



安全 健康 防护系列丛书

◎总主编 何剑



◎田爱莉 编著

Transhi

BAOHUSAN

天使“保护伞”

——儿童安全健康与防护

- ① 陌生人就在门外
- ② 这个电话有点怪
- ③ 电老虎伤人
- ④ 和小偷斗智斗勇
- ⑤ 被开水烫伤后怎么办
- ⑥ 停电了，一片漆黑
- ⑦ 我被小狗咬了一口
- ⑧ 意外受伤巧处理



中国人民公安大学出版社

安全 健康 防护系列丛书
总主编 何 剑

天使“保护伞”

——儿童安全健康与防护

田爱莉 编著

中国人民公安大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

天使“保护伞”——儿童安全健康与防护 / 田爱莉编著.
—北京: 中国人民公安大学出版社, 2010. 1
(安全、健康、防护系列丛书 / 何剑总主编)
ISBN 978 - 7 - 81139 - 905 - 9

I. ①天… II. ①田… III. ①儿童—安全教育
②儿童—保健—基本知识 IV. ①X956②R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241739 号

天使“保护伞”——儿童安全健康与防护

TIANSHI BAOHUSAN—ERTONG ANQUAN JIANKANG YU FANGHU

田爱莉 编著

出版发行: 中国人民公安大学出版社
地 址: 北京市西城区木樨地南里
邮政编码: 100038
经 销: 新华书店
印 刷: 北京市泰锐印刷厂

版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次
张: 4.75
开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数: 110 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 905 - 9/G. 037
定 价: 15.00 元

网 址: www.phepps.com.cn www.porclub.com.cn
电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpps.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254
警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253
读者服务部电话 (书店): (010) 83903257
教材分社电话: (010) 83903259
公安图书分社电话: (010) 83905672
法律图书分社电话: (010) 83905637
公安文艺分社电话: (010) 83903973
杂志分社电话: (010) 83903239
电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究



前 言

亲爱的孩子们，当你们还没有降生时，你们的爸爸、妈妈和所有的长辈就都像期待天使一样在迎候着你们的到来了。人们之所以把“天使”这个好听的名字送给你们，就是因为你们是最美丽、最灵动、最令人羡慕的生命，你们的生命也是最宝贵、最令人牵挂的，因为你们永远带给世界以希望。

当你们呱呱坠地时，所有的成年人都试图给你们以无微不至的呵护，因为，你们的身体是那么娇柔，你们对世界的了解还那么少，你们的翅膀还没有长成，有谁能够忍心让你们受到哪怕一丝一毫的伤害呢？可是，当你们学会了走路，脚踏在大地母亲身上的时候，你们的活动空间就由小小的婴儿床逐渐延伸到了无限广阔的地方。这个时候，家人已经不可能随时随处伴随在你们的身旁，而你们也一定不愿意时刻处在别人照看的目光下，使自己的一言一行受到“监督”。然而，危险并没有因为你们的长大而减少，相反，很多在襁褓里不会遭遇的险情会随着你们活动范围的扩大不期而至，偷偷地威胁着你们。这时，你们不仅需要家长的保护，更重要的是要树立自我保护的意识，学会自我保护的技能，了解

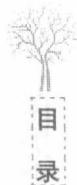
自救自护的知识，增加面对危险的信心和勇气。作为你们的大朋友，我深深地爱着你们。我常常想，应该用怎样的方式使你们得到更多的帮助呢？终于，我写成了这本小书，希望通过阅读，能让它帮助你们撑开自己的保护伞，平平安安、快快乐乐地度过每一天。

在翻开这本书之前，我想请你们先回忆一下，你们曾经遭遇过什么危险吗？如果遭遇过，那么危险来自哪里？是否给你们造成了伤害？如果你们成功地躲避了危险，凭借的是什么呢？我想说：也许，你们的经历会在这本书中找到影子呢，我们的共鸣从此开始。不仅如此，在书里还预设了很多你们在今后的学习生活中可能会遇到的危险和灾害，并按这些危险可能出现的环境进行了分类，提供了脱险的办法供你们选择。这些环境有些是你们非常熟悉的，如家庭环境、校园环境，但这些并不因你们的熟悉而变得完全保险；有些是你们不十分熟悉的，如一些公共环境和自然环境，因其陌生而潜伏着更多的危机。另外，还有一些无形的环境，如自己的内心，别人的心理，大家共同营造的心理环境，也并不因其无形而不会刺痛你们的身心……可能大家会有疑问：为什么要以环境为线索呢？因为，我们要想保护好自己，就必须要了解我们周围的环境，要逐步地熟悉和适应周围的环境，进而利用和改造身边的环境，只有这样，我们才能在一个和谐的环境里成长，我们的安全才会有牢固的屏障。

