

HUWEI  
SHENGMIING

# 护卫

主编◎施卫芳

青少年学生应急自救实用读本



# 生命

广东高等教育出版社

# 护 卫 生 命

青少年学生应急自救实用读本

主 编 施卫芳

副主编 李翠平

广东高等教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

护卫生命：青少年学生应急自救实用读本/施卫芳主编.—2版.—广州：广东高等教育出版社，2008.9

ISBN 978-7-5361-3707-3

I. 护… III. 施… III. 自救互救—青少年读物  
IV. X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第154962号

广东高等教育出版社出版发行

地址：广州市天河区林和西横路

邮编：510500 电话：(020) 87557232

网址：<http://www.gdgjs.com.cn>

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

850毫米×1168毫米 32开本 8.375印张 189千字

2008年9月第2版 2008年9月第5次印刷

印数：23 001~31 000册

定价：18.00元

如发现质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换

## 本书编委会

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 任 | 俞仲文 |     |     |
| 副主任 | 邱木华 | 苗丽芬 | 陈日文 |
|     | 杨小报 | 陈国梁 | 何湛峰 |
| 主 编 | 施卫芳 |     |     |
| 副主编 | 李翠平 |     |     |
| 委 员 | 谭属春 | 顾严华 | 赵伟光 |
|     | 郑黎明 | 李 耀 | 田 威 |
|     | 夏 勇 |     |     |



## 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 致青少年朋友 .....          | (1) |
| 要拯救世界，首先要学会拯救自己 ..... | (6) |

### 自然灾害与意外事故预防

|                     |      |
|---------------------|------|
| 常见自然灾害的预防与自救 .....  | (16) |
| 地震中的避震方法与自救 .....   | (16) |
| 台风的预防 .....         | (20) |
| 户外避雷法与遭雷击时的急救 ..... | (21) |
| 洪水暴发时的逃生法 .....     | (24) |
| 常见意外事故的预防与自救 .....  | (26) |
| 乘电梯遇意外的救助 .....     | (26) |
| 谨防烫伤、跌坠伤事故 .....    | (27) |
| 谨防发生溺水事故 .....      | (28) |
| 谨防电器事故 .....        | (31) |
| 典型案例回放与点评 .....     | (34) |

### 心理救援在行动

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 这些话为什么不能说 .....         | (43) |
| 震后心理援助 .....            | (45) |
| 四川发布灾后卫生防病知识 .....      | (49) |
| 洪涝灾后，在环境、饮食、牲畜等方面应注意的问题 |      |

|             |      |
|-------------|------|
| 和防疫知识 ..... | (50) |
|-------------|------|

## 传染病与突发性疾病的预防与急救

|                 |      |
|-----------------|------|
| 常见传染病预防常识 ..... | (55) |
|-----------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 禽流感的预防 ..... | (55) |
|--------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| “非典”的预防 ..... | (58) |
|---------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 艾滋病的预防 ..... | (61) |
|--------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 肝炎病毒的预防 ..... | (63) |
|---------------|------|

|              |      |
|--------------|------|
| 狂犬病的预防 ..... | (65) |
|--------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| 流行性感冒的预防 ..... | (66) |
|----------------|------|

|                  |      |
|------------------|------|
| 突发性疾病的急救要领 ..... | (68) |
|------------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 高热的急救 ..... | (68) |
|-------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 高温中暑的急救 ..... | (69) |
|---------------|------|

|               |      |
|---------------|------|
| 晕厥的现场急救 ..... | (70) |
|---------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 休克的急救 ..... | (71) |
|-------------|------|

|             |      |
|-------------|------|
| 癫痫的急救 ..... | (72) |
|-------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 突发异物哽塞的急救 ..... | (73) |
|-----------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 典型案例回放与点评 ..... | (74) |
|-----------------|------|

