



周传林 编著

青少年安全防范 100招

QINGSHAONIAN ANQUAN FANGFAN 100 ZHAO



广西人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

青少年安全防范 100 招 / 周传林编著. — 南宁: 广西人民出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-219-09659-8

I. ①青… II. ①周… III. ①安全教育—青少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 271910 号

责任编辑 周月华
责任校对 罗敏超
封面设计 李彦媛
印前制作 麦林书装

出版发行 广西人民出版社
社 址 广西南宁市桂春路 6 号
邮 编 530028
印 刷 广西民族印刷包装集团有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 250 千字
版 次 2016 年 9 月 第 1 版
印 次 2016 年 9 月 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-219-09659-8/X · 19
定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

做父母的都希望给自己的孩子一个安全的环境，让他们无忧无虑地长大。但是，天有不测风云，人有旦夕祸福。我们生活的这个世界到处充满着未知，潜藏着各种危机。地震、洪水、火灾、雷击、交通意外、食物中毒……可以说，在青少年成长过程中，危险无时不在，意外无处不在。

大量有关青少年的资料表明，意外的安全问题是导致青少年致死致伤的首要原因，已经严重威胁到青少年的健康成长。金钱有价，生命无价。珍惜生命就要学会生存，就要居安思危，就要防患于未然。严格来讲，疏忽大意是发生意外损伤的根源，我们应该尽量预防青少年的意外损伤。“千里之堤，溃于蚁穴”，古人的这句话总结了这样一个真理：大的事故就是起源于一些不经意的小事情，它们就像一根根导火索，总能引发那些导致家破人亡、无法补救的大事故。

然而青少年的自我安全防范意识并不是与生俱来的，青少年的安全也不是父母时时在意就能确保得了的。时刻伴在孩子的左右，对于大部分为人父母者来说，毕竟不太现实。用知识守护生命，让危险远离自己。为保证青少年安全，我们必须采取一定的有效措施，使他们在面对危险时，能自行应对，因此让他们自己学习和掌握一定的自我保护知识是最佳选择。俗话说“有备无患”，认识和了解一定的安全防范知识，是青少年确保自己安全的首要条件。鉴于此，笔者精心编著了这本《青少年安全防范100招》。

本书针对青少年安全意识薄弱、防范知识不足的现状，从居家安全、交通安全、户外安全、天灾安全、校园安全、社会安全、消防安全、饮食安全、急救安全等九个方面入手，全方位地分析青少年在成长过程中可能会面临的种种危险，告诉青少年如何避免这些危险，如何在面临危险的时候有效自救。本书语言生动，通俗易懂，极具功能性和实用性，而且图书主要面对青少年，让他们不管是在校外还是在校内都能时刻保护自己。

目 录

一、居家安全篇

1. 在居室内活动应如何注意安全?	2
2. 怎样防范被热水、热油等烫伤?	4
3. 居家生活中如何安全用电?	6
4. 如何安全使用家用电器?	8
5. 怎样防范压力锅爆炸?	10
6. 在厨房帮忙时应提防哪些隐患?	12
7. 在家中如何安全使用煤气?	14
8. 乘坐电梯时应注意哪些安全事项?	16
9. 使用手机时要注意哪些事项?	19
10. 如何防范无节制上网?	21
11. 家里突然停电该如何应对?	23
12. 怎样防范家庭宠物的伤害?	25

二、交通安全篇

13. 怎样识别交通标志?	28
14. 过马路时应注意什么?	35
15. 骑自行车应注意哪些事项?	38
16. 怎样安全通过铁路道口?	40
17. 乘坐汽车时应注意什么?	42
18. 汽车被困水中怎么办?	45
19. 乘坐火车时如何保证安全?	47
20. 火车失事时如何避险自救?	49
21. 乘飞机时应注意哪些安全事项?	51
22. 乘船时要做好哪些安全防范?	53

