

编 者 的 话

同学们，生活在这个时代，是很幸福的。然而，你是否知道，在我们的日常生活中，还隐藏着许多不安全的因素。这些不安全因素，随时都会因我们缺乏某些安全常识或是某些疏忽，而引发事故，酿成大祸。不但给自己或他人带来伤害，给家庭带来痛苦和不幸，而且还会给社会带来危害。

为了预防日常生活中的事故发生，我们特意为你们编写了这本《教你保护自己》。它将告诉你：应该怎样安全用火、用电；如何在体育活动和游戏中注意安全；遇到了地震等自然灾害怎么办；如何防范社会上的坏人侵害和引诱等等。还有和日常生活相关的安全常识。此外，它还将告诉你一些如何识别常见的易燃、易爆物，识别公共场所常见的安全标志等知识，掌握一些简单、必要的求救、自救和急救的方法。

安全常识，是每一个生活在现代社会里的人必须学习、掌握的知识。相信你们从小学习了这些知识，将会使你们终身受益，能够平安、健康、幸福地成长。

图书在版编目(CIP)数据

教你保护自己/孙树菡,曾令萍编著. —北京:中国少年儿童出版社,1998. 11

(教你学·教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4291-6

I. 教… II. ①孙… ②曾… III. ①灾害防治—小学—少年读物②安全教育—少年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 16927 号

封面设计:宁 斌

插图:王 川

责任编辑:张继凌

教你保护自己

*

中国少年儿童出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京景山教育印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 3.75 印张 2 插页 50 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数:11,000 册(9,000 套盒装) 定价:4.70 元

ISBN 7-5007-4291-6/G·3058

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

目 录

编者的话	(1)
一、日常生活中的自我保护	(1)
1. 细菌性食物中毒及其防护	(1)
2. 饮水、饮料中的学问	(2)
3. 街头小吃不可乱买	(4)
4. 有关食物方面的小常识	(5)
5. 预防煤气中毒	(10)
6. 过量服药和误服药的危害	(11)
7. 气管、咽喉、胃部等异物及其急救	(14)
8. 安全用电常识	(19)
9. 防火常识	(29)
10. 交通安全常识	(40)
二、体育锻炼中的安全问题	(46)
1. 游泳	(46)
2. 滑冰	(50)

3. 滑雪	(51)
4. 田径运动	(51)
5. 登山	(52)
三、课外活动中的安全常识	(54)
1. 游戏	(54)
2. 开玩笑	(56)
四、旅游安全常识	(60)
1. 防中暑	(60)
2. 防冻伤	(61)
3. 防烧伤、烫伤	(62)
4. 防咬伤	(63)
5. 预防植物中毒	(69)
五、防止自然灾害的基本常识	(75)
1. 防雷击	(75)
2. 防地震	(78)
六、社会安全常识	(85)
1. 防范小偷	(85)
2. 防范抢劫	(87)
3. 防范上当受骗	(88)
4. 防范敲诈	(89)
5. 防范绑架	(90)

6. 防范拐卖	(90)
7. 防范吸毒	(91)
8. 怎样实施正当防卫	(92)
七、急救小常识	(93)
1. 几种止血方法	(94)
2. 发生骨折怎么办	(95)
3. 强酸类液体溅到身上怎么办	(96)
4. 误服强酸类液体怎么办	(97)
5. 强碱类物质烧伤怎么办	(97)
6. 误服强碱类物质怎么办	(98)
7. 眼睛里落进脏东西怎么办	(98)
8. 针扎进体内怎么办	(98)
9. 铁钉扎伤怎么办	(99)
10. 碎玻璃扎伤怎么办	(100)
11. 刀、剪类锐器刺伤怎么办	(100)
12. 洗澡时晕倒怎么办	(100)
八、如何打求救电话	(102)
九、认识安全标志	(104)
十、有关保险知识	(108)