## 中毒的预防与急救

|                  |      |
|------------------|------|
| 中毒的预防与急救要领 ..... | (79) |
|------------------|------|

|                  |      |
|------------------|------|
| 食物中毒的预防与急救 ..... | (79) |
|------------------|------|

|                 |      |
|-----------------|------|
| 常见食物中毒的急救 ..... | (82) |
|-----------------|------|

|                   |      |
|-------------------|------|
| 吃海鲜中毒的预防与急救 ..... | (84) |
|-------------------|------|

|                        |      |
|------------------------|------|
| 蔬菜残存农药导致中毒的预防与急救 ..... | (85) |
|------------------------|------|

|                  |      |
|------------------|------|
| 酒精中毒的预防与急救 ..... | (86) |
|------------------|------|

|                    |      |
|--------------------|------|
| 服食安定类药物中毒的急救 ..... | (87) |
|--------------------|------|



|                  |      |
|------------------|------|
| 煤气中毒的预防与急救 ..... | (87) |
| 典型案例回放与点评 .....  | (88) |

## 火灾预防与火场逃生

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 火灾预防与扑救常识 .....      | (93)  |
| 校园常见火灾的预防 .....      | (93)  |
| 灭火器的使用与灭火的基本方法 ..... | (96)  |
| 几种常见火灾的扑救 .....      | (99)  |
| 煤气着火的预防与扑救 .....     | (102) |
| 火场逃生要领 .....         | (104) |
| 楼宇火灾的逃生自救 .....      | (104) |
| 公众聚集场所的逃生自救 .....    | (111) |
| 火灾逃生中的错误行为 .....     | (114) |
| 烧伤的紧急求助 .....        | (116) |
| 火灾报警 .....           | (117) |
| 典型案例回放与点评 .....      | (118) |

## 抵 御 侵 害

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 盗窃和诈骗的预防与应对 .....    | (123) |
| 室内盗窃的预防与应对 .....     | (123) |
| 公众聚集场所盗窃的预防与应对 ..... | (126) |
| 诈骗的预防与应对 .....       | (130) |
| 遭遇侵害时的自我防卫 .....     | (134) |
| 遭遇抢劫、抢夺时的防范与自卫 ..... | (134) |
| 遭遇绑架时的自我救助 .....     | (138) |
| 性骚扰的预防与规避 .....      | (139) |
| 对抗强奸行为的防身法 .....     | (141) |



|                  |       |
|------------------|-------|
| 遭遇暴力时的防身技巧 ..... | (144) |
| 被捆绑时的解脱法 .....   | (145) |
| 典型案例回放与点评 .....  | (147) |

## 交 通 安 全

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 常见交通事故的求生自救 .....  | (151) |
| 车祸受伤时的紧急自救 .....   | (151) |
| 火车失事时的自救 .....     | (154) |
| 飞机失事时的求生法 .....    | (155) |
| 船舶失事时的求生法 .....    | (156) |
| 驾车者遭遇紧急情况的处理 ..... | (158) |
| 汽车着火的扑救 .....      | (158) |
| 刹车失灵的紧急处理 .....    | (159) |
| 行驶中爆胎的紧急处理 .....   | (159) |
| 汽车翻车的紧急处理 .....    | (160) |
| 车辆落水的紧急处理 .....    | (161) |
| 挡风玻璃破碎的紧急处理 .....  | (162) |
| 雾天开车的注意事项 .....    | (163) |
| 驾驶中打瞌睡的紧急处理 .....  | (164) |
| 典型案例回放与点评 .....    | (164) |

## 网 络 安 全

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 网络危害的识别与防范 .....   | (167) |
| 网上行骗手法的识别与防范 ..... | (167) |
| 网络赌博的危害 .....      | (172) |
| 网络交友的安全问题 .....    | (173) |
| 网络游戏的危害与自控 .....   | (176) |



|                        |              |
|------------------------|--------------|
| 抵制网婚 .....             | (179)        |
| 远离不良网吧 .....           | (180)        |
| <b>典型案例回放与点评 .....</b> | <b>(182)</b> |

## 心 理 健 康

|                        |              |
|------------------------|--------------|
| <b>心理障碍的预防 .....</b>   | <b>(188)</b> |
| 青少年期的心理障碍 .....        | (188)        |
| 当代大学生的四大心理问题 .....     | (191)        |
| 青少年心理障碍的预防 .....       | (193)        |
| <b>心理障碍的调节 .....</b>   | <b>(199)</b> |
| 健康的定义 .....            | (199)        |
| 求助专业心理帮助 .....         | (200)        |
| 学会自我心理调适 .....         | (201)        |
| <b>典型案例回放与点评 .....</b> | <b>(206)</b> |

