

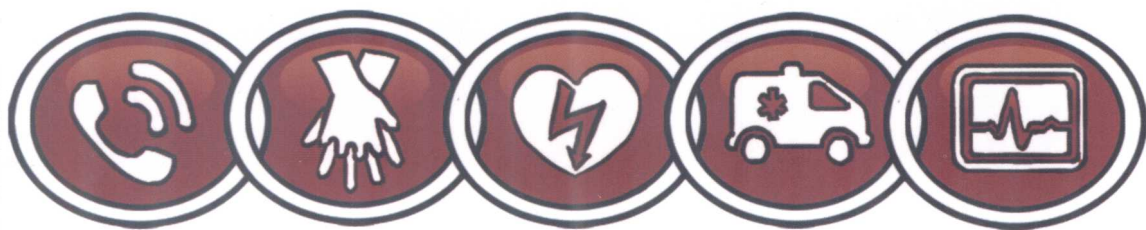


大学生 生命安全读本

DAXUESHENG
SHENGMING ANQUAN DUBEN



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



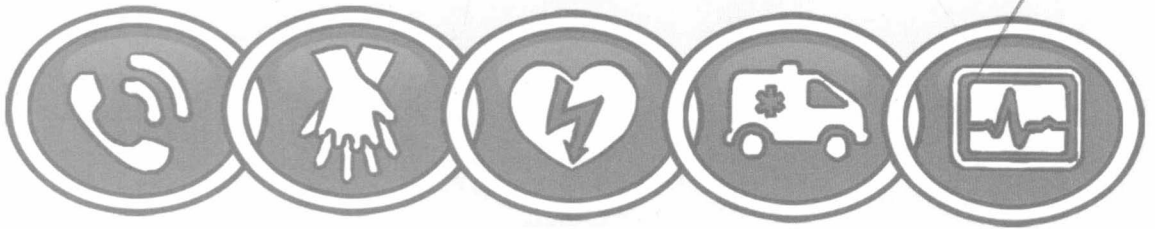
大学生 生命安全读本

DAXUESHENG

SHENGMING ANQUAN DUBEN



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

大学生生命安全读本/中国红十字会总会编. —北京: 社会科学文献出版社, 2014. 8

(安全救护系列图书)

ISBN 978-7-5097-6164-9

I. ①大… II. ①中… III. ①大学生-安全教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 126393 号

· 安全救护系列图书 ·

大学生生命安全读本

编 者 / 中国红十字会总会

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 教育分社 (010) 59367278

责任编辑 / 王珊珊

电子信箱 / jiaoyu@ssap.cn

责任校对 / 王洪强

项目统筹 / 许春山

责任印制 / 岳 阳

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367261 59367278

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367261

印 装 / 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 7.125

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版

字 数 / 90 千字

印 次 / 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-6164-9

定 价 / 18.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

“安全救护系列图书”专家委员会

主 任：王一镗

副主任：季成叶

委 员：王声湧 刘筱娴 刘晓华 孙长怡 钟华荪

本书主编：季成叶

副 主 编：韩宪洲 孙长怡

文字编写：刘建宇 洪 会

摄影绘图：徐同庆 黄阁宾 范 慧

目录

安全篇

第一章 生理安全 / 1

第一节	培养健康饮食习惯	1
一	大学生常见不良饮食习惯	1
二	常见的营养性疾病	2
三	培养健康饮食习惯	2
第二节	食物中毒的原因与救护	3
一	食物中毒的原因	3
二	食物中毒的救护	3
第三节	亚健康的预防	4
一	避免不健康的生活方式	4
二	培养健康的生活习惯	5
第四节	艾滋病的预防	5
一	认识艾滋病	5
二	艾滋病的传播	6
三	艾滋病的预防	6

第二章 心理安全 / 7

第一节	心理问题的预防与处理	7
一	大学生常见心理困惑	7
二	大学生常见心理危机	7
三	心理危机产生的原因	9
四	预防建议	9
五	处理方法	10
第二节	心理疾病的预防与救护	11
一	常见心理疾病	11
二	自我调适方法	11
三	治疗途径	12