三、户外安全篇

- | | |
|-------------------|----|
| 23. 如何安全燃放烟花爆竹? | 56 |
| 24. 放风筝应该注意什么? | 58 |
| 25. 怎样防范高楼坠物伤人? | 60 |
| 26. 游泳时应注意哪些安全事项? | 62 |
| 27. 游泳时被水草缠住如何逃生? | 64 |
| 28. 不小心落入冰窟窿怎么办? | 66 |
| 29. 怎样应对游乐场遇到的意外? | 69 |
| 30. 游览动物园须注意什么? | 71 |
| 31. 野营、郊游活动计划怎么做? | 73 |
| 32. 登山活动应怎样防范危险? | 76 |
| 33. 如何安全涉水过河? | 78 |
| 34. 在野外迷路了该怎么办? | 80 |

四、天灾安全篇

- | | |
|---------------------|-----|
| 35. 如何防范雷击的危害? | 84 |
| 36. 怎样躲避暴雨的袭击? | 87 |
| 37. 洪水来临前应做好什么准备? | 89 |
| 38. 遭遇山洪暴发该如何避险? | 92 |
| 39. 遭遇地震时如何避险? | 95 |
| 40. 地震中被埋压以后怎样自救? | 98 |
| 41. 地震逃生时要避免哪些危险举动? | 101 |
| 42. 面对海啸该如何防范? | 103 |
| 43. 如何防范泥石流的袭击? | 106 |
| 44. 台风期间该如何防范? | 108 |
| 45. 遭遇龙卷风应怎样应对? | 111 |
| 46. 如何防范沙尘暴的侵害? | 113 |
| 47. 如何应对暴雪灾害? | 115 |
| 48. 面对冰雹该怎样防范? | 118 |



五、校园安全篇

49. 在学校楼道内要注意什么？	122
50. 同学之间嬉闹应注意什么？	124
51. 如何避免危险游戏造成的伤害？	126
52. 戴耳机要注意哪些事项？	129
53. 参加运动会要注意什么？	131
54. 上体育课应注意哪些安全事项？	134
55. 打篮球应注意哪些事项？	136
56. 如何预防校园暴力侵害？	138
57. 怎样杜绝宿舍安全隐患？	140
58. 参加社会实践活动如何保证安全？	142

六、社会安全篇

59. 外出时如何防止钱物被盗？	146
60. 乘火车时如何防盗、防抢？	148
61. 放学路上被人劫持要钱物怎么办？	151
62. 校外遭遇歹徒抢劫如何应对？	154
63. 如何机智地应对被歹徒绑架？	157
64. 怎样防范陌生人闯入家中？	160
65. 女生如何防范性侵犯？	162
66. 女生在校外如何防范被纠缠？	164
67. 接到骚扰电话怎么办？	167
68. 如何防范中介公司的诈骗？	169
69. 怎样不被诱骗和拐卖？	171
70. 网上交友需要注意什么？	173
71. 身处激愤的人群中怎么应对？	175
72. 如何防范黄色、淫秽物品的毒害？	177
73. 怎样预防、抑制毒品的诱惑？	179

七、消防安全篇

74. 在学校应怎样防火？	182
---------------------	-----

75. 在家怎样做好防火措施?	184
76. 家庭失火如何自救?	186
77. 厨房着火如何进行自救?	189
78. 家用电器着火怎么处理?	191
79. 野外活动中如何避免引起火灾?	193
80. 公共场所失火怎么避险?	195
81. 公共汽车上着火如何逃生?	198
82. 宾馆发生火灾怎么逃生?	201
83. 火灾逃生中应避免哪些错误行为?	204

八、饮食安全篇

84. 应杜绝哪些不良饮食习惯?	208
85. 生活中要避免哪些饮食误区?	211
86. 饮水需要注意哪些事项?	214
87. 饮酒对青少年有什么危害?	217
88. 吸烟对青少年有哪些危害?	219
89. 日常生活中怎样防范铅中毒?	221
90. 如何预防食物中毒?	223
91. 吃哪些蔬菜要当心中毒?	225
92. 发生食物中毒怎么办?	227

