



新概念

XINGAINIAN

学生百科知识

自我保护

XUESHENG BAIKE ZHISHI

东江 / 主编



内蒙古人民出版社

新概念学生百科知识

自我保护

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新概念学生百科知识/邱东江,潘淑芸编, - 呼和浩特:
内蒙古人民出版社,2005.6

ISBN 7-204-07971-X

I. 新… II. ①邱…②潘… III. 科学知识 - 少年读物
IV. Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069514 号

新概念学生百科知识

邱东江 潘淑芸 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京嘉羽印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:70 字数:2000 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-2000 册

ISBN 7-204-07971-X/G·1946 总定价:198.00 元(全十册)

目录

火海中如何逃生?	/1
身上着了火怎么办?	/2
高楼失火时怎么办?	/4
为什么说毛巾是火灾中的“护身符”?	/6
阳台在火灾中有什么重要意义?	/8
水灾中如何逃生?	/9
船上遇险时怎么办?	/11
游泳时遇上雷雨怎么办?	/12
雷电交加时怎样保证安全?	/14
遇到风暴怎么办?	/15
遇到沙暴怎么办?	/17
遇到雪崩怎么办?	/18
地震有什么先兆?	/20
地震有什么预防措施?	/22
地震发生时怎么办?	/23

发生车祸时怎么办?	/25
火车发生事故时怎么办?	/26
野外断水时怎么办?	/28
野外断粮时怎么办?	/29
野外迷路时怎么办?	/31
野外怎样辨认方向?	/32
野外怎样生火?	/33
野外遇险时如何求救?	/35
掉进冰窟后怎样逃生?	/37
如何应付流鼻血?	/38
鱼刺卡在喉咙里怎么办?	/40
眼睛里进了异物怎么办?	/41
耳朵里进了异物怎么办?	/43
鼻腔里进了异物怎么办?	/45
气管中进了异物怎么办?	/46
眼睛受创时怎么办?	/48
怎样止血?	/49
如何处理烧伤、烫伤?	/51
如何处理刺伤、扎伤?	/53
如何处理冻伤?	/54
运动时受伤怎么办?	/56
游泳时抽筋怎么办?	/58

跌伤了怎么办?	/60
“岔气”之后怎么办?	/61
中暑之后怎么办?	/63
食物中毒后如何是好?	/64
遇上有人溺水怎么办?	/66
怎样解救触电者?	/68
被狗咬了怎么办?	/69
被蛇咬伤怎么办?	/71
被蜂蜇了怎么办?	/72
被蚂蟥叮了怎么办?	/74
怎样联系救护车?	/76
怎样做到安全用电?	/77
吹电风扇有什么安全事项?	/79
使用电冰箱时要注意什么?	/80
电炉子为什么成为禁用电器?	/82
怎样安全使用电热毯?	/83
怎样安全使用燃气热水器?	/85
电视机为什么会爆炸?	/87
高压锅为什么会爆炸?	/88
家庭怎样防火?	/90
怎样使用灭火器?	/92
使用液化气怎样防火?	/93

青少年应该具备怎样的防火意识?	/95
怎样安全使用杀虫剂?	/96
什么是“铅中毒”?	/98
农药中毒离我们有多远?	/99
花草也会伤人吗?	/101
食物的“相生相克”是怎么回事?	/103
怎样识别毒蘑菇?	/104
化妆品对人体有害吗?	/106
为什么说“淹死的都是会水的”?	/108
怎样做到安全锻炼?	/109
冬天锻炼应该注意什么?	/111
跑步锻炼应该注意什么?	/113
女同学在运动中要注意什么?	/114
游乐场里有什么安全隐患?	/116
游戏中有哪些潜在的危险因素?	/117
哪些玩具不宜玩?	/119
玩电子游戏机危险何在?	/120
放风筝应该注意什么?	/122
郊游时应该注意哪些安全事项?	/123
参加集体活动怎样注意安全?	/125
参加劳动时怎样保证安全?	/126
乘车、走路时为什么不能吃东西?	/128

