

安全 教育

ANQUANJIAOYU

新版中小学 安全教育实验教材

国家安全生产监督管理局政策法规司 审定

系列丛书

七年级

教育部体育卫生与艺术教育司司长 杨贵仁

主编

国家安全生产监督管理局政策法规司副司长 彭玉敬



南海出版公司

新版中小学安全教育实验教材

七年级

主 编 杨贵仁(教育部体育卫生与艺术教育司司长)
彭玉敬(国家安全生产监督管理总局政策法规司副司长)

编 委 杨贵仁 彭玉敬 李克荣 安元洁 赵歌今
杨咏梅 李志宪 迟阿鲁 李 昆 杜振杰
孟建华 罗 彧 蒋永祥 崔伯贤 侯 滨

南海出版公司

2006·海口

图书在版编目(CIP)数据

新版中小学安全教育实验教材. 七年级/杨贵仁, 彭玉敬编著. —海口: 南海出版公司, 2006. 9(2007. 6. 重印)

ISBN 978-7-5442-3542-6

I. 新… II. ①杨…②彭… III. 安全教育—初中—教材 IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098600 号

XINBAN ZHONG XIAOXUE ANQUAN JIAOYU SHIYAN JIAOCAI——QI NIANJI

新版中小学安全教育实验教材——七年级

-
- 主 编 杨贵仁 彭玉敬
责任编辑 杨成春 商连义
策划编辑 罗 斌
封面设计 北京恒艺设计
出版发行 南海出版公司 电话:(0898)66568511
公司地址 海口市海秀中路 51 号星华大厦 5 层 邮编: 570206
电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 3.5
字 数 60 千字
版次印次 2006 年 9 月第 1 版 2007 年 6 月第 5 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3542-6
定 价 5.20 元
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

序

每每看到有关中小學生非正常死亡的報告，我總是陣陣心痛。據報道，2006年至2007年就有1000多名學生在交通事故中喪生。這就意味着1000多個家庭失去和諧。黨和國家歷來高度重視廣大中小學生的生命安全和健康成長，因為他們是祖國的花朵，是中華民族的未來，也是每一個家庭的希望。從1996年開始，國家就把每年三月最後一周的星期一定為全國中小學生的“安全教育日”。國家安全生產監督管理總局制定發布的《“十一五”安全文化建設綱要》明確提出，安全教育要從青少年抓起，中小學要開設安全知識課。2006年4月14日，中央宣傳部、公安部、教育部、司法部、國家安全生產監督管理總局聯合發出《“保護生命、平安出行”交通安全教育方案》的通知，強調在中小學校開設安全教育課，加強中小學安全教育。2006年6月30日，教育部、公安部、司法部、建設部、交通部、文化部、衛生部、國家工商行政管理總局、國家質量監督檢驗檢疫總局、新聞出版總署十部委發布了《中小學幼兒園安全管理辦法》，並於9月1日開始實施，這是近期國家頒布的旨在加強中小學、幼兒園安全管理工作的文件。2007年2月7日，國務院辦公廳頒布《中小學公共安全教育指導綱要》明確要求中小學校把安全教育納入教學大綱，進入地方課程，保證一定課時。

在此背景下，經過幾十位專家、學者和教師的努力，《新版中小學安全教育實驗教材》破茧而出。相比其他安全教育讀本，這套教材有以下几个方面的特點：其一，體驗性。針對中小學很少開展預防災害演習活動，教材每冊都設計了預防重大災害的演習活動，讓同學們親身體驗如何預防重大災害。其二，針對性。無論是針對學生在學校中最容易發生安全問題的時間，比如運動會、課外活動、晚自習後，還是針對學校最容易發生安全問題的地点，比如樓梯、校門口200米內、操場，以及針對

学生受伤害最严重的行为,比如违反交通规则、私自在水边玩耍和游泳等,教材以此进行了逻辑性结构编排。其三,故事性。将枯燥的安全举措融于浅显的故事中,读起来朗朗上口。其四,要旨性。始终围绕“自护、自救、他救”来讲述学生在校学习、家庭生活、社会活动中应注意的方方面面,包括交通、环境、用电、饮食、体育、劳动、防火、防暴、防震、防黄赌毒、网络安全等各个侧面。其五,画面性。用直观的图画来表现安全措施,令人赏心悦目。就当前来说这是一部比较好的安全教育教材。

