

LIVE SAFELY IN A DANGEROUS WORLD
HOW TO BEAT THE ODDS OF DYING IN AN ACCIDENT

平安是

JOHN C. MYRE (美) 约翰·梅尔 著
洪娜 戴迪琳 译

福

都市生活安全手册



新华出版社

平安是福

——都市生活安全手册

(美)约翰·梅尔著

洪娜 戴迪琳译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

平安是福: 都市安全生活手册 / (美) 梅尔著; 洪娜, 戴迪琳译. —北京: 新华出版社, 2004.1

ISBN 7-5011-6490-8

I. 平… II. ①梅… ②洪… ③戴… III. 生活—安全—手册 IV. X956-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 114386 号

著作权合同登记号: 01-2003-7077

Live Safely In A Dangerous World

Copyright © 2002 by John C. Myre

Chinese Trade Paperback Copyright © 2004 by Xinhua Publishing House

Published by Safety Times, Inc.

Through Beijing International Rights Agency

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字专有出版权属新华出版社

平安是福

——都市安全生活手册

(美) 约翰·梅尔 著

洪娜 戴迪琳 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

衡水红旗印刷有限责任公司印刷

*

880毫米×1230毫米 32开本 11.5印张 158千字

2004年1月第一版 2004年1月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6490-8/Z·727 定价: 26.00元

序言

2003年初“非典”疫情的肆虐蔓延,激发了全国人民万众一心寻求预防治疗此瘟疫的方法。然而,人们面对今天因意外事故造成普遍死亡和伤残的一些事情,却令人惊讶地熟视无睹。我们似乎愿意年复一年地容忍这巨大的伤亡;然而如果我们一贯保持良好的安全习惯,每年就能挽救成千上万人的生命。

安全程度只有达到100%才是有保障的。比如,你的房子里有楼梯,你每年上下楼梯几千次。它的安全程度99.9%都不够,因为一次断裂就可能造成致命伤害。

我们对生活都有很高的追求,但大多数人却没有把安全放在第一位。为了更好地全面体验和享受我们的生活品位,我们必须把个人和家庭的安全放在最优先考虑的位置。

年轻时,我们往往认为事故绝不会发生在自己身上;即使当我们逐渐变老,更加见多识广的时候,这种想法也不会完全改变。但如果我们希望享受圆满的人生,就必须让安全成为我们生活方式的一部分,成为我们时时刻刻的保障。

本书的目的之一就是提醒你和你的家庭,日常生活中面临着许多危险:驾驶轿车;烹调;游泳;刚刚学会走路的孩子迈出第一步;汽车上的儿童座位松松垮垮,起不到保护作用;强效药品没有安全盖以防止好奇的孩子乱摸乱动;几乎很少有父母对孩子任意闯进他们的卧室这一行为给予严肃认真的考虑。这些不都是常见的问题吗?本书将帮助你战胜1:45死亡率的意外事故。

家庭安全意识问题由来已久,但大多数家庭仍缺乏系统的安全方法。人们可以通过多种途径获得这些信息——杂志、报纸、电视和自卫学校。与传统的零散方式不同,本书将为你和你的家庭提供有关都市生活安全问题的多方面知识。



“意外”事故真的是意外吗？

我们没有更多关注安全的一个基本原因是“意外”这个词的错误使用。字典里把“意外”定义为“无法预料的和不希望发生的事件，一些未曾想到的或难以想像的事情；偶然或巧合。”我对“不希望发生的”没有异议，但对意外是“无法预料的或运气或机会的结果”的看法不敢苟同。

例如，如果有人把梯子伸得太远却没有重新调整以至摔倒在地，这是“意外”事故吗？如果有人驾车一直紧随前车，终于在某一时刻与前车相撞，这是由于“偶然或巧合”造成的事故吗？如果一个船夫饮酒过量，然后与另一条船相撞，这是命中注定的吗？很显然，答案是否定的。我们可以用“失误”一词来描述意外事故会更为贴切。多数意外是由我们自己或他人的失误造成的。

个人安全计划

保持一种更加安全的生活方式，关键在于为你的每一位家庭成员制定具体的个人安全计划。

通过阅读这本书，你可以为你的家人制定相应的个人安全计划。

以下是家庭保障安全的十大重要因素：

1. 领导责任：一个家庭内部必须有一位安全领导者，他能够激励并鼓舞他人安全行事。领导者建立一项安全措施并鼓励他人为安全条例制定标准。领导者激励他人并保证他们接受良好的安全教育，充分武装自己的头脑。当然领导者也要以身作则。

