

学生综合素质提高手册:1

提高自救自护能力

谢普 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

提高自救自护能力/谢普主编. —沈阳：辽海出版社，2011.3

（学生综合素质提高手册；1）

ISBN 978-7-5451-1219-1

I. ①提… II. ①谢… III. ①自救互救—青少年读物

IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 024211 号

责任编辑：段扬华

责任校对：顾季

封面设计：文海书源工作室

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京汇祥印务有限公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：36

字数：680 千字

出版时间：2011 年 3 月第 1 版

印刷时间：2011 年 3 月第 1 次印刷

定价：238.40 元（全 8 册）

版权所有翻印必究

前言

每一朵花，都是一个春天，盛开馥郁芬芳；每一粒沙，都是一个世界，搭建小小天堂；每一颗心，都是一盏灯光，把地球村点亮！孩子的幼年时期在其整个人生成长阶段非常重要，这一时期他们的认知、心理开始成长，开始形成自身的价值观，其人格和习惯也开始逐渐形成。因此，阅读适合他们年龄段的教育故事尤其有意义。青少年是祖国的未来和希望，培养综合素质高的接班人是我们的天职。当今社会，我国在现代化发展的道路上正面临着极大的机遇和巨大的挑战。要应对挑战就必须使未来的建设者们具备全面的素质；不但要有自然科学的知识，同时也必须掌握人文科学的知识。只有具备综合素质的人，才能称得上是合格的人才。一个民族的全体国民要想全面提高人文素质，就必须以提高综合素质为突破口。本选题是为青少年量身定做的综合素质提高自助读本。

目录

沙尘忽来迷人眼，千万不要用手揉	1
户外活动防中暑，喝水降温备齐药	4
雷电交加无处避，尽量藏身于低地	7
热身完毕再运动，运动创伤远远离	10
韧带关节扭伤时，活动马上要停止	14
出门不幸跌折骨，包扎固定再就医	17
乘车莫要伸出头，循规蹈矩保安全	20
水深人稀莫游泳，抽筋连忙揉肌肉	23
毒虫叮咬丧性命，药油记得带身上	26
离家出游到异地，上吐下泻要注意	29
人群哄乱踩踏伤，外出切莫凑热闹	32
路途颠簸易晕眩，涂油服药可缓解	35
外出迷路时常有，保持冷静问路归	38
独自出行守规则，乱走车祸易发生	41
台风拔树又倒屋，藏匿自救避危险	44
洪水无情噬人命，躲往高处待救援	47
林深草密毒蛇多，被咬清洗和放血	51
清明扫墓森林火，沿河逃生快报警	55
野营辨路慢慢走，深陷泥潭仰泳出	58
冰面脆弱会落水，伏地慢慢爬上来	60
煤气器具防泄漏，闻到异味要行动	63
用刀不慎伤自己，急救方法要知晓	65
湿手不要触电器，湿布谨慎擦电器	68
高压电标要认得，平时生活要远离	71
闭门守坐地震来，沉着坚强有生路	73

高楼失火莫惊慌，逃生切勿乘电梯	76
烫伤千万莫害怕，冷水反复来冲洗	79
食物中毒需留心，帮助催吐及时医	82
烟花爆竹慎燃放，炸伤烧伤急就医	85
手机易引雷电击，使用手机有禁忌	88
火灾发生急报警，火警电话 119.....	90
是药就有毒三分，药物滥用有危险	93
家居防滑要注意，青紫跌伤冷热敷	95
刺激油水溅入眼，速用清水来冲洗	98
宠物可爱不可戏，惹急咬人要打针	101
天冷要用电热毯，小心使用莫烧伤	104
玩耍不要入废屋，钉子扎伤破伤风	106
鱼刺鲠喉要小心，妄吞会把性命送	109
吃饭不可大口吞，噎住急救压腹部	112
网友诱惑吸毒品，认识危险严词拒	114
个人信息莫透露，诈骗找来要小心	117
上网发帖要守法，违法后果很严重	119
不良信息诱惑多，谨防切莫去沾染	121
健康游戏快乐玩，沉迷游戏会害人	124
遵守虚拟游戏规，远离上当少受骗	127
通宵上网伤害大，小心网瘾致猝死	130
网吧龙蛇多杂混，小偷专偷入神者	132
黑心网吧设备差，突然火起逃生难	134

