

学生 安全防护 一本通

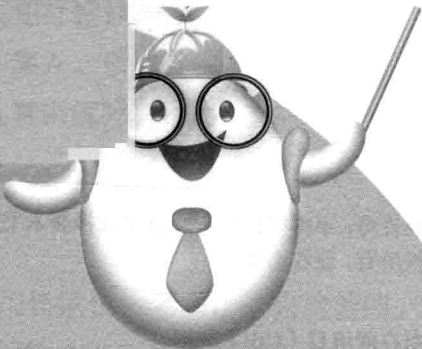


冰心儿童图书奖获得者
李澍晔 刘燕华 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



学生 安全防护 一本通

冰心儿童图书奖获得者
李澍晔 刘燕华 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

学生安全防护一本通 / 李澍晔, 刘燕华著. —北京: 电子工业出版社, 2014.3

ISBN 978-7-121-22050-0

I. ①学… II. ①李… ②刘… III. ①安全教育—中小学—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第286653号

责任编辑: 郝喜娟

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 11.25 字数: 216千字

印 次: 2014年3月第1次印刷

定 价: 28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



李澍晔，中国作家协会会员、中国科普作家协会会员、原中国青少年通讯社“成长教育”首席专家、中国儿基会阳光计划“爱心专家”、冰心儿童图书奖获得者。生于20世纪60年代，1976年唐山大地震压埋18个小时的幸存者。参军20年，历任连长、参谋、干事等职，少校军衔，两次荣立三等功，两次进军事院校深造。多次被中央电视台、中国教育电视台、北京电视台、北京广播电台等媒体邀请为嘉宾，发表各类文章2800多篇，出版《学生紧急保护一册通》《灾害心理救助》《紧急避险指导手册》等著作50余部。

李澍晔与刘燕华二人合著的《野外生存》《智谋取胜》等4本图书荣获冰心儿童图书奖。

冰心儿童图书奖获得者

李澍晔 刘燕华 著



刘燕华，“全国十大当代孟母”、冰心儿童图书奖获得者、中国科普作家协会会员、中国心理卫生协会会员、中华护理学会会员。生于革命军人家庭，14岁参军，原北京军区某后勤部正团职干部，上校军衔。对家庭教育、老年心理、儿童心理、妇女心理、中老年护理保健、家庭急救等研究较深，发表各类文章2600多篇，出版的主要著作有《做个快乐的老人》《灾害来了该怎么办？》等。

插画：李杰西



欢迎关注电子工业出版社生活图书分社微信，
静下来，享受生活



加电子工业出版社微博，免费获取更多健康知识。烹饪秘方园艺秘籍、育儿技巧、生活妙招以及抽奖活动信息，请扫描此安全二维码。

前言 / Preface

安全健康，不仅是学生希望的，也是家长、老师、社会希望的。学生自控能力差，容易发生意外伤害。据统计，每年有数十万名学生发生各种各样的意外伤害，给学生本人、家庭、学校和社会带来不幸。

学生受到意外伤害的原因有以下几个：一是思想幼稚，考虑问题简单，行动之前不考虑后果。二是社会、学校和家庭对学生缺乏必要的教育。由于学生的意外伤害并不是普遍发生的，很少有规律性，因此家庭、学校和社会有时会把预防教育忽视掉，主要表现为教育不系统、不频繁、不深入。现实生活中，家长会对孩子讲一下意外伤害的严重性，却很少认真讲解预防知识和解决问题的技巧，很难引起学生重视。三是当今社会复杂，危险无处不在，安全事故问题突出，突发性的、隐蔽性的问题严重。由于现代技术的飞速发展，家庭中各种电子产品、机械产品、燃气用具，以及城市里的各种危险“杀手”增多，如汽车、高压电线与电线杆、悬挂的广告牌、下水道井盖、电梯、高楼上的摆放物品、垃圾堆里的危险易爆废弃物、烟花爆竹，等等，使发生意外伤害的可能性增大。四是学生受到电影、电视里一些暴力镜头影响，追求刺激和神勇，容易发生意外。五是自然环境日益恶化，地震、洪水、雪崩、海啸、酸雨、沙尘暴、高温，将会给人类造成前所未有的灾难。

