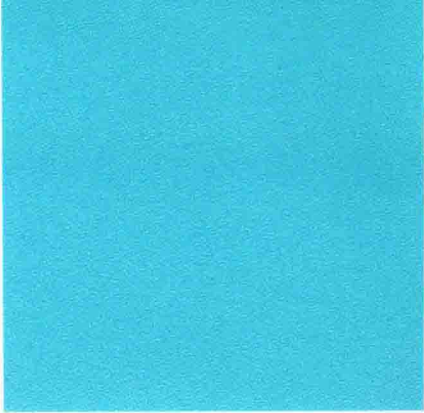




大学生安全生活指南

——珍惜青春 敬畏生命

陆 宁 王 振 李 梅 编著

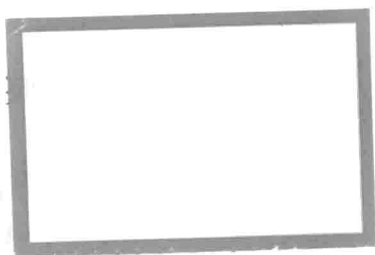


中国人民大学出版社



北京电子科技职业学院“文化育人”系列教材
BEIJING POLYTECHNIC

21世纪高职高专规划教材★通识课系



大学生安全生活指南

——珍惜青春 敬畏生命

陆 宁 王 振 李 梅 编著

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全生活指南/陆宁等编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 6
21 世纪高职高专规划教材. 通识课系列
ISBN 978-7-300-17464-8

I. ①大… II. ①陆… III. ①大学生-安全教育-高等职业教育-教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 094791 号

21 世纪高职高专规划教材·通识课系列

大学生安全生活指南

——珍惜青春 敬畏生命

陆宁 王振 李梅 编著

Daxuesheng Anquan Shenghuo Zhinan

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 山东高唐印刷有限责任公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

印 张 14.25

字 数 328 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

本书由北京市级专项“2012年教育教学改革”专项项目
(PXM2012_014306_000058) 资助完成

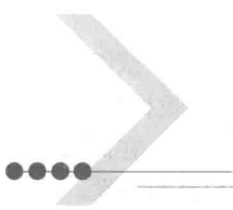
北京电子科技职业学院 “文化育人系列教材”编写指导委员会

主 任：安江英

副主任：王利明

委 员：（以姓氏笔画为序）

马盛明（出版社）	于 京	牛晋芳（出版社）
王正飞（出版社）	王 萍	王 霆
兰 蓉	叶 波（出版社）	刘京华
朱运利	陈洪华	何 红
李文波（企业）	李友友	李亚杰
张惠清	胡际童	黄 燕（出版社）
韩志伟	蒋从根	



序 言

胡锦涛在庆祝清华大学建校 100 周年大会上的重要讲话指出，高等教育是优秀文化传承的重要载体和思想文化创新的重要源泉，要积极发挥文化育人作用。“文化育人”是一个系统工程，其核心是“育人”，既要教学生做事，又要教学生做人。教育部《关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》（教职成〔2011〕12 号）指出：坚持育人为本，德育为先，高等职业学校要把社会主义核心价值体系、现代企业优秀文化理念融入人才培养全过程，强化学生职业道德和职业精神培养，加强实践育人，提高思想政治教育工作的针对性和实效性。重视学生全面发展，推进素质教育，增强学生的自信心，满足学生成长的需要，促进学生人人成才。

多年来，学校致力于探索面向人人的终身就业教育规律，坚持素质性、基础性和终身性协调匹配的原则，将文化素质教育融入到人才培养体系中。通过文化育人，以文载德，以文化人，促进学生全面发展。学校启动了“文化育人系列课程及教材建设”工作，系统设计与推进文化素质课程建设，提升学生职业素养水平，增强学生可持续发展能力。

