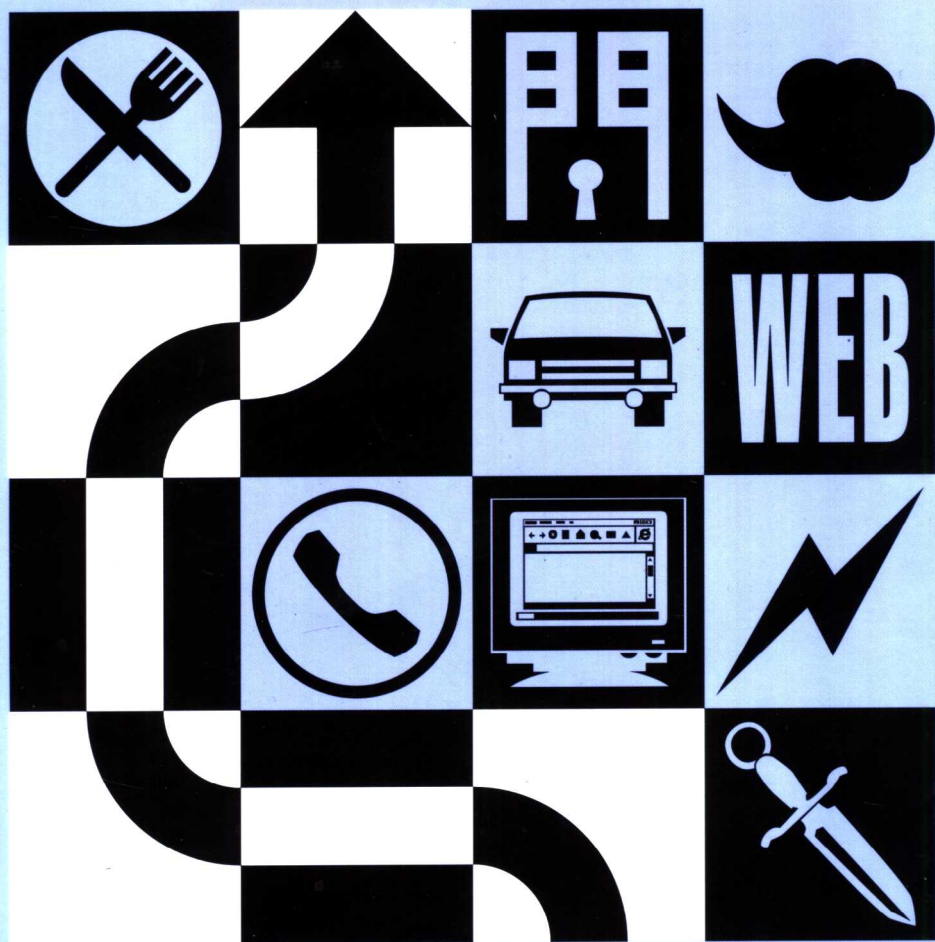


小康生活丛书



张南/徐娟主编

城市居民避险

华文出版社

小康生活丛书

城市居民避险

张南/徐娟主编

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城市居民避险/张南, 徐娟主编. —北京: 华文出版社, 2005. 5

(小康生活丛书. 避险系列)

ISBN 7-5075-1839-6

I. 城... II. ①张...②徐... III. 市民—安全教育—普及读物 IV. X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 046664 号

华文出版社出版

(邮编 100055 北京市宣武区广安门外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbbs@263.net

电话 010-63370164 63370169

新华书店经销

三河市新艺印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 6.25 印张 117 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 15.00 元

目 录

城市居民饮食中避险·····	1
食品安全的 10 条“黄金定律”·····	3
烹调食物须注意安全·····	4
城市居民饮用水中避险·····	5
城市居民电梯中避险·····	7
城市居民乘坐扶梯避险·····	8
城市居民乘坐地铁避险·····	8
城市居民火灾中避险·····	9
城市居民在购物、用餐时避险·····	12
在超市购物须警惕·····	12
家中保姆须设防·····	13
城市居民邻里相处小窍门·····	14
居民住宅安装防盗门须注意·····	16
家庭住宅防盗小窍门·····	16
家庭住宅防抢劫小窍门·····	19
家庭住宅防骗小窍门·····	20
对孩子进行防盗教育莫忽略·····	21

