

北京市公安局消防局宣传教育中心 审定

在不安宁的世界中不断修缮安全感，是每个人的
人生必修课，怎么重视也不为过。

杨思全（国家减灾中心总工程师）

一本可以让万千家庭免遭不幸的**生命安全教育指南**
一名消防员**15**年灾害现场亲历感悟

安全感

不可不知的救命常识

刘海燕◎编著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

北京市公安局消防局宣传教育中心 审定

安全 感

不可不知的救命常识

刘海燕◎编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

安全感：不可不知的救命常识 / 刘海燕编著. —北京：电子工业出版社，2017.1
ISBN 978-7-121-30008-0

I. ①安… II. ①刘… III. ①安全教育—普及读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 236327 号

策划编辑：刘声峰 (itsbest@phei.com.cn) 刘娴庆

责任编辑：刘娴庆 特约编辑：向 阳 文字编辑：冯 照 彭扶摇

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：18.75 字数：234 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：39852583 (QQ)。

居安思危，思则有备，有备无患。

——《左传·襄公十一年》

| 推荐序 |

每个生命都值得守护

/

柯思全

国家减灾中心总工程师

所谓安全感，就是人们渴望稳定、安全的心理需求。

安全感人人渴求，但是如何获得平安却需要每个人的不懈努力。在信息化快速发展的当今社会，科技的发展使得人们的日常生活日益便捷，与此同时，也带来了不少威胁人们生命与健康的潜在风险——抽油烟机不定期清洗，家用电器长时间通电，乘车不系安全带，等等，都会给人们带来健康和生命的危险。然而，这些十分平常、很容易避免的事件，往往被许多人忽视，只有等到事故发生后，才刻骨铭心。

子曰，“学而时习之，不亦说乎”。为了生存、为了生活、为了幸福，人的一生几乎都离不开学习，从咿呀学语、蹒跚学步，到生活技能、专业知识，人要学习掌握的本领，不胜枚举，数不胜数。

但是多年来，忙碌的人们似乎忽略了一个重要技能的学习和训练，说它重要，因为它是人类一切美好愿景的基础，是每个人生存的保障。这个技能就是守护生命。

生活中有多少灾难事故，原本并不该发生。又有多少悲剧，一直在重复上演。把生命安全教育列为人生第一课，应该是怎么做也不为过。

中国人自古就有居安思危的意识，懂得未雨绸缪的道理。早在两千多年前，儒家思想代表人物之一荀子就总结出了“防为上，救次之，戒为下”的九字箴言，值得我们每一名后世子孙认真思考、积极践行。

除了常见的意外伤害事故，安全也源自每个人的内心。《礼记》有言：人有礼则安，无礼则危。如果人人都有一颗真诚、善良的心，彼此尊重、和睦相处，世间便不再有因贪婪、自私、嫉妒等而引发的人与人之间的矛盾、冲突与伤害；人与自然也能和谐相处，天人合一，就不再有因人为因素引发的自然灾害、公共安全、事故灾难和公共卫生等事件。这才是一片真正安宁的世界。

作为一名消防一线工作者，本书作者根据自身的工作经历，认真梳理、深入分析，结合实际案例，总结归纳了现代社会人们在日常生活中可能遇到的人为或自然因素引起的潜在风险，并就每一个风险点提出了具体的防范指南。本书与实际生活结合紧密、案例真实、分析透彻，风险防范指南具体明确，便于操作，具有很强的操作性、警示性和普及性，适合各类人群阅读。

人是万物之灵，每个生命都值得守护。在不安宁的世界中不断修缮安全感，是每个人的人生必修课，怎么重视也不为过。希望本书的出版发行，能够引起更多的人对安全感的认识，不断增强风险防范意识。衷心祝愿生活在这个地球上的所有生灵，都可以过得安全，活得精彩！

| 目录 |

- 01 苦难见证者 //1
- 02 生命的重量 //4
- 03 隐形的危险 //6

第一辑 ▶ 厨房变奏 //9

- 01 抽油烟机潜藏“火”患 //13
- 02 滚滚油锅泼水惹“炸锅” //16
- 03 生火做饭不离人 //20
- 04 煎炒烹炸谨防油温过高 //22