“文化育人系列课程及教材建设”是一个系统工程，目前由四条主线构成：1. 思想政治类课程以“弘扬社会主义核心价值观理念和民族精神”为主线，通过辅以中华文化遗产、自然科学与科技、社会与文化及自我与人生等范畴的课程模块，促进学生面向人生与社会的基本见识和人文素质的培养，促使学生身心健康地做人做事，成为创新型国家有用的人。2. “三基”必修课类课程以“文化基础知识、基本技能和基本能力的培养”为主线，通过辅以各种学科竞赛，提升学生的基本文化素质，实现知识育人的目的。3. 经济管理类选修课以“就业、创业、创新教育”为主线，通过邀请具有创新、创业经历的成功人士现场授课，以及互动式、实战式教学方法与自主式、探究式学习方法的结合呼应，让学生在创新教育与训练中感悟做人的道理和做人的方法，反思做什么样的人、怎么样做人，让社会主义核心价值观融入到学生的心里。4. 专业群大类公选课以“产业文化、企业文化进校园、进课堂”为主线，通过辅以国内外优秀企业文化案例，使学生懂得企业文化决定着企业生存和发展的道理，让“追求卓越、崇尚创新”的现代企业优秀文化融入到学生的心里。

学校通过“教师自主申报”、“学校论证立项”等形式，对项目的选题、实施条件等进行充分评估，严格审核项目立项，在项目实施过程中，做好项目跟踪检查、项目中期检

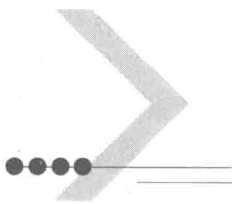
查、项目结题验收等工作，确保项目的高质量完成。

这套“文化育人系列教材”突出了选题创新、结构创新、呈现方式创新，试图让学生喜欢，通过阅读和学习感染人、影响人、启迪人、培育人。“文化育人系列教材”的建设，得到了各级领导、行业和企业专家及教育专家的大力支持和热心指导与帮助，在此深表谢意。相信该系列教材能为我国高等职业教育的课程模式改革与创新做出积极的贡献。

北京电子科技职业学院

副校长 安江英

于 2013 年 2 月



前 言

同学们，地球很脆弱！自然因素和人类活动因素都会使生态灾难随时发生。因此，不管你是居家还是旅游，也不论你是住校学习还是实习实训，防患于未然是有效规避灾难的重要前提。一旦突遇生态灾害，你会有效保护好自己和他人吗？灾难来临时，你所做出的第一反应是正确的吗？要想正确面对学习与生活中的小事故亦或是大灾难，基本的应对常识是必须掌握的。作为大学生，珍惜青春、敬畏生命、保护自然、援助他人的生态文化意识是大学学习阶段的必修课程。

随着活动空间的扩展，在校期间，大学生除了进行正常的学习、生活外，还需要走出学校参加各种社会实践活动；在放假期间和休息期间还会进行各种娱乐活动和旅游。同学们来自于祖国的天南海北，居家的自然环境千差万别，因此大学生的整个生活空间是多维的、开放性的。另外，从年龄阶段来看，大学生正处在知识增长、能力增强的重要阶段，也处在树立信仰、完善信念以及恋爱、求职的重要阶段，因此如果缺乏必要的社会生活知识，尤其是安全知识，势必会导致各种安全事故的发生。根据统计分析，80%的意外伤害是可以通过预先防范和应急处理得以避免的。因为导致悲剧发生的一个重要原因是受害主体安全防范和应急知识欠缺，自我保护知识和能力不足，特别是缺少应急演练。

根据国务院颁布的《国家突发公共事件总体应急预案》的精神，依照大学生思想政治理论课程的内容要求，我们编写了本书，供大学生使用。

本教材编写的基本目标是通过学习，使大学生树立起“珍惜青春、敬畏生命”的意识；树立日常学习、生活中的安全防范意识；熟悉相关的法律法规常识；树立国家安全的意识；培养在日常生活和突发事件中正确应对的习惯，最大限度地预防事故发生和减少对自己造成的伤害，增强保护环境、保护自己、救助他人的意识和能力，确保大学生平安、健康地学习和成长。

安全永远是学校教育的主题，本教材既是教学媒体，又是师生在教学过程中应该遵守的安全指南。在学校范围内出现紧急状况时，所有的员工都被要求与他们的学生在一起。任何情况下员工都不能离开学生不管；作为学生应该学会在紧急情况下，服从学校管理部门的指挥，科学、有序地避险，这是保护自己和他人生命的基本要求。

