



安全 健康 防护系列丛书

◎总主编 何 剑



◎许在华 周波 编著

Qingchun

FANGHUOQIANG

青春“防火墙”

——青少年安全健康与防护

- 社会环境——天下无贼
- 自然环境——绝处逢生
- 成长风险——险象环生
- 格斗训练——安全防护
- 身心健康——青春无价



中国人民公安大学出版社



中国青少年法制教育读本

中国法制出版社

中国法制出版社

青春“防火墙”

青少年网络安全教育读本

- 1. 网络安全——青少年网络安全教育读本
- 2. 网络安全——青少年网络安全教育读本
- 3. 网络安全——青少年网络安全教育读本
- 4. 网络安全——青少年网络安全教育读本
- 5. 网络安全——青少年网络安全教育读本
- 6. 网络安全——青少年网络安全教育读本

中国法制出版社

安全 健康 防护系列丛书

总主编 何 剑

青春“防火墙”

——青少年安全健康与防护

许在华 周 波 编著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

青春“防火墙”: 青少年安全健康与防护 / 许在华, 周波编著. —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 - 904 - 2

I. ①青… II. ①许…②周… III. ①青少年—安全教育②青少年—保健—基本知识 IV. ①X956②R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241730 号

青春“防火墙”——青少年安全健康与防护

QINGCHUN FANGHUOQIANG

——QINGSHAONIAN ANQUAN JIANKANG YU FANGHU

许在华 周波 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

印 张: 9.375

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 217 千字

印 数: 1 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 904 - 2/G · 036

定 价: 24.00 元

网 址: www.phcpps.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cpsu.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

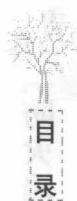
杂志分社电话: (010) 83903239

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

目 录



环境安全与防护

社会环境

——天下无贼	3
一、校园防盗	3
二、出门防盗	6
三、防抢劫	9
四、防骗	12
五、防止性侵犯	17
六、偶遇街头爆炸	24
七、偶遇街头枪战	26
八、火灾自救策略	27
九、电梯失灵	31
十、人群秩序失控	32
十一、交通事故	34
十二、见义勇为讲策略	35

自然环境

——绝处逢生	37
一、水没汽车	37
二、毒气笼罩	39
三、恶狗袭人	40
四、地震	41



五、龙卷风	42
六、冰窟窿	43
七、触电	44
八、溺水	45
九、学会人工呼吸	46
十、救护关节脱臼和骨折	46

人身安全与健康

成长风险

——险象环生	51
一、青少年犯罪典型案例透视	51
二、青少年犯罪的自身原因	59
三、青少年犯罪的家庭原因	61
四、青少年犯罪的学校原因	73
五、青少年犯罪的社会原因	87

身心健康——青春无价

身体健康	97
一、毒品	97
二、酗酒	100
三、吸烟	103
四、网络成瘾	105
五、虚拟世界的侵害	110
六、警惕色情文化	112
七、性教育	115



青春期健康	122
一、心理健康的“标准”	122
二、常见的心理卫生问题	123
三、再谈性教育	124
四、请勿怀疑自身的生理变化	125
五、如何对待自身独立性的发展	126
六、如何交友	127
七、怎样提高认识社会的能力	128
八、如何缓解学习压力	129
九、有效提高记忆力的方法	130
十、学会积极休息	131
十一、课间 10 分钟的充分利用	132
十二、性变态要认清	133
十三、性格与性格缺陷	134
十四、“逆反心理”要克服	136
十五、男女心理差异	136
十六、如何克服自卑心理	137
十七、社交能力培养	138
十八、不宜过早谈恋爱	139
十九、人格培养	140
二十、预防自杀	141
二十一、少女怀孕有危害	142
二十二、行为规范	143
青春期饮食营养	145
一、食物营养	145
二、热能对青春期成长的作用	146
三、热能营养素合理摄入比例	147
四、维生素的作用	147



五、蛋白质的作用	149
六、无机盐的作用	151
七、青少年易发生营养缺乏症	153
八、维生素 A 缺乏的后果	154
九、青少年口角糜烂与维生素缺乏	156
十、如何预防青春期缺铁性贫血	157
十一、碘对青春期发育的作用	158
十二、缺锌的后果	159
十三、心血管疾病与青少年	160
十四、青少年注意合理营养	161
十五、饮食与健美有关系	163
十六、每天喝杯牛奶	164
青春期体育锻炼	166
一、什么是身体素质	166
二、力量素质的增长	167
三、速度素质的增长	167
四、耐力素质的增长	168
五、灵敏素质和柔韧素质的增长	169
六、体育锻炼的基本原则	170

