

安全卫士系列丛书之一



让您的孩子远离危险!



康康安全行

洪明 里程/著



中国市场出版社

安全通道亲情号码

- 自己
- 爸爸
- 妈妈
- 邻居家
- 同学
- 朋友
- 居委
- 班主任
- 家教老师
- 医院

- 匪警报案 110
- 火警报案 119
- 交通事故报案 122
- 急救中心 120



全球儿童安全网络



“全球儿童安全网络”起始于美国的“全美儿童安全”活动，该组织成立于1987年。它是第一个致力于防范儿童意外伤害为使命的，一个非营利性的组织。宗旨是为孩子们的健康成长创造一个更美好、更安全的环境。

网址：www.safekidsworldwide.org。

“全球儿童安全网络”的成员包括国际性的公司、医院和卫生机构。目前，它的成员国包括澳大利亚、奥地利、美国、巴西、中国、德国等16个国家。

关爱儿童 安全成长

Safekids China



关爱儿童安全成长“全球儿童安全网络”在中国开展的儿童安全活动，其使命是降低14岁以下儿童的意外伤害和死亡。由上海强生制药有限公司等赞助执行。通过组织宣传活动、教育、调研和促进法令的制定和加强来实现预防伤害的目标。你可以登陆网址：www.safekidschina.com，随时查阅安全知识和资讯，还有安全游戏和测试，有利于我们尽快地掌握安全知识。

前 言

这个世界上最动听的声音是什么？天底下所有的父母都会作出一个相同的回答：孩子的天真和快乐的笑语让我心动一生。天底下父母最大的愿望只有一个，那就是让这平安、幸福陪伴孩子的一生。

“安全”是成长过程中的一个“烦恼”。在当今复杂的社会环境中，孩子们掌握险情预防和自救的方法，是一项生存的基本技能。我们要相信：“没有偶然的事故，只有可预防的事故”。

本书的主人公小康，是个非常淘气的男孩，活泼、调皮，胆子很大，经常会产生奇思妙想，做出一些“出格”的事。小康的身上通常都会有一些“印记”，比如，郊游时被黄蜂蜇伤了，上学路上骑自行车摔跤了，在家里倒开水时把脚烫伤了，体育课上跳高时把韧带拉伤了等等。通过小康和发生在他身边的这些事情，讲述了孩子们在家庭、校园、户外等不同环境下，可能遇到的各种各样安全问题的解决和应对的办法。

在小康的家里是身教和言教并用的。爸爸大康，是一名国家公务员。好学爱研究的爸爸在小康心目中的，就是一本百科全书。针对小康贪玩好动的特点，大康专门搜集了许多安全方面的知识，适时地教给小康。妈妈是市立医院的一名大夫，在生活上无微不至地照顾小康。父母对安全的重视和正确的安全处理方法，对小康起到了潜移默化的作用。

《康康安全行》中的“康康”指的是大康和小康这对父子。这里的“康”也有健康的含义，希望所有的小朋友们都能永远健康。

本书适用于家长、中小学教师和具有阅读能力的学生，旨在帮助他们增加安全方面的常识，学会一些简便、实用和切实可行的应急方法，让孩子们远离危险，度过安全而美好的童年和少年。

