



中国职工安全网 / 编著

# 女性 安全防范书

NVXING  
ANQUAN  
FANGFANSHU

女人的一生可以不显赫、不富贵、不出色、不张扬，甚至可以  
不美丽，但绝不可以不安全。一切的繁华皆会有褪色的一天，  
平平安安的一生才最真！

谁来关注女性的？

关爱生命 男

如何保护家庭的

居家女人，别让危

魅力女人，如何

如何关心我们自

如何打好女性的“牌

女性材料掌握

# 安全 防范



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中国职工安全网 / 编著

# 女性 安全防范书

NVXING  
ANQUAN  
FANGFANSHU



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女性安全防范书 / 中国职工安全网编著. —北京: 经济管理出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5096-2312-1

I. ①女… II. ①中… III. ①女性—安全教育 IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 014438 号

组稿编辑: 何 蒂

责任编辑: 杨国强

责任印制: 木 易

责任校对: 陈 颖

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: [www.E-mp.com.cn](http://www.E-mp.com.cn)

电 话: (010) 51915602

印 刷: 三河市延风印装厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm×1230mm/32

印 张: 6.625

字 数: 163 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-2312-1

定 价: 23.80 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

## 序言

## 序言

## “谁”能给女性安全感

女人的一生可以不显赫、不富贵、不出色、不张扬，甚至可以不美丽，但绝不可以不安全。一切繁华皆会有褪色的一天，平平安安的一生才最真！

心理学家马斯洛的需要层次理论闻名于世，在他那里，安全的需求紧跟在生理的需求之后，是人类最重要的需求。

在现今社会中，女人的一生要扮演很多角色，不容易。有人说，30年前容易过，因为你是为人子女，角色单一；30年后难过，因为你是为人父母，角色多了，需要操心的人也多了。老公的贴心老婆、孩子的好妈妈、婆婆的乖儿媳，为了你爱的人，你勇敢地迎接着生活中种种的安全危机，但因为生理、心理或者是外界的原因，作为女性更容易受到侵害。

蹉过生命长河，经历漫漫人生，我们每个人都会发生很多事，有悲有喜，有苦有乐，这就是人生。人生是有规律可循的，就像安全这类事情，如果你有了足够的“人生经验”，也就是安全知识，那么生活中很多的“陷阱”你就能平安地避开；遇到的一些挫折与不幸，你就能自我疗伤；还有最重要的就是，如果你懂得够多，那些心怀不轨的人，就少了很多可乘

之机。

而我们的责任就是让女性朋友们懂得自我照顾与自我保护，让女性了解并掌握历经一生可能需要的安全常识，进行360度全方位的防范，让女性有“安全感”。

本书从女性安全的各个方面入手，为女性提供了安全必备知识及其解决方案和建议。通过本书细致全面的建议和提醒，女性能吸取他人的经验教训，学会各种自救或化解险情的方法，以保护自己的安全。

会关心男人的女人才是好女人，在关注女性安全的同时，“如何关心我们身边的那个人？”本书也给女性身边的男士以最贴心的安全叮咛，让生活的小船平稳地驶在幸福的海洋上。

本书图文并茂、科学实用，阅读时既能获得知识，又能得到一种愉悦的享受。

每个女人的生命和健康，不仅仅属于我们自己：我们是父母生命的延续，是父母心田永远的绿洲；我们是丈夫温馨的归宿；我们是孩子温暖的怀抱；我们是情侣幸福的憧憬；我们是远方朋友悠悠的思念；我们是社会肌体中一个健康的细胞；我们是参与和支持组织大机器运转的一节链条、一颗螺丝钉……

