

BTV 生活

生活 面对面

《生活面对面》特别奉献逃生大本营

孩子听我说

北京电视台生活面对面栏目组 编

逃生大本营
——暑假版——
TAOSHENG
DABENYING

主持人

王倩

国内第一本指导青少年安全防范，避险逃生，健康成长的权威、全面、实用的青少年安全教育实践类图书。

逃生大本营-孩子听我说，将告诉您和您的孩子：危险面前如何避险、灾难面前怎样逃生、事故面前如何自救。

北

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

《生活面对面》特别奉献逃生大本营

孩子听我说

北京电视台生活面对面栏目组 编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

图书在版编目 (CIP) 数据

逃生大本营：孩子听我说 / 北京电视台生活面对面栏目组编. — 武汉：华中科技大学出版社，2014.9

ISBN 978-7-5680-0387-2

I. ①逃… II. ①北… III. ①自救互救-少儿读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205349 号

本书部分图片和文字来自互联网，对图片和文字作者在此表示感谢！如有诉求请与我们联系。

逃生大本营：孩子听我说

北京电视台生活面对面栏目组 编

策划编辑：马云鹏

责任编辑：高越华

装帧设计：肖杰

责任校对：九万里文字工作室

责任监印：朱霞

出版发行：华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编：430074 电话：(027) 81321915

录 排：北京楠竹文化发展有限公司

印 刷：北京科信印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：8.5

字 数：160 千字

版 次：2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：25.00 元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线：400-6679-118，竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

编者的话

孩子，你知道打篮球的时候，妈妈为什么一定让你穿上平角内裤吗？

你知道，爷爷为什么唯独要把那盆花放在高处吗？

如果你跟狗狗换一种方式相处，说不定它还能帮你提高学习成绩呢！

一些危险的糖豆你千万不能吃，它会让你离开爸爸和妈妈。

你长大了，遇到怪叔叔，你知道怎么办吗？

.....

孩子们在学习生活中遇到的上述问题，该如何应对呢？针对这些疑问，为了能给孩子们一个快乐的生活环境，让家长们能陪着孩子们快乐的成长。北京电视台生活频道《生活面对面》栏目，联合北京市教委和北京二十余所知名学校，强势推出了一档关注儿童安全的系列节目《逃生大本营：孩子听我说》。

节目中将针对 8-14 岁的青少年和他们的家长，告诉他们一些他们平时所不注意的事情，告诉孩子们什么事情能做，什么事情不能做；什么是好事情，什么是坏事情；发生了安全事故后应该怎么办；家长应该如何来防范孩子面临的安全隐患等大家最关心的热点话题。

该节目由北京电视台生活频道《生活面对面》栏目的制片人兼主持人王倩主持。

本书是根据儿童安全系列节目《逃生大本营：孩子听我说》改编而成，图书不仅保留了电视节目的精彩内容，还增加一些安全知识和常识，使孩子们在遇到危险时能够及时有效地避险。

在这里，您和您的孩子将学到：危险面前如何避险、灾难面前怎样逃生、事故面前如何自救。

目 录

一、宠物亲子课，今天你上了吗…………… 1

夏季宠物伤人事件频发，温顺的家养宠物为何对孩子凶相毕露？高级宠物训练师宁蔚为您揭晓答案。

二、警惕！孩子家中中毒的神秘元凶…………… 10

据统计，0~14岁的孩子中，由于中毒造成的中重度伤害比例为41.9%，其中86.4%的中毒发生在家里。孩子是如何在家里遭遇中毒的呢？家养植物又会给孩子们带来哪些安全隐患呢？中科院植物研究所植物学博士史军老师为您解密。

三、雷雨天的安全密码…………… 17

进入雷雨季节，如何保护自己免遭雷击？躲在家中更有可能遭雷击，这是真的吗？揭秘史上最离奇的雷击事件，防雷避雷高级工程师张卫平为您解开雷雨天的安全密码。

四、运动，孩子生殖健康的隐形杀手…………… 28

为什么看似普通的运动会造成伤害？国家级社会体育指导员、北京市全民健身专家讲师团秘书长赵之心老师为您和孩子揭秘运动不当带来的伤害。



五、隐藏在身边的新型毒品..... 37

可能有一些小朋友、甚至一部分家长认为，毒品与我们的生活离得很远。其实毒品就在我们身边，而且会有被动吸毒的可能性。北京市天河戒毒康复所金韬警官为我们一一讲解毒品的危害。

