

青少年健康成长完全使用手册之 **1**



孩子自救自护手册 119招

主 编 孙云晓
副主编 刘秀英 曹 萍

中国教育风云人物 孙云晓
为孩子们倾情打造的人生安全读本

湖北长江出版集团
长江文艺出版社



孩子自救自护手册

119招

中国教育部关工委 编

中国教育部关工委人物 **孙云晓**

为孩子的健康成长护航的人生安全读本

中国教育部关工委
编



孩子自救自护手册 119招

主 编 孙云晓
副主编 刘秀英 曹 萍

湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

孩子自救自护手册·119 招/孙云晓 主编

武汉:长江文艺出版社,2009.6

ISBN 978-7-5354-4026-6

I. 孩… II. 孙… III. 孩子自救自护—青少年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 061430 号

责任编辑:黄海阔 谢 将

责任校对:龚梅芳

封面设计:徐慧芳

责任印制:左 怡 邱 莉

湖北长江出版集团
出版: 长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:640 毫米×960 毫米 1/16 印张:15.25

版次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

字数:176 千字

定价:15.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

目 录



家庭生活篇

第1招	被困电梯中,镇静莫盲动	3
第2招	高压锅防爆,防患最重要	5
第3招	煤气中毒后,通风又堵漏	6
第4招	误食灭鼠药,催吐洗胃肠	8
第5招	识别假八角,剧毒莫小瞧	10
第6招	饮水莫过量,谨防把身伤	11
第7招	野菜莫乱采,拜师避灾害	13
第8招	蔬菜也含毒,重在烹调术	14
第9招	赌吃有危险,逞能赴黄泉	16
第10招	眼睛若被扎,莫把异物拔	17
第11招	酸碱进眼中,速用清水冲	18
第12招	烫伤有轻重,处置不相同	20
第13招	钢针刺入肉,千万别硬揪	21
第14招	风筝手中牵,选址不简单	23
第15招	家庭遇停电,有备方无患	25
第16招	电源危险大,危险巧预防	26
第17招	电器真方便,使用要安全	28

第 18 招	天上打着雷,不要用手机	30
第 19 招	是药三分毒,滥用不得了	32
第 20 招	居室藏隐患,危险莫轻心	34
第 21 招	厨房学艺忙,隐患应提防	36
第 22 招	吃饭防噎食,压腹立咳出	38
第 23 招	牙是健康门,千万要爱护	40
第 24 招	煤气有危险,用后要关严	42
第 25 招	宠物虽可爱,要防病感染	43



校园内外篇

第 26 招	衣着饰物多,运动易出祸	49
第 27 招	赛场教训大,切莫当笑话	50
第 28 招	拒绝眼外伤,防范是首选	52
第 29 招	运动是科学,盲目伤身体	54
第 30 招	单杠虽有趣,安全是第一	56
第 31 招	长跑运动强,切勿“急刹车”	58
第 32 招	玩笑要有度,三思而后行	60
第 33 招	楼道要守纪,打闹切勿取	61
第 34 招	珍爱己生命,刺激勿模仿	63
第 35 招	预防铅中毒,卫生习惯好	65
第 36 招	操场隐患多,自护是关键	67
第 37 招	涂改液虽小,毒性真不小	69

第 38 招	开心游乐场,安全不可少	71
第 39 招	过久戴耳机,无益且有害	73
第 40 招	电子游戏厅,少儿不能进	75
第 41 招	莫上高房顶,吸取血教训	76
第 42 招	打闹有危险,不可当儿戏	78
第 43 招	情绪会自调,心静乐逍遥	80
第 44 招	处理小外伤,危险能抵挡	82
第 45 招	游戏守规则,自爱又自护	84
第 46 招	吸烟损健康,不做小烟民	86
第 47 招	校园遇暴力,自卫要得当	87
第 48 招	权利应力争,学法又懂法	90
第 49 招	课上明火现,听从师调遣	91
第 50 招	谨慎过马路,守序才安全	93



