

人生防范360计



目 录

第一章 防身计

- 怎样防止孩子坠床 (1)
- 怎样预防小儿吸入异物 (1)
- 怎样防止孩子睡觉踢被子 (2)
- 怎样防止异物进入婴儿眼内 (2)
- 怎样防止乳牙期孩子外伤 (3)
- 怎样预防儿童意外事件 (4)
- 小孩单独在家五防范 (5)
- 谨防儿童溺水 (6)
- 谨防燃放鞭炮致伤 (6)
- 怎样提防恶犬咬人 (7)
- 谨防骑车带孩子出事故 (7)
- 严防坏人打孩子的主意 (8)

- 怎样防止家中意外 (9)
- 高处干活要注意防护 (15)
- 重物突然从高处落下时怎么防护 (16)
- 谨防汽酒瓶盖带来的危险 (17)
- 谨防从口耳鼻进入异物 (17)
- 怎样防止咽部外伤 (18)
- 怎样预防手外伤 (19)
- 怎样防止受风寒 (20)
- 怎样防止游泳中出现意外 (21)
- 溺水的预防和救护 (22)
- 出门旅行怎样安全防范 (24)
- 旅游怎样防止迷路 (25)
- 雪天骑车怎样安全防范 (26)
- 骑乘摩托车怎样防护 (27)
- 司机要防止五种违

章心理·····	(28)
长途驾车应带哪些 防身物品·····	(29)
山道行车怎样防止 翻落事故·····	(29)
怎样防止在汽车内 受到暴徒的攻击·····	(30)
汽车高速向您开来 时怎样防护·····	(31)
两辆汽车相撞时怎 样防护身体·····	(31)
火车失事怎样防护·····	(32)
飞机失事怎样防护·····	(33)
在公共设施中怎样 自我防护·····	(34)
陌生人叫门要提防·····	(35)
独居女性怎样安全 防范·····	(36)
女生集体宿舍怎样 注意安全防范·····	(36)
值夜班女性怎样安 全防范·····	(37)
农村女青年怎样预 防性侵害·····	(38)
女性夜间行路安全 防范要点·····	(39)
危难之际谨防侵害·····	(39)
怎样防备强奸·····	(40)

什么是正当防卫·····	(41)
女子防身绝招十五 法·····	(42)

第二章 防心计

怎样防止你的心理 屏障·····	(49)
谨防“心理异常”·····	(50)
谨防“精神老化”·····	(51)
怎样防止紧张状态 的发生·····	(53)
怎样防止暴躁易怒 的脾气·····	(54)
怎样防止别人利用 你的弱点·····	(56)
怎样防治“社交恐 惧症”·····	(57)
择友不忘防范·····	(58)
与猜疑的人交际怎 样防范·····	(58)
与妒忌的人交际怎 样防范·····	(59)
与强横的人交际怎 样防范·····	(59)
与奸诈狡猾的人交 际怎样防范·····	(60)
与势利的人交际怎 样防范·····	(61)

与爱贪小利的人打 交道怎样防范·····	(61)
与自私自利的人交 际怎样防范·····	(62)
与搬弄是非的人相 处怎样防范·····	(63)
怎样防止闲聊·····	(63)
怎样防止和陌生人 说话恐惧·····	(64)
少女处世六防范·····	(64)
要防止男性择偶的 偏爱及其潜在危险·····	(64)
怎样防止恋爱中的 逆反心理·····	(65)
怎样防止和克服恋 爱中的“自惑”心理·····	(67)
怎样防止夫妻吵架·····	(68)
怎样防止“第三者” 插足·····	(70)
怎样防止婚姻关系 破裂·····	(71)
严防吓唬孩子·····	(73)
怎样防止孩子滋长 自私心理·····	(73)
怎样防止孩子过早 的性行为·····	(74)
怎样防止孩子上学 后的厌烦心理·····	(75)

怎样防止孩子学习 “分心”·····	(76)
怎样预防子女失足·····	(77)
谨防“商先生”牵走 你的孩子·····	(80)
怎样防范性犯罪者 对孩子的诱骗·····	(81)
教孩子防范诱拐五诀 ·····	(83)

