



中学生 自救互救 实训手册

主编 白雅君

X925-49
5

中学生 自救互救实训手册

主 编 白雅君

副主编 曲 莉 刘凤兰

编 委 于 涛 马文颖 王丽娟

王 爽 刘艳君 孙丽娜

张 超 张黎黎 赵春娟

赵 慧 赵 蕾 夏 欣

陶红梅



中医学院 0668545

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中学生自救互救实训手册 / 白雅君主编.
—北京: 军事医学科学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-80245-886-4

I. ①中… II. ①白… III. ①自救互救—青年读物
②自救互救—少年读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018987号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10

字 数: 150千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2013年5月第2次

定 价: 17.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

内容提要

年轻的生命总是那么美好和灿烂。一旦遭遇意外伤害或事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

本书介绍了在家庭、校园受到意外伤害，在自然灾害及事故发生时，中学生应该如何应对，旨在提高中学生的自我料理、自我约束、自我救护的能力。

本书可作为中学生自救互救方面的科学普及读物，也可作为家长及安全教育工作者的参考用书。



前言

P R E F A C E

中学生是祖国的未来，民族的希望。他们能否健康成长，关系到千家万户的幸福，关系到广大人民群众的根本利益，关系到社会的稳定。随着经济的发展和社会的进步，随着教育的不断深入，中学生的活动领域越来越宽，接触的事务越来越多，他们自身的安全问题日益引起人们的重视。做好中学生的安全教育工作，是国家、社会、学校和家庭的共同责任。

在日常生活中，人们从事各种活动时都可能有危险或意外发生。中学生正处在身体、心理、知识、能力的成长和发展阶段，身体和生理发育还不成熟，由于其社会经验少，安全防范意识差，法律知识淡薄，他们的心理素质和动手能力，面临困难和挫折的表现，应付意外情况的能力被整个社会所担忧和关注。他们对于学习、生活等方面有自己的想法，有时未必正确，需要引导；有时不被家人和师长理解，需要沟通；有时出现疑惑，需要解析。但是，这些仅仅依靠社会、学校、家长来



中学生自救互救实训手册

进行教育和保护是不够的，更重要的是引导他们面对纷繁复杂的现代社会，树立自救互救观念，形成自我保护意识，掌握自救互救方法，让他们能够机智勇敢地处理遇到的各种异常情况或危险。

本书便是为此应运而生，书中收集了有关家庭生活、校园生活、交通安全、野外遇险与生存、自然灾害以及非法侵害方面很普遍、很现实的问题，以图文并茂的方式对这些问题进行了详细讲解，旨在提高中学生的自我料理、自我约束、自我救护的能力。

由于编者水平有限，书中难免有缺点和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2012年1月



目录

CONTENTS

第一章 家庭生活

实训一 被困电梯自救.....	3
实训二 城市迷路走失自救.....	12
实训三 独自在家遭遇盗贼时的自救.....	16
实训四 独自在家如何应对电话骚扰.....	20
实训五 家用电器的安全使用.....	24
实训六 家里停电的准备措施.....	30
实训七 煤气的安全使用.....	33
实训八 烧、烫伤自救.....	39
实训九 被猫狗咬伤自救.....	43
实训十 食物中毒的预防与自救.....	48



实训十一 酒精中毒自救.....	55
实训十二 药物中毒自救.....	58
实训十三 误吞异物自救.....	63
实训十四 洗澡时头晕呕吐的自救.....	66
实训十五 游泳时意外溺水的自救与互救	69
实训十六 滑冰不慎落入冰窟窿的自救	76
实训十七 眼睛受伤如何自救.....	78
实训十八 异物入耳如何自救.....	84
实训十九 鱼骨刺入咽喉的自救.....	87

第二章 校园生活

实训一 实验课上常见伤害的预防.....	93
实训二 体育课中常见伤害的预防.....	96
实训三 休息时间里常见伤害的预防.....	102
实训四 运动赛场上的安全问题.....	109
实训五 长时间戴耳机有害听力.....	112