探讨关于安全防范意识和技巧，是给大家以启迪：善待自己，保护好自己，是每一个女人的责任。

# 目 录

## 01 课堂 — 谁来关注女性的安全与健康 / 002

认知一：加强职业女性的安全与健康工作 / 003

认知二：增强安全意识，提高自我保护能力 / 008

认知三：影响安全生产的几种不良心理 / 011

认知四：安全文化势在必行 / 012

认知五：从“要我安全”变“我要安全” / 015

### **女性职业安全忠告** / 018

忠告 1：增强安全意识，提高自我保护能力 / 018

忠告 2：升华到情感层次的学习更有利于安全 / 019

忠告 3：警惕电脑带来“职业病” / 020

## 02 课堂 — 关爱生命 平安出行 / 024

手册一：交通安全事故与应急措施 / 025

手册二：乘坐交通工具，隐患无处不在 / 032

手册三：提高警惕，防止人身侵害 / 040

手册四：人在旅途，女人拒绝危险 / 046

手册五：时时刻刻防晒，关爱我们的肌肤 / 051

### **女性出行安全忠告 / 054**

忠告 1：车祸猛如虎，驾车须谨慎 / 054

忠告 2：坐公交车，女人的包包要看好 / 055

忠告 3：封闭的开放空间，火车上的安全要注意 / 056

忠告 4：擦亮眼睛防“忽悠” / 057

忠告 5：看紧你的孩子 / 058

忠告 6：夜间出行十个忠告 / 061

### **03 课堂 — 如何保护家庭的资金安全 / 064**

规划一：认清家庭理财误区 / 066

规划二：合理储蓄八大技巧 / 068

规划三：了解储蓄类型，利用储蓄轻松赚钱 / 071

规划四：依据年龄层次规划女性理财 / 073

规划五：二人世界理财方式 / 075

### **女性理财安全忠告 / 080**

忠告 1：理财不是为谋小利 / 080

忠告 2：实战操作讲求技巧 / 081

忠告 3：制订好自我的理财规划 / 082

忠告 4：安全理财——女性最应关注的十二法则 / 082

#### 04 课堂—居家女人，别让危险悄悄逼近 / 086

提醒一：家用电、气、水隐患无处不在 / 086

提醒二：居家用具，安全使用不能掉以轻心 / 092

提醒三：独居时，这样做很危险 / 100

提醒四：独自在家，女人如何避免危机 / 102

提醒五：为宝宝建立生活安全规则 / 105

提醒六：让宝宝安全生活策略 / 109

#### 女性居家安全忠告 / 114

忠告 1：居家女人，“停、看、听”防诈骗 / 114

忠告 2：10 种错误的卫生习惯 / 115

忠告 3：杜绝装修中的隐患 / 117

忠告 4：警惕厨房的意外事故 / 118

忠告 5：居家生活，远离 7 种生活隐患 / 119

#### 05 课堂—魅力女人，如何防范性侵害 / 122

场景一：公车遇“狼”，巧妙应对 / 123

场景二：办公室猥亵，保护自己别退缩 / 124

场景三：警惕学校里潜藏的危险 / 125

#### 女性“性”安全忠告 / 127

忠告 1：魅力女性合理穿衣，挡住偷窥的目光 / 127

忠告 2：检点自身，防止性骚扰 / 128

忠告 3：作为妈妈，应教会孩童如何避免性骚扰 / 129

## 06 课堂——如何关心我们身边的那个人 / 132

必修课一：女人对男人的关心从健康开始 / 132

必修课二：男人对女人的关心从细节着手 / 136

## 07 课堂——如何打好女性的婚恋“保卫战” / 142

秘籍一：爱情成功，从约会开始 / 143

秘籍二：恋爱时懂得窥视，结婚后才不动摇 / 148

秘籍三：换一种方式谈爱情 / 150

秘籍四：保持安全距离，维护和谐婚姻 / 151

秘籍五：夫妻关系之性爱保鲜招数大放送 / 155

秘籍六：把你即将破裂的婚姻拉到安全地带 / 159

秘籍七：家庭应该是个“安全窝” / 160

秘籍八：情感安全的终极宝典——正确认识女性的弱点 / 162

## 女性婚恋安全忠告 / 167

忠告 1：爱情虽甜蜜 交友需谨慎 / 167

忠告 2：小心一见钟情的爱情 / 168

忠告 3：谨防“第三者入侵”的五项原则 / 168

忠告 4：有时间给婚姻洗个澡 / 169

忠告 5：职业女性要懂得心理调适 / 170

忠告 6：情感勒索 其实不安全 / 171

忠告 7：再婚一定要慎重考虑 / 172

**08 课堂 - 女性怎样掌控安全饮食 / 176**

防范一：掌握正确的食品安全信息 / 177

防范二：采购——仔细甄别，保证品质 / 178

防范三：储藏——食物要生熟分开，远离有毒、有害物品 / 180

防范四：加工——讲究卫生，远离污染 / 181

防范五：就餐——倡导分餐，避免传染 / 182

防范六：食物中毒知多少 / 182

**女性饮食安全忠告 / 186**

忠告 1：如何让自己吃得更美丽 / 186

忠告 2：如何让老公吃得更健康 / 191

忠告 3：怎样让孩子吃得更安全 / 193

忠告 4：如何让老人吃得更养生 / 197

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

## 01 课堂

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

中国文学史，从先秦两汉到唐宋元明清，从《诗经》到《红楼梦》，从《楚辞》到《金瓶梅》，从《史记》到《儒林外史》，从《资治通鉴》到《聊斋志异》，从《世说新语》到《红楼梦》。