第三章 防盗防骗计

怎样识别扒手·····	(85)
怎样预防扒窃·····	(86)
被盗与家庭防范意 识·····	(87)
怎样采取防盗措施·····	(88)
双职工家庭怎样防 盗·····	(89)
邻里关系疏远不利 防盗·····	(90)
新建楼群怎样防盗·····	(91)
城市中心区家庭怎 样防盗·····	(93)
城乡结合部家庭怎 样防盗·····	(94)
商店顾客怎样防盗·····	(95)
公共汽车乘客怎样 防盗·····	(96)

办公室怎样防盗·····	(98)
怎样预防自行车被 盗·····	(98)
怎样预防路上抢劫·····	(99)
手艺人出门怎样预 防抢劫·····	(100)
恋爱青年怎样预防 抢劫·····	(101)
怎样设置家庭防抢 障碍·····	(101)
怎样才能识破骗局 ·····	(103)
警惕言行多变者 人·····	(104)
警惕行为反常者·····	(104)
谨防坏人利用迷信 骗钱骗奸·····	(105)
怎样防少秤·····	(106)
谨防奸商耍秤的花 招·····	(107)
谨防不法商贩的 “双簧戏”·····	(108)
怎样防止诈骗·····	(108)
怎样防止空卖骗术·····	(109)
谨防“种金术”骗人 ·····	(110)
谨防“算命先生”骗 人·····	(110)

怎样防止征婚受骗 ·····	(111)
怎样防止儿童被拐 骗·····	(114)

第四章 防灾计

怎样搞好家庭防火·····	(116)
使用家电怎样注意 防火·····	(117)
电视机火灾危险性 及防火措施·····	(117)
收音机的火灾危险 性及防火措施·····	(120)
洗衣机的火灾危险 性及防火措施·····	(121)
电冰箱的火灾危险 性及防火措施·····	(122)
电风扇的火灾危险 性及防火措施·····	(124)
怎样防止家用空调 器引起火灾·····	(125)
电热褥的火灾危险 性及防火措施·····	(127)
电熨斗的火灾危险 性及防火措施·····	(129)
怎样防止电热杯引 起火灾·····	(131)
电气装置的火灾危	

险性及防火措施 …… (132)	防火 …… (144)
怎样防止电线接头	厨房怎样防火 …… (145)
引起火灾 …… (134)	老人家庭怎样防火 …… (148)
怎样预防机动车发	怎样防止触电 …… (149)
生火灾 …… (134)	怎样防风 …… (150)
怎样预防小孩玩火	怎样防备暴风雨 …… (150)
酿灾 …… (136)	发生水灾怎样防护 …… (151)
怎样防止吸烟引起	房屋倒塌时怎样防
火灾 …… (137)	护 …… (152)
燃用蚊香怎样注意	家庭怎样防雷击 …… (152)
防火 …… (138)	雷电中的安全防范
怎样防止使用蜡烛	措施 …… (153)
照明引起的火灾 …… (138)	城市怎样防御地震
怎样防止煤油灯引	灾害 …… (154)
起火灾 …… (139)	怎样选择建筑场地
怎样预防生活烟囱	可以防震 …… (155)
引起火灾 …… (140)	防震前怎样进行房
使用沼气的家庭怎	屋的检查鉴定 …… (156)
样防火防爆防中毒 …… (141)	地震时怎样防卫 …… (157)
怎样预防酒类引起	地震期间家庭怎样
火灾 …… (142)	防火保安全 …… (158)
怎样预防汽油引起	家庭怎样防御地震
火灾 …… (143)	灾害 …… (159)
怎样防止生石灰引	在校人员怎样防御
起火灾 …… (143)	地震灾害 …… (160)
打制、油藤家具怎	医院里的人员怎样
样防火 …… (144)	防御地震灾害 …… (160)
居住楼房怎样注意	在公共场所的人员

怎样防御地震灾害 …	(161)
在厂矿车间工作的人员怎样防御地震灾害 ……	(161)
在办公室的人员怎样防御地震灾害 ……	(162)
住楼房的人怎样防御地震灾害 ……	(163)
住平房的人怎样防御地震灾害 ……	(163)
搭盖防震棚舍应注意什么 ……	(164)
火山喷发怎样保护自己 ……	(165)

