

希望我们精心编选的这本书
能对孩子有所帮助，让孩子远离危险，
茁壮成长，平安快乐地度过金色的青春！

基石书系
DIANJI SHI SHUXI

让青少年 远离危险

本书分别从家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面阐述了加强青少年安全教育、远离危险这一主题，教给孩子防诈骗、防盗窃、防枪劫、防性侵害等方便实用的自我保护技能。

欧阳云 张红霞
编著

RANG QINGSHAONIAN
YUANLI WEIXIAN

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

基石书系
DIANJISHI SHUXI

让青少年 远离危险

欧阳云张红霞
编著

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让青少年远离危险/欧阳云, 张红霞编著. —西安: 陕西人民美术出版社, 2011. 4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2527 - 7

I. ①让… II. ①欧…②张… III. ①安全教育 - 青年读物
②安全教育 - 少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 034556 号

让青少年远离危险

欧阳云 张红霞 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人: 李晓明

新华书店经销

三河市祥达印装厂印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2527 - 7

定价: 28.80 元

地址: 西安市北大街 131 号 邮编: 710003

<http://www.mscbs.cn>

发行部电话: 029 - 87262491 传真: 029 - 87265112

版权所有 · 请勿擅用本书制作各类出版物 · 违者必究

前 言

承载着父母的殷切希望，孩子们一天天在长大。从他们咿呀学语、蹒跚学步，到脱离父母的怀抱，走出父母的视线……爸爸妈妈在欣喜的同时，是不是还有隐隐的担忧呢？世界太大了，危险太多了，但父母的臂膀拦不住孩子探索的脚步。对孩子最好的保护，不是将他们庇护于温室之中、羽翼之下，而是要教给他们足够的安全知识，增强安全意识，让孩子懂得如何远离危险，懂得保护自己。

孩子是一个家庭的幸福支点，他们的健康平安则是每一个父母最最关心的事。在对青少年的保护中，“预防”是重中之重，父母给予孩子的保护与教导孩子自我保护是同等重要的。无论是老师还是父母，都有责任为孩子提供一个安全的成长环境，消除孩子生活周围的种种不安全的隐患，加强对孩子的监护，同时引导孩子增强自我保护意识。

儿童意外伤害不仅给家长带来强烈的精神打击，也给家庭造成巨大的经济负担。中国0~14岁儿童意外伤害死亡的总费用，约占到中国GDP的2个百分点。根据一项调查的保守估计，北京市每年儿童跌伤、道路交通事故、动物咬伤、烧烫伤和中毒的直接及短期间接经济损失高达1.5亿元人民币。所以，对青少年进行预防伤害的教育已迫在眉睫，我们必须从预防和控制着手，让孩子们远离危险、远离伤害。

本书分别从家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面阐述了加强青少年安全教育、远离危险这一主题，教给孩子防诈骗、防

孩子是家长的希望，是祖国的未来。希望我们精心编选的这本书能对孩子有所帮助，让孩子远离危险，茁壮成长，平安快乐地度过金色的青春！

2011. 4

目 录

第一章 加强学校和家庭安全的防范	(1)
课间活动谨防意外伤害	(1)
相互嬉闹须掌握分寸	(2)
遵守课堂纪律	(3)
集体活动中应提高安全意识	(3)
皮肤擦伤谨慎用药	(4)
异物入眼怎么办	(5)
眼外伤的处理	(6)
保护好你的鼻子	(7)
耳朵进异物了怎么办	(8)
手指戳伤时怎么办	(9)
体育活动中的注意事项	(9)
预防运动中的伤害	(11)
女生锻炼的注意事项	(13)
女生月经期不宜参加体育锻炼	(14)
上体育课时的注意事项	(15)
体育锻炼中的十大忌讳	(16)
厨房安全须知	(19)
正确使用电器	(20)

高压锅的正确使用	(21)
正确使用家庭清洁用品	(22)
煤气中毒的防治	(23)
触电的症状和类型	(24)
触电的急救	(25)
触电的预防	(26)
注意用电安全	(27)

第二章 珍爱生命，安全出行

行走时应注意安全	(29)
切忌车辆临近时突然猛跑	(30)
驾驶自行车时须注意	(30)
怎样安全乘坐汽车	(32)
怎样安全乘坐火车	(32)
怎样安全乘坐飞机	(33)
怎样安全乘坐轮船	(34)
晕船时怎么办	(35)
乘船遇险时怎么办	(36)
乘坐电梯时注意事项	(36)
乘坐地铁时注意事项	(38)
发生车祸的注意事项	(39)
翻车时怎样进行自我保护	(41)
认识常见的道路交通标志	(41)

第三章 注意运动安全，避免运动伤害

游泳时的注意事项	(44)
游泳九忌	(45)
游泳遇到险情怎么办	(47)

