

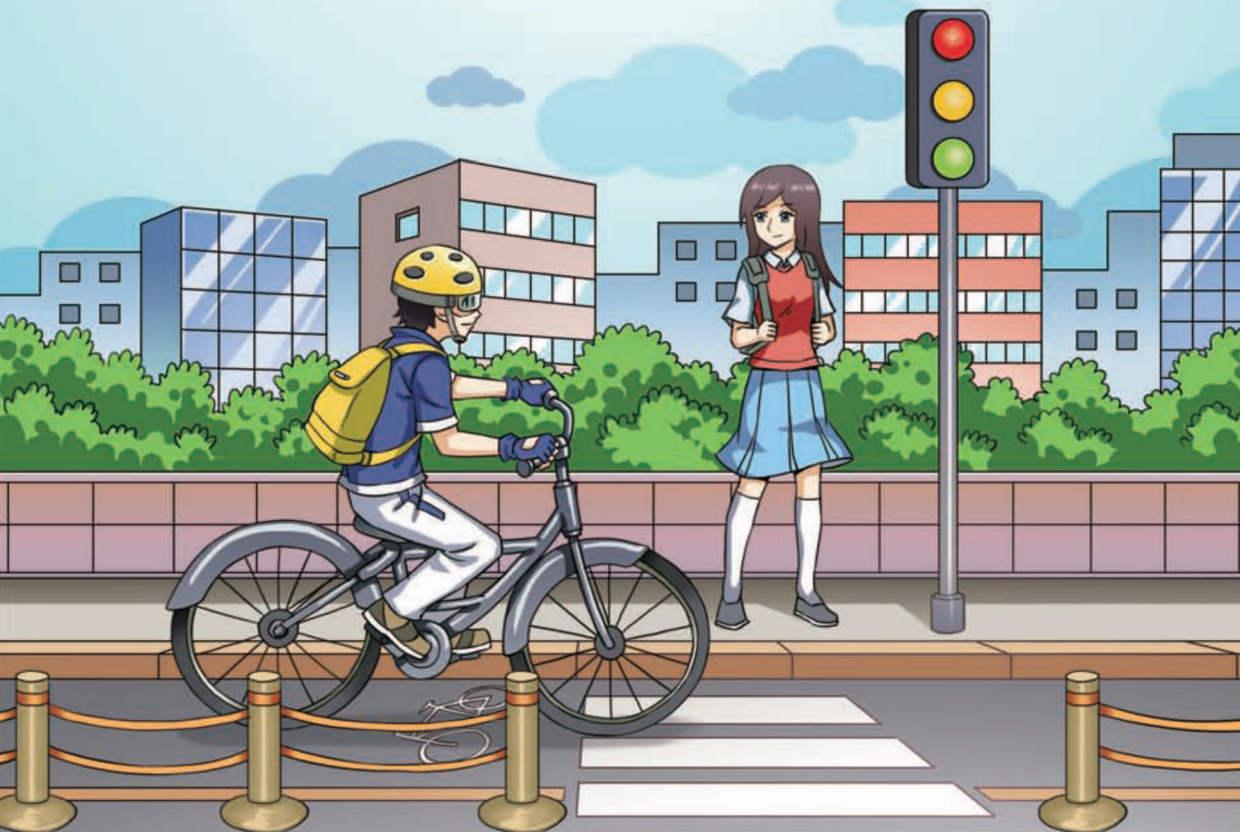
中学生
读本

安全应急

与 避险常识



主编 吴宗辉 江信忠



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中学生
读本

安全应急

与避险常识



主编 吴宗辉 江信忠



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

安全应急与避险常识:中学生读本/吴宗辉,江信忠主编. — 重庆:西南师范大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5621-9130-8