自行车和放在自行车上的物品须防盗	22
机动车和机动车上的物品须防盗	24
城市居民驾车时的避险	25
提防汽车尾气的危害	37
出租车司机须防范遭抢劫	37
身体发出的预警信号须重视	39
城市居民通过地下通道和过街天桥时避险	40
城市中行路避险	41
“紧急避险”须注意	42
城市居民避险防身术	43
约会时须防范被抢劫	45
存单、存折保管有妙招	46
有钱人的自我防范	47
老人、妇女、儿童独自在家时陌生人敲门的应对	49
女性独行夜路安全小贴士	50
女性被跟踪时的应对	51
避免独自外出时受伤害	52
受到伤害时的应对	53
公共汽车上流氓骚扰时的应对	54
城市居民身处混乱场合时避险	55
骚扰电话的应对	56
使用电脑须防“电脑病”	57
亚健康——城市居民须提防	63
消除家中空调的隐患	65
居室中正确摆放花卉才能净化空气	66
城市居民须防范煤气灶综合征、液化气罐装置	

漏气及爆燃	67
煤气、沥青中毒时的应对	68
提防厨房、卫生间死角带来的危害	71
城市居民须防意外触电	72
避免路遇围观场景凑热闹	76
城市居民节假日的安全须注意	77
消除游泳池里的隐患	78
现代生活防过敏	79
避免洗澡时意外晕倒	80
定期体检防治百病	81
生活误区须避免	83
掌握简易量体温法	85
正确滴眼药水和涂眼药膏	85
药水滴鼻巧掌握	86
滴药入耳小窍门	87
警惕疾病清晨报警	88
学会急救小常识	89
配置家庭急救箱	91
家庭急救的行为准则	92
家庭急救护理须注意	93
急救用品可代用	95
冷敷、热敷、酒精擦浴小常识	95
避免有损大脑的坏习惯	99
避免家庭中常引起的腹痛	100
避免不良生活习惯诱发感冒	102
发高烧时的应对	103

眼内有异物时的应对·····	104
学会判断危重急症·····	105
心肺复苏程序须掌握·····	108
家人发生休克、昏厥、呼吸困难、窒息、 意识障碍时的应对·····	112
家人糖尿病昏迷、癫痫发作、癌病发作、 疝气发作、自发性气胸发作时的应对·····	118
心动过缓、心动过速、心力衰竭、心跳骤停、心绞痛、 心肌梗死时的应对·····	123
冠心病发作时的应对·····	128
提防心脏早搏·····	129
心源性猝死、心脏性气喘的急救·····	130
发生脑贫血、高血压危象时的应对·····	132
排尿性晕厥的急救·····	133
消化道出血时的应对·····	134
阴道出血时的应对·····	135
腿部痉挛慎对待·····	137
慎防未熟豆角中毒·····	138
慎防未腌透的酸菜中毒·····	139
慎防臭豆腐中毒·····	139
慎防食物混吃而中毒·····	140
慎防酒精中毒·····	142
慎防家庭日用品中毒·····	143
慎防被化学品污染的食物·····	147
有病用药须谨慎·····	149
中毒后排毒妙方·····	152

预防传染病的消毒妙法·····	155
预防呼吸道传染病·····	158
预防消化道传染病·····	159
预防结核病·····	160
预防病毒性肝炎·····	162
预防性疾病·····	163
预防艾滋病·····	166
预防癌症·····	168
防治老年性阴道炎·····	173
防治单纯性肥胖症·····	174
防治小儿高热惊厥·····	176
防治小儿急性扁桃体炎、呼吸道感染、急性喉炎·····	178
小儿肺炎慎对待·····	182
防治儿童手足口病·····	183
慎防小儿烫伤·····	184
慎防小儿眼外伤·····	185
骨折后的救治·····	186
警惕常咬舌诱发舌癌·····	187
剧烈运动后的禁忌·····	187
城市居民须防酒吧症候群·····	190
城市居民须防狂舞并发症·····	191
城市居民须防空间拥挤症·····	191