第二辑 ▶ 电气“凶猛” //27

- 01 失火电视机泼水可能引爆炸 //31
- 02 电暖器不是烘干机 //33
- 03 别让手机变“手雷” //35
- 04 小小插线板连着“大安全” //38
- 05 私拉电线埋隐患 //41
- 06 电气线路“带病”莫运行 //44
- 07 饮水机“干烧”小心被烧干 //46
- 08 电脑常年不关机易惹“火” //49

09 电吹风使用不当吹出祸患 //52

10 安全使用电熨斗 //55

11 家电也有使用寿命 //57

第三辑 ▶ 汽车在燃烧 //59

01 车祸多因“分心”致 //62

02 灭火器应随车携带 //63

03 爱车“发火”可防可控 //65

04 车辆着火扑救有妙招 //67

05 电动车充电当心惹“火” //68

06 雨中涉水与停车避险 //71

07 车辆落水怎样逃生 //73

第四辑 ▶ 燃气大爆炸 //77

01 毫厘之失招来不测之祸 //80

02 燃气泄漏处置有方 //83

03 燃气爆炸怎么办 //87

04 燃气胶管竟是“罪魁祸首” //88

第五辑 ▶ 儿童伤害知多少 //93

01 小心孩子被烫伤 //96

02 溺水——儿童安全头号大敌 //100

03 交通事故成儿童“噩梦” //106

04 小孩玩火危害大 //111

05 远离“咬人”的危险品 //115

06 谨防跌落受伤害 //119

- 07 燃放烟花要小心 //124
- 08 有毒物品细储存 //128
- 09 宠物发怒也伤人 //131
- 10 带电物体不能摸 //134
- 11 警惕危险的陌生人 //137
- 12 隐私之处不许碰 //140

第六辑 ▶ 老有所“安” //143

- 01 一句提醒添一份安全 //147
- 02 取暖器“发火”易伤人 //149
- 03 卧床吸烟小心引火烧身 //153

第七辑 ▶ 当天灾来临 //155

- 01 地震前兆有哪些 //159
- 02 地震可以预防吗 //161
- 03 安全避震的方法 //163
- 04 震后被困如何自救 //166
- 05 遇山体滑坡如何逃 //168
- 06 洪水中的救命“稻草” //170
- 07 遇到暴雨怎么办 //172
- 08 洪水暴发后如何自救 //173
- 09 凶猛的海洋风暴 //175
- 10 台风来了如何避险 //176
- 11 泥石流来临前兆 //178
- 12 千万不要逆“流”而行 //179

- 13 寒潮的特点及其防御 //181
- 14 令人生畏的雷电 //183
- 15 易被雷击的地方 //185
- 16 预防雷电的方法 //186
- 17 被雷击后怎么办 //188

第八辑 ▶ 遇险自救 //191

- 01 失火自救的方法 //194
- 02 灭火器的使用及选购方法 //196
- 03 化学易燃物品火灾应怎样扑救 //198
- 04 带电火灾不能用水灭 //199
- 05 室内消火栓的使用方法 //201
- 06 4种灭火的基本方法 //202
- 07 被火烧伤怎样处理 //203
- 08 如何施救溺水者 //205
- 09 如何救助触电人员 //208
- 10 快速止血的几种方法 //211
- 11 发生骨折怎么办 //212
- 12 气道异物阻塞急救要点 //213
- 13 鱼刺卡喉别吞饭 //214
- 14 煤气中毒如何解救 //216
- 15 解除中暑的方法 //218
- 16 人工呼吸的正确方法 //220
- 17 急救请拨“120” //222
- 18 怎样正确报火警 //223