九、急救安全篇

93. 骨折了如何应急处理?	230
94. 脚崴了怎样及时处理?	232
95. 发生中暑如何应对?	234
96. 被狗咬伤后应如何处理?	236
97. 被毒蛇咬伤怎么自救?	238
98. 被蜂蜇伤怎么处理?	240
99. 耳朵里钻进小虫怎么办?	242
100. 沙尘等异物进入眼睛如何处理?	244

一、居家安全篇

家，是心灵的港湾，是幸福的摇篮，是人们不管走多远都愿意回去安歇的地方。青少年生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。然而，恰恰是由于人们自己的疏忽，居家安全正在不断地遭受着威胁。因此，只有提高防范意识，掌握居家避险知识，才能为每个家庭成员打造一个真正安全舒适、幸福快乐的“避风港”。

1. 在居室内活动应如何注意安全？

案例回放：

有一名五年级的小学生，星期一没能到校。老师打电话到学生家才知道，他的手腕骨折了。原来，星期天时这名小学生家里来了客人，这名小学生很兴奋，在家里跑来跑去，然而不知谁在瓷砖地板上洒了水，他不小心摔了一跤，腕骨摔断了。

还有一名小学生，爸爸妈妈曾带他去公园游乐场玩过“蹦蹦床”，这名小朋友再想去时，家长没时间，让他在自己屋里练琴。他在练琴时忽然想到自己的软床也有弹性，正好可以当成“蹦蹦床”，于是他上床开始蹦高，越蹦越高兴。忽然，他一只脚崴了一下，从床上摔了下来，头部正好磕在钢琴的棱角上，鲜血顺着脸颊流淌下来。妈妈闻声赶来，带他到医院缝了针。至今，这名小朋友额角上仍留有一块疤痕。

防范措施：

家温暖、舒适，没有竞争，没有压力，没有陌生人，充满着关爱与亲情，它可能是青少年朋友所能想到的最安全的地方。其实，在家这个小天地里，虽然有欢乐，但因活动空间有一定限制，若是不小心，也容易发生危险。因此，在家里时，青少年朋友也需要注意安全，以下这几个安全规则一定要牢记：

(1) 防滑。地板砖本身就比较光滑，有了水渍、油渍等就更滑了。因此，要及时擦干地上的水渍或油渍，甚至可以要求父母在地板上铺上地毯以防止打滑。



(2) 防摔。摔跤可能是每个人一生中都无法避免的伤害，但在居室中的登高摔倒，大多数都是可以避免的。在往柜顶登高取东西时，最好有大人保护或帮助，一定不能用凳子擦凳子的方式独自登高。

(3) 防磕碰。现代居室空间有限，房间狭窄，家具众多，不要在床上或地上翻跟头、蹦跳，否则很容易碰伤自己。

(4) 防坠落。现在的楼房越盖越高，在带给人们更多的空间的同时，也带来更多的危险。住楼房，特别是三层以上，不要从窗户、阳台往下探身，以防不慎掉下去。

(5) 防扎伤。不要拿棍棒等在屋内打斗，家里来人更要小心。使用刀、剪刀、锥子、改锥等工具时，要注意安全，不要随便乱放。掉在地上的图钉随手捡起，以免扎脚。

(6) 防夹手。房门、柜门、窗户、抽屉等开关时，都很容易夹手，所以，不要猛开猛关，应轻开轻关，这样即使夹到手也不至于伤得太严重。

(7) 防烫伤。暖瓶、开水壶要放在适当的地方，以免打破、踢倒。在寒冷季节往玻璃杯倒入开水时，由于内外温度相差太大，在热胀冷缩的作用下玻璃杯可能会炸裂，所以，使用玻璃杯之前，最好先用温水涮一下。

安全小贴士：在家中吞下异物时的处理方法

如果在家中吞下异物，不要隐瞒，千万不要害怕父母批评，认真地告诉父母，吞咽的东西是什么，大小与材料，什么时间吞咽的，现在感觉如何……父母会根据你的述说，决定安全的处理办法。如果父母当时不在身边，可以向老师或者学校的校医求助，请他们帮助处理。

