

# 面对危机 我不怕



关注校园安全  
教会孩子逃避灾难，远离危险



## 校园篇

周爱农 主编



河南科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

面对危机我不怕. 校园篇 / 周爱农主编. —郑州:  
河南科学技术出版社, 2013. 9  
ISBN 978 - 7 - 5349 - 6172 - 4

I. ①面… II. ①周… III. ①安全教育 - 青年读物  
②安全教育 - 少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156446 号

---

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65788613 65788139

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:孙 珺

责任编辑:朱 超

责任校对:柯 姣

封面设计:嫁衣工舍

版式设计:中图传媒

责任印制:张 巍

印 刷:北京嘉业印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:787 mm × 1092 mm 1/16 印张:10 字数:196 千字

版 次:2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价:16.90 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

# 前 言

如今的青少年已经不再完全依靠爸爸妈妈的百般宠爱与呵护，不少人很小就离开家庭住进了学校，过集体生活，而他们自己，也渴求能尽快成为“大人”，过独立自主的生活。可是，在离开父母照顾到真正成为“大人”的这段时间内，青少年依然不能“独闯江湖”。学习与生活中存在各种“暗礁”与“急流险滩”，疏忽大意、安全意识淡薄会危及青少年的身心健康甚至生命。基于此，我们策划出版了这套《面对危机我不怕》系列丛书。

尽管现在的父母将孩子的吃穿住行安排得井井有条，孩子在家连厨房都不让进，但是，对于如何应对突发事故，家长对孩子的教育却是少之又少，这是安全教育中比较薄弱的环节。有些事故，青少年可能一生都碰不到，但万一碰到了，该怎么办？呼爸爸、叫妈妈都为时已晚，事故造成的恶果也会让父母悔恨终生。为了弥补这方面的不足，我们策划出版了《家庭篇》。本分册内容涉及用电安全、防火、饮食安全、煤气安全、家庭防盗、家庭卫生、外力安全等多方面的安全教育指导，全书最大的特点就是全面、细致、有效，可以帮助青少年有效地解决问题，将损失控制在最低范围内。对于家庭突发事故，书中注重防治结合，强调要消除隐患，最大程度地方便青少年的生活，使青少年的生活更安全、更快乐、更幸福。

社会大家庭是养育我们每个人的温床，但是，现代生活节奏逐渐加快，人们的生活方式不断改变，随之而来的各类事故也以各种形式无时无刻不在发生。交通事故、自然灾害以及社会不良分子的侵害等问题，已经成为我们的“心腹大患”。为了使青少年在社会中免遭侵害，《社会篇》分册主要讲社会生活中的安全防范知识和各种突发事故的应对措施，内容涵盖校园外的活动安全，如何防抢防盗，如何应对不法分子、自然灾害，网络安全，远离毒品等方面，教导青少年

远离伤害，在社会大家庭中健康成长。

校园是青少年集中学习与生活的重要场所，也是青少年为实现梦想而付诸努力的一片乐土。相对来说，青少年在校园里是比较安全的。但是，校园内一旦发生事故，青少年受到的伤害将会更大。所以，校园安全教育一直是青少年安全教育的重中之重。校园安全除了依靠教师、校方安全部门外，青少年自身的防范也必不可少。《校园篇》以贴近真实的笔触，给我们梳理了校园安全防范系列知识。

安全问题一直以来是人类非常关注的重要问题。现实生活中，灾害与事故层出不穷，这些灾害和事故不能完全依靠医生、消防员、警察去解决，更多的时候需靠我们自己。但我们每个人的性格、心理素质、动手能力不尽相同，所以我们要多学习这类知识，提高应变能力，保证能够及时解决所遇到的大小问题，保障自身及财产安全。

出版这套丛书，不可能从根本上解决青少年所遇到的所有危急、危险问题，但我们竭尽所能提出各类危险危急之所在，力图从源头上预防并分析出正确解决问题的办法。相信读者朋友读了这样的书籍，在遇到同类事故之时，能迅速做出正确的反应，将损失减到最低，这是我们初衷之所在。