教师在进行本课程的教学时，应努力挖掘隐性和显性的安全防范教育内容，可充分利用班、团、校会，升旗仪式，专题讲座，报告会，板报，参观和演练等方式，采取多种途

径和方法全方位、多角度地开展安全防范教育,增强生命安全、国家安全防范教育的效果。学校还应与交通、消防、治安、卫生等部门建立密切联系,聘请有关人员担任校外辅导员,根据学生的实际确定安全防范教育的内容,协助学校制定应急疏散预案和组织疏散演习活动。同时建设符合安全防范教育要求的物质环境和人文环境,使学生在潜移默化中提高安全防范意识,认识、感悟安全防范的意义和价值。

本教材精心设计了与大学生安全防范知识密切相关的五篇八章,涉及生活安全、校园安全、出行安全、生态安全以及国家安全等方面的内容;既有生动鲜活的安全防范知识,也有科学具体的安全防范技能;既适合课堂教学,也适合独立探究体验。

本教材由北京电子科技职业学院思想政治理论课程编写组编写,编写组在编制初稿后,组织教师对每一课进行了适用性审读、实验和完善。与教材配套使用的教学资源包括授课用的 PPT 以及视频资料。

本教材得到了北京电子科技职业学院的大力支持;得到了中国人民大学出版社领导、编辑的大力协助,在此一并表示衷心的感谢!

在教材编写的过程中,我们参阅了大量的报刊、书籍、网络资料的最新研究成果,在此谨向资料的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促,水平有限,本教材在理论阐述、资源编选、文字表述、案例选择等方面还有诸多不够完善之处,恳请使用者批评指正。

编者

目 录

第一篇 大学生安全生活每一天

第一章 饮食用品的安全防范	3
第一节 食品安全对大学生成长的意义	3
第二节 安全用药 合理用药	14
第三节 关注日用品安全	19
第二章 大学生使用火、电、气的安全防范	27
第一节 生活用火与大学生安全成长	27
第二节 生活用电与大学生安全成长	35
第三节 生活用气与大学生安全成长	41
第三章 大学生人身安全防范	47
第一节 敬畏生命 珍惜健康	47
第二节 急救知识与技能	53
第三节 洁身自好 警惕骚扰	60
第四节 财物保管 注意防范	65

第二篇 大学生校园安全

第四章 大学生学习生活安全防范	77
第一节 体育活动与大学生健康	77
第二节 集会活动与大学生健康	82
第三节 实习、实训与大学生健康	87
第四节 大学生求职就业中的风险防范	93
第五节 网络安全	100
第五章 大学生危险行为安全防范	107
第一节 远离毒品 珍惜生命	108
第二节 性健康与性文明	112
第三节 赌博与堕落	121

第三篇 大学生出行安全

第六章 大学生公共场所安全防范	129
第一节 做自觉遵守交通规则的榜样	129
第二节 交通事故的防范	132
第三节 注意旅游探险的安全	137

第四篇 生态安全

第七章 生态灾害安全防范	151
第一节 地震	151
第二节 风灾	157
第三节 洪涝	160
第四节 海啸	167
第五节 泥石流与滑坡	168
第六节 气候变暖与雾霾	173