## 01 课堂

## 谁来关注女性的安全与健康

有些东西，当你拥有时，好像不觉得它有什么了不起；当你失去时，才会真正觉得拥有它是多么的幸福。它便是我们万分关注的一个永恒话题——安全。作为安全生产参与者，安全显得尤为关键，可以说安全重于泰山，生命高于一切。

安全不需要太多的理由，生命的重要已足以说明一切，我们不能因为效益而忽视安全，更不能因为未出现过什么安全事故就藐视安全。

一根电线毁掉一个家庭，一个烟花烧掉一栋大楼，一支香烟毁掉一家工厂，一次疏忽就可以断送一条生命……这样的事情在现实生活和生产中不胜枚举。引发这些灾难性事件，都曾是人们最初不放在心上的小事情。正是这些小事情最终酿成了灭顶之灾，造成了灾难性后果和巨大的经济损失。

安全在于谨慎，细节决定生命。我们要关注那些处于重大事件的起点、关节点和转变点上的小事，因为这些小事其实已经具备改变结果甚至改变历史的品质和能量。

提起安全生产，人们往往就会把它和男性画上等号。的确，因为行

业的特殊性，无论是从业者还是管理者，男性占据了绝大多数。安监战线的女性，有时候甚至会被视为“异类”。

随着社会和经济的发展，女性参与生产活动的机会越来越多。她们以自己特有的工作方式和魅力推动着安全生产稳定发展，筑牢安全生产防线。

生命不属一人有，安全不能一刻松！

作为在生产线上的您，需要了解哪些方面的安全生产知识呢？

## 认知一：加强职业女性的安全与健康工作

### 一、职业女性的健康

女性除了参加生产活动外，还要担负生育育女的任务。由于自身的生理特点，经期、孕期、产期、哺乳期生理机能的变化，需要在工作中给予特殊保护。但是如果她们在月经、妊娠、分娩、哺乳等生理过程中，得不到妥善的特殊保护，就会对健康产生直接影响。而且，有些职业危害因素还会对下一代产生严重影响，所以，对女性工作过程给予安全和健康的特殊保护，还关系到下一代的健康成长。

国家和政府也高度重视职业女性的安全与健康工作，相继制定并出台了一系列有关女性职业安全与健康的特殊规定，如《女职工劳动保护规定》、《女职工禁忌劳动范围的规定》、《女职工保健工作规定》等行政法规，以及《劳动法》、《安全生产法》、《职业病防治法》等法律。这些是目前保护职业女性、给予职业女性特殊保护的重要法律依据。

职业女性在从事生产活动及其他职业活动的过程中，有可能接触各类职业危害，职业种类主要有：各类工业毒物、粉尘和物理因素，如噪音、电磁辐射、高温等；来自公司里的白领女性的心理压力紧张以及过重负荷



等。某些职业危险、有害因素对职业女性的健康，特别是生殖系统的健康会有不良影响，不仅影响女性自身的健康，如果怀孕，还会影响胎儿发育甚至孩子出生后的健康。另外，作业现场和生产工艺操作过程中，机械伤害、物体打击、火灾、爆炸等多种风险同样会给女职工带来危险。

作业活动中接触有害因素对女性最为常见的影响是引起月经失调。月经失调持续时间较长，有的达半年以上甚至数年，这种情况多见于慢性中毒的职业女性。接触化学物质还可能使职业女性的更年期提前，或者更年期综合征发病率高。接触不

同职业有害因素会导致多种妇科疾病的发生。

(1) 月经病：除表现为月经异常外，还表现为初潮延迟和早发绝经。过早参加体力劳动会使初潮延迟；从事体力劳动时痛经较为常见；接触苯、二硫化碳易出现月经过多综合征；接触铅、汞及放射线易出现月经过少综合征；接触噪声主要表现为月经周期不规则等。