第三章 住宿安全 / 13

第一节	寝室防火	13
一	安全隐患	13
二	预防措施	13
三	应对措施	14

第二节	安全用电	16
一	安全隐患	16
二	安全规范	16
三	应对方法	17

第四章 军训安全 / 18

第一节	技能训练安全	18
一	安全隐患	18
二	安全规范	18
三	救护措施	19
第二节	军训生活安全	20
一	安全隐患	20
二	安全规范	20
三	自护方法	21

第五章 交往安全 / 23

第一节	人际交往界限的把握	23
一	安全隐患	23
二	安全规范	23
三	处理方法	24
第二节	滋扰与侵害的防范	24
一	安全隐患	24
二	自护方法	25
三	自救方法	26
第三节	恋爱安全	26
一	恋爱问题	26
二	处理方法	27

第六章 财产安全 / 28

第一节	预防盗窃	28
一	安全隐患	28
二	安全规范	28
三	急救措施	29
第二节	预防抢劫	30
一	安全隐患	30
二	安全规范	30
三	自救方法	31
第三节	预防诈骗	31
一	安全隐患	31
二	安全规范	32
三	应对措施	33

第七章 网络安全 / 34

第一节	网络信息安全	34
一	安全隐患	34
二	预防措施	34
三	应对措施	35
第二节	网络交友安全	36
一	安全隐患	36
二	安全规范	36
三	应急措施	37
第三节	网络财产安全	37
一	安全隐患	37
二	安全规范	38
三	应急措施	39

第八章 灾害安全 / 40

第一节	气象灾害	40
一	安全隐患	40
二	预防措施	40
三	救护措施	41
第二节	地质灾害	42
一	灾害类型	42
二	应对措施	42
第三节	野外活动安全	44
一	安全隐患	44
二	预防措施	44
三	救护措施	44

第九章 公共安全 / 46

第一节	大型群体性活动安全	46
一	安全隐患	46
二	安全规范	46
三	应对方法	46
第二节	国家安全与保密	47
一	安全隐患	47
二	安全规范	48
三	应对措施	48
第三节	抵制黄赌毒	49
一	安全隐患	49
二	安全规范	49
三	应对措施	50

救护篇

第十章 救护技能 / 51

第一节	救护新概念	51
一	现代救护特点	51
二	现场救护及生命链	53
第二节	心肺复苏	56
一	人体呼吸及循环系统基本知识	56
二	心肺复苏(Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)	58
三	体外心脏除颤	68
四	气道阻塞急救法	70
第三节	创伤救护	75
一	概述	75
二	创伤救护	79
第四节	意外伤害	96
一	交通事故	96
二	一氧化碳(煤气)中毒	98
三	溺水	99
四	犬咬伤与狂犬病	100
五	烧烫伤	101
六	化学物品烧伤	102
七	电击伤(触电)	103
八	蛇咬伤	104

参考文献 / 105

第一章 生理安全

第一节 培养健康饮食习惯

一 大学生常见不良饮食习惯

1. 不吃早餐或早餐营养质量不高

大学生普遍不重视早餐,相当多的大学生不吃早餐或早餐营养质量不高。

2. 偏爱零食

大学生普遍喜欢吃零食,尤其是女生。

3. 偏爱洋快餐

从营养的角度看,洋快餐普遍是肉多、菜少、高能量、高脂肪、低膳食纤维、低维生素、低矿物质的食品。

4. 偏爱油炸食品

油条、煎饼、油炸花生、煎鸡蛋等油炸食品以其鲜美酥脆的口感,深受大学生青睐。此类经高温烹调的食品可产生大量有强烈致癌作用的丙烯酰胺、苯丙芘等毒性物质,故不宜多食用。