当然,由于时间和专业的因素,教材仍有一些不尽人意的地方。编写者需要在下一个年度结合各学校使用过程中提出的意见进行修订和完善。

是为序。



2007年5月

(本文作者为国家安全生产监督管理总局政策法规司司长)



目 录

第一课 呵护心灵之花	(1)
第一节 消除自卑感	(1)
第二节 学会释放压力	(3)
第三节 学会应对挫折	(5)
第二课 身边的安全	(7)
第一节 预防煤气中毒	(7)
第二节 驱逐装修“气体”	(8)
第三节 烧伤烫伤危害大	(10)
第四节 使用电器专家谈	(11)
第三课 合理饮食起居是生活的调节器	(13)
第一节 饮食卫生与营养	(13)
第二节 过分节食危害健康	(15)
第三节 充足的睡眠让你更自信	(16)
第四课 交通安全	(18)
第一节 行走守规则	(18)
第二节 骑车的学问	(19)
第三节 平安通过铁路道口	(21)
第五课 安全意识是幸福生活的保障	(23)
第一节 小心陌生人	(23)
第二节 烟花爆竹的危害	(24)



第六课 关注自身,走好初春一段路	(26)
第一节 青春期的生理变化大	(26)
第二节 预防性侵害	(27)
第七课 远离校园伤害	(29)
第一节 勇敢面对校园勒索	(29)
第二节 校园暴力不容发生	(30)
第三节 预防拥挤,避免人流高峰	(31)
第四节 游戏活动安全先行	(32)
第五节 远离实验伤害	(33)
第八课 体育运动安全	(36)
第一节 球类运动安全	(36)
第二节 体育器材的使用	(37)
第三节 让水“载舟不覆舟”	(39)
第四节 运动过度危害健康	(40)
第九课 宿舍是港湾 安全要牢记	(42)
第一节 防火自救显英雄	(42)
第二节 宿舍安全靠大家	(43)
第三节 女生宿舍的安全	(44)
第十课 上学回家 一路平安	(46)
第一节 不要和陌生人说话	(46)
第二节 运用智慧甩掉歹徒	(47)
第三节 拒绝营业性娱乐场所	(49)



第一课 呵护心灵之花

第一节 消除自卑感

【专家大讲堂】

自卑感是指学生对自己的品质和能力作出的过低评价,或对自身的智力和能力怀疑所产生的心理感受。又称自我否定意识,表现为消极的自我评价。这是与正常人的自尊心相对立的一种病态心理。

在正常的自尊需要得到满足的情况下,人们就形成和发展自我肯定意识,表现为积极的自我评价。如果自尊的需要屡受挫折,人们就会因羞耻感与屈辱感的不断加强,导致自我否定意识的形成与发展,表现为消极的自我评价。

1. 自卑感对个人心理的影响

自我否定意识一旦形成并得到发展,就会对人的心理过程和个性心理产生一系列日益显著的影响。随着消极的自我暗示不断出现,智能水平逐渐下降,思维与应变能力的减退更加明显。随着自我否定的发展,逐渐形成逃避现实、离群索居的孤僻性格,谨小慎微、容忍退让的懦弱性格,自欺欺人、表里不一的虚伪性格,甚至走向悲观厌世、自我毁灭的危险道路。



由于中学生处于心理发展不稳定的年龄阶段,自我否定意识更容易引起情感的巨大波动和思想观念的急剧变化,在特定的社会条件下甚至酿成自杀、自伤、凶杀、出走等恶性事件。中学里的“差生”以及暂时处于中间状态的学生,往往被家长 and 教师贬为“没有出息”“不堪造就”,受到冷遇和歧视,自卑感更加严重。

2. 中学生形成自卑感的原因

中学生形成自我否定意识的主要原因有以下几个方面:

生理方面

五官、容貌、身材、体质等任何方面若有明显缺陷,就会引起“自惭形秽”的心理。若受嘲弄、冷遇,更觉无地自容。

智能方面

感知、记忆、思维、想象,以及语言、操作等智能水平低于常人,在学习与集体活动中经常处于落后地位,虽经努力,仍无法赶上。这样的同学很容易自怨自艾,甚至自暴自弃。

家庭方面

出生于社会地位低下、经济境况困窘或残缺、畸形家庭中的学生,容易引起“低人一头”的心



理,在特定的社会条件下,可能导致自我否定意识的急剧发展。

教育方面

上述三个方面的原因虽然都有一定作用,但导致中小學生形成自我否定意识的关键原因则在教育方面。

家长出于对子女的成就期待,从孩子进入小学后,甚至早在幼儿园时期,就开始向他们提出学习上争优秀的要求,而绝大部分家长在这种要求中的实际期待只是强调考试得高分,评比当“三好”之类。由于在全体学生中能够达到这种要求的永远只能是少数,而多数学生在竞争中即使竭尽全力也必然处于中间甚至落后状态。望子成龙的家长对于这样为数众多的不能达到要求的孩子,自然是千方百计地施加种种压力。开始往往是温和的劝勉,耐心的说服,加上物质刺激,继而则是逐步升级的严厉训斥,甚至是粗暴的责备和惩罚。事实说明,承受这类精神压力的学生,一般是难以改变其中间和落后状态的。于是,不少家长在失望之余还往往情不自禁地运用尖刻的嘲讽方式对待自尊心已经备受打击的孩子。这很容易诱发和强化自我否定意识。

另外一个方面的压力则来自学校,来自教师。近年来,学校教育对学生施加的压力也十分严重。

由于受片面追求升学率思潮的冲击,教师对少数心目中的“优秀生”产生日益明显的偏爱心理,而对多数处于中间状态和落后状态的学生则表现冷淡,甚至是厌弃态度。

【安全红绿灯】

红灯:中学生自卑问题不容忽视

据某学校调查表明,该校有20%左右的中学生存在着不同程度外显的或内隐的心理障碍,如自卑、虚荣、害羞、自私、厌学、任性、焦虑、抑郁等。其中8.6%的学生存在着自卑感,产生自卑的原因是多方面的,如身体状况不好、生理有缺陷、记忆力差、学习成绩不好、反应迟钝、性格孤僻、家庭环境不佳等。

绿灯:中学生自卑心理的调适

严重的自卑感会造成人的心理变态,对中学学生的学习、生活都有很大的危害。但自卑心理并不是不可改变的,可尝试采取以下几种调适措施来消除自己的自卑心理:

1. 全面地、辩证地看待自己,正确地认识、评价自己。如实地看到自己的短处时,也要恰如其分地看到自己的长处,切不可己之短比人之长。
2. 学会正确地归因。不能因一次失败,就自暴自弃。要明白一次失败的原因很可能是多方面的,能力不足不是失败的主要原因。
3. 提高自信心。当你在干一件事之前,首先应有勇气,坚信自己能干好。但在具体施行时,应考虑可能遇到的困难。这样即使你失败了,也会由于事先做了准备而不致造成心理上的大起大落,导致心理失调。
4. 体验成功。经常回忆因自己努力而成功了的事,或合理想象将要取得的成功,以此激发自信心。
5. 运用积极的自我暗示。当遇到某些情况感到信心不足时,不妨运用语言暗示:“别人行,我也能行。”“别人能成功,我也能成功。”从而增强自己改变现状的信心。

6. 建立新的兴奋点。当你处于劣势或面对自己的弱项时,可以通过有意转移话题或改做别的事情来分散自己的注意力。如可将注意力转移到自己感兴趣的也是最能体现自己才能的活动中去,以淡化和缩小弱项在心理上造成的自卑阴影,缓解压力和紧张。

7. 正确地补偿自己。为了克服自卑心理,我们可以进行两方面的补偿:一是以勤补拙。知道自己在哪些方面存在缺陷,不背思想包袱,以最大的决心和顽强的毅力去克服这些缺陷。二是扬长避短。例如苏格拉底其貌不扬,于是在思想上痛下功夫,最后在哲学领域大放异彩。日常生活中,我们应注意自我调节,“失之东隅,收之桑榆”,扬长避短,克服自卑。

