

Qingshaonian
Jineng Peiyan Congshu

最应了解的

UIYING LIAOJIE DE

日常安全知识

RICHANG ANQUAN ZHISHI

生活处处有学问，处处有知识。本书从青少年的生活需要出发，将生活常识分为饮食、日常保健、自我保护、急救、礼仪与人际交往几个大类，从不同的角度向青少年介绍日常生活知识，可以让青少年掌握一些生活的诀窍，从而适应独立的生活。

本丛书编委会 编



中国出版集团
世界图书出版公司



图书在版编目 (CIP) 数据

最应了解的日常安全知识/《青少年技能培养丛书》
编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2009. 11

(青少年技能培养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1266 - 2

I. 最… II. 青… III. 安全教育 - 青少年读物 IV.
X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 191235 号

最应了解的日常安全知识

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤洋

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst.com.cn, edksy@sina.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: 978 - 7 - 5100 - 1266 - 2/G · 0487

定 价: 24.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前 言

在人们的日常生活、学习和工作中，谁也不能预料会碰到什么样的意外或突发事情。这些意外和突发事情，一部分是由客观条件引起的，一部分是人们行为的结果。所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，正是指这些突如其来的，给人们的生产、生活、生命、财产安全造成危害的事故。

生活因安全出效益。生命是宝贵的，安全生活的效益就是生命的延续。为此，安全生活的意义极其重要，其价值无可估量。

安全是人类生存的“生命线”，更是社会向前发展的促进力。但是我们面临的形势是严峻的，尽一切力量去有效地防范技术风险造成的意外事故，创造一个安全、健康、高效的生活环境，这应该是全社会共同追求的目标。

从安全原理上讲，所有由于技术风险造成的意外事故都是可防和可控的，有效防范技术风险也有着工程技术防范、教育防范和管理防范等三大对策。但是，由于技术危险的客观存在，要绝对避免意外事故又是不现实的。一位世界著名的安全科学家说，如果人造系统中引发的意外死亡率低于自然因素导致的死亡率，这样的人造系统就是安全的。

居安思危，有备无患。对于生活中的意外事故，人们应对的基本法宝就是依靠科学，科学是事故和灾难的“克星”。只要有一份警觉，懂得一些知识和规律，掌握一些避难和应急的方法，做到“超前防范”和“临危能应”，就能把天灾和人祸可能造成的伤害及损失降低到最小程度，就能在灾祸发生时获得最大的生存机会。

最应了解的日常安全知识



安全关系到社会的方方面面，而意外事故的发生又是种种隐患的集中爆发。随着国民经济的快速发展和人们生活水平的提高，我国当前应积极普及安全知识，提高全民安全素质，有效防范技术风险。

伴随着社会的发展，各种各样的安全问题日益凸显。本书从社会安全、校园安全、居家安全、饮食安全、用电安全、交通安全、旅游安全、灾害自救、应付伤害等方面介绍了日常生活中的安全常识，以及相关的自救常识，为您补上生活安全这一课。

目 录

第一章 社会安全常识

第一节 如何防身自卫·····	1
一、防身术·····	1
二、突遇袭击自卫方法·····	4
第二节 理智避免性侵害·····	8
一、如何避免性骚扰·····	8
二、如何应对性侵犯·····	10
第三节 珍爱生命 远离毒品·····	12
一、毒品的危害·····	12
二、青少年如何远离毒品·····	15
第四节 自洁自制 安全上网·····	19
一、网络对青少年的影响·····	19
二、青少年上网注意事项·····	23
三、预防青少年网络违法犯罪·····	24
第五节 青少年违法犯罪问题的调查与思考·····	28
一、全方位透视：当前青少年犯罪的特点和趋势·····	28
二、多层次分析：青少年犯罪的成因·····	29
三、深层次思考：青少年犯罪的防治对策·····	31



第二章 校园安全常识

第一节 学生户外活动安全常识	34
一、课间活动应当注意什么	34
二、上体育课应当注意什么	34
三、运动时如何着装	35
四、外出迷失了方向怎么办	36
五、在游乐场所活动时应当注意什么	37
六、游戏时应当注意什么	37
第二节 学生宿舍安全常识	38
一、什么样的学生宿舍容易被盗	38
二、学生宿舍常见的盗窃手段	38
三、什么时间容易被盗	38
四、宿舍防盗应注意哪些问题	39
五、宿舍值班员的基本要求	39
六、学生宿舍里发现可疑人怎么办	40
七、遇到盗贼怎样对付	40
八、发现宿舍被盗后怎么办	41
第三节 远离校园暴力	41
一、校园暴力产生的原因	42
二、校园暴力的主要表现形式	43
三、如何防范花季暴力	44

