

■ 全国青少年自我保护训练指定用书

中国青少年 自我保护手册

共青团中央权益部
中国青少年研究中心 编
《少年儿童研究》杂志社



中国文联出版社

中国青少年 自我保护手册

共青团中央权益部
中国青少年研究中心
《少年儿童研究》杂志社

编

孙云晓 主编



中国文联出版社

1999. 8

图书在版编目(CIP)数据

中国青少年自我保护手册/孙云晓主编. —北京:
中国文联出版社, 1999. 8

ISBN 7-5059-3411-2

I. 中… II. 孙… III. 青少年-保护-知识-手册
IV. D432.64-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 33836 号

书 名	中国青少年自我保护手册
主 编	孙云晓
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
策 划	林 格
责任编辑	任 杰
责任印制	邢尔威
版 式	陈宁治
印 刷	永清县永隆印刷有限责任公司
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	150 千字
印 张	7.375
插 页	2 页
版 次	1999 年 8 月第 1 版 2001 年 5 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-3411-2/I·2596
定 价	12.00 元

106361



《中国青少年自我保护手册》编委会

主任:赵 勇 共青团中央书记处书记

全国少工委常务副主任

副主任:刘晓平 团中央权益部副部长

郝杰英 中国青少年研究中心主任

徐绍川 团中央权益部副部长

孙云晓 中国青少年研究中心副主任

委员:崔建民 团中央权益部权益处处长

刘秀英 少年儿童研究杂志社社长

陈 雷 团中央权益部权益处副处长

主 编:孙云晓

副主编:崔建民 刘秀英

撰稿人:仝慧铭 柴洁心 徐岫茹 孙宏艳

张纯颖等

插图作者:赵春青

序 言

增强自我保护意识和能力是人生的一门必修课

团中央书记处书记



当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈，国民的素质从来没有像今天这样与国家的经济社会发展息息相关。国民素质包括德、智、体、美等诸方面，其中自我保护意识和能力是一个不可缺少的重要组成部分。

青少年处在一个特殊成长时期，阅历相对简单，社会经验不够丰富，鉴别是非的能力也较弱，比较容易受到自然灾害、意外事故和社会不良行为的伤害，尤其需要强化自我保护。

学习掌握自护知识，有助于迈好人生的第一步。人生的路很漫长，青少年时期是打基础的阶段。学会自护是生存和发展的基本功。

学习掌握自护知识，有助于增强与违法犯罪作斗争的信心和勇气。犯罪分子并不可怕，可怕的是不具备防范犯罪的意识和能力。广大青少年只有学会了自护，才能在犯罪侵害发生时，保持清醒的头脑，做到临危不

惧,运用有效的防卫手段,敢于和善于与犯罪作斗争。

学习掌握自护知识,有助于提高分辨是非的能力,学会规范和约束自己的行为。社会是一个复杂的万花筒,既绚丽多彩,又不时滋生一些丑陋肮脏的东西。广大青少年只有掌握了自护武器,才能更好地认识社会,学会分清是非,识别善恶,远离危险,拒绝诱惑,自觉学法、懂法和守法,成为合格的公民。

为了使更多的青少年掌握自护知识,团中央权益部和中国青少年研究中心、《少年儿童研究》杂志社编写了这本《中国青少年自我保护手册》。手册内容涉及日常生活的方方面面,文字通俗易懂,插图生动活泼,不仅传授了知识和方法,还给人以启迪和警示,很值得青少年朋友一读。

衷心祝愿广大青少年朋友把增强自我保护意识和能力作为一门必修课,以崭新的姿态迎接新世纪的到来。

目 录

序 言

— 自我保护 100 招

—— 家庭生活安全 ——

- | | | |
|--------|-------|-------------|
| 第 1 招 | 饮水莫过量 | 谨防把身伤 …… 3 |
| 第 2 招 | 酸碱进眼中 | 速用清水洗 …… 4 |
| 第 3 招 | 高压锅防爆 | 科学使用好 …… 5 |
| 第 4 招 | 煤气中毒后 | 通风又求救 …… 7 |
| 第 5 招 | 烫伤有轻重 | 处置各不同 …… 9 |
| 第 6 招 | 识别假八角 | 剧毒莫小瞧 …… 10 |
| 第 7 招 | 家电真便利 | 使用要合理 …… 12 |
| 第 8 招 | 蔬菜也含毒 | 重在细烹调 …… 13 |
| 第 9 招 | 眼睛若被扎 | 莫把异物拔 …… 15 |
| 第 10 招 | 暴食有危险 | 逞能赴黄泉 …… 16 |
| 第 11 招 | 野菜莫乱采 | 拜师避灾害 …… 17 |
| 第 12 招 | 钢针刺入肉 | 千万别硬揪 …… 19 |
| 第 13 招 | 被困电梯中 | 镇静莫盲动 …… 21 |
| 第 14 招 | 食物噎在喉 | 压腹能吐出 …… 22 |
| 第 15 招 | 气管进异物 | 拍击压腹推 …… 23 |
| 第 16 招 | 断齿可重植 | 就医要及时 …… 24 |