5. 校外就餐

多数大学生校外就餐的地点选择在学校周边餐馆、街边小店、小摊上,但这些地方大多条件简陋,缺少消毒器具,用餐环境恶劣,存在严重的食品安全隐患。

6. 白开水饮用量偏少

很多大学生没有主动饮水的习惯,每日的饮水量不足,往往是渴极了才暴饮一顿。

7. 蔬菜和水果摄入量少

大学生膳食结构不合理还表现为每餐主食量摄入偏多,而蔬菜水果摄入量较少。

8. 饮食不规律

有一部分大学生一日三餐进餐时间和进餐间隔无规律,甚至三餐的食量分配也不合理,随意性非常大。

二 常见的营养性疾病

营养缺乏或不足会导致热能营养不良、脚气病、坏血病、营养性贫血等疾病(如表 1-1)。

表 1-1 常见营养性疾病

缺乏的营养成分	蛋白质	维生素 A	维生素 B2	铁
导致的疾病	营养消瘦症	夜盲症与干眼病	湿疹样皮炎、阴囊炎、舌炎、口角炎和脂溢性皮炎等,此外亦可见角膜出血、羞明、视力模糊、流泪等症状	面色、口唇黏膜与眼结膜苍白、疲倦乏力,头晕耳鸣,记忆力减退,出现低热、活动后呼吸急促等症状,中度贫血者心率加快、心脏搏动增强

营养过剩或比例失调,如某些必需微量元素摄入过多可致中毒;热能、脂肪等摄入过多可致肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化等疾病。

三 培养健康饮食习惯

1. 普及营养知识

各大学校园应全面开展营养教育和宣传活动,逐步提高大学生的营养知识水平。

2. 树立营养观念

学校相关部门应引导大学生明智地进行食物消费,努力帮助他们逐步改掉不利于健康的饮食消费行为习惯,优化膳食结构。如根据中国居民膳食指南,大力推广营养餐等。同时,大学生的自我约束和自我教育、自我实践对其形成健康的饮食消费行为习惯至关重要。通过科学的饮食实践,养成良好的饮食习惯。

3. 提高食品安全意识

(1)学生要养成在学校食堂就餐的习惯,尽量不在卫生条件差的小餐馆就餐。要到正规商店里购买食品,尽量选择信誉度较好的品牌。

(2)在选购散装食品时,由于散装食品接触的人群较多,还要特别注意食品的存储条件和卫生状况,购买时不要贪图“美色”,盲目追求“光鲜亮丽”的食品或饮料。

(3)不盲目随从广告,广告的宣传并不代表科学,是商家利益的体现。

(4)要分清食品保质期和保存期。保质期是最佳食用期,保存期是推荐最后食用日期。

(5)正确选购饮料。选购饮料要因人而异。果汁饮料有一定的营养成分,适合青少年饮用,但不能长期或一次性大量饮用。购买饮料时特别注意瓶装饮料的瓶体是否异常,是否存在漏气可能。选购碳酸饮料时,尽量选择近期生产的、罐体坚硬不易变形的产品。

(6)正确饮用牛奶。不要空腹喝牛奶,不要与茶一起饮用牛奶。早上饮用牛奶,应同时吃一些富含淀粉的谷类食物。

第二节 食物中毒的原因与救护

一 食物中毒的原因

1.食物储存不当或存放时间过长

夏季天气炎热,适合各种微生物生长繁殖,食物中的细菌数量较多,食物容易变质,加上人们喜欢吃凉食,很容易引起食物中毒;菜、汤中的亚硝酸含量会随着储存时间变长而增加,因而吃隔夜的菜、汤则可能会引起亚硝酸盐中毒。

2.食物在烹制过程中没有充分经过热处理

如有的人对生冷的海鲜过敏,吃完有肠胃不适的症状;生食与熟食混在一起,熟食被污染后直接食用,导致食物中毒。

3.食物在加工过程中受环境污染

有些生产企业无视人们的生命健康,对制作食品过程中的卫生安全标准置之不顾,再加上食品加工人员不好的卫生习惯使得食品安全问题的警钟长鸣,食物中毒事件屡屡出现。

二 食物中毒的救护

食物中毒发生后,要尽快采取措施:排出毒物,阻滞未排出毒物的吸收,促进已吸收的毒物尽快排泄,根据病情作必要的支持治疗和对症处理,对部分中毒者还需要特殊治疗。以上措施中,对中毒现象较轻的患者来说,有些排出毒物的方法是可

以自行完成的,以避免病情的加重。对中毒严重者,需及时送往医院采取特殊治疗措施。

排出毒物的方法有催吐、洗胃及清肠等。

1.催吐

中毒后不久,毒物尚未完全吸收,此时催吐效果较好,而且方法简单。催吐的条件是患者意识必须清楚。若中毒后已经发生剧烈呕吐,可不必催吐。催吐的方法有多种,最简单的是用筷子或汤匙柄刺激后咽壁(咽喉部)引起呕吐。