实用防卫格斗与训练

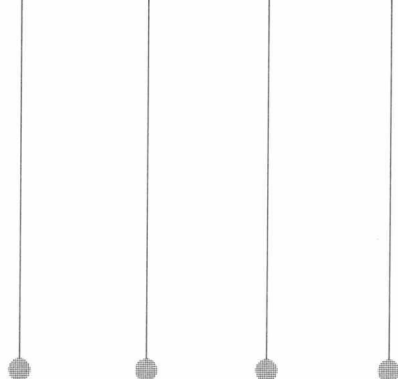
格斗训练

——安全防身	175
一、实用拳法的基本手型	175
二、实用拳法的格斗姿势	177
三、基本步法	179
四、实用的拳法	184



五、实用的掌法	190
六、实用的肘法	195
七、实用的腿法	203
八、实用的扫转性腿法	210
九、实用的膝法	213
十、实用拳法、膝法、腿法、拿法综合攻防	217
十一、练习方法与注意事项	254
十二、特殊情况下的自我保护训练	255



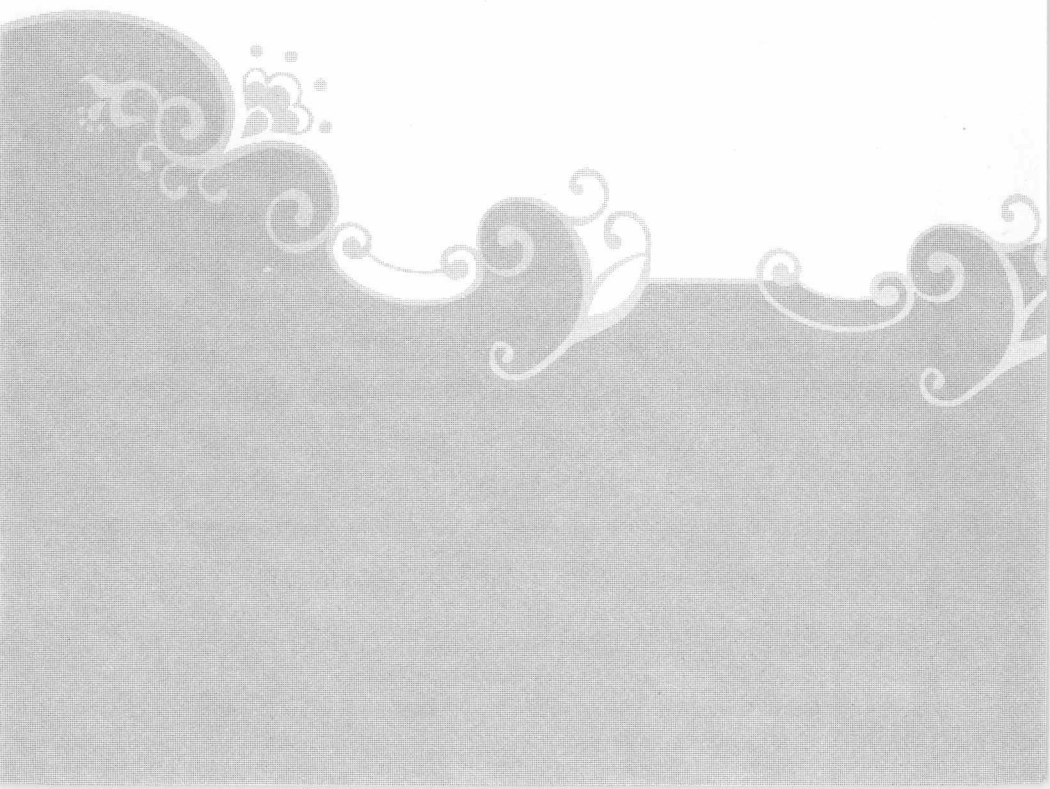


环境安全与防护

HUANJIANG ANQUAN YU FANGHU

社会环境

自然环境



社会环境

——天下无贼

一、校园防盗

高校盗窃案的频繁发生，让我们不得不面对这样一个关系到我们财物安危的课题。在高校发生的各类案件中，盗窃案占90%以上。因而，预防和打击高校的盗窃案件，提高防盗意识，了解校园内盗窃犯罪的基本情况、规律和特点，掌握防盗的基本常识、方法和技能，是很有必要的。

