

◎时尚保健丛书◎

安

全保身

指南针

主编 李洪涛 秦云峰

AN QUAN BAO SHEN ZHI NAN ZHEN

全安

AN ZHEN

中国医药科技出版社

□主编：李洪涛 秦云峰 □绘图：陈景凯

●时尚保健丛书●

安全保身指南针

中国医药出版社

登记证号:(京)075 号

图书在版编目(CIP)数据

安全保身指南针/李洪涛,秦云峰主编. —北京:中国医药科技出版社,2001.8

(时尚保健丛书)

ISBN 7-5067-2515-0

I. 安 ... II. ①李 ... ②秦 ... III. 灾害—防治—普及读物
IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 056628 号

*

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定时代印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 $850 \times 1168 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $10\frac{1}{4}$
字数 240 千字 印数 1-6000
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

本社图书如存在印装质量问题,请与本社联系调换(电话:62244206)

本书编委会

主编：李洪涛 秦云峰
编者：黄 莺 林 娟
姚英杰 顾 颖
武维恒 徐 萍
李修安 祝 坦
祝 蕾 汪红焱
徐光伟

前 言

在人的心理需要中,安全的需要占着很重要的位置。现代社会人们对安全的重视程度较之以往任何时候都更迫切。“高高兴兴出门,平平安安回家”,已是人们很普通的祝福,然而,俗话说:“天有不测风云,人有旦夕祸福”,人生活在当今社会免不了与火、电、汽、水打交道,免不了会碰到酷暑、高热、严寒、大雪、冰雹、大风、雷击、地震、洪水等自然灾害,社会上治安情况不很乐观,偷盗、抢劫、拐骗、强奸等各种犯罪活动层出不穷,因此,学会安全使用电、汽、火的知识,懂得减灾避灾的要诀,掌握反偷盗、反抢劫、防骗护身的本领是十分必要的。本书会告诉你在遇到一些意想不到的伤害时应采取的对策。女性如何护身自卫防骚扰,怎样注意交通安全,如何应对交通事故,……凡此种种,都将成为你安全防身的指南,平安乐业的保险。一册在手,安全不愁。

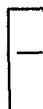
编 者

2001 年 8 月

目 录

一、安全防火

- (1) 怎样搞好家庭防火
- (3) 居住楼房怎样注意防火
- (4) 厨房怎样防火
- (8) 安装使用火炉怎样防火
- (10) 怎样防止柴草燃料着火
- (12) 怎样预防生活烟囱引起火灾
- (14) 怎样安全使用液化石油气
- (18) 液化气灶具漏气着火时应该怎样处置
- (19) 液化石油气失火怎样扑灭
- (20) 怎样安全使用管道煤气
- (22) 煤气管道漏气或发生煤气失火怎样处理
- (23) 怎样安全使用燃气热水器
- (24) 怎样安全储存生石灰
- (25) 打制、油漆家具怎样防火
- (27) 家庭修房怎样防火
- (27) 怎样预防小孩玩火酿灾



- (30) 怎样安全燃放烟花爆竹
- (32) 吸烟怎样防火
- (33) 燃用蚊香怎样注重防火
- (34) 怎样防止酒煤油灯引起火灾
- (35) 怎样预防麦场失火
- (36) 怎样预防机动车发生火灾
- (38) 骑摩托车怎样注意防火
- (39) 怎样防止电气火灾
- (44) 怎样防止家用空调器引起火灾
- (46) 怎样防止家用电表引起火灾
- (48) 家用电器如何接地线
- (48) 怎样处理好导线接头
- (52) 油烟机的使用与保养
- (53) 怎样防止家用电器的人为故障
- (54) 怎样安全使用电烤箱
- (55) 怎样正确使用电磁灶
- (56) 怎样正确使用电吹风
- (57) 使用微波炉时应注意什么
- (58) 使用电水壶时应注意什么
- (59) 怎样安全使用吸尘器
- (60) 使用电饭锅时应注意什么
- (62) 吃火锅时应注意什么
- (64) 怎样使用自动电压力锅
- (64) 怎样扑救电气火灾
- (66) 怎样制订住宅安全疏散方案
- (67) 发现火灾怎样避险
- (69) 高楼着火怎样逃生
- (70) 楼梯着火怎样脱险

