

学 生 版

本套丛书分为学习娱乐实验、处世礼仪心理、社会安全自救、生活饮食健康四册。希望此书能够让青少年在阅读的同时，情感受到熏陶，思想受到启迪，知识得到扩展，能力得到提升。

十万个怎么办



SHI WAN GE ZEN ME BAN

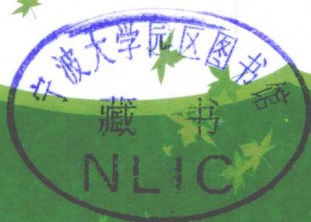
社会安全自救

本书系统地总结了生活中的各种棘手问题，并给出了合理的解决方案，具有极强的实用性和操作性，是家庭必备图书。



SHI WAN GE ZEN ME BAN

十万个 怎么办



社会安全自救



中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十万个怎么办/墨人主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2009. 2

ISBN 978-7-104-02930-4

I. 十… II. 墨… III. 科学知识—少年读物 IV. Z228.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第 018152号

十万个怎么办

社会安全自救



责任编辑: 肖楠

责任印刷: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

地址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京通州皇家印刷厂

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 48

字数: 200千

版次: 2009年7月北京第2版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02930-4

定价: 70.00元 (全四册)

版权所有 违者必究

前言

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。”梁启超先生在上个世纪初写下的这篇催人奋进的《少年中国说》，在新世纪的新时期赋予了我们这一代青少年新的使命。青少年是祖国的未来、民族的希望，是社会主义现代化事业的建设者和接班人，承担着中华民族伟大复兴的历史重任。

在科学技术突飞猛进的今天，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。而国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。作为新世纪的青少年，我们不仅要掌握丰富的科学文化知识、良好的礼仪素养，还要具备强健的体魄和独立应对突发事件的能力等，这样才能成为社会所需要的全面发展的优秀人才。

鉴于此，我们特为广大青少年编辑出版了这套《十万个怎么办》。本套丛书分为学习娱乐实验、处世礼仪心理、社会安全自救、生活饮食健康四册。内容丰富，包罗万象。希望此书能够让青少年在阅读的同时，情感受到熏陶，思想受到启迪，知识得到扩展，能力得到提升。

一本好书，就是一位良师益友。这套实用新颖的《十万个怎么办》，针对青少年身心成长的特点和接受能力，选取了他们感兴趣的话题，从实际出发，引导他们在学习知识的同时，更要注重技能的培养。本书将告诉广大青少年读者：怎样轻松的学习，怎样愉快的交友，怎样提高心理素质，怎样展示美好形象，怎样培养自信自强，怎样掌握生存技能，怎样处理突发事件，怎样应对险情，怎样尊重他人，怎样完善自我……

那么，就让我们带着这些疑问出发，共同走进《十万个怎么办》，漫步在知识的丛林中，去寻找问题的答案吧！

编者



目录

社会篇

汽车迎面而来来不及躲闪该怎么办?	8
遇到转弯的车辆怎样避让?	10
汽车急刹车时车里的你该怎么办?	11
如何识别车灯信号?	12
出行中遇到特种车时该怎么办?	14
怎样安全乘车?	15
遇到交通事故怎么办?	16
在乘火车时怎样防盗?	18
怎样在马路上安全骑车?	21
怎样安全乘坐飞机?	22
如何防止招致精神病人的伤害?	23
怎样安全乘坐电梯?	24
集体财产受到破坏该怎么办?	26
一个人走夜路时该怎么办?	27
有人跟踪你怎么办?	28
遇到马路诈骗怎么办?	30
怎样智斗拦路抢劫?	32
遇到假乞丐行骗该怎么办?	34
怎样防止被拐骗?	36
怎样防止遭遇醉酒人的伤害?	38
有陌生人敲门怎么办?	40
如何拨打紧急电话求助?	42
怎样做才算是正当防卫?	44
如何利用身边的物品自卫?	46
参观动物园时如何注意安全?	48
怎样接近小动物最安全?	50
怎样爱护公共卫生?	52
怎样对待搞迷信的人?	54
学校大扫除时怎么做?	56



上体育课时扭伤脚踝怎么办?	57
上体育课要注意些什么?	58
路遇宠物怎么办?	60
怎样健康地玩电子游戏?	62
如何抵制黄色书刊的侵害?	64
怎样才能真正做到爱护环境?	66