六、小心！夺命的电梯..... 44

电梯事故在全国各地不断上演，其中受伤害的大部分是儿童。有的孩子留下了终身残疾，有的甚至付出了稚嫩的生命。电梯究竟是如何伤人的？电梯的哪些部位容易伤人？你在乘梯时是否也有不良习惯？如何乘坐电梯才更安全？一旦发生电梯事故应该如何应对？父母又该如何对孩子进行相关的安全教育呢？北京市东城区消防支队、龙潭湖中队副队长刘畅和嘉宾为我们解释为什么电梯会“吃人”。

七、夏天孩子身边的“吸血鬼”..... 59

被虫子咬一口就可能致命，这是真的吗？小小虫子竟会导致皮肤溃烂，究竟是什么原因？北京有害生物防治专家周泰为您揭秘这些潜伏在孩子身边的“吸血鬼”。

八、致命的屁墩儿..... 67

一个屁墩儿能致残，到底怎么回事？听国家级社会体育指导员、北京市全民健身专家讲师团秘书长赵之心老师讲解如何在运动中免受伤害。

九、83万不翼而飞，揭秘网络诈骗..... 75

防不胜防的网络诈骗，最常见的网络诈骗手段，专家为您一一揭秘！中国公安大学博士罗斌、百度安全中心资深工程师杨猛讲授最行之有效的防骗方法。

十、孩子，你的隐私部位在哪里..... 85

对于孩子来说，性侵造成的伤害一生都无法抹掉。如果处理不好，孩子可能会行为退缩、噩梦不断、性格孤僻或变得“逆反”，孩子的家人也会陷入巨大的痛苦之中。如何给遭受创伤的孩子以心灵抚慰？如何帮助那些遭遇不幸的家庭？听首都师范大学性教育研究中心宋德蕊老师告诉孩子们隐私部位在哪里。

十一、独自在家..... 98

看似安全的家里真的安全吗？为什么说家里有死亡陷阱？全球儿童安全组织中国专员张咏梅老师为你盘点家中有可能存在的安全隐患。

十二、空难和海难的逃生技巧..... 115

2014年3月8日凌晨，从吉隆坡飞往北京的MH370班机与空中管制失去联络，机上227人至今杳无音信；2014年4月16日，韩国岁月号轮船在韩国西南部的海域沉没，仅有172人成功逃生。清华大学公共安全研究所博士、副教授陈建国，首都航空有限公司空乘张欢，北京军区八一儿童医院院长封志纯共同讲授，当我们遇到重大的空难或海难的时候，应该如何自救。

一、宠物亲子课，今天你上了吗

据来自卫生防疫部门的统计，北京每天有 139 名儿童受到意外伤害，平均每天有 30 人 是被各类狗咬伤的，其中 82% 的伤害源于宠物狗。为何温顺的家养宠物对孩子如此凶残？宠物狗什么样的行为预示攻击即将发生？怎样的喂食方法能有效地避免孩子被狗咬伤？



王倩：（北京电视台生活频道《生活面对面》主持人）

究竟为什么这些人类的好朋友会伤害我们的孩子？你家的宠物狗，是不是也潜在这样的危险呢？今天我们将从以下几个关键词为您拆解。首先，我们一起看一个案例。



案例

2013年8月1日早上,7岁小男孩明明(化名)像往常一样去舅舅家玩,在回家的时候却被舅舅家饲养的一条中亚牧羊犬咬伤(中亚牧羊犬据说是亚洲獒的后代,是大型高加索牧羊犬的近亲),右颌被严重撕裂,后脖子以及右脸颊上也留下长约3厘米的伤口。受伤的明明被紧急送至医院接受治疗。

关键词1: 瞬间读懂宠物攻击语言



王倩: 宁老师, 有孩子跟我说动物眨眼睛是想跟你玩, 是这样吗?



