

Children's Study
少年儿童研究 精华本

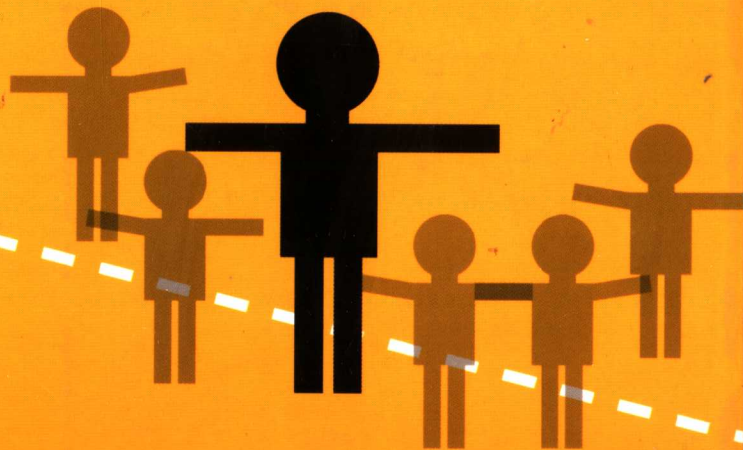
告诉孩子

自救自护119招

主 编 孙云晓

副主编 刘秀英 曹 萍

长江文艺出版社

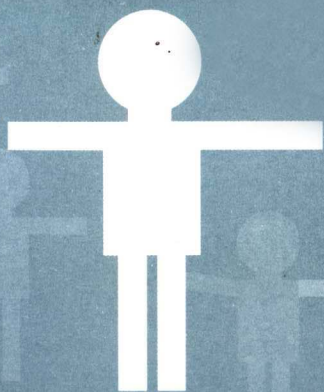
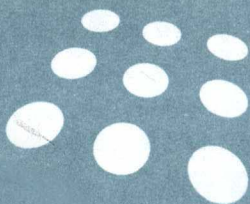


自救自护119招

主 编 孙云晓

副主编 刘秀英 曹 萍

长江文艺出版社



CG78/01

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

告诉孩子自救自护 119 招/主编:孙云晓;副主编:刘秀英 曹萍
武汉:长江文艺出版社,2005.7

ISBN 7-5354-3081-3

I.告…

II.①孙… ②刘… ③曹…

III.①安全教育-青少年读物 ②自救自护-青少年读物

IV.X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 058403 号

特邀编辑:张纯颖

插图:谢 涛

责任编辑:谢 将 吴高余

责任校对:陈 琪

装帧设计:徐慧芳

责任印制:吴竹敏

出版:长江文艺出版社(电话:87679307 传真:87679300 邮编:430070)

(武汉市雄楚大街 268 号·湖北出版文化城主楼 B 座 9-10 层)

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:湖北少年儿童出版社印刷厂

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:8.75 插页:2

版次:2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

字数:200 千字 印数:1-15000 册

定价:16.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679307 87679310)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书出现印装问题,本社负责调换)

序 言

将“天下第一难”变为“天下第一乐”

孙云晓

中国人曾把计划生育工作称为“天下第一难”。几十年后，当独生子女时代来临，人们发现教育孩子成了“天下第一难”。相比之下，教育孩子之难远远甚于生养孩子之难。

为什么说教育孩子成了“天下第一难”呢？首先，自古以来，孩子懂道理多在兄弟姐妹之间体验，而今天的独生子女家庭失去了这一天然资源；其次，进入信息时代，孩子的优势往往超过父母，使许多父母不知道该怎么教育孩子，甚至难以与孩子沟通；再次，相当多的父母娇宠孩子，又寄予过高期望，走进了“重智轻德”的教育误区。当今时代教育孩子之难远不止这些，但仅此三条已足以证明“天下第一难”是何等之难。

值得欣慰的是，中国毕竟有重视教育的悠久传统，科教兴国和推进素质教育已成为当代中国的国策，许多机构和大批专家都在投身于破解“天下第一难”的奋斗之中。其中，中国青少年研究中心等机构主办的《少年儿童研究》杂志，在十多年卓有成效的探索中，为广大父母和教师提供了珍贵的现代教育思想与科学的方法，并在全社会不断激起强烈的反响。从关心孩子睡眠到关注校园童谣，从重视自我保护到重视行为习惯养成，《少年儿童研究》杂志几乎都是开风气之先。究其原因，是该刊拥有强大的科研背景，又以“父母的难题就是