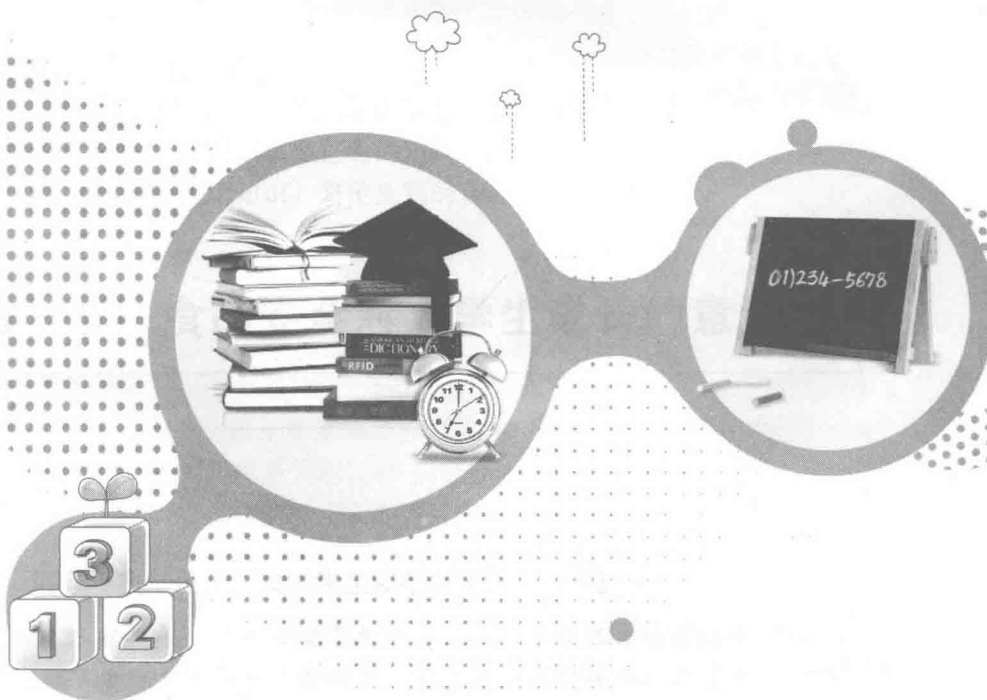
第五篇 国家安全

第八章 国家民族安全防范	183
第一节 国家安全法	183
第二节 警惕境内外不安全因素	198
第三节 做维护国家安全的模范	207
参考资料	215

第一篇

大学生安全生活每一天

大学阶段是学生全面发展的重要时期，其中身心健康发展尤为重要。本篇从大学生树立积极的生命价值观入手，以学生的认知与行为能力特点为依据，强调了三方面内容：即形成良好的饮食习惯，掌握合理膳食、合理用药的方法；正确选择和使用火、电、气用具；掌握突发事件应对、预防人身骚扰、个人对财产安全防范的方法。



第一章 饮食用品的安全防范

本章要点

大学时代是学知识、长身体的重要阶段，同时也是良好的饮食卫生习惯形成的重要时期，在这个阶段掌握一定的营养知识，形成良好的饮食习惯；掌握一些安全用药的常识，应对疾病；理智、科学地选购和使用日用品，对于促进生长发育、保证身体健康都有重要的意义。对于当代大学生来说，时代赋予的使命要求必须有健康的体魄，具备热血青年的朝气蓬勃，才能成为国家栋梁，那么，关注健康就成为不可忽视的问题。

学习目标

通过学习，学生应能达到以下目标：

1. 了解膳食营养、食品安全知识，具备预防食品不良反应的能力。
2. 了解药品选择使用的基本常识，掌握正确的用药方法。
3. 掌握常见日用品的选购和使用知识，避免选购的盲目性。

第一节 食品安全对大学生成长的意义

案例

四年不食一粒米 女大学生减肥后体重 29 千克

济南女孩琳琳今年 20 岁，在厦门大学读三年级，身高 162 厘米，体重最低的时候只有 29 千克。琳琳因减肥节食患上厌食症已有四年，由于精神出现异常，被母亲送进医院治疗。在这期间，家人曾找过不少心理医生和教育专家，但效果并不明显。入院时，琳琳

已无法自主行走，几乎是被母亲拖进来的。经检查，她多项身体特征严重失常，心率过缓，严重贫血，被确诊为神经性厌食。母亲问大夫：“这个病有治吗？”“比较难治，因为它源于这里。”杨主任用手指了指大脑。如今，一日三餐仍是琳琳面临的最大难题。每天吃午饭时，琳琳都要大哭一场。琳琳说，她现在最渴望有人帮自己解开心结，让自己对吃饭不再感到害怕。

点评

目前，我国大学生中存在诸多营养方面的问题，这些问题影响大学生的成长和学习，如偏爱零食、偏爱洋快餐、偏爱油炸食品、白开水饮用量少、蔬菜摄入量偏少、盲目节食减肥等。对大学生开展营养知识的宣教，提高他们的营养知识水平，增强他们合理摄取营养的意识，培养他们保持健康的行为有其现实必要性和紧迫性。