孩子们，自我保护的方法很多，这本书里所谈到的仅仅是一部分，更多的知识和实践技能，是要靠你们自己慢慢地实践、摸索。你们看，在下雨的时候，你们撑起的伞虽然防雨的效果是同样的，但伞的颜色却五彩缤纷。适合自己的才是最好的，你们要在互相学习、互相帮助中掌握自我保护的技巧。最后，我真诚地祝愿孩子们一生平安！



目 录



环境与安全

小鬼当家

——家庭安全与防护	3
陌生人就在门外	3
这个电话有点怪	5
电老虎伤人	6
和小偷斗智斗勇	8
少看电视少上网	11
好大的煤气味	12
被开水烫伤后怎么办	14
停电了，一片漆黑	16
我被小狗咬了一口	17
燃放烟花爆竹要当心	19
意外受伤巧处理	21
美牛牛生病了	23
读一读：家庭安全与防护顺口溜	28

秩序让我如此美丽

——学校安全与防护	29
咬人的门	29
小心！地滑	31
别把楼道当跑道	32



向危险游戏说“不”	33
上下楼梯学问多	35
文具带来的危害	36
练好排队基本功	38
人多地方不拥挤	40
传染病突然来袭	41
外出活动三大纪律八项注意	47
盘点午饭后的五不能	49
放学路上要谨慎	50
玩一玩：安全自护拍手歌	52

安全永远第一

——公共安全与防护	54
马路上的三颗星	54
道路交通标志帮你顺利到达目的地	56
斑马线的小心愿	58
远离车辆等于远离危险	61
乘坐交通工具要谨记	63
拨响电梯中的求救电话	64
万一遭遇绑架	66
地铁中潜藏的危险	67
背一背：紧急电话号码一览表	69

健康与防护

来！来！来！跟我一起做运动

——体育运动	73
体育运动好处多	73
体育运动自助餐	75





体育活动安全宝典	80
做一做武术操	82
心情万里无云	
——心理健康	103
当家不再是避风港	103
嫉妒只能让自己流泪	105
打倒藏在心里的小矮人	106
主动远离危险情绪的主人	108
给好奇心做个深呼吸	109
病从口入	
——饮食健康	112
美食的寿命有多长	112
美丽的外衣迷人	114
当美味变身软兵器	117
在隐形的战场上放哨	118
自然灾害安全与防护	
火灾猛于虎	
——火灾逃生	123
大火无情可预防	123
不同场合火中逃生技巧	125
你会使用灭火器吗	126
警报！洪水来啦	
——水灾逃生	129
认清大水的狰狞面目	129
独自面对大水的威胁	131
共同打造诺亚方舟	133



地动山摇

——地震逃生	135
你准备防震宝贝袋了吗	135
不同场合避震锦囊	136
光明向你招手	138
参考文献	141





环境与安全

HUANJING YU ANQUAN

小鬼当家

秩序让我如此美丽

安全永远第一





小鬼当家

——家庭安全与防护

▶ 陌生人就在门外

2009年暑假的一个上午，某市一社区工作人员对该小区里的小朋友做了一个测试：社区工作人员扮成多种身份的陌生人，对这些“留守”儿童进行了测试，分别去敲小朋友的家门，结果11名小朋友中有7名小朋友把门打开。

爸爸妈妈去上班了，小朋友一个人在家，家可就成了我们的天下了。估计小朋友都会尽情地看看电视，听听音乐，家里玩玩，楼下跑跑，那种滋润的感觉，就别提多好了！可是，突然，门铃“叮咚”地响了，小朋友一定会赶紧关上电视去开门吧。

等等，先别着急开门，在这个时候，也许陌生人就在门外呢，小心点！你一定会问：“要怎么小心呢？”下面那我就一点一点地告诉你吧。

第一步，轻轻地走到门口，从门镜里看看你是不是认识门外的人，如果是自己的家人，才可以把门打开让其进来。但如果看不清楚，就要隔着门问清楚来人的身份。

第二步，如果门外的人果然是陌生人，但是他们穿了一



身工作服，说是修理工、是电话局或收水费的工作人员等，你可不要轻易相信他们，因为这是犯罪分子常用的伎俩。这时候，我们可以向他们说明家中不需要这些服务，或是暂时不方便开门缴费，稍后家长会自行缴纳费用，并请其离开。

