

了解正确的健康知识
挖掘青春期的奥秘与迷惑
让我们可以健健康康地成长

阳光
少年系列

主 编 陶红亮

少年安全训练营

SHAONIAN ANQUAN XUNLIANYING



军事医学科学出版社

阳光
少年系列



少年安全训练营

主 编 陶红亮

编 者 郝言言 苏文涛 薛英祥

薛翠萍 唐传皓

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

少年安全训练营 / 陶红亮主编.

--北京: 军事医学科学出版社, 2011.1

(阳光少年系列丛书)

ISBN 978-7-80245-663-1

I. ①少… II. ①陶… III. ①安全教育—少年读物

IV. ①X925-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244264号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63821166

编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038

86702759, 86703183

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmsp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 3.625

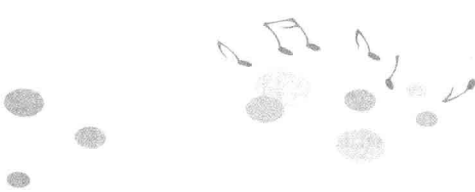
字 数: 80千字

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年4月第2次

定 价: 18.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言



教育部2010年中小学安全事故总体形势分析报告显示：2010年全国各地上报的各类安全事故中，10%是因自然灾害等一些客观原因造成事故发生，导致的青少年死亡人数占全年青少年死亡总数的10.84%；约90%属其他各类安全责任事故，造成的青少年死亡人数占全年青少年死亡总数的89.16%，其中，45%的事故因青少年安全意识淡薄而发生，27%的事故由于社会治安、交通等原因发生，18%的事故因学校管理问题而发生。

从上述资料不难看出，青少年之所以会出现各种各样的意外伤亡事故，主要原因还是因为青少年自身缺乏一定的安全意识，为此，本书从青少年的自身实际情况出现，站在青少年的角度编写了《少年安全训练营》一书，希望青少年对自身安全状况有一个明确的了解，并可以在以后的学习生活中运用到。

《少年安全训练营》一书采用通俗易懂的语言风格给青少年读者讲述了科学、全面、丰富、系统的安全知识，让青少年可以在阅读文章的同时，强化自己的安全知识，不但可以让青少年懂得怎样

是保护自己，保护自己应该怎么做，更可以让青少年结合自身的情况，在现实生活中可以保护自己，让自己健健康康的成长。

青少年时期应该食用哪些食物？各种食物的利弊有哪些？一个人在家的时候，有陌生人敲门怎么办？晚上在家睡觉突然闯入坏人又该怎么办？家中突然失火如何及时逃离？自己的眼睛、自己的耳朵如何保护？回家的路上遇到坏人如何巧妙解决？在校被同学欺负，和同学之间产生矛盾又应该怎么做？外出旅游时如何保护自身安全？怎样预防迷路以及迷路了如何解决？不慎落水等等与安全相关的问题本书都将一一解答。让青少年不但了解安全知识，更能用到实际生活中。

《少年安全训练营》一书在介绍安全知识的同时，其中还参杂了一些真实的安全小故事小窍门。让青少年可以更加清楚地认识到了了解安全知识的重要性，加深理解和记忆。文中还配有精美的图片，让抽象的文字可以变得更加形象，青少年读者可以在寓教于乐的阅读过程中轻松掌握、轻松实践。

生命安全对于青少年来说极为重要，这关系到青少年未来的前途和命运，决定着青少年是否有一个好身体，更决定着青少年未来的学习与生活是否可以快快乐乐、健康幸福。你想成长为一个健健康康的孩子吗？那么本书就是你健康成长的密码。



目 录

第一章 饮食安全知识

青少年健康成长对食物的需求	1
有毒有害的食物必须警惕	5
食物的搭配有宜忌	7
偏食会给自己带来疾病	11
喝水应该适可而止	12
吃扁豆必须要煮熟	13
鱼刺卡住喉咙应该妥善处理	15
冷饮、碳酸饮料不宜多喝	16
过节吃饭有哪些窍门	21

第二章 日常生活安全知识

陌生人叫门应该怎么做	23
被困电梯应该静待救援	24
如何预防电气火灾	26

家中失火应该如何逃生	29
自行车有哪些注意事项	31
滑雪如何预防摔伤	35

第三章 身体安全知识

保护眼睛至关重要	37
保护听力，八点要求	40
吹电风扇的三不宜	41
“红眼病”的防治	43
男孩胡须、鼻毛易刮不易拔	45
切伤如何妥善处理	48
青少年别轻易减肥	50
警惕水痘的传染性	52