宁蔚: 其实不是的。今天我可以教大家一些我们家里最常养的宠物狗的信号。如果小狗冲你龇牙、低吼, 说明它随时有可能伤害你。希望大家经过今天的学习, 在小狗表现出这些危险信号之前就远离它。

危险信号

1. 月牙眼
2. 舔舌
3. 打哈欠
4. 眨眼
5. 夹尾巴
6. 急呼吸



周一到周五

宁蔚：月牙眼，就是小狗把黑色的眼珠瞥向一边，露出一部分白色眼仁，看上去像一个月牙的样子。当你的小狗出现月牙眼的时候，它其实是在告诉你，你离它太近了，它感觉很不舒服，你最好离远一点。第二个危险信号：舔舌。大家可以试一试，拿手机或者照相机离小狗大概 20 公分左右的距离，打开摄像功能，你会发现，10 秒之内它至少会出现两次用舌头舔自己鼻子的行为。这也是在告诉你，你离得太近了，它感觉不舒服。小狗喜欢我们抱它吗？不是的。当我们把它抱起来，控制了它的活动空间的时候，它就会用这些信号告诉你，它很不舒服。



王倩：我总结一下，就是小狗喜欢的方式未必是咱们想象的那样。咱们以为是给它们特别好的款待，比如说拥抱，可能小狗并不喜欢，这个时候它就会通过表情告诉你。如果你还强行拥抱它，它就会生气了。

宁蔚：是的，打哈欠、眨眼、夹尾巴、急呼吸，都是小狗在告诉你，它不舒服。需要特别注意的是急呼吸。大家都知道，小狗如果热了，会伸出舌头散热、喘息，但这和急呼吸是不同的。散热要伸出舌头的二分之一还要多，而急呼吸是微微张开嘴，舌头并没有伸出来。这就是小狗在告诉你，它感觉不舒服了。夹尾巴而且低吼、龇牙，就是小狗要准备攻击了。所以当小狗出现上面这些情况的时候，我们要给它们一点空间，向后撤几步，你会发现小狗很快就不打哈欠了。它会觉得你懂它，就会喜欢跟你玩。



王倩：有的时候，小朋友不太清楚一些事情，或者是不懂得一些行为有可能会激怒家里的宠物，从而导致受伤。相对来说，家养宠物对小孩要比对成年人的反应更激动、更敏感一些，因为小朋友的动作的频率和幅度比成年人要夸张得多。如果遇到陌生的狗，或者自己家里的狗突然开始低吼，我们要避免发生伤害，最简单的方法就是尽可能把动作的幅度放小、速度放慢，而不要大声尖叫或是突然跳跃，这些动作都会刺激动物，激发它的一些行为，所以尽可能保持冷静是非常重要的。还有就是在喂小宠物的时候，有没有什么需要注意的？



宁蔚：喂食小宠物要记得一点，就是千万不要去逗它。比如你拿着吃的给它，又怕它咬你的手，所以给它又缩回来，给它又缩回来，那么小狗不觉得你是害怕它咬你，而是会觉得你成心不想给它，你想把它的好吃的拿走。正确的方法是把食物放在自己的手中央，让它清楚地看到食物就在这里，你不会把它拿走，这样小狗很快就会明白。动物是非常聪明的，它不会去做那些无用功，就算咬到你的手，它也吃不到里边的吃的。所以当它发现可以很简单地获得食物的方式后，它很快就会习惯这样的方式。那么相反的，如果你总去挑逗它，你的狗一次一次总是吃不到你手里的食物，那么它就会学会了只要有吃的，一定要尽可能快地张嘴使劲咬住。所以小朋友，如果你们想喂小狗，就在有家长陪伴的情况下大大方方地喂。