实训六 擦伤、切伤、刺伤自救.....	116
实训七 脱臼、手指挫伤、撞伤自救.....	127
实训八 肌肉拉伤、抽筋自救.....	134
实训九 手泡、鼻血自救.....	137
实训十 崴脚自救.....	139
实训十一 中暑自救.....	141
实训十二 遭遇校园暴力时的自救.....	145

第三章 交通安全

实训一 骑自行车遇险自救.....	151
实训二 汽车落水自救.....	157
实训三 汽车翻车自救.....	161
实训四 汽车着火的自救.....	164
实训五 火车着火时的安全逃生.....	168
实训六 火车失事的遇险自救.....	171
实训七 地铁着火时的安全逃生.....	175



实训八 地铁停电时的安全撤离.....	181
实训九 遭遇空难如何避险自救.....	185
实训十 遭遇海难如何逃生.....	188

第四章 自然灾害

实训一 地震发生时的避险与自救.....	195
实训二 遭遇洪水时如何自救.....	218
实训三 学校发生火灾时的逃生方法.....	223
实训四 家庭发生火灾时的扑灭与逃生.....	233
实训五 台风发生时的避险措施.....	242
实训六 泥石流发生时的避险措施.....	248
实训七 山体滑坡发生时的避险与自救.....	252
实训八 沙尘暴发生时的避险与自救.....	256
实训九 雷电袭击的安全防护.....	261

第五章 非法侵害

实训一 乘公交车遭遇小偷时自救.....	271
实训二 被绑架时如何自救.....	274
实训三 被敲诈勒索自救.....	278
实训四 沦为人质自救.....	283
实训五 如何避免性侵害.....	287
实训六 网上交友要慎重.....	292
实训七 预防毒品的侵害.....	296
实训八 外出路上安全应注意.....	301
实训九 身处激愤的人群中如何应对.....	305

实训十一 酒精中毒自救

实训十二 药物中毒自救

实训十三 误吞异物自救

实训十四 洗澡时头晕呕吐的自救

实训十五 游泳时意外溺水的自救与互救

实训十六 游泳不慎落入冰窟窿的自救

实训十七 眼睛受伤如何自救

实训十八 异物入耳如何自救

实训十九 鱼骨刺入咽喉的自救

第一章

家庭生活

实训一 被困电梯自救

实训二 城市迷路走失自救

实训三 独自在家遭遇盗贼时的自救

实训四 独自在家如何应对电话骚扰

实训五 家用电器的安全使用

实训六 家里停电的准备措施

实训七 煤气的安全使用

实训八 烧、烫伤自救

实训九 被猫狗咬伤自救

实训十 食物中毒的预防与自救

实训十一 酒精中毒自救

实训十二 药物中毒自救

实训十三 误吞异物自救

实训十四 洗澡时头晕呕吐的自救

实训十五 游泳时意外溺水的自救与互救

实训十六 滑冰不慎落入冰窟窿的自救

实训十七 眼睛受伤如何自救

实训十八 异物入耳如何自救

实训十九 鱼骨刺入咽喉的自救

实训一 被困电梯自救

随着社会的发展，一座座高楼拔地而起，电梯自然而然地就成了人们出行的必备工具。然而，这些给人们提供便捷服务的电梯有时也会把人带入一个危险的境地。电梯在运行中一旦出现意外，可能发生乘客被困、坠落等危险事故。

日常生活中，一旦电梯发生故障，被困在电梯内时，受困者可采取如下自救措施：

1. 保持镇定，并且安慰被困在一起的人，向大家解释不会有危险，电梯不会掉下电梯槽（图1-1）。电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵。