安全篇

在居室内活动应怎样注意安全?	68
怎样安全使用煤气?	69
在厨房做菜应该注意哪些安全事项?	70
如何安全使用家用电器?	72
家里突然停电了该怎么办?	74
电器突然着火怎么办?	76
怎样安全燃放烟花爆竹?	78
怎样预防火灾?	80
发生火灾怎么办?	82
地震发生时怎么办?	84
突然被压埋怎么办?	87
遇到海啸怎么办?	88
在洪水中该怎样自救?	90
沙尘暴来时怎么办?	92
怎样保证郊游活动的安全?	94
怎样安全用电?	95
涉水渡河时该怎么办?	96
突然遭遇暴风雨怎么办?	97
遇到山体滑坡和泥石流怎么办?	98
怎样防止雷电伤害?	100
迷失方向怎么办?	102
在野外没有水喝怎么办?	104
野外遇到大雾怎么办?	106



目录

野外遇大火怎样逃生?	107
掉进冰窟里怎么办?	108
怎样发出求救信号?	110
独木舟倾翻时怎么办?	112
怎样注意划船安全?	114
乘船时应该注意什么?	116
怎样安全游泳?	118
怎样安全登山?	120
遭遇雪崩怎么办?	122
突遇冰雹怎么办?	124
在飞机上遇到事故怎么办?	126
遇到拥挤场面怎么办?	128
有人要给你算命怎么办?	130
发现家里有盗贼怎么办?	132
失足落水后该如何自救?	133
在校园中如何注意安全?	134
游戏时如何保证安全?	136
女同学如何应对性骚扰?	138

自救篇

怎样防止被烫伤?	140
被烫伤了怎么办?	142
发现有人触电怎么办?	143
切伤后怎么办?	144
晕车怎么办?	146
晕船怎么办?	147
抽筋怎么办?	148
如何防止被晒伤?	150
小虫钻进耳朵怎么办?	151
有人中暑怎么办?	152
异物进入眼睛怎么办?	154



异物进入鼻中怎么办?	156
软组织挫伤后怎么办?	157
耳朵进水怎么办?	158
膝盖擦伤怎么办?	160
崴了脚怎么办?	162
骨折了怎么办?	164
关节脱臼怎么办?	165
头部受伤时如何包扎?	166
怎样消除淤青红肿?	167
手脚冻僵了应该怎么办?	168
被毒虫咬伤怎么办?	169
被狗咬伤了怎么办?	170
被蛇咬伤了怎么办?	172
怎样驱除飞蛾和蚊虫?	174
皮肤过敏怎么办?	176
长了水痘怎么办?	178
脚底起泡了怎么办?	180
肚子疼怎么办?	181
长了鸡眼怎么办?	182
怎样减轻走坡路引发的疲劳?	183
吃东西噎住了怎么办?	184
异物进入气管里怎么办?	185
吃错了药怎么办?	186
流鼻血怎么办?	187
岔气了怎么办?	188
被刺毛虫螫了怎么办?	190
如何预防沙眼?	191
怎样预防传染病?	192





汽车迎面而来 来不及躲闪该怎么办?