I. ①安… II. ①吴… ②江… 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(2017)第316664号

安全应急与避险常识：中学生读本

主 审◎曹型远

主 编◎吴宗辉 江信忠

责任编辑：周明琼

装帧设计：汤 立

封面插图绘画：野生绘画设计工作室

内文插图绘画：张 昆 冯 婷 余兰川 骆 阳

出版发行：西南师范大学出版社

地 址：重庆市北碚区天生路2号

邮 编：400715 电话：023-68868624

网 址：<http://www.xscbs.com>

印 刷：重庆市国丰印务有限责任公司

开 本：680mm×950mm 1/16

印 张：10.5

字 数：142千字

版 次：2018年2月第1版

印 次：2018年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-9130-8

定 价：19.80元

本书若有印装质量问题，请与本社发行部联系。电话：023-68868624。

安全应急与避险常识

丛书编委会

编委会主任：杨 平

编委会副主任：曹型远 罗 菁

编委会成员：杨 瑜 朋向平 江信忠 和 梅 郑佳昞



中学生读本

主 编：吴宗辉 江信忠

副主编：郑佳昞 和 梅 曹型厚 艾远鹏

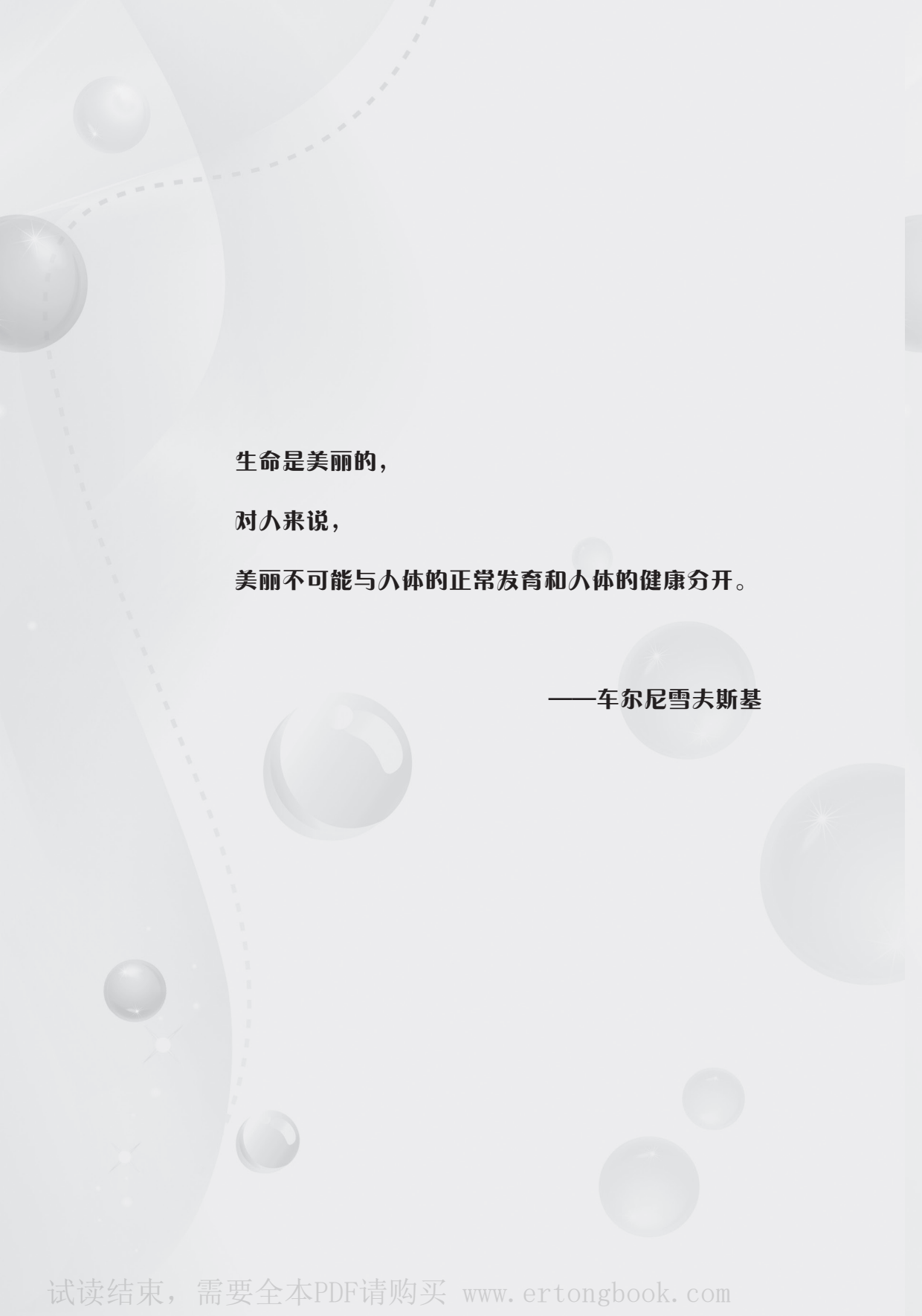
编 者：樊 杨 刘芡茹 危 谊 熊 瑜 何 艳

李 娟 陈 颖 李 亮 程 杰 董 艳

范永红 戴 璘 叶林梅 刘 敏 李柔燕