第三步，如果他们不是穿着工作服的工作人员，而是说是你们的爸爸妈妈叫来接你的朋友、同事，那你也不要轻易相信，赶紧给爸爸妈妈打个电话确认清楚，问清楚来接你的人的姓名、长相，都确认了以后再开门。

第四步，还有种可能，他们说：“我是你远房大爷的七大姑的八大姨，这么长时间都没看见你了，长这么高了，真乖，快给我开门，我给你带了礼物了。”你们也不要为了礼物而轻易开门，除非你真的认识他们，并且可以确定是你的亲戚，那就开门迎客；如果你从来就没见过他们，或是没有什么印象，那就要记住，不管他们手上提了多少东西，说了多少甜言蜜语，都不要开门。也许他们提的是“迷魂药”，说的话也都是为了迷惑你的假话呢。你可以跟他们说，爸爸妈妈不在家，等爸爸妈妈回来以后再邀请他们来家里做客。不要怕因此得罪了人家，如果他们真的是你的亲戚不但不会怪你，还会夸你安全意识高呢。

第五步，如果门外的陌生人怎么都不肯离去，一定要进你家的话，你也不要惊慌，你可以给爸爸妈妈打电话说明情况，让他们赶快回家。或者干脆吓吓他们，说你要打电话报警，或者大声呼叫，向邻居求援。俗话说得好“远亲不如近邻”，这个时候你的邻居会出来看看的，心虚的犯罪分子肯定会马上离开的。

最后，你们一定要记得，自己一个人在家的时候，首先要做的事就是锁好防盗门。这样，只要你按照上面所说的每一步去做，不开门，陌生人是绝对没有办法伤害你的。





这个电话有点怪

清晨。

北京星海公寓六号楼 21 层 2109 室。

“铃铃铃……”

一阵急促的电话铃声惊醒了正在熟睡的林琳，她慵懒地揉了揉眼睛，从床上爬起来准备去接电话，心里却疑惑地想着：这么早会是谁啊？爸爸妈妈都去上班了，不可能是找他们的，大放假的，谁这么早起床给我打电话啊？

“喂，您好，请问您找哪一位啊？”林琳拿起了一直在响的电话。

“你好，请问你是林琳吗？”

“嗯，我是，您找我有什么事情吗？”

“哦，我是你爸爸单位的同事，刚才我和他一起出门办点事，没想到出了车祸，你爸爸现在正在人民医院抢救呢！”

“什么！”林琳听到这个坏消息一下子就吓傻了，早上还好好的爸爸怎么会……但是，电话那头的声音没有容得她细想就接着说：“你先别急，医生说你爸爸需要马上抢救，但是要先交住院费 10000 元，叔叔身上没带这么多钱，你家里应该有吧，我这就去你家，你给我把门打开，我们一起到医院去看你爸爸，好吗？”

林琳的一个“好”字冲口而出，但是她隐约觉得这件事很诡异，不知道是哪出了问题。不过，林琳还是把她家的具体地址告诉了那位叔叔，并且答应了给他开门。

放下电话的林琳越想越不对劲儿：为什么这个叔叔不通知妈妈，却直接告诉我呢？想到这里，林琳拿起了电话，拨打了爸爸的手机，结果真的没有人接。她不禁担心起来，马



上又拨通了妈妈的电话，把事情的经过都告诉了妈妈。妈妈马上告诉林琳，爸爸正在开会，所以没有接她的电话，并不是发生了车祸，林琳这才放下了心。然后，妈妈又告诉林琳，让她马上报警，因为这很可能是有人想要骗取家里的钱财，甚至是要绑架林琳，然后说自己马上回家。

于是，林琳马上拨打了110报警电话。20分钟后，门铃响了，与此同时，埋伏在一旁的警察迅速出击，抓住了那个企图骗取林琳家钱财的犯罪嫌疑人。

事后，林琳从警察叔叔那里了解到很多关于防止电话诈骗的常识。她很庆幸，幸亏自己够机灵，给妈妈打了电话核实，否则后果将不堪设想。于是她自己总结了很多接到陌生电话的注意事项，现在我们就来看看她总结了些什么内容吧。