书中尚有许多不足之处，恳请读者批评指正！

编 者

2010 年 11 月

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 第一章 校园运动安全 .....      | (1)  |
| 第一节 校园安全运动原则 .....    | (1)  |
| 第二节 体育课安全注意事项 .....   | (2)  |
| 第三节 运动会安全注意事项 .....   | (4)  |
| 第四节 军训时的注意事项 .....    | (5)  |
| 第五节 了解运动损伤 .....      | (6)  |
| 第六节 防止运动损伤 .....      | (6)  |
| 第七节 常见运动损伤的治疗方法 ..... | (7)  |
| 第八节 不适合青少年的运动项目 ..... | (9)  |
| 第九节 劳动课安全注意事项 .....   | (10) |
| 第十节 不玩危险游戏 .....      | (11) |
| 第十一节 课间活动须知 .....     | (11) |
| 第二章 校园实验安全 .....      | (13) |
| 第一节 校园实验安全原则 .....    | (13) |
| 第二节 化学实验安全守则 .....    | (15) |
| 第三节 物理实验安全守则 .....    | (16) |
| 第四节 生物实验安全守则 .....    | (17) |
| 第五节 化学药品中毒急救方法 .....  | (18) |
| 第三章 校园消防安全 .....      | (20) |
| 第一节 杜绝校园火源 .....      | (20) |

|            |                         |             |
|------------|-------------------------|-------------|
| 第二节        | 火灾及灭火器的使用 .....         | (21)        |
| 第三节        | 睡梦中火灾逃生 .....           | (22)        |
| 第四节        | 火场自救 .....              | (24)        |
| 第五节        | 中小學生不宜参加灭火 .....        | (26)        |
| 第六节        | 防止烫伤 .....              | (26)        |
| 第七节        | 烫伤后的处理 .....            | (28)        |
| <b>第四章</b> | <b>校园防盗安全 .....</b>     | <b>(29)</b> |
| 第一节        | 校园防盗常识 .....            | (29)        |
| 第二节        | 宿舍易被盗的时间及特点 .....       | (31)        |
| 第三节        | 学生宿舍防盗事项 .....          | (32)        |
| 第四节        | 保管好贵重物品 .....           | (32)        |
| 第五节        | 路上防抢 .....              | (33)        |
| 第六节        | 易盗物品的防盗措施 .....         | (34)        |
| <b>第五章</b> | <b>校园暴力外力安全防护 .....</b> | <b>(36)</b> |
| 第一节        | 查找原因避免纠纷 .....          | (36)        |
| 第二节        | 避免与同学产生矛盾 .....         | (38)        |
| 第三节        | 校园暴力的特征 .....           | (40)        |
| 第四节        | 校园暴力产生的原因 .....         | (41)        |
| 第五节        | 对付学校中的“小霸王” .....       | (42)        |
| 第六节        | 避免同学间矛盾激化 .....         | (43)        |
| 第七节        | 避免发生殴斗 .....            | (44)        |
| 第八节        | 校园避震 .....              | (45)        |
| <b>第六章</b> | <b>校园心理安全保护 .....</b>   | <b>(47)</b> |
| 第一节        | 妥善应对尴尬情境 .....          | (48)        |
| 第二节        | 平静应对恶意攻击 .....          | (51)        |
| 第三节        | 勇敢面对挫折和失败 .....         | (52)        |
| 第四节        | 《儿童权利公约》 .....          | (55)        |