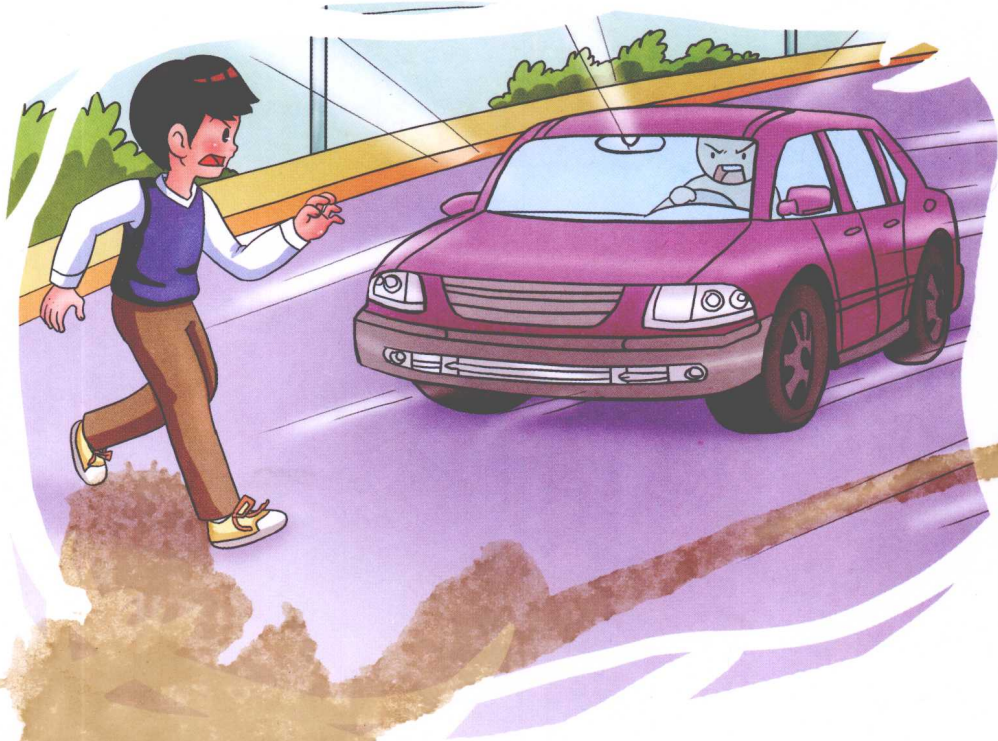
秩序混乱的大街上,交通事故时有发生。同学们在行走的时候,一定要集中注意力,以防受到过往车辆的伤害。出行掌握一些交通自卫的技巧,防患于未然,是很有必要的。假设汽车迎面驶来,而我们又来不及躲闪,那么应该怎样做,才能将伤害减少到最小呢?

如果遇到开得很快的汽车,而来不及闪身躲到一边,可急速

挺出一边的肩膀,这样做可使你与车擦肩而过。即便不能完全闪开而被撞倒,也会使肩膀先着地,减轻伤势。如果车子已经来到眼前根本来不及躲闪,就干脆跳到汽车的引擎盖上,然后从汽车侧面滚下来。身体着地时,最好是臂部先着地,并用双手护住头部。

如不能做到主





动逃避,可用力向上跳起,虽然这样做有些冒险,但你可能被撞到了一边去,只是受了点轻伤而已。护住头部很重要,即使是形势逼人,已经不容你做一切逃避措施,你也要用双臂抱住头。因为如果被车撞倒的话,最容易受伤的就是头部。



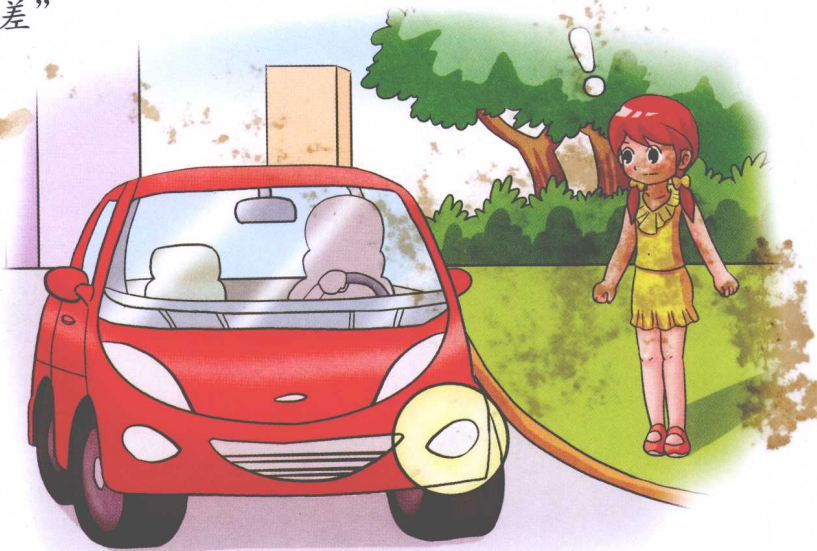
据调查,我国少年儿童因交通事故、食物中毒、溺水等死亡的,平均每天有 40 多人,相当于每天有一个班级的人在消失。所以我们要时刻提醒自己注意安全,平安就是我们最大的幸福。