第三章 居家安全常识

第一节 家庭防盗常识	48
------------------	----

第二节 家庭用药常识	50
一、家庭安全用药	50
二、家庭合理用药	53
三、误服药物的急救措施	55
第三节 饲养宠物的安全常识	56
一、预防宠物传染病	57
二、被宠物咬伤如何急救	58

第四章 饮食安全常识

第一节 食物搭配与安全	60
一、蔬菜类	60
二、肉 类	62
三、鱼 类	63
四、水果类	64
五、粮食类	64
六、其 他	65
第二节 饮食禁忌	66
一、空腹饮食禁忌	66
二、餐中饮食禁忌	66
三、饭后饮食禁忌	67
第三节 洋快餐的危害	70
一、损害少年儿童智力	70
二、导致肥胖	71
三、氢化油导致慢性病	71



四、致癌物质含量很高	72
五、“三高”、“三低”营养失衡	72
第四节 食物中毒急救与预防	73
一、食物中毒的含义	73
二、常见食物中毒急救与预防	75
第五节 预防儿童铅中毒	78

第五章 用电安全常识

第一节 为什么会发生触电事故	81
第二节 用电安全标志及基本常识	82
一、用电安全标志	82
二、用电安全的基本常识	83
第三节 家庭安全用电常识	85
第四节 触电自救常识	88

第六章 交通安全常识

第一节 交通安全标志及交通安全常识	92
一、交通安全标志图片	92
二、步行的交通安全	97
三、骑自行车的交通安全	98
四、乘汽车的交通安全	98
五、交通事故的处置	99
第二节 交通事故自救	100
一、驾乘人员自救	100

二、车祸后自救的 5 种错误方法	102
第三节 青少年交通事故预防措施	104
一、青少年交通事故原因分析	104
二、如何提高青少年安全意识	105

第七章 旅游安全常识

第一节 旅游安全基本常识	107
第二节 参团旅行防骗 24 招	109
第三节 旅游中乘车如何避免意外伤害	113
第四节 旅游中被困如何求生存	114
一、沙漠遇险	115
二、海上遇险	116
三、飞机遇险	118
四、丛林遇险	118
五、冰天雪地遇险	119

第八章 灾害自救常识

第一节 自然灾害自救法	121
一、地震灾害自救	121
二、洪涝灾害自救	123
三、泥石流自救	124
四、台风灾害自救	125
五、龙卷风自救	126
六、雷电灾害自救	128



七、沙尘暴灾害自救·····	130
第二节 火灾的预防与自救·····	130
一、火灾的概述·····	130
二、火灾分类·····	131
三、火灾的预防·····	132
四、火灾逃生方法·····	133
五、如何正确报火警逃生·····	137

第九章 应付伤害常识

第一节 紧急救助常识·····	139
一、意外发生时的基础护理·····	139
二、包扎工具及包扎基本方法·····	140
三、伤员运送注意事项·····	143
第二节 常见意外事故应对方法·····	146
一、溺水急救法·····	148
二、窒息救护法·····	149
三、哽噎救护法·····	150
四、中毒处理法·····	151
四、伤口与感染处理法·····	155
六、出血处理法·····	158
七、灼伤处理法·····	163
八、心脏外部按压法·····	167
九、眼部器官伤害处理法·····	169
十、异物进入耳朵、鼻子及皮肤处理法·····	173

十一、中暑的预防与急救法·····	177
十二、烫伤急救法·····	180
十三、呼吸复苏术·····	181
第三节 户外运动意外事故应对常识·····	184
一、篮球运动中的伤害处理·····	184
二、网球运动中的伤害处理·····	186
三、自行车运动中的伤害处理·····	188
四、攀岩运动中常见的运动伤害·····	191

第一章 社会安全常识

第一节 如何防身自卫

据统计数据显示，在各种犯罪案例和暴力攻击事件中，施暴者是受害者认识的人或朋友的比例，要比施暴者是陌生人的比例更高。事实上，对身边人设防，本来就比对陌生人设防困难得多。

一、防身术

当你面对潜在的威胁时，最重要的是要表现出自信、坚强。当你面对一个企图攻击你的人时，你应该这样做：移动身体成 45° 角，膝盖微微弯曲。这个姿势能保护你的主要器官免受威胁，万一你要逃走或移动时，也有较多的机动性。同时把双手放至身体前方，置于腰间以下，以这种姿势护住身体。如果你的手抬高到脸部高度的话，可能会激怒或威胁到对方，这样一来，对方很可能会立刻采取攻击，或企图抓住你的双手。

