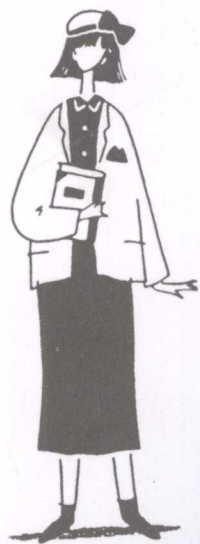


Women

女性 安全宝典

李文耀 编著



湖南科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女性安全宝典 / 李文耀编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5357-5086-0

I. 女… II. 李… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 167706 号

女性安全宝典

编 著: 李文耀

责任编辑: 罗 蕾

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 890mm×1240mm 1/40

印 张: 9.3

字 数: 234000

书 号: ISBN 978-7-5357-5086-0

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

序言

跨越生命的“安全须知”

——家有小女初长成 安全防范最重要

大多数女人的一生可以不显赫、不富贵、不出色、不张扬，甚至可以不美丽，但绝不可以不平安。一切的繁华皆会有褪色的一天，平平安安的一生才最真！本书的目的便是让女人了解并掌握历经一生可能需要的安全常识，做一个善于自我照顾与自我保护的人。

淌过生命长河，经历漫漫人生，于我们每个人都会发生很多事，有悲有喜，有苦有乐，这就是人生。人生是有规律可循的，就像安全这类的事情，如果你有了足够的“人生经验”，也就是安全知识，那么生活中很多的“陷阱”你就能平安地避开；必然遇到的一些挫折与不幸，你就能自我疗伤；还有最重要的就是，如果你懂

得够多，那些心怀不轨的人，就少了很多可乘之机。

对安全持一种积极的态度是重要的。虽然大多数人都过着舒适而平静的生活，很少有人真正卷入到灾难之中，但是谁也不能忽视一个事实：灾难无处不在，风险处处皆存。而这些灾难与风险一旦降临，就会造成难以预料的损失。因此不要把一切都寄托他人，做一个善于自保的女人，掌握必要的安全知识非常重要。因为没有正确的知识作为支撑，我们又怎会有正确的人生态度呢？

也许很多女性朋友都会把生命中很多不可知、不可解释的现象解释为“命运”。这也就有了越来越多的人跨入寺庙，笃信鬼神，无论是事业前途、还是家庭福祸，似乎有了虔诚的祈祷，就有了解的“良方”；也有的女性朋友懵懵懂懂，遇喜则盛气凌人，遇祸则手足无措，往往也亲手酿成了生活中很多不应发生的悲患。

玫瑰善于自保，所以才会长出刺，否则，那么娇艳又容易采摘，还不轻易就被他人蹂躏了吗？环境，也许无法选择，正如你現在可能面对的一切。如果你无法改变它，也不要紧的，别急，你可以试着改变自己，以此来保护好自己。就像玫瑰，悄悄地长出了刺……

谨以此书献给所有的女性和关爱女性的男士们，以及我的两个可爱的小女儿木子和木一，愿大家拥有平安、快乐的人生旅程！

李文耀

2007年8月

目录

一、女孩应避免走的人生陷阱

- 毒品,让花儿提早萎谢 (3)
- 看看酒精对女孩的伤害 (4)
- 姑娘,别在烟雾缭绕中燃烧生命 (5)
- 女孩千万别沾赌博 (7)
- 艾滋,阴影徘徊 (8)
- 一夜情,女人玩不起的游戏 (9)
- 自杀,蠢女人的一厢情愿 (10)
- 网恋,确实冒险的奇妙经历 (12)
- 小心和陌生人说话 (14)

二、女性安全习惯大提醒

- (一)女生校园安全提醒 (19)

· 夜归女性,要防“尾巴”	(19)
· 晚自习之大忌:一个人	(20)
· 应付“寝室推销”有办法	(22)
· 乱交社会上的朋友坏处多	(24)
· 求职陷阱大曝光	(27)
· 异性合租住房不安全	(31)
· 留学海外应注意的安全事项	(32)
(二)生活中的安全提醒	(39)
· 如何识别小偷、强盗	(40)
· “套近乎”背后是黑手	(41)
· 警惕贼声东击西	(42)
· 储藏柜的钥匙有可能被复制	(43)
· 公共汽车上的防偷经验	(43)
· 粗心容易被调包	(45)
· 小偷在行李箱里“卧底”	(46)
· 睡梦中被劫,主人浑然不知	(47)
· 别让盗窃案变成杀人案	(48)
· 小心骗开房门者劫财杀人	(48)
· 大路上,这些抢劫容易发生	(50)
· 暴力抢劫很恐怖	(54)
· 麻醉抢劫也应预防	(56)



