

绿色环保印刷

我要避险

危险来了我先躲

全国百家电视台常年滚动热播



科学传奇

策划/江莹莹
编著/大陆桥《科学传奇》编辑部
主编/郭漫

本书附配大量
视频二维码

读好书，看视频。
立体式情景阅读，
为读者打造全新可视化阅读体验，
真正让书动起来！

LEGEND



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

我要避险

危险来了我先躲

策划 / 江莹莹

主编 / 郭 漫

编著 / 大陆桥《科学传奇》编辑部



LEGEND



星球地图出版社

STAR MAP PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我要避险 危险来了我先躲 / 大陆桥《科学传奇》编辑部编著. — 北京: 星球地图出版社, 2014.9

(科学传奇)

ISBN 978-7-5471-1861-0

I. ①我… II. ①大… III. ①安全教育—青少年读物
IV. ① X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176838 号

我要避险 危险来了我先躲

作 者 大陆桥《科学传奇》编辑部
主 编 郭 漫
策 划 江莹莹
责任编辑 江莹莹 梁学娟
封面设计 睿珩文化
审 稿 游永勤
出版发行 星球地图出版社
地址邮编 北京北三环中路 69 号 100088
网 址 <http://www.starmap.com.cn>
印 刷 天津海顺印业包装有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 10
字 数 105 千字
版次印次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
定 价 25.80 元

图片提供: 美国 shutterstock 公司 / 周琳墨 / 张江雨田
如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-82028269 84927838)
版权所有 侵权必究

foreword

前言

这是一套贴心、实用的科普书，以自然科学和生活常识为主要内容，素材主要来自《传奇》纪录片。

由大陆桥《科学传奇》编辑部精心编写的《科学传奇》书系秉承纪录片的精良品质，在其基础上进行广度和深度开掘，力求内容可读性和资源独特性，为中小學生奉献一套充实严谨而又新颖活泼的知识读物。

我们设身处地为中小學生着想，将自然科学和生活常识分门别类，使该套丛书具有以下特色：

1. 亲和力。引导中小學生从宏观到微观，从感性到理性，系统地认识他们面对的这个世界。以“我”为角度，拉近中小學生和知识的距离。让他们感到这些知识是和他们息息相关的。以“课”为纲，让他们感到很亲切，在阅读时自动进入学习状态。

2. 互动性。写作语言力求对象感强，引导他们的思维跟着书里的内容走，不是干巴巴地罗列知识，而是对中小學生娓娓道来。

3. 思考力。知识不是僵死的，应该对中小學生有所启迪，否则就失去了意义。本书每课都设有“考考你”问题，让他们动脑筋思考，训练他们的创造性思维。

依托优质的视频节目资源，我们还将“二维码”植入纸质书，通过它来实现图书与视频的有机链接。只要用智能手机扫一扫二维码，便能立即打开相关视频进行观看，享受到“多维阅读”的奇妙体验。这种可读、可视又可听的立体科普品牌，必将全方位满足中小學生的需求，引领他们进入一个真实可感、丰富多彩的世界，踏上身临其境般的认知之旅。



Contents 目录

1

第一课 注意！家中危险

第一节 日常不测风云 3

第二节 小心角落 17

趣味链接 懒人的道理——

不叠被子也是科学 29

考考你 30



第二课 注意！校园危险

第一节 上课小心 33

第二节 下课留心 45

趣味链接 君子之交淡如水 57

考考你 58

2

3

第三课 注意！社会危险

- 第一节 警惕马路杀手 61
- 第二节 都是游玩惹的祸 72
- 第三节 当心网络陷阱 84
- 第四节 健康杀手——毒品和烟酒 90
- 趣味链接 怎样识别火锅和食物
中加了罂粟壳 96
- 考考你 96



第四课 注意！自然灾害

- 第一节 大地在颤抖 99
- 第二节 海上恶魔 109
- 第三节 真的洪水猛兽来了 115
- 第四节 炽热风暴 122
- 第五节 怒吼的狂风 129
- 第六节 白色警报 133
- 趣味链接 普罗米修斯与火种 139
- 考考你 140