一、日常生活中的自我保护

同学们，你是否知道，在日常生活中，在你吃饭、饮水、服药、使用热水器洗澡时，可能会有一些不安全、不卫生的因素向你袭来，使你生病，或发生其他意外。那么，你该怎么办呢？

1. 细菌性食物中毒及其防护

夏秋季吃进有害食物引起呕吐、腹痛和腹泻，称为食物中毒。食物中毒可分为三种类型：①细菌性食物中毒：指由于食物存放不好等原因引起的食物中毒。②化学性食物中毒：指食物被农药、洗涤剂等污染所引起的中毒。③植物性中毒：指因食用某些有毒野生植物所引起的中毒。

这里，我们先向你们介绍细菌性食物中毒。引起食物中毒的细菌在 37°C 时繁殖最快，每 20 分钟可以翻番增长。例如，1 个细菌 20 分钟后可变为 2 个，6 小时后就成为 262144 个了。在不洁净的饭馆或小食摊上

吃饭,或将存放在冰箱里的食品随便加热一下就食用,都可能发生食物中毒。

食物中毒有些是很危险的,可以迅速引起死亡。有些虽然仅仅表现为腹痛或腹泻,但也千万不可小看,它对身体的损害也是较大的。

预防食物中毒首先要在做饭或吃饭前洗干净手。其次,生熟食品要分开存放或加工,所有冻肉煮前要完全解冻,熟食要彻底蒸煮。第三,注意饮食卫生,冰箱里的食物不能拿出来就吃,要热透再吃。如果发现肚子疼、腹泻,应速去医院,并大量喝水,必要时吃些黄连素类的抗菌素。

2. 饮水、饮料中的学问

许多同学在外面踢球、跳皮筋后,满头大汗地跑回家找水喝。可是,你知道吗,这“喝水”还是有学问的。首先,剧烈运动过后不能暴饮(就是一次喝很多水);不要大量喝冷水;其次,不要喝生水,农村的同学注意不能喝苦水井的水;第三,饮用水不能煮沸时间过长,不能将已晾凉了的水再重新放火炉上加热,更不能饮用蒸锅水。因为这种水和苦水井的水一样,含有大量亚硝酸盐,会使人发生急性中毒,表现为皮肤、

口唇、指甲青紫，头晕、头痛、浑身无力，恶心、肚子疼等。如果发生上面的情况，要立即去医院，如果中毒症状较重，就需要大量服用 Vc，迅速洗胃了。



炎热的夏天，同学们最喜欢喝冷饮了，又好喝、又凉快。可是，你们要记住：冷饮、雪糕之类应少吃，以防影响胃肠功能，甚至招致菌痢、肠胃炎等疾病。

果汁不能盛放在暖壶里，因为果汁会将暖壶里有害的水垢溶解，使人中毒。

有许多同学爱喝豆浆，又好喝，又有营养。但是，一定要注意防止半熟或“假沸”现象：豆浆乍开时，泡沫浮上来，好像已经煮沸了。其实，此时的豆浆温度才只有 80°C ，这种豆浆不能喝，里面的皂毒素和抗胰蛋白酶还未完全溶解掉。如果喝了这种豆浆，会出现

恶心、肚子疼、腹泻等中毒症状。

有些同学喜欢买小商贩的“冰壶”、“水壶”，这里面实际上是“三精水”，不含有任何营养成分，而只含香精、糖精、色素（还很可能是不能食用的色素）等，这些都是对人体有害的物质。因此，我们劝同学们不要受诱惑去喝这类冷饮。

3. 街头小吃不可乱买

走在街上，小吃摊随处可见：喷香的气味、诱人的色彩，再加上那好听的吆喝声，真不由得使你停下脚步多看上两眼，甚至想买上一点儿尝尝。可是，你有没有想过这些食品是否卫生呢？它们是怎么制作的呢？有些食品不仅不卫生，还含有对人体有害的物质呢！下面给你们举几个例子：