雪地上骑车怎样保证安全?	/129
乘车、骑车时要注意什么?	/131
乘飞机怎样注意安全?	/133
怎样安全地过马路?	/134
怎样安全地穿过铁道口和交叉路口?	/136
乘火车怎样注意安全?	/137
什么是雪盲?	/139
遇到陌生人问路怎么办?	/140
怎样对付小偷?	/142
为什么不能相信迷信?	/143
遇上骗子怎么办?	/145
单独在家时该注意什么?	/147
遇到绑架怎么办?	/148
怎样避免坏人的袭击?路遇抢劫如何应付?	/150
如何防止被人拐骗?	/152
女同学如何自我保护?	/153
什么是正当防卫?	/155
怎样报案?	/156
什么是心理健康	/158
怎样正确看待“心理断乳期”	/160
青少年时期有哪些心理问题?	/161
青春期的情感危机有哪些?	/163

你为什么会闭锁心?	/165
怎样正确看待自己的“成人感”?	/166
脾气是血型决定的吗?	/168
你属于哪种气质?	/169
哪种性格更好?	/171
什么是真正的男子汉?	/172
脑袋小的人就笨吗?	/173
男孩儿比女孩儿聪明吗?	/175
心理疲劳是怎么回事?	/176
学习,如何以效率取胜?	/178
你为记不准东西发愁吗?	/179
如何克服学习中的“高原现象”?	/181
怎样养成良好的学习习惯	/182
考试为什么总心跳过快?	/184
考场上为什么会萌动“贼心”?	/185
怎样走出“名落孙山”的阴影?	/187
课堂礼仪的要求有哪些?	/188
学校都有哪些仪式?	/190
怎样礼貌地对待兄弟姐妹?	/192
中外主要节日有哪些?	/193
你了解民俗禁忌吗?	/195
什么是涉外礼仪?	/196

你知道“孝道”吗？	/197
怎样礼貌地对待兄弟姐妹？	/199
乘坐车和公共汽车时应注意哪些礼仪？	/200
怎样做到有礼貌地购物？	/201
如何避免人际危机？	/204
怎样才能“人缘好”？	/206
在生人面前，你为什么总“手足无措”？	/207
你能从形体语言中看到什么？	/209
“代沟”，真的让你说无奈吗？	/210
你为什么要交朋友？	/212

火海中如何逃生?

水火无情,当你身处火海时,着急和慌乱只会使你的处境更加危险。只有沉着、冷静、机智地面对火情,才能使自己逃离火场。那么,身处火海时该怎样获得生存的机会呢?

几年前的一个深夜,天津市某居民楼发生火灾。住在504室的王某最早发现火情,不顾浓烟滚滚,慌忙开门跑到过道里,大声呼救,很快就被熏倒了。结果王某一家五口连熏带烧,无一幸免。而其邻居于某一家发现火灾后,立刻紧闭门窗,阻止烟火入窗;全家退到烟雾较小的窗口,打开窗户用手电照亮呼救,很快被消防队员救出火海。

火灾发生后,最直接威胁人们生命安全的是烟。烟比火轻,运动速度快,表面温度能达 $800^{\circ}\text{C} \sim 1000^{\circ}\text{C}$ 。许多火灾的遇难者,是先被烟气熏倒后,才被烧死的。建筑物一般使用的是一些可燃性装修材料,它们一旦燃烧,便会散发出有毒物质。因此,当发现楼梯和走廊上烈火熊熊、烟雾腾腾而无法脱身的时候,首要的任务是把通向楼道的所有门窗关闭,打开朝室外开的窗户,用水把床单、毛毯之类的物品浸湿,堵住烟雾可能冒进来的一切缝隙。如果有阳台,可

以先躲在阳台上等待救援;没有的话,应该把上身探到窗外,呼吸新鲜空气,等待救援,千万不要慌不择路地从高楼上往下跳,那样只会九死一生。当看到外面有救援人员时,要用力呼救,同时将色彩鲜艳的东西伸出窗外,用力挥舞,使救援人员发现你的所在,从而采取行动帮助你逃离火海。

