

随着生活的逐渐平静，学业、就业以及其他事情牵动着
我们的注意力，“风险”对我们而言，又开始变得模糊。
事实上，“风险”与我们每个人息息相关。
你的勤奋学习，意气风发，
你的踌躇满志、激情昂扬，
如果没有安全的保驾护航，都将成为泡影……

高开华 主 编

当代大学生 安全知识读本

Dangdai Daxuesheng Anquan Zhishi Duben

中国科学技术大学出版社

安徽省高等学校“十一五”省级规划教材

G645.5/128

2007

当代大学生 安全知识读本

DANGDAI DAXUESHENG
ANQUAN ZHISHI DUBEN

高开华 主编

中国科学技术大学出版社

© 中国科学技术大学出版社, 2007

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生安全知识读本 / 高开华主编. —合肥: 中国科学技术大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-312-02089-6

I. 当… II. 高… III. 大学生—安全教育 IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第133381号

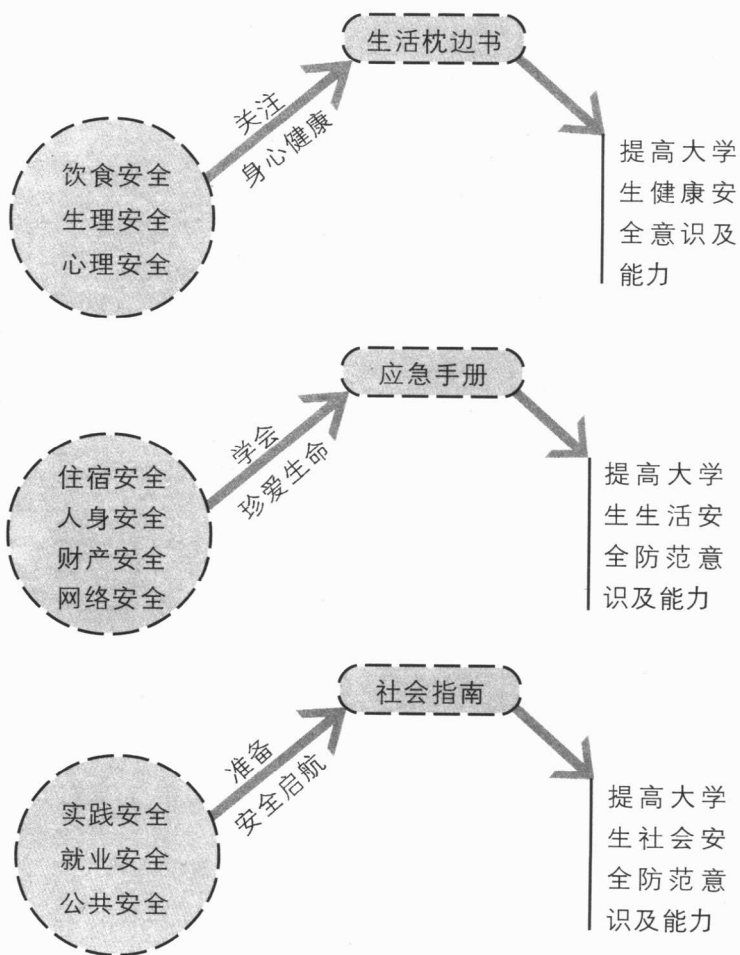
责任编辑 张莹莹 高哲峰

装帧设计 刘俊霞 黄彦

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路96号, 邮编: 230026
网址: <http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥现代印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 880×1230 / 32
印张 9.5
字数 286千
版次 2007年9月第1版
印次 2007年9月第1次印刷
定价 10.00元

导读



序言

近年来,大学生的安全问题越来越引起学校和社会的关注和重视,增强大学生的安全意识,提高大学生的安全防范能力,是一项紧迫的任务。《当代大学生安全知识读本》对大学生在校期间常见的校园安全和防范知识做了系统的介绍,叙述简明扼要,特色鲜明,针对性、可读性、实用性和可操作性强,便于理解掌握。希望本书的出版,能促进大学生安全教育活动的开展,并产生良好的效果。

