安全须知	81
二、运动前的热身准备	91
三、进行运动应注意的事项	91
四、意外发生时的自救措施	92
第五章 校园安全	96
一、校园事故的常见种类	96
二、校园各类事故的安全防范	98
第六章 网络安全	108
一、认识互联网	108
二、远离非法网吧	109
三、学会正确上网	110
四、规范网络行为	113
五、网络病的防治	114
第七章 危机处理	118
一、地 震	118

二、泥石流	120
三、洪水	122
四、海啸	123
五、雷 击	123
六、触 电	125
七、缺 水	126
八、液化石油气体中毒	127
九、有毒气体泄漏	128
十、集贸市场发生火灾	128
十一、娱乐场所发生火灾	129
十二、发生拥挤踩踏事件	132
十三、恐怖分子劫持	133
十四、发求救信号	134
第八章 常见疾病的预防与家庭急救	135
一、常见疾病的预防	135
二、家庭急救	151
第九章 青少年预防被害的措施	164
一、易受侵害青少年类型	164
二、预防被害的措施	165

附录 相关的安全法规与常识	170
《中华人民共和国食品安全法》相关条文	170
《道路交通安全法实施条例》(节选)	175
《中华人民共和国道路交通安全法》(节选)	177
《全国青少年网络文明公约》	178
《公安机关维护校园及周边治安秩序八条措施》	179
《关于进一步做好中小学幼儿园安全工作六条措施》	180
《中小学公共安全教育指导纲要》	181
中小学暑期安全教育的主要内容	191
使用灭火剂和灭火器具的常识	194

第一章 饮食安全

在青少年的成长过程中，由于学习压力比较大，加上我们的身体正处于快速发育时期，所需要的营养也会比较全面。因此，科学选择食物将有助于我们强健体魄，顺利完成学业。那么，我们每天应该吃些什么呢？

一、有益于青少年成长的食物

中国人传统的饮食结构是很科学的，这已经得到世界各国营养学家的高度认同，并且成为世界卫生组织向其他食用快餐食品国家民众推荐的经典食物搭配范本。中国人的饮食结构是一个金字塔形，其中位于塔基的是比例较高的米面食品，位于中层的是蔬菜和水果，位于塔尖的才是肉蛋禽类食品。而流行快餐文化的国家民众的食品构成则是一个倒金字塔形，这并不利于身体的健康。

除了坚持中国的传统饮食结构外，作为青少年时期的我们，还可以更为明确地食用以下食物。

每天都可食用的食物：

1. 豆类：这类食物很有营养，它们含有大量的叶酸、纤维、铁、镁及少量的钙；同时，它们又是获取蛋白质的良好来源，而且也是那些低热量素食的最佳选择。对于青少年，尤其是想要瘦身的学生来说，

可真是一个很好的选择。我们可以早上喝豆浆，午饭和晚饭吃豆制品，甚至可以喝豆类稀饭，如黄豆、绿豆、红豆、黑豆、大豆、饭豆等做的稀饭。

2. 奶制品：奶制品不但能够提供充分的钙元素，而且它还含有大量的蛋白质、维生素和矿物质。这些都是帮助骨骼生长的关键元素。美国政府营养指示建议大家每天要摄入3份量的低脂奶制品，同时还建议每天做承重活动训练，可以强健骨骼。

如果无法每天都食用奶制品，那么其他含钙元素的食物包括甘蓝、花椰菜或者像中国传统食物中含钙元素高的豆制品（豆奶、豆浆、豆腐脑、豆腐等）、谷物等都可以替代奶制品，我们都可以去尝试。这些食品帮助我们强健骨骼，并且低脂奶制品是最好的零食了，因为它们不但含有碳水化合物，还含有蛋白质，这些都是人体新陈代谢必需的养分。

3. 鱼：鱼含大量的Omega-3脂肪酸。这种脂肪酸可以对抗疾病，帮助降低血内脂肪量，同时还可以预防和心脏病有关的血凝。中国的鱼类资源很多，平时我们的餐桌上都会有鱼，记住要多吃啊！鱼不仅是美味佳肴，而且还有利于大脑发育，这对于我们提高学习效率、破解学习中的难题都会有帮助的。

4. 蔬菜类食物：也许大家还记得“大力水手”，他可是吃菠菜才变得如此有力的哦！蔬菜是保护人类健康的朋友，比如说菠菜、甘蓝、白菜、生菜、胡萝卜、西红柿等等，都为我们的身体提供养分，因为它们都含有大量的维生素、矿物质元素、β-胡萝卜素、叶酸、铁元

素、镁元素、抗氧化物等。比如菠菜含镁量高，可以有效降低糖尿病 2 型的病发可能性，这种疾病在我们青少年中并非少见，所以平时也需要注意。

又如胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素，在肠道中经酶的作用后可变成人体所需的维生素 A。人体缺乏维生素 A，易患干眼病、夜盲症，易引起皮肤干燥，以及眼部、呼吸道、泌尿道、肠道黏膜的抗感染能力降低。青少年缺乏维生素 A，牙齿和骨骼发育还会受到影响。因此，要多吃胡萝卜，就像小兔子一样！胡萝卜现在已成为世界公认的营养佳品，它在国外不仅被称为蔬菜，而且还被称为水果呢。

以后在吃饭时，大家可要好好地“眷顾”这类蔬菜，包括营养超级高的菠菜、胡萝卜和其他蔬菜。西红柿也能提供丰富的维生素 A、维生素 C、钾和植物化学物质。即使每餐都吃些西红柿，也是很好的。生吃、熟食、切片吃等都可以，你甚至可以拿来当作小吃。将菠菜和奶酪还有西红柿一起可以做出很美味的一道菜哦。这样的食物可以帮助你对抗疾病，强健体魄。

5. 全谷类食物：早晨上学前，长辈们一般会督促我们去吃些麦片粥或者全麦食物等，中国传统的饮食习惯是很科学的哦！因为麦片中的可溶纤维可以降低血胆固醇水平，而其所含的纤维量又可以使你在每餐之间的学习、运动时间里不感到饥饿，同时还可以促进你的消化，避免你饿得“前胸贴后背”的痛苦！而全谷类食品则含有叶酸、硒元素、维生素 B 等有益于心脏健康的元素。这些元素和维生素还可以控制你的体重，并减少患糖尿病的危险。我们每天都可以吃全谷类食物，