

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

ANQUAN ZAI
NI WO XIN ZHONG

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



安全 在你我心中

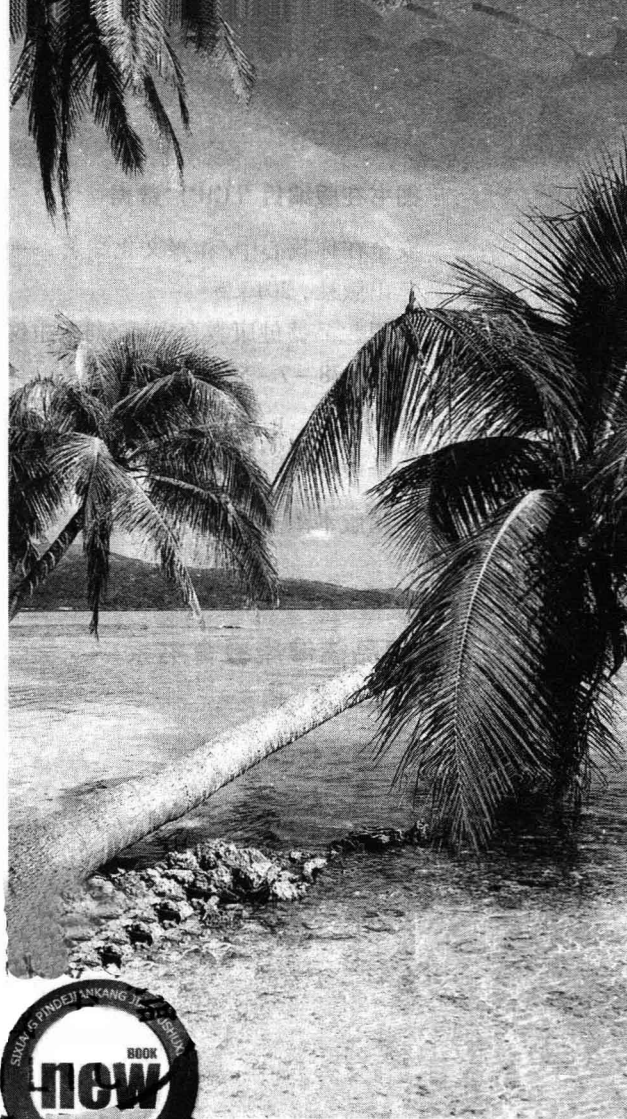
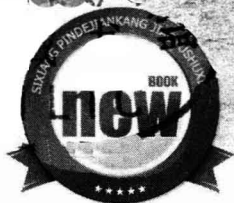
和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

安全在你我心中

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安全在你我心中/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0473 - 3

I. ①安… II. ①和… III. ①安全教育—青年读物
②安全教育—少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109041 号

思想品德健康教育书系

安全在你我心中

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团

太白文艺出版社

(西安北大街147号 710003)

E-mail: thyx802@163.com

tlwyzbh@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 130 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0473 - 3

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 学校和家庭安全的防范意识

校园活动防止意外伤害	001
嬉闹注意分寸	002
遵守课堂纪律	002
集体活动注意安全	003
皮肤擦伤谨慎用药	004
异物入眼要恰当处理	005
眼球挫伤要及时处理	006
保护鼻子很重要	007
耳朵进异物了巧处理	008
治疗手指戳伤的方法	009
体育活动避免意外伤害	009
预防运动中的伤害	011
女生锻炼的注意事项	012
月经期不宜参加剧烈活动	013
上体育课时的注意事项	014
体育锻炼中的忌讳	015
小心厨房危险	017
掌握安全用电知识至关重要	019
正确使用高压锅	020
家庭清洁用品的正确使用方法	021
预防和救治煤气中毒	022

触电的麻烦	023
触电的急救	024
触电的预防	024
注意安全用电	025

第二章 遵守交通规则，安全出行

行走时遵守交通规则	027
看清往来车辆	028
驾驶自行车的安全须知	028
怎样安全乘坐汽车	030
怎样安全乘坐火车	030
怎样安全乘坐飞机	031
怎样安全乘坐轮船	032
晕船的急救措施	033
乘船遇险学会自救	034
乘坐电梯的注意事项	034
乘坐地铁的注意事项	036
发生车祸的注意事项	037
翻车时的自我保护措施	038
牢记道路交通标志	039

