

PINGANKANGSHUN

生活

平安康順大全

冬春 主编

我祈望生活美好
若要生活得美好
先要生活得平安
谁是助我防灾避
祸的益友——它
走向你的身边！



• 农村读物出版社 •

TS976
12

• 冬 春 主 编 •

生活平安康頌大全

033758



生活平安康顺大全

冬 春 主 编

责任编辑 为 仲

农 村 读 物 出 版 社 出 版

通 县 张 家 湾 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行

850×1163毫米1/32 18.75 印张510千字

1987年12月第一版 1987年12月北京第一次印刷

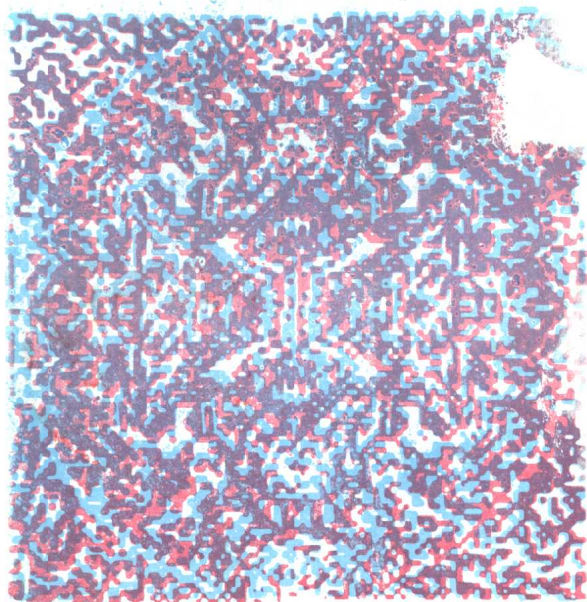
印数：1—20,000

ISBN 7—5048—0141—0/2·8

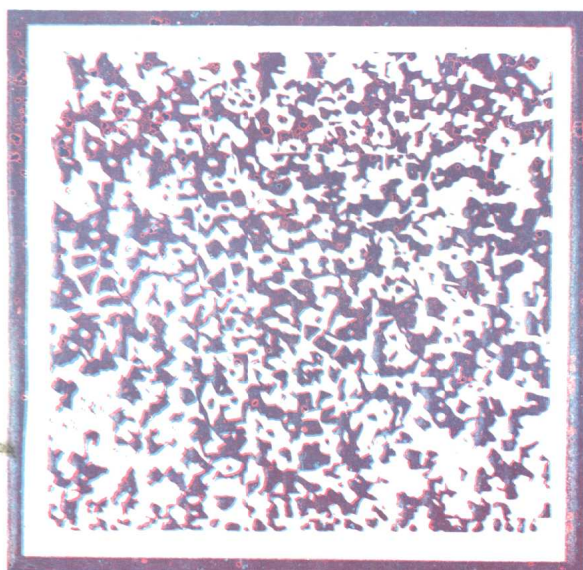
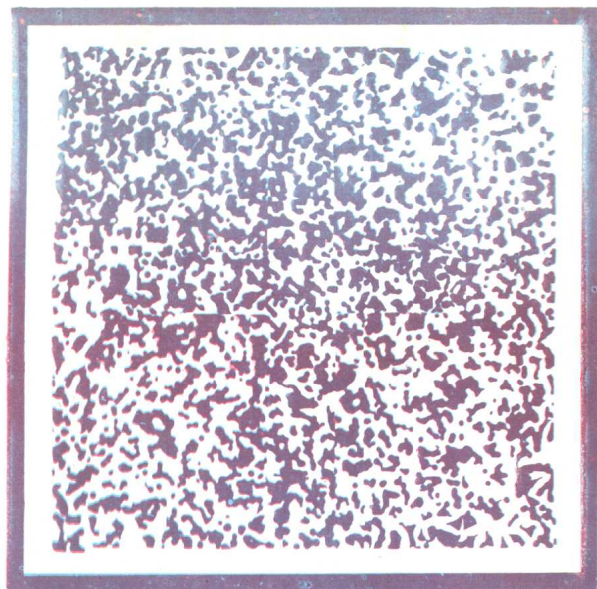
书号：17267·28 定价：4.75元