第五章 防毒计

家庭中应有哪些预防中毒的措施 ……	(167)
谨防新住宅甲醛气中毒 ……	(167)
怎样预防室内空气污染 ……	(168)
霉雨季节怎样防霉 ……	(171)
怎样防止自来水的污染 ……	(172)
怎样预防煤气中毒 ……	(173)
预防煤气中毒的七种误解 ……	(174)

谨防液化石油气中毒 ……	(175)
扑救火灾时怎样预防烟毒 ……	(176)
怎样预防汽油中毒 ……	(177)
怎样预防高频无线电波对人体的危害 ……	(178)
怎样预防农药中毒 ……	(179)
怎样防止有机磷农药中毒 ……	(180)
怎样防止砷中毒 ……	(181)
怎样预防混合农药中毒 ……	(182)
庭院果树喷洒农药要严防中毒 ……	(183)
下粪池谨防中毒 ……	(183)
谨防家庭花木的危害 ……	(184)
怎样预防梅毒 ……	(187)
美化指甲要防止毒从口入 ……	(187)
谨防化妆品受病菌污染 ……	(188)
警惕金属饰品对孩子的危害 ……	(189)
谨防手被污染 ……	(191)
谨防釉彩餐具的毒素 ……	(192)

- 谨防复印机污染危害 (196)
 怎样预防职业中毒 ... (196)
 怎样预防食物中毒 ... (197)
 夏天怎样防食物中毒 (198)
 怎样防止食品残留农药中毒 (199)
 怎样防止味精中毒 ... (199)
 吃糖谨防螨虫 (200)
 谨防大麻油中毒 (201)
 怎样防止臭米面中毒 (201)
 怎样防止剩米饭中毒 (202)
 吃野菜要防止中毒 ... (203)
 怎样预防毒蘑菇中毒 (203)
 怎样预防亚硝酸盐引起的食物中毒 (204)
 怎样防止苍耳中毒 ... (205)
 谨防吃凉粉中毒 (206)
 谨防食爆米花中毒 ... (207)
 谨防吃蚕豆中毒 (207)
 怎样防止吃生芽土豆中毒 (208)
 谨防吃豆角中毒 (209)
 怎样预防吃黄花菜中毒 (209)
 怎样防止吃苦杏仁中毒 (210)
 谨防吃霉花生米中毒 (211)
 怎样防治吃霉烂红薯中毒 (211)
 怎样防止吃菠萝过敏 (212)
 怎样预防霉变甘蔗中毒 (212)
 吃海产品要预防嗜盐菌中毒 (213)
 吃鱼要预防组胺中毒 (213)
 用鱼胆治病须防中毒 (214)
 谨防吃死鳖与死鳝鱼中毒 (215)
 怎样预防肉毒中毒 ... (216)
 食肉谨防旋毛虫病 ... (216)
 吃腌肉谨防中毒 (217)
 谨防“羊肉串”中毒 ... (218)
 谨防吃死牛病马中毒 (219)
 谨防吃体内有肿物的鸡鸭肉中毒 (219)
 谨防吃生鸡蛋中毒 ... (220)

谨防吃臭鸡蛋鸭蛋 中毒	(222)
饮用开水怎样预防 亚硝酸盐危害	(223)
饮茶过量怎样防止 引起氟中毒	(224)
怎样防止饮酒过度 而引起的“酒精中毒”	(226)
谨防饮酒过量诱发 癌症	(227)
怎样防止冰箱食品 中毒	(228)
怎样预防使用紫铜 火锅中毒	(228)
孕妇应注意防蚊	(229)
怎样防治臭虫	(229)
怎样防治头虱	(231)
家庭怎样防治鼠害	(231)
如何防治毒蛇咬伤	(233)
上山旅游应防三害	(234)

第六章 防病计

谨防疾病在睡眠中 发生	(235)
怎样防止节日病与 伤	(236)
谨防宴席上的暴死	(237)

青年谨防“时髦病”	(238)
谨防“化妆病”	(239)
谨防“接吻病”	(240)
握手的隐患	(241)
谨防“蜜月病”	(242)
谨防“舞厅病”	(243)
谨防迪斯科舞蹈病	(244)
谨防“放射病”	(245)
谨防“电视迷综合 症”	(246)
谨防“电冰箱污染综 合症”	(246)
谨防洗衣机引起的 缺奶症	(247)
谨防“耳塞机综合症”	(248)
谨防家用电器“噪 音病”	(248)
谨防“电风扇病”	(249)
谨防“空调病”	(250)
谨防“电热毯病”	(250)
谨防“居室综合症”	(251)
谨防“自行车病”	(251)
拖拉机手谨防“震 动病”	(252)
谨防“太阳镜综合 症”	(252)
谨防“高领晕阙症”	(253)