8. 注意自我激励。自卑的人一般都比较敏感脆弱,经不起挫折的打击。因此应当注意,要善于自我满足,知足常乐。在学习上,目标不要定得太高。适宜的目标,可以使你获得成功,这对自己来说是一种最好的激励,有利于提高自己的自信心。之后,可以适当调整目标,争取第二次、第三次成功。在不断成功的激励中,不断增强自信心。

9. 选准参照系。在与别人比较时,为了避免自卑心理的产生,我们应该选择与自己各方面相类似的人、事比较。否则,与自己悬殊太大,或者拿自己的弱点与别人的优点相比,总免不了自卑感。与人比较时要讲究“可比性”——选择适当的参照系,否则只有“人比人,气死人”。

【安全扫描】

要想消除自卑心理,我们应该注意以下几个方面:

- (1) 接受适当考验,增强自己的自信心,培养能够忍受旷日持久的考验的精神,不畏首畏尾。
- (2) 积极参加集体活动,并积极发挥自己的特长,将这种特长渗透到自己感到自卑的劣势方面,以促使自己进步。
- (3) 多结交品行良好的朋友,与好朋友多交流、多沟通,在友谊中消除自卑心理。

第二节 学会释放压力

【专家大讲堂】

实际上大多数同学都有考前适度紧张的现象。考前适度紧张是指:面临重要的考试时,体验到一种紧张情绪,有一种时间上的紧迫感,复习处于兴奋状态并且不易疲劳;睡眠也许不如平时那样踏实,但醒后立即觉得精力充沛;进考场之前心跳加速,拿到试卷后仍然心绪难平,但不久就能专心致志地答题;有时一想到考试便觉得很紧张,但只要进入学习状态这些想法就消失了。这些都是属于正常范围内的紧张。

心理学家曾研究了对人有重要意义的各种事件,并将它们按引起紧张情绪的重要程度打一个分值,如给人造成最严重紧张的事件依次是配偶去世、婚姻破裂等,连结婚、搬家、转学、升迁、接到大学录取通知书都有其相应的紧张的分值。你看,这些看上去令人高兴的事情,也会造成紧张和压力。

紧张是人的大脑神经机制在起作用的结果。如果我们面临一个重要事件,大脑就会自动处于适度的紧张状态,提醒我们不要“大意失荆州”。考前适度紧张对我们有哪些好处呢?

首先,适度的紧张能使我们保持学习的警觉性,保持注意力的集中。它使我们具有一种明确



的考试意识,我们会因此而珍惜每一分钟,提高学习效率。紧张还能提示我们面临的考试目标,使我们知道按照事情的重要程度进行安排。

其次,适度紧张会调动身体的能量,使我们以充沛的精力完成学习任务。在紧张的时候,人的精力和体力比平时要强。在非常时刻,有些人会使出平时难以想象的力量完成任务。紧张时人体内会分泌肾上腺素,有助于人战胜困难。

最后,适度紧张还有助于保持大脑足够的兴奋性。平时,我们在学习中难免会有抑制的时候,容易疲倦。但在紧张的时候,就会兴奋,因而促进大脑提高工作效率。比如在考试中,我们一般不会感到抑制,即便在两个考试之间的休息中,大脑也处于兴奋状态。就是说,正是适度紧张使我们的大脑保持了大考必要的兴奋状态。

【安全红绿灯】

红灯:过分紧张危害大

张红平时学习成绩在班里一直是前几名,只是每到考试心里就发急,小考起小火,大考起大火,临到高考前,她还暗自给自己放松。高考第一天,她总算坚持下来,没想到高考第二天早晨起床后,全身发痒,越挠越痒,且红肿面积增大,最后“长”到全身,后两天的考试根本无法继续,她不得已交了白卷。

送至医院,医生的诊断结论是:心理过度紧张,导致身体生理过敏。张红就这样令人惋惜地高考落榜了。

1998 年在北京四中考场,一女生因在考试现场肚子疼痛难忍被校医带出考场就诊。原来该名女生算好在考试期间刚好赶上月经来潮,为了让考试顺利进行,她听信了同学的“偏方”,大量喝醋以阻止这件事的到来,结果月经正常该来还是来了,大量的醋喝下去还弄坏了肚子,影响了考试。