(2) 生殖器炎症：主要包括阴道炎（如滴虫性、霉菌性、细菌性等）、宫颈慢性炎症（如宫颈糜烂、息肉等）、附件炎和盆腔炎等。女性集中的单位使用公共浴池以及公共坐式马桶易引起滴虫性阴道炎患病率增高；从事汽车运输的女司乘人员，由于全身振动性作业导致盆腔器官血管紧张度下降、静脉淤血，以及工作中不能保证月经期合理地进行卫生处理，会使宫颈炎、阴道炎、附件炎和盆腔炎的患病率显著升高。

(3) 乳腺癌:美容行业、制药工业和化工厂工人,由于工作中接触一些潜在的毒性物质,如染发剂、有机粉尘、含有致癌物的有机溶剂等,患乳腺癌的危险度明显增高;工作中接触极低频电磁场也有发生乳腺癌的可能。

## 二、职业女性的安全

在生产过程中,女性除了自身的生理特点可致的职业病以外,由于所处环境和女性的体力与男性的差异、文化教育程度、应急中的响应能力的等方面明显不足,在面临同样危险时会受到更大的伤害。如面临火灾、爆炸导致的伤亡,或在操作时导致的物体打击、机械伤害等的危险,以及由于安全条件、人、机、环境的相互作用而导致系统失效、人员伤亡或其他损失的风险更为严重。

一般来说,在工作中,女性也会面临生产、作业环境中发生的意外的损失或灾祸。如发生有毒有害气体泄漏造成意外的人员伤亡,导致安全生产事故。

在这些事故中,按照导致事故的发生的原因分类方法,可将工伤事故分为20类,分别为物体打击、车辆伤害、机械伤害、起重伤害、触电、淹溺、灼烫、火灾、高处坠落、坍塌、冒顶片帮、透水、放炮、瓦斯爆炸、火药爆炸、锅炉爆炸、容器爆炸、其他爆炸、中毒和窒息、其他伤害。

事故隐患分类非常复杂,它与事故分类有着密切关系,但又不同于事故分类。本着尽量避免交叉的原则,综合事故性质分类和行业分类,同时考虑事故起因,可将事故隐患归纳为21类,即火灾、爆炸、中毒和窒息、水害、坍塌、滑坡、泄漏、腐蚀、触电、坠落、机械伤害、煤与瓦斯爆炸、公路设施伤害、公路车辆伤害、铁路设施伤害、铁路车辆伤害、水上运输伤害、港口码头伤害、空中运输伤害、航空港伤害、其他类隐患。

对职业女性实行安全与健康保护是我国的基本国策，我国有关职业女性安全与健康的法律法规越来越趋于完善。《宪法》赋予女性劳动权、就业权、男女同工同酬权。在《劳动法》和相关法律法规中，对女性的劳动权益保护又给予了具体规定，以体现社会公正、经济公平。但科技的进步与经济的发展反映了我国劳动法及相关法律对职业女性安全与健康的不足，女性职业安全与健康保护工作亟待加强。

### 三、法律、法规为您保驾护航

“安全第一，预防为主，综合治理”是我国的安全生产方针。

《安全生产法》及其相关法律法规对从业人员的安全生产基本权利和义务做了规定。

(1) 劳动合同保障权。生产经营单位与从业人员订立的劳动合同，应当载明有关保障从业人员劳动安全、防止职业危害的事项，以及依法为从业人员办理工伤保险的事项。生产经营单位不得以任何形式与从业人员订立协议，免除或减轻其对从业人员因生产安全事故伤亡依法承担的责任。

(2) 危险、有害因素的知情权、建议权。生产经营单位的从业人员有权了解其作业场所和工作岗位存在的危险因素、防范措施及事故应急措施，有权对本单位的安全生产工作提出建议。

(3) 批评、检举、控告权。从业人员有权对安全生产工作中存在的问题提出批评、检举、控告。生产经营单位不得因此而降低其工资、福利待遇，或者解除与其订立的劳动合同。

(4) 对违章指挥、强令冒险作业的拒绝权。从业人员对生产经营单位违反法规、强制性国家标准和安全生产规章制度的指挥、指令以及强令冒险作业等，有权拒绝执行。