一、大学生营养膳食方面的问题

（一）营养方面

1. 营养知识不足。

大学生现有的营养知识来自中学的生物知识、电视节目、杂志以及家庭的教育等。大学没有适当的渠道获得科学系统的营养知识。很多同学不十分了解每天应该摄入哪些食品来满足能量、蛋白质、脂肪和维生素及矿物质等营养素的需要；也不够清楚这些营养素主要存在于哪些食品中。对食品的选择大多凭嗜好和传统的观念，在有限的经济条件下不知道如何吃得合理，吃得健康。

2. 营养行为不良。

目前在有些高校的学生中存在不良的饮食行为。多数学生的早餐为牛奶、鸡蛋、包子和面包。部分学生饮食没有规律，周末早午餐合为一餐，挑食，偏食，平时节约，到星期天饱食一顿等，部分学生认为只有在生病的时候才会特意地去调整饮食。

大学生的膳食构成以粮谷类和蔬菜类为主，肉类、蛋类摄入量较少。威胁高校学生健康最大的营养性缺乏病有蛋白质—热能营养不良、维生素A缺乏症、缺铁性贫血和钙的摄入量不足。

（二）合理的营养对大学生健康的作用

合理的营养对大学生的生长发育、学习与劳动能力及疾病的预防、治疗、康复有着重要的作用。

1. 合理的营养能促进身体发育。

食物是大学生生长发育最主要的物质基础。有机体的生长发育、生命活动及脑力劳动和体力劳动的进行，都有赖于体内的物质代谢，机体在进行物质代谢的过程中必须不断地从外界摄取一定数量的食物，才能促进生长发育、增强体质、增加免疫功能、预防疾病、提高工作效率和运动能力等。合理的营养意味着机体能够摄入保持身体健康所必需的所有营养成分。营养素缺乏，或各种营养素摄入不均衡，膳食结构不合理等，不但会引起生长发育迟缓，而且会导致各种急、慢性营养不良和各种营养缺乏症。因此，合理的营养与膳食平衡能够更好地促进大学生健康成长。

2. 合理的营养能改善记忆与提高学习效率。

合理的营养能够提高人脑的活动能力，增强人的计算能力、记忆能力、判断能力、行动能力和视力等。脑是人体最活跃的器官，虽然其重量只有人体的2%左右，但脑消耗的



能量却占全身总耗能量的 20%。因此,合理的营养对于大脑保健具有重要的作用。

3. 合理的膳食营养结构。

营养是人类为了维持生命,满足机体生存、学习和工作能量需要的物质基础。在营养学界,通常将人体对食物的摄取、消化、吸收和利用整个过程的结果称为营养。营养素则是指保证人体生长、发育、繁衍和维持健康生活的物质,其中最主要的营养素是碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、矿物质和维生素。大学生是一个经济尚未独立、学习负担重的群体,要进行大量的脑力劳动和体力劳动,能量消耗大,他们的膳食营养能否满足其健康生长,直接影响着他们今后的学习、工作和生活。

(1) 有关营养素的内容。

1) 蛋白质。蛋白质是建造、修补人体的主要物质,参与转送营养,调节体液的酸碱度和传递信息等复杂的生理过程。在膳食中应保证优质的蛋白质,如蛋类、乳品、肉类、鱼虾、豆制品等的供给,用以维持正常生理活动和紧张思维活动的需要。大脑在代谢过程中需要一定数量的蛋白质,摄入含量不同的蛋白质食物对大脑的活动有不同的影响。人的智力活动需要的活性化学物质,如乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺等都是由蛋白质分解生成的氨基酸合成的。脑神经元与神经胶质细胞的成熟和代谢也依赖于许多必需氨基酸。其中谷氨酸可纠正脑细胞的生化缺陷,酪氨酸直接参与脑细胞功能的演进过程和神经环路的构成,5 羟色胺色氨酸的前体能促进注意力、记忆功能的改善等,缺乏可能致发育迟钝,机体抵抗力下降,记忆力和学习效能受影响。

2) 糖。热量的主要来源之一是糖,由于大学生以脑力劳动为主,正处于青春发育后期,体格还在发育,故食欲旺盛,热量需要量大,大学生智力活动的效率取决于大脑细胞能否获得稳定的血糖供应所产生的能量。正常情况下人脑几乎完全依赖血糖(血中的葡萄糖)氧化供给能量,每天需要 116~145 克葡萄糖。血糖供应不足时,脑的耗氧量就下降,轻者感到疲倦、思维和记忆力降低,重者可发生休克等。