据调查:在 1999 年参加高考的考生中,16.81% 的学生反映在高考期间头晕,25.38% 的学生在高考期间有严重的心理障碍,还有的女学生在高考期间月经失调,而考前坐立不安的占一半以上;考生心理素质普遍较差,高考期间心理疾病的发病率尤其高。

绿灯:缓解紧张情绪,积极备考

一般说来,考前的知识储备和身心调适越充分,发生考场病态的可能性就越小。因此,同学们只要全力以赴地准备考试,复习充分、全面,并能按自己的应试经验,事先建立起便于提取的条理化和系统化的知识结构,同时保证良好的睡眠、营养和娱乐,就不会出现如突然慌乱、记忆堵塞、书写痉挛和身体疲劳等考场病态症状。

【安全扫描】

精神紧张是人的机体对现代生活节奏加快及工作学习紧张等刺激所作出的反应。精神紧张会导致体内一些激素的分泌失去平衡、心跳速度加快、血压升高、新陈代谢紊乱等问题。

为了消除这些不良后果,从而轻松地生活、学习,同学们可以这么做:

(1) 坚持做放松运动,每天 2~3 次,每次 5 分钟。方法是:坐在椅子上,头和背保持正确姿势,然后从上到下将身体每一部分的肌肉依次放松。



(2)按摩双腿放松法。坐在垫子上,先用大拇指在双脚脚板上做圆周运动,按摩整个脚板,然后轻轻拍打小腿和大腿的肌肉。

(3)躺在床上,在眼睛上盖一条湿毛巾,然后全身放松,不想任何事情,如此坚持10分钟后,会重新精神十足。

(4)开怀大笑。开怀大笑是消除精神紧张的最好办法,也是一种十分愉快的发泄方法。

(5)高谈阔论血压会升高,沉默则可降压。因此,在没有必要讲话的时候最好保持沉默。听别人谈话同样是一件很惬意的事情。

(6)在浴缸中洗个澡,对放松神经非常有益。没有浴缸,淋浴也可以达到同样的效果。

第三节 学会应对挫折

【专家大讲堂】

人生之路总是坎坎坷坷的。古今中外,任何一个人在成长的道路上,都会遇到这样或那样的困难和挫折。挫折感是普遍存在的一种心理现象。所谓挫折,就是指个体在从事有目的的活动过程中遇到障碍或干扰,致使个体动机不能实现,需要不能满足时的情绪状态。这种状态在人生中的各个成长阶段都客观存在,只是表现形式不同而已,处在身心发育时期的青少年表现尤为明显。

【安全红绿灯】

红灯:只要最好要不得

侯琳周末去少年宫画画,老师一旦说“你这张画的不好”,侯琳立刻把画撕掉。后来爸爸妈妈对她说:“每个人都不可能非常全面的发展,不可能达到十全十美。老师说你画画的不好,你可以说:‘这张不好,我会努力的,下张会比这张好。’不用把画撕掉,要勇敢面对挫折。”可侯琳说:“不好的我就不要,我只要最好的。”

绿灯:挫折只是过程不是结果

很多同学是在非常顺利和备受宠爱的环境中成长起来的,抗挫折的能力普遍较低,在学习和生活中经不起任何挫折。此外,随着身心发育的成熟和社会实践活动的增加,同学们的独立意识和成人感日益增强,开始以一个独立主体参与社会活动。但是,由于个性及心理发展尚不完善、不稳定,我们的情绪容易波动。一旦遇到什么挫折和不幸,极易悲观失望,自暴自弃,有的甚至走上轻生的道路。

不同的人对于挫折的承受力是不同的。挫折承受力不仅与一个人的性格、气质有关,也与人的抱负、经历、意志等相关。比如,同样是遭到





诽谤,外向的人可能暴跳如雷,骂人发牢骚,以求心理平衡;内向的人则可能流泪叹息,用读书等其他活动转移自己的注意力以求忘却;怀有远大抱负和有过艰难经历的人对一般的挫折会泰然处之;思想境界高的人,也许会把挫折看成一次被考验的机会。意志坚强者的抗挫折能力大大强于意志薄弱者。