怎样实施水上救援	(48)
游泳也会得耳病	(49)
游泳时要注意对眼睛的保护	(50)
呛水易引发鼻窦炎	(51)
女生游泳时的注意事项	(52)
户外游泳太久易中暑	(53)
游泳前后应怎么饮食	(53)
在海中游泳应注意哪些	(54)
滑雪时应避险	(55)
滑雪时注意保护眼睛和皮肤	(56)
认真选择滑雪服	(57)
登山前的必修课	(58)
登山时谨记八大事项	(59)
漂流注意事项和急救措施	(60)
蹦极的玩法和注意事项	(62)
野营时的六项注意	(66)
野营时怎样点火	(69)
野营时正确采集野生物	(70)
野外如何收集急需用的水	(71)
野外受伤的救治	(72)
遇到毒蛇怎么办	(73)
 第四章 着火了，孩子快跑	 (75)
切忌生活用火不慎	(75)
电器设备安装使用不当易引发火灾	(76)
青少年应远离易燃易爆品	(77)
谨防聚焦引起的火灾	(78)
消除日常生活的火灾隐患	(78)

提高野外防火安全意识	(79)
家庭防火安全须知	(80)
安全使用电熨斗	(81)
燃放烟花爆竹要注意安全	(82)
家庭失火了怎么办	(83)
发现邻居家着火了怎么办	(84)
电器设备着火了怎么办	(85)
高层楼房发生火灾怎么办	(86)
火场自救的十项要诀	(88)
外出遇到火灾巧脱险	(90)
身上着火了怎么办	(91)
被烟雾封锁怎么办	(91)
灭火器的分类有哪些	(92)
正确使用泡沫灭火器	(93)
酸碱灭火器适应火灾及使用方法	(94)
二氧化碳灭火器的使用方法	(94)
1211 手提式灭火器的使用方法	(95)
干粉灭火器适用于哪些火灾	(95)
常见的消防安全标志	(96)

第五章 避开饮食和生活的安全陷阱

吃得安全, 活得健康	(102)
吃“放心肉”, 防绦虫病	(104)
吃冰淇淋应注意什么	(105)
尽量少用塑料制品装食品	(105)
食物中毒有哪些	(106)
谨防细菌性食物中毒	(107)
谨防毒蘑菇中毒	(109)

发芽马铃薯不能吃	(110)
谨防扁豆中毒	(110)
谨防杏仁中毒	(111)
谨防黄曲霉素中毒	(112)
谨防亚酸盐中毒	(112)
谨防黑斑甘薯中毒	(113)
谨防豆浆中毒	(114)
揭开电脑“辐射”的 X 档案	(114)
电磁辐射对人体的伤害	(116)
怎样减少电脑辐射	(117)
误服了强酸强碱怎么办	(118)
药物中毒的急救	(119)
农药中毒的预防和急救	(120)
细菌性痢疾的预防和救治	(121)
肝炎的症状和预防	(122)
流行性感冒的预防	(123)
 第六章 提高自我防范意识	 (125)
防范坏人有哪些招数	(125)
遭到敲诈勒索怎么办	(126)
怎样防止绑架勒索	(127)
怎样预防家庭被盗	(128)
怎样巧妙报警	(130)
乘车时发现了被盗怎么办	(131)
谨防身边的小偷	(131)
怎样防止自行车被盗	(132)
遇到抢劫怎么办	(132)
拦路抢劫的预防和处理	(134)

怎样防止入室抢劫	(135)
遇到劫机时怎么办	(136)
青少年要远离性侵害	(136)
提高自我保护意识, 加强自我保护技能	(139)
八大方法预防伤害	(140)

第七章 急救: 危急时刻挽救自己

溺水的急救方法	(142)
烧伤时如何应对	(144)
怎样防治中暑	(145)
发生冻伤怎么办	(148)
疯狗咬伤时如何自救	(151)
蜂蜇伤时如何自救	(152)
蝎子、毛虫蜇伤时如何自救	(152)
蜈蚣咬伤时如何自救	(154)
蚂蝗咬伤时如何自救	(154)
足部扭伤的应急处理	(155)
腰扭伤时的急救措施	(156)
休克时如何急救	(157)
怎样迅速止血	(158)
创伤出血的鉴别和止血方法	(160)
如何清洁伤口	(162)
如何正确地包扎伤口	(163)
骨折临时固定的注意事项	(165)
骨折的急救处理和搬运护送伤员的方法	(167)
如何做人工呼吸	(168)