告诉孩子自救自护 119 招

我们的课题”为办刊宗旨，名为《少年儿童研究》杂志，实为父母与教师的实用手册。

现在呈献于读者朋友面前的三本书，即《怎样做好父母》、《教子成功从培养习惯做起》、《自我保护119招》，是《少年儿童研究》杂志的精华本。这些内容曾经深受广大父母与教师的欢迎。《教子成功从培养习惯做起》是关于108个好习惯的介绍，是应众多父母一再请求出版的，因为内容重要而又具体可行。《自我保护119招》更是奇迹！当年以《自我保护66招》和《自我保护新66招》在杂志上连载时，有的孩子居然背下了许多，并在日常生活中保护了自己。教育方法离不开教育观点的指导，而《怎样做好父母》就是以儿童教育的重要观念与方法为话题做成的，既有理性的光芒又有实践的魅力。可以说，如果读懂《少年儿童研究》这三个精华本，并且常在实践中恰当运用，您一定会成为优秀的父母或教师。

我们曾提出合格父母或成功父母的五元素质，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。这五元素质恰恰是三个精华本的核心。

如今的图书市场似乎非常繁荣，但当我漫步于全国各地的书店或书摊时，又常常为父母们担心。因为许多书刊是假冒伪劣或胡说八道，却又印制精美，书名颇具诱惑力。我给大家一个建议，选择图书时一定先查看一下作者是什么人，思考一下此人是否具备写作此书的背景与能力。这是我的个人经验并且受益多年。从这个角度说来，《少年儿童研究》杂志是值得信赖的，其精华本还用怀疑吗？

我盼望更多的父母与教师教子有方，因为这样才能变“天下第一难”为“天下第一乐”。

2004年10月25日于湘西途中

目 录

序言	1
----------	---



家庭生活篇

第1招 被困电梯中, 镇静莫盲动	3
第2招 高压锅防爆, 防患最重要	5
第3招 煤气中毒后, 通风又堵漏	7
第4招 误食灭鼠药, 催吐洗胃肠	9
第5招 识别假八角, 剧毒莫小瞧	11
第6招 饮水莫过量, 谨防把身伤	13
第7招 野菜莫乱采, 拜师避灾害	15
第8招 蔬菜也含毒, 重在烹调术	17
第9招 赌吃有危险, 逞能赴黄泉	19
第10招 眼睛若被扎, 莫把异物拔	21
第11招 酸碱进眼中, 速用清水冲	23
第12招 烫伤有轻重, 处置不相同	25
第13招 钢针刺入肉, 千万别硬揪	27
第14招 风筝手中牵, 选址不简单	29
第15招 家庭遇停电, 有备方无患	31
第16招 电源危险大, 危险巧预防	33
第17招 电器真方便, 使用要安全	35

- 第18招 是药三分毒，滥用不得了 37
- 第19招 居室藏隐患，危险莫轻心 39
- 第20招 厨房学艺忙，隐患应提防 41
- 第21招 吃饭防噎食，压腹立咳出 43
- 第22招 牙是健康门，千万要爱护 45
- 第23招 煤气有危险，用后要关严 48
- 第24招 宠物虽可爱，要防病感染 50



校园内外篇

- 第25招 衣着饰物多，运动易出祸 55
- 第26招 赛场教训大，切莫当笑话 57
- 第27招 拒绝眼外伤，防范是首选 59
- 第28招 拔河不要乱，劲匀方争先 61
- 第29招 单杠虽有趣，安全是第一 63
- 第30招 长跑运动强，切勿“急刹车” 65
- 第31招 玩笑要有度，三思而后行 67
- 第32招 楼道要守纪，打闹切勿取 69
- 第33招 珍爱己生命，刺激勿模仿 71
- 第34招 预防铅中毒，卫生习惯好 74
- 第35招 操场隐患多，自护是关键 76
- 第36招 涂改液虽小，毒性真不小 79
- 第37招 开心游乐场，安全不可少 81
- 第38招 过久戴耳机，无益且有害 83