沙尘忽来迷人眼，千万不要用手揉

小明和小安是同宿舍的好朋友，这天晚上，他们一起去食堂吃饭。半路，一阵风迎面刮过来，小安眼里吹进了一粒沙子。一时间他疼得眼泪直流。小明说：“揉揉就好了。”小安揉了几下眼睛，觉得没事了。小明安慰了几句，于是，谁也没有放在心上，便去吃饭了。只是小安的眼睛仍然有些疼，他心想，流会儿眼泪说不定就好了。可是，吃完饭，回到宿舍，眼睛越来越疼了。小明连忙报告老师，老师带小安去医院就诊，担心的小明也跟着去了。结果，医生诊断说，因为小安的揉搓，沙子划伤了结膜，幸好不严重，取出了沙子，点些眼药水就好了。小明内疚极了。

小安揉眼睛的做法是不足取的。所谓落花渐欲迷人眼，现在的天气却是沙尘渐欲迷人眼，大风一起，无论南北，往往尘土飞扬。人类的眼睛，像钻石一样珍贵，却比钻石脆弱得多了。一旦有异物进入，就会直接刺激到眼球外包裹的角膜，这层薄薄的物质是光明的保障，而沙尘中含有的大量沙子、尘土等很容易划伤它们。许多人总是习惯性地用手揉搓眼睛，以希望排出异物，但这种做法是大错特错的。

首先，这种隔着眼皮的外部揉搓，只会让异物更进入深层部分而不会被弄出，假如眼睛进了沙子，千万不要揉，一定要科学处置，否则可能会将沙子镶嵌在眼角膜上；其次，外力的揉搓只会让沙子在眼睛中反复摩擦眼球，对眼角膜的伤害更是严重，轻者会感觉眼睛疼痛、流泪、眼红、视力模糊，严重的更可能会引起角膜炎等。另外，环境复杂，再加上沙尘天气，人们的手上都带有大量的细菌，如果用手去

揉搓眼球，极易使手部细菌趁机进入眼睛，造成眼睛的感染发炎，从而引起红眼病等一些眼部疾病。

那么，一旦有沙子入眼，该怎么办呢？

自救自护措施

1. 俗话说：眼里容不下沙子。当有沙子之类异物进入眼睛的时候，千万不要习惯性地用手揉搓，而要迅速闭上眼睛，轻轻用眼皮挤压眼睛——就是快速地眨眼睛，这样就能刺激眼泪流出，并把异物带出。如果可以的话，在背风处，将眼皮轻轻向外掀开，迅速用干净棉棒沾出，有条件的，还可以滴一些眼药水，帮助异物排出。如果情况较为严重，则一定要及时就医，以免引起眼部感染。

2. 取异物最好的方法，就是用净水冲。在家时，先感觉异物大概在眼睛的什么地位，然后用水龙头或是洗澡的喷头把水控制在较小的冲力上，用手翻开眼皮进行冲洗。假如不会翻眼皮，可以用手拉扯眼皮，然后进行冲洗。

3. 不要用未消毒的物品如棉签、手绢等取异物，以免造成对眼组织的损伤和感染。

4. 遇到石灰类的异物进入眼内，应立即用大量的清水或自来水冲洗眼睛，然后尽快到医院看医生，做进一步的处理。

5. 假如眼睛进沙子，用了很多方法都没有取出来，就要赶紧到医院由医生帮你取出。眼睛里长期存在异物会对眼睛造成严重的侵害，眼睛感染的机会也很大。

预防措施

1. 在有风的天气里，最好佩戴上眼镜或者墨镜，因为这两者可以十分有效地保护眼睛，减少风沙进入眼睛的可能性，这样就能预防眼睛受到风沙的侵袭。

2. 在风沙天，为了预防沙尘进入眼睛里，可以适当地闭合一点眼睛，低眼走路，靠天然的睫毛来抵御一部分沙尘。

3. 自己不能处理时，不要耽误，立即到医院治疗。异物在眼内时间长了可引起角膜感染，尤其是金属性异物，对眼睛危害较大。

户外活动防中暑，喝水降温备齐药

暑假里，孩子们都热衷出门远游。小笑和同伴出发上山，参加一个登山活动。一路上他们有说有笑，虽然阳光猛烈照射，大家的兴致都很高。但是，小笑渐渐觉得口渴、头晕，因为不太严重，他也没当一回事，还是继续和大家一起走，只是不太说话了。因为很高兴，同伴们也没有注意到小笑的不对劲。当小笑和同伴走了半小时，接近半山腰时，他感到耳鸣、恶心，刚要开口说话，就直挺挺地倒下了。这下，同伴们都吓坏了，连忙采取急救措施，扶小笑到树荫下，掐人中，涂风油精。经过急救，小笑终于醒来了。