## 远离暴力和毒品

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| <b>校园暴力的防范与应对 .....</b> | <b>(210)</b> |
| 应对校园“恶少” .....          | (210)        |
| 杜绝校园恶性斗殴事故 .....        | (213)        |
| <b>远离毒品和黑社会 .....</b>   | <b>(215)</b> |
| 远离毒品 .....              | (215)        |
| 远离黑恶势力 .....            | (219)        |
| <b>典型案例回放与点评 .....</b>  | <b>(222)</b> |

## 旅行与野外探险的安全防护

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| <b>遇险自救要领 .....</b> | <b>(226)</b> |
| 出游前的准备 .....        | (226)        |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 登山探险迷路的解救 .....   | (229) |
| 登山探险意外受伤的解救 ..... | (232) |
| 野外宿营应注意的问题 .....  | (236) |
| 野外寻找食物和水源 .....   | (238) |
| 防范猛兽袭击和毒蛇咬伤 ..... | (241) |
| 野外生存的求救信号 .....   | (243) |
| 典型案例回放与点评 .....   | (248) |

### 急救电话与急救标志

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 国内应急电话 .....      | (250) |
| 银行卡口头挂失电话 .....   | (251) |
| 国际通用的紧急求救信号 ..... | (252) |
| 参考文献 .....        | (253) |
| 后记 .....          | (255) |



## 致青少年朋友

当我们在享受现代物质文明的同时，也承载着由此带来的巨大风险。天灾、人祸、瘟疫等不测事件向人们滚滚袭来，给人类造成了永远的伤害。

只有具有自救意识，并掌握自救技巧的人，才能在灾难和危险中找到解救自己的“按钮”。

在这个并不平静的世界上，你往往不能准确知道明天会发生什么，在你漫长的一生中随时都有可能遇到意外的伤害与疾病，遭遇到暴力与恐惧，碰上灾难和危险。美国的一项“全国犯罪调查”报告表明，你一生中有80%的可能性会遭到至少一次人身攻击，也就是说，你只有五分之一的机会免遭攻击，并且很可能遭受很多次。当灾难袭来时，你或者因为无知而像鸵鸟一般，把头伸进沙堆里；或者不知所措，精神崩溃，因极度恐惧而出现“心理性休克”；或者因为有了预防和自救知识而能化险为夷。显然，后者才是本书要给读者的答案。

当然，绝对的安全、完全的保障是不存在的。但是，你平时学会的预防与自救的常识，却在一定程度上决定着你是否受到伤害和受伤害的程度。国内有关消防、急救等部门提供了这样一组资料：火灾中死亡者，一半以上本可获救；溺水者若能及时接受心脏按压，50%以上能够存活；



被电击者 5 分钟内进行心脏复苏，全部可以生还……而这一切需要逃生、急救的常识和技能。如果你注重培养内在的安全感（防范意识），养成良好的行为与习惯，学会在灾难与危险发生时的预防与自救，掌握生存与救助的技巧，就能在突如其来的灾难面前临危不乱，成功化解危机和风险。换句话说：灾难和危险发生前，我们可以预防和规避，灾难和危险发生中，我们可以自救和救助。可怕的不是这个世界充满着危险与灾难，而是人们对于危险与灾难的预防意识不强，应对危险与灾难的能力和技巧不足，只有增强预防意识，掌握应对技巧，才能找到能把我们自己从恐惧和暴力的威慑中解救出来的各种“按钮”。这正是本书要告诉读者的。

生与死是一条线段上的两个端点，生命的存续需要有效的安全保障。

古人说：人是灯芯草，风吹就会倒。现代人说：健康是金，平安是福。生与死是一条线段上的两个端点，每个人只拥有一次生命，要珍爱来之不易的生命，因为生命不仅仅属于你个人，你的生命也属于你的亲人、属于社会。而生命的存续需要有效的安全保障，正因为如此，美国著名心理学家亚伯拉罕·马斯洛把人类的需要分为五个层次。他认为，维持生存的需要，即对吃饭、穿衣、住所的需要是人类最基本的需要。民以食为天嘛。马斯洛把人类对安全的需要列为仅次于生存而优先于其他的需要。他说：“对安全的需要，甚至比对爱与被爱的需要更加深远。”