在硬纸片上剪
洞，贴上红、绿玻
即制成简易立体眼



AAF 19/02



目 录

平安心理训练篇

平安意识的建立与训练.....	(1)
-----------------	-------

伤病急救防治篇

伤病急救基础知识.....	(6)
家庭用药安全知识.....	(91)
名贵药材的鉴别与保管.....	(166)
冠心病及其防治.....	(170)
癫痫患者的治疗与调护.....	(176)
艾滋病的蔓延与预防.....	(180)
眼睛的卫生与保护.....	(185)
最危险的视觉缺陷——立体盲.....	(206)
如果你身上长有痣.....	(210)
独具特效的物理疗法.....	(211)
附：面神经麻痹的物理疗法.....	(214)
有病早知——疾病的家庭简易诊断.....	(216)
家庭消毒常识.....	(230)

饮食平安卫生篇

家庭饮食中的卫生与平安.....	(250)
谈谈几种风味食品的食品卫生.....	(231)
保健食品食用须知.....	(238)
釉彩餐具与人体健康.....	(231)
自来水的污染及其鉴别.....	(295)
自来水的颜色、浊度与水质改善.....	(297)

着装平安卫生篇

服装穿着的卫生平安知识.....	(300)
------------------	---------

起居平安卫生篇

生活中的消防常识.....	(326)
危险的鞭炮.....	(347)
家庭电器的安全使用.....	(351)
家用漏电保安器简介.....	(358)
防止触电九注意.....	(361)
电热毯的选购与使用须知.....	(362)
煤气的安全使用.....	(364)
生活环境中的空气污染及其预防.....	(369)
警惕日常生活中的噪声危害.....	(378)
家庭花木栽培与防毒.....	(381)
家庭饲养动物须防人畜共患病.....	(386)
家庭中的鼠害防治.....	(393)
家庭中的蚊、蝇、蚊、蚊的防治.....	(395)
看电视的卫生常识.....	(401)
化妆品的使用安全.....	(403)
佩戴首饰之弊.....	(405)
床铺、卧具的卫生常识.....	(407)
洗澡的卫生常识.....	(410)
游泳的平安卫生常识.....	(413)
公共设施中的自我卫生防护.....	(419)
生活中容易忽略的点滴卫生知识.....	(421)
手的污染与保洁.....	(424)
排泄尿便的卫生须知.....	(426)

出行平安康顺篇

旅游平安卫生 ABC	(428)
旅途少虑, 钱财平安	
——旅游支票和个人汇兑简介	(432)
铁路旅行平安常识	(434)
附: 列车上形形色色的盗窃案	(446)
海上求生常识	(454)
乘船的平安常识 (江河部分)	(462)
航空旅行常识问答	(464)
飞行对人体健康状况的要求	(467)
乘飞机与晕机病	(472)
附: 登机之前的饮食须知	(474)
脚踏型车的骑行安全	(476)
自行车的骑行卫生	(480)
摩托车骑乘者的防护与保健	(483)
步行过马路的安全常识	(485)

防身防盗篇

家长应如何教育和保护少女	(487)
悲剧, 始自心理弱点!	
——致青年女性	(493)
“多棱镜”中的姑娘	(496)
紧急自卫术	(500)
楼房居民的平安防盗	(504)
商店顾客的平安防盗	(507)
公共汽车乘客的平安防盗	(509)
匪警电话: 110!	(511)

自然灾害防御篇

地震灾害的家庭、个人防御·····	(513)
雷电危害的防御·····	(519)

儿童平安卫生篇

新生儿、婴幼儿养护的平安卫生·····	(521)
小儿外科病常识·····	(525)
儿童的口腔保健 A B C·····	(534)
年轻的父母可曾想到 ——儿童平安常识测试22题·····	(538)
与家长谈谈学龄前儿童的交通安全·····	(546)
幼儿玩具的安全问题·····	(549)

老人平安卫生篇

老年期疾病与老年保健·····	(551)
老年人衣食起居的平安卫生·····	(559)
老年人的交通安全·····	(574)

孕妇平安卫生篇

优生须知与妊娠平安·····	(576)
哺乳平安卫生须知·····	(583)

保险知识简介篇

生活、工作中的危险与人身保险·····	(585)
家庭财产保险简介·····	(588)

平安心理训练篇

平安意识的建立与训练

(代序言)