2. 制定计划：确认每个家庭成员在路上、家中及休闲活动中所遇到的危险。本书分章节详细列出你的家庭活动和所遇到的相关危险。按照下面的纲要为每一位家人制定具体相应的个人安全计划。注意个人安全计划只有当每个人都尽力安全行事时，才能生效。同时也要进行定期的回顾，并不断更新与改进个人安全计划。

3. 掌握知识和技能：缺乏知识和计划是造成许多意外事故的主



要原因。训练确保了每个人在各项活动中获得所需的安全知识。

4. 坚持安全标准:我们为家庭、交通工具以及公共场所设定了相应的安全标准。这些标准是用人们的鲜血换来的,是进行了无数次意外事故调查后得出的结论,必须对这些标准进行研究并确认他们的有效性。

5. 购买安全产品:许多工具和材料作为业余爱好或其他的消遣方式在家中使用。但它们往往存在着一定的危险性。所以应尽力去熟知它们的特性,并向家人讲解和购买危险系数最低的产品。

6. 个人保护设备:如果使用适当的个人保护设备,也可以避免一些危险。每个人必须针对具体的危险,采取适当的保护措施,并将其付诸实施。

7. 急救训练:自然灾害与技术事故都会影响个人安全,其结果依具体情形而定。作为一个家庭,要考虑到潜在的灾难,制定急救计划并进行急救训练。

8. 急救药品:急救措施能防止伤后产生的并发症。所以家里需要准备适当的急救用品,并在急救技巧方面进行一定的训练。

9. 定期检查:必须要对家里的设施、器材、材料及安全计划进行定期检查,以确保它们仍然符合安全标准。

10. 家庭会议:人们要牢记安全问题的主要方面以及防止意外事故发生的措施。每三个月进行一次家庭讨论,回顾家庭安全及其所参加的活动安全问题。为确保孩子们积极加入该计划,可推举他们为一位安全领导者。



个人安全计划

以下是本书所列举出的一个个人安全计划的例子。这项计划主要针对上班的父母和需要日托的学前儿童,他们喜欢经常进行户外运动(以下例子并没有列出所有可能适用的项目)。

你可以复印出几份个人项目,为每一位家庭成员装订成活页。为了便于定期回顾,在你认为对你有帮助的安全小贴士下面画上重点。

项 目	回顾时间	活动项目
行车		
大型卡车	半年	
城市行车	半年	
谨慎行车	半年	
转移注意力	半年	
高速路行车	半年	
秋夜行车	秋季	安装新的刮水器
长途行车	旅行前	维修汽车
职业保护	半年	
紧急路况	半年	年度安全检查
负气行车	半年	
超速行驶	半年	
家庭		
浴室	半年	安装地面故障电路检测器
一氧化碳	秋季	安装一氧化碳探测器
电源	半年	
摔跤	半年	

防火检查及结果	半年	在 10 月前改换烟雾探测器电池组
家庭供暖设备	秋季	在 9 月维修暖气
厨房	半年	在橱柜上安装安全锁
割草机	春季	维修割草机
绘画	绘画前	购买吐根糖浆(用在中毒和用药过
有毒物品	半年	量时,引发呕吐)
休闲		
成人运动	春季	与教练碰面实行健身计划
足球后卫	半年	
成人自行车	春季	检查头盔,是否需要购买新的
划船	春季末	年度检查救生衣
健身	半年	
食物中毒	半年	
中暑	夏季	
皮肤癌	夏季	使用 15 倍的防晒霜
游泳	半年	
儿童		
父母对保姆小贴士	半年	
烫伤	半年	将水温降至 20 摄氏
车座及加压座	半年	请专家检查汽车设备
儿童看护	半年	与老师考察安全程序
节假日	半年	检查祖父母家的安全性
厨房	半年	
游戏场	半年	
玩具	季度	

在意外事故中 1/45 的死亡几率

尽管我们也许很难相信,但事实证明一切。如果你要使安全成为你生活方式的一部分,你就要认清事实。为表达明确,现用数字进行说明:

每年美国有将近 400 万人出生。最新统计数字表明,9.7 万多人死于意外事故(5,200 人死于工作事故,9.21 万人死于工作以外的事)每年这个数字在每个年龄组保持相对稳定。也就是说一岁大的儿童死亡的数字保持不变,2 岁和 55 岁的死亡数也不变。

基于最新统计数字,每年出生的 400 万人中有 9 万人要死于意外事故。用 9 万除以 400 万,就等于 1/45 这个数。下面是来自国家安全委员会的最新统计数字(以下称 NSC)

原 因	死亡数字
行车	43,000
摔跤	16,200
固液体中毒	11,700
溺水	3,900
火灾与烫伤	3,600
吞食物体被窒息	3,400
枪击	600
气体中毒	400
其他类型*	14,500
总计	97,300