一般说来,偶尔遭受一点儿挫折,在某种意义上讲是件好事。因为它能使人吸取教训,增长知识和才干,获得解决问题的能力,锻炼意志品质,提高抗挫折的承受力。而对于意料之外的重大挫折和接踵而来的多个挫折,如果一个人的心理素质差和抗挫折力较低,就会加重精神上的压力和痛苦,处理不当,就会对身心健康有较大的消极影响。

【安全扫描】

那么,大家如何才能处理好挫折呢?

1. 树立正确的挫折观

遭受挫折,是人们认识世界和改造世界过程中的必然现象,任何人的成长过程中都不可避免地会遇到不同程度的挫折。正视挫折,认真分析挫折产生的主客观原因,正确对待挫折,不仅可以克服和消除挫折,而且还可以磨炼自己的意志。

2. 控制好自己

挫折产生后,谁都会感到紧张、烦闷,行为也不免有些失常。在这种情况下,如果能有意识地运用心理防御机制,采取一些比较积极的间接反应方式,从而避免加重挫折或由挫折带来新的挫折。

3. 重组知觉判断

挫折感的强弱,往往决定于受挫折对象的知觉判断。其实,知觉判断仅仅是一种具有整体性特点的感情认识,所以,当挫折产生后,要认真分析引起挫折的对象的实际情况,做出实事求是的估计,然后再检查自己的判断是否符合实际。如果发现自己的知觉判断夸大了事实,就要改变对引起挫折对象的认识,从而减轻挫折感。如果发现挫折是因自己的错觉造成的,便可以很快消除挫折感。

4. 分散挫折的压力

不要把痛苦闷在心里,应当主动向老师、同学或亲友倾诉,争取别人的谅解、同情与帮助。这样可以减轻挫折感,增强克服挫折的信心。

5. 转移自己的视线

遭受挫折后,一般人都会感觉度日如年,这时,要适当安排一些健康的娱乐活动,走出户外去呼吸大自然新鲜的空气。丰富多彩的闲暇活动可以使挫折感转移方向,扩大思路,使内心产生一种向上的激情,从而增强自信心。

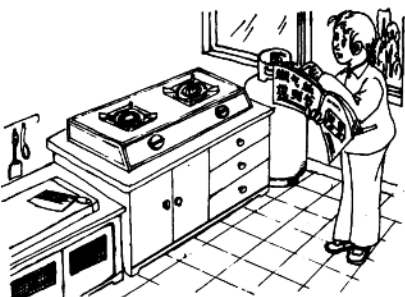
第二课 身边的安全

第一节 预防煤气中毒

【专家大讲堂】

1. 煤气中毒的原因和症状

专家介绍,煤气中毒实际上是一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色无臭无刺激的气体,是煤、天然气等燃烧不完全而产生的一种化学毒物。当空气中的一氧化碳含量超过0.05%或每立方米30毫克时就可使人中毒。一般来讲,按其中毒症状可分为三种:一是轻度中毒。出现头痛、头晕、呕吐、乏力等症状。二是中度中毒。神志恍惚或浅昏迷,大小便失禁。三是重度中毒。深昏迷,可并发休克、心衰、内脏出血及至死亡。



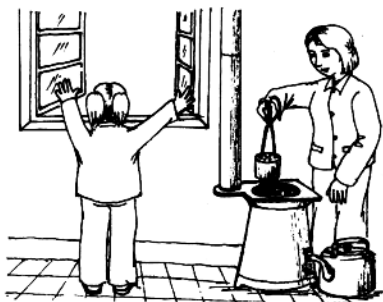
2. 使用煤气的安全注意事项

(1)认真阅读燃气器具的使用说明书,严格按照说明书的要求操作和使用。

(2)使用过程中遇到漏气的情况,应该立即关闭总阀门,切断气源。

(3)燃气器具在工作状态中,人不能长时间离开,以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭,造成煤气大量泄漏而发生火灾。