不要一直往后退——因为你无法知道，是否还有其他人在你身后——而且尽量不要慌张，保持镇定，深呼吸，踩稳重心，努力让自己看起来自信、坚强，摆出一副“你最好不要惹我！”的表情。

1. 两臂长的距离

不管任何时候，你最好都和歹徒保持至少两臂长的距离。在歹徒试

图逼近你时，先出声示警：“站住，不要过来！退后！”

当你在街上与一个人擦肩而过，而那个人看起来似乎是个潜在的威胁时，这时你可以顺着肩膀的方向向后瞄，确定那个人有没有跟你太靠近，或是有没有在跟踪你。

2. 立刻逃离

当歹徒对你采取行动攻击时，“立刻逃离”是一个非常好的选择。面临这种状况时，你该迅速评估自己处身的情况：你有后路可退，或是有安全的地方可去吗？

3. 闹得众人皆知——在公众场合遇袭

绝对不要相信攻击你的歹徒！假如你在公众场合遇袭，而歹徒威胁你“不准叫！否则我立刻开枪”时你应该立刻尖叫！大喊：“救命啊！失火了，救命啊！”因为旁观者都会立刻对火灾作出反应，或是喊“有人攻击我！快报警！快打110！”光是喊“救命”可能得不到援助。特别是在人多的大楼里，或是公共场所。假如大家都只是围观的话，叫他们去报警！他们可能会因害怕而愣住，或是因为不了解情况的严重性而没有及时作出反应。

用东西砸破窗户，可能会引起别人的注意并前来帮助你，也可能因此逼退歹徒。这种方式是在公共场所，但却又不是人来人往的地方时采用，例如：商店的后街，一般的巷道。而且，如果在晚上的话，砸破窗户的声响更容易引起别人注意。你可以选择用石头、砖块、书包，或是皮包来砸窗户，而且要用力丢。为了缓和对方的愤怒，你必须以坚定的语气说话，但不要喊叫。让对方知道你在听他说话，你可以说：“我知道你很生气。你先冷静下来，我会帮助你。”“冷静！”或“冷静一下，我们可以好好谈一谈！”假如你必须和愤怒的人谈话，以上这几句话，能表达出你积极聆听的态度。

假如那个愤怒的人在大叫，你就必须提高音量，但不要比对方大

声，让你的声音保持冷静，并且以比较低的声音说话，只要增加你的音量就好。不要使用具有威胁性的手势，例如：用手指着对方，或是挥动手臂。不要在言辞上对对方做人身攻击，例如，“你不要再愚蠢下去了。”或是“不要再歇斯底里了！”因为这种话只会扩大冲突。

请对方坐下来。因为如果让对方在肢体上先缓和下来，会对你比较有利。万一你要逃开或反击时，也才能有优势。

4. 亲密关系中的愤怒消除法

永远记住一点：不要和正在气头上的人讲道理。要记住，以你的安全为第一位。你可以观察对方在每次动怒、在你企图与对方沟通时，对方能不能冷静下来听你说？或是只要有其他人在场，对方就会继续发泄情绪？假如你认为对方能冷静下来听你说话，你就可以试着说：“冷静一点！冷静一点！我们好好谈谈。”这时，你应该密切注意对方的反应：他是变得更生气，还是已渐渐冷静下来了？假如你选择的是与对方谈一谈的话，你必须先想好万一情况不对劲时该如何逃开，往哪一条路逃。

如果你担心自己的安全，相信自己的直觉，你应该立刻逃开。不过，这种逃离的态度有时会引发对方更激烈的愤怒，因此你不妨在离去之前，先说：“我们稍后再谈。”假如对方要你约个明确的时间和地点的话，就和他约定，或是建议晚上或第二天你再打电话和他谈。

如果你决定反击时，要瞄准对方的要害，不管你是要挡开歹徒的攻击还是选择反击，在出手之前，一定要很清楚攻击哪里最有效。一般认为，腹股沟和眼睛是人体最脆弱的部位。不过，要攻击这两处并不容易。腹股沟很难瞄准，而且对方也很懂得保护自己最脆弱的部位。此外，大部分的人都不敢贸然出手攻击别人的眼睛，怕会造成很大的伤害。所以，如果你要做的话，就必须下定决心，快速出手攻击对方的眼睛，不要做到一半又退缩了。一旦决定反击，你就必须全力以赴。