现实告诉人们，日常生活中学生一定要提高自身的保护能力，尽量避免危险，始终在心中竖起危险“警戒线”，警钟长鸣！

作者 李澍畔 刘燕华

caihongxinlingzhan@163.com

2013年6月1日于北京郊区老房子

目录 / Contents

第一章 身体紧急保护

1. 眼睛保护	001
2. 耳朵保护	002
3. 鼻子保护	004
4. 牙齿保护	006
5. 舌头保护	009
6. 喉咙保护	010
7. 手的保护	012
8. 脚的保护	013
9. 关节的保护	015
10. 脊柱的保护	017
11. 肛门的保护	019
12. 皮肤的保护	020
13. 头发的保护	022
14. 经期保护	025
15. 乳房保护	026
16. 遗精后的保护	028
17. 女生生殖器官保护	030
18. 男生生殖器官保护	032

第二章 社交紧急保护

1. 遇到讹诈的人怎么办	034
2. 朋友让我算命怎么办	035

3. 朋友让我吸烟怎么办	036
4. 朋友让我喝酒怎么办	038
5. 朋友让我看黄色光碟怎么办	039
6. 朋友劝我打麻将怎么办	040
7. 遇到主动送东西的陌生人怎么办	041
8. 过生日朋友劝我在饭馆请客怎么办	042
9. 朋友介绍我认识他的朋友怎么办	043
10. 与不熟悉的人说话要有警惕性	044
11. 讲话要注意场合	045
12. 警惕遭受性侵害	046
13. 到朋友家做客的注意事项	048
14. 朋友让我玩性游戏怎么办	049
15. 唱歌时, 朋友让我吃药片怎么办	050
16. 朋友患了传染病怎么办	051
17. 朋友提出与我谈恋爱怎么办	052
18. 朋友借钱不还怎么办	053
19. 同学让我参加“帮会”怎么办	054

第三章 网络紧急保护

1. 预防“电脑病”	056
2. 小心网瘾	057
3. 识破网友的真实面目	058
4. 小心掉入色情网站的陷阱	059
5. 打开来历不明的邮件要谨慎	060
6. 不要随意在网上发泄	062
7. 不要轻易下载“不明”软件	063
8. 不要轻易把内心秘密倾诉给未曾谋面的网友	064

9. 不要理睬危险的“串联垃圾”	065
10. 不要钻入不法之人设计的“陷阱”	066

第四章 校外活动中的紧急保护

1. 警惕陌生人尾随	069
2. 注意交通安全	070
3. 注意水上安全	071
4. 注意滑冰安全	074
5. 注意街头路口体育锻炼的安全	075
6. 注意参加文艺活动的安全	076
7. 注意参观体育比赛的安全	077
8. 注意自创游戏的安全	079
9. 注意头顶上的危险	080
10. 注意脚下的陷阱	081
11. 注意小吃卫生	082
12. 发现病人求救怎么办	084
13. 发现推销东西的人跟上自己怎么办	085
14. 商场（娱乐场所）着火怎么办	086
15. 意外困在电梯里怎么办	088
16. 放风筝时要注意	089
17. 放鞭炮时要注意	090
18. 警惕陌生人问路	091
19. 到发廊理发遇到“美人计”怎么办	092

第五章 校内活动中的紧急保护

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 体育活动中的注意事项 | 094 |
| 2. 课间活动的注意事项 | 095 |
| 3. 午间吃营养餐时的注意事项 | 096 |
| 4. 学会适时增减衣服 | 097 |
| 5. 做卫生大扫除的注意事项 | 099 |
| 6. 做实验时的注意事项 | 100 |
| 7. 学校运动会中的注意事项 | 101 |
| 8. 校园突然发生暴力事件怎么办 | 102 |