4



第一课

注意！家中危险

Lesson One

家，是温暖的住处，是心灵的港湾。它是高兴时能肆意欢笑，难过时能安慰伤痛的地方。

家，是最安全的地方。什么？也不一定吧。不是有一句这样的话吗——最危险的地方就是最安全的地方，那么这句话也可以反过来说，最安全的地方也可能最危险！





■ 家庭安全需时刻注意

据统计，全世界每天都有家庭发生意外，小到手指割伤，大至命丧黄泉。

听起来是不是挺恐怖的？没关系，只要做好防御工作，掌握自救或者救人的本领，就不怕啦。

Section One
第一节

日常不测风云

在我国无论是城市还是乡村，每年都会发生好多起鞭炮伤人事故。而鞭炮伤人，还只是我们日常生活中所发生的种种意外的其中一个缩影。

缺乏安全防范意识，是引发悲剧的根本原因。悲剧发生后处理不当，无异于又在伤口上撒了盐。我们一定要有危险防范意识，假如意外不可避免，有时“亡羊补牢，未为晚也”，关键是你要学会正确的急救方法。

现在，我们就从处理鞭炮炸伤入手，来看一看该如何应对家庭生活中的意外事件。

意外事件 1：鞭炮炸伤

不慎被鞭炮炸伤，千万不要惊慌，请牢记以下要点：

处理方法

1. 伤在眼睛

如果爆竹炸伤了眼睛，轻者表现为眉毛、睫毛、眼睑、眼结膜和角膜的化学烧伤，重者可导致眼球破裂，此时一旦合并全身其他部位的损伤，如颅脑、胸腹、四肢的损伤，甚至可能因伤势过重而死亡。

那么发生眼睛被炸伤的情况，该怎么办呢？

先用清水冲洗创面。清水不仅能清除尘土等细小异物和血迹，还能使被灼伤的局部组织降温，并清除创面残留的化学物质，以免损害加重；如果皮肤表面形成水疱，不要将其碰破、挑破，更不要用手去揉眼睛。



■ 放鞭炮时要小心哦



人面部的血管非常多，如果遇到小血管破裂引发出血不止的情况，可在就诊前用干净的纱布或毛巾用力压住伤口，起到止血的作用。

伤情较重时，如眼球破裂、眼内容物脱出；眼睑高度肿胀、瘀血，眼睛睁不开等，受伤者非常痛苦，此时不要强行扒开眼睑或去除脱出眼外的组织，应以清洁纱布或毛巾覆盖后立即送医院。如果情况更严重，受伤者发生了昏迷，更要刻不容缓地送往医院救治。

2. 伤在手足

如果鞭炮炸伤手部或足部，应迅速用双手卡住出血部位的上方，要是云南白药粉或三七粉，可以撒上止血。如果出血不止且血流量大，则应该用橡皮带或粗布扎住出血部位的上方，抬高患肢，并急送医院清创处理。

爱心贴士

1. 要购买质量过关的爆竹，不应贪图便宜购买非法生产的劣质爆竹。

2. 燃放爆竹时，最好有大人陪伴，不要一时性急而独自“玩火”。

3. 烟花爆竹应该存放在远离火源的安全地方，千万不能放在炉火旁。

4. 为了防止发生火灾，严禁在阳台、室内、仓库、场院等地方燃放爆竹，也不允许在商店、影剧院等公共场所燃放。

5. 严禁用爆竹玩“打火仗”的游戏。

6. 燃放时，应将爆竹放在地面上，或者挂在长竿上，不要拿在手里。

7. 点燃爆竹后，若没有炸响，切记不要立即上前察看。

8. 不要横放、斜放，也不要燃放“钻天猴”之类的升空高、射程远、难以控制的爆竹品种。



■ 合理使用烟花，安全欢度春节

意外事件 2：烫伤、烧伤

假如你帮妈妈把水壶从炉子上拿开，被热水溅伤了，或者是灌水的时候不小心打破了暖水瓶，被烫伤了；假如爸爸妈妈在做饭的时候不慎被炉火烧伤了，或被滚热的油溅伤了，这些时候我们该怎么办？