当楼道里弥漫着烟雾,但还没有被大火封锁的时候,你应该马上采取行动冲出烟雾,逃离火海。最直接有效的办法是身体趴在地上,手臂和膝盖紧贴地板,尽可能地把脸靠近墙壁和地面,因为这些地方有少量的空气层,然后用手臂支撑,用膝盖使劲,沿墙壁往前移动,逃离火场。如果条件和时间允许的话,可以用水把毛巾或手帕浸湿,捂住嘴和鼻子,避免吸进烟雾。还可以把外套浸湿,蒙在脸上冲出去。

总之,火灾发生时一定要头脑冷静,不能盲目地乱跑、乱叫、乱藏,在那种混乱的局面中,要想逃生必须学会自救。

身上着了火怎么办?

火灾发生时,我们最强烈的愿望就是平安无事地逃离

火场。如果这时候不幸身上着了火,也应该运用智慧,沉着冷静地把身上的火扑灭;而不能失去理智地胡乱折腾,那样不但不能将自己从烈火中解脱出来,还有可能雪上加霜,酿成悲剧。

1997年初冬,河北某农村个体摩托车修理工马某,在工作中因吸烟不慎引燃了沾满油渍的工作服,身上一下子起火。马某惊慌失措,一边呼喊、拍打,一边慌乱地向三百多米外的村头水池跑去,想跳到水中灭火。但由于那天刮着风,他一奔跑起来,火竟越烧越大,还没等他跑到水边,已被烧昏过去。等他人赶到,扑灭他身上的火时,他已被烧成重伤。这个教训是很深刻的。

一旦身上着了火,千万不要惊慌失措地东奔西跑,因为奔跑时会形成一股小风,使身上的火借风势越烧越旺,并且还可能把火种带到别处,把周围的东西点着;也不要乱拍乱打,自己拍打往往顾前不顾后,在痛苦的煎熬中,一旦心力交瘁支持不住,瘫倒在地,后果将不堪设想。

如果头发和脸被烧,千万不能胡乱地拉扯撕打,不然会伤及表皮,对于以后的治疗不利,而是应该用湿毛巾轻轻拍打。如果附近有水池、水缸、水桶,可以直接跳入水中或取水浇灭身上的火。不过这样虽然可以减轻烧伤面积和烧伤程度,但对后来的治疗很是不利,况且,多数情况下附近不会有那么方便可取的水。

最明智的选择应该是,一旦身上着火,应该设法迅速地把衣物、帽子脱掉;如果来不及脱,可以把衣服撕碎扔掉;如果连这一点都来不及做,应该马上在没有燃烧的地方躺下来,来回打滚,把身上的火苗压灭。如果旁边有其他人在场,可以让他拿棉被、毯子等把自己裹起来,这样就能扑灭身上的火。同样,如果是别人身上着了火,自己正好在旁边,也可以用这种方法来扑灭他身上的火。千万不要拿灭火器直接冲自己或向别人身上喷,不然灭火剂会引起伤口的感染,还可能会伤害眼睛。

高楼失火时怎么办?

火灾历来就是威胁人们生命财产安全的一大隐患。随着社会现代化的发展,城市人口越来越集中,住宅、商场、办公楼都趋向于高层化。这些地点一旦发生火灾,若处置不当,后果不堪设想。在高层建筑中遇上火灾时,人们往往不知道采取何种应变措施,在原地坐以待毙或者慌不择路,用错误的方式逃生。例如有的人在大火逼迫下,惊恐万分地从窗户往外跳,毫不考虑房间与地面的垂直高度。有的人慌不择路,顺着楼梯、电梯硬往下冲,结果往往是还未逃出火海,就已被烟雾和毒气窒息而死。那么,突遇高楼火

灾时,我们究竟该如何逃生呢?