遇到转弯的车辆 该怎样避让？

汽车在转弯时，随着前轮的转动，车身也会逐渐改变方向。这时就会产生“内轮差”，所谓的“内轮差”是指汽车的前后轮不走在同一条弧线上，而是有一定距离差别的。因此，在碰到要转弯的汽车时，不能靠的太近，不要以为汽车的前轮过去就没事了。因为有“内轮差”

的缘故，我们很可能被后轮撞倒或压伤。所以在穿过马路时，除了注意来往直行的车辆外，还要注意避让转弯行驶的车辆。



汽车驾驶员眼睛看不到的地方，被称为“视线死角”。要是有人在车前车后驾驶员眼睛看不到的“视线死角”内急穿马路，就会造成车祸。所以我们横过马路前要注意左右来往车辆，在有“人行横道”和“人行天桥”上行走，这样才比较安全。



汽车急刹车时

车里的你该怎么办？

汽车在行驶过程中，遇到特殊情况，司机就会急刹车。在那一瞬间，坐在车里的我们由于来不及做好准备，也许就会受伤。

当我们坐在车里打瞌睡时，不要将头靠在车窗的玻璃上，以防急刹车时被玻璃划伤。应尽量使头和



身体靠在自己座位的椅背上，以防止刹车时，头部在前冲后仰中受到撞击。如果你坐在后排，可以将轻便衣物放在靠背上，这样可避免在急刹车中，头部与玻璃或车体直接相撞。另外，突然发生刹车，你应迅速用手保护好头部和胸部，以避免这两个重要部位受伤。



当车辆在高速行驶时发生碰撞或紧急制动时，巨大的惯性会使车内乘员与方向盘、挡风玻璃等发生二次碰撞，从而造成对乘员的严重伤害。安全带能将人束缚在座位上，它的缓冲作用会吸收大量动能，极大地减轻乘员的受伤害程度。

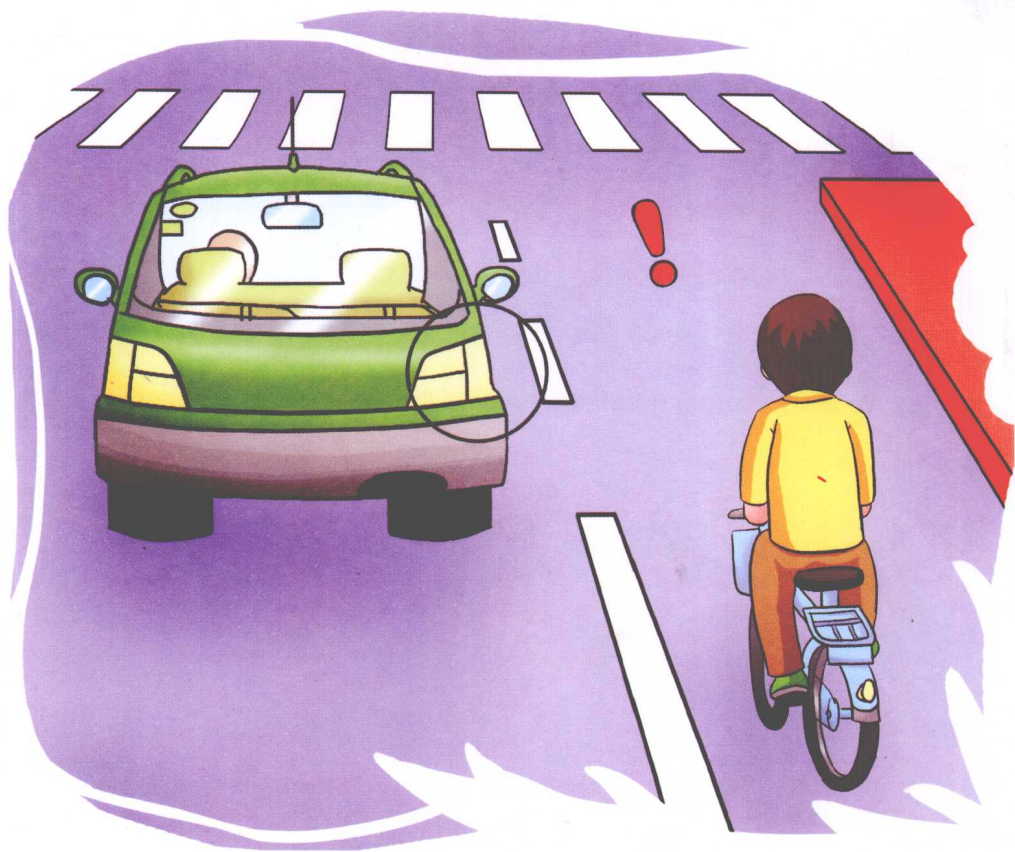




如何识别车灯信号?