- 怎样防止脱发 (253)
- 怎样防止“华发早生”
..... (254)
- 谨防“冷烫精皮炎和
脱发症”..... (256)
- 谨防“冷烫精”伤害
眼睛 (256)
- 谨防“干燥综合症” ... (257)
- 谨防“荔枝病” (258)
- 吃菠萝防过敏 (259)
- 吃柿子防得“胃柿石
病”..... (259)
- 怎样预防“人畜共患
症”..... (261)
- 怎样预防狂犬病 (263)
- 年老谨防“骨质疏松
症”..... (264)
- 谨防“骨肢软化症” ... (264)
- 谨防中毒性休克综
合症 (265)
- 谨防拖鞋皮炎 (266)
- 怎样预防痲子 (266)
- 怎样预防冻伤 (267)
- 农药中毒常见原因
和防护措施 (268)
- 怎样防脚臭 (269)
- 怎样防治疥疮 (270)
- “秧风”的预防与治
疗 (270)
- 如何防治稻田皮炎 ... (271)
- 蚂蝗叮咬的预防 (271)
- 怎样预防斑疹伤寒 ... (272)
- 怎样预防大脑炎 (273)
- 怎样预防疟疾 (274)
- 怎样预防流行性出
血热 (275)
- 怎样预防职业性皮
肤病 (276)
- 怎样预防睡觉时腿
脚抽筋 (277)
- 怎样预防风湿病 (278)
- 怎样预防打呼噜 (278)
- 怎样防止口臭 (279)
- 洗澡理发怎样防病 ... (280)
- 久坐怎样防病 (281)
- 旅游怎样防病 (282)
- 外出旅游期间怎样
防止性病 (283)
- 旅游怎样预防“运动
病”..... (284)
- 怎样预防游泳池眼
病 (284)
- 谨防“鼻窦炎” (285)
- 防止失眠十要十不
要 (286)
- 怎样防止晕车晕船 ... (287)

- 青春期怎样预防冠心病 (288)
 怎样预防心绞痛 (288)
 怎样预防心肌梗塞的发生 (289)
 谨防蛔虫钻胆 (290)
 怎样防止柿石症 (290)
 怎样防止脑溢血 (291)
 谨防“恐癌症” (292)
 谨防癌从口入 (292)
 怎样防止生殖器官癌症 (293)
 怎样预防胃癌 (294)
 谨防“办公桌职业癌” (295)
 怎样进行性传染、性疾病的防卫 (295)
 怎样预防艾滋病 (296)
 少女谨防“冷饮”伤身 (297)
 怎样预防妇女尿道炎 (297)
 怎样预防继发性闭经 (298)
 妇女怎样预防不孕症 (298)
 怎样防止胎儿畸形和遗传病 (299)
 妊娠期要预防哪些疾病 (300)
 怎样预防妊娠过期 (301)
 孕妇须防体位性休克 (302)
 怎样预防先兆流产 (303)
 产妇怎样预防“月子病” (304)
 产后怎样防暑 (305)
 怎样预防乳腺炎 (305)
 怎样防治“家庭主妇手” (306)
 谨防“溺爱综合症” (307)
 怎样预防婴幼儿生病 (308)
 谨防婴幼儿的“牛奶贫血症” (310)
 怎样预防婴儿大便干燥 (311)
 谨防宝宝脸长歪 (312)
 怎样预防小儿麻疹症 (312)
 怎样预防儿童龋齿 (313)
 怎样预防儿童近视 (314)
 怎样预防小儿肺炎 (315)
 防癌应从孩提时做起 (316)
 怎样预防青少年的

肥胖病	(317)
怎样预防传染病	(318)
谨防“疑病症”	(319)