及时去医院检查处理。如果吞咽的东西是针、大头针、别针、像章、玻璃碎片、温度计里的水银，要与家长一起去医院认真检查处理，密切观察大便情况、肠胃的反应，发现异常要认真仔细地告诉医生，请医生处置。

2. 怎样防范被热水、热油等烫伤？

案例回放：

芸芸是个很懂事的孩子，每天放学总要帮爸爸妈妈做家务。

一天，妈妈在做饭，芸芸就帮着打下手，一会儿拿碗拿筷，一会儿又端菜端饭。一碗香喷喷的汤做好了，芸芸没有戴手套，也没有用布包一下汤碗，直接端着汤碗从厨房往外走。由于刚出锅的汤温度太高，一会儿就使装汤的碗表面温度升高，芸芸被烫得一松手，滚烫的汤洒在了她的手上和身上，疼得她直跺脚，眼泪都出来了。

防范措施：

烫伤是生活中常常遇到的事故。在居家生活中，最常见的是被热水、热油等烫伤。那么，青少年朋友该如何防范被烫伤呢？

(1) 从炉火上移动开水壶、热油锅时，应该戴上手套或用布衬垫，防止直接烫伤；端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

(2) 在家长炒菜、煎炸食品时，青少年朋友不要在周围玩耍，以防被溅出的热油烫伤；青少年朋友在学习做菜时，注意力要集中，不要把水滴到热油中，否则热油遇水会飞溅起来，把人烫伤。

(3) 油是易燃的，在高温下会燃烧，做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火，千万不要惊慌失措，应该尽快用锅盖盖在锅上，并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

(4) 家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤，在使用中应当特别小心，千万不要随便去触摸。



安全小贴士：在家被烧烫伤怎么处理？

烧烫伤患者在就医前处置不当会导致创面加深，甚至需要手术植皮才可恢复。其实，在刚刚发生烧烫伤后的短短几分钟内，如果措施得当，可以显著减轻伤情，甚至可以避免手术之痛。

生活中，以火焰烧伤和热水、热油等热液烫伤最为多见。许多患者在受伤之后直接在创面上涂抹香油、酱油、牙膏等物品后便急急忙忙到医院就医，但这些日用品并无任何治疗烧烫伤的作用。若涂抹紫药水，因其着色重、不易洗净，会影响医生判断伤情。

发生小面积烧烫伤后的最佳治疗方案是局部降温，凉水冲洗是最切实可行的方法。冲洗的时间越早越好，即使烧烫伤当时已造成表皮脱落，也同样应以凉水冲洗，不要惧怕感染而不敢冲洗。冲洗时间可持续半小时左右，以脱离冷源后疼痛已显著减轻为准。

如不能迅速接近水源，也可以用冰块、冰棍儿甚至冰箱里保存的冻猪肉冷敷。如采取的冷疗措施得当，可显著减轻局部渗出，挽救未完全毁损的组织细胞，若在到达医院之后才采取这一措施，在多数情况下已丧失了冷疗的最佳时机。

3. 居家生活中如何安全用电?

案例回放:

少年朋友,你看到墙上的电源插孔了吗?接通电源,灯就亮了。好奇心使一个男孩子想弄明白这“黑孔”究竟是什么,于是他撅着屁股往里看,什么也看不见。他想了想,如果找铁钉、铁丝往里面捅,说不定一捅门铃会响,灯会亮呢。谁知一捅,啪的一下,他被电得摔倒在地上,吓哭了。这事被他爸爸知道了,急得直嚷:“你差点儿就没命啦!那是‘电老虎’,能电死你!”