(4)使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等),应充分保证室内的通风,保持足够的氧气,防止煤气中毒。



【安全红绿灯】

红灯:七名花季少年死于煤气中毒

大年初二晚上,就读于成都某中学三年级的思舟与6名高中同学相约聚会。第二天,家长们都失去了孩子们的音讯……终于,他们从孩子们的一个同学那里得知,思舟等人可能在许智鹏家里玩。第三天凌晨1时许,当家长们陆续赶到许智鹏的家时,发现许家门窗紧闭。不祥的预感涌上心头,家长们当即报案并通知消防队,“119”火警赶到后,从窗户翻入许家,发现7个孩子因煤气中毒分别倒在客厅、卧室内,全部罹难……原来是由于门窗紧闭,换气扇未开启,热水器和取暖器同时长时间使用,加之未安装排烟道所致,实为燃气使用不当而造成的一起重大一氧化碳中毒

事故。

绿灯：预防煤气中毒通风最关键

目前我国北方许多地区冬季取暖仍采用煤炉，因使用炉火不慎而造成煤气中毒的事故常有发生，因而在用煤炉取暖的时候，一定要安装烟筒和风斗。经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。一旦发生中毒现象，马上送到医院抢救。同时，在生活中还要注意以下几个相关问题，不要让煤气成为潜伏的“杀手”：

- (1) 煤气罐一般应当放置在阳台或通风较好的地方。
- (2) 使用液化器具的浴室要有良好的通风，如安装排气扇。洗澡的时间不要过长，应打开窗户或排气扇，以免室内一氧化碳浓度过高，从而造成煤气中毒。
- (3) 有同伴或家人进入浴室时间过长，要引起警觉。我们在使用液化器具洗澡时如有不适，应立即加强通风或呼救。



【安全扫描】

走出煤气中毒认识的误区

误区之一：冻一下会醒

一位母亲发现儿子和儿媳煤气中毒，她迅速将儿子从被窝里拽到院子里，并用冷水泼在儿子身上。当她欲将儿媳从被窝里拽出时，救护车已来到，儿子因缺氧加寒冷刺激，呼吸、心跳停止，命归黄泉。儿媳则经医院抢救脱离了危险。另有一爷孙两人同时煤气中毒，村子里的人将两人抬到屋外，未加任何保暖措施。抬出时两人都有呼吸，待救护车来到时爷爷已气断身亡，孙子因严重缺氧导致心脑血管多脏器损伤，两天后死亡。寒冷刺激不仅会加重缺氧，还容易诱发休克和死亡。因此，发现煤气中毒后一定要注意保暖，并迅速向“120”呼救。

误区之二：臭渣子味就是煤气

一些劣质煤炭燃烧时有股臭味，会引起头疼头晕。而煤气是一氧化碳气体，是无色无味的，是煤不完全燃烧生成的。有些人认为屋里没有臭渣子味儿就不会中煤气，这是完全错误的。另外，还有些人以为在炉边放盆清水可预防煤气中毒。科学证实，一氧化碳是不溶于水的，要想预防中毒，关键是门窗不要太严，安装风斗、烟囱，做到透气良好。

第二节 驱逐装修“气体”

【专家大讲堂】

1. 不合格装修产生的气体危害大

据最新流行病学统计，我国白血病发病率有所上升，其自然发病率现为十万分之三，每年新增约4万名白血病患者，其中2万多名是儿童，以2~7岁的儿童居多。医学研究已经证实，装修

材料中的苯及一些未知气体跟白血病的发生有关。因此可以说,室内空气污染已成为诱发白血病的主要原因之一。有媒体报道,据北京儿童医院有关医生调查,前来医院就诊的白血病患者90%家里曾经装修过。

2. 了解室内空气污染的根源

同学们,我们都知道,室内空气的质量与我们的健康息息相关。有专家详细列举了室内环境污染的根源:室内建筑、装修和家具所产生的有毒、有害气体,如甲醛、氨气、苯和铅等;儿童房中的装饰、摆设和各种玩具所造成的污染,如地毯、床毯、毛绒玩具中的尘螨污染、木制玩具上油漆的铅污染、塑料玩具的挥发性物质等;家中所饲养的宠物猫、狗等,我们与它们玩耍,容易造成细菌、真菌、病毒等生物污染。