有人说,文化是一支无形的手。安全文化也是这样,它作为无形的手,成为规范安全行为的强大力量,有力地维护着人们的安全。这些说法都是对的,它要求我们把安全工作提高到安全文化的高度来认识,用安全文化建设来推动人们形成良好的安全习惯与自觉,消除不安全因素,维护人的安全。什么是安全文化?这个问题,我们应该做深入的研究,但是,在安全教育活动中,也不必过于去追求它的概念定义。文化是观念形态,安全文化应该具体表现为人们对安全的认识、态度、理念、规范等价值观念和行为规范,有关安全的行为方式,都是在这些认识、态度、理念、规范的指导和支配下发生的。所以,我们可以简单地讲,安全文化是人类在生存和发展的活动中产生的,维护生产安全、生活安全以及保护身心安全和健康的文化。简言之,它是关于安全本质、安全价值和安全行为准则的认识和理念的总和。这些关于安全的本质认识、价值观和行为准则,又都表现在人们对安全的态度、取向以及由此所采取的行为方式中。这些方面,都应该成为安全文化建设的实际内容。

维护大学生安全,必须充分发挥安全文化的功能,通过安全文化建设,实现文化认同,日积月累地提高大学生的安全意识,树立安全观念,培养安全习惯,选择安全行为,维护每个人的安全。例如,“安全第一、生命至上”,这就是一种安全价值观。有了这样的观念,处处规



范自己的行为,就能维护自己和他人的安全。社会上流行着许多关于安全的警句,也很有教育的意义,反映了安全文化的功能。例如,“安全人人抓,幸福千万家”;“人人讲安全,家家保平安”;“幸福是棵树,安全是沃土”,等等。这些警句,不仅说明了安全文化的作用,而且也说明了安全文化建设是全社会的事,人人参与是它的基本要求。大学安全文化是和谐校园文化的一部分,我们在建设大学和谐校园文化的时候,一定要把安全文化同时建设好。

理性地面对大学生的安全问题,这是我们在安全文化建设中必须注意的问题。古人说得好:“祸兮福之所倚;福兮祸之所伏。”祸与福这两个对立的因素,既是相互渗透的,又是相互转化的。当我们处于安全状态时,要注意避免不安全因素的发生,居安思危;在出现不安全因素时,又要对学生进行细心的教育,加以引导,消除安全隐患;在发生安全事件时,既要沉着冷静面对,又要善于利用具体案例,总结安全经验,普及安全知识,培养安全素质,提升安全文化。

大学生是国家宝贵的人才资源。大学生的和谐发展,关系着民族的希望、祖国的未来。大学生的良好素质是成才的基本条件,也是关系到我国在未来激烈的国际竞争中始终立于不败之地的重大问题。而安全则是大学生思想进步、健康成长和立志成才的基本人权条件,也是顺利完成学业的保证。我们希望,大学生在学习和生活中,学会关爱自己的安全和生命,努力掌握学习和生活的安全知识和技能,提高安全意识,养成良好的安全习惯,增强法制观念,注意心理卫生,增强自我防范能力,学会在各种紧急情况下采取正确的自我保护措施,从而确保身心健康成长,成为中国特色社会主义建设事业所需要的合格人才。

2007年9月15日



老生

寄语

我们都上大学了。

这里有来自全国各地的新同学和新朋友,不同的生活经历,不同的思想观念和思维方式在这里交融,一个全新的精彩的世界从此开始。

这里没有了父母的约束,没有了中学“保姆式教育”的管束,我们拥有更多的空闲时间、更灵活的自主学习方式,享受着从来没有过的自由,呼吸新鲜空气、感受温暖的阳光、徜徉在绿色的草坪,憧憬着美好的新生活。

沉浸在这些美好中,危险对你来说可能是件很遥远的事情,它只会出现在报纸中、网络中、电视中,与你无关,但也许,它就曾经与你擦身而过……

在十余年的求学生涯中,想想那些身边发生的一切:遭受伤害的同学或许就是与你朝夕相处的室友,或是与我们听着同样的铃声上课下课的其他专业、其他年级的校友。我们曾经为他们难过,为他们生命中那些可能永远无法磨灭的遗憾而惋惜,但同时,随着生活的逐渐平静,学业、就业以及其他的事情牵动着我们的注意力,“风险”对我们而言,又开始变得模糊。