首先,要立即拨打 119 火警电话,向消防部队报告火警。要注意讲清楚火灾发生的地点、时间、单位。如果可能,还应报清是什么样的火灾。例如是煤气爆炸着火,还是木材着火,以利于消防队针对火灾情况事先做好不同的消防准备;报清火势大小;此外还要讲清楚报警人员的姓名、住址。

其次,在等待消防队救援到来之前,要有效地防止烟毒。大火产生的烟雾中含有大量的有毒气体,这些有毒气体的危害往往比火焰本身还要大,因为它们蔓延得快,而且无孔不入。人一旦吸入烟雾过多,便会造成昏迷、窒息。因此,遇上火灾时,应立即将手绢、毛巾等物品浸湿,掩住鼻子、嘴巴等部位,防止吸入毒气。若被困在房间中,则应用湿床单、湿布条等将门缝和通风口堵严,防止毒气渗入。还可以在门板上、地上泼水,以控制火势的蔓延。

再者,应主动采取积极有效的逃生方法。在消防队员到来之前,火势紧急的情况下,如楼层不高,可以将绳子或床单系在一起,从窗户降至户外。如果楼层过高,则应沿着防火梯向楼的底层跑。如果防火梯已被大火堵死,也可以向楼顶跑,在房顶上等待救援。切不可乘坐电梯,因为在火灾中电线容易被烧断,被困在电梯中就进退两难了。而且在逃跑过程中不能一味求快,而是应该辨明起火的地点和

方位,并注意观察烟雾的浓淡变化,以选择正确的逃生方向。

最后,倘若实在没有途径可以逃生,则要将房间或楼道中的窗户砸碎,向外大声呼救,以便消防人员知道你的确切位置,采取及时的营救措施。

为什么说毛巾是火灾的 “护身符”?

毛巾是我们生活中天天与之打交道的日常用品。但是你知道吗,毛巾不光可洗脸擦手,它还是火灾中帮人灭火、逃生的一件“护身符”。

当家中烹饪美食的时候,假如一不小心油锅起火,可以用湿毛巾往锅上一盖,火马上就会无影无踪。如果家中的液化气瓶或煤气管道泄露起火,则可以拿湿毛巾盖住着火的地方,然后用湿毛巾裹住手,迅速关闭阀门,火就无法继续猖狂。

毛巾还能帮助你从火灾中逃生。如果你的居室已经被大火包围,你就该马上关闭所有通向火场的入口,然后把毛巾的一角绑在竹竿上,伸出窗外用力挥舞,同时大声呼喊,以便使救援人员及早发现自己,救离火海。如果你要从火中冲出去,可以用湿毛巾把头、手裹起来再向外跑。如果

你的皮肤被轻度烧伤,可以用干净的毛巾覆盖在创面上以防细菌感染。

毛巾在火灾中还有一个最重要的作用,就是防烟。火灾中最直接威胁人们生命安全的是烟。火灾发生后,会产生大量有毒气体(如一氧化碳),如果被人吸入,轻则头晕、胸闷,重则晕厥死亡。比如火灾中产生的一氧化碳在空气中达到 13% 时,就会使人在瞬间窒息死亡。因此,火灾发生后关键是尽力避免被烟熏倒,然后寻找机会争取逃生或等待救援。这时,毛巾的作用就显得不可或缺。例如,在门外火势小、烟气少的情况下,可打开房门观察一下火情,但要用湿毛巾堵住自己的口、鼻。火烧起来后,如果楼梯未被烧毁,在通过时一定要用湿毛巾堵住口鼻,防止中毒昏倒。一般来说,毛巾折八层就能除去 60% 的烟雾。在火灾中受到烟雾威胁时,只要用毛巾折八层后捂住口、鼻,就可以防止烟雾对人体呼吸系统的损伤,这时候毛巾又起到了防毒面具的作用。不过,毛巾不要弄得很湿,因为湿毛巾虽然除烟效果好,但通气阻力却比干毛巾大,对人的呼吸有碍,万一呼吸不畅,得挪开毛巾,这又会吸入有毒气体。

毛巾不大,用途不小。在受到火灾的威胁时,别忘了还有毛巾这个随手可得的“护身符”!