在繁忙的十字路口，大家都要听从红绿灯的指挥。绿灯亮时，准许行人通行；黄灯亮时，不准行人通行，但已进入人行道的行人，可以继续通行；红灯亮时，不准行人通行；黄灯闪烁时，行人须在确保安全的原则下通行。

汽车在拐弯或刹车时也会先用指示灯向行人、车辆发出信号，所以明白信号灯的含义，会令我们的出行更安全。





汽车前面的两个红灯都亮时,表示汽车直线前行;当车头、车尾处只有左边的指示灯时,表示汽车向左转弯;反之,右侧的灯亮时,就是要向右转。当汽车尾部两旁的小红灯闪烁时,就表示“本车将要刹车,请减速并保持车距。”

另外,还有一些特种车辆,如警车、消防车、救护车等。

它们在执行紧急任务时,车顶部的标示灯就会持续闪烁,并伴有鸣笛声,这是在发出警示“请车辆、行人主动让行。”

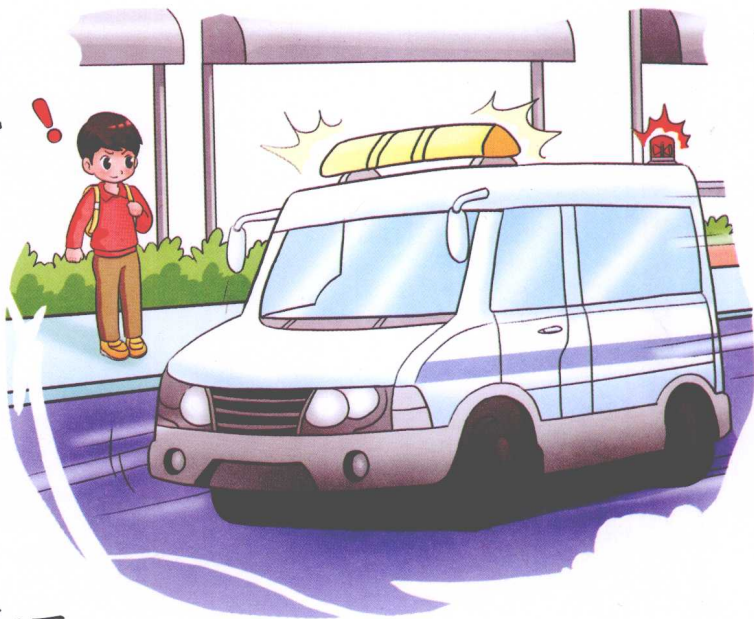


过马路时要“先看左,后看右,确保安全再通过。”这是因为我国采用的是右侧通制。刚过马路时,人的左方是来车方向,当行至马路中间后,对方车是从右边驶来,这就是先看左后看右的道理。



出行中遇到特种车时 该怎么办?

特种车是指国家有关法规明确规定的,具有公共应急抢险处置功能的车辆,包括蓝白色警务车、红色消防车、白色救护车和黄色工程抢险车。



交通法规规定:一

切车辆和行人都必须让执行任务的特种车先行。特种车辆往往因为有紧急任务而车速较快,按有关规定,如果谁妨碍了这些车辆的行驶,出了车祸要自己负责。我们遇到这些车辆时,应该及时避让,以免发生交通事故。



我国新的交通安全法规定,特种车只有在执行紧急任务时,才可以使用警报器、标志灯具。在确保安全的前提下,特种车不受行驶路线、行驶方向、行驶速度和信号灯的限,其他车辆和行人应当让行。

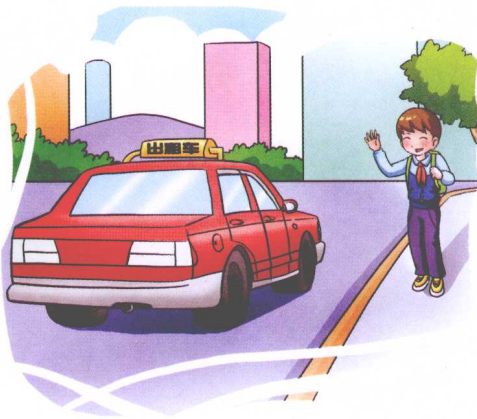




怎样安全乘车?