|            |                        |             |
|------------|------------------------|-------------|
| 第五节        | 未成年人的受保护权 .....        | (59)        |
| 第六节        | 未成年人的参与权 .....         | (64)        |
| 第七节        | 合理维权 .....             | (66)        |
| 第八节        | 严禁盲目攀比 .....           | (68)        |
| 第九节        | 防范不良读物的侵害 .....        | (68)        |
| 第十节        | 坚决抵制不良影视作品 .....       | (69)        |
| 第十一节       | 正确看待“追星族” .....        | (69)        |
| 第十二节       | 防范教唆犯 .....            | (72)        |
| 第十三节       | 把握好性心理 .....           | (73)        |
| 第十四节       | 预防青少年自杀 .....          | (74)        |
| 第十五节       | 保持心理健康 .....           | (76)        |
| <b>第七章</b> | <b>校园女生安全防护 .....</b>  | <b>(78)</b> |
| 第一节        | 了解自己的身体 .....          | (78)        |
| 第二节        | 青少年切忌玩性游戏 .....        | (79)        |
| 第三节        | 正确看待爱情与性 .....         | (80)        |
| 第四节        | 少女防身术 .....            | (82)        |
| 第五节        | 你的身体只属于你自己 .....       | (85)        |
| 第六节        | 性骚扰的表现 .....           | (86)        |
| 第七节        | 走出性骚扰认识误区 .....        | (87)        |
| 第八节        | 应对性骚扰的技巧 .....         | (89)        |
| 第九节        | 女生宿舍安全 .....           | (91)        |
| 第十节        | 宿舍发现坏人的防范措施 .....      | (92)        |
| 第十一节       | 女生受到伤害的对策 .....        | (92)        |
| 第十二节       | 守住“性”防线 .....          | (93)        |
| 第十三节       | 中学生早恋的危害 .....         | (94)        |
| <b>第八章</b> | <b>校园疾病与卫生安全 .....</b> | <b>(96)</b> |
| 第一节        | 预防校园流感 .....           | (96)        |
| 第二节        | 预防境外疫病传播 .....         | (97)        |



|            |                     |              |
|------------|---------------------|--------------|
| 第三节        | 预防青少年高血压 .....      | (98)         |
| 第四节        | 预防青少年冠心病 .....      | (99)         |
| 第五节        | 预防青少年脂肪肝 .....      | (99)         |
| 第六节        | 艾滋病带来的噩梦 .....      | (100)        |
| 第七节        | 预防青少年艾滋病 .....      | (101)        |
| 第八节        | 预防饮食意外事故 .....      | (102)        |
| 第九节        | 防止病从口入 .....        | (102)        |
| 第十节        | 保持个人卫生 .....        | (103)        |
| 第十一节       | 随地吐痰的危害 .....       | (104)        |
| 第十二节       | 保护鼻腔 .....          | (105)        |
| 第十三节       | 保护皮肤 .....          | (107)        |
| 第十四节       | 科学用脑 .....          | (108)        |
| <b>第九章</b> | <b>校园健康安全 .....</b> | <b>(110)</b> |
| 第一节        | 喝酒带来的危害 .....       | (110)        |
| 第二节        | 吸烟带来的危害 .....       | (111)        |
| 第三节        | 青少年为何爱吸烟 .....      | (113)        |
| 第四节        | 戒烟方案 .....          | (114)        |
| 第五节        | 远离毒品 .....          | (114)        |
| 第六节        | 保证充足的睡眠 .....       | (116)        |
| 第七节        | 预防脊柱弯曲异常 .....      | (117)        |
| 第八节        | 预防近视 .....          | (119)        |
| 第九节        | 保护眼睛 .....          | (121)        |
| 第十节        | 眼伤急救 .....          | (122)        |
| 第十一节       | 牙齿保健 .....          | (122)        |
| 第十二节       | 预防龋齿 .....          | (123)        |
| 第十三节       | 维护耳朵健康 .....        | (124)        |
| <b>第十章</b> | <b>青少年保险 .....</b>  | <b>(127)</b> |
| 第一节        | 学生团体平安保险 .....      | (127)        |

|      |                      |       |
|------|----------------------|-------|
| 第二节  | 选购“学生团体平安保险” .....   | (128) |
| 第三节  | 学平险理赔.....           | (129) |
| 第四节  | 意外伤害事故理赔.....        | (129) |
| 第五节  | 投保后的注意事项.....        | (130) |
| 第六节  | 子女教育金保险.....         | (130) |
| 第七节  | 学生住院医疗保险.....        | (131) |
| 第八节  | 参加保险的注意事项.....       | (132) |
| 附录 1 | 《中小学幼儿园安全管理办法》 ..... | (134) |
| 附录 2 | 《学生伤害事故处理办法》 .....   | (144) |



## 第一章 校园运动安全

在繁重的学习压力下，许多学生忽视了体育运动的重要性，把体育课当做是一门浪费时间的课程，敷衍了事甚至时常缺课。其实，体育运动不但不会与脑力学习产生冲突，反而能够促进智力发育。“生命在于运动”，经常进行体育锻炼，能够增强青少年的身体素质，同时对调节心理、缓解学习压力有着很大的帮助。所以，提倡体育运动，努力增强体质，不能仅仅停留在喊口号的层面上，而应落到实处。