厨房是最容易发生烫伤的地方，要小心哦！

爱心贴士

平时从炉火上移开水壶、热油锅时，一定要戴上手套或者用布衬垫；端下的开水壶、热油锅要放在家人不易碰到的地方。帮助家长灌开水固然是好事，但是假如水壶或暖水瓶放在你不方便够到的地方，最好不要“逞英雄”，否则会帮倒忙的。

在家长炒菜、煎炸食品时，不要在周围玩耍；在学习做菜时，不要把水滴到热油里，以免水珠飞溅，造成烫伤；不要等到油锅很热时再放入菜品，以免油温过高而起火。

处理方法

1. 迅速把烫伤部位的衣物脱掉，越快越好；然后把受伤部位浸入冷水中，让它迅速降温。注意：假如脱衣物会压迫到伤处，可以连同衣物一起入水。

2. 如果烫伤面积比较小，可以用淡盐水冲洗表面，然后涂抹上烫伤药膏；如果手边没有药膏，可以用酱油、醋或者食用油来涂抹患处。

3. 如果皮肤已经起泡，千万不要把泡弄破，以防感染。可以用干净的纱布或毛巾覆盖患处。

假如油锅已经起火了，赶快盖上锅盖，这样就可以隔绝燃烧所需的氧气了，然后关上炉火，等家人来处理。



■ 使用刀具时要小心哦

处理方法

1. 如果伤口很浅，出血较少，用卫生棉签或干净纱布在伤口上进行挤压、吸血至不再流血时，就可以用创可贴对伤口进行包扎了。这样既有效，也不会造成不良后果。

2. 如果手的动脉损伤，发生大出血，一定要及时找大人来处理。假如手压无法止血，可以使用一条类似绷带的布条，在伤口接近心脏一端的血管处，用力捆紧，每隔 10 分钟要松开一次再绑紧，同时马上就医。

注意不要用尼龙绳、电线等捆扎手腕或上臂等部位，否则不仅不能止血，反而会加重出血，有的甚至造成手指坏死。

意外事件 3：割伤

用小刀削铅笔，或者用刀削苹果、切菜，再或者是用开罐器开罐头，一不留神就把手割破了；走路不注意，脚被钉子划了个口子，鲜血直流……这些是一般家庭中比较容易发生的割伤。不要怕，这种情况是很容易应对的。

特别需要提醒你的是：不要在伤口上涂抹紫药水，以免影响医生判断伤情。

爱心贴士

一心不可二用。在使用刀具的时候，一定要专心致志，目不转睛。一旦你走了神，刀子也会跟着“走神”的！另外，不可用蛮力，否则吃亏的只能是你。



意外事件 4：流鼻血

医生们爱把鼻腔比喻成呼吸道的“前沿哨所”。鼻腔内有一层黏膜，上面分布着血管和腺体。春天天气干燥，鼻腔黏膜也会变得干燥。如果你经常用手指挖鼻孔，很容易损伤到鼻腔黏膜，造成鼻出血。

那么，应该怎么正确处理呢？

处理方法

1. 先坐下并且全身放松，头略向前倾，千万不要仰卧，也不能向后仰头或低头，口腔中如果有血液应该尽量吐出来。

很多人流鼻血后都会把头高高仰起，其实这种做法是错误的。仰头会使血液流到咽喉部，如果血量过多过急，就容易呛入气管和肺部，从而造成呼吸道梗阻。

2. 用冷毛巾敷头部或颈后部，同时用手指在鼻翼上稍施加压力3~5分钟。指压的力度，应该以感到轻微疼痛为准，同时张口呼吸。

3. 将消毒棉或清洁的纸巾卷好塞进出血的鼻孔，注意不要塞得过深，10分钟后轻轻取出。

还要特别交代一下：发现流鼻血的话，千万不能紧张，因为紧张急躁时血压会升高，容易造成失血过多，引起不必要的麻烦。

■ 还要悄悄地提醒你一下：挖鼻孔很不卫生也很不雅观，趁你还小，尽快改掉这个坏习惯吧





爱心贴士

预防比治疗更重要。防止室内干燥，可以在地面上洒些水，或用空气加湿器，保持一定的湿度；多喝水，多吃蔬菜和水果，以及富含营养、清淡、易吸收的食物，防止维生素C、B1、B2等的缺乏。