原来小笑是中暑了。中暑，俗称发痧，古称中喝，是指在高温和热辐射的长时间作用下，机体体温调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害的症状的总称。中暑，可以分成三种：第一种是在闷热的房间里容易出现的热射病，病人会感觉到头痛、头晕、口渴，然后体温迅速升高、脉搏加快、面部发红，甚至昏迷。第二种是日射病，在海滨、登山或在炎热的夏天进行运动时，由于在阳光下暴晒过久，头部缺少防护，突然发生高烧、耳鸣、恶心、头痛、呕吐、昏睡、怕光刺激等现象，这便是日射病。严重的日射病也能致死，千万不可粗心大意，应采取紧急处理。第三种叫热痉挛，人在高温环境中，身体会大量出汗，丢失大量盐分，引起腿部甚至四肢及全身肌肉痉挛。

高温环境下，出现头痛、头晕、体温正常或略有升高、口渴、多汗、四肢无力、注意力不集中、动作不协调等症状，这就是中暑的先兆症状。如及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。轻症中暑症状，体温往往在 38 度以上，除头晕、口渴外往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、

血压下降、脉搏增快等表现。如及时处理，往往可于数小时内恢复。重症中暑症状，顾名思义，是中暑中情况最严重的一种，如不及时救治将会危及生命。中暑症状有轻有重，但是，都应该谨慎面对。否则，轻症也会转重，乃至威胁生命。

自救自护措施

1. 如果有头晕、恶心、心慌等症状，很可能就是中暑了。此时，应立即停下正在做的事情，迅速撤离引起中暑的高温环境，选择到阴凉通风的地方，比如树荫下，房间里休息。
2. 维持呼吸道的通畅，要把衣服的领口扣子、领带、皮带等解开，方便呼吸。可以用手在口鼻处扇动，加快空气流通，保持身体周围通风。
3. 每隔十到十五分钟，喝一些不含咖啡因的清凉饮料，比如柠檬汁、橙汁等。但有呕吐时，不可以喝清凉饮料，只能喝加淡盐的温开水。补充水分，要注意小口慢饮，以防加重心脏负担。
4. 还可以涂抹或服用解暑药物。比如，在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。
5. 在经过一段时间休息后，若症状不减反增，应及时就医。
6. 如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。

预防措施

盛夏时节，环境温度过高，空气湿度大，人体内热量不易散发，热量积存过多，这样会导致体温调节中枢失控而发生中暑，因此，防暑除了注意物理降温之外，还要注意在饮食方面的调理。

1. 多喝汤。当人出汗比较多，体液损耗比较大的时候，多喝汤既能及时补充水分，又有利于消化吸收。

2. 多饮茶。温茶能降低皮肤温度 1~2 摄氏度，而冷饮只能使口腔周围变冷。喝茶会感觉清凉舒适，渴感全消。而喝冷饮，周身不畅，渴感未消。如能在温茶中适当加点盐，以弥补出汗过多而丢失的盐分，对预防中暑更有裨益。

3. 夏天日长夜短，气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。最佳就寝时间，是 22 时~23 时。最佳起床时间，是 5 时 30 分~6 时 30 分。睡眠时，注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

4. 夏日出门，记得要备好防晒用具，最好不要在 10 点~16 点时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性是平时的 10 倍。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，有条件的最好涂抹防晒霜；准备充足的水和饮料。

雷电交加无处避，尽量藏身于低地

某班的初一新生军训，教官把学生带到山上去拉练。开始，军训很顺利。可是，天有不测风云，突然，狂风大作，道道闪电撕破厚厚的乌云，暴雨铺天盖地袭来。下雨时，学生们一哄而散，躲到树下避雨。小荣和小醒，跑到一颗大树下，躲在一起。一声惊雷，树被雷劈得焦黑，而小荣和小醒都倒在了地上。两个人被送到医院，结果抢救无效，不幸死亡。

闪电击伤、击死人的事件时常见诸报端。为何闪电的威力如此巨大呢？原来，闪电一般产生于对流发展旺盛的积雨云中，因此常伴有强烈的阵风和暴雨。闪电的平均电流是 3 万安培，最大电流可达 30 万安培。闪电的电压很高，约为 1 亿至 10 亿伏特。一个中等强度雷暴的功率可达一千万瓦，相当于一座小型核电站的输出功率。试想，这么大的功率，如果完全作用在生物体上，恐怕这个生物连灰也不会剩下。我国有很多地方是雷击的高发区。所以，通晓雷雨时的自救自护措施实在很重要。