然而，青少年在积极参加体育锻炼的同时，还要注意避免运动事故发生。因此，学习并掌握必要的运动安全常识，就显得十分重要了。

### 第一节 校园安全运动原则

在校园里参加体育运动时，为确保安全，需要遵循相关的运动原则。一是要根据自己的年龄、体力、身体状况及个人兴趣来选择合适的运动。运动不宜过量，亦不宜时间太长，适量而且经常性的运动才最有益。运动前要充分热身，感到疲倦或不适时，不要勉强运动，否则可能发生意外。患流行性感冒后，至少要休息两天才能运动。假如觉得非常疲倦或有持续性的肌肉疼痛，或在运动后许久脉搏跳动仍然无法恢复正常频率，则很可能是运动过度。二是运动时，应穿着轻便而舒适的衣服。鞋子应该具备防滑功能，并有柔软的鞋垫和舒适的鞋跟。户外



运动时，应注意环境及天气情况，在炎热天气下运动时，由于出汗多，要注意补充水分；在寒冷天气下运动时，宜穿轻便、保暖及易增减的运动服。

安全运动的注意事项有：注意运动场所的环境，避免在湿滑、黑暗的地方进行运动，以防意外发生；正餐后两个小时内不宜运动；在运动时，强度要缓缓地增大，慢慢地停止。有特殊体质的学生，如先天性心脏病等，务必选择适当的运动方式，切忌过量运动。

某校高一女生正在上体育课，内容是测验 800 米跑，王某也做好了测验的准备。体育老师又一次问学生有没有身体不适不能跑的，没人回答。老师一扫过同学们的脸，他的目光落在王某脸上：“你脸色不好，是不是病了，能跑吗？”她回答说没生病，能跑。体育老师发令后，同学们争先恐后地跑了出去，刚跑到 200 米处，王某就捂着胸口蹲在地上，同学们急忙将她送到校医务室。经检查后才得知，王某先天性心脏缺损，不宜做剧烈运动。要不是发现及时，很可能会危及生命。

此案例中幸亏老师和同学们及时发现了王某的异常表现，才避免了更大伤害。因而，同学们在上体育课或进行体育锻炼前，应清楚地了解自己的身体状况，如属特殊体质或遇特殊情况，一定要向老师讲明原因并请假。做不适宜身体状况和体质的剧烈运动，后果往往不堪设想。

## 第二节 体育课安全注意事项

体育课是学生进行体育锻炼、学习体育知识的主要方式。但是，如果上体育课时不注意自我保护，忽视安全，就很容易造成运动伤害，轻者会造成擦伤、拉伤、扭伤；重者会造成骨折、脑震荡，甚至还会造成终身残疾乃至死亡。因此，提高自我保护意识，掌握预防事故的方法，对学生健康成长有着极为重要的意义。



上体育课时，大多需要全身运动，不仅活动量大，而且要用到很多运动器械，为了避免危险，课前一定要认真检查穿戴。上体育课要穿运动衣和运动鞋，不要穿有金属纽扣的制服和皮鞋，女生不要穿裙子，不然的话容易擦伤、扭伤。衣服上不要别胸针、别针、校徽、证章等物，女同学不要戴各种发卡，不要佩戴金属、玻璃、塑料等质地的手表、戒指、手链、耳环、脚链等饰物。尽量不要戴眼镜，如果必须戴，做动作时要特别小心，做滚翻、倒立等运动时，必须摘下眼镜。衣服兜内不要装小刀、胸针等锐利的物品。