第六章 旅游中的紧急保护

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 与家人、团队失去联系怎么办 | 104 |
| 2. 迷路怎么办 | 105 |
| 3. 脚上磨出泡怎么办 | 106 |
| 4. 晕船怎么办 | 107 |
| 5. 简易法预测天气情况 | 108 |
| 6. 中暑了怎么办 | 109 |
| 7. 食物中毒了怎么办 | 111 |
| 8. 蜂蜇了怎么办 | 112 |
| 9. “上火”了怎么办 | 113 |
| 10. 遭到鲜花侵袭怎么办 | 115 |
| 11. 行走的注意事项 | 116 |
| 12. 看到爸爸妈妈突然发生意外了怎么办 | 117 |

13. 患了“乘车综合征”怎么办	118
14. 路途中遇到小偷怎么办	119
15. 遇到毒蛇的攻击怎么办	121
16. 随便躺卧，遇到蝎子蜇怎么办	122
17. 不慎患了雪盲症怎么办	123
18. 积极防治冻疮	124
19. 被狗及其他动物抓伤怎么办	126

第七章 在家遇到突发情况的紧急保护

1. 发现家人触电怎么办	128
2. 突然停电怎么办	129
3. 电器着火怎么办	130
4. 燃气意外泄漏怎么办	131
5. 千万不要忽视水龙头、燃气开关	132
6. 意外接到陌生人电话怎么办	133
7. 陌生人的叫门怎么办	135
8. 误吃杀虫剂怎么办	136
9. 千万不要吃错药	137
10. 不要误吃变质的药	138
11. 怎么拨打紧急电话	139

第八章 意外伤的紧急保护

1. 没有心跳与呼吸了怎么办	141
2. 如何判断出血性质	143

3. 如何判断出血种类	144
4. 如何正确止血	145
5. 如何进行简易包扎	147
6. 如何判断是否骨折了	148
7. 如何正确处置骨折伤	149
8. 如何搬运伤者	151
9. 内脏脱出怎么办	152
10. 开水烫着自己怎么办	153
11. 烧伤了怎么办	155

第九章 灾害紧急保护

1. 突然陷入洞穴怎么办	157
2. 空难发生后怎么办	158
3. 海难发生后怎么办	159
4. 突遇龙卷风怎么办	161
5. 突遇森林大火怎么办	162
6. 突遇滚石怎么办	164
7. 突遇泥石流怎么办	165
8. 突遇雷电怎么办	166
9. 突然遇到不明物质怎么办	167
10. 突然遭遇冰雹怎么办	168

第一章 身体紧急保护

1. 眼睛保护

同学们一定都知道，眼睛是人体最重要的器官之一，如果不注意对眼睛的保护，让眼睛受到了损害，就会影响视力，甚至失明，最终必然会影响学习、生活与未来的工作。

现实生活中，谁都知道眼睛重要，爱护眼睛要像爱护生命一样，可是很多时候却没做到。同学们静下心来观察，会发现很多不利于眼睛健康的行为。

现象之一：躺着（斜着）看电视，一看就是几个小时；

现象之二：走路（或在公共汽车、床上）看书、玩手机游戏；

现象之三：用不卫生的手揉眼睛，用不干净的手绢擦眼睛；

现象之四：乱打乱闹，乱放鞭炮，乱扔石头；

.....

现在一些不法商贩在学校周围私下兜售仿真玩具枪、刀、飞镖、电棒等，这些玩具杀伤力较强，在数米内能够造成身体受伤。例如有一种仿真手枪，把黄豆大小的石子装入枪膛后，在10米的距离内足以把人打伤，在4米之内就有可能将人的衣服穿透。学生们对这类用品应该引起高度的警觉，不能随意购买。

真实事件

四年级学生小永非常喜欢玩枪，一个小贩向他兜售了一种仿真手枪。看着漂亮的枪，他毫不犹豫地花钱买了下来。第二天，他偷偷把枪装进书包拿到学校，课下在同学们面前炫耀，还开玩笑地把上膛的枪对准了同学，说：“不许动，我是警察！”