事实上,“风险”与我们每个人息息相关。居安思危,思则有备,有备无患。

你的勤奋学习、意气风发,

你的踌躇满志、激情昂扬,

如果没有安全的保驾护航,都将成为泡影……



目 录

序	1
老生寄语	IX

第1章

饮 食 安 全

第1节 营养与膳食	2
合理营养 膳食平衡 考试期间的营养要求	
大学生常见营养误区 大学生营养失衡的防范	
大学生应注意的饮食习惯	
第2节 食品卫生	13
食品污染的危害 变质食品的危害	
常见食品污染及食品变质的防范	
第3节 食物中毒	17
食物中毒的界定 食物中毒的种类 食物中毒的预防	
食物中毒的处理	
求助直通车	21
延展阅读	22

第2章

生 理 安 全

第1节 健康与环境	24
健康与亚健康 常见环境污染与防范	



第2节 健康与行为	28
行为影响健康 常见不良生活方式的危害	
第3节 运动安全	33
运动的注意事项 运动创伤的预防 运动中常见症状	
第4节 疾病防范	39
外伤感染 烧烫伤 冻疮 流行性感冒 肠胃炎	
狂犬病 肺结核病 病毒性肝炎 艾滋病	
求助直通车	45
延伸阅读	46

第3章

心理安全

第1节 关注心理健康	48
心理健康 大学生心理健康的标准 大学生的烦恼	
大学生健康心理的培养	
第2节 大学生常见心理问题及调适	53
自卑心理 嫉妒心理 空虚心理 浮躁心理	
性心理问题 挫折心理	
第3节 大学生常见心理疾病	63
神经衰弱 强迫症 抑郁症 神经性进食障碍	
精神分裂症	
第4节 心理求助	69
大学生心理危机 心理咨询 学会求助	
求助直通车	74
延伸阅读	75

第4章

住宿安全

第1节 宿舍文明	77
优化宿舍环境 制订宿舍公约 保护宿舍隐私	
消除宿舍隐患	
第2节 宿舍常见安全隐患	80



用电安全 防电磁辐射	
第3节 防火	83
火灾的预防 火灾的扑救 火灾中的逃生	
第4节 宿舍防盗	87
宿舍被盗特点 宿舍防盗常识 宿舍被盗处置	
第5节 租房安全	89
租房安全隐患 正确认识校外租房 租房安全注意事项	
求助直通车	92
延展阅读	93

第5章

人 身 安 全

第1节 治安防范	95
学生纠纷与打架斗殴的防范 酗酒闹事的防范	
第2节 出行安全	100
校内外交通事故预防 日常交通安全常识	
交通事故的处置 旅行安全知识	
第3节 女生安全	107
交往安全常识 性侵害的特点 性侵害“防身术”	
第4节 常见意外处理	112
创伤流血 游泳溺水 心脏骤停的急救	
求助直通车	121
延展阅读	122

第6章

财 产 安 全

第1节 防盗	124
个人易盗物品的保护 校内常见盗窃的防范	
校外常见盗窃的防范 被盗后的处置	
第2节 防骗	131
大学生受骗的原因 常见诈骗“防身术”	
敲诈勒索的处置	



第3节 防抢劫	137
防抢劫注意事项 常见抢劫“防身术” 常见抢劫的处置	
第4节 网络财产保护	144
个人安全提示 网上银行安全提示	
网络购物安全提示 网上证券交易安全提示	
求助直通车	147
延展阅读	148

第7章

网络安全

第1节 虚拟文明	150
树立正确的网络观 构建和谐文明的网络	
第2节 大学生常见网络问题	153
网络痴迷 网恋和网婚	
第3节 网络犯罪	158
网络犯罪的识别 网络犯罪的预防	
防范网络犯罪侵害	
第4节 网络信息安全与防范	162
信息安全威胁 计算机病毒的防治	
网络安全威胁的防范 数据恢复,挽回损失	
求助直通车	167
延展阅读	168

第8章

实践安全

第1节 军训安全	170
军训安全问题举要 军训安全提示 实弹训练安全	
军训身体健康 军训安全要诀	
第2节 实验室安全	175
实验室常见安全事故 实验室安全事故的预防	
第3节 社会实践安全	182