第四章 社会实践安全知识

发现有人跟踪怎么办	55
在家发现小偷要机智灵活	58
路遇打群架不可加入	60

陌生人问路需要警惕	61
和父母失散别慌张	63

第五章 校园防范安全知识

遇到同学欺侮先要分析原因	65
遇到高年级学生勒索怎么办	67
相互嬉闹应该把握好分寸	68
做实验时需要遵章守纪	70
搞卫生大扫除处处要小心	73

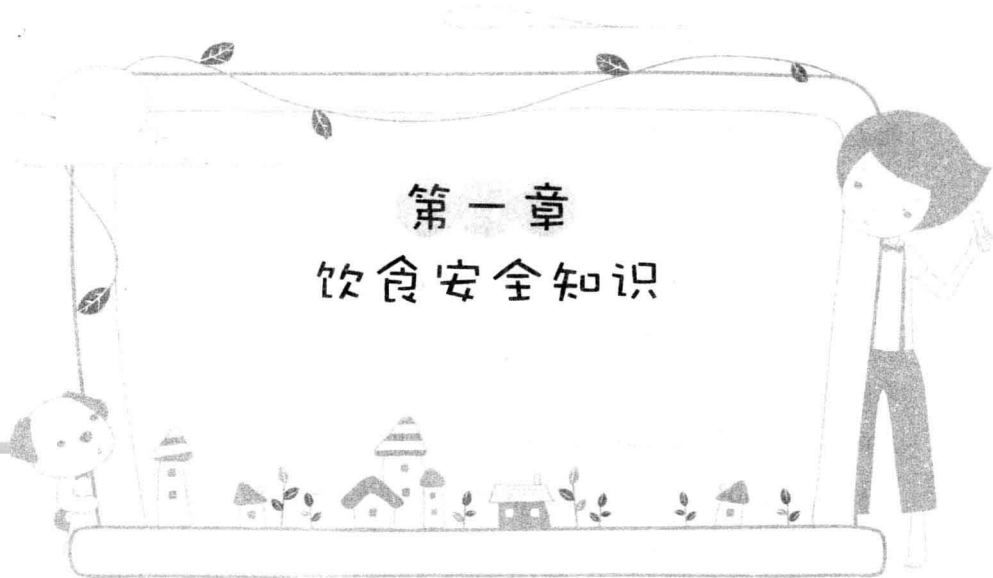
第六章 野外活动安全知识

野外放风筝安全要注意	75
野外迷路如何正确对待	76
谨防野外旅游露宿病	82
中暑如何防治	84
在野外出现腹痛别紧张	85
登山时的注意要点	87



第七章 自然灾害安全知识

游泳的安全要点	93
掉进泥潭后如何自救	99
遇到雪崩怎样逃	101
雷电袭击如何避免	104
遇到飓风应该怎么做	106
遇到泥石流应该怎么做	107



第一章

饮食安全知识

青少年健康成长对食物的需求

青少年时期儿童体格发育速度加快，体重、身长突发性增长是其重要特征，这个时期的发育被称为生长发育的第二高峰期。以8岁少儿与14岁青少年相比，其身长平均增高20~25cm，体重平均增加18~25kg。除体格发育外，此期生殖系统也会发育很快，第二性征逐渐明显。此外，这个时期青少年还必须承担适度体育锻炼和学习任务，故充足营养是体格及性征迅速生长发育、获得知识、增强体魄的物质基础。幼儿期营养供给不足的儿童，在青少年时期可以通过供给充足营养，可使其赶上正常发育的青少年。

营养原则

1. 能量 青少年的生长速度与能量需要成正比。生长发育需要

能量为总能量供给的25%~30%。青少年期能量供给需要甚至超过了从事轻体力劳动的成人。

2. 蛋白质 儿童青少年期体重增加约25kg,蛋白质占到其中的16%。儿童青少年应该适量摄入蛋白质,这样可以用于合成自身蛋白质,以满足生长发育迅速成长的需要,所以每天蛋白质供能应占总能量供给的13%~15%,占80g左右。此外,生长发育中的身体对人体必备的氨基酸有着很高的要求,因此供给蛋白质来源于大豆和动物的应占50%,这样可以提供较丰富的必需氨基酸,使体内食物蛋白质的利用率提高,满足生长发育需要。

3. 维生素及矿物质 为满足骨骼迅速生长发育的需求,青少年每天应该适量食用一些含钙的产品。伴随第二性征的发育,女性青少年一般会出现月经初潮,若是铁供给不足可能会导致青春期缺铁性贫血。少年期身体迅速生长发育,学习紧张,各种体育锻炼及考试的负荷,矿物质及维生素的补充不可忽视。