第 17 招	少年独在家	防范有技巧 ……	26
第 18 招	脖子上挂钥匙	小心尾随者 ……	27
第 19 招	细心别大意	厨房保安全 ……	29
第 20 招	误食灭鼠药	催吐洗胃好 ……	31
第 21 招	家庭秘密多	不能随便说 ……	32
第 22 招	居室虽漂亮	隐患要预防 ……	34
第 23 招	耳机如久戴	听力受损害 ……	36
第 24 招	电是大老虎	屁股摸不得 ……	37
第 25 招	宠物虽可爱	不可多迷恋 ……	39
第 26 招	紧急危险时	请拨“110” ……	40

—— 校园内外安全 ——

第 27 招	衣着饰物多	运动易出祸 ……	44
第 28 招	课上做实验	规程莫小看 ……	45
第 29 招	运动在操场	防止受挫伤 ……	47
第 30 招	行走欲安全	遵规最保险 ……	48
第 31 招	沙子迷了眼	任其泪如泉 ……	50
第 32 招	小虫钻耳道	滴油单腿跳 ……	51
第 33 招	乘车莫探头	危险处处有 ……	52
第 34 招	乘船落水中	智勇来求生 ……	54
第 35 招	骑车莫抢行	交规记心中 ……	56
第 36 招	红灯不能闯	要走斑马线 ……	58



第 37 招	食用天然色	科学又卫生 ……	59
第 38 招	面对“小霸王”	不卑又不亢 ……	60
第 39 招	学会护大脑	不能乱用药 ……	61
第 40 招	游戏花样多	过险不能玩 ……	63
第 41 招	嗓子需保护	用声不过度 ……	64
第 42 招	遭遇性侵犯	机智能脱险 ……	65
第 43 招	异性交往中	要有防备心 ……	67
第 44 招	风筝手中牵	选址不简单 ……	69
第 45 招	摆脱劫持者	对策要灵活 ……	70
第 46 招	遇到不平事	法律来保护 ……	72
第 47 招	遇事要心静	情绪可调整 ……	74

—— 自然灾害与自救 ——

第 48 招	地震很危险	躲避是关键 ……	77
第 49 招	大火烧平房	断电少伤亡 ……	78
第 50 招	楼内着了火	逃生办法多 ……	80
第 51 招	偶遇雷电击	树下别站立 ……	81
第 52 招	洪水进家园	高处等救援 ……	83
第 53 招	双手要勤洗	疾病会远离 ……	84
第 54 招	外伤处理好	危险可预防 ……	86
第 55 招	骨折需急救	固定莫拉扭 ……	87
第 56 招	脚崴怎么办	乱揉是蛮干 ……	89



第 57 招	钉子扎了脚	求医寻高招	90
第 58 招	游泳抽筋了	脚尖快上翘	92
第 59 招	不慎落水里	智勇求生机	93
第 60 招	发现溺水人	呼救快报警	94
第 61 招	水草缠住脚	逃生有技巧	95
第 62 招	踏冰落水中	滚爬莫发蒙	96
第 63 招	绑架事危急	冷静寻良机	98
第 64 招	遇事莫心焦	急救要得法	99
第 65 招	跌打外出血	包扎来解决	101
第 66 招	会打“120”	险中可救命	102
第 67 招	会拨“119”	及时把火灭	103

—— 野外旅行安全 ——

第 68 招	林中迷了路	登高觅人处	106
第 69 招	山中辨方向	时针帮你忙	107
第 70 招	野营要顺利	计划须周密	109
第 71 招	如果被蛇咬	自救第一条	110
第 72 招	蚂蟥吸血狂	最怕拍和烫	111
第 73 招	荨麻有毒毛	碰它不得了	113
第 74 招	蜈蚣蝎子咬	快涂肥皂水	114
第 75 招	蜂蜇莫小看	涂药糊姜蒜	115
第 76 招	草中有蜱虫	小心染疾病	117



第 77 招	暴晒易中暑	通风保安宁 ·····	118
第 78 招	途中遇风寒	姜汤能解难 ·····	120
第 79 招	泥潭遇险情	仰卧缓慢行 ·····	121
第 80 招	一旦遇危难	信号要明显 ·····	123
第 81 招	林中野火烧	沿着河岸跑 ·····	124
第 82 招	野外过河难	绳拴可保险 ·····	126
第 83 招	登山练身体	安全要牢记 ·····	128
第 84 招	野外饮水难	消毒不能减 ·····	129