李 涛 张夔燕 侯永康 申海谊 谈文建

吴彦宏 戴 丽 孙 玥



生命是美丽的，

对人来说，

美丽不可能与人的正常发育和人的健康分开。

——车尔尼雪夫斯基

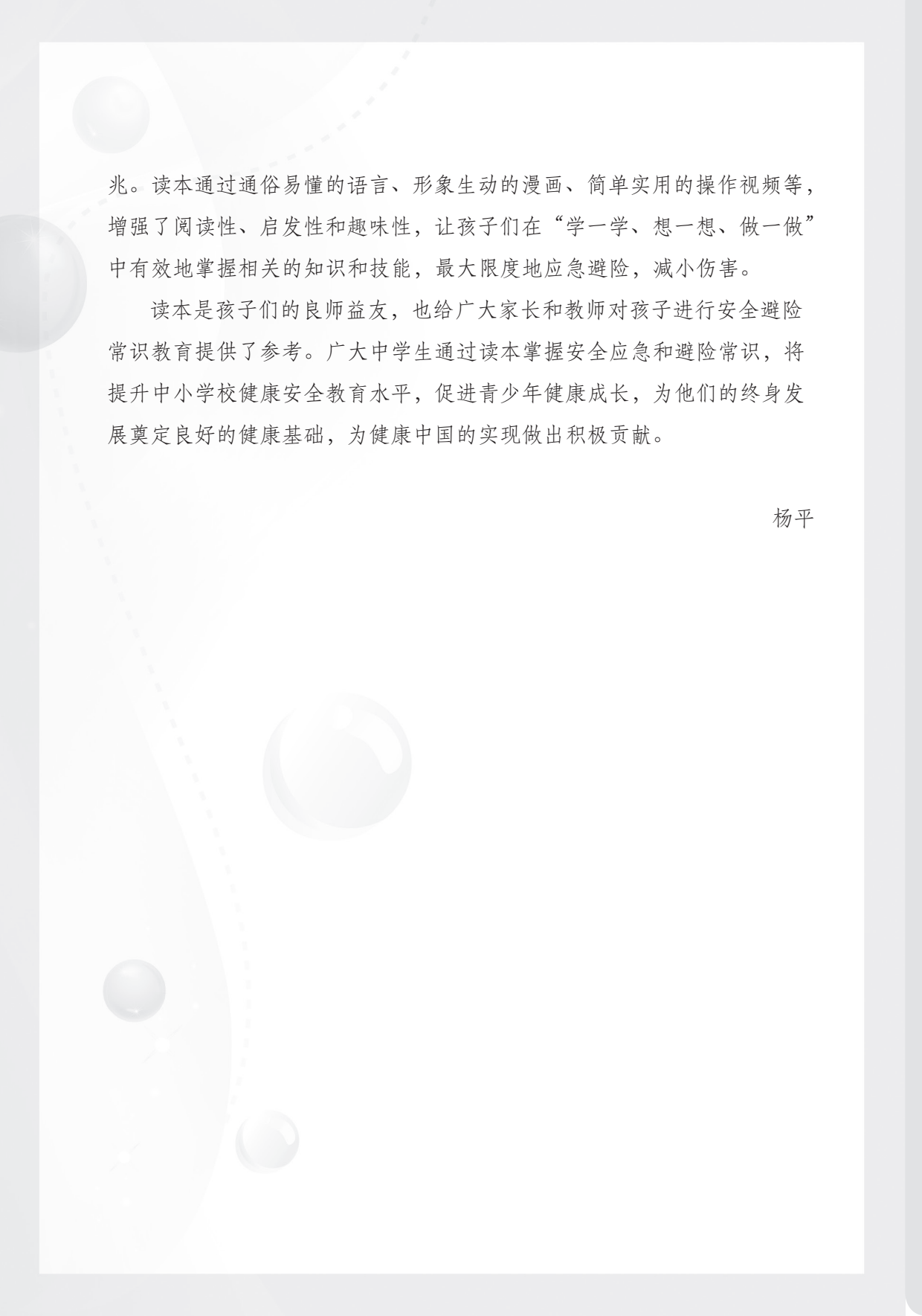


序言

“安全教育，从小抓起，持之以恒，必有效益。”《安全应急与避险常识——中学生读本》的出版面世，是全面落实健康中国发展战略、促进中学生健康成长的重要举措，体现了学校卫生管理队伍追梦教育的执着与坚韧，值得点赞！

随着时代的进步、社会的发展，学生活动的领域越来越广泛，安全也显得愈加重要。保障学生健康安全地成长，仅靠枯燥的说教是不够的，只有进一步拓宽教育的渠道、丰富教育的形式，才能增强健康安全教育的效果。本次出版的读本，能够教给中学生日常生活中一些基本的自救互救技能和预防措施，增强自身安全健康意识，提升自我保护能力，最终实现减小伤害和预防伤害的目标。

读本精选了45项意外伤害、应急事件、自然灾害等中学生频发的安全问题的应急与避险知识，如“蛇咬伤”“异物入耳”“运动性腹痛”“艾滋病”“校园欺凌”“踩踏伤”“网络成瘾”“泥石流”等。读本采取一事一评的体例，用生动鲜活的案例引出主题，吸引孩子们的注意力；简单实用的知识点，有助孩子们判断突发状况；简明扼要的应对措施，助力孩子们正确快速应对紧急情况；明确指出错误处理方法，帮助孩子们避免错误操作带来的二次伤害；贴心的预防知识，引导孩子们远离危险和发现自然灾害的前



兆。读本通过通俗易懂的语言、形象生动的漫画、简单实用的操作视频等，增强了阅读性、启发性和趣味性，让孩子们在“学一学、想一想、做一做”中有效地掌握相关的知识和技能，最大限度地应急避险，减小伤害。