随着“砰——”的一声响，一锅香喷喷的炒玉米花、大米花出炉了，引来许多同学。但是，你们知道吗，这“香喷喷”的背后是有问题的。街头小贩的爆米花罐子里含铅量极高，随着高温铅离子也都“侵入”到米花里去了，常吃这种米花，人的血液里的含铅量会升高，结果会影响人的中枢神经系统——大脑以及造血和消化系统。

还有些小贩卖一些奇形怪状的膨化食品，有的长长的像拐杖，有的像小棒槌，颜色也很鲜艳，很多同学都愿意买上一根品尝。可是，这里面大多会有不符合食品卫生法规定的色素、香精，有些商贩甚至用的是工业色素和香精，这对人的身体有很大的危害。

4. 有关食物方面的小常识

蔬菜里含有大量维生素，对同学们的生长发育十分重要。但是，有些蔬菜在烹调过程中如果处置不当，吃了以后可能发生食物中毒：

(1) 发芽的马铃薯中毒

马铃薯（北方称土豆）营养丰富，味道好，很多同学都爱吃。但是，马铃薯中含有一种有毒的“龙葵碱”，会使人的口腔黏膜受伤害，并会引起腹痛、腹泻、呕吐，严重的可以引起脑水肿，甚至由于呼吸中枢麻痹而死亡。而未成熟的、表皮发紫或变绿的、发芽或有溃烂的土豆所含的龙葵碱更多，因此不能食用。一旦发生中毒，要赶紧催吐，并送到医院抢救。

(2) 生扁豆中毒

扁豆中含有红细胞凝集素和皂素两种毒素，可以引起四肢麻木、心慌胸闷、腹泻腹痛等中毒症状。下

霜前后的扁豆中，毒素含量最多。防止扁豆中毒的关键是食用时一定要炒熟。

(3) 咸菜与剩菜

有些地方习惯于吃“暴腌”咸菜，也就是将小白菜、韭菜、茼蒿等蔬菜放盐腌上半天、一天后食用。其实，此时咸菜中含有较多的亚硝酸盐。也有些人家一次炒很多菜，吃不了留下顿再吃，甚至有点儿变质了仍热一热就吃，这里面也含有大量亚硝酸盐。

吃了上述食品后，皮肤会出现紫绀，并伴有胸闷、头痛、恶心，严重者出现昏迷。中毒较轻者大量喝水就可以恢复了，但严重的应立即送往医院急救。

(4) 有黑斑的番薯吃了也会中毒

番薯（也叫红薯、白薯、地瓜）很好吃，营养也极为丰富。但是，同学们一定要注意：表皮有褐色或黑色斑点的番薯是绝对不能吃的。这种番薯受到了黑斑病菌的污染，里面含有番薯酮和番薯酮醇。这种毒素用水煮、火烤都不能杀死，对人的肝脏有剧毒。吃了后，会恶心、呕吐，严重的会高烧、头疼、神志不清、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。发现这种情况要立即送医院抢救。

(5) 吃“羊肉串”的学问

“羊肉串”的肉如果不小心烤焦了，肉里面的鸡蛋

白就会分裂，变成低分子氨基酸，其中毒性较强的会产生大量的强致癌物。所以，万一碰到烤焦的“羊肉串”，千万不要吃。

也有些同学喜欢吃“嫩”的，但是，要当心旋毛虫病。寄生在羊肉或其他肉里的旋毛虫，人的肉眼看不到，如果肉不太熟，旋毛虫不会被杀死，人吃了后就会得病。例如出现肚子疼、腹泻、浮肿、发烧、肌肉痛、皮肤出疹子、咳嗽、声音沙哑等症状。有些医生不了解病情，容易当感冒、风湿、胃炎等病治，结果延误了救治期，造成严重后果——可能在3~7周内死亡。