王倩：是的，不要老是这样又害怕又想喂，这时候小狗可能就着急了，一着急就会咬到咱们的手指。

关键词2：让孩子远离宠物伤害有绝招



宁蔚：下面我给大家讲讲动物训练的事。美国海军在战争的时候专门训练过海豚，让它们到深海里去发现哪里有鱼雷，然后示警，这样军舰就可以避开鱼雷。



“二战”的时候，美军还曾经训练了一只猫，这只猫可以带着摄像机和窃听器跑到对方的指挥部那里去窃听军情。那么我们怎么才能让这些动物这么听话呢？这就说到了训练动物的方式，我们管它叫做正向训练，就是忽略所有错误的，只肯定正确的。大家可以想象一下，如果有一次你在某个地方丢了一个钱包，下次当你再靠近那个地方的时候，你就会有一种心理上的焦虑感，觉得不舒服；但如果你在某处获过奖，那么你一靠近那里就会非常兴奋。我们训练小动物，要让小动物一看到我们就非常高兴，因为我们总会给它带来好东西，这就是正向训练。我们只肯定它正确的行为，它正确的次数就越来越多，那么必然的，错误的就越来越少。我在训练的时候会使用一个东西，就是响片。你按一次响片给它一次吃的，再按一次响片给它一次吃的，它就形成了经典条件反射，知道了响片一响就会有吃的。之后当它的某一个行为是我想要的时候，我就先按响片，再给它吃的，这样就比较容易捕捉到那个行为。



王倩：这个训练方法不光是对小动物，对咱们人类也同样适用吧？

宁蔚：是的，而且现在的正向训练和以前有不一样的地方。以前我们训练小狗，它如果跑开了，我一叫它的名字它就回来，我就给它吃的。但是训了一段时间，你会发现你的小狗越来越不听话。为什么呢？因为小狗的理解是，它要先距离你远一点，等着你叫它，然后它再回来，你就给它吃的。这就是动物的理解。所以现在只要它一看我，我就会按响片给它吃的，我不用管它到底怎么做。它又看我了，我又按一下响片，又给它吃的。经过几次后，它就会意识到，原来主人是关键，只要找到了主人就有好吃的。而如果你一直叫它，它就会等着你叫，你不叫它就会离你越来越远，但你总不能出门一直叫着它的名字吧，那它就没法玩了。所以我们要让它知道，你主动找到我，就会有好吃的。

小朋友提问：狗狗为什么跟主人保持距离？

宁蔚：如果你叫你的小狗，但是它不回来，距离你六七米就卧下了，有很多主人会去追它，它就往后跑；主人走它就跟着主人，但是永远跟主人保持六七米。这是因为主人越叫越生气，越叫声音越大，所以小狗就特

别害怕，最后就出现了这个动作，我们管它叫定格不动，就是它永远跟你保持六七米距离，你要往前走我就跟着你，你要追我我就赶紧跑。

小朋友提问：如何掌握狗狗的脾气？

宁蔚：小动物和人不一样，你理解的脾气实际上是有一点情绪在里边，而情绪是逻辑思维动物才会有的，小动物不是逻辑思维动物，它们是条件反射动物，所以实际上它们是没有情绪的。我大概能明白你的意思，就是想知道我家小狗今天是高兴还是不高兴，是吗？其实我们刚才讲到的信号就是很好的教会你阅读小狗今天脾气的方式。

小朋友提问：狗狗随地大小便怎么办？

宁蔚：简单说，大小便的问题一定是惩罚导致的结果。第一天你把小狗带回家，它在家里排便，然后主人回家以后把它拽到那儿，跟它说不许在这儿拉屎，打它一顿，然后扔到厕所去，那么小狗可能会记着不能在这儿大便，但是它可能会在家里的其他地方大便。正确的方式是当它在正确的地方排便的时候，我们去奖励它。但是如果你把你的狗散放在一个 130 平方米的房间，然后等着它在正确的地方排便，那可能 10 年都等不到一次。所以你要在刚把它带回家时就关到那个让它排便的地方，这样它就肯定会在那里排便，对吗？只要你没有惩罚过它，那么它只要一排便，你就可以奖励它了。如果有一天它突然不在那里排便了，到另外一个空间排便，你也不需要去惩罚它，只要把它关回原先那个空间就行了。

专家提醒

打骂对纠正狗狗随意排便行为毫无帮助，只有不断鼓励宠物在正确的地方排便才能解决这一问题。



关键词3：养对宠物，问题少年变学霸



王倩：研究表明，和养小动物的小朋友相比较，不养小动物的小朋友可能更容易自闭，更不喜欢亲近大自然；而养小动物的小朋友会比较喜欢跟别人分享快乐，而且喜欢照顾比自己弱小一点的小朋友。

