

BLUESTAR 中国蓝星



安全生活 不可不知的 86件事

中国蓝星(集团)股份有限公司 主编



化学工业出版社



安全生活 不可不知的 86件事

中国蓝星(集团)股份有限公司 主编



化学工业出版社

本书从日常生活、居家安全、交通安全、老人安全、儿童安全、饮食安全等六个方面告诉读者生活中的常见安全知识、安全须知、紧急处理处置措施等,内容浅显易懂、图文并茂、可读性强。

该书可供普通大众读者阅读,也可作为企事业单位职工的安全科普教材。

图书在版编目(CIP)数据

安全生活不可不知的 86 件事 / 中国蓝星(集团)股份有限公司主编. —北京:化学工业出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-122-15840-6

I. ①安… II. ①中… III. ①生活安全 - 基本知识 IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 266993 号

责任编辑:袁海燕 陈 丽

责任校对:蒋 宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张 11 字数 154 千字 2013 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:35.00 元

版权所有 违者必究

»» 前言

人最重要的是什么？答案有很多很多，但最根本的答案只有一个，那就是生命。

生命于人，只有一次，生命弥足珍贵，生命如花般美好，火般灿烂，生命是一首黄钟大吕的音乐，生命是一条奔腾驰骋的长河，生命是大千世界，是所有的奇迹和辉煌，生命是根基，生命是源流，生命是一切的一切……

古往今来，不知有多少人多少次赞美过生命的美好，生命的可贵，生命的神圣，生命的高贵……生命无限美好，无限珍贵，可是生命又无比脆弱，无比决绝——脆弱到禁不起任何一点小小的疏忽，决绝到只要一刹那的离别就永不再回……

生命对于每个人都只有一次，唯一的一次，它神圣不容亵渎，它不会重新来过。因而我们没有任何理由不珍爱自己的生命，不珍爱他人的生命，怎么珍爱？如何珍爱？答案只有一个：安全！

安全是什么？对于一个人，安全就是健康，就是生命；对于一个家庭，安全就是幸福，就是快乐；对于一个企业，安全就是效益，就是发展。

生命需要安全。没有安全，生命没有保障；没有安全，生命随时可能凋残，安全是生命的保护神，安全是生命的护身符。生命是“天”，安全是“地”，唯有立足“安全”这块地，方能顶起“生命”的蓝天。因此，安全是生命的前提，安全是生命的保障，安全是生命的延续。

珍惜生命，注重安全，是每一个人、每一名员工都应该牢记在心的准则。

幸福需要安全。安全是幸福的基石，安全是幸福的源头，



安全是幸福的保障，安全是幸福的出发点和落脚点。没有安全，何来幸福？

据统计，每个人一生中遭受意外伤害的平均次数为12次。致人死亡的概率为4.3%。在我们每个人的一生中都难免会遇到或多或少的意外伤害或突发事件，给我们的人身安全带来巨大危害。在各种图书馆或书店中，我们经常能看到有关“安全指南”的急救类图书，尤其是近几年，这类书更是频频出现。但是如何预防意外伤害和意外事故发生的书却是少得可怜。

本书从六个方面告诉读者如何防患于未然，预防这些意外伤害的发生。这六个方面是：1. 日常生活，不让小隐患酿成大伤害；2. 居家安全，让自己的安乐窝真正安全；3. 交通安全，远离交通意外伤害；4. 老人安全，让老人安享幸福晚年；5. 儿童安全，孩子成长中有关安全的那些事；6. 饮食安全，把好病从口入这道关。

有人说家庭生活就是吃喝拉撒睡，没什么学问可讲。这种说法不完全对，吃喝拉撒睡中也有文化、有知识、有品位。知识、文化、品位从何而来？从学习中来。只有重视家庭生活知识的学习，才能提高生活质量，活得更潇洒、更充实、更有价值。另外，本书针对刑事案件发生时的一些规律，分类提出预防方案，提醒人们外出钱财管理、首饰的佩戴，小区附近出现陌生人的处理方法等。还提供了家庭常备药常识和急救常识，在关键时刻，不犯错误，能保证自己和家人的生命健康。本书内容丰富、信息量大、实用性强，每一条安全规则都是经验教训积累的成果，是安全生活的收藏必备图书。



第一章 日常生活，不让小隐患酿成

大伤害..... 1

- ◎ 被烧伤、烫伤如何进行急救2
- ◎ 狂风大作时如何巧妙避险4
- ◎ 滑雪时遇险，如何摆脱险境5
- ◎ 电梯发生故障时的自救措施7
- ◎ 野外迷路时的应对措施9
- ◎ 如何在踩踏事故中自救11
- ◎ 警惕高空坠物砸伤12
- ◎ 异物进入耳朵时的应急处理13
- ◎ 异物进入口鼻时的应急措施14
- ◎ 遗忘在出租车内的物品如何
找回15
- ◎ 减少手机辐射对人体的危害16
- ◎ 冬季冻伤的处理办法18



第二章 居家安全，让自己的安乐窝

真正安全..... 21

- ◎ 家用电器的使用注意事项22
- ◎ 如何正确使用高压锅23
- ◎ 正确使用家庭清洁用品24
- ◎ 各种燃气的正确使用方法25
- ◎ 家庭遭遇盗窃的应对措施27
- ◎ 中暑的急救措施28
- ◎ 停电时的应急措施31
- ◎ 雷击的预防及应对措施32
- ◎ 陌生人入室，如何处理35
- ◎ 家庭药箱里应该有的药品37
- ◎ 手指被刺伤了怎么办40
- ◎ 手指被门窗夹伤时的应对措施 ...41