除此之外，有些小摊贩用旧的自行车辐条棍串上肉串烧烤，常吃会引起铅中毒。而且，用火烧烤的肉中，致癌物含量也较高。因此，建议同学们不要多吃烧烤的“羊肉串”。

(6) 贪吃荔枝很危险

鲜荔枝很好吃，但一次不能吃太多，尤其是少年儿童，否则会得“荔枝病”。

荔枝本身并不含对人体有害的物质，但是，它所含的大量“果糖”，不易被小肠吸收，而且多吃了会影响食欲，造成血糖大大降低。所以，“荔枝病”实际上是低血糖引起的一种急性病。少年儿童多吃了荔枝而

发生低血糖，主要是由于脑组织缺乏能源而产生头晕、心慌、出冷汗等症状，严重的会出现低血糖昏迷，甚至有生命危险。

一旦得了“荔枝病”，最好立即送医院，静脉大量注射葡萄糖溶液，如果医院较远，在送医院的过程中要口服葡萄糖溶液。

(7) 吃霉变甘蔗遗恨终生

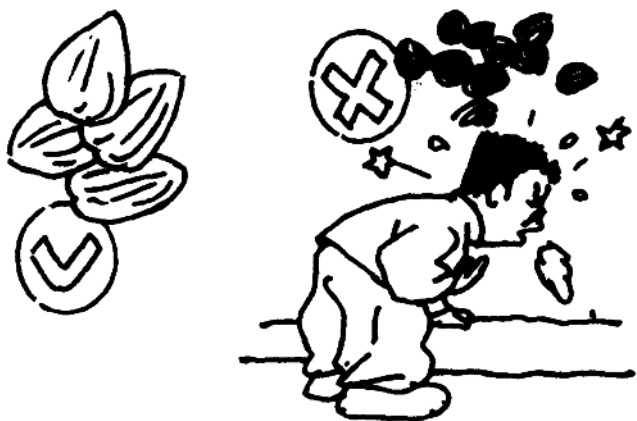
很多同学都爱吃甘蔗，但你挑选的时候一定要注意，要选有光泽、硬度高、节部与皮层不变色、断面没有白絮似的绒毛的甘蔗，千万别选外表灰暗无光泽、表面发霉、有酒精味的甘蔗，里面有小绿点、小红点的甘蔗也千万不能吃。

霉变的甘蔗中有一种叫一硝基丙酸的毒素，吃了后，会发生头痛、恶心、呕吐、拉肚子的症状，重者会出现抽风、昏迷、脑水肿等症状，即使抢救过来，也会因脑细胞受到损伤而导致痴呆等后遗症。

(8) 生吃果核仁要当心

市场上有一种大的炒杏仁很好吃，也有营养。用杏仁加工成的杏仁霜、杏仁茶也很可口。但是，并不是所有的杏仁都可以吃。

甜杏仁个儿大而扁，杏仁皮的颜色较浅，不苦，毒性较小。但苦杏仁皮色发红，个儿小味苦，含有氰甙，



进入胃里，由于胃酸的作用，会分解出剧毒的氢氰酸。人吃了后，轻的会出现头痛、头晕、恶心、呕吐；重的会昏迷、呼吸困难，甚至死亡。氢氰酸对少年儿童的毒害最严重。儿童吃6~8粒苦杏仁就可能中毒；吃10~20粒就可能引起死亡。所以，最好别吃苦杏仁。如果要吃，一定要在清水中连续浸泡几天，剥去杏仁皮，直到完全没有苦味为止，吃时要煮熟或炒熟。