自救自护措施

1. 闪电，总是蜿蜒曲折沿着电阻最小的路径行进。它在空中的路径，完全取决于空中的电场和电荷分布。而通常，只在离地面十几米至百米高度时，才受到地面状况的影响。一般说来，地面导电性能好，有突出的高大物体等，都易遭受雷击。例如导电性能好的金属矿物地质条件，就比一般地质条件更易遭雷击，湿土的雷击机会就比干土、沙地和岩石地面要多，水面比旱地易遭雷击，高楼、烟囱这些突出建筑物就比平地易遭雷击，山地就比谷地易遭雷击。在闪电交加时，感到皮肤刺痛或头发竖起，是闪电将至的先兆，应立即躲避。

2. 如果身处树木底下，就应该马上离开。应尽量避免未安装避雷设备的高大物体，如高塔、大吊车、开阔地的干草堆和帐篷等，也不要到山顶或山梁等制高点去。不要靠近避雷设备的任何部分，因为它们易遭雷击。不要在山洞口、大石下或悬岩下躲避雷雨，因为这些地方会成为火花隙，电流从中通过时产生电弧可以伤人。但深邃的山洞很安全，应尽量往里面走。如果在江、河、湖泊或游泳池中游泳时，遇上雷雨，则要赶快上岸离开。因为水面易遭雷击。雷雨时，如果身在空旷的地方，应该马上蹲在地上，这样可减少遭雷击的危险。不要用手撑地，这样会扩大身体与地面接触的范围，增加遭雷击的危险。双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低头，因为头部最易遭雷击。

3. 骑自行车遇闪电时，首先要把车子放倒，人远离车子，并将手中的金属物，如车钥匙等，扔在一边，以避闪电。

4. 远离铁栏及其他金属物体。并非直接的电击才足以致命。闪电击中导体后，电能是在瞬间释放出来的，向两旁射出的电弧远达好几米。此外，炽热的电光使四周空气急剧膨胀，产生冲击波。这些冲击波发出的声音，就是雷声。若在近处听到，强大的声波可能震伤肺部，严重时可把人震死。

5. 有时，即使未被闪电直接击中，由于离雷击点很近，也会造成事故。因为闪电电流向地里泄放时，近雷击点处的电压值要比远雷击点处的电压值大得多。因此，人若两脚分开站立，一脚离雷击点近，另一脚离雷击点远，就产生一定的电位差，这就是常说的“跨步电压”。如果来不及离开高大的物体，应该找些干燥的绝缘物放在地下，坐在上面，采用下蹲的避雷姿势，注意双脚并拢。双手合拢切勿放在地面上。千万不可躺下，这时虽然高度降低了，却增大了“跨步电压”的危险。

6. 遭雷击不一定致命。许多人都曾逃过大难，只感到触电和遭受轻微烧伤而已。也有人遭雷击可能导致骨折(因触电引起肌肉痉挛所致)，严重烧伤和其它外伤。因此，我们有必要懂得遭雷击后的抢救方法。人受闪电电流冲击后，心脏不是停止跳动，就是跳动速率极不规则，发生颤动。这两种情况都使血液循环中止，造成死亡。这时，要保持镇静，不要激动，以免心脏跳动过快。如果衣服着火，马上躺下，在地上翻滚以扑灭火焰，或趴在有水的洼地、池中熄灭火焰。可以用冷水冷却伤处，然后用折好的手帕盖在伤口上，再用干净布块包扎。紧急处理后，如果能行动，要尽快向别人求助。

预防措施

1. 雷雨天注意关闭门窗，应远离门窗、水管、煤气管等金属物体。关闭家用电器，拔掉电源插头，防止雷电从电源线入侵。
2. 外出时要注意收听天气预报，雷雨天气不要到野外去。
3. 如多人共处室外，相互之间不要挤靠，以防雷击中后电流互相传导。

热身完毕再运动，运动创伤远远离

小玉晚上在学校寄宿，因为宿舍里有个同学是练舞蹈的，大家便都跟着学做起了舞蹈动作。小玉觉得那些动作看起来轻而易举，没有做热身运动，就跟着学起来。不料她却没支撑住，重重地摔在床上。小玉感到腿疼，但不敢告诉老师，忍痛睡下了，却疼得翻来覆去也睡不着，于是下床去上厕所。等生活老师发现，准备带她到医院时，小玉的双腿已麻木无知觉，瘫倒在地上了。