宁蔚：是这样的。普遍的研究发现，当小朋友们跟小动物接触的时候，他们会更容易敞开自己的心扉，会感觉心情非常舒畅。家里如果有小朋友的话，养小宠物是非常适合的，能够培养小朋友的爱心和耐心。按时照顾小宠物，给它洗澡，带它出去玩，还有进行一些互动，这些都会提高小朋友的观察能力，同时也能让他们更加善解人意。



王倩：其实有的家长特别担心，养了宠物会使孩子的学习成绩下降，会是这样吗？

宁蔚：如果家长对于小朋友的管理和小朋友自己学习的自律能力不是很好的话，就算不养小宠物，可能也会出现学习分心的情况。同样的，如果养了宠物，也并不代表所有的小朋友就一定会在学习方面分心。当然了，合理分配时间、安排好作息时间是必须的。

安全提示

如何避免被狗咬

1. 绝对不要去亲近一只你不熟悉的狗。那些被拴住的、关在栅栏或是车里的更是如此。
2. 在狗没有看见你、嗅闻你之前，不要去抚摸它，即使那是你养的狗。
3. 千万不要背对狗狂奔而去，狗的天性会命令它追上去抓住你。
4. 当你发现一只狗在睡觉、进食或啃咬玩具、照料小狗仔时，请不要打扰它。
5. 在陌生的狗狗周围行动时必须多加小心：不认识你的狗狗可能会将你当作一个入侵者或是小偷。
6. 当你遇到一只可能会攻击你的狗时，请遵循以下步骤：
 - ①绝对不要尖叫，或逃跑。
 - ②保持静止不动，双手放在体侧，避免和狗对视。
 - ③一旦狗对你失去兴趣，这时你可以慢慢地后退离开，直到它消失在视野里。
 - ④若狗已经开始攻击，那么将你的外套、钱包、自行车或任何可以扔出去的东西“喂”给它。
 - ⑤如果你跌倒，被扑倒在地上，请尽量蜷起身体，并用双手捂住耳朵，保持静止。同时不要尖叫或翻滚。
 - ⑥别突然做动作，和狗打交道要避免做任何突然性的动作，因为即使是出于善意，也会使它感觉受到威胁，发起攻击。如果要和狗亲近，最好先蹲下，和它保持平等位置，做动作时放慢速度，让它看清楚（这招对猫也管用）。
 - ⑦不要和狗对视。在路上遇上小狗朝你狂叫示威时，不要和它的眼光直接接触。否则它很可能觉得你是在挑衅，发动攻击。
 - ⑧见了狗不要跑。如果路上遇见了狗，不要急于后退或逃跑，一退一逃，动物就追，这是它的本能。人一般都跑不过动物，反而更容易遭到攻击。慢慢蹲下是一个好办法，特别是在遇到小狗时，因为降低高度，它感觉威胁消除了，就会放弃攻击。

二、警惕！孩子家中中毒的神秘元凶

随着假期来临，孩子玩耍的时间也增多了。植物专家提醒家长和孩子，切勿乱食来历不明的植物。而我们身边的一些有毒植物，如水仙花、铁树的果实等也应当小心对待，避免幼儿误食。

案例

2014年3月，7岁的小龙和表弟在家里玩耍，看到家里的盆栽，兄弟两个人玩起了摘叶子比长短的游戏。小龙突然脸色发白、冒冷汗，口唇麻木肿胀。送到医院之后，医生判断小龙是植物中毒。



王倩：据统计，2013年仅北京儿童医院急诊科接诊治疗的儿童中毒的病例就有369起，平均每天发生一起儿童中毒事故。2010年，全国伤害监测系统对0到14岁的孩子进行的中毒数据显示，中毒造成的中重度伤害比例为41.9%，其中86.4%的中毒发生在家里。那么孩子是如何在家里遭遇中毒的呢？家养植物又可能会给孩子们带来哪些安全隐患呢？今天请到的嘉宾是中科院植物研究所植物学博士史军老师。