那么体育课的安全注意事项有哪些呢？

在各项运动之前，必须做一些准备动作，比如舒展一下腰肢，活动一下脚踝，在地上轻轻蹦一蹦等。由于训练内容不同、器械不同，要注意的事项也有所区别。比如在进行单、双杠和跳高训练时，器械下面必须铺好厚度符合一定要求的海绵垫子，因为最后跳下来时，力量很大，如果直接落在坚硬的地面上，可能会造成腿关节及后脑损伤。同时，还要采取各种措施，使做动作（双手握杠）时不会打滑，否则，极易从杠上掉下来摔伤。而在进行跳箱、跳马等跨越训练时，器械前要放好跳板，器械后要放好海绵垫，老师还要在器械边站立保护。如果老师不在器械边，同学们千万不要跳跃。因为跳箱、鞍马都有一定高度，如果跳跃不成功，很容易从器械上摔下来。在跳远时，要严格按照老师的指导助跑、起跳，起跳时要踏中起跳板，跳起后要落入沙坑中，千万不要落在硬地上，以免对双腿造成伤害。

推铅球、掷铁饼、投标枪等项目要在规定的场地进行，以免伤人。观看的同学要站在远处，避免受伤。要按老师的口令行动，不能有丝毫大意。因为铅球、垒球、标枪等被投掷出去后速度非常快，如果不听命令，投歪或失手，就有误中别人或自身的危险，严重者甚至会伤及生命。在短跑中也要按规则行事，因为在人冲向终点时，身体冲力很大；如果不按规则、各行其是，就极有可能被撞伤。此外，垫上运动项目，像前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等，做动作时要认真，遵守纪律，不能打闹。人的颈部血管和神经连着人的神经中枢、大脑和脊椎。在做



前后滚翻时，如果不认真、不严肃，伤及颈部，就会牵连脊椎和大脑，即使是小伤害也可能酿成严重后果。在做俯卧撑和仰卧起坐时，如果打闹，轻的会出现“岔气儿”，重的会伤及胸隔膜等内脏器官。在进行篮球、排球、足球运动时，不要戴眼镜，否则极易碰碎镜片，把人扎伤。在打乒乓球时，要防止脚下打滑，如果地面太滑，要穿摩擦力大的运动鞋。

在大量运动后我们要饮用一些水来补充体内水分，但切忌过量。否则，会增加血液循环特别是心脏的负担，也会增加肾脏的负担，甚至引起体内酸碱失衡，进而导致代谢失调。据科学实验，成人每日需喝水 1500 ~ 2000 毫升，青少年为 500 ~ 1000 毫升，人一次饮水不能超过一天的饮水量。所以，我们口渴时，要分几次喝，不要一次喝太多。

### 第三节 运动会安全注意事项

运动会属于大型综合性体育竞技活动。与体育课相比，运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、人员流动频繁。所以，同学们参加运动会，在努力赛出好成绩的同时，还要遵守纪律、听从指挥、注意安全，避免各类伤害事故的发生。

运动会的项目多，而每一位选手参赛的项目只有一项或几项，轮到自己上场前有一段等待的时间，要利用临赛前的这段时间做准备活动，让身体各部位充分活动。这不仅是一种热身，也是心理上的一种适应与准备。同时，在上场前的等待时间里，应注意身体的保暖（指春秋季节）。为上场方便，应穿轻便的运动衣裤，再披好防寒大衣。临上场前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量，夏天可以喝些冷饮，但都要适量，切不可进食太多。刚比赛完毕，不可立即坐下来，要慢步走一走，使剧烈跳动的逐渐恢复平静。



不参赛的同学不要在场地上穿行、玩耍和观看比赛，以免被飞来的铅球、标枪等物砸伤，避免和正在比赛的运动员发生碰撞。

## 第四节 军训时的注意事项

在军训当中，除学校和教官需尽职尽责以外，同学们自己也要注意一些安全事项，避免不必要的伤害。

首先，饮食要健康。军训是非常消耗体力的锻炼，军训期间必须大量地补充能量，肉蛋白和适量维生素是不可缺少的。早饭要吃饱，因为上午运动量很大，饿着肚子容易晕倒；午饭要适量，尽量不要吃太咸或太辣的刺激性食物。

其次，着装要宽松。军训的服装是学校发的，鞋子和袜子部分学校是由学生自己购买的，选购一双舒适适合脚的运动鞋和透气性好的棉袜，对于保护双脚、站好军姿是很有好处的。腰带要适当紧一点，走起路来会更精神。