自然灾害篇

第 51 招	骑车守规矩,不要胡乱行	99
第 52 招	遇到沙尘暴,出门戴口罩	101
第 53 招	偶遇雷电击,千万要躲避	102
第 54 招	骨折需急救,固定莫拉扭	104
第 55 招	崴脚很常见,乱揉是蛮干	106
第 56 招	钉子扎了脚,求医来治疗	107
第 57 招	发现溺水人,呼救快报警	108

第 58 招	水草缠住脚,逃生有技巧	110
第 59 招	游泳力用完,仰浮保安全	112
第 60 招	游泳腿抽筋,脚尖快上跷	114
第 61 招	沙子迷了眼,任其泪如泉	115
第 62 招	一旦被狗咬,清洗注疫苗	117
第 63 招	小虫钻耳道,滴油单腿跳	118
第 64 招	蜂蜇莫小看,涂药糊姜蒜	120
第 65 招	蛇咬别大意,洗后速求医	122
第 66 招	落水会求生,仰卧莫脱衣	124
第 67 招	冰裂落入水,伏身慢爬行	126
第 68 招	游泳健身好,规则很重要	128
第 69 招	身处困境时,求助不停息	130
第 70 招	抗震招数多,机敏应变强	132
第 71 招	沉着冷静不慌乱,寻找生机保安全	135
第 72 招	意志坚强不松懈,坚定信心活下去	137
第 73 招	因地制宜找食物,尿液也是救命宝	139
第 74 招	洪水进家园,高处等救援	141



野外旅游篇

第 75 招	登山会用力,也要会用脑	145
第 76 招	出外去旅游,应会急救术	147
第 77 招	乘车莫探头,危险处处有	148

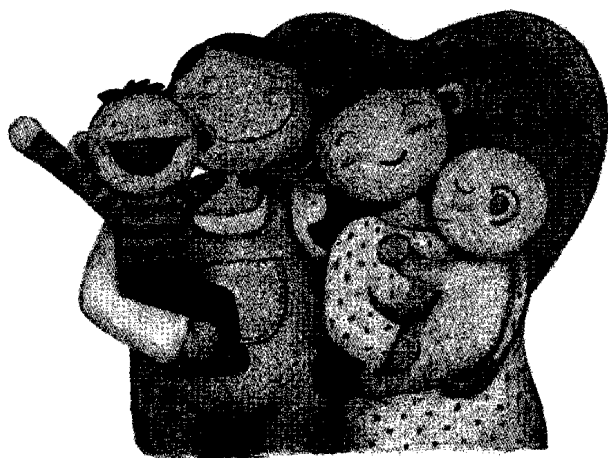
第 78 招	野营要顺利,计划得周密	151
第 79 招	林中迷了路,登高觅人处	153
第 80 招	露营避虫咬,招数真不少	155
第 81 招	途中遇风寒,姜汤能解难	156
第 82 招	野外饮水难,消毒不可减	158
第 83 招	荨麻有毒毛,碰它不得了	160
第 84 招	暴晒易中暑,通风保安宁	161
第 85 招	泥潭遇险情,仰卧缓慢行	163
第 86 招	饭店遭火烧,逃生寻路标	165
第 87 招	林中大火烧,沿着河岸跑	167
第 88 招	野外过河滩,绳棍可保险	168
第 89 招	不慎落水里,智勇求生机	170



社会生活篇

第 90 招	网上黄毒惑,关键在自我	175
第 91 招	慎交网上友,警惕坏人诱	177
第 92 招	上网要守法,违法受惩罚	179
第 93 招	网上风光美,超时身体毁	181
第 94 招	孩子独在家,防范保平安	182
第 95 招	外出不要怕,警觉巧策划	184
第 96 招	遭遇性骚扰,机智能脱险	186
第 97 招	路遇歹徒扰,拳脚施招逃	189