在这里我们要特别告诉你一个小窍门：家中常备一些金霉素或红霉素眼药膏，把药膏经常涂抹在鼻腔里，就能防止鼻内黏膜干燥。



■ 吃鱼时细嚼慢咽

意外事件5：鱼刺卡喉

吃鱼是美事，被鱼刺卡了嗓子可就不美了。为防万一，还是提前教你几招吧。

处理方法

1. 咳嗽法。如果鱼刺卡的部位浅，先轻咳几声，看能否把刺咳出来。
2. 软化法。如果是小毛刺，可以喝几口醋进行软化，便于吞咽。
3. 夹取法。张开大口，请家长帮忙，用手电向喉咙里面照射，看准鱼

刺，用筷子当压舌板，用镊子对准鱼刺的外露部分，均匀用力夹出来。

4. 就医法。较大的或扎得较深的鱼刺，无论怎样做吞咽动作，疼痛都不减，而且喉咙的入口四周都看不到鱼刺，那就只有去医院治疗了。

特别要注意的是：不可采用大口吞咽饭团或馒头的方法，以免将鱼刺推向咽喉深处；尤其是大而坚硬的鱼刺，常会刺破食管或大血管，有生命危险。



爱心贴士

鱼虽然是腥的，但吃鱼吃得腥风血雨、惊心动魄，那可就不值得了。吃鱼时要牢记四个字——细嚼慢咽。

意外事件 6：指甲夹伤

你的指甲长不长？该剪了吗？关门的时候一不留神夹了手，把指甲夹伤了，多倒霉啊！怎么办？



■ 漂亮的长指甲有时也会给你带来危险，为了安全起见，还是剪了吧

处理方法

1. 如果是指甲缝破裂出血了，可以用蜂蜜兑上一半量的温开水，搅匀，每天抹几次，就会逐渐治愈了。

2. 如果因外伤引起甲床下出血，而血液未流出，使甲床根部隆起，疼痛难忍不能入睡，可以在靠近指甲根部的地方，用烧红的缝衣针扎一个小孔，将积血排出来，涂抹碘伏消毒后加压包扎指甲。

3. 如果伤得很厉害，把指甲盖挤掉了，可以先把受伤的这根手指用纱布、绷带包扎固定，再用冰袋冷敷；然后把伤肢抬高，立即去医院。如果

是夜间，不能去医院，应该对局部进行消毒。如果家里有抗生素软膏，应该涂上一层。第二天再去医院诊治。

爱心贴士

站在门口时，不要把手放在门轴和门框上，防止门突然关闭夹住手指。窗户、车门等也是如此。搬动重物，放下的时候要注意及时抽手，避免被砸伤。

平时不要把指甲剪得太“秃”，否则就容易造成指甲缝破裂出血；用手指剥花生等坚果，不要连续用力剥壳很长时间，否则指尖处也会感觉涩疼不适。

维生素 A 可以增强指甲的弹性，有效地预防指甲破裂出血。白菜、萝卜、韭菜和猪肝中的维生素 A 含量较高。



■ 白菜中含有丰富的维生素 A



意外事件 7：眼内进异物

我们经常看到，有些人为了掩饰流泪，总爱谎称自己眼里进了沙子。可是，万一眼里真进了异物，该怎么办呢？



■ 异物进入眼内，千万不要用手揉搓眼睛

处理方法

1. 一般异物如昆虫、灰沙、铁屑等进入眼内，多数黏附在眼球表面。这时应该用拇指和食指轻轻捏住上眼皮，轻轻向前提起，救助者向眼内轻吹，刺激眼睛流泪，将异物冲出来。

2. 上述方法如果不奏效，先让患者眼睛向上看，再用手指轻轻扒开下眼皮寻找异物。应特别注意下眼皮与眼球交界处的皱褶里容易存留异物，

一定要仔细寻找。如果没有，可以翻开眼皮寻找，或者到眼皮的边缘和白眼球处寻找。找到了异物，可以用湿的棉签或干净手绢的一角将它轻轻粘出来。

3. 如果进入眼内的沙尘较多，可用清水冲洗。如果是石灰粒进入眼中，应马上翻开眼皮，将石灰粒取出，再用大量的清水冲洗。也可将头部泡入盆中，反复睁眼闭眼，迅速将异物清洗出来，然后立即去医院处理，千万不可不做处理直接去就医。