第三章 注意运动安全，学会自我保护

游泳时的注意事项	041
游泳九忌	042
游泳遇到险情怎么办	044
下水救人方法	045
游泳时注意耳部的防护	046
游泳时注意眼部的防护	047

游泳时注意鼻子的防护	047
女生游泳时的注意事项	048
户外游泳太久易中暑	049
游泳前后要合理饮食	049
海中游泳更危险	050
滑雪的注意事项	051
滑雪时眼睛和皮肤要保护	052
认真选择滑雪服	053
登山前的必修课	054
登山要牢记的八大事项	055
漂流注意事项和急救措施	056
蹦极的技巧及意外事故的预防和急救	058
让野营安全又舒适	061
野营时学会生火	063
野营时学会分辨野生植物	064
野外收集急需用水的方法	066
野外受伤的救治	066
遇到毒蛇的处理方法	067

第四章 注意防火安全，学会自救逃生

注意生活用火不慎	069
家用电器安装使用要正确	070
远离危险物品	071
谨防聚焦引起的火灾	072
消除日常生活的火灾隐患	072
提高野外安全防火意识	073
家庭防火安全须知	074
正确使用电熨斗	075

燃放烟花爆竹要注意安全	076
家庭失火的自救措施	076
邻居家着火要请求扑救	078
电器设备着火了应及时切断电源	078
高层楼房发生火灾正确逃生方法	080
火场自救的十项要诀	081
外出遇到火灾巧脱险	083
身上着火的自救办法	084
被烟雾封锁时的逃生方法	084
灭火器的分类有哪些	085
正确使用泡沫灭火器	086
酸碱灭火器适应火灾及使用方法	087
二氧化碳灭火器的使用方法	087
1211 手提式灭火器的使用方法	088
干粉灭火器适用于哪些火灾	088
常见的消防安全标志	089

第五章 饮食要安全，生活要健康

吃得安全，活得健康	094
吃“放心肉”，防绦虫病	095
冰机淋不要吃得过多	096
拒绝使用塑料制品	097
食物中毒的特点	097
谨防细菌性食物中毒	098
谨防毒蘑菇中毒	100
谨防发芽马铃薯中毒	101
谨防扁豆中毒	101
谨防杏仁中毒	102

谨防黄曲霉素中毒	103
谨防亚硝酸盐中毒	103
谨防黑斑甘薯中毒	104
谨防豆浆中毒	104
使用电脑要注意	105
电磁辐射是危害人类健康的隐形“杀手”	106
正确预防减少电脑辐射	107
用药安全很重要	108
药物中毒的急救	109
农药中毒的预防和急救	110
细菌性痢疾的预防和救治	111
肝炎的症状和预防	112
流行性感冒的预防	113

第六章 提高自我防范意识

防范坏人的基本方法	114
怎样防止敲诈勒索	115
怎样防止绑架勒索	116
怎样预防家庭被盗	117
巧妙报警减少侵害	118
乘车时发现被盗了怎么办	119
加强警惕防小偷	120
懂得防盗意识	120
防止和减少抢劫案件的发生	121
怎样防止拦路抢劫	122
怎样防止入室抢劫	123
遇到劫机时怎么办	124
保护自己远离侵害	125

树立自我保护意识 加强自我保护技能	127
预防伤害的基本方法	128

第七章 急救、危急时刻挽救生命

溺水的急救方法	130
烧伤时如何应对	132
怎样防治中暑	133
发生冻伤怎么办	136
疯狗咬伤时如何自救	138
蜂蜇伤时如何自救	139
蝎子、毛虫蜇伤时如何自救	140
蜈蚣咬伤时如何自救	141
蚂蝗咬伤时如何自救	142
足部扭伤的应急处理	142
腰扭伤时的急救措施	143
休克时如何急救	144
怎样迅速止血	146
创伤出血的鉴别和止血方法	148
如何清洁伤口	149
如何正确地包扎伤口	150
骨折临时固定的注意事项	152
骨折的急救处理和搬运护送伤员的方法	154
如何做人工呼吸	155

第八章 自然灾害的防范和救助

地震灾害	157
地震的应急措施	160
震后自救和互救的主要措施	163

震后救人的方法	165
露宿时应注意哪些事项	166
台风灾害	167
台风去后谨防触电	169
如何防范台风	169
缩小洪涝灾害的影响	170
怎样在水灾中脱险和自救	172
都市中遇到洪水如何避险	173
洪水暴发时如何防备与自救	174
遭遇山洪时的注意事项	175
雷电发生时如何避险	176
雷击时的急救	178
泥石流的形成和危害	179
遇到泥石流如何避险	180

第一章 学校和家庭安全的防范意识

校园活动防止意外伤害

学校是青少年的乐园，青少年的大部分时间都是在校园中度过的，所以青少年一定要提高校园安全防范意识，掌握一些必要的自我保护本领，以保证每天快快乐乐的上学，开开心心的回家！