（一）盗窃案件的行窃方式

1. 顺手牵羊——是指作案人趁主人不备将其放在桌上、床上、走廊、阳台等处的钱物信手拈来而占为己有。

2. 乘虚而入——是指作案人趁主人不在，房门、抽屉未锁之机入室行窃。这类盗窃手段要比“顺手牵羊”者毒辣，其胃口也比“顺手牵羊”者更大，不管是现金、存折、信用卡，还是贵重物品，只要让其看到，就会统统被盗走。

3. 窗外“钓”鱼——是指作案人用竹竿等工具在窗外将被害人的衣服“钓”走。有的甚至把纱窗弄坏，“钓”走被害人放在桌上、床上的衣物。因此，住在一楼或其他楼层靠近走廊窗户的同学，如果缺乏警惕性，利益很容易受到侵害。

4. 翻窗入室——是指作案人翻越没有牢固防范设施的窗户、气窗等入室行窃。有的作案人入室窃得钱物后，堂而皇之地从大门离去，因此窃贼有时不易被发现。

5. 撬门扭锁——是指作案人使用各种工具撬开门锁入室行窃。这类作案人手段毒辣，入室后还继续撬抽屉或箱子上的锁，翻箱倒柜，从而盗走现金、各种有价证券和各类贵重物品。采用这种方式的作案人基本上都是外盗。

6. 用 A 的钥匙开 A 的锁——是指作案人用 A 随手乱丢的钥匙，趁 A 不在宿舍时打开 A 的锁，包括门锁、抽屉锁、箱子上的锁，从而盗走现金和贵重物品等。这类作案人大都是与 A 比较熟悉的人。

（二）应对策略

1. 离开宿舍或教室时，即使是很短的时间，也必须锁好门，关好窗，千万不要怕麻烦。一定要养成随手关灯、随手关门、随手关窗的习惯，以防盗窃犯罪分子乘虚而入。

2. 不要留宿外来人员。大学生应该文明礼貌、热情好客，但不能为讲义气、讲感情而不讲原则、不讲纪律。如果违反学校学生宿舍管理规定，随便留宿不知底细的人，就等于引狼入室而将后悔莫及。

3. 发现形迹可疑的人应加强警惕、多加注意。作案人到教室和宿舍行窃时，往往要找各种借口，如找什么人或推销什么商品等，见到管理松懈、进出自由、房门大开，便来回走动、四处张望、伺机行事，摸清情况、瞅准机会后就撬门扭锁大肆盗窃。遇到这种可疑人员，同学们应主动上前询问，如果来人确有正当理由一般都能说清楚。如果来人说不出正当理由又说不清学校的基本情况，神色慌张，则需要进一步盘问。经核实身份无误又未发现可疑之处的，可交值班人员记录其姓名、证件号码、进出时间后请其离开。如果发现来



人携有可能作案工具或赃物的，可一方面派人与其交谈以拖延时间，另一方面打电话给学校保卫部门，让其尽快派人作调查处理。

4. 注意保管好自己的钥匙，包括教室、宿舍、箱包、抽屉等处的各种钥匙，不能随便借给他人或乱丢乱放，以防“不速之客”复制或伺机行窃。如钥匙丢失，应及时更换新锁。

（三）几种特殊易盗物品的防盗措施

1. 现金——现金是一切盗窃分子图谋的首选对象。最好的保管现金方法是将其存入银行。尤其是数额较大时，更应及时存入银行并加密码。密码应选择容易记忆且又不易解密的数字，千万不要选用自己的出生日期做密码。这是因为，一旦存折、信用卡丢失，很容易被熟悉的人冒领，同时，如身份证与存折、信用卡一同丢失时，也很容易被人冒领。特别要注意的是，存折、信用卡等不要与自己的身份证、学生证等证件放在一起。在银行或自动取款机上取款时要注意密码的保密。发现存折、信用卡丢失后，应立即到所存银行挂失。

2. 各类有价证卡——目前，学校已广泛使用各种有价证卡，如买饭用卡、电话用卡等。这些有价证卡应当妥善保管，最好是放在自己贴身的衣袋内，袋口应配有纽扣或拉链，所用密码一定要注意保密。在参加体育锻炼或沐浴时，应将各类有价证卡锁在自己的箱子里，并保管好自己的钥匙，一定不要怕麻烦。