需特别注意的是，如果是生石灰进入眼睛，一不能用手揉眼睛，二不能直接用水冲洗，因为生石灰遇水会生成碱性的熟石灰，同时产生热量，处理不当反而会灼伤眼睛。

爱心贴士

异物进入眼内，千万不要慌张，不可用手揉搓眼睛，因为异物在眼里经过揉挤就可能损伤脆弱而灵敏的角膜，造成角膜溃疡、感染，继而使视力受到影响。揉挤还会使眼内充血，结膜水肿。同时，手上有许多细菌，揉眼时会把细菌带进眼里，从而引起炎症。

意外事件 8 : 误服药物

由于忙乱、粗心等原因导致服错药、过量服药甚至误服毒物时,不要过分紧张,无论是本人还是救助者,首先要弄清楚吃的是什么药或毒物,然后根据所误服药物或毒物的不同采取相应的措施,积极进行自救或互救。

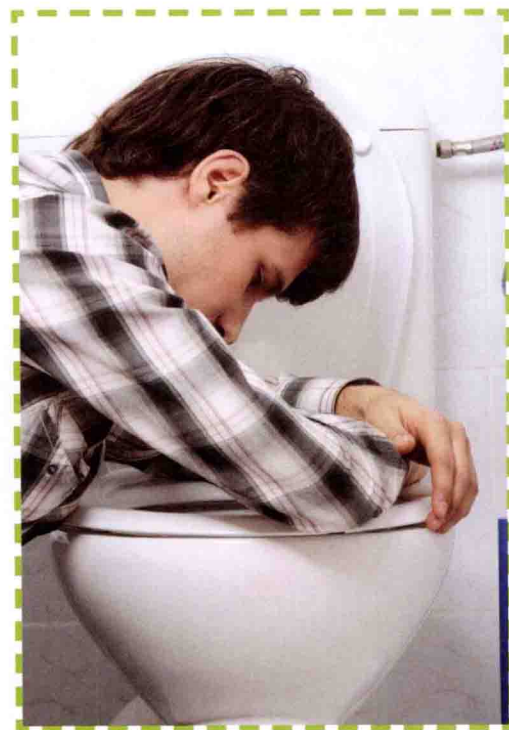
处理方法

1. 如果是误吃了维生素、健胃药、清热消炎药、补血补气药、止咳化痰药等,因为副作用小,吃的量又不大,就不用紧张,可以把它呕吐出来,或者大量饮水,让它随尿液排出。

2. 如果是误吃了降血糖药、抗过敏药、避孕药、呼吸兴奋药、强心药、激素药,以及外用的眼药水、滴鼻净、脚气水、止痒水等,就要立刻催吐,时间越快、呕吐越彻底越好。同时不要掉以轻心,还应该去医院做进一步处理,听从医生的意见。

3. 如果是大量服用了安眠药、农药、强酸强碱性化学制剂等毒性或腐蚀性较强的药物或化学制品,如果医院在附近的话,原则上应立即去医院抢救。如果医院离家较远,在呼叫救护车的同时可以进行**现场急救**:

(1) 误服安眠药、农药者,可以大量饮用温水,然后用手指深入口内刺激咽部催吐。如此反复至少十次,直到吐出物澄清、无味为止。



催吐必须及早进行,若服毒时间超过三四小时,毒物已进入肠道被吸收,催吐也就失去了意义。同时还要注意,已经昏迷和误服汽油、煤油等石油产品者不能进行催吐,以防窒息发生。

■ 常用的催吐方法是使用手指,按压舌根,并碰触扁桃体,使机体产生反射,发生呕吐反应