• 保姆作案,主人蒙在鼓里	(59)
• 看紧你的孩子	(61)
• 守住爱车有办法	(64)
• 火眼金睛识“色狼”	(67)
• 公共服务职业,切忌浓妆艳抹	(68)
• 对付性骚扰的方法	(69)
• 要钱还是要命	(73)
• 斗智斗勇,弱女也能脱身	(75)
• 报警,让犯罪没有生存土壤	(81)
(三) 常见的危险场景点评	(83)
• 独居时,这样做很危险	(83)
• 驾车时,这样做很危险	(87)
• 旅行时,这样做很危险	(90)
• 酒吧间,这样做很危险	(93)
• 夜归时,这样做很危险	(95)
• 约会时,这样做很危险	(98)
(四) 擦亮眼睛防“忽悠”	(101)
• 街头常见骗术大揭秘	(101)
• 银行卡骗局	(108)
• 手机陷阱	(113)
• 互联网诈骗	(118)

(五) 谨防“病从口入” (120)

(1) 食物中毒知多少 (120)

(1) 女人各年龄段的健康食谱 (125)

(1) 10 条食品安全提示 (126)

(1) 10 种错误的卫生习惯 (127)

(六) 安全知识小贴士 (130)

(1) 居家隐患细心防 (130)

(1) 出门当心“车祸猛如虎” (136)

(1) 安全畅游, 走遍天下都不怕 (143)

(1) 运动安全忠告 (145)

(1) 自然灾害的应对招数 (150)

三、女人, 就是要学会爱自己

(1) 经期安全规则 (165)

(1) 妇科疾病知多少 (167)

(1) 不洁性行为易染病 (173)

(1) 性交出血有缘由 (173)

(1) 性生活意外的正确处理 (175)

(1) 不同时期最佳避孕方式 (176)

(1) 性生活中不可靠的避孕方法 (177)



• 避孕意外的补救	(179)
• 怀孕有什么征兆	(180)
• 如何使用早孕试纸	(180)
• 意外怀孕怎么办	(182)
• 哪种流产的方法最安全	(184)
• 流产后的饮食保健	(185)
• 多次人流易早衰	(187)
• 人流后多久能恢复性生活	(187)
• 孕期安全注意事项	(188)
• 怀孕的危险征兆	(190)
• 妊娠异象处理	(191)
• 小心宫外孕可能会要你的命	(195)
• 患病的女人能做妈妈吗	(198)
• 家居药品如何储存	(200)
• 急症急救法	(201)

四、好的心态对女性安全至关重要

• 自信——心理健康的关键	(211)
• 后悔——心理健康的大敌	(212)
• 9个助你成功的心理定律	(214)

- (97) 决定成功的十种积极心态 (216)
- (107) 现代女性的养心之道 (217)
- (108) 现在起就拥有健康年轻的心 (220)
- (152) “生气”对人体的伤害多又多 (221)
- (142) 经常忍气吞声得癌率高三倍 (222)
- (138) 开给抑郁女性的心理处方 (223)
- (178) 消除社交恐惧症五法 (223)
- (178) 如何调整自卑心理 (224)
- (188) 如何克服做事拖拉的毛病 (226)
- (100) 如何摆脱厌烦感 (227)
- (116) 焦虑症的心理调节 (227)
- (126) 强迫症的抑制方法 (228)
- (188) 疑病症的克服 (229)
- (100) 神经衰弱症的调节方法 (229)

五、女人一生最高安全需求——情感安全

- (一) 解读爱情中包含的安全信号 (233)
- (118) 选真爱 (233)
- (182) 换一种方式谈爱情 (235)
- (141) 恋爱女孩的二十条军规 (237)



· 千万别为负心男人伤自己	(239)
(二) 好婚姻有诀窍, 做个会爱的女人	(241)
· 婚姻安全的现实意义	(242)
· 婚姻安全的数学概念	(245)
· 拥有幸福婚姻的 10 大攻略	(247)
· 小心一见钟情的爱情	(252)
· 警惕太过浪漫的邂逅	(253)
· 有时间给婚姻洗个澡	(254)
· 再婚一定要慎重考虑	(256)
· 性爱保鲜招数大放送	(258)
(三) 了解“另一半”, 保卫好婚姻	(262)
· 冷眼看清男人的择偶心理	(262)
· 嫁给哪类男人不吃亏	(264)
· 真爱需要守候——五种同居的糟糕后果	(266)
· 男人为何喜欢发展婚外恋	(267)
· 当婚外恋兑现成婚姻的时候	(268)
· “姐弟恋”保险吗	(272)
· 嫁老外安全吗	(273)
· 和帅哥可以一起慢慢变老吗	(276)
(四) 情感危机“冷”处理, 善走婚姻“冻土地”	(279)
· 夫妻不能白头偕老九大先兆	(279)