3) 维生素和无机盐。各种维生素是大脑正常发挥作用不可缺少的,尤其是 B 族维生素、硫胺素和烟酸可促进神经系统发育、神经传递介质的合成和增强记忆。维生素 C 和维生素 E 能延缓脑细胞老化,而维生素 D 能提高神经细胞反应的灵敏性。维生素和无机盐是构成人体、维持生命、生长发育、生殖等机能所必需的物质,同时调节物质代谢,构成某些辅酶的主要成分。大学生的骨骼发育虽速度减慢,但骨化仍在进行,肌肉组织的细胞呈直线增加,性器官逐渐成熟,因此,维生素和无机盐的供给量必须充足,并保持适当的比例。

4) 脂肪。大脑细胞功能的发挥还需要脂肪酸参与,尤其是亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等多不饱和脂肪酸,这些脂肪酸在人体内不能自行合成,必须从食物中摄取。如果缺乏这些脂肪酸,不仅影响大脑的正常发育,而且会阻碍其他各种功能。许多食物中都含有这些脂肪酸,含量较高的食物有豆油、菜油、植物油以及冷水性海洋鱼油等。

(2) 大学生健康饮食原则。

1) 每日进食适量的优质蛋白质;

2) 脂肪摄入要适当,植物性脂肪要多于动物性脂肪;

3) 多吃新鲜的蔬菜和水果;

- 4) 少吃糖和精细糕点,吃清淡少盐的膳食,限制嗜好品的消费;
- 5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;
- 6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重;
- 7) 每日变换食物的花色品种,每餐做到平衡膳食;
- 8) 每天吃奶类、豆类或其制品,以解决补钙问题和增添优质蛋白质;
- 9) 定时进餐,注意一日三餐的营养比例,改变不吃早餐的不良习惯;
- 10) 注意饮食卫生和文明进餐,进餐时思想要集中。

(3) 平衡膳食结构。

1) 平衡膳食。

平衡膳食是指膳食中所含的营养素种类齐全,数量充足,比例适当,且与人体的需要保持平衡,又称合理膳食或健康膳食。

根据我国目前一般人的膳食情况,平衡膳食所包括的食物种类可分为四类(见图1—1)。

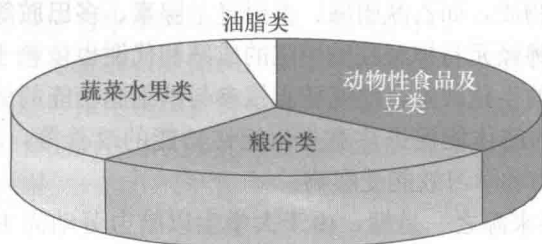


图 1—1 平衡膳食

2) 合理的膳食习惯。

大学生要养成合理的膳食习惯并安排好一日的餐次、两餐之间的间隔时间、每餐的数量与质量,主要包括进食时间与食物结构分配。

进餐时间:两餐间隔以4~5小时为宜,一日进食三餐或四餐。我国的作息制度和习惯为两餐间隔5~6小时,也较合理。食物结构的分配如下:

a. 早餐:应以蛋白质、脂肪食物为主,辅以维生素和碳水化合物。总摄入热量占全天的30%。

b. 午餐:碳水化合物、脂肪、蛋白质的量均应增加,在全天各餐中热能占比最高,为40%。

c. 晚餐:应该摄入易于消化的食物,以碳水化合物为主(如谷类、蔬菜水果类)。

有些大学生不注意营养。盲目节食减肥,造成营养不良,或者暴饮暴食,导致肥胖。这都是极其不合理的膳食习惯。衡量标准体重的公式如下:

男子:身高(厘米)-105=体重(千克)

女子:身高(厘米)-105=体重(千克)

如大于或小于标准体重5千克以内尚属正常范围。如大于或小于标准体重5千克以上则应引起注意。如体重超过标准体重10千克以上,就属肥胖,为病态;如体重低于标准体重10千克以上就属于极瘦,对此两种情况都不应忽视。大学生需要有科学的膳食习惯,保证有足够的优质蛋白质,并且要多吃含钙、磷、碘的食物。