第七章 防物计

怎样防止绒线衣起球粘并	(320)
怎样防止白衬衣发黄	(320)
怎样防止化纤织物的老化	(321)
怎样防止化纤织物吸尘	(321)
怎样防止皮毛衣服板结、脱毛	(322)
毛料服装怎样防蛀	(323)
化纤织物也要注意防霉、防蛀	(324)
防止衣服发霉的方法	(325)
防止衣服虫蛀的方法	(325)
怎样防止塑料鞋底断裂	(326)
怎样防止皮鞋变形	(326)
怎样防止食用油酸	

败	(327)
怎样防止油脂“哈喇”味	(328)
维生素 E 能防夏令猪油变质	(328)
怎样防止醋、酱油长白膜	(329)
怎样预防食品腐败变质	(329)
怎样防止井水污染	(330)
怎样防止鱼煎时脱皮	(331)
煮鸡蛋怎样防止破裂	(332)
怎样防止夏天牛奶变质	(332)
防止冰箱储藏食物串味、异味的方法	(332)
怎样防止木料变形	(333)
竹器怎样防蛀	(334)
家具如何防止虫蛀	(335)
怎样防止棕绷棕绳磨断	(335)
搬进新房要注意防潮	(336)

怎样防止室内空气 污染和煤气中毒	(336)
怎样防止水泥地面 裂缝	(337)

第一章 防身计

怎样防止孩子坠床

孩子随着年龄的增长,本领越来越大了。从抬头到翻身,从自己坐到能够自己爬。到9个月的孩子相当多的能抓住扶手等站起来了,这时,小宝宝的视线也扩大了,看到了许多从未见过的东西,别提有多神气啦!活动范围的扩大随之而来的危险性也就增长了。小儿在床上转来转去地爬,一不注意摔下床来,轻者哭一下,哄哄就好了;重者磕破皮肤,碰了脑袋;更有甚者,摔得没了气,虽然急送医院抢救过来,也落下了呆傻的毛病,好端端的孩子成了终生残疾!

这种意外的发生完全是可以避免的。孩子的床不宜离地面过高,要给床外侧加护栏(栏杆的高度以孩子不致跌下为宜)。孩子睡觉后一定要检查栏杆是否用插销固定好。孩子与大人同床时,则让其睡在里面,大人有事离开时,一定要在小儿旁边靠近床的外侧用被子等物挡好,以避免上述坠床意外的发生。

怎样预防小儿吸入异物

7~9个月的小儿由于乳牙刚刚萌出,咀嚼功能差,喉头保护性反射功能也欠佳。有些家长认为孩子出牙了,什么都可以吃,因而也就不注意孩子自身的特点。像瓜子、花生等物用来哺喂,加之进食时小儿哭闹、嘻笑,使得食物、异物(如钮扣、玩具等)误吸入气管,或者因为成人强迫给小儿喂药,小儿呛咳将药物吸入气管,导致小儿窒息、呼吸困难,后果

是严重的。异物吸入这种意外事故的发生，如果家长注意以下几方面，是完全可以防止的。

首先注意选择富有营养又适合小儿年龄特点的食物，不应给整粒的瓜子、花生、豆子及带核的食物。玩具选择上除了根据年龄的特点还应符合安全卫生的要求，不给小儿玩体积小、锐利、带毒性玩具，如：珠子、扣子、棋子、硬币、图钉等。成人要注意掌握好正确的喂药方法。同时注意培养孩子良好的饮食及卫生习惯，纠正口含异物吸吮的坏习惯。进餐时细嚼，勿狼吞虎咽，特别注意进餐时成人切勿惊吓、逗乐、责骂孩子。孩子哭闹时也不应该用上述的食品哄孩子，以免孩子大哭、大笑而将食品吸入。

怎样防止孩子睡觉踢被子

婴幼儿受凉得病，最多见的原因是孩子睡觉踢被子，着了凉。做父母的一个晚上要给孩子盖几次被子，这不但影响了自己的睡眠，孩子有时还是难免着凉。所以最好还是创造条件使孩子不踢或少踢被子。以下几条有助于做到这一点：

1. 不使室温过高，注意经常开窗换气。
2. 孩子盖的被褥的厚薄以能保持颈部的湿润，手脚心温暖为宜。
3. 从新生儿期开始，根据气温情况而给孩子穿薄棉衣、毛衣或棉毛衫睡觉，袖子要比手臂略长些，睡觉时把孩子两手放在被子外面。不必担心着凉，因为人体自身对产热和散热是可以逐渐调节的。
4. 目前市场上出售的各种面料的睡袋，也能防止孩子睡觉时踢被着凉。