中国科学院心理研究所 陈 为

世代更替，沧海桑田，在人类漫长的发展历史中，一个纯朴的愿望延续着，延续着：让生活更美好！

怎样才算生活美好？也许有一千种答案，也许有一万种解释。我们不妨这样简单地概括：生活的美好，至少要建立在两个基点上——生命财产的相当程度的平安，生理需要的相当程度的满足。

平安对于生活的美好有着尤其重要的意义。那么，怎样才能提高生活的平安程度呢？答案很明确：必须建立和训练自己的平安意识，并且使平安意识及其指导下的相应措施贯穿于生活中。

下面，我们结合几种类型分别来谈。

一、无知与明晓

1. 在无知的情况下。人的经历和经验是有限的，尤其在现代社会中，各种新事物不断涌现，各方面变化日新月异，这就更难只凭有限的、陈旧的经验去处理问题。1986年冬天，北京市接连发生了农民施工队误食亚硝酸盐严重中毒的不幸事件。事件的发生原因令人吃惊：施工队的炊事员做饭时发现食盐用完了，竟从工地仓库中拿来亚硝酸盐当作食盐的代用品。凭他的经验，“盐”都是能吃的。他不了解食盐与工业盐有极大的差别，更未想到亚硝酸盐会有剧毒。

要避免因无知造成危及平安的惨剧，根本的措施就是多学多

间。平安知识和平安意识的贫乏必然会使灾祸发生的可能性增加，对于平安问题上的无知决不能掩盖。

2. 在明晓的情况下。不少人明知采取某种行为方式会产生不利于平安的后果，却依然采取这种有弊无利的方式。日常生活中的很多危害平安的事件，都是在这种情况下发生的。造成采取错误行为方式的因素（确切的称谓是意识障碍）主要有两种，一个是情感障碍，一个是意志障碍。

情感障碍的一种主要表现是双方或几方互激导致的争强赌气行为。例如，甲对乙说：“我就不信你敢如何如何！”乙却一拍胸脯：“我就敢！”于是，愚蠢、错误的行为发生了，并且往往造成悲剧。

情感障碍的另一种主要表现是“管它什么条条框框，我偏不听！”例如，加油站里不许抽烟，有些人却偏要抽烟；交通规则要求过路口不许闯红灯，横穿马路要走横道线，而有些人却偏要闯红灯，偏不走横道线。在平安问题上存在情感障碍的人把行为本身当成了行为的目的（显示“硬汉”气概），而对行为的后果却不加考虑。

要破除情感障碍，关键是要切实认识到：为了心理上的一时畅快而不考虑行为后果，是极其愚蠢的，极易招致终身悔恨的事件发生。

意志障碍的主要表现是懒惰和侥幸。自行车没铃没闸仍旧在马路上骑行，使用电器不做好接地保护，传染病流行时不采取隔离和预防措施……，而危及平安的事件，就在这一偷懒、一取巧中发生了。

意志障碍实际上是一种旧的行为习惯，破除它的难度比较大，需要经过一定的训练，才能以新的行为习惯取而代之。客观上的强刺激对于改变行为习惯有着巨大的作用，在“破旧立新”的过程中，可以利用这种刺激。有这样一个实例：某工厂的一个科室，其成员人人吸烟，个个瘾盛，其中虽有立志戒烟者，但总是停留在计划上。某日，终于有一位烟友因患肺癌去世了。从

此，这批吸烟爱好者不约而同地、迅速地戒了烟。当然，在外部刺激下改变旧的行为习惯是被动的，自觉主动地培养有利于平安的行为习惯才是最重要的。

“破旧立新”还可以借助外部的力量。例如，请亲友经常地提醒。经过一段时间有针对性的心理训练，就可以建立起新的行为习惯。

二、平常时刻与危急关头

1. 平常时刻应克服疏忽。无知、麻痹、逞强、懒惰、侥幸、疏忽等等，极易导致危及平安的事件发生。这里侧重谈一下疏忽及其克服。

“智者千虑，必有一失。”疏忽是人的心理活动中的一种现象，每个人都难免出现疏忽的时候。不过，只要掌握一定的规律，采取一定的方法，是可以使疏忽降低到最低限度的。

谈疏忽不能不联系到注意。在心理学研究的范围内，注意是指心理活动对一定对象有选择的集中。在有意识的心理活动中都伴有注意。注意有两个特点与疏忽有较为密切的因果关系。

①注意的广度（在同一时刻，能够有效地进行注意的事物数量）有限。人们都会有这样的体验：在同一时刻做几件事，往往会感到手忙脚乱，而且很容易出差错。这就是因为需要注意的对象过多，超出了注意广度的限界。在这种情况下，很可能对本该认真注意的对象产生疏忽。如果是在有关平安的事情上疏忽，就难免发生不测。了解了注意的这一特点，在日常生活中遇到需要同时做几件事的时候，就应分清注意对象的主次。