不管是哪一种攻击法，你都要记住：持续进攻！直到你有机会能逃

开，或者对方愣住决定撤退，或是有人来救你。

二、突遇袭击自卫方法

怎样才能做到有效的反击呢？首先，你必须非常重视自己，而且认定自己十分值得努力捍卫！

要不要反击是个人的选择问题，而且必须视情况而定。只要经过一些训练，拥有充分的自信心和心理准备，每一个人——无论能力与体型如何——都能有效的反击歹徒。

当然了，你在遭到攻击时决定采用的任何行动，都必须是当时看来最正确的选择。你可以在不同的状况下，选择反抗、服从、或是谈判。事实上，也不是每一次反击都会成功。你应该选择最有效的办法，做好心理准备，如此一来，真的面临歹徒攻击时，才能做出最正确的决定。

有效反击的首要前提是拥有充分的自信心，而信心来自于你是否准备妥当。你必须在心理上做好准备，并且先在心中复习一次你所学到的防身术。大部分的歹徒都不会料到你竟然会选择反击，而且根据数字统计显示，选择反击——特别是歹徒企图强暴你时——将会大大增加你逃脱的机会。

1. 攻击喉咙

无论体型是壮硕还是娇小，喉咙都是人体脆弱的地方。只要在喉咙上施加一定的压力，差不多等于是一般人鼓掌的力道，就能使一个人的气管破裂。你可以试着将手指放在喉部，然后施加一点压力，看看在轻重不一的压力下，你有什么不同的感觉。



即使是 strongest、最魁梧的人，他的身体也和你一样是肉做的。所以，喉咙是最佳的攻击目标（冬天，若歹徒穿得很厚，或许你根本碰

不到他的喉咙。不过，要是你使出全力，还是能穿透衣服，使对方的喉部感受到那股压力）。

无论从近距离或是远距离，你都可以攻击对方的喉咙。即使你已被对方牢牢抱住，还是有办法攻击对方喉部。现在，把大拇指与你的手掌分开，成一个 Y 形。将此 Y 形手掌架在对方的喉部，对准喉头部位。假如使用得当，这是一种非常有效的攻击方法，你可以借此使对方震惊、呼吸急促，甚至完全无力抵抗。这种攻击法不仅站着时可以使用，即使是坐在车内也一样可以采用。



拇指和手掌要尽量伸展开来，你就是利用拇指和手掌间的这个区域来攻击。

要奋力攻击目标。不要一接触到对方的皮肤就停下来。

为了增加你的手劲，你可以将手掌放在腰部的地方，然后奋力向前攻击，同时以 Y 形攻击法攻至对方喉部时，将手掌向下旋压。此外，你可以借助腰部的旋转力量，增加你出手的力道。出手速度的快慢也会影响你的力量。出手尽量快，你将更有力量。

2. 足背攻击法

用脚去攻击对方也是一种十分有效的方式，因为足背是非常容易攻击的目标。将你的脚移至歹徒的膝盖附近，然后快速、用力地往下踩。人的脚约有 200 根细骨，而人所站立的坚硬地板，也无法提供任何缓冲力。



足背攻击法可以在面对歹徒时使用。而当歹徒从你的背后抓住你时，也可以使用这种攻击法。无论是面对歹徒或是背对歹徒，足背攻击法都是一种很有效的近距离攻击法。

3. 攻击脸部及头部

头部、脸部及太阳穴周围，都是重要的攻击目标。攻击太阳穴如果得法的话，甚至能将歹徒击倒。

无论是从正面或是从侧面，利用拳头攻击对方的脸部和头部都是十分有效的。握紧拳头，用拳头内侧去攻击。攻击目标包括太阳穴、鼻子或是喉咙。挥拳时，就好像你是在发球或敲钉子一样。攻击对方时，不一定要从正面攻击，你也可以侧挥出拳。



在出手攻击时，你也可以同时大喊一声：“不！”这一点十分重要。喊叫能使你在恐惧的状况下，仍能正常的呼吸，帮助你集中力量，甚至能因而引起其他人注意。举重选手在举重比赛时，一边举一边喊叫，是有道理的。假如你在攻击的同时大喊，这可以使你增加平均 70% 的力量。

4. 手肘攻击法

真实的打斗或是自卫性的攻防战，通常都发生在近距离中，不像电影中的打斗场面两个人在 50 厘米~100 厘米的距离间，挥拳相向。大部分的歹徒都比较倾向于将你抓在胸前，或是粗鲁地死抱着你，也就是说，你所遭遇的大部分是面对面的肉搏战。你需要经过练习，才能准确地把拳头敲打在正确