怎样防止异物进入婴儿眼内

人体具有很多防御反射，如手遇到烫的东西就会很快缩回来；眼前

突然有物体移过时会很快速闭眼等等，但这些反射在儿童特别是小婴儿还很不敏感。因此，就较容易出现意外事故。如很小的婴儿由于瞬时反应不敏感，在眼前有异物时也不会很快地闭眼以保护眼睛，母亲若照顾不周，常常容易使异物进入眼内。而小儿一天睡眠时间较长，常常闭着眼，或因眼内异物不适而闭目哭闹。这样，家长很难发现小儿眼睛的异常。异物在眼内停留时间过长或较尖的异物，就会嵌在眼球上某一点，形成病灶，继发感染，导致很严重的后果。

那么，如何防止小儿眼内异物侵入呢？这就要求家长在护理小儿时小心仔细，注意一些微小的环节。如小儿所处的环境应清洁、湿润，在打扫卫生有尘土时应及时使小儿避开；不要在小儿躺在床上时清理床铺，因扫帚上的小谷壳或席子上的小刺、床上的灰尘都易进入小儿眼内；小儿的玩具应较圆钝，不要带尖刺；外出如遇刮风，应用纱巾罩住小儿面部，以免沙尘进入眼睛；另外，给小儿洗澡时也应注意正确的方法，避免浴液刺激眼睛。如小儿哭闹，不睁眼，一定要想到眼内异物和其它眼病的可能，及时到医院请医生诊治。

怎样防止乳牙期孩子外伤

乳牙期，是孩子重要的生长发育时期，牙齿约在6个月时开始萌出，接着就是孩子的“呀呀学语”，待孩子乳牙萌出完毕，孩子已会用语言和大人沟通心理了。约一岁左右，孩子学会走路，使孩子的独立性生活进一步确立，活动范围也进一步扩大了。这时期孩子对面前的人、物和各种现象都觉得很新奇，都想去认识、去模仿、去自己做。但此期孩子还无经验，特别是4岁以前，孩子弄不清哪些东西能伤害自己，哪些行为对自己有危害性，常因无知和好奇伤害自己，造成面部外伤、畸形，留下终身遗憾。因此，父母应注意以下几点：

1. 要把锋利的刀具等放到孩子够不着的地方，以防孩子玩耍，造成面部外伤。

2. 不要让孩子玩火柴、打火机之类的发火工具,也不要让孩子一个人坐在火炉旁,以免孩子玩火或不甚跌倒在火炉上,或面部碰在锅沿上,或被开水烫伤。

3. 电灯要高挂在孩子摸不到的地方。

4. 尽量不要在孩子面前吸烟,有时孩子常用筷子或棍棒含在口里模仿大人吸烟,走路不小心摔倒时,常致口腔上腭、咽部或颊部外伤。

5. 孩子爱玩水,不要把开水放在孩子够得着的地方。

6. 要让孩子尊重别人,不但要尊重长辈,也要尊重同伙小朋友。不要让孩子拿棍棒玩耍,以免伤害自己和别的小朋友。

7. 走路不稳的孩子,常易跌倒碰在硬物上,跌伤牙齿和面部。这时父母最好不要离开孩子周围。

外伤在孩子乳牙期最易发生,没有固定的时间和地点,因此父母对孩子什么时候都不能掉以轻心,以免造成终身大错。

小儿面部发生外伤时,应及时求医。

怎样预防儿童意外事件

在孩子们的成长过程中,作为他(她)的亲人,尤其是孩子们的父母亲,应该特别注意预防孩子们的意外伤害事件,尽量避免不该发生的事故出现。

根据美国家庭安全的统计,意外伤害占一岁以下婴儿死亡原因的第四位,一至十四岁的儿童意外伤害都高踞第一位。

请记住以下忠告:

煤气、石油气、电、硫酸或洗澡热水等均易引起意外,轻者会产生灼伤,重者引起火灾。

告诉孩子有异物飞进眼睛时,千万不要用手揉擦,以免揉伤眼球。

万一有昆虫进入耳朵,轻者用手电筒照耳朵可使昆虫飞出,严重者得去医院诊治。