第九辑 ▶ 逃出火海 //225

- 01 火海逃生黄金 3 分钟 //228
- 02 浓烟——火场第一“杀手” //229
- 03 如何躲避火场浓烟 //231
- 04 毛巾不是逃生“神器” //232
- 05 千万不要盲目跳楼 //234
- 06 单元式居民住宅着火怎么逃 //236
- 07 地下建筑着火如何疏散 //237
- 08 惹“火”上身别奔跑 //238
- 09 人员密集场所逃生指南 //239
- 10 结绳逃生常用方法 //241
- 11 家中常备 6 件宝 //243
- 12 火场逃生五种致命行为 //245

第十辑 ▶ 平安万里行 //249

- 01 出行前备好安全课 //252
- 02 旅行途中常念“安全经” //253
- 03 自驾出游做到“三要” //256
- 04 乘坐火车着火怎么办 //257
- 05 客车上发生火灾怎么办 //258
- 06 飞机失事怎么逃 //259
- 07 轮船遇险怎么办 //260

第十一辑 ▶ 不可触碰的红线 //261

- 01 任何人不得阻碍灭火 //264
- 02 危险场所吸烟将被拘留 //265
- 03 组织疏散是每个员工的义务 //268
- 04 任何人不得损坏消防设施 //271
- 05 认识常见的消防设施 //272
- 06 不可不知的警示标识 //275

后记 ▶ //277

- 01 预见未知的危险 //278
- 02 知而不行非真知 //281
- 03 好人一生平安 //284

苦难见证者

十五年前，我从大学校园进了军营，在消防中队任见习排长。

那是京城一所位于繁华街衢的特勤中队，管界辽阔，火灾也频发，平均每年接警 400 余起。

每逢除夕、破五等烟花燃放高峰时段，十万火急的求援电话便如疾风骤雨，彻夜不绝。

记不清有多少火树银花的夜晚，我和战友们顶盔贯甲，驾驶火红战车，飞驰在大街小巷，锋利的警报声划破夜空，也为命悬绝境的人们送去生机。

和平年代，消防部队养兵千日，用兵千日。

无论在火灾、水灾、风灾、冰冻、地震，还是车祸、溺水、坍塌、坠落等天灾人祸现场，总能看见消防官兵们橙色闪耀的身影。

他们是百姓眼中的“天降神兵”，也是诸多人间苦难的第一见证者。

一个冬夜，营区内万籁俱寂，突然警铃大作，警报响起：

“破拆车准备抢险，某高速路发生车祸事故，有人员被困车内。”

警情就是命令。

官兵们迅如闪电，起床、着装、下楼、发车，共用了不到 1 分钟时间。

4 分 33 秒后，三辆警灯闪烁的消防车赶至车祸现场。



现场太惨烈了。

一辆黑色捷达轿车，迎面撞在高速公路护栏上，车体前部严重扭曲变形，挡风玻璃破碎，车身零部件散落一地。

车内有三人被困。驾驶位一名中年男士，大腿被方向盘死死卡住，正痛苦呻吟。

副驾驶座上，一位母亲抱着4岁左右的孩子，满脸是血，已经晕厥。孩子胸部以下嵌进车内，鲜血渗透裤腿往下滴，气息微弱。

队员们兵分两路，争分夺秒展开救援。通过破拆，父亲很快被成功救出，送上了救护车。

副驾驶一侧车体变形严重，队员们一边小心翼翼地用液压钳扩张、剪切，一边不停地呼唤孩子：“宝宝，千万别睡啊，叔叔一定会把你救出去的！”“你喜欢消防车吗，叔叔送你一个玩具消防车好不好？”孩子微微地眨了一下眼。

终于把孩子从车内抬出，早已等候一旁的急救中心医护人员迅速用担架运上救护车，现场抢救。

队员们围拢在救护车门外，屏气凝神等待结果。

不一会儿，车门打开，医生宣布说：“孩子因为失血过多，停止心跳了。”

话音刚落，负责与孩子聊天的消防队员一个箭步上前，使劲拽住医生的衣袖，哭着说：“不可能，孩子刚刚还冲我眨了一下眼。大夫，我求你了，你再看看，应该还能救的！”