2.洗胃

洗胃的方法有多种,对神志清楚的患者,可令其反复喝进洗胃液或清水,然后吐出。

3.清肠

中毒时间较长或腹泻次数不多的患者可能有毒物滞留肠道内,应及时就医排出肠道内容物及毒物。

保留食物样本。由于确定中毒物质对治疗来说至关重要,因此,在发生食物中毒后,要保存导致中毒的食物样本,以提供给医院进行检测。如果身边没有食物样本,也可保留患者的呕吐物和排泄物,以方便医生确诊和救治。

第三节 亚健康的预防

世界卫生组织将机体无器质性病变,但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康状态”。以下几类人最容易进入“亚健康状态”:精神负担过重的人;脑力劳动繁重的人;体力劳动负担比较重的人;人际关系紧张、负担比较重的人;长期从事简单、机械化工作的人(缺少外界的沟通和刺激);压力大的人;生活无规律的人;饮食不平衡、吸烟酗酒的人。

一 避免不健康的生活方式

- (1)膳食结构不合理。
- (2)吸烟。
- (3)长期熬夜。
- (4)长期被辐射。

- (5)看电视过多。
- (6)过度肥胖。
- (7)药物成瘾。
- (8)过量饮酒。
- (9)压力过大。
- (10)网络成瘾。
- (11)穿衣不当。
- (12)有果汁饮料综合征。
- (13)不注意个人卫生。
- (14)依赖化妆品。

二 培养健康的生活习惯

- (1)吃一顿营养的早餐。
- (2)每日食用蔬果。
- (3)每日运动 30 分钟。
- (4)用牙线剔牙。
- (5)种植盆栽或养一缸鱼,把大自然带进屋内。
- (6)戒烟。
- (7)吃饭时把电视关掉。
- (8)把棉被、枕头调整到最舒适的状态,让自己有好睡眠。

第四节 艾滋病的预防

一 认识艾滋病

艾滋病,是英文名称“AIDS”的音译。它是由感染“HIV”病毒引起的。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。当免疫系统被HIV破坏后,人体由于抵抗能力过低,丧失复制免疫细胞的机会,并感染其他的疾病导致各种复合感染而死亡。艾滋病病毒在人体内的潜伏期平均为 9 年至 10 年,在发展成艾滋病病人以前,病毒感染者外表看上去正常,他们可以没有任何症状地生活和工作很多年。

二 艾滋病的传播

艾滋病通过性接触、血液和母婴三种途径传播。

以下行为一般不会感染艾滋病。

- (1)咳嗽或打喷嚏。
- (2)共用餐勺或茶杯。
- (3)握手、握门把手或公共汽车的扶手。
- (4)使用公厕。
- (5)使用游泳池或公共浴池。
- (6)接触宠物。

三 艾滋病的预防

鉴于艾滋病危害性巨大,同学们在日常生活中一定要做好预防措施,避免接触艾滋病传染源,一旦发现患病,要及时到专业医院治疗,以免病情加重。

- (1)洁身自爱,遵守性道德是预防艾滋病的根本方法。
- (2)进行安全的性行为,每次发生性行为时都正确使用避孕套。
- (3)及时、规范地治疗性病可大大降低感染HIV的可能。
- (4)不共用牙刷和剃须刀等。
- (5)避免不必要的输血和注射,进行穿破皮肤的行为时保证用具经过严格的消毒。
- (6)戒断毒品,不共用注射器注射毒品。
- (7)避免母婴传播。

第二章 心理安全

第一节 心理问题的预防与处理

一 大学生常见心理困惑

1. 学习不适应, 目标盲目

由于没了高中老师的监督和要求, 很多大学生对学习没有及时制定整体性目标, 并放松了自我督促, 导致学习效率低下, 成绩也不尽如人意, 心理会产生焦虑和恐慌。

2. 人际交往不适, 孤独感增加

新的环境会让部分新生感到困惑, 部分同学可能由于入学分数低等原因认为自己不如别人, 感到自卑, 由此疏远人群和集体。

3. 情感处理不当, 纠葛难解

对于正处于青春期的大学生来说, 爱情的产生是美好而自然的, 但若处理不当则会给自己带来想象不到的烦恼。

4. 就业困惑增多, 恐惧未来

在大学阶段后期, 学生们不可避免地要面对社会就业的竞争, 部分学生因心理承受能力有限, 对大学学习不自信, 再加上对就业环境的认知偏差导致对就业过分恐惧和担心, 许多人会出现挫败感、从众、逃避等不健康心理, 对进入社会也产生了一定的恐慌和惧怕。