读本是孩子们的良师益友，也给广大家长和教师对孩子进行安全避险常识教育提供了参考。广大中学生通过读本掌握安全应急和避险常识，将提升中小学校健康安全教育水平，促进青少年健康成长，为他们的终身发展奠定良好的健康基础，为健康中国的实现做出积极贡献。

杨平



目录

CONTENTS

- 一 滚烫的伤痛——烧烫伤·····1
- 二 神奇的“价格疗法”——扭伤·····4
- 三 脆弱的脊柱——高处跌落伤·····8
- 四 流血脚底——脚扎伤·····11
- 五 被调换的矿泉水——化学灼伤·····14
- 六 受伤的“白骨精”——骨伤·····17
- 七 红色的“鼻涕”——鼻出血·····23
- 八 跑偏的血流——割擦伤·····26
- 九 脱位牙的旅行——牙外伤·····31
- 十 恼人的“眼中钉”——眼异物伤·····35
- 十一 误入歧途的小昆虫——异物入耳·····38
- 十二 堵塞的呼吸道——鼻腔异物·····40
- 十三 致命的气道异物——气道阻塞·····43
- 十四 难忍的“肉中刺”——鱼刺卡喉·····46
- 十五 可怕的蛇吻——蛇咬伤·····49
- 十六 “飞”来的横祸——毒虫蜇伤·····53
- 十七 萌宠的隐患——狗猫鼠咬伤·····56
- 十八 易碎的小心肝——闭合性损伤大出血·····59
- 十九 “热情”的抗争——发热·····61
- 二十 不受控制的身体——癫痫·····65
- 二十一 运动中不能承受的痛——运动性腹痛·····68