本书也可作为应急之用的工具书。也许你买来之后不需要细细研读，但放于手边，随手翻看，也可以备不时之需。

本书的审核为刘传正(副总工程师)、孙延春(博士)、张永强(内科专家)、朱晓宁(副教授)；插图设计为刘亚东，在此一并表示感谢！

在推出这本书的同时，为了让广大读者更充分的学习和吸收书本中的安全知识，我们将会与有关单位陆续举办一系列的活动：

安全知识讲座知识竞赛

选择部分学校，请有关专家举办安全知识讲座。

知识竞赛

与学校、教育主管部门、有关媒体合作，在一些城市举办安全知识竞赛。

举行室外、野外活动

与有关学校合作，举行中小学生的野营活动，以锻炼学生的户外生存、避险、逃生等能力，巩固所学知识。

中国有句古话“平安是福”，就让我们在美好的祝愿声中，翻开这本《康康安全行》吧！

作者

2005年1月1日于北京

目录

健康篇

1

把好“病从口入”关

3

- 1 不宜过量吃冷饮 3
- 2 喝汽水不能太快、太多 4
- 3 空腹饮食须讲究 5
- 4 彩色食品，中看不中吃 6
- 5 饮食与肥胖 9

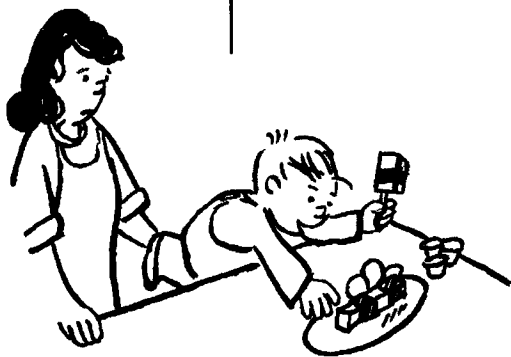
家庭用药有讲究

10

- 1 胶囊不可轻易打开服用 10
- 2 不可滥用滋补药 12
- 3 儿童用药“四忌” 13
- 4 防止孩子误服药 14
- 5 误服药救治 16

常见疾病的防治

17



1	流感	17
2	发热	20
3	腹泻	22
4	蛔虫病	23
5	缺铁性贫血	24
6	近视眼	25
7	沙眼	27
8	龋齿	28
9	抽筋	29
10	中暑	30
11	鼻出血	32

■ 常见伤害处理 34

1	韧带拉伤	34
2	扭伤	34
3	骨折	35
4	擦伤和切割伤	37
5	眼睛受伤	39

■ 家庭也要防中毒 40

1	食物中毒	40
---	------	----

■ 生命的“绿色通道” 42

1	快速止血	42
2	心肺复苏术	44

■ 专题系列 48

1	禽流感	48
---	-----	----



2 非典型性肺炎	50
3 艾滋病	52

■ 家居篇 55

■ “电老虎”屁股摸不得 57

1 小心触电	58
2 电路设备要当心	63
3 安全用电有讲究	65
4 学会使用验电笔	67
5 日常家电使用知识	68

■ 儿童玩具，要玩得开心，更

■ 要玩得放心 78

1 选购玩具、安全先行	78
2 谨防机动玩具伤人	79
3 塑胶玩具防中毒	80
4 选购毛绒布制玩具	80
5 给玩具消毒	81
6 小心含铅玩具，谨防“铅中毒”	82



■ 儿童注意厨房安全 83

1 使用刀具应小心	84
2 防止烫伤、烧伤	85
3 小心炉灶意外起火	88
4 使用燃气用具须知	88

5 煤气中毒 90

6 小心“隐性炸弹” 93

■ 居室安全很重要 95

1 谨防室内空气污染 95

2 儿童居室的安全性 96

3 浴室、厕所的安全 98

4 客厅的安全 98

5 卧室的安全 100

6 家庭使用炉火注意事项 101

7 居室养花须知 101

■ 儿童玩耍须留神 103

■ 随机应变的安全策略 105

1 独自在家生病时对策 105

2 陌生人敲门时对策 105

3 发现家中被盗对策 106

4 住宅失火时对策 108

5 紧急报警电话请牢记 112



■ 自然篇 115

■ 大自然也搞“恶作剧” 117

1 面对地震从容不迫 117

2 台风来临 124

3	龙卷风“光顾”	125
4	泥石流“光临”	127
5	认知滑坡	129
6	冷静面对洪水	131
7	遇上森林大火	133
8	“快速”的雪崩	136
9	夏季常见风暴	138
10	雷电	141
11	废墟中的呼唤	145
12	奇特的自救方式	149

■一防“物”(动植物)之心不可无 151

1	避免动物伤害	152
2	狗咬伤	152
3	猫咬伤	155
4	防止毒蛇咬伤	156
5	蜂蜇伤	159
6	水蛭叮咬	162
7	蝎子蜇伤	163
8	蜘蛛叮咬	164
9	野果	165
10	野菜	166
11	小心有毒的花	167
12	小心小草伤人	168
13	小心蔬菜中毒	170