第39招	电子游戏厅, 少儿不能进	85
第40招	莫上高房顶, 吸取血教训	87
第41招	打闹有危险, 不可当儿戏	89
第42招	情绪会自调, 心静乐逍遥	91
第43招	处理小外伤, 危险能抵挡	93
第44招	游戏守规则, 自爱又自护	95
第45招	吸烟损健康, 不做小烟民	97
第46招	校园遇暴力, 自卫要得当	99
第47招	权利应力争, 学法又懂法	102
第48招	课上明火现, 听从师调遣	104
第49招	谨慎过马路, 守序才安全	106
第50招	骑车守规矩, 不要胡乱行	109



自然灾害篇

第51招	遇到沙尘暴, 出门戴口罩	115
第52招	偶遇雷电击, 千万要躲避	117
第53招	骨折需急救, 固定莫拉扭	120
第54招	崴脚很常见, 乱揉是蛮干	122
第55招	钉子扎了脚, 求医来治疗	124
第56招	发现溺水人, 呼救快报警	126
第57招	水草缠住脚, 逃生有技巧	128
第58招	游泳力用完, 仰浮保安全	130
第59招	游泳腿抽筋, 脚尖快上跷	132

- 第60招 沙子迷了眼，任其泪如泉 134
- 第61招 一旦被狗咬，清洗注疫苗 136
- 第62招 小虫钻耳道，滴油单腿跳 138
- 第63招 蜂蛰莫小看，涂药糊姜蒜 140
- 第64招 蛇咬别大意，洗后速求医 142
- 第65招 落水会求生，仰卧莫脱衣 145
- 第66招 冰裂落入水，伏身慢爬行 147
- 第67招 游冰健身好，规则很重要 150
- 第68招 身处困境时，求助不停息 152
- 第69招 抗震招数多，机敏应变强 154
- 第70招 洪水进家园，高处等救援 157



野外旅游篇

- 第71招 登山会用力，也要会用脑 161
- 第72招 出外去旅游，应会急救术 164
- 第73招 乘车莫探头，危险处处有 166
- 第74招 野营要顺利，计划得周密 169
- 第75招 林中迷了路，登高觅人处 171
- 第76招 露营避虫咬，招数真不少 174
- 第77招 途中遇风寒，姜汤能解难 176
- 第78招 野外饮水难，消毒不可减 178
- 第79招 草中有蜱虫，小心染疾病 180
- 第80招 荨麻有毒毛，碰它不得了 182

第 81 招	蚂蟥吸血狂, 最怕拍和烫	184
第 82 招	暴晒易中暑, 通风保安宁	186
第 83 招	泥潭遇险情, 仰卧缓慢行	188
第 84 招	饭店遭火烧, 逃生寻路标	190
第 85 招	林中大火烧, 沿着河岸跑	192
第 86 招	野外过河滩, 绳棍可保险	194
第 87 招	不慎落水里, 智勇求生机	196



社会生活篇

第 88 招	网上黄毒祸, 关键在自我	201
第 89 招	慎交网上友, 警惕坏人诱	204
第 90 招	上网要守法, 违法受惩罚	206
第 91 招	网上风光美, 超时身体毁	208
第 92 招	孩子独在家, 防范保平安	210
第 93 招	外出不要怕, 警觉巧策划	212
第 94 招	遭遇性骚扰, 机智能脱险	215
第 95 招	路遇歹徒扰, 拳脚施招逃	218
第 96 招	人多场面乱, 躲避选路线	220
第 97 招	商场内着火, 逃生避光亮	223
第 98 招	餐厅遇危险, 及时来求助	225
第 99 招	地铁若停电, 听令莫慌乱	227
第 100 招	地铁内失火, 有序能逃生	229
第 101 招	电话遭骚扰, 挂断平安保	231

告诉孩子自救自护 119 招

第102招	吸毒是陷阱，珍爱己生命	233
第103招	遭遇危险时，求助莫迟疑	235
第104招	消费要适度，合理不盲目	237
第105招	杜绝伪劣品，权益要维护	239
第106招	防备性侵犯，勇敢会说“不”	241
第107招	少女应自护，机智又顽强	244
第108招	电话莫乱打，费用先问清	247
第109招	被绑当人质，机智来逃生	249
第110招	路上被劫钱，冷静免伤害	251
第111招	认真学科学，迷信要抵制	254
第112招	家中有秘密，切莫信口泄	256
第113招	不幸遭拐卖，机智可脱险	258
第114招	黄毒危险大，人人远离它	260
第115招	学会看人心，善恶要分明	262
第116招	心中有障碍，疏通才自在	264
第117招	警惕毒病菌，卫生要注意	266
第118招	预防艾滋病，自爱保健康	268
第119招	保险险种全，投保保平安	270