令人担忧的是，近来，许多孩子在不当的运动中受到伤害，而且在暑假里有增长的趋势。在医院坐诊的教授说，他们每天的门诊高达 200 人左右，其中近 10% 是 10 岁以下儿童，最小的只有四五岁，运动受伤正呈现低龄化趋势。有很多运动损伤，都是孩子急于求成，忽略了热身运动而引起的。热身运动，是指在运动以前，用短时间、低强度的动作，让待会儿运动时将要使用的肌肉群，先收缩活动一番，以增加局部和全身的温度以及血液循环，并且使体内的各种系统，能逐渐适应即将面临的较激烈的运动，来预防运动伤害的发生。人体的机能能力和工作效率不可能在一开始就达到最高水平，因而需要通过热身调整运动状态。同时，热身能满足人在心理上的需要，热身过的人，在运动中会较具信心。

缺乏足够的热身运动，是引起各种运动伤害最主要的原因之一。冰冷的肌肉中，肌血流不佳，但经热身运动后，肌血流增加，可改善肌肉黏滞性及关节活动范围，进而肌腱、韧带和其它结缔组织的伸展性也随之提升。在体温低的情况下，结缔组织一旦过度伸展，极可能发生伤害，而在运动中，用力过度的情况很常见，所以不热身就很容易受伤。

由于孩子处于生长发育时期，身体幼嫩，承受运动伤害的能力较低，所以学会并且牢记热身运动是很有帮助的。

自救自护措施

1. 热身运动的强度和持续时间必须因个人体能情况而异，也必须因项目的不同而有所调整。热身应占运动总时间的 10%~20%。例如进行 1 小时的有氧运动，热身时间应该在 6~12 分钟范围内。一般来说，身体微微出汗，便可以结束热身运动。也可用心跳次数做为热身运动结束的标准。热身运动时的心率达到最大运动心率的 60%~70%即可。

2. 大致可以把热身运动分为两类：第一类是全身性的热身运动，比如快步走、慢慢跑、轻松跳绳、踩固定脚踏车、或者各种健身操等等。这些全身性的热身运动，顾名思义，可以使全身大部分肌肉群都参与活动。第二类是特定部位的热身运动，这些是指针对某项运动的特殊需要，较有选择性地活动特定的肌肉群。如果在运动前能够用五至六分钟的时间，进行全身性的热身，再视运动性质的需要，从事特定部位的热身，加上适当的拉筋体操，就能够有效地减少因为热身不足造成的各种运动伤害了。

3. 热身时主要几处应该被拉伸的肌肉：大腿后部、大腿内侧、小腿、背部。

(1) 拉伸大腿后部肌肉

坐在地上，右腿在体前伸直，左腿弯曲，外侧贴近地面，与右腿组成三角形，背部挺直，从胯部开始前倾，双手抓住右脚脚尖，保持这个姿势 30 秒，手触脚尖时不允许有弹动式动作（触不到脚尖也没关系）。换腿做。每条腿拉伸 3~5 次。

(2) 拉伸大腿内侧肌肉：

坐姿，双脚脚底在身前相互贴紧，膝盖向外撑并尽量靠近地面，双手抓住双脚踝，保持这个姿势，数 10 下，放松，然后重复 3~5 次。

(3) 拉伸小腿肌肉

俯身，用双臂和一条腿(伸直，脚尖着地)支撑身体，另一条腿屈于体前放松，身体重心集中于支撑脚的脚尖处，脚跟向后、向下用力，感觉到小腿后部肌肉被拉紧，保持紧张状态，数 10 下，放松，重复 3 次，然后换另一条腿做 3 次。

(4) 拉伸背部肌肉

坐姿，双腿在体前贴紧伸直，上身前倾用手指去碰触脚尖，尽量让腹部胸部靠近腿部，保持 20 秒，放松。然后重复 3—5 次。

4. 热身时需要活动的关节：肩关节、胯关节、膝关节、踝关节。

(1) 肩部环绕练习

直立，双腿分开与肩同宽，手臂自然下垂，腹部用力收紧，双肩利用肩背肌群力量向后环绕 10 次，再向前环绕 10 次。单肩左右交替向后环绕、向前环绕各 10 次。

(2) 摆胯及绕胯练习

直立，双腿分开略比肩宽，双腿微屈，手放在胯骨上。上身正直，利用腰胯力量使胯部左右摆动各 10 次，注意腹部收紧。然后顺时针逆时针环绕各 10 圈。

(3) 扭膝旋转练习

两腿并拢，屈膝半蹲，两手扶膝，轻轻转动膝部，可以先从左至右转动，再从右至左转动，各自转动或交替转动 10~15 次。

(4) 脚尖环绕练习

直立，抬起右脚离地 15 厘米左右，脚跟固定脚尖画圈，顺时针逆时针各 10 圈。而后换左脚。