为了使注意广度尽可能得到扩大，也可采取一些特殊的注意方式，比如“索引”式。所谓“索引”式就是不直接注意具体的事物，而是注意与该类事物有关的线索，从而大大提高了注意的广度。以看护小孩为例：小孩好奇心强，喜欢乱摸乱动，那么，看护者只需掌握这条线索，在孩子的活动范围内清查并收藏好容易伤人的物品就行了。

②注意中心和注意范围具有可变性。注意中心是指受到最高

程度的关注的事物，注意范围是同一时刻能够注意到的事物总和。可变性有两层意思，一是行为者根据自己的需要，可以主动地改变注意中心和注意范围；二是注意有其自身的变化规律，对某个事物保持一定时间的注意后，注意强度（对所注意的事物关注的程度）会逐渐减弱，当强度减弱到一定程度后，该事物就退出注意范围。在生活中，必须适时改变注意中心和注意范围，才能适应新的情况，否则，就会导致疏忽的出现。例如，看完电影出了影院，就应及时把注意力集中在行路上；如果还沉浸在对影片的回味中，行路时就可能发生不测。

注意的保持时间，与人的身体素质有关，任何人都不可能无限度地保持对某一事物的注意。日常生活中，有的人小心又小心，谨慎再谨慎，结果还是在一时的疏忽中被麻烦事所扰。这是因为，注意强度的衰减是一种心理规律，抵御它是相当困难的。但是，“惹不起，躲得起。”如果使注意强度的衰减处于不需要特别注意的时候，就不会带来不利影响。因此，在事情未来临时不要过于紧张，过早进行注意，以免在真正需要注意时，却因为注意时间过长而致注意强度衰减，进而导致疏忽作祟。

2. 危急关头应镇定情绪。在危急关头，可用来判断情况、选择行动方式的时间极为短暂。许多人由于极度紧张，造成思维中断，行为失控，需要注意的对象脱出注意范围，从而丧失了稍纵即逝的求生机会。例如，有的人遇到住房失火的情况时惊慌失措，把本应往里拉才能打开的门死命向外推；在发布了地震预报的地区，一声“地震了”的呼喊，马上会使得有的人从阳台往楼下跳……

处于危急关头首要的一点就是镇定情绪。只有在镇定的心理状态下，注意力才能有效地集中在需要注意的对象上，思维才能正常进行，身体才能正常行动，才有可能化险为夷。有些人以为在危急关头人只是凭感觉、凭本能行动，思维发挥不了作用，其实并非如此。

危急关头的镇定自若，要以平时的平安知识积累和平安意识

训练作为后盾。意识训练可从两方面做起：第一是训练自我控制能力，也就是使行为受理智而不是受感情支配。如果你能在欣喜时不“若狂”，愤怒时不“冲冠”，悲痛时不“欲绝”，那么你在危急关头，多半就不会“失措”了。

第二是训练自己对待事物的态度淡漠一些，比如，得失心不要太重。过于惧怕失去生命，过于惧怕受到伤害，在危急关头会导致精神上过度恐慌，难以去争取化险为夷。这种现象用心理学的道理解释，就是动机太强或太弱时，行为的后果一般都不理想；而适中的动机强度，才能使行为取得较好的后果。

平安意识的建立与训练，是一个复杂的问题；对于这个问题的心理学研究，目前还不很深入。但愿本文的观点能使读者受到些许启发，能引起读者对平安问题的充分注意。

祝您生活平安、美好！

033758

伤病急救防治篇

伤病急救基础知识

中日友好医院外科主任医师 谢柏樟

学急救不难

急救，是救命的本领。

人难免会遇到危险，会一点急救，无论自救、救人，都可以保住生命、减少伤亡。所以最好人人都能学会这种本领。

学急救，并不难，因为所用的急救方法，一不需要特殊器械，二不要求专门医术。而且经过千百年来的不断改进，方法已越来越简便，效果也越来越提高。只要认真去学，往往一学就会。