二十二	“抽风”的小腿——肌肉痉挛·····	71
二十三	不容小觑的晕倒——低血糖·····	74
二十四	生气的花粉——过敏·····	77
二十五	暗藏危机的美食——食物中毒·····	80
二十六	危险的高温——中暑·····	84
二十七	艰难的呼吸——哮喘·····	87
二十八	短暂的意识丧失——晕厥·····	90
二十九	痛苦的“紧箍咒”——头痛·····	93
三十	夺命的电流——电击伤·····	96
三十一	致命的煤气——一氧化碳中毒·····	99
三十二	药品的秘密——用药常识·····	102
三十三	永不触碰的危害——毒品·····	106
三十四	不可原谅的伤害——性侵害·····	111
三十五	缺陷的免疫系统——艾滋病·····	115
三十六	阳光校园的阴影——校园欺凌·····	122
三十七	虚拟世界的诱惑——网络成瘾·····	125
三十八	食人的水老虎——溺水·····	129
三十九	危险的人山人海——踩踏伤·····	133
四十	可怕的燃烧——火灾·····	136
四十一	凶猛的车轮——交通事故·····	139
四十二	闪光的天幕——雷电·····	143
四十三	可怕的地壳运动——地震·····	146
四十四	肆虐的水狮——洪水·····	150
四十五	脱缰的野马——泥石流·····	153
附录一	心肺复苏急救法·····	157
附录二	常见安全标志·····	159



滚烫的伤痛

◀ 烧烫伤 ▶

据《湘潭晚报》报道，因迷恋世界杯赛事，湖南省湘潭市某中学的学生李新宇（化名）还未洗完澡便从浴室跑出来看比赛。等他再次返回浴室时，错把装满开水的水桶往身上浇，滚烫的开水将其全身60%的面积烫伤。据主治医生透露，每年因开水烫伤来医院就诊的学生很多，因此而受伤的学生的生活、学习甚至外貌都将受到一定影响。



知识点

1. 烧烫伤

烧伤一般指热力，包括热液（水、汤、油等）、蒸汽、高温气体、火焰、炽热金属液体（如钢水）或固体（如钢锭）等所引起的组织损害，主要指皮肤和（或）黏膜，严重者可伤及皮下和（或）黏膜下组织，如肌肉、骨、关节甚至内脏。

烫伤是由热液、蒸汽等所引起的组织损伤，是热力烧伤的一种。

2. 烧伤的分度

I 度烧伤：又称红斑性烧伤，仅伤及表皮浅层。受伤部位皮肤呈红斑状，有干燥烧灼感，且疼痛明显，一般在烫伤后 3～7 天内愈合，



可有蜕皮、色素沉着等现象，但不留瘢痕。

浅Ⅱ度烧伤：伤及整个表皮及真皮浅层。皮肤表现为红肿明显，可出现大小不一的水泡，内有淡黄色清亮液体。水泡破裂后，创面红润、潮湿，且有剧烈疼痛感，如无继发性感染，1～2周可愈合，一般不留瘢痕，但多数会有色素沉着（愈合后伤处皮肤颜色变深）。

深Ⅱ度烧伤：烧伤深及皮肤真皮乳头层以下。烫伤深浅不完全一致。伤处皮肤有肿胀、水泡现象，水泡破裂后可见创面微湿，红白相间斑纹状，感觉及疼痛迟钝。接受换药治疗及预防感染后3～4周可愈合，常留增生性瘢痕。