- (71) 旅馆失火怎样逃生
- (73) 怎样急救火
- (74) 怎样迅速报火警
- (76) 家庭怎样实施常用灭火方法
- (77) 怎样使用高倍数的泡沫灭火器
- (79) 怎样使用泡沫灭火器
- (80) 怎样使用四氯化碳灭火器
- (81) 怎样使用二氧化碳灭火器
- (82) 怎样在火场救人
- (84) 火场上应怎样疏散物资
- (84) 扑救火灾时怎样预防烟毒
- (85) 农村居民怎样安全用电
- (88) 老人和小孩怎样安全使用家用电器
- (89) 电水壶的使用和保养
- (90) 如何安全使用电热毯
- (92) 重新使用电风扇前应作哪些检查
- (92) 怎样安全使用远红外线电暖器
- (93) 怎样安全使用电炉
- (95) 带电检修电气设备应怎样注意安全
- (95) 怎样预防雷击
- (97) 农村建房怎样防雷
- (98) 怎样预防高温热浪
- (100) 雷雨怎样安全防
- (101) 登山怎样防止受风寒
- (101) 怎样预防风灾
- (103) 怎样预防冰雹灾害的袭击
- (104) 龙卷风袭来怎样求生
- (106) 雪地遇阻怎样求生
- (106) 水灾爆发怎样逃生

- (108) 水面有火或油时怎样脱险
- (108) 在鲨鱼出没的水域怎样脱险
- (109) 沙漠迷途怎样求生
- (110) 怎样认识地震
- (113) 怎样做好地震前的准备
- (115) 家庭怎样防御地震灾害
- (115) 在校人员怎样防御地震灾害
- (116) 医院里的人员怎样防御地震灾害
- (116) 在公共场所的人员怎样防御地震灾害
- (117) 在厂矿车间工作的人员怎样防御地震灾害
- (118) 在办公室内的人员怎样防御地震灾害
- (118) 住楼房的人怎样防御地震灾害
- (119) 住平房的人怎样防御地震灾害
- (121) 地震期间家庭怎样防火保安全
- (122) 地震后怎样施行自救互救

二、安全防盗防骗

- (124) 家庭怎样加强防盗意识
- (126) 怎样避劫防偷
- (128) 怎样掌握传统家居防盗法
- (131) 怎样在自己家里设立“防线”
- (133) 怎样安全存放现金与贵重物品
- (135) 怎样防止带巨款入私人屋被人暗算
- (137) 怎样预防扒窃
- (139) 怎样对付抢劫犯

目

录

四

- (140) 手艺人出门怎样预防抢劫
- (142) 恋爱青年怎样预防抢劫
- (143) 双职工家庭怎样防盗
- (145) 闹市区家庭怎样防盗
- (148) 怎样预防惯用“回马枪”的盗窃
- (149) 怎样防止突袭
- (152) 怎样识别入屋盗贼伎俩
- (154) 办公室怎样防盗
- (155) 怎样防止去商店购物被窃
- (156) 怎样防止自行车被盗
- (159) 摩托车怎样防盗
- (160) 汽车怎样防盗
- (162) 出租车司机怎样预防抢劫
- (163) 怎样避免乘公共汽车被窃
- (164) 乘火车怎样防盗
- (166) 外出旅游时财物被窃该怎样报案
- (167) 怎样扭送窃贼
- (169) 怎样保护被盗现场
- (170) 怎样向公安机关报案
- (174) 怎样识别骗子
- (179) 怎样防止儿童被拐卖
- (181) 怎样对付无赖讹诈
- (182) 怎样对付性讹诈
- (183) 怎样认识乞丐骗术
- (184) 怎样识别赌博骗术
- (185) 怎样防止坏人利用迷信骗钱骗奸
- (187) 怎样识别算命先生的六个骗人花招
- (191) 怎样认识广告骗术
- (192) 怎样防止空卖骗术

- (194) 怎样识别“皮包公司”
(198) 怎样辨识弄虚作假经营者
(200) 怎样避免购物时上当受骗
(205) 怎样识别“花秤”
(208) 怎样识别电子秤的欺诈