中小学生的校园活动可谓丰富多彩。上课、讨论、锻炼、做操、劳动、做实验等等，同学们从中既获得了知识，又锻炼了体能和才能。参加各项活动要遵守学校的规定和注意安全，否则就有可能发生以下一些意外伤害事故：

1. 摔伤。常见的有从桌椅上或从楼梯上跌落引起的摔伤。同学们布置教室、张贴板报、擦洗窗户等，通常要站在桌椅上完成。如果桌椅摆放不平稳，或是上下桌椅不小心时，就容易摔伤。急着上下楼而一脚踩空或绊倒，也是学生摔伤的一大原因。

2. 砸伤。在运动场上，球砸伤人的事件是比较经常发生的。有时候，同学之间开玩笑，相互掷以书包、石子，也容易引起砸伤。

3. 撞伤。主要是上下课时或运动场上，相互奔跑的双方互撞引起撞伤，或是急速奔跑的一方撞倒站着或走着的另一方。由于撞方处于剧烈运动的状态，力量比较大，由此引起的撞伤通常也比较严重。

4. 挤伤。最常见的情形是开关门时挤伤手臂或手指。人多相拥入门或相拥在狭窄的空间时，也容易发生挤伤皮肤或其他部位的事故。

青少年的校园活动中，只要多多注意行为安全和避让他人，就能有效地防止上述意外事故的发生。

嬉闹注意分寸

同学之间，朝夕相伴，在紧张繁忙的学习之余，总免不了开开玩笑，打打闹闹，以放松一下课间紧张的身心。俗话说：“乐极生悲”，玩笑开过了头，嬉闹不注意分寸，就有可能引发意外事故。像下面所说的几种玩闹，都是具有一定危险性的：

1. 卡脖子。一些青少年，尤其是男孩子在一起时，喜欢玩一种类似“斗鸡”的游戏。即双方叉开腿站着，双手伸前抓住对方肩膀或脖子，用力往前顶。掌握不好，就有可能摔倒，甚至抓伤对方脖子。

2. 下马绊。这是男孩子们喜欢的游戏。打闹的双方互相用脚去勾对方的腿，使其摔倒。但若摔重了，很容易伤着尾骨或后脑部。还有一些学生突然伸腿去绊正在走路或奔跑的同学，如若摔倒，很容易磕坏门牙和下颌。

3. 抽空椅子。有些人喜欢玩此把戏，以同学摔倒时的窘相为乐。殊不知教室里布满桌椅，摔倒者容易磕在硬物硬角上造成严重伤害。

同学之间在一起嬉戏本是一种亲昵的表现，只有本着尊重他人，安全第一的原则，不做过激的行为，不拿同学的短处开玩笑，才能平安愉快地过好校园生活。同学之间玩耍，嬉闹时，一定要注意场合，要注意对象，更要掌握分寸，否则就可能产生不良后果。

遵守课堂纪律

在课堂上，遵守课堂秩序是对每一个学生最基本的要求。然而总是有一些同学，因为这样或那样的一些原因，不安心听讲，做小动作，搞恶作

剧，既妨碍了自己的学习，也影响了同学听课，有时还可能造成一些意外的事故。

曾经有这样一则报道：在四川的某县，一高中学生未经老师允许，擅自调换座位与另一同学同桌而坐，并趁该同学站立不备时，用脚将其座位钩开，致使该同学坐下时后仰摔倒，头颈部撞在后排的课桌上，当即失去活动能力。经该县医院诊断为：“颈椎损伤，伴不全性高位截瘫。”后经华西医科大学附属医院诊断为：“齿状突基底部完全性横行骨折。”通过医治，共用去医疗护理费3万余元。法院审理了这宗由课堂恶作剧引起的人身损害赔偿案，将之鉴定为：“高位不全截瘫，构成四级伤残。”可以肯定，这场难以弥补的意外事故不仅给受伤的同学及其家人造成终生痛苦，也给肇事者本人的学习和生活乃至未来带来重大影响。对于这样的悲剧，同学们应当引以为戒。因此青少年朋友在上课的时候一定要遵守课堂纪律！