防范措施:

电是人类的重要发明,也是现代文明的主要标志之一。电不仅提高了人们的工作效率,更改善了人们的生活质量,促使我们人类文明的进程以前所未有的速度飞快地向前推进。然而,事物总是一分为二的,当你稍不注意的时候,电,可能会酿成难以预料的悲剧……

近年来,青少年触电伤亡的事故屡有发生,究其原因,多与青少年不具备安全用电常识有关。因此,青少年有必要掌握以下最基本的安全用电常识:

(1) 家里的一切电源插座,都不可以用导电物体(铁、铜等金属制品,如别针、铁钉等)去试探。

(2) 发现电线的皮剥落,不要用手摸,尤其湿手更不能触摸电线,要及时将其换成新电线。

(3) 认识电闸,知道家里的电闸在哪儿,学会在紧急情况下如何切断电源。

(4) 保险丝被烧断,要请电工来换。保险丝应与原来的同规格。保险丝



要放在容易找到的地方，千万不可用代替品。

(5) 饮水机使用的电插座不要直接放在地上，尤其是在通电的时候，以免水漏到地上时浸潮插座而漏电。

(6) 不要用潮湿的手去插拔电插头，也不要用水抹布去擦拭电源插头和插座。

(7) 雷雨时要拔掉电器插头，以防雷电击毁电器或伤人。

(8) 用透明软塑料插座保护垫可防止不慎触摸插座。

总之，要认识“电老虎”，重视用电安全，让电为人类服务而不致危及人的安全。

安全小贴士：发现有人触电怎么办？

发现有人触电时，首先要沉着，立即向大人呼救，如附近无人，需自己救助时要注意：

(1) 尽快设法使触电者脱离电源，如果开关或插头就在附近，应立即拉断闸刀开关或电源插头。

(2) 无法切断电源时，可使用绝缘工具或干燥的木棒、竹竿等不导电物体扒开触电者，使触电者脱离带电体，千万不可用手直接扶起触电者。

(3) 可以站在绝缘垫或干燥的木板（如木椅）上，使触电者脱离带电体。最好戴上绝缘手套或用干燥的衣物等绝缘物包在手上，使触电者脱离带电体。

(4) 若发现触电者脱离带电体后心跳呼吸已停，应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压等措施。并不断呼救，直到有人来帮忙抢救为止。

4. 如何安全使用家用电器？

案例回放：

某天傍晚，五年级学生小陈帮妈妈晾晒洗衣机中的衣物时发生了意外。据小陈的父亲回忆，当天，小陈在家准备帮妈妈把洗衣机中洗好的衣物拿出来晾晒。当时洗衣机提示衣物已洗好，小陈打开洗衣机顶盖，将手伸了进去，没想到胳膊随即被高速运转的衣物缠住。听到她的叫声后，家人马上将她送医院诊治，小陈“上臂绞轧伤，右侧肱骨粉碎性骨折”，须进行手术治疗。

防范措施：

如今，电冰箱、洗衣机、电熨斗、电吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入了家庭。青少年使用家用电器，除了应该注意安全用电以外，还要注意以下几点：

(1) 各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器自己不要独自使用。

(2) 使用过程中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

(3) 电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾。同时，使用这些电器时还要注意避免烫伤。

(4) 要避免在潮湿的环境（如浴室）下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电的危险。



(5) 电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以避免受伤。

(6) 电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查。

(7) 购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。

安全小贴士：如何安全使用电视机？

电视机爆炸起火事件，在国内外时有发生。为了预防电视机起火爆炸，青少年朋友必须掌握安全使用电视机的有关知识。

(1) 平时要摆放好、使用好电视机。摆放电视机的地方必须便于通风散热，接触不到水。存放汽油、酒精、油漆、液化石油气的房间内，严禁摆放、使用电视机和其他家用电器。

(2) 使用电视机的时间不要过长，一般控制在五六个小时之内为好；若需连续收看，应中途关机散热一段时间后再开。

(3) 如果发现使用中的电视机里发出刺鼻的臭味，荧光屏上的图像突然消失，或者有雪花状的亮点在闪烁，或者发出耀眼的白光等，应当立即关掉电视机，然后将电视机送到专业商店去修理。万一电视机内突然冒烟，不可用水去浇，而应首先拔下电源插头，接着用棉被等不透气的物品把电视机紧紧包裹住，机内缺乏空气，火便会自然熄灭。

(4) 使用室外天线的电视机，遇到雷雨天气应尽量不要开机，而且要把连接室外天线与电视机的插头拔掉，以防雷击。