同学以为是玩笑，没有躲闪。可小永手中的枪突然走火了，钢珠猛然飞出，正好射入对面同学的眼睛。同学被紧急送进医院后，经过几个小时的手术，可还是没保住眼睛。

● 眼睛是怎么受到伤害的呢? ●

用眼不当,写字的姿势不正确,书桌与座椅的高度不匹配;灯光不合适,躺着看书、在被窝里看书、在车上看书等;迷恋电视、电脑,长时间、超强度连续用眼;偏食,致使眼睛营养不良,长期处于疲劳状态。

意外伤害与各种刺激性物质造成的侵害,如,盲目乱放鞭炮,炸伤眼睛;使用利器互相打闹,造成伤害;使用劣质洗发水、化妆品,眼睛受到腐蚀;在游泳池、河、湖等地游泳,造成眼睛感染病菌。

安全处方

科学用眼,改善条件。要自觉保持正确的读书姿势,科学使用光源。配备一套合适的写字桌椅,尽可能少看电视,更不能长时间玩游戏机,或者无节制地上网。学会“克制”自己,拒绝诱惑。

重视眼操,加强营养。眼睛保健操能疏通经络,促进血液循环,消除眼睛的疲劳。做眼睛保健操是自己的事情,不要糊弄。平时要注意眼睛的营养供给,海洋中的鱼类、藻类以及动物肝脏中都含有丰富的维生素A、D、E等,这些都是眼睛必需的营养物质。因此,要经常吃这些食品,补充眼睛营养。

预防为主,治疗及时。平时不要用不干净的手或是手帕擦揉眼睛,以防将病菌带入眼睛内,引发感染。不要随意燃放鞭炮,更不能使用利器乱打乱闹。外出游泳时要注意眼睛的卫生,游泳完毕后应该及时用眼药水消炎。使用化妆品应该选用质量可靠的,不要贪图便宜购买一些“三无”产品。一旦眼睛有了问题,应该迅速上医院看医生,不能自己随意用药,以免造成眼睛进一步受损。

避险专家提示

保护眼睛要从细微处入手,绝对不能大意;要像爱护生命一样爱护眼睛。

2. 耳朵保护

耳朵就像敏感、精细的传感仪,任何一部分出了问题,对听力都会有影响,严重时还会造成耳聋。想一想若听不到爸爸、妈妈的关爱之声,听不见老

师、同学的温暖之语，无声的世界是多么的寂寞，同学们一定要保护好耳朵。然而，总有一些同学不注意耳朵的保护，行为五花八门。

现象之一：用杂物挖耳朵；

现象之二：游泳耳朵进水后，不及时解决；

现象之三：放鞭炮距离耳朵很近，爆炸声让耳朵受不了；

现象之四：虫子钻进耳朵后，用卡子乱掏；

.....

真实事件

暑假，学生小雨与妈妈参加郊区农家采摘活动，看到果园里有很多蜻蜓。他兴奋地追蜻蜓，来到了一条水沟附近。水沟里有很多蚊虫，一只小虫子钻进小雨的左耳里。他一着急，就折了一根树枝掏耳朵，结果，越掏越深，耳朵什么也听不见了。妈妈赶快把小雨送进医院，医生说左耳的鼓膜被刺破，听力受到了损伤。

● 耳朵是怎么受到伤害的呢？ ●

盲目随意掏耳，选用没有经过消毒的卡子、火柴梗、树枝、细竹棒挖耳朵，由于力度掌握不好，很容易把娇嫩的耳道划伤，引发外耳道感染，出现流血、流脓，后果严重；如果不小心，还可能将鼓膜刺破，造成听力损坏。还有一些同学出于好奇，把钢珠、豆子、石子塞进耳朵里，堵塞了耳道，造成暂时性耳聋。