二 大学生常见心理危机

1. 心灵感冒——抑郁症

如果一个人在两周或更长的时间内, 同时存在下述症状中的三个, 尤其是第(1)、第(2)、第(13)项, 就有可能患了抑郁症。

(1) 几乎每天心情都非常恶劣;

- (2) 对以前感兴趣的东西或活动失去兴趣;
- (3) 感到麻木、空虚、无聊;
- (4) 躯体疼痛(胃痛、头痛等);
- (5) 睡眠困难(难以入睡、早醒或睡得过多);
- (6) 体重改变或饮食习惯改变;
- (7) 过分的挫败感和过分自责;
- (8) 不能集中注意力, 思考问题困难;
- (9) 和平常比, 更易怒、紧张;
- (10) 感到自己没有价值;
- (11) 感到无助、无望;
- (12) 没有精力或动力, 心理压力大;
- (13) 反复出现死亡或自杀的想法, 觉得活着还不如死了好。

2. 虚幻的自我——精神分裂症

如果一个月内有以下两种以上的症状, 便可能患有精神分裂症。

- (1) 幻觉(看到或听到他人对自己思想及行为的批评, 或听到两人或多人交谈, 其实这些声音或景象并不存在);
- (2) 妄想(超越现实中个人所能达成或与现实不符的想法, 如有的人说自己当总统、主宰世界、拯救众生等);
- (3) 语无伦次;
- (4) 痴呆或错乱的行为;
- (5) 情感上陷于停滞, 行为退缩。

3. 紧急呼救——自杀危机

当一个人有以下行为或经历时, 有可能发生自杀危机。

- (1) 直接或间接说出对生命无望, 不想活;
- (2) 与亲朋好友告别, 或把自己最重要的物品送人;
- (3) 突然出现的、明显的行为改变和中断与别人的交往;
- (4) 抑郁症的表现加重;
- (5) 近期特别是最近两天, 有严重的挫折事件发生;
- (6) 有长期的生活、工作或心理压力的堆积;
- (7) 自己或亲友、熟人有过自杀行为。

三 心理危机产生的原因

1. 遗传的易感性

某些精神疾病,例如抑郁症、精神分裂症等,具有一定程度的家族遗传性。

2. 过重的压力

如果大学生在学校和社会生活中,经受了严重的家庭变故、人际冲突、恋爱失败、学习成绩不理想、生理疾病、经济困难等方面的打击或连续遭受重大事件影响,个人不能有效地应对时,就可能产生心理危机。

3. 人格的欠缺

如果一个人过分追求完美,做事总是犹豫不决,心理承受能力低下;性格孤僻,思维方式欠缺弹性(如在思考问题时常常非此即彼、以偏概全),人际交往能力欠缺,分析问题和解决问题的能力低下,应对挫折能力差,不能有效地管理和控制情绪,就可能发生心理危机。

4. 爱的缺乏

在家庭中缺乏来自父母的关爱,父母的期望过高、要求过严,与父母不能进行有效地沟通;在学校中师生关系疏离,同学之间关系冷漠,缺少相互关爱的气氛,也是心理危机发生的重要诱因。

四 预防建议

1. 爱自己,让你的生命更绚烂

珍爱生命。人最宝贵的是生命,生命对于每个人以及父母和一切关爱你的人来说,是最珍贵的宝物,只有生命存在,才谈得上个人的发展及其他一切。

2. 直面痛苦

每个生命在成长中都会伴随着疾病、天灾、人祸的威胁,伴随着各种不如意甚至是痛苦的磨难。对于这些,你只能坦然接受、积极应对,不能逃避。要主动磨炼自己。当你走出痛苦时,便获得了生命的成长。

3. 过好每一天

我们不必对往事耿耿于怀,无论是家庭的、学业的、人际的还是情感的,因为它已经不再真实地存在;我们也不必为未来忧心忡忡,因为它只是你的想象;只有今天是最真实的,生命就是活在当下,过好每一天。