1. 现在大家家里都有来电显示，所以陌生电话尽量少接。
2. 接了陌生电话，即使意识到是哪位，也别先喊出对方的名字，要先让对方自己报姓名。
3. 万一听说亲戚、朋友的突发事件，尽量多找人核实一下，不要着急。
4. 遇到需要打钱汇款的事情，就要有警惕性。
5. 不要轻易把家里的信息告诉外人，家里亲人的名字也不要轻易让陌生人知道。
6. 熟记110报警电话，危急时刻记住找警察叔叔。
7. 不要轻信打电话的陌生人，现在的坏人有很多新的手段，遇到自己解决不了的情况，一定要跟父母沟通。

▶ 电老虎伤人

大家在动物园里或电视上一定都见过凶猛的老虎，在我





们的生活中也有一种老虎，虽然我们用肉眼看不到它，但它却一点也不比动物园里的老虎温顺，它的凶猛甚至更胜一筹，那就是我们常说的电老虎了。就像武侠小说里写的，无色、无味、无形的毒药是最能致人死亡，同样，我们虽然看不到电老虎，但是他却是最可怕的。

1879年，法国里昂一家剧院发生了一起触电死亡事故，这起事故是被载入史册的，因为它是世界上第一起触电死亡事故。自那起事故之后，人们对电击和安全电流的研究已有百年的历史。虽然在日常生活和工作中，人们采取了一系列安全检查措施，但也只能是减少了事故发生的概率，人们一时的疏忽大意，仍然会造成触电事故。因此，大家有必要对触电的方式、防止触电的措施及触电后现场紧急救护有大体的认识与了解。

我们先来看看对于触电的预防，我们说的防患于未然就是说防止事故或祸害于尚未发生之前。这个成语的典故大家还记得吗？从前有一个人去探望他的朋友，见朋友家炉灶设计不合理，便提出改灶搬柴的建议，主人并没有采纳。不久，主人家房子着了火，人们帮助救火，主人备酒杀牛谢客，人们提出应该感谢那个提出改灶搬柴建议的人。大家一定要学习那个改灶搬柴的人，做到防患于未然。

1. 不使用不熟悉的电器，不要因好奇酿成大祸。
2. 不要用湿手去开灯、关灯或触摸其他电源开关。
3. 不能用手指、小刀、笔等去捅电源插座孔，那里边没有什么，可不是大家探宝的宝洞。
4. 不爬电线杆，不在有电线的地方放风筝，远离户外的变压器、电线杆，等等。
5. 所有的家用电器，如电熨斗、搅拌器、吹风机等，用完后要立即放回安全的地方。



说了那么多，其实最重要的是希望大家最好不要接近、触摸带电物体。

我们再来看看对于触电的救护：

1. 如果遇到有人触电，一定先不要慌，虽然此刻时间是最重要的，但是我们还是要保持冷静，否则不但救不了别人，还会让自己同样被电老虎所伤。首先切断电源、关闭开关或用干燥的木棍、干布等不导电物体挑开电线、电器，或用带木柄的小刀斧头，带有绝缘柄的钢丝钳砍（切）断电线，千万不可用手或潮湿的物体直接推拉触电者，那样，你自己也会触电，千万不要用剪刀去剪断电线，那样自己也会触电。

2. 对呼吸、心跳停止者需要立即进行口对口人工呼吸，一定不要轻易放弃抢救。

3. 恢复心跳呼吸后立即送往医院进行进一步救治，途中要随时注意观察，并且要保持伤口的清洁。当然，最好还是用救护车送往医院。

4. 在保持冷静的前提下，抢救一定要快，触电时间越长，对触电者的危害越大。

► 和小偷斗智斗勇

那天，我抽空去逛了逛小梦的博客，看到他更新了一篇博文，内容是这样的：今天我好高兴，因为我阻止了一次偷窃，和小偷斗智斗勇真是有意思。下午放学，我坐公交车回家。我站在车中门，马上就要下车的时候，突然发现我旁边有些异常：一个看上去刚工作的女孩，背着背包，一个高大的男人紧紧地贴着她站着，在松动的车厢里相当扎眼，女孩居然没有反应。我观察了一会儿，觉得这两个人也不说话，不像是认识的，站那么近做什么？果然，没一会儿，在黑暗的