第 98 招	人多场面乱,躲避选路线	190
第 99 招	商场内着火,逃生避光亮	193
第 100 招	餐厅遇危险,及时来求助	194
第 101 招	地铁若停电,听令莫慌乱	196
第 102 招	地铁内失火,有序能逃生	197
第 103 招	电话遭骚扰,挂断平安保	199
第 104 招	吸毒是陷阱,珍爱己生命	200
第 105 招	遭遇危险时,求助莫迟疑	201
第 106 招	消费要适度,合理不盲目	203
第 107 招	杜绝伪劣品,权益要维护	205
第 108 招	防备性侵犯,勇敢会说“不”	207
第 109 招	少女应自护,机智又顽强	209
第 110 招	电话莫乱打,费用先问清	211
第 111 招	被绑当人质,机智来逃生	213
第 112 招	路上被劫钱,冷静免伤害	215
第 113 招	认真学科学,迷信要抵制	217
第 114 招	家中有秘密,切莫信口泄	219
第 115 招	不幸遭拐卖,机智可脱险	221
第 116 招	黄毒危险大,人人远离它	223
第 117 招	心中有障碍,疏通才自在	224
第 118 招	警惕毒病菌,卫生要注意	226
第 119 招	预防艾滋病,自爱保健康	228
	“不起眼儿”的伤害更可怕	230



家庭生活篇



第 1 招

被困电梯中，镇静莫盲动

在某个大酒店，一位 21 岁女孩乘用的电梯停在两个楼层之间，在希望得到帮助未果的情况下，为了摆脱困境，她采取了自己认为正确的方法——扒开了轿门、层门之后爬出轿厢。由于不知道也无法看清轿厢底下就是如同万丈深渊般的井道，不幸发生了坠落，一个生命，霎时就轻易地结束了。由于轿系厢内安装了摄像头，这个过程得以完整地记录下来。



现在，孩子们乘电梯的机会越来越多了：家住高层，要乘电梯；出外旅游，住饭店，要乘电梯；外出购物，要乘电梯……

乘坐电梯时，应当注意：

乘坐电梯，如果上电梯时，电梯里没有其他的人，一定要身后靠紧电梯轿厢的一面，面朝电梯门的方向，这样做的好处在于，如果遇到震动，不会猛然跌倒，也方便观察后面进入电梯的人。

如果在乘坐电梯时，被困在电梯中，应该这样做：

1. 不要惊慌，不要怕。一般的电梯，轿厢上面都有好多条安全





绳，它的安全系数是很高的，所以，电梯一般是不会掉下电梯槽的。电梯都装有防坠安全装置，即使停电了，电灯熄灭了，安全装置也不会失灵。电梯会牢牢夹住电梯槽两旁的钢轨，使电梯不至于掉下去。即使电梯上的安全绳断了（这种情况极少发生），在电梯槽的底部都有缓冲器，它可以减少掉下来时的冲击速度，电梯内的人是不会受到身体伤害的，所以，不要害怕。

2. 电梯内若有司机，一定要听从他的指挥。他们都是受过专门训练的，有处理这种情况的办法。

3. 若没有司机，可以采用多种求救办法：

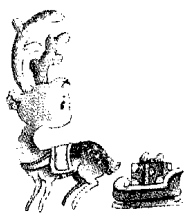
用电梯内的电话或对讲机求救；按下标盘上的警铃，拍门叫喊；手拍疼了，可脱下鞋子，用鞋子拍门，发信号求救。

4. 外面有人回应，便可告之受困原因及情况。他们会请来电梯工或消防队员把你营救出来。

5. 千万不要强行扒门，即使扒开了电梯内门，不一定能扒开外门。也不要踩着电梯内的扶手，去扒撬电梯轿厢上的安全窗。因为安全窗只有救援人员从外边才能打开。这样做很可能会给你带来新的险情。静等营救是最佳的办法。