城市居民饮食中避险

随着生活水平的不断提高，人们吃饭已不只为温饱，更多追求的是饮食的营养与质量。因此，饮食中的许多问题就须注意：如不吃腐烂变质的食物；避免用镀锌铁桶盛酸性饮料；不生吃瓜果；不喝生水；定时定量用餐等等。

另外，若将存在于食物中的酸、甜、苦、辣、咸五味调配得好，就能增进食欲，提高消化能力，可益寿延年。反之，则对身体健康不利。

酸：它由有机酸产生，如乳酸、柠檬酸、果果酸等。酸味食品可促进食欲，有健脾开胃功能，并能增加肝脏抗病能力，提高人体对钙和磷的吸收率。醋酸还有其独特的解毒、杀菌作用。但食酸过多会引起消化功能紊乱。

甜：甜食可补气血，有解除肌肉紧张与解毒功能，也有调和药性的作用。但进食过多甜食会引起胆固醇增加、血糖升高、发胖，诱发心血管疾病，并易造成体内钙和维生素 B 的缺乏，严重的将危及视力。

苦：苦味由面碱产生，具有清热、燥湿与泻下作用。但含苦味的食物也不宜多食，否则会引起消化不良等症。

辣：有较强的刺激性，它由多种不同的化学成分产生。适量的辣味食品可刺激胃肠蠕动，增加消化液分泌，并能促进血液循环，但进食过多会影响胃黏膜。凡患有痔疮、胃溃疡

疡、便秘、神经衰弱及皮肤病的人均不宜吃辣。

咸：食品中的咸味是食盐调配而成的，每天进食大约 10 克左右的食盐，就可满足人体的需要。食盐的主要作用是调节细胞与血液之间的渗透平衡和正常的水盐代谢。此外，咸味还有软化体内酸性损坏的作用。特别是在腹泻、呕吐、大汗淋漓时，适量补充盐分可防止体内微量元素的缺乏。

倘若有病在身，则应对“五味”有所禁忌，要掌握肝病禁辣、心病禁咸、脾病禁酸、胃病禁甜、肺病禁苦的原则。

还要提醒注意的是：食物味道是否鲜美、营养是否丰富，与进食的温度和时间有密切的关系。

甜食在温度 37℃ 时感觉最甜；酸食在 10 ~ 14℃ 之间，味道基本不会改变；咸食、苦食，温度越高则味道越淡；冰开水在 15 ~ 17℃ 时喝起来最顺口；汽水在 4 ~ 5℃ 时口味最佳；夏季喝啤酒在 6 ~ 8℃ 时味道最佳；冬季喝啤酒在 10 ~ 12℃ 时口感最好；果汁的最佳口感温度为 8 ~ 10℃；冰淇淋在 4 ~ 6℃ 时最生津解渴；西瓜在 8℃ 左右最甜润；茶水在 65℃ 时最好喝；蜂蜜冲泡在 60℃ 时味道最佳。

早上起床后喝一杯白开水，可以补充体内水分、洗涤肠胃；餐前一小时饮一杯水，有助消化、促进分泌、促进食欲的作用；喝牛奶的最佳时间是在吃一些淀粉食物后饮用。空腹喝牛奶会降低牛奶的营养利用率。饮酒的最佳时间是在下午 2 时以后到午夜 12 时。因为酒中的乙醇对脑的刺激作用在上午最强，血液中的乙醇在上午 8 时左右含量最高，所以上午饮酒易醉且伤身体。



食品安全的 10 条“黄金定律”

世界卫生组织提出了确保饮食安全的 10 条“黄金定律”，内容包括：

1. 食品煮好后要立即吃掉，食用在常温下已存放四五个小时的食品最危险。

2. 未经烧煮的食品多带有可诱发疾病的病原体，因此，食品必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶。