3. 贵重物品——如黄金饰品、手表、随身听、高档衣物等，暂不使用时，最好锁在抽屉或箱（柜）子里，不能随便地放在教室、自修室、图书馆等公共场所，以防被顺手牵羊、乘虚而入者盗走。门锁钥匙不要随便乱放，以防丢失。价值



较高的贵重物品、衣服上最好有意地做上一些特殊记号，以便被偷走后的查找。

4. 自行车——自行车被盗是社会的一大公害。校园内也不例外。买自行车时一定要到有关部门办理相关手续。购买二手车时一定要购买证照齐全的。自行车要安装防盗车锁，按规定停放，并养成随停随锁的习惯。骑车去公共场所，最好花钱将车停放在存车处。如停放时间较长，最好加固防盗设施，如将车锁在固定物体上。

二、出门防盗

（一）徒步行走

1. 行窃方式：行窃一般发生在闹市区及人群密集地带，特别是人流量大的火车站、汽车站附近或者商业繁华地带，盗贼会趁人赶路或者购物注意力分散之际，在身后尾随，秘密接近，拉开行人随身携带的包裹拉链或用锋利的刀片划破包裹，窃取钱物。



图1 盗贼正在行窃路人

2. 应对策略：提高警惕，行走时，尽量把包裹行李置于自己视线范围内，至少保证眼睛余光可以看得到的，这样便可以避免尾随盗贼得手。

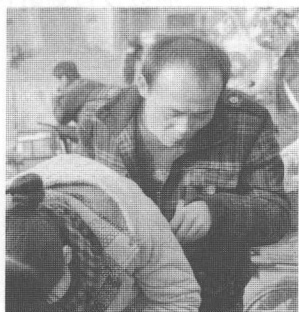


图2 盗贼正在行窃开车锁的人



图3 盗贼正在行窃打伞路人

（二）挤公交车

1. 行窃方式：这种行窃一般分团伙作案和单独作案两种作案方式，其下手时机都是选择在你被挤入上车的人流中或者是自己主动挤进去的时候，盗贼在此时可以随意地翻动你的衣兜或者包裹。团伙作案时，盗贼有同伴作为掩护，有意造成人群难以顺畅地上车的混乱局面，此时盗贼便可以实施盗窃。或者是盗贼的同伙站在车门最前面，把自己置于制高点，用包裹或者报纸等物品阻挡住被盗窃对象的眼睛，盗贼直接掏取被盗窃对象的上衣口袋或者是其他衣兜。单独作案的盗贼，则是完全利用混乱拥挤时机，择机择人下手。

2. 应对策略：集中财物到一个点，如把财物放在某一个衣兜，用手自然覆盖或者阻挡。如果携带的是包裹，一定要把包裹放在距身体最近的地方，并注意此时衣兜内应该没有贵重财物，否则，将难以顾头又顾尾。如果人多，发现有人故意起哄拥挤时，要倍加小心，主动退后。

（三）公交车上

1. 行窃方式：在车辆行进时，盗贼会选定目标，贴近后，主要以以下两种方式进行盗窃：一是故意移动造成走动



的假象，而择机迅速下手盗窃选定目标的衣兜以及包裹财物；二是站在被盗窃对象身边，用物品挡住周围人的视线，秘密打开衣兜或包裹行窃，也有盗贼用铁质的长柄镊子或者刀片协助作案。



图4 拥挤的车厢是盗贼行窃的“天堂”

2. 应对策略：要警惕移动人员，同时关注自己的财物放置点，以不变应万变，让盗贼难以下手，一旦发现盗贼有侵害行为发生，要大声呵斥，千万不要因为胆怯而选择退缩。一般来说，此时盗贼会装作无辜的样子，然后择机溜走，不会对你造成伤害。当然，他们更不敢继续对你产生侵害，因为一旦发生后果，他们会怕见到警察。至于犯罪升级情况就不一样了，因为抢劫和盗窃的后果完全不是一个概念。在许多此类案件中，单身女性遭此侵害多选择沉默，反而造成盗贼得寸进尺的情况发生，更加被动。

（四）火车上

1. 行窃方式：如果是长途旅行，在卧铺车厢里，盗贼一般扮成旅客进入，待大家睡熟后，择机盗窃财物。而在短途旅行中，则一般选择硬座或者普通车厢，选择熟睡旅客或者打瞌睡的旅客作为盗窃对象。近年来，又出现了新花样，衣帽钩上的衣服也成为盗窃对象。一般盗贼为两人以上，选择在乘客比较稀少的车厢，一名盗贼会主动上前和你搭讪，分