学校篇

171

游戏和运动

173

- 1 校园游艺设施的安全 173
- 2 嬉闹不过火 175
- 3 课间不宜剧烈运动 177
- 4 体育活动要当心 179
- 5 运动时受伤 182

爱劳动，讲安全

183

高兴去郊游，安全放心头

185

学校要预防传染病

187

教室里也有许多注意事项

189

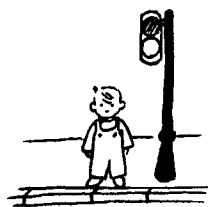
- 1 预防脊柱弯曲异常 189
- 2 楼梯拥挤安全第一 191

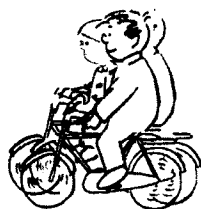
实验室安全不可小视

193

- 1 实验室注意事项 194
- 2 实验室应急措施 195

■	学生宿舍，小小安乐窝	197
■	做个勇敢机智的好孩子	198
	1 巧对被坏人跟踪	198
	2 女同学自我保护	200
■	校园里的火灾消防	201
	1 火灾的预防	201
	2 火灾的扑救	203
	3 火中自救	204
■	交通篇	205
■	交通常识记心头	207
■	行路安全	210
	1 步行安全常识要记住	211
	2 集体行进须知	214
	3 自行车安全	215
	4 避免汽车事故	225
	5 乘电梯须知	228
■	公路交通	230
	1 乘公共汽车的常识	230
	2 乘长途客车的常识	232
	3 避免意外伤害	233





4 乘出租车的常识	234
5 预防晕车	236
6 集体活动时乘车须知	238
7 车上发现小偷	239

铁路交通 240

1 乘火车的常识	240
2 铁路道口安全常识	242
3 道轨安全常识	242
4 乘火车预防“上火”	244
5 乘火车遇火灾	245

水路交通 246

1 乘船的常识	246
2 如何避免晕船	247
3 自驾小船安全常识	248
4 乘船遇险	250

飞机交通 250

1 乘飞机的常识	251
2 乘飞机遇险	251

户外篇 253

游戏玩耍 255

1 玩耍不可逞强好胜	255
2 放风筝讲安全	256



- | | | |
|---|-----------|-----|
| 3 | 燃放烟花爆竹要小心 | 259 |
| 4 | 动物园安全常识 | 261 |
| 5 | 游乐园安全须知 | 262 |

■ 户外活动 264

- | | | |
|---|-------------|-----|
| 1 | 识别安全标志 | 264 |
| 2 | 游泳 | 265 |
| 3 | 预防滑冰、滑雪意外受伤 | 273 |
| 4 | 冰窟窿里自救 | 276 |
| 5 | 爬山安全行 | 278 |
| 6 | 旅行安全行 | 280 |

■ 野外生存常识 282

- | | | |
|---|---------|-----|
| 1 | 野外方向判断 | 283 |
| 2 | 涉水安全行 | 286 |
| 3 | 安全通过沼泽地 | 288 |
| 4 | 防止雪盲 | 289 |
| 5 | 野营常识 | 290 |

6 寻找水源	295
7 野外求生术	297
8 沙漠求生术	299
9 海上遇险自救	301

■ 特殊情况的安全策略 301

1 钱物被抢怎么办	302
2 识破拐骗术	302
3 女孩户外安全常识	304
4 公共场所走失	305
5 公共场所意外情况	306
附录：安全标志	308



健康篇





小康的爷爷经常说：身体是革命的本钱。

道理是浅显易懂的。健康的身体是做好一切事情的“基石”——爷爷当初干革命工作需要一副好身体，小康现在学功课也需要好的身体。特别需要从小培养良好的身体素质，为将来承担繁重的学习和工作打下基础，也是拥有健康生活的必要前提。

对于儿童来说，保持身体的健康对其心理的良好发育，具有格外重要的影响。家长对此应该引起足够的重视。