Ⅲ度烧伤：又称焦痂性烧伤。伤及皮肤全层，甚至可达皮下脂肪、肌肉、骨骼，其皮肤呈焦炭化改变，类似皮革样，受伤部位干燥、无流血、无流液，皮肤感觉丧失，针刺无痛觉。治疗较困难，需待焦痂脱落后进行植皮术，痊愈后会留明显瘢痕，甚至会导致不同程度的畸形，影响烫伤部位功能。



正确处理措施

烧伤后早期及时有效的处理，可以减轻烧伤者的烧伤程度，降低并发症发生率和死亡率，对烧伤者的预后起着至关重要的作用。

1. 立刻远离热源

包括扑灭火焰、脱去着火或被开水浸湿的衣物。当衣物较紧身时可用剪刀剪开，不能强行撕扯，以免将皮肤撕脱。如果是着火，应用湿毛巾捂住口鼻，沿上风方向立即离开密闭或通风不良的着火现场。

2. 降温处理

立即用花洒喷出来的凉水冲淋受伤部位或者直接将受伤部位浸泡在冷水中0.5～1小时。注意花洒的水流速度不能太大，因为水压过

高可能会导致皮肤破溃，增加感染概率。也可在冷水中加入冰块制成冰水，再用毛巾浸湿冰水后覆盖创面降温。

3. 保护伤口

用干净毛巾或布块完全覆盖创面，简单包扎后立即前往医院处理。



错误应对方法

- (1) 在伤处涂抹牙膏、酱油等物质，影响医生判断伤情。
- (2) 在伤处涂撒药粉，影响医生判断伤情，增加清创难度。
- (3) 自行撕破水泡，增加感染概率。
- (4) 冰块直接置于创面上，造成冻伤。



预防小贴士



烧烫伤的处理

(1) 住校学生建议购买金属暖水瓶，避免玻璃瓶胆炸裂引发烫伤。

(2) 避免直接拿取或运送温度较高的水杯和刚煮熟的食物、饮品等，应该使用毛巾衬垫或戴隔热手套。

(3) 冬天使用的热水袋温度不能过高，应先用干毛巾包裹热水袋，再将其置于皮肤之上。

(4) 搭乘摩托车时要先看清排烟管的位置，下车时特别注意腿部千万不可接触排烟管。

(5) 洗澡时应该先放冷水，再放热水，以免烫伤。

(6) 远离危险物品，如强酸、强碱及易燃、易爆物品。

(7) 不要玩火，放烟花时注意安全。

(8) 安全用电、用火。



神奇的“价格疗法”

← 扭伤 →

据《南方都市报》报道，费城 76 人队的 2017 年 NBA 状元秀富尔茨，在拉斯维加斯进行比赛，防守勇士队后卫布朗时踩到后者的脚后跟，不幸扭伤了脚踝，富尔茨将无法在当年夏季联赛中出场……



知识点

扭伤是运动损伤中最常见的一类。通常是在剧烈运动或姿势不当时，关节过度运动导致关节周围软组织（包

括韧带、肌肉、肌腱、血管等）损伤，严重者可致骨裂。

（1）扭伤的主要表现：受伤部位肿胀、疼痛，活动关节疼痛加强，有时还会出现皮下瘀血等。

（2）常见扭伤部位：踝关节、膝关节、腕关节、指关节、腰部、肩关节、肘关节、髋关节等。

不同扭伤类型



内翻扭伤



外翻扭伤



高位踝扭伤



正确处理措施

扭伤后及时正确的应急处理对伤后修复愈合具有重要作用。正确的处理为价格疗法（“PRICE”疗法，亦称“P+ 大米疗法”）。

P: protection, 保护。在受伤后保持自己感觉不痛或疼痛最轻的姿势，即“保护性体位”，并尽量固定住受伤部位，避免活动加重损伤。

R: rest, 休息。受伤后立即停止运动，恢复期间也禁止剧烈运动。扭伤后根据医生嘱咐休息足够长的时间，同一部位反复损伤时休息时间应延长。



用毛巾、布条包裹冰块或冰袋

I: ice, 冰敷。无皮肤损伤时，可利用毛巾或布条（块）包裹冰袋、冰块、冰冻饮料甚至是冰淇淋对受伤部位进行冰敷降温，能明显减轻疼痛、肿胀及出血。每次冰敷持续时间 15 ~ 20 分钟，受伤后 48 小时内每隔 3 ~ 4 小时可重复进行。