适宜食物

1. 豆类及主食的选择 宜选用加工较为粗糙、保留大部分B族维生素或强化B族维生素的谷类,适当选择豆类及杂粮。

2. 肉蛋奶的选择 禽类、鱼类、蛋类、肉类、奶类及奶制品。

3. 蔬菜的选择 各种蔬菜,特别是绿叶蔬菜应该多选用。

4. 水果 应该选用各种新鲜水果。

5. 其他各种坚果 如核桃、葵花籽、花生等。

饮食禁忌

不吃或少吃脂肪高和含糖食物,如油炸烧烤食物和糖果。此类

食物会降低食欲，而且吃多了也不易消化吸收。

一日参考膳食

1. 早餐 粳米、橙子、糯米、小米、玉米、莲子、薏米、黄瓜、鸡蛋，如：煮鸡蛋、杂粮粥、橙子、拌黄瓜。

2. 午餐 大米、油麦菜、糙米、藕、排骨，如：素炒油麦菜、排骨炖藕、米饭。

3. 点心 下午三点左右可食用苹果一个。

4. 晚餐 蘑菇、瘦肉、面粉、苦瓜、豆腐，如：鲜菇烧豆腐、馒头、苦瓜炒肉丝。

睡前一小时喝一杯热牛奶。

平衡饮食

青少年应该平衡饮食。鼓励多吃谷类，这样可以补充足够的能量；保证禽、鱼、蛋、肉、奶、蔬菜和豆类供给，满足对铁、钙、



蛋白质需要，可增加摄入维生素C量，这样可以促进铁的吸收。青少年应该多参加体力活动，让自己身体得到良好的发育，健壮体格；一些肥胖或超重儿童，应该改变自己的生活方式，如坚持合理饮食，增加体育锻炼，适当控制体重。不宜用限食或药物等减肥方式，避免对自己的生长发育造成影响。

备注复习考试期间饮食

1. 复习考试期间饮食 考试、复习期间，大脑活动会长期处于高度紧张状态，大脑对氧和某些营养素的需要比平时也会多很多，如磷脂、蛋白质、糖类、维生素PP、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C及铁的消耗均有所增加，所以应该注意多补充这些营养素。

2. 在饮食安排上应该遵循均衡饮食原则 因只食用少数几类食物，其中所含的营养素无法满足人体需要的各种营养素，因此需要做到食物多样，三餐分配合理。上午学习任务比较重，一个营养丰富的早餐对学习效率的提高很有帮助。晚上不应该睡得过晚，避免早上爬不起来，没时间吃早餐。午餐不要凑合，应该丰盛一些，晚餐不应该过于油腻，最好可以保证每天吃一个水果，喝一杯奶。

3. 除注意均衡营养外，饮食卫生也应该注意 不要在街头小摊上买东西吃，少吃或不吃冷、生饮料和食物，避免出现肠胃疾病，影响考试和复习。解渴消暑最好的饮料就是白开水，家中自制绿豆汤等也是理想的饮料。

有毒有害的食物必须警惕

在日常生活中，厨房里很有可能存在因使用餐具诱发的有毒物质侵害，炒菜油烟形成的有害物质污染，装修而导致的室内环境污染，青少年必须警惕有害有毒物质对自己身体健康造成的危害。

青岛市的王女士购买了一套厨房橱柜以后，家里就开始弥漫着刺鼻的气味，眼睛睁不开，感觉嗓子刺痛。后来经过检测表明，每立方米甲醛浓度高达1.56毫克，超过国家标准14.6倍，二甲苯的浓度也超标将近2倍，总挥发性有机化合物的浓度更是超过了国标的5倍。再如，广州一名消费者在签订购买家用整体橱柜合同时，已明确约定使用环保材料，但是橱柜安装以后经检测却发现，厨房甲醛浓度超过国家标准4.7倍。

同样不容忽视的是，厨房台面一般会选择各种石材，本身可能会存在放射性物质，若是选用不当就会造成放射性污染。很多人觉得，选用人造石材肯定没有污染，事实上使用石粉和化学材料制作的石材也含有一些化学性物质，应该注意化学性污染。

家长喜欢在厨房里大量使用食用油炒菜，肯定就会造成严重的油烟污染。同时，厨房里使用的液化气、天然气燃烧时，造成的空气污染也比较严重。很多地区使用煤炉做饭，还会产生氮氧化物、硫化物、粉尘、一氧化碳污染。

油烟散发的有毒油烟量甚至达到一根香烟的上千倍，青少年若

是在这种环境中吸收的有毒油烟时间达到一天，比在1小时内吸入两包烟还多。无论是金属、陶瓷还是塑料的餐具，大多数很安全，但若是在使用中忽视了各类餐具的特性，也会导致餐具上的有毒物质危害到健康。人们在选购塑料餐具时，避免选用有彩色图案的产品。很多塑料餐具的表层都有漂亮的彩色图案，若是图案中的镉、铅等金属元素含量超标，对人体可能就会造成伤害。一般的塑料制品表面有一层保护膜，若是这层膜被硬器划破，就会释放出有害物质。劣质的塑料餐具表层一般不光滑，有害物质更容易泄漏。