对生命的珍惜和对安全的认识，使西方人和亚洲的日本人非常注重安全意识的培养，尤其注重预防与自救技能的学习与训练。

美国、英国、日本等国学校对青少年进行的自护自救教育非常普及，从小学到中学都有相关的课程。在日本，有一门课就是组织小学生到太平间里去感受死亡，让学生认知生命的可贵。日本防地震、防火、防原子弹的演习，差不多每月就有一次。日本人出国访问、旅游、入住宾馆首先要仔细观察安全通道的位置以及安全设施。一次，中日举行青少年海上夏令营，到了船上，中国孩子做的第一件事是找餐厅，而日本孩子做的第一件事是看安全门在哪儿。1985年，哈尔滨天鹅饭店发生火灾，5名朝鲜外宾命丧火海，而日本人全都活着逃了出来。这就是不同教育带来的差别。

美国十分重视消防教育培训，国家立法要求公民掌握一定的消防安全自救技能。学生的消防知识培训纳入教学计划，学龄前儿童也有简单易懂的消防知识读物，还设立了儿童消防指挥官日。“9·11”恐怖事件中，美国人的自救逃生技能曾让国人目瞪口呆、着实惊叹。

德国重视急救培训，并为此设立了全民救护日，还规定应聘人员谋职时必须持有急救员合格证。

生存教育与应急自救教育不是素质教育的附加题，我们的教育要时刻提醒学生对生命的尊重与护卫。

相比发达国家，我国大众在灾难与危险来临时的预防意识和应急自救教育显得非常薄弱，学校往往没有明确担



当起教学生学会生存的职责，学生应急自救能力十分有限。即使有某些流于形式的教育，也是以会议传达替代落实，以口号替代教育，以强调重要性替代常识教育的落实，以笼统宣传替代技能训练。现在该是我们重新认识、思考这个问题的的时候了。

有关部门的数据表明，中国每天因意外伤害死亡的少年儿童约有上千人。如果孩子们的人身安全都得不到有效保护，那我们还有什么理由侈谈教育呢？我们说教育要以人为本，那么对生命的保护与尊重应该是人本主义的基础，也是教育的基础。我们倡导素质教育，素质教育理所当然包括生存能力和应急自救能力的教育，生存教育与应急自救教育不是素质教育的附加题，我们的教育要时刻提醒学生对生命的尊重与护卫。

教育必须教会学生学会生存，学会学习，学会创造。  
学会生存被列为各项之首。

最近，有两条新闻令人振奋：一是北京林业大学将安全逃生课作为必修课纳入学分制。安全逃生课以防火安全、交通安全为主要内容，采用案例教学与实战演练相结合的教学形式。其中，在突发事件中如何自救将是课程学习的重点。这在全国高校中尚属首次。二是少年英雄赖宁的照片从北京各小学校园的墙壁上被取下来，这确实是用心的良苦的。学生要将自我保护意识放在首位。

联合国教科文组织为我们提出了教育与学习的终极目标：教育必须教会学生学会生存，学会学习，学会创造。



学会生存被列为各项之首。

基于上述认识，我们在原《护卫生命——青少年应急自救实用读本》的基础上作了内容上的补充与版式上的改变，紧扣预防与自救这一主题，在倡导安全意识培养的同时，突出实用性、操作性，强调常识性、技巧性。当然，好的创意要有好的形式，在这个“读图”的时代，我们采用了学生们喜爱的阅读方式，以图解文，以文达意。愿它能成为：

开启校园安全的一扇窗户

学生们成长期的安全“快餐”

面临灾难与危险时的“救命之星”

俞仲文

2008年5月





## 要拯救世界，首先要学会拯救自己

这是个瞬息万变、灾难频发的世界，灾难和危险总是在不经意间与我们不期而遇。

我们难以抹去那一幕幕留在我们内心深处的痛苦记忆。

1976年，中国唐山大地震，造成242 769人丧生，164 851人重伤。





1986年，前苏联切尔诺贝利核电站爆炸，15 000多名救护人员死亡，50 000名居民终身残疾。

1995年，日本发生有组织的毒气杀人案件，造成数千人中毒。

1996年，韩国汉城三蒲百货商场坍塌，502人丧生，1 000多人受伤。

1998年，中国长江地区发生世纪特大洪涝灾害，4 150人丧生，农田受灾面积2 229万公顷，直接经济损失2 551亿元。