—— 社会生活安全 ——

第 85 招	网上防黄毒	关键靠自己 ·····	132
第 86 招	慎交网上友	警惕坏人诱 ·····	133
第 87 招	上网要守法	违法受惩罚 ·····	135
第 88 招	网上风光美	超时身体毁 ·····	137
第 89 招	电脑真神奇	使用有节制 ·····	139
第 90 招	电视虽好看	太贪会伤眼 ·····	140
第 91 招	电话遭骚扰	挂断麻烦小 ·····	141
第 92 招	正确用电话	“打”“听”不随便 ·····	143
第 93 招	警惕人流乱	躲避选路线 ·····	144
第 94 招	路遇歹徒扰	拳脚施招逃 ·····	146
第 95 招	外出不要怕	安全巧筹划 ·····	148
第 96 招	少年莫贪杯	醉酒惹是非 ·····	150



第 97 招	吸毒是陷阱	珍爱己生命	151
第 98 招	健康又自尊	不做小烟民	153
第 99 招	心理有问题	咨询把难解	154
第 100 招	保险险种多	投保保平安	156

二 向青少年维权岗求助

1. 维权岗——青少年的保护神	160
2. 公安系统的有力举措	161
3. 检察系统精心呵护	162
4. 法院系统创建优秀维权岗在少年法庭开展	163
5. 努力提高青少年法律素质	165
6. 工商行政管理部门的责任	167
7. 全国质量技术监督系统在行动	168
8. 广播电影电视系统守土有责	169
9. 新闻出版业发挥优势	170
10. 共青团维权中心发挥作用	171

附：共青团中央、中央社会治安综合治理委员会办公室《关于在全国开展创建“优秀青少年维权岗”活动的意见》



三 有关未成年人保护的部分法律规定

中华人民共和国未成年人保护法	180
中华人民共和国预防未成年人犯罪法	192
中华人民共和国收养法(节录)	206
中华人民共和国婚姻法(节录)	210

四 常用特种业务电话和咨询服务热线简介



一 自 我 保 护 100 招



家庭生活安全



第1招 饮水莫过量 谨防把身伤

1982年10月，伦敦有一个40岁的家庭主妇，不慎喝了一些暂存杯中的漂白剂。她立即打电话给医院。值班医生告诉她喝点水可以减弱毒性。她当下捧着一个塑料桶拼命地喝起来，竟喝过了头，终于不支倒地，稍后死亡。验尸，验尸报告上写道：“她喝了好几升水，喝到受不了时还要喝下去。”

显然，这名妇女的死因并非是喝了一点漂白剂，而是饮水过量。

水是人体内不可缺少的重要物质，人体重的80%是水，体内的一切物质的代谢活动，几乎都是在水的参与下完成的。比如说，食物消化需要水，营养需溶于水才能被细胞吸收，营养需溶于水才能随血循环运送，代谢产物（如尿素）需溶于水才能被排出体外。可以说，没有水就没有生命活动。

因此，人每天都要喝一定量的水，才能维持体内水的平衡。

为什么喝多了反而伤身呢？

喝多了水，会增加血液循环特别是心脏的负担，也会增加肾脏的负担。更重要的是，一次饮入大量的水，会引起体内酸碱的失衡，进而使代谢失调。上述家庭主妇的死，可能就是这个原因。

人每天要喝多少水才算合适呢？根据科学实验，成人每天要喝1500毫升~2000毫升水（相当于6个~8个口杯，或6瓶



~8瓶汽水量),儿童为500毫升~1000毫升。如果一次饮水量过多,超过1天的量,就会伤害身体。因此,口渴时,千万不可一次“喝个够”,要少喝、多喝几次才好。

如果遇到需要大量饮水的情况,请你注意:

1. 每次少喝,每天可以增加次数。
2. 慢慢喝,不要喝得太急。
3. 用吸管喝。

请你学会自我保护第1招:

人的生命难离水,超量饮水人变鬼,
成人每天限4斤,儿童过量也会毁。

第2招 酸碱进眼中 速用清水洗

孙健是个勤快的孩子。每个星期天早上他都要和爸爸妈妈一起搞居室的卫生。

他拿着一瓶稀盐酸来刷卫生间的坐便器,没想到盐酸溅到了眼里。

孙健顿时觉得眼里火烧火燎地疼痛,他叫了起来。

妈妈爸爸很镇静,他们立即让孙健躺在沙发上,头枕着沙发