绝大多数家庭都会选用陶瓷餐具，但陶瓷表面上的彩釉却很有可能成为健康杀手。彩釉中的汞、铅、镉、锑等都是对身体有害的元素，放射性元素锶可以杀伤白细胞，铅和镉会引起肝脏或其他内脏中毒，汞会引起肾、肝硬化。若是选用了不合格的陶瓷产品，这些有害物质就会溶出，随着食物进入人体，时间一长就会导致慢性中毒的出现。

现在筷子的花样越来越多，不少人对表层上了油漆的筷子很感兴趣。其实，油漆中多含有苯、镉、铅等有毒物质，其中苯作为致癌物毒性最大。一些不法商家选用不合格的木材制作筷子，然后再用油漆去掩盖材质的缺陷。劣质木材很容易滋生霉菌，会对人体健康带来很大的伤害。就算是合格的筷子，在使用时也应该注意多冲洗并定期消毒，在清洗以后必须马上风干，防止筷子上滋生细菌。筷子使用时间长了，表面就会变得比较粗糙，容易存留杂质，这样很容易就会滞留细菌。所以，家庭中每个成员最好使用固定的筷子，每人的筷子应该分开清洗，至少每半年就要更换一次筷子。



食物的搭配有宜忌



世界万物，相生相克。各种食物之间的搭配有好有坏，那么哪些搭配有益于身体健康，哪些搭配对身体健康不利呢？

食物相宜

辣椒+白菜：可以促进肠胃蠕动，帮助消化。

豆腐+白菜：大白菜具有消食、补中、通便利尿，清痰咳、肺热的功效。豆腐提供磷、钙和植物蛋白质等营养成分。适宜于支气管炎、咽喉肿痛、大小便不利等患者食用。

猪肉+白菜：白菜含丰富的纤维素、较高的钙及多种维生素。猪肉为常吃的滋补佳肴，有滋阴润燥等功能。适宜于贫血、营养不良、大便干燥、头晕等患儿食用。

鲤鱼+白菜：营养丰富，含有丰富的维生素C、碳水化合物、蛋白质等多种营养素。

虾仁+白菜：虾仁低脂肪，高蛋白，磷、钙含量高。白菜具有较高的营养价值，常吃白菜可预防痔疮、便秘及结肠癌等。白菜含有丰富的维生素C，可有效地防治坏血症及牙龈出血，有解热除燥的功效。

猪肝+菠菜：猪肝富含维生素B、叶酸以及铁等造血原料，菠菜也含有较多的铁和叶酸，两种食物同食，是防治青少年贫血的食疗良方。

豆腐+菠菜：菠菜含草酸多，可与豆腐中的钙结合生成草酸

钙，草酸钙不能被肠吸收而随粪便排出体外，减少了患尿道结石的危险。

兔肉+葱：兔肉中所含蛋白质高于等量的牛羊肉，且易于吸收，低脂肪。葱有降血脂的功效。此菜肉嫩易消化。

西红柿+菜花：菜花含有维生素A、B₁、B₂、C和E、K、U等特殊成分，能清血健身，增强抗毒能力，预防疾病。可治疗皮肤化脓、便秘、胃肠溃疡及预防牙周病。西红柿可健胃消食，对患有高血脂、高血压的青少年很有帮助。

鸡血+菠菜：菠菜营养齐全，碳水化合物、蛋白质、铁元素及维生素等含量丰富。加上鸡血也含多种营养成分，并可净化血液，清除污染物而保护肝脏。两种食物同吃，即护肝又养肝。

枸杞+蚕豆：蚕豆含多种营养成分，其中以磷质最为丰富。枸杞有滋补肺、肾、肝，清肝去火等功效。对糖尿病、腰酸背痛、两目模糊、头昏耳鸣有一定的治疗作用。

绿豆+大米：绿豆含纤维素、淀粉素、蛋白质、矿物质、多种维生素。在中医食疗上，绿豆具润喉止渴、利水消肿、清热解暑等功效，和白米煮成粥后，湿润的烹调方式可利于口感不佳的青少年吞咽。

牛奶+蛋黄：蛋奶香、甜皆备，清凉解渴，增加营养。

姜+醋：醋可促进食欲，具有帮助消化的功能。姜具有健胃、促进食欲的作用。两者合一热热地喝，是道减缓呕吐、恶心的热饮。

鸡肉+冬瓜：冬瓜能防止身体发胖，鸡肉有补中益气的功效，有利尿清热，消肿轻身的作用。

海带+冬瓜：冬瓜有美容减肥、益气强身的功能。海带有祛脂降