3. 应选择已加工处理过的食品。

4. 食品煮好后通常一次不能全部吃完，如果需要把食品存放四五个小时，应在高温或低温的条件下保存。

5. 存放过的熟食必须重新加热才能食用。

6. 避免让未煮过的食品与煮熟的食品互相接触，这种接触无论是直接的或间接的，都会使煮熟的食品重新带上细菌。

7. 保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布揩干擦净。

8. 处理食品前先洗手。

9. 不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品，因动物常带有致病的微生物。

10. 饮用水和准备食品时所需的水应纯洁干净。如果怀

疑水不清洁，应把水煮沸或进行消毒处理。



烹调食物须注意安全

烹调是避免食物中毒的重要一环，细菌可很快地被高温杀死。因此，在烹调食物时要注意以下几方面：

1. 牛羊肉、香肠、猪肉和鸡肉应烹调至最少 75°C ，使肉食的中心不再是粉红色，流出的肉汁为透明为止。
2. 牛排、猪排和整块烤肉可以煮三分钟，细菌只存在整块肉的表面。
3. 熟肉应在食用后立即冷藏，或在烹调 2 小时内冷藏。
4. 剩熟肉应加热到 75°C 以上。
5. 凉拌生菜时，最好加一些蒜、醋以杀菌。

另外，熟肉要随买随吃，没有切开的、存放在冰箱里的、则需在 3 ~ 4 天内吃完，已经切开的熟肉最好在当天吃完。如果上顿没吃完下顿就要彻底加热，最好上锅蒸 10 分钟以上。夏季如果熟肉在室内放置 12 小时以上，在保鲜室内放置 48 小时以上就最好不要再食用了。用连续加热的方法保鲜，间隔时间也不宜超过 24 小时，连续保存不宜超过 72 小时。细菌所产生的毒素是可以不断积累的，倘若食物已经变质了，即使加热也无法消灭致病菌。因为发酸的食物即便加热以后杀死了细菌，但由细菌在食品中繁殖时产生的毒素不会因为食品的加热而降低毒性，仍然能引起中毒。

常见的沙门氏菌属食物中毒，食品为肉类及内脏，尤其是病死畜肉，以及禽肉、蛋类、水产品等，购买这类食品时应尽量去货源可靠的正规的大商店。在海鲜中，鱼、虾、海蜇的带菌率最高，必须要清洗干净才能吃，而且还应避免生吃。如果一定要生吃，最好在佐料中加入食醋，以抑制细菌肆虐。



城市居民饮用水中避险

众所周知，水是人类生存最重要的资源，如果不注意饮用水卫生，则可能使身体患病。

城市居民日常饮用的通常是自来水。自来水的主要消毒方法是加氯杀菌。这种方法虽然能去除大量细菌，但也存在着有害物质，尤其是水中的重金属、氯和亚硝酸盐等成分。在输送水、水塔贮水等环节都易造成一定程度的二次污染。尽管将水煮沸，却无法除去水中的重金属等有害物质，这些物质的过量摄入，能对人体造成极大伤害。

农村居民饮水来源众多，但大多数水源卫生标准差，患病的可能性也更大。

为了预防因饮水而引起的疾病，应做到以下几点：

1. 不喝生水。
2. 不喝未经消毒的水。
3. 如果当地的饮用水不符合饮用标准，则尽可能饮用

矿泉水。

另外，饮水不当也会对身体造成一定的伤害，如有的人喜欢在饭前猛喝水，为的是减肥；也有的人喜欢在饭后喝很多水，以为会助消化。事实上，这么做对身体是百害而无一利。因为食物吃到肚子里后，要靠胃肠里的胃酸、胆汁和消化酶帮助消化，使食物中的营养能够很好地被人体吸收。如果在吃饭前喝很多水，胃酸、胆汁和消化酶就被冲淡了，就会影响消化，食物中的营养也不能被充分吸收。胃里分泌出的胃酸，能很好地消化食物，并能将食物中的细菌和病毒杀死。吃完饭就立即喝好多水，会冲淡胃酸，就不能很好地消化食物，随食物吃进的细菌也不能被胃酸杀死。经常这样做的话，不但会影响消化，还会导致肠胃炎发生。