过量服用副作用强的药品，损害了听力神经；强烈的声音，如爆竹声、雷电声、意外爆炸声，也可能造成听力神经受到损害；游泳、洗头、下雨时不小心把水灌进耳朵里，引发了耳道内部感染；小虫子爬进耳朵里，引发耳道感染；上呼吸道感染后没有及时治愈，合并中耳炎，等等。

安全处方

克服掏耳朵的坏习惯。无论耳朵里有多少耳屎，都不要自己随意掏挖。可以把头侧向一边，用这边的手掌按住耳朵外部，一压、一松，靠微弱的吸力把耳屎带出来。其实耳屎对耳朵有保护作用，可以防止小虫子钻入，阻挡灰尘进入。

正确处理异物侵入耳朵。当不小心有异物进入耳朵，在情况不明的情况下，不要慌张，更不能硬性掏拿。如果确认能自己取出，将进异物的耳朵向下倾斜，小心翼翼地用手拉着耳郭摇晃几次，使异物倒出来，不要急掏，以防损伤耳道。没有把握的情况下，要及时上医院。

远离爆炸声音。自觉做到不燃放鞭炮，不用鞭炮惊吓同学。预感到爆炸声即将到来时，预先捂耳朵、张口；来不及捂耳朵的话，也要张大口，保持气压对等。

重视上呼吸道感染，慎用药物。当自己感冒、发烧、咽喉发炎、腮腺发炎时，要积极彻底地治疗，不留任何隐患。自己不能随意吃非处方药，更不能超剂量服用药物。



耳朵里好像
进东西了？

避险专家提示

保护耳朵要从一点一滴做起，不要粗心大意，更不能人为伤害耳朵。

3. 鼻子保护

鼻子是呼吸系统的前沿，是保护喉咙、支气管、气管、肺部的第一道防线，对身体健康起着至关重要的作用。

日常生活中，有些同学不注意对鼻子的保护，情况令人担忧。

现象之一：随意挖鼻孔，很不雅观；

现象之二：擦鼻涕不讲究，什么纸都用；

现象之三：室内干燥，爱吃“火”大的食品，鼻腔容易流血；

现象之四：同学间打闹，对鼻子保护不好，外伤出血；

真实事件

学生黄娟随妈妈串门，发现阿姨家有一条花白小狗，她抱着狗玩，甚至与狗亲吻。狗认生，受到了惊吓，一口咬上了她的鼻尖，鼻子鲜血直流，她吓得全身哆嗦。虽然去医院紧急治疗，但还是给鼻子造成了不可弥补的伤害。黄娟的心理也出现了异常，很长时间没有从紧张的情绪中恢复过来。

好痛！



● 鼻子是怎么受到伤害的呢？ ●

有随意挖鼻孔的习惯，挖鼻孔很不雅观，同时不干净的手指会把细菌带进鼻孔里，粘到鼻腔的黏膜上，引发鼻黏膜感染发炎，长出小囊肿；有时由于用力不均匀，手指甲还可能把鼻黏膜划破，造成鼻子流血；另外，有的同学长了鼻毛，觉得难看就随意拔鼻毛，其结果是使鼻腔失去了保护，而且容易发生囊肿；长期有事无事戴着口罩，会使鼻子的防御功能降低，对外界的刺激非常敏感，容易引发过敏症；有些敏感体质人群，对饮食与花粉有反应，稍微不注意就可能引发鼻炎；干燥的空气会使鼻黏膜损伤，过热的水蒸气也会造成鼻黏膜损伤；在打闹中，外力意外伤害鼻子，造成鼻腔组织出血、骨折，等等。

安全处方

养成良好的卫生习惯，克服不健康的行为。杜绝挖鼻孔的坏习惯，如果鼻子不舒服，可以用干净的手绢轻轻擦揉。流鼻涕时，要用干净、柔软的卫生纸轻擦，不要用力捏挤鼻子，以防损害鼻黏膜及毛细血管。平时，只要不是特殊情况，就不要戴口罩，以增强鼻子的抵抗力。