除了杏仁，桃仁、李子仁、扁桃仁、梅子仁、枇杷仁等，也都含有氰甙，少年儿童最好不要吃。

(9) 柿子好吃，不可多食

熟柿子像小灯笼，好看又好吃，但千万不能一口气吃好几个，特别是还不太熟的柿子。否则，会得“胃柿石病”。

柿子里有一种“柿胶酚”，遇到胃酸后会凝固，未熟的涩柿子里含有大量的收敛剂，会加大凝聚的块，形成“柿石”。有些人吃了大量柿子后，常有剧烈的腹痛、恶心、呕吐等症状，甚至会呕血。块大的会在上腹部摸到“肿块”。轻的可以用中药如“加味保和丸”等治疗，也可用10%小苏打口服或洗胃，溶解柿石。但巨大的胃柿石只能动手术了。

同学们要记住，柿子不要一次吃得太多，最好饭后吃柿子；不要吃不熟的涩柿子；不要吃柿子皮。

5. 预防煤气中毒

煤气中毒也叫“一氧化碳中毒”。煤或含碳物质不完全燃烧时会产生一氧化碳，如果此时空气不流畅，人吸入大量一氧化碳，就会产生急性缺氧，这就是“煤气中毒”。

容易产生一氧化碳中毒的场合包括：冬季取暖生煤炉而不安装烟筒或烟筒堵塞、漏气；用炭火锅吃涮羊肉时，屋内门窗紧闭，通风差；寒冬在紧闭门窗的小车库内连续长时间发动汽车，废气中含有大量一氧化碳；用燃气热水器洗澡时，天然气灶与洗澡间同在一室或通风差。此外，火灾现场会有大量一氧化碳，令

人窒息。

一氧化碳中毒可分为轻、中、重三度：轻度中毒时，感到头痛、头晕或发生呕吐等，只要迅速将患者转移到空气新鲜的地方，就可以好转了。中度中毒的人除了上述病情加重外，还会出现面色潮红、皮肤及嘴唇也似樱桃红，多汗、烦躁，并出现昏迷。此时不仅要迅速将中毒者转移到空气新鲜的地方，而且还应采取其他急救措施，如吸氧、送医院等。这样，中毒者可以在几小时后转危为安。重度中毒的病人会迅速昏迷，失去呼救的能力，四肢发凉，大小便失禁（不自主），要迅速送医院抢救。

但值得注意的是，有些重度病人经过抢救，病情可能好转，可是过了十几天或一两个月后，又会出现癫痫、痴呆、肢瘫等严重后遗症。

因此，我们必须积极预防一氧化碳中毒。此外，在抢救中毒者的过程中，有一点是要注意的，那就是：在将病人抬到空气新鲜的室外时，一定要注意保暖！

6. 过量服药和误服药的危害

许多同学家中都备有急救药箱，有的家长病愈后服剩下的药就随手放在抽屉里，因而有的同学生病后，

家长不在家，就自作主张服用了家中的备用药。可是，这种不经意的行为，有时会引来不良的甚至灾难性的后果。因为，某些药物如安眠药、退烧药等，用量不当会产生不良后果。特别是儿童，大量误服可造成中毒，甚至引起死亡。

(1) 安眠药

有些家长患有失眠症，因此家中常备安眠药。这类白色药片如果被儿童误服了，会引起中毒。中毒初期，感到头昏沉沉的，头痛、恶心；渐渐转入昏睡，似醒非醒，不能答问；以后进入深度昏迷。如果抢救不及时，会死于呼吸中枢麻痹或尿毒症、肺部感染。

(2) 阿斯匹林

头疼脑热、伤风感冒时，服上一二片阿斯匹林或复方阿斯匹林(A. P. C)，就可以解决问题了。因此，几乎家家都备有这类药品。但如果用量较大，尤其是婴幼儿，可引起重度中毒甚至死亡。

一次大量服用后（有些家长看孩子高热不退，就加大药量），病人会出现头疼、头晕、恶心、视力模糊、昏睡等症状，严重的情绪不安、语无伦次、抽搐，并陷入昏迷，个别人会由于呼吸衰竭而死亡。

(3) 非那西汀

非那西汀也是一种常用的解热镇痛药，如索密痛、