医生无奈地摇了摇头。

返回途中，车内一片沉寂。望着窗外清冷的月光，谁都不愿张口。接连几日，原本热火朝天的营区听不到战士们爽朗的笑声。中队改善

伙食，大伙儿的食欲也提振不起来。

一个多月后，一名老班长和我聊起当晚的救援，内心依然充满惆怅：“排长，要是我们把车再开快点，或许能救那个孩子。”

我眼眶一热，拍了拍他的肩膀说：“兄弟，咱已经尽力了。”

这就是我最醇厚朴实的消防兄弟们！

他们每个人，几乎都曾营救过几人、几十人，甚至上百人的性命；他们每个人，几乎都有为了营救百姓，不惜赴汤蹈火，与死神擦肩而过的经历。

然而，最让他们刻骨铭心、久久不能释怀的，不是那些曾经的荣光，而是在他们眼前逝去的鲜活生命！



02

生命的重量

人最宝贵的是生命，但生命对于每个人只有一次。

人生路上，难免坎坷，有时不小心跌了跤，拍拍身上的灰尘，还能继续赶路；若是疏忽大意栽了大跟头，可能再也爬不起来，要一辈子品尝无尽的苦果。

那是一年春天，刚过完年，晚上7点左右，一个小区地下室发生了火灾。

起火原因是地下室某租户从外地回来，口干舌燥，用电热水壶烧水，结果电线短路，引燃了沙发，引发火灾，租户见火势太大，独自跑掉了。

隔壁房间内，一位父亲和女儿闻到浓烈的烟味，意识到失火了，父亲嘱咐女儿留在房间内，自己赤手空拳出去灭火。

火越烧越猛，烟越来越浓，父亲望火兴叹，无能为力，当他打算返回房间叫女儿一起逃命时，浓烟烈火已经封住了去路，无奈之下，父亲只得从另一安全出口跑到地面。

半地下室有小截窗户露出地面，父亲的脸紧贴在窗户玻璃上，声嘶力竭对女儿呼喊：“宝贝，你趴在地面上，用毛巾捂住口鼻。”

女儿惊恐万状，依照父亲的指引，找条毛巾捂住口鼻，趴在房间

地面上。

最悲惨的一幕发生了。父亲颤抖着身体，瞪大眼睛盯着女儿，不停地给女儿打气，却发现浓烟像幽灵一般，从门缝一缕缕渗进屋内，屋子里的烟越来越多。一块小小的毛巾，根本挡不住烟尘的侵袭，女儿因吸入烟霭中的有毒气体，一点点地失去知觉，终于失去了生命体征，父亲也瘫倒在窗外。

我赶到现场时，大火已经被第一到场的中队官兵扑灭。女孩尸体也被抬出，除了鼻孔里留下的烟渍，身上并无半点烧伤的痕迹。父亲趴在女儿尸体旁，两眼发愣，彻底崩溃了。

此情此景，让我觉得一阵阵心痛，我也是个8岁孩子的父亲，深知孩子在父母心中的分量，孩子平时感冒咳嗽几声，一家人跟着揪心上火。遇到电视里拐卖儿童等新闻，都不忍观看。我实在不敢想象，这位父亲，亲眼目睹几分钟前还活蹦乱跳的心肝宝贝，在自己面前一点点地失去生命，那是一种怎样锥心的痛苦？人世间最悲哀的事，也莫过于此！

在地下室房间内，我发现了父亲给女儿新买的书包文具，我相信，这位父亲也像普天下所有的父母一样，恨不得把世上所有最好的东西给孩子。

但这位父亲忘了，其实给孩子最重要的礼物，是平安成长和健全的生命。如果这位父亲，稍微有点自救逃生的常识，怎么会在已经发现着火的险境下，在疏散通风条件极其恶劣的地下空间内，把女儿独自留在狭小的房间，错过绝佳的逃生时机？！