再次，补充水分。军训喝水有讲究，盐水最佳，运动饮料和茶水也可。冰镇饮料是禁忌，因为军训时身体一般很热，喝冷饮容易拉肚子。大汗淋漓后稍微休息片刻再补充水分，以免突然喝水加重肠胃负担。

此外，还要量力而行。军训中讲究“坚持再坚持”，可如果实在支持不下去，一定要休息，不要硬撑，直接报告教官，他们会让你做适当的休息。要预防中暑和肌肉拉伤。每年军训都有中暑、拉肚子的人，同学们可以事先准备些清凉油、止泻药等。一些治跌打肿痛的药和创可贴也必不可少，出现肌肉拉伤等问题一定要报告教官。



## 第五节 了解运动损伤

在运动过程中，擦伤和拉伤是最常见的运动伤害，如果不能正确、及时地加以治疗，后果会非常严重。因此，同学们应予以重视，以利安全运动和锻炼。运动损伤以肌肉、筋膜损伤，韧带及关节囊损伤为主。掌握运动损伤的发生规律，有利于运动损伤的预防。

发生运动损伤的原因主要有以下几点：一是训练水平不够，没有掌握动作要领，因动作不正确而受伤。二是比赛、教学或训练课组织不好，缺少医务监督，准备活动不正确以及准备活动过多，或场地、器材、保护、服装不符合要求。三是运动员心理状态不好。技术较差者，思想过分紧张，动作不协调；技术较好者，疏忽大意，注意力不集中，都容易发生损伤。四是不良的气候因素。在寒冷和潮湿的气候下，运动损伤发生的几率明显增加，特别是肌肉韧带损伤，其原因是寒冷使肌肉的活动能力、弹性和耐力降低。气温过高易发生中暑。雨后路滑，光线不足也易发生运动损伤。

## 第六节 防止运动损伤

运动损伤的预防，应在了解学生运动损伤的规律和原因的基础上来确定对策，主要应遵循以下原则：（1）正确的指导思想。要明确学校体育锻炼的目的和任务是促进学生全面发展，克服单纯追求出成绩、得冠军的思想。要针对学生好奇心强、急于求成的心理特点，进行安全教育。（2）严密的组织和良好的纪





律是防止运动损伤的重要环节，科学的锻炼方法和合理的安排是防止运动损伤的重要保证。体育活动中，应端正锻炼态度，遵守纪律，按规定操作，做好训练前的准备活动，加强易损伤部位的训练和保护。（3）建立必要的制度。定期进行体质监测和健康检查，尽力创造有利于开展体育运动的条件，注意消除不良因素。运动前要对场地、器材和服装进行安全检查，运动中要采取保护措施。

## 第七节 常见运动损伤的治疗方法

最常出现的运动损伤是皮肤擦伤。皮肤擦伤就是皮肤受外力摩擦所致的皮肤出血或组织液渗出。对于小面积擦伤，若在一般部位，用红药水或紫药水局部涂擦，然后加以包扎即可；而关节及其附近的擦伤，则应首先局部消毒，再涂以消炎软膏，以免局部干裂影响锻炼。对于较大面积擦伤，首先应以生理盐水清理创面，然后局部消毒，最后盖以消毒凡士林纱布和敷料并包扎，必要时可加抗菌素预防感染。

刺伤、切伤也很常见。刺、切伤是指运动中被尖锐器物刺破或切割所致的伤，处理方法同较大面积擦伤。伤口小而浅者无需缝合，深而宽者缝合后酌情用破伤风抗菌素。

挫伤是指在钝器直接作用下，人体皮肤或皮肤下组织所受的伤，如运动时相互冲撞、踢打所致的伤。单纯的挫伤仅局部青紫，皮下淤血肿胀、疼痛，以四肢多见，可伴有功能障碍。严重者可并有肌肉断裂、骨折、失血、内脏损伤和脑震荡。如伴有内脏损伤，患者常休克，应及时送医院救治。出现挫伤后应适当休息，限制活动，在24小时内冷敷和加压包扎，患肢抬高。疼痛明显者可服用祛痛片，外用风湿跌打膏、伤湿止痛膏等。48小时后开始理疗和按摩，肢体开始活动。若有指（趾）甲下血肿，可局部消毒，用火针刺入放血并包扎。必要时