集体活动注意安全

在学校里，青少年时常会参加一些由学校、年级或班级组织的集体活动，如参加比赛、演出、看电影、郊游等等。参加集体活动也要注意安全，不然就会发生一些意外事故，或是影响活动的进行。参加集体活动首先要遵守纪律。不要擅自离开队伍，不要到别的班级中逗乐玩闹。如果在点名时发现人数不齐，不仅不能正常开展活动，还会让带队的老师着急、担心。参加集体活动要互助互爱，要有集体荣誉感。对身有残疾或身体较弱的同学，要主动关照。观看演出或电影时，不能蜂拥而上抢占位子。自私自利的行为应当杜绝。当在礼堂或剧场开会、看演出时，要按秩序入座、离场。要学会识别公共场所和较大建筑物内的安全标志，如剧场除了有大门外，还有太平门等紧急出口。如坐电梯时，要看清梯内的急呼标志。在高层建筑物内，除了电梯外，还有楼梯等紧急通道。必须注意的是，发生地震或火灾时，不能乘坐电梯下楼。在剧场内发生火灾时，如果离门口、窗户较远，人又拥挤，可迅速用手帕或帽子等捂住口鼻，然后趴在地上，设法匍

匍移向门口，不然容易被挤伤、踩伤或熏倒。“居安思危”，同学们在日常从事各种活动时，要常常想到，“这时遇到危险和意外，我怎么办？”当自己身处险境时，要保持镇静的头脑和清楚的判断力，就能增强自救的能力和机会。

皮肤擦伤谨慎用药

皮肤擦伤在学校是很常见的事情，所以青少年必须要了解消毒药的使用方法。常说的外用消毒药有紫药水、碘酒和酒精三种。不同药水的功能不同，有的混合使用后还会引起不良反应，损伤身体皮肤。紫药水也叫“龙胆紫”溶液，它的毒性低，没有刺激性，但有收敛作用，可用于皮肤切伤、擦伤等消毒。如果口腔里发生了口疮，涂一些紫药水，效果也较好。碘酒又叫“碘酊”，消毒杀菌作用很强，对皮肤有一定刺激性，若涂在刚碰破的新鲜创面上时，病人会感到剧痛。涂的次数多还会灼伤皮肤创面，影响伤口愈合。碘酒的通透性强，可用来治疗初期毛囊炎及足癣。酒精又称“乙醇”，常用于皮肤消毒，常用浓度是70%~75%的溶液，有杀菌作用。平常在打针之前用来消毒皮肤，也常用于手术器械等消毒。

皮肤擦伤后，可根据伤口深浅、大小情况，选用涂搽的药水。伤口很浅小，又不太疼，抹点紫药水就可以自愈。如果伤口较深，创面有清水或血渗出，带有疼痛感，这样的伤口一般也只需涂点紫药水即可，但伤口长好的时间略长，约一周左右。当伤口较深，有尘沙、煤屑嵌入，应先用自来水或冷开水冲洗创面后，再涂搽紫药水，最后再包扎好。涂搽药水的方法也有讲究。应先从创面涂搽，以此为中心，再逐渐往外周抹至超过正常皮肤3~5厘米。不能上下左右无顺序地胡抹，否则会将创面外皮肤上的细菌带入伤口内，引起不必要的感染和化脓。

异物入眼要恰当处理

眼睛，有心灵的窗户之称，是人类最重要的生理器官之一。所以，青少年要懂得如何保护好自己的眼睛。眼睛受伤，轻则损害视力，重则导致失明。

异物入眼处理不好，会使眼睛受到伤害。常见的异物入眼包括沙粒、灰尘、小虫、酸碱液体和其他药水等。假如这些东西吹入眼中时，千万不要用手搓揉或用手帕等物品乱擦，以免损伤角膜，同时也不要用手马上去触摸眼部，以免引起细菌感染。可用清洁的水洗眼，或是将清水装入壶内，用水流冲洗眼睛。然后仔细察看是否能看到眼睑中的异物，如能看到，就用干净的手帕或纱布将异物粘出，不能太用力，也不能用太硬的布，否则易擦伤角膜。异物入眼时，如果不能马上找到清水，则闭上眼睛，低头，或是将上眼睑拉下盖在下眼睑上，使产生较多眼泪，以便将异物溶化或冲出。如果用以上方法仍未能取出异物，或是眼中总是有异物感时，就要到医院去检查治疗了，因为这时角膜可能已经受到了损伤。当眼部受到外来撞击致使玻璃等危险物进入眼睛时，要用消毒纱布盖住眼睛并速至医院治疗。不能试图自己将异物取出。酸碱液体（如氨水、石灰水、清洁剂等）和杀虫水、农药等进入眼睛时，应立即用大量的清水冲洗，绝对不能乱揉。如系石灰水溅入眼睛，要先剔除石灰颗粒，再用水冲洗（如果是生石灰入眼，更应注意不能立即用水冲洗）。冲洗后，如果有条件，可用中和剂冲洗（中和剂：0.5%~2.5%依地酸钠）。酸性物烧伤，可用2%~3%小苏打水冲洗；碱性物烧伤，用稀食醋或1%醋酸或2%硼酸水冲洗，然后送医院作进一步治疗。