第八章 自然灾害的防范和救助

地震来了	(171)
地震的应急措施	(174)
震后怎样自救	(178)
震后如何救人	(180)
露宿时应注意哪些事项	(181)
台风来了	(182)
台风去后谨防触电	(184)
如何防范台风	(184)
洪涝灾害危险大	(185)
怎样在水灾中脱险和自救	(187)
都市中遇到洪水如何避险	(188)
洪水暴发时如何防备与自救	(189)
遭遇山洪时的注意事项	(190)
雷电发生时如何避险	(191)
雷击时的急救	(193)
泥石流的形成和危害	(194)
遇到泥石流如何避险	(196)

第一章 加强学校和家庭安全的防范

课间活动谨防意外伤害

学校是青少年的乐园，青少年的大部分时间都是在校园中度过的，所以青少年一定要提高校园安全防范意识，掌握一些必要的自我保护本领，以保证每天快快乐乐的上学，开开心心的回家！

中小学生的校园活动可谓丰富多彩。上课、讨论、锻炼、做操、劳动、做实验等等，同学们从中既获得了知识，又锻炼了体能和才能。参加各项活动要遵守学校的规定和注意安全，否则就有可能发生以下一些意外伤害事故：

1. 摔伤。常见的有从桌椅上或从楼梯上跌落引起的摔伤。同学们布置教室、张贴板报、擦洗窗户等，通常要站在桌椅上完成。如果桌椅摆放不平稳，或是上下桌椅不小心时，就容易摔伤。急着上下楼而一脚踩空或绊倒，也是学生摔伤的一大原因。

2. 砸伤。在运动场上，球砸伤人的事件是比较经常发生的。有时候，同学之间开玩笑，相互掷以书包、石子，也容易引起砸伤。

3. 撞伤。主要是上下课时或运动场上，相互奔跑的双方互撞引起撞伤，或是急速奔跑的一方撞倒站着或走着的另一方。由于撞方处于刷

烈运动的状态，力量比较大，由此引起的撞伤通常也比较严重。

4. 挤伤。最常见的情形是开关门时挤伤手臂或手指。人多相拥入门或相拥在狭窄的空间时，也容易发生挤伤皮肤或其他部位的事故。

青少年的校园活动中，只要多多注意行为安全和避让他人，就能有效地防止上述意外事故的发生。

相互嬉闹须掌握分寸

同学之间，朝夕相伴，在紧张繁忙的学习之余，总免不了开开玩笑，打打闹闹，以放松一下课间紧张的身心。俗话说：“乐极生悲”，玩笑开过了头，嬉闹不注意分寸，就有可能引发意外事故。像下面所说的几种玩闹，都是具有一定危险性的：

1. 卡脖子。一些青少年，尤其是男孩子在一起时，喜欢玩一种类似“斗鸡”的游戏。即双方叉开腿站着，双手伸前抓住对方肩膀或脖子，用力往前顶。掌握不好，就有可能摔倒，甚至抓伤对方脖子。

2. 下马绊。这是男孩子们喜欢的游戏。打闹的双方互相用脚去勾对方的腿，使其摔倒。但若摔重了，很容易伤着尾骨或后脑部。还有一些学生突然伸腿去绊正在走路或奔跑的同学，如若摔倒，很容易磕坏门牙和下颌。

3. 抽空椅子。有些人喜欢玩此把戏，以同学摔倒时的窘相为乐。殊不知教室里布满桌椅，摔倒者容易磕在硬物硬角上造成严重伤害。

同学之间在一起嬉戏本是一种亲昵的表现，只有本着尊重他人，安全第一的原则，不做过激的行为，不拿同学的短处开玩笑，才能平安愉快地过好校园生活。同学之间玩耍，嬉闹时，一定要注意场合，要注意对象，更要掌握分寸，否则就可能产生不良后果。

遵守课堂纪律

在课堂上，遵守课堂秩序是对每一个学生最基本的要求。然而总是有一些同学，因为这样或那样的一些原因，不安心听讲，做小动作，搞恶作剧，既妨碍了自己的学习，也影响了同学听课，有时还可能造成一些意外的事故。

曾经有这样一则报道：在四川的某县，一高中学生未经老师允许，擅自调换座位与另一同学同桌而坐，并趁该同学站立不备时，用脚将其座位钩开，致使该同学坐下时后仰摔倒，头颈部撞在后排的课桌上，当即失去活动能力。经该县医院诊断为：“颈椎损伤，伴不全性高位截瘫。”后经华西医科大学附属医院诊断为：“齿状突基底部完全性横行骨折。”通过医治，共用去医疗护理费3万余元。法院审理了这宗由课堂恶作剧引起的人身损害赔偿案，将之鉴定为：“高位不全截瘫，构成四级伤残。”可以肯定，这场难以弥补的意外事故不仅给受伤的同学及其家人造成终生痛苦，也给肇事者本人的学习和生活乃至未来带来重大影响。对于这样的悲剧，同学们应当引以为戒。因此青少年朋友在上课的时候一定要遵守课堂纪律！