还有，晨起喝盐开水有益健康的说法也是错误的。人经过一夜的睡眠，滴水未进，而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行，这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床时，血液已呈浓缩状态，这时饮一定量的白开水，可很快使血液稀释，而减轻夜间的高渗性脱水。倘若喝盐开水则会加重高渗性脱水，令人倍感口干。而且早晨是人体血压上升的第一高峰，喝盐开水会使血压更高。因此，无论是正常人还是血压高的病人，都应避免这样做。

正常的人晚上睡前最好喝杯微温的白开水，早上起床后再喝一杯温开水。



城市居民电梯中避险

住在高楼层或在高楼层工作的人，经常要乘坐上、下电梯，倘若遇上突然停电或电梯发生故障，首先要保持镇静，因为电梯装有防坠安全装置，会牢牢夹在电梯槽两旁的钢轨上，使之不至于掉下去。在停电的情况下，安全装置照样会发挥作用。

● 经常需乘坐电梯的人们应注意以下问题：

1. 外出回家时尽量不要错过电梯运营时间（大多数居民楼的电梯都规定了时间）。

2. 一旦被困在电梯里不要慌张，可以通过拍门、呼救、按电梯里的报警铃等方式引起外边人的注意，以获得及时救助。

3. 可以打电话求救或是打 110 报警。

4. 电梯的天花板上有一“天窗”，电梯出现故障时救援人员会从那里救人，自己千万不要乱动乱爬。

如果在深夜或周末被困，可能几小时甚至更长的时间得不到救助，此时最安全的做法是保持镇定，伺机求援。也许要忍受饥渴、忍耐闷热，但为了生命，必须要坚持，等待机会。

最近，电梯里发生劫案的事情也偶见报端，因此，乘坐电梯时须注意：

1. 老人、孩子、妇女尽量不单独一个人乘坐电梯，更不要与单个的陌生男子同乘电梯。如果发现有单个的陌生男子跟踪进来，则应立即退出去，等下一趟人多时再一起乘坐。

2. 一旦遭到了抢劫，自己势单力薄无法反抗，但当歹徒一下电梯，应立即在最近层下来，返回歹徒下电梯的楼层，暗中跟踪，到人多的地方时则边追边呼救，以求依靠大家的力量将其抓获，同时还要拨打“110”报警求助。



城市居民乘坐扶梯避险

城市居民去商场购物时，乘坐扶梯上下楼一定要注意安全，以避免不必要的损伤：

1. 不在扶梯上聊天、嬉戏。
2. 上下楼梯都应把好电梯扶手。
3. 上楼时在电梯上不要仰头向上看。
4. 脚要踩在两道横线的中间。



城市居民乘坐地铁避险

城市居民乘坐地铁时，如果发生事故，一定要沉着冷

静、临危不惧。这是处理突发事故最重要的原则。

一旦发现地铁车厢有了烟雾，应立即按响位于每节车厢前部的报警装置通知司机，以便司机及时查看并采取处理措施。

若车厢内出现明火，乘客应在报警的同时，立即取出座位底下的灭火器灭火。千万不能大喊大叫，从而造成混乱，引起更多的事端。

如果车厢内因起火而产生大量有毒烟雾时，应尽量移往车厢前部和中部，因为前部的顶风扇为进气扇，而有毒烟雾多会集中于后部排气扇处。有条件的应用湿布、湿毛巾、湿手帕捂住口鼻，以减少有毒烟雾的吸入。

在乘坐地铁时，应坐在车厢的中部，车厢两头和车门附近是撞车事故发生时容易受损伤的部位。一旦遇到突发事故，必须要听从指挥，慌乱害怕只能将自己置于更危险的境地。



城市居民火灾中避险

如果自己不幸遭遇火灾，那么，必须具备起码的逃生和救护知识。

救护及逃生的方法：

立即拨打 119 火警电话，讲清楚发生火灾的地点、时间、现场特征、人数等情况，以便消防队派出相应的消防车