- 谨防“第三者入侵”的五项原则 (281)
- 职业女性心理调适 (282)
- 离婚边缘的几种拯救办法 (284)
- 再婚:请摒弃这些病态心理 (290)
- (五)对家庭暴力勇敢说:“不”** (291)
 - 丈夫 VS 妻子:野蛮地占有 (291)
 - 遭遇家庭暴力怎么办 (293)
 - 女性哪些弱点容易自寻烦恼 (295)

六、女性应参与家庭财产经营

- (一)规划你的理财阶梯** (305)
 - 理财的生命周期 (305)
 - 不同年龄段合理理财计划 (306)
 - 精明消费教你几招 (308)
- (二)私房钱让女人偷着乐** (309)
 - 女人的私房钱用途 (310)
 - 私房钱是把双刃剑 (311)
- (三)精明女人理财之道知识测试** (312)

七、如何让工作顺水又顺风

- (一)拥有一个良好的开端** (319)



· 初涉职场,我们应该怎么做	(319)
· 要懂得珍惜眼前的工作	(324)
· 在职场如何与各种人相处	(326)
(二)玩转职场	(332)
· 只需 9 招牵着职场幸福走	(332)
· 职场必备的 6 大功夫	(337)
· 白领丽人如何“出风头”	(339)
(三)警惕职场无间道	(340)
· 职场“五大笨”你有吗	(340)
· 为职场“受气包”支招儿	(342)
· 不要在职场中迷失自己	(343)
(四)职场游戏的“潜规则”	(346)
· 轻松几招应对“潜规则”	(346)
· 办公室:哪些事情说不得	(349)
· 争强好胜会惹祸	(350)

一、女孩应避走的人生陷阱



人的一生，是一段快乐并痛苦着的过程，谁也不能例外。但有些人过得开心，有些人过得烦恼，这就与自身的认识相关联了。

一个良好的感恩心态，能让你平静地经历人生的风风雨雨；而遵守社会游戏规则，即遵纪守法地生活，则能让你避开不少人生陷阱，远离灾祸。



• 毒品，让花儿提早萎缩

联合国麻醉药品委员会将毒品分为6大类：吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；可卡因、可卡叶；大麻；安非它明等人工合成兴奋剂；安眠镇静剂（巴比妥药物和甲喹酮）；精神药物，即安定类药物。世界卫生组织（WHO）将当成毒品使用的物质分成8大类：吗啡类、巴比妥类、酒精类、可卡因类、印度大麻类、苯丙胺类、柯特（KHAT）类和致幻剂类。其他还有烟碱、挥发性溶液等。目前毒品种类已达到200多种。

毒品的危害度：★★★★★

1. 戒断反应：是由于长期吸毒造成的一种严重和具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体的戒断反应引起的各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。

2. 精神障碍与变态：吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为特点围绕毒品转，甚至为吸毒而丧失人性。

如何预防？

1. 要拒绝毒品，首先要拒绝抽烟。要知道从吸烟到吸毒只是一步之遥。

2. 遇到挫折，也坚决不能当毒品的“俘虏”。

3. 麻醉药品和精神类药物不能滥用。

4. 决不尝试第一次。
5. 决不与吸毒者交友。
6. 决不能以身试毒。

看看酒精对女孩的伤害

酗酒的危害度：★★★★

1. 骨质疏松

酒精和骨质疏松症（脆骨病）联系在一起，是因为酗酒导致身体养分的加速流失。

2. 高血压

如果你经常性地大量酗酒，那么你的血压水平会一直很高，直到你戒酒之后，才有可能恢复正常。

3. 胃灼热症状

酒精是酸性的，因此大量饮酒可能会使你的胸部和嗓子有一种很恶心的灼烧的感觉，不好下咽东西，甚至引起反胃或者反酸。

4. 加重经前不快症状

大量饮酒的女性产生经前不快症状的可能性很高，这是因为酒精的高糖成分会扰乱血糖水平，并且夺走你用来和经前不快症作战的营养。

5. 毁掉你的肌肤

因为酗酒使你脱水，肌肤失去弹性，加速老化。更多的皱纹，让你看起来像个老巫婆。