三、安全防身

- (210) 怎样认识家庭事故发生的特性
(212) 怎样防止家中意外
(220) 幼儿在家中怎样注意安全
(221) 怎样防止孩子过早性行为
(222) 怎样对付危害女孩的性诱惑
(223) 女子在家里怎样防身
(225) 女子独自外出怎样防身
(226) 女子参加社会活动怎样防身
(228) 少女受到袭击时怎样自卫
(230) 遭遇强奸暴行时怎样自卫
(233) 受到虐待时怎样自卫
(235) 女子怎样进行心理战术
(237) 如何面对办公室性骚扰
(239) 危难之际怎样预防性侵害
(240) 怎样对待上司性纠缠
(241) 姑娘单独旅行怎样注意安全
(243) 值夜班怎样安全防范
(244) 集体宿舍怎样安全防范

目

录

六

- (245) 小保姆怎样保护自己
- (247) 怎样正确对待受辱女
- (248) 怎样面对暴徒
- (250) 怎样进行防身自卫
- (251) 怎样采用先麻痹后攻击的方法
- (252) 怎样选择反抗时机
- (254) 怎样借助室内物体进行防卫反抗
- (255) 怎样进行语言反抗
- (256) 怎样面对欲行凶的熟悉案犯
- (256) 怎样在案犯身上留下暗记
- (257) 怎样防止老年人的意外事故
- (259) 老年人应警惕的“脑危时刻”
- (260) 老年人怎样防耳聋
- (262) 怎样注意老年人运动安全
- (263) 高处干活要注意防护
- (265) 重物突然从高处落下时怎样防护
- (266) 怎样安全使用阳台
- (268) 怎样防止上下楼梯发生意外
- (270) 怎样防止室内滑倒
- (272) 怎样防止碰撞
- (274) 将要摔倒时怎样进行自我保护
- (275) 怎样防止割伤
- (276) 怎样防止烫伤
- (278) 麦收时节怎样注意安全
- (279) 怎样处理体育活动中戳了手
- (280) 怎样防止体育活动中发生阴囊挫伤
- (281) 怎样巧挑肉中刺
- (282) 怎样巧取耳内小虫
- (283) 在公共设施中怎样自我防护

四、交通安全

- (285) 少年儿童怎样注意交通安全
- (287) 老年人怎样注意交通安全
- (288) 行人过马路怎样注意安全
- (290) 车辆行人过铁道路口时怎样注意安全
- (291) 骑自行车怎样注意安全
- (294) 怎样防止自行车轮伤了孩子的脚
- (294) 冰雪路上骑自行车怎样注意安全
- (295) 骑小三轮车怎样注意安全
- (296) 骑摩托车怎样注意安全
- (298) 乘汽车怎样注意安全
- (299) 司机行驶怎样注意安全
- (302) 夏季行车怎样注意安全
- (302) 冬季行车怎样注意安全
- (303) 驾车怎样安全通过渡口
- (304) 山道行车怎样注意安全
- (305) 火车失事怎样防护
- (306) 乘飞机怎样注意安全
- (307) 飞机失事前怎样应变
- (308) 乘轮船怎样注意安全
- (310) 海上沉船怎样求生
- (311) 怎样对待交通事故

第一篇 安全防火

灾难的发生有时是不可预料的,为了人身和财产的安全,应做到有备无患。

怎样搞好家庭防火

进入20世纪90年代,我国人民的家庭生活将逐渐步入小康水平。越来越多的家庭可望使用上电热炊具和煤气、液化石油气、气化煤油等;电视机、电冰箱、洗衣机、吸尘器、电热取暖器、电熨斗之类的家用电器将在家庭生活中普及使用;拥有汽车、摩托车、拖拉机等机动车辆的家庭也将日益增多。大量物资财富“单元化”的集中,无疑给家庭的防火安全提出了更高的要求。

据日本消防部门统计,发生在日本一般家庭住宅中的火灾,年平均为19000余次,约占总火灾次数的32%。我国的家庭火灾也日渐增多,损失逐步增大。许多人家因不懂防火常识,引起火灾事故,使好端端的幸福家庭,转眼间毁于一旦,有的还导致家破人亡。

现代家庭搞好防火,保证安全,主要应从以下几方面着手:

1. 普及消防安全知识 每个家庭成员都应学习了解一些基础的消防安全常识,并掌握简便易行的防火灭火措施,譬如,



若家中储有少量汽(煤)油,就应知道汽(煤)油的性质及其防火方法,一旦起火如何扑灭,怎样防止火势蔓延等;又如,住在楼房上的家庭,在火灾情况下应如何避难逃生,平时需要做好哪些应急准备等。