* 主要原因:内科及外科手术并发症,意外事件,机器事故,空运,水运或无意识窒息以及严寒天气。

敲响警钟的一组数据

1. 在车祸中死亡的几率大约为出生人口 1/100。
2. 意外事故是造成 1 岁到 38 岁年龄群死亡的主要原因。
3. 美国人 65 岁之前, 死于意外事故的人远远多于死于癌症、心脏病、杀人及爱滋病的人。
4. 大约每年都有 1,600 万人在工作以外的事故中造成暂时或永久性残疾。

目 录

序言

个人安全计划	(4)
在意外事故中 1/45 的死亡几率	(6)
敲响警钟的一组数据	(7)

行车安全

车祸事实分析	(2)
城市驾车	(3)
地区高速路:全球的危險	(6)
乡村小路行车	(9)
清醒驾驶	(12)
不要与大卡车争道	(15)
小心铁路交叉道口	(18)
行车自我保护	(21)
分心驾驶会致命	(24)
开车与药物	(27)
光线变化时要小心行车	(29)
切勿粗野行车	(32)



平安是福

克己行车	(35)
嘿——别开得那么快	(38)
紧急救助	(41)
雨雾行车	(44)
冬季行车	(47)
微型车的忠告	(50)
旅行车	(53)

家庭安全

家庭意外事故统计表(一)	(58)
消除恐惧	(59)
使用手动工具的基本原则	(62)
房顶上的工作者	(65)
防止车间的不幸事件	(68)
使用割草机的注意事项	(71)
家庭意外事故统计表(二)	(74)
注意装修的危险	(75)
用煤气做饭	(78)
通风原则	(81)
预防窒息	(84)
小心电流	(86)
及早警告,迅速反应	(89)



关注火灾隐患	(92)
房子取暖注意事项	(95)
小心化学反应	(98)
家庭意外事故统计表(三)	(101)
春季清理物品注意事项	(102)
浴室安全	(105)
保持身体平衡	(108)
家庭办公须知	(111)
厨房内的注意事项	(114)
用梯子小提示	(117)
老年人的安全问题	(120)
春天的焦虑	(123)
安全铲雪	(126)
家庭意外事故统计表(四)	(128)
家用电器	(129)
节假日要注意安全	(132)
安全始于家庭	(135)
中毒控制	(138)

休闲娱乐与普遍安全

运动事故统计	(142)
执行健康计划	(143)



平安是福

在高尔夫球场上	(146)
摩托车不是玩具车!	(149)
对骑车人的劝告	(152)
不要被保龄球击到	(155)
划独木舟的安全提示	(157)
安全跳水	(160)
引鱼上钩	(163)
坐稳马鞍	(166)
滑冰的警告	(169)
有头脑地慢跑	(172)
快乐滑雪	(175)
小心呛水!	(178)
对抗高温	(181)
紫外线的危害	(184)
危险的寒冷	(187)
结冰警告	(190)
野营须知	(193)
河边安全	(196)
翻山越谷	(199)
蜜蜂是耶? 非耶?	(202)
不让蜘蛛和虱子占便宜	(205)
小心动物	(208)



旅游警告	(211)
恶劣天气,应急计划	(214)
医疗警报	(217)
外科手术的步骤	(220)
我失眠了	(223)
小心食物中毒!	(226)
保护脊椎	(229)
帮助残疾人群	(232)
未成年人参加晚会的忠告	(235)
少饮酒保安全	(238)
保护眼睛	(241)
小心着色	(244)
购物须知	(247)
安全过马路	(250)
如果遭遇抢劫.....	(253)
宠物的安全问题	(256)
永远的礼物	(259)

儿童安全

给你的孩子系好安全带	(264)
小驾驶员培训	(267)
儿童骑车注意事项	(270)



平安是福

游泳池的危险	(273)
儿童事故统计	(276)
孩子出生后的最初 6 个月	(277)
当心——孩子在行走	(280)
2 岁至 5 岁——无知者无畏的年龄	(283)
6 岁至 12 岁的孩子的安全事项	(286)
雇用称职的保姆	(289)
托人照看孩子的安全问题	(292)
挑选儿童保育中心	(295)
当孩子缺少监护时	(298)
祖父母照看孩子的几条提示	(301)
安全——送给孩子最大的礼物	(304)
万圣节前夕	(307)
关注烟花爆竹的危害	(309)
正确选购玩具	(312)
厨房里的诀窍	(315)
避免孩子被烫伤、烧伤	(318)
车库门——危险！	(321)
安全地运动	(323)
运动事故统计数字	(326)
放风筝安全规则	(327)
草坪上玩球的安全	(329)



离开家庭去运动的警示	(332)
上学校的安全注意事项	(335)
安全上网	(338)
防止孩子受到性侵犯	(341)
夏季旅游	(344)
保护童工	(347)