告诉孩子自救自护

119

招

家庭生活篇



第 招 被困电梯中，镇静莫盲动

孩子们乘电梯的机会多了。家住高层，要乘电梯；出外旅游，住饭店，要乘电梯；外出购物，要乘电梯……



孩子们被困在电梯里的可能性也就大了。

所以，家长要告诉孩子，一旦被困在电梯里应该这样做：

1.不要惊慌，不要怕。一般的电梯，轿厢上面都有好多条安全绳，它的安全系数是很高的，所以，电梯一般是不会掉下电梯槽的。电梯都装有防坠安全装置，即使停电了，电灯熄灭了，安全装置也不会失灵。电梯会牢牢夹住电梯槽两旁的钢轨，使电梯不至于掉下去。即使电梯上的安全绳断了（这种情况极少发生），在电梯槽的底部都有缓冲器，它可以减少掉下来时的冲击速度。电梯内的人是不会受到身体伤害的，所以，不要因此而害怕。

2.电梯内若有司机，一定要听从他的指挥。他们都是受过专门训

告诉孩子自救自护 119 招

练的，有处理这种情况的办法。

3.若没有司机，可以采用多种求救办法：

用电梯内的电话或对讲机求救；按下标盘上的警铃，拍门叫喊；手拍疼了，可脱下鞋子，用鞋子拍门，发信号求救。

4.外面有人回应，便可告之受困原因及情况。他们会请来电梯工或消防队员把你营救出来。

5.千万不要强行扒门，即使扒开了电梯内门，不一定能扒开外门。也不要蹬着电梯内的扶手，去扒撬电梯轿厢上的安全窗。因为安全窗只有救援人员从外边才能打开。这样做很可能会给你带来新的险情。静等营救是最佳的办法。

6.即使很长时间没人回应，也不要着急。电梯里可能闷热，但不会有其他危险。要使自己镇静下来，注意观察外边的动静，不放过任何一次求救的机会。要注意保持体力。

请你学会自我保护第1招

被困电梯不要怕，电梯不会往下滑，
不停呼喊待营救，冷静等待为最佳。

第2招 高压锅防爆，防患最重要

这天下午5点多钟，只听一声巨响，某居民楼201室的玻璃窗被震碎了，一块块“碎弹片”从窗户里飞了出来。进到这家，只见满墙、



满屋顶都是绿豆稀饭。高压锅的盖子已经炸飞了，锅底成了“麻花”状。这家的主人刘老师手脚被烫伤了。伤得最厉害的是她的儿子小军，头被“弹片”炸破，牙被炸掉了3颗。

这一切都是因为高压锅使用不当闹出来的。

小军急匆匆地跑回家来，想吃点饭马上返回学校去上晚自习。妈妈说：“高压锅里做着绿豆稀饭，刚关上火，还得等会儿才能吃。”小军说：“等不及了。”说着就去拿压力阀，居然一点气都没冒。小军就去开锅盖。怎么打不开？仗着大小伙子有的是力气，用尽吃奶劲儿去掰锅盖。只听一声巨响，高压锅爆炸了，滚烫的绿豆稀饭直冲屋顶。于是就有了前边交待的那一幕。

告诉孩子自救自护 119 招

原来，锅里的绿豆皮堵塞了通气孔，锅里的压力达到了极限，在外界力的晃动下，引起了压力锅的爆炸。

看到刘老师家中的惨状，真是十分后怕，母子俩没有受到更大的伤害，也是不幸中的万幸了。

高压锅省时省火，做出的饭菜可口好吃，很多家庭都爱用它。但锅内温度高，压力大，注意安全使用也是十分重要的。

1.用高压锅之前，一定要认真检查锅盖的通气孔是不是通畅，安全阀是不是完好无损。

2.在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要在压力阀上加压重物或者打开锅盖。

3.饭菜做好以后，不能马上取下压力阀或者马上打开锅盖，要等锅里的高压热气降温降压后才能取阀开盖。

4.若发现压力阀孔不排气，一定是锅盖的通气孔被锅内的食物堵住了。这时，应立即关火，把锅放在凉水中降温，直到可以轻松打开锅盖时为止。要在水龙头下冲洗锅盖上的通气孔，排净堵塞物。

请你学会自我保护第2招

高压锅内压力大，用前必须认真查，
发现气孔不排气，放进凉水想办法。