6. 即使很长时间没人回应，也不要着急。电梯里可能闷热，但不会有其他危险。要使自己镇静下来，注意观察外边的动静，不放过任何一次求救的机会。要注意保持体力。

请你学会自我保护第 1 招



被困电梯不要怕， 电梯不会往下滑，
不停呼喊待营救， 冷静等待为最佳。



第 2 招

高压锅防爆，防患最重要

这天下午 5 点多钟，只听一声巨响，某居民楼 201 室的玻璃窗被震碎了，一块块“碎弹片”从窗户里飞了出来。进到这家，只见满墙、满屋顶都是绿豆稀饭。高压锅的盖子已经炸飞了，锅底成了“麻花”状。这家的主人刘老师手脚被烫伤了。伤得最厉害的是她的儿子小军，头被“弹片”炸破，牙被炸掉了 3 颗。

这一切都是因为高压锅使用不当闹出来的。

小军急匆匆地跑回家来，想吃点饭马上返回学校去上晚自习。妈妈说：“高压锅里煮着绿豆稀饭，刚关上火，还得等会儿才能吃。”小军说：“等不及了。”说着就去拿压力阀，居然一点气都没冒。小军就去开锅盖。怎么打不开？仗着大小伙子有的是力气，用尽吃奶劲儿去掰锅盖。只听一声巨响，高压锅爆炸了，滚烫的绿豆稀饭直冲屋顶。于是就有了前边交待的那一幕。

原来，锅里的绿豆皮堵塞了通气孔，锅里的压力达到了极限，在外力的晃动下，引起了压力锅的爆炸。

看到刘老师家中的惨状，真是十分后怕，母子俩没有受到更大的





伤害，也是不幸中的万幸了。

高压锅省时省火，做出的饭菜可口好吃，很多家庭都爱用它。但锅内温度高，压力大，注意安全使用也是十分重要的。

1. 用高压锅之前，一定要认真检查锅盖的通气孔是不是通畅，安全阀是不是完好无损。

2. 在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要在压力阀上加压重物或者打开锅盖。

3. 饭菜做好以后，不能马上取下压力阀或者马上打开锅盖，要等锅里的高压热气降温降压后才能取阀开盖。

4. 若发现压力阀孔不排气，一定是锅盖的通气孔被锅内的食物堵住了。这时，应立即关闭火源，把锅放在凉水中降温，直到可以轻松打开锅盖时为止。要在水龙头下冲洗锅盖上的通气孔，排净堵塞物。



请你学会自我保护第 2 招

高压锅内压力大，用前必须认真查，
发现气孔不排气，放进凉水想办法。



第 3 招

煤气中毒后，通风又堵漏

2007 年 11 月 16 日晚，深圳市南山区南头城小学三年级的学生袁媛正在家写作业。妈妈搀扶着脚部受伤的爸爸进了浴室，打开热水器烧水为他换药。由于天气寒冷，夫妇俩关闭了门窗。大约晚上 9 时，



袁媛写完作业出来找妈妈，连喊几声都没人答应，于是来到浴室门口，只听见里面传出“哗哗”的流水声，同时闻到一股煤气味。袁媛用力推开门，发现父母已双双昏倒在浴室地上。

袁媛没有慌乱，按照在学校学的紧急自救知识，先迅速关上液化气罐阀门，然后打开门窗，紧接着，她又拨打了110、120电话求助。小袁媛的家住在荔园新村非常偏僻的农民房里，但她打电话报警的时候，非常清楚地说出了自己家的住址。这给民警寻找救助地点节约了时间，民警3分钟内便赶到了现场。紧接着，医院救护车也赶到了。



经全力抢救，当晚12时，袁媛的爸爸终于苏醒过来了。第二天，妈妈也从死亡线上被拉了回来。

事情发生时，袁媛年仅7岁。那一年，她在由中央电视台与公安部联合组织的“中国骄傲”评选中，成为全国6位当选者之一。

这个故事给我们很多启发：

1. 遇到这种情况要及时地打开家中所有的门窗通风。
2. 不管是哪种原因的气体中毒，都要立即切断气源。
3. 遇到有煤气中毒的病人，要及时求助“120”，一定要说清楚家的地址、方位，让救护人员好找，否则会延误救治的时间。
4. 要及时把伤者送到通风的地方，当然还要注意病人的保暖。
5. 要养成好的习惯，不用煤气了，要关总闸，要经常检查是否有煤气泄漏的地方。