乘坐出租车时,我们要在指定的出租车待客点等车。上了出租车后,就不要随便开关车门,以免引起交通事故。到达目的地后,按计价器金额付费,并向司机索要发票,如有东西遗忘在车上,可及时按车票上的车号及电话与司机联系。下车时,应开右边的车门,同时要注意门外有无车辆或行人通过。

在站台上等待公交车时,不要追逐打闹,车到站后,排队上车,不要拥挤。乘车时不要把头、手、胳膊伸出窗外,以免被路旁的树枝或对面来的车辆划伤。在车厢内应自觉遵守乘车规定,不要大声喧哗或乱扔废弃物。应坐稳扶好,没有座位时,要握紧扶手,以免紧急刹车时摔倒。车停稳后,在确保后方没有其他车辆驶来的情况下,按顺序下车。



在此还要提醒同学们,乘车出行有“四种车”不要坐:一是“病”车不要坐,二是超员车不要坐,三是“沾”酒司机车不要坐,四是货车车厢不要坐。

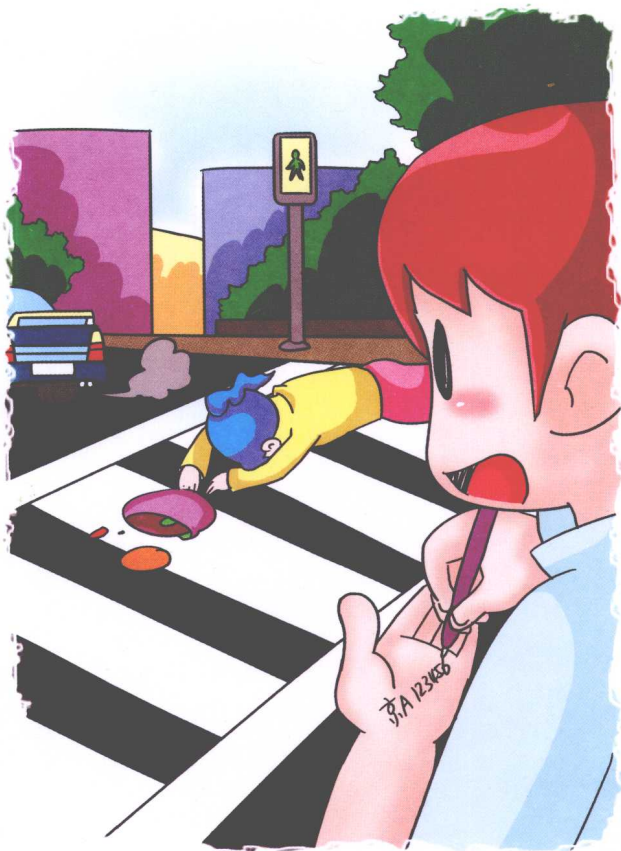




遇到交通事故怎么办？

十万个怎么办

SHI WAN GE ZHEN ME BAN



据统计，在人类死亡和发病的原因中，车祸排在第9位。到2020年，车祸致人死伤的排名，将提前到第3位，远远高于艾滋病、疟疾等疾病。时有发生交通事故提醒我们，要注意交通安全。

一旦遇到了交通事故，无论是肇事者、受害人还是目击者，都应立刻向有关部门汇报，通常情况下拨打当地122

交通报警电话即可。受害人首先要记下肇事车辆的车牌号、外观以及型号等，同时要保护好现场和受损失的相关证据。如果发生了受伤的情况，也不要惊慌，应及时给急救中心打电话。

在拨打122报警时，一是不要慌张，吐字要清晰；二是应讲明事故发生的地点、车牌号码、伤亡损失程度以及是否需要医护人员帮助等情况；三是报案时还应说明是否造成交通阻塞影响