2. 安装防火报警装置 及时发现“火情”,提早报警,是防止火灾发生、保证家庭成员生命安全的重要措施。尤其是夜间,家人都睡觉了,火灾突起很难及时发现。若在房间里安装感烟、感光火灾报警器,就能及早报警。另外,使用煤气、液化石油气和天然气等燃料气的家庭,则可在厨房里安装可燃气体报警器,该装置具有灵敏的嗅觉,嗅到“火情”能立即鸣笛报警,告知人们及时采取相应对策。



3. 备置小型灭火器 为了便于家庭迅速有效地扑灭初期火灾,又不污损物品,一些消防器材厂生产有适合家庭使用的小



型灭火器材,如“灭火棒”、“灭火灵”等,将它们放置在厨房灶具旁、房间里,万一发生火灾有助于迅速扑灭。

4. 使用防火阻燃制品 为了防止发生火灾,国内外消防科研人员研制出许多具有耐火、防火、阻燃性能的制品,如防火地毯、耐火板、阻燃窗帘等。人们可根据家庭的实际需要和可能,购置防火阻燃制品,从根本上消除火险隐患。此外,还有一些可供家庭涂刷在物体表面的防火涂料、防火漆以及供存放贵重物品的防火保险箱等。

5. 经常进行防火检查 有多种家用电器设备、燃料气和易燃液体的家庭,通常比没有这些东西的家庭火灾危险性要大一些,因此,家庭成员应经常对这些东西进行防火安全检查,看总用电量是否超负荷,电线是否老化,电线布设得是否符合规范,电器设备安装使用是否正确,燃料气灶具设备有无损坏,储存易燃液体的容器有无破漏,等等。通过检查可及早发现和排除火险隐患。

居住楼房怎样注意防火

楼房与平房相比,防火的侧重面不同。楼房一旦着火,楼梯通道往往被烟火封住,电梯也往往因断电停运,楼内人员难以逃离,加上扑救困难,所以楼房着火很可能造成严重损失和重大伤亡事故。

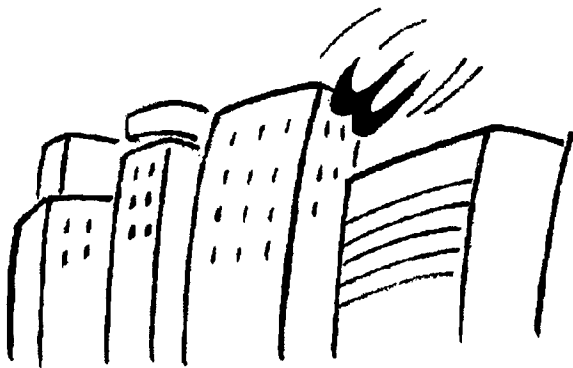
楼房防火应主要注意以下几点:

1. 管好火源,液化石油气灶要放在厨房或单独的房间里,不要和炉火在同一个房间里使用。房间要保持通风良好,无论使用液化石油气灶、煤气灶或炉火时,人都不可离开,发现漏气或意外事故,要及时采取措施。

2. 使用电器设备不要超负荷,不要随便更改或乱拉电线,不用时,要及时关上开关。



3. 教育小孩不要玩火。火柴、打火机等引火物要放在孩子拿不到的地方。



4. 阳台不要堆放废纸、木料等可燃物。
5. 不要在垃圾道燃废纸、刨花等废弃物。

厨房怎样防火

家 用液化石油气罐防火安全须知

1. 经常检查液化石油气罐和灶具是否漏气。如发现漏气要立即打开门窗,通风换气,切断一切火源、电源,迅速将气罐放到安全地点。
2. 必须按先点火后开气门的顺序使用。使用期间要有人照看,以免汤火溢出浇灭火焰,或被风吹灭火焰,使液化气大量冒出,遇有明火爆炸起火。用完别忘关上气罐上的阀门。
3. 气罐不得靠近暖气、火炉。
4. 气罐的残液不应自行处理或倾倒在下水道内。
5. 一旦发生火灾,应将气罐上的阀门关闭,拧下调压器或