社会实践安全问题举要	社会实践安全提示
社会实践文明守则	突发事件的处理
第4节 教学实习安全	186
教学实习意外事故的成因	教学实习意外事故的预防
求助直通车	189
延展阅读	190

第9章

就 业 安 全

第1节 大学生兼职安全	192
大学生常见兼职工作	常见的兼职骗术
大学生兼职“防身术”	
第2节 就业陷阱及防范	198
就业陷阱的特点	常见的就业陷阱
就业陷阱防身术	
第3节 网络就业陷阱及防范	207
常见的网络就业陷阱	网络求职“防身术”
第4节 角色危机与职场安全	211
大学毕业生角色转换	职场安全与危机防范
求助直通车	217
延展阅读	218

第10章

公 共 安 全

第1节 社团活动安全	220
学生社团的类型和特点	
学生社团常见安全问题及防范	
第2节 公共活动安全	223
大型公共活动的特点	公共活动常见安全问题
公共活动安全隐患的防范	
第3节 自然灾害应急处理	226
雷电	地震
洪水	泥石流



第4节 远离黄、赌、毒	232
“黄”的防范 “赌”的防范 “毒”的防范	
第5节 国家安全与保密	238
国家安全,人人有责 筑起保密大堤	
警惕邪教的危害	
求助直通车	243
延伸阅读	244

附录

附录

《中华人民共和国民法通则》	246
《普通高等学校学生管理规定》	263
《高等学校校园秩序管理若干规定》	271
《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》 ...	274
教育部《关于进一步加强学校安全工作的通知》 ...	277
教育部《关于加强学校暑假期间安全工作的 紧急通知》	279
教育部办公厅《关于进一步做好高校学生 住宿管理的通知》	280
教育部、公安部《关于加强高校学生管理 禁止学生参与非法传销活动的紧急通知》	281
《高等学校学生行为准则》	283
教育部、共青团中央《关于加强和改进高等学校 校园文化建设的意见》	284
参考书目	288
后记	289

第 1 章

饮食安全

【关键词】

营养与膳食 >>

食品卫生 >>

食物中毒 >>

“民以食为天。”饮食是我们每天最不可或缺的生活要素,食物中含有人体所必须的各种营养素,人的生长发育、维持健康、参加正常的学习劳动都倚赖食物所提供的物质保障。“食以安为先。”学生饮食安全是学校保证大学生健康安全的重要一环,也是学校安全工作的重要方面。近年来,红心鸭蛋查出“苏丹红”、福寿螺吃出线虫病、多宝鱼检出违禁药物、面粉里“调白块”超标、粉丝中发现致癌物等等,都为我们敲响食品安全的警钟。防止“餐桌上的污染”任务艰巨。大学生对营养和膳食方面知识的匮乏,大学生食物中毒事件的发生,也时刻提醒我们必须高度重视大学生的饮食安全,加强食品安全的宣传和教育,合理安排大学生的膳食结构,为其健康成长提供最基础的保证。

第1节 | 营养与膳食



22岁女大学生减肥患严重厌食症被迫休学

22岁的某高校大二学生小雨由于患上了厌食症,身高1.65米的她,体重却只有37公斤。事情的起因要追溯到4年前,上高二的小雨为省下当月的部分生活费给同学过生日,便选择了缩减伙食费,结果体重由50公斤到了40多公斤,瘦下来的她感觉不错,于是就开始了她“五饿两补”的减肥计划:周一到周五,每天只吃一两饭、半份菜,周六周日再回家猛补。但不久,小雨便出现了胃痛、心慌等症状,身体也越来越虚弱,整个人愈渐沉默。但她仍固执地坚持减肥。

没多久,小雨的妈妈看出了小雨的异样,才知道小雨在减肥。于是从高三开始,妈妈不得不看着她吃饭,可那时的小雨看着满桌饭菜却不敢吃,经常在美味的诱惑与强烈的减肥愿望之间饱受折磨。上大学后,她的状态也没任何好转,妈妈每天都在校园里盯着她,甚至跪求过女儿吃饭。可当时的小雨已渐渐对饭菜丧失了兴趣。

严重的厌食,导致小雨血糖低、白血球含量低,终于在正月十六的晚上晕倒了。妈妈决定,让小雨休学回家静养。实在不忍心看家人为自己憔悴下去,小雨决定强迫自己吃饭,可到了嘴里的饭却怎么都咽不下去,只能趁着家人不注意又吐了出来。小雨痛苦地说:“我想吃饭,谁能帮帮我?!”