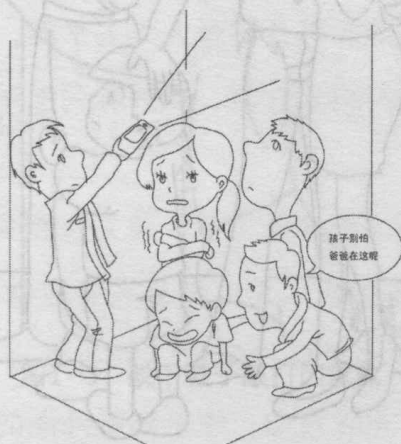


图1-1 保持镇定

2. 利用警钟或对讲机、手机求援（图1-2），如无警钟或对讲机，手机又失灵时，可拍门叫喊，或脱下鞋子敲打门，请求外人来营救（图1-3）。

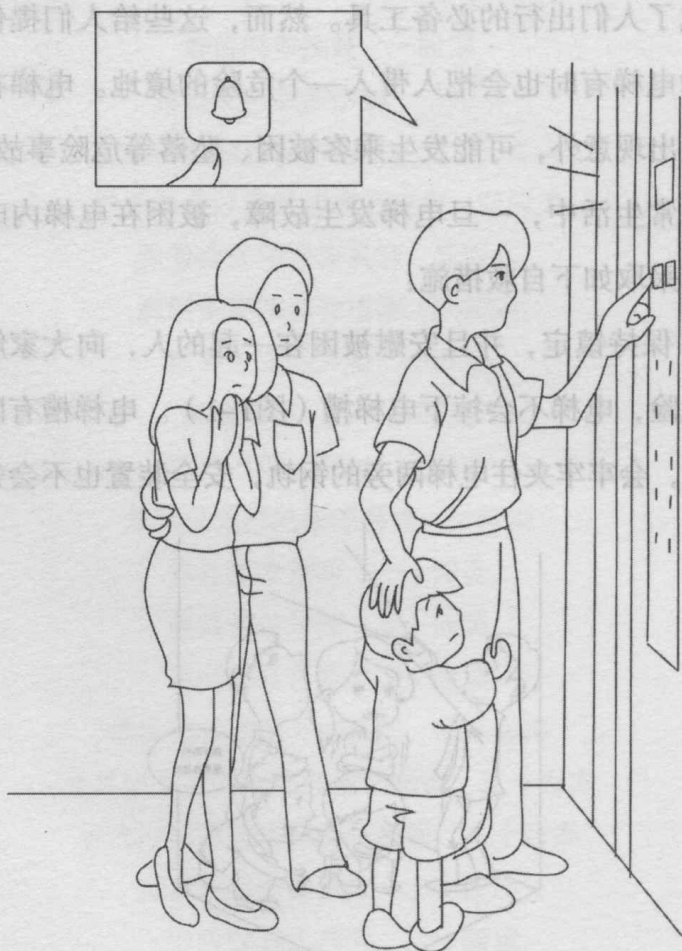


图1-2 利用警钟或对讲机求援

砰砰砰



图1-3 脱下鞋子敲打门求救

3. 如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话叫消防员。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层楼，然后打开门。就算停电，消防员也能用手动器，把电梯绞上或绞下。

4. 如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯。

5. 千万不要尝试强行推开电梯内门，即使能打开，也未必够得着外门，想要打开外门安全脱身当然更不行（图1-4）。电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

6. 电梯天花板若有紧急出口，也不要爬出去。出口板一旦打开，安全开关就会使电梯刹住不动。但如果出口被意外关上，电梯就可能突然开动令人失去平衡，在漆黑的电梯槽里，可能被电梯的缆索绊倒，或因踩到油垢而滑倒，从电梯顶上掉下去。

7. 如果碰到深夜或周末下午被关在商业大厦的电梯里，就有可能几小时甚至几天也没有人走近电梯。在这种情况下，最安全的做法是保持镇定，伺机求援。最好能忍受饥渴、闷热之苦，保住性命，注意倾听外面的动静，如有行人经过，设法引起他的注意。如果不行，就等到上班时间再拍