集体活动中应提高安全意识

在学校里，青少年时常会参加一些由学校、年级或班级组织的集体活动，如参加比赛、演出、看电影、郊游等等。参加集体活动也要注意安全，不然就会发生一些意外事故，或是影响活动的进行。参加集体活动首先要遵守纪律。不要擅自离开队伍，不要到别的班级中逗乐玩闹。如果在点名时发现人数不齐，不仅不能正常开展活动，还会让带队的老

师着急、担心。参加集体活动要互助互爱，要有集体荣誉感。对身有残疾或身体较弱的同学，要主动关照。观看演出或电影时，不能蜂拥而上抢占位子。自私自利的行为应当杜绝。当在礼堂或剧场开会、看演出时，要按秩序入座、离场。要学会识别公共场所和较大建筑物内的安全标志，如剧场除了有大门外，还有太平门等紧急出口。如坐电梯时，要看清梯内的急呼标志。在高层建筑物内，除了电梯外，还有楼梯等紧急通道。必须注意的是，发生地震或火灾时，不能乘坐电梯下楼。在剧场内发生火灾时，如果离门口、窗户较远，人又拥挤，可迅速用手帕或帽子等捂住口鼻，然后趴在地上，设法匍匐移向门口，不然容易被挤伤、踩伤或熏倒。“居安思危”，同学们在日常从事各种活动时，要常常想到，“这时遇到危险和意外，我怎么办？”当自己身处险境时，要保持镇静的头脑和清楚的判断力，就能增强自救的能力和机会。

皮肤擦伤谨慎用药

皮肤擦伤在学校是很常见的事情，所以青少年必须要了解消毒药的使用方法。常说的外用消毒药有紫药水、碘酒和酒精三种。不同药水的功能不同，有的混合使用后还会引起不良反应，损伤身体皮肤。紫药水也叫“龙胆紫”溶液，它的毒性低，没有刺激性，但有收敛作用，可用于皮肤切伤、擦伤等消毒。如果口腔里发生了口疮，涂一些紫药水，效果也较好。碘酒又叫“碘酊”，消毒杀菌作用很强，对皮肤有一定刺激性，若涂在刚碰破的新鲜创面上时，病人会感到剧痛。涂的次数多还会灼伤皮肤创面，影响伤口愈合。碘酒的通透性强，可用来治疗初期毛囊炎及足癣。酒精又称“乙醇”，常用于皮肤消毒，常用浓度是70%~75%的溶液，有杀菌作用。平常在打针之前用来消毒皮肤，也常用于手术器械等消毒。

皮肤擦伤后，可根据伤口深浅、大小情况，选用涂擦的药水。伤口

很浅小，又不太疼，抹点紫药水就可以自愈。如果伤口较深，创面有清水或血渗出，带有疼痛感，这样的伤口一般也只需涂点紫药水即可，但伤口长好的时间略长，约一周左右。当伤口较深，有尘沙、煤屑嵌入，应先用自来水或冷开水冲洗创面后，再涂搽紫药水，最后再包扎好。涂搽药水的方法也有讲究。应先从创面涂搽，以此为中心，再逐渐往外周抹至超过正常皮肤3~5厘米。不能上下左右无顺序地胡抹，否则会将创面外皮肤上的细菌带入伤口内，引起不必要的感染和化脓。

异物入眼怎么办

眼睛，有心灵的窗户之称，是人类最重要的生理器官之一。所以，青少年要懂得如何保护好自己的眼睛。眼睛受伤，轻则损害视力，重则导致失明。

异物入眼处理不好，会使眼睛受到伤害。常见的异物入眼包括沙粒、灰尘、小虫、酸碱液体和其他药水等。假如这些东西吹入眼中时，千万不要用手搓揉或用手帕等物品乱擦，以免损伤角膜，同时也不要用手马上去触摸眼部，以免引起细菌感染。可用清洁的水洗眼，或是将清水装入壶内，用水流冲洗眼睛。然后仔细察看是否能看到眼睑中的异物，如能看到，就用干净的手帕或纱布将异物粘出，不能太用力，也不能用太硬的布，否则易擦伤角膜。异物入眼时，如果不能马上找到清水，则闭上眼睛，低头，或是将上眼睑拉下盖在下眼睑上，使产生较多眼泪，以便将异物溶化或冲出。如果用以上方法仍未能取出异物，或是眼中总是有异物感时，就要到医院去检查治疗了，因为这时角膜可能已经受到了损伤。当眼部受到外来撞击致使玻璃等危险物进入眼睛时，要用消毒纱布盖住眼睛并速至医院治疗。不能试图自己将异物取出。酸碱液体（如氨水、石灰水、清洁剂等）和杀虫水、农药等进入眼睛时，应立即用大量的清水冲洗，绝对不能乱揉。如系石灰水溅入眼睛，要先