合理营养



合理营养是指全面提供符合营养及卫生要求的平衡膳食,就是膳食的质和量都要能够满足人们生理、生活和劳动对营养的需要。

两千多年以前的《黄帝内经》就已总结出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食原则。用现代的观点解释就是:五谷杂粮供给人



们热能用以养生;水果生食可以供给易破坏的维生素,以辅助饮食的不足部分;动物性食品供给动物蛋白质以补充主食的不足,有益健康;蔬菜可以供给无机盐、维生素及食物纤维,食物纤维有充盈消化道的作用。这些都符合现代营养学中的合理膳食原则。合理膳食的基本原则有:

- ★膳食中应含有人体所需的主要营养素和热能。除满足人们生活、劳动过程的消耗外,还要满足新陈代谢、生长发育和调节各种生理功能的需要。
- ★食物对人体应无毒无害。食物必须符合国家卫生标准,食用后不会引起人体急性或慢性疾病,对人体健康没有损害。
- ★烹调加工方法应合理。烹调加工的目的是使食物容易消化吸收,并使食物具有良好的感官性状,提高食物的色、香、味,促进食欲,还要有一定的饱腹感。在烹调加工过程中要尽量减少营养素的损失,做到最大程度地保存营养素,同时避免不当烹调引发的食物中毒。
- ★应有合理的膳食制度和合适的进食环境。进餐要有规律,适时适量,避免“病从口入”,做好“洁食”的防卫工作。



膳食平衡



平衡膳食是指一种基本营养素配比适宜和所有必需物质含量充足的膳食。人体日常生活所需要的营养都是从食物中获取的,不同的食物所含的营养素种类各有不同,而且营养素的含量也有多有少的差别。为了取得人体所需要的全部营养素,就要摄取多种食物。

根据营养特点,可将食物分为:

- ★谷类和薯类(应该多吃):如大米、小麦、面粉、玉米、高粱、土豆、红薯等,是膳食中能量的主要来源,还提供矿物质、维生素和粗纤维等。日人需要量为300~500克,占人体每日总热量的65%~75%。
- ★蔬菜和水果类(适量多吃):供给人体矿物质、维生素、粗纤维等。蔬菜与

水果各有优势,不可互替,以红绿黄色较深的蔬果含维生素等营养较为丰富。日人均需要量为蔬菜400~500克,水果100~200克。

★鱼、肉、禽、蛋类(适量少吃):主要提供动物性蛋白质、一些较为重要的矿物质如铁、锌等和重要的维生素A等。日人均需要为120~200克(鱼200克,肉50~100克,蛋20~50克)。

★奶类和豆类(适量少吃):豆类富含优质植物蛋白、维生素和矿物质等,牛奶是钙的最好来源。日人均需要奶类和豆类150克左右。

★油脂类(少吃或不吃):包括脂肪、食用油、糖和盐等。应以植物油为主,盐每天的食量不超过6克,糖要少吃。



食物的多样化,不但可以提供足够的热能及各种营养素,还可以使各种营养素之间的比例适合人体需要,例如各种必需氨基酸之间的比例等。如果我们每天膳食中都包含有以上四大类食物,并且每一类食物都能经常变换品种,就可使身体得到各种必需的营养素,各种营养素之间的比例也会较合适,真正实现平衡膳食。

☆☆☆☆

温馨提示

抗癌蔬菜排行榜

1. 熟红薯	2. 生红薯	3. 芦笋	4. 花椰菜	5. 卷心菜
6. 花菜	7. 芹菜	8. 茄子	9. 甜椒	10. 胡萝卜
11. 金针菇	12. 芥菜	13. 雪里蕻	14. 番茄	15. 大葱
16. 大蒜	17. 黄瓜	18. 大白菜		

考试期间的营养要求



大学生在考试期间,大脑处于高度紧张状态,脑力劳动强度大,读书时间太长,往往会出现头晕脑胀、注意力不集中、精力不足、复习效果不