C: compression, 加压包扎。利用纱布绷带、弹力绷带对受伤部位进行包扎。包扎时稍微用力，不可包裹太紧。如包扎后手指、脚趾感觉麻木，指甲出现乌紫等症状，说明绷带过紧，可导致身体组织缺血肿胀，甚至坏死，应松开重新包扎。



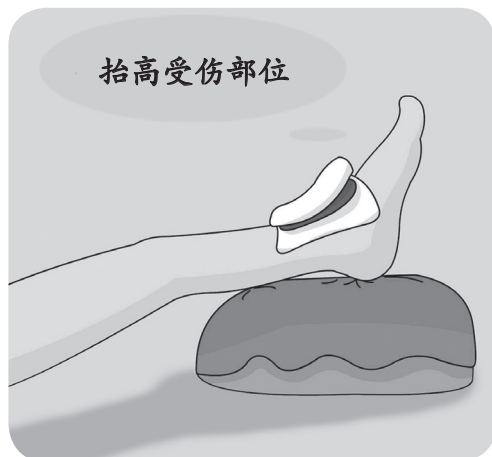
肘关节包扎



E: elevation, 抬高患肢。

将受伤部位抬高，可促进血液回流，减轻肿胀、出血。如手腕高于肘关节、脚抬至高于大腿根部的位置等。

在做完上述处理后，应及时到医院就诊检查，排除韧带断裂、骨折等严重情况。



错误应对方法

- (1) 认为受伤后还能行走，就一定没有骨折。
- (2) 认为软组织损伤不要紧，消肿后就又可剧烈运动。
- (3) 认为韧带损伤不严重，虽有疼痛，但不影响运动和行走，可以不引起重视，继续进行运动。

(4) 扭伤后早期(48小时内)进行揉搓、热敷、局部应用跌打损伤药酒等,从而加重肿胀、出血。



预防小贴士



扭伤的处理

(1) 运动方法要合理。要掌握正确的运动方法和运动技能,科学地增加运动量。

(2) 准备活动要充分。充分的准备活动可使肌肉、韧带完全放松,延展性增大,减小受伤概率。

(3) 注意间隔性放松休息。运动中要适当休息,缓解肌肉疲劳,防止因身体运动部位负担过重而出现运动损伤。

(4) 防止局部负担过重。运动量过分集中在身体某一部位,会造成身体局部负担过重而引起运动损伤。

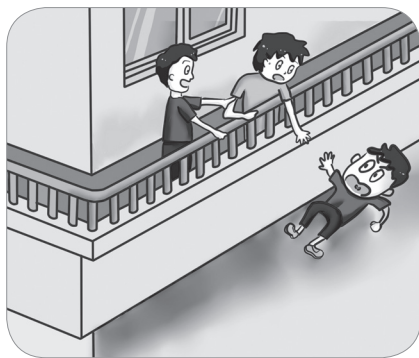
(5) 加强易伤部位肌肉力量练习,可以防止损伤的发生。

(6) 对于反复损伤的部位,运动时应佩戴相应的护具,如护膝、护踝等。



脆弱的脊柱 ← 高处跌落伤 →

阳台走廊是学生们课间主要的活动空间，嬉笑打闹在所难免。据报道，曾有同学不小心从阳台上坠落于地面，结果造成高位截瘫，终生卧床！



知识点

高处跌落伤是指人体从高处以自由落体运动坠落，与地面或某种物体碰撞发生的损伤。高处跌落伤一般为脊椎损伤、内脏损伤和骨折，也可是几者同时出现的复合伤。维持伤者的呼吸、心跳，正确地固定搬运、及时救治极其重要。



正确处理措施

1. 评估环境

先观察周围环境，确定没有再次引发危险的可能。