【安全红绿灯】

红灯:装修产生的气体赶走主人

“我们也弄不清楚是哪儿发出来的,太难闻了,我都感觉对人体肯定有害。新房子晾了快半年了,气味还是不见减少,愣是没敢搬进去,这可怎么办?”吴大华一家对此非常无奈。吴大华的新家,是由于他们闻到了气味不敢搬进去住,尚未对他们的健康产生威胁,实在是不幸中的大幸。

绿灯:排除身边的“定时炸弹”

(1)必须严格控制室内装饰装修材料的质量,应避免使用含有有害物质的装饰材料,如含甲醛高的人造板、含有苯和铅的油漆等,一定要按照国家标准购买。

(2)注意房间的装饰设计,不要为追求设计效果而使用大量的人造板和颜色漆。

(3)新建和新装修的房子必须请室内环境检测部门进行室内空气质量检测,合格以后才能入住。

(4)加强房间的通风换气。尽量做到房间内每小时换气三次。

(5)减少在污染环境里的活动时间,在室外空气质量较好的时候,我们要多做一些户外活动,这样不但可以减少室内环境中污染物质对身体的伤害,还可以增强身体的免疫能力。



【安全扫描】

走出去除“装修味”的误区

在去除“装修味”时,有的人在屋里放盆水、点支蜡烛、挥舞蘸过醋的毛巾等,还有的人在房间里放些洋葱、橘子皮、臭豆腐等有强烈气味的食物,他们认为这样便能起到去除“装修味”的作用。



事实上,“装修气体”中对人体产生毒害作用的是苯、甲醛等十几种化学物质,它们挥发到空气中被人体吸入,对心、脑、肾产生危害。由于这些物质都不溶于水,因此,以上说法没有科学依据。

第三节 烧伤烫伤危害大

【专家大讲堂】

1. 了解常见烧伤、烫伤

- (1) 干热伤:如火焰、点燃的香烟、烧热的电器用品等。
- (2) 摩擦伤:如转动的轮子、滑动的绳索,因摩擦生热造成伤害。
- (3) 化学物质伤:如硫酸、盐酸、硝酸、氨液等接触皮肤后,留下烧焦变黑的痕迹。
- (4) 放射线伤:如太阳光照射及接受钴⁶⁰等放射线治疗。
- (5) 烫伤是因热蒸气、开水和热油等湿热所造成的伤害。

2. 生活中发生烫伤,可以采取以下几种措施

(1) 对只有轻微红肿的轻度烫伤,可以用冷水反复冲洗,再涂些清凉油就行了。

(2) 烫伤部位已经起小水泡的,不要弄破它,可以在水泡周围涂擦酒精,用干净的纱布包扎。

(3) 烫伤比较严重的,应当及时送医院进行治疗。

(4) 烫伤面积较大的,应尽快脱去衣裤、鞋袜,但不能强行脱下,必要时应将衣物剪开;烫伤后,要特别注意烫伤部位的清洁,不能随意涂擦外用药品或代用品,防止受到感染,给医院的治疗增加困难。正确的方法是脱去患者的衣物后,用洁净的毛巾或床单进行包裹。



【安全红绿灯】

红灯:一桶开水造成七级残疾

2004年10月的一天上午,新北区百丈中心幼儿园大班发生一起突发事件。一名5岁女孩郝莉莉跌坐到教室的开水桶里,全身烫伤面积达46%,虽经全力抢救,但她身上却留下了难以去除的疤痕,后经鉴定为七级残疾。

绿灯:如何预防烧伤烫伤

同学们,烧伤烫伤是生活中常常遇到的,我们应当如何防止烧伤烫伤呢?

(1) 从炉火上移动开水壶、热油锅时,应该用布衬垫,防止直接烫伤。端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

(2) 家长在炒菜、煎炸食品时,不要在周围玩耍、打扰,以防被溅出的热油烫伤。年龄较大的同学在学习炒菜时,注意力要集中,不要把水滴