临场急救，首先是切莫慌张。心慌意乱则手足无措。保持清醒的头脑，运用平时练就的急救技术，就能应付自如。

其次，急救是救命，在一些非常紧急的情况下，即使只迟延半分钟、一分钟，挽救生命的希望就会丧失大半，因此，急救必须贯彻一个“快”字。

第三，救命的事，存不得丝毫差错，必须做得准确无误。良好的效果，来自对急救操作的严格、细致。马虎粗心是急救的大敌。

愿你在劳动之余、工作之暇，学点急救本领，说不定在偶然的场合，会救人一命或救己一命，这将给你终生留下自豪的回忆！

急救的五种基本技能

1. 大出血的止血技术

什么样的出血算大出血？出血快或多，都算大出血。大出血，轻则出现虚脱，重则丧失生命，是最危险的。

所谓出血快，意思是大血管或中等大的血管破了，可以在很短时间内，流失大量鲜血。所谓失血多，是指流失的血量，占全身血量的五分之一到四分之一以上。

说得具体些：

- 如果鲜红的血液一跳一跳地喷射出来，那是较大的动脉血管破裂。出血不但快，而且量大。
- 如果暗红色的血液从破口涌流而出，这是较大的静脉血管破裂失血，出血量也非常可观。
- 正常人的全身血量，如果粗略地计算，每市斤体重，大概是35毫升。所以一个120市斤的人，他全身的血量就有： $120 \times 35 = 4200$ 毫升。如果失血五分之一，那就是840毫升；失血四分之一，是1000毫升。失血到这个量，人一定会出现严重的虚脱。

因此，当你见到又急又快地喷涌的失血，一定要毫不犹豫，积极制止。止血，就是挽救生命。

大出血会出现什么症状？失血太多，必然会出现虚脱。虚脱的轻重和失血的多少有关：

- 失血量占全身总血量的10%以内时，人的脉搏会增快，尿量会减少。这时，不会出现虚脱；
- 失血量达全身总血量的15~25%时，就会出现呼吸浅快、脉搏增速（每分钟100次上下），血压轻度下降，手足微微发凉；尿量减少。这些症状，是轻度虚脱的表现；
- 当失血量达到25~35%时，病人的呼吸或深或浅，脉搏可以增快

到每分钟100~120次；血压中度下降；皮色苍白、出冷汗，精神不稳；四肢末梢发凉；尿少（每小时不到20毫升）。这是中度虚脱的症状；

- 假如失血量超过35%，病人的呼吸又浅又慢，脉跳极快（每分钟120次以上）、血压剧烈下降；神志不清，皮色苍白、四肢发凉，没有尿。这是重度虚脱，生命垂危，要刻不容缓地进行抢救。

头皮出血怎么办？ 头皮的血管丰富，皮破血流，往往流血不止。最简单的临时止血方法：用两手的大拇指和食指，在伤口四周，围成一圈，往头皮下压，使血流受阻，出血就会减少或停止。

如果要送往医院，就不能老是用手指按压，可以用长布条扎成一个圆圈，中心是空的，空心的大小正好比伤口稍大，用圆圈的四边压住伤口周围头皮来代替按压的手指。然后用干净的长布条，从头皮到下巴，稍稍用力把布圆圈兜住，不使其活动，并产生对头皮血管的压迫。不过，布条兜住下巴时，布条一定要从耳朵前面通过，不能从耳朵后面经过，以免勒住颈部血管，造成生命危险。

有一点要特别注意，如果头皮受伤，而头骨又一起碎裂，那么指头或布圈下压，就会压迫碎骨下沉，把脑压坏，造成生命危险，所以对有头骨破碎的头皮出血，不能用这种止血方法，应该立刻就近请医生前来对准出血点，用钳子把它夹住。

面部出血怎么办？ 面部血管不少，出血量往往不小。

如果出血点的下面有骨头，只要找一块干净手帕，放在出血点上，再用手按压，血就止住了。

如果嘴唇或面颊出血，不太好按压，就在出血点上覆盖干净手帕后，将手洗净，然后用一个指头伸入伤者口内，而拇指在外，两指内外相夹，也能把血止住。

颈部出血怎么办？ 颈部有大血管，大血管破裂时，出血不少。遇到这种情况应立刻用干净手帕或布块缠住拇指，对着出血点按压。