第三章 交通安全，远离交通意外伤害..... 43

- ◎ 行人要注意哪些交通安全常识44
- ◎ 骑自行车要知道的安全常识45
- ◎ 骑电动车应注意的事项47
- ◎ 骑摩托车应注意的安全常识48
- ◎ 驾驶汽车要知道的安全常识52
- ◎ 特殊人群开车的注意事项54
- ◎ 特殊天气开车应注意的问题57
- ◎ 开车坏习惯带来的安全隐患60
- ◎ 开车旅行应注意的安全常识63
- ◎ 乘坐出租车的注意事项64
- ◎ 乘坐公交车应注意哪些问题66
- ◎ 车祸的预防及应对措施68
- ◎ 乘坐火车的安全注意事项70
- ◎ 乘坐地铁的安全注意事项71
- ◎ 乘船时要注意的安全措施72

- ◎ 乘飞机的安全注意事项74
- ◎ 哪些人群不适宜乘坐飞机79

第四章 老人安全，让老人安享幸福晚年..... 81

- ◎ 配戴假牙应注意的事项82
- ◎ 老年人的健康饮食方略83
- ◎ 哪些功能性食品适合老年人85
- ◎ 老年人外出应注意的安全常识86
- ◎ 老年人如何防止上当受骗87
- ◎ 老年人噎食的紧急应对措施89
- ◎ 老年人身边常备的几类药品91
- ◎ 老年人容易发病的时间93
- ◎ 老年人发生意外的急救常识94
- ◎ 突发疾病的针对性预防措施96

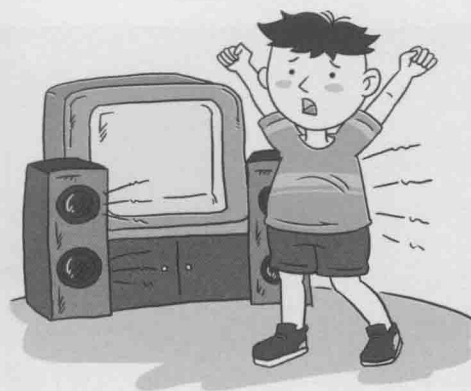




- ◎ 哪些运动适合老年人 98
- ◎ 老年人如何安全地运动 102
- ◎ 使用室外健身器材的安全须知 ... 104

第五章 儿童安全，孩子成长中有关安全的那些事 105

- ◎ 独自在家的儿童应注意什么 106
- ◎ 儿童如何防止被拐卖 108
- ◎ 儿童触电的急救措施 109
- ◎ 警惕噪声对儿童的危害 111



- ◎ 浴室里有哪些安全隐患 112
- ◎ 儿童要小心“咬人”的机器 113
- ◎ 警惕动物伤害 114
- ◎ 学校里有哪些安全注意事项 117
- ◎ 儿童乘坐私家车的注意事项 119
- ◎ 乘坐电梯的安全注意事项 120
- ◎ 下雨天需要注意的安全常识 122
- ◎ 上下楼梯如何保证安全 122
- ◎ 莫让熟睡的宝宝遭受意外 123
- ◎ 儿童居室的健康与安全 125
- ◎ 孩子不宜太早玩的10种运动 127
- ◎ 花园游玩的安全措施 130
- ◎ 妈妈视线内易忽视的9个意外 ... 131





- ◎ 宝宝穿开裆裤的危害 136
- ◎ 体温计破碎的应对措施 138
- ◎ 与宝宝亲近的不当方式 139

第六章 饮食安全，把好病从口入这 道关..... 141

- ◎ 饮食不要全都“图新鲜” 142
- ◎ 健康烹饪的小技巧 143
- ◎ 哪些食物儿童不宜多吃 145
- ◎ 食物中毒如何预防 147

- ◎ 食物中毒后的家庭急救措施 149
- ◎ 哪些习惯容易造成食物中毒 152
- ◎ 在餐馆就餐的常识 154
- ◎ 警惕餐馆中的“垃圾茶” 159
- ◎ 饮食不当容易引发癌症 160
- ◎ 几种有益健康的食物 162
- ◎ 地沟油的分辨方法 164
- ◎ 警惕瓜果蔬菜中毒 166



第一章 日常生活，不让小隐患酿成大伤害

生活中处处有学问，处处有知识。在日常生活中，除了要定期检查水电气的安全外，还应该具备相应的安全常识，掌握一些必备的生活窍门。这样，当面对一些突发事件时，才能够做到有条不紊，而不至于惊慌失措。



» 被烧伤、烫伤如何进行急救

许多烧烫伤患者由于在就医前处置不当导致创面加深，甚至走到需要手术植皮才可恢复的地步。其实，在刚刚发生烧、烫伤后的短短几分钟内，如果措施得当，可以显著减轻伤情，甚至可以避免一次手术之痛。

生活中难免有烧伤、烫伤的情况出现，尤其是夏季，人们衣着简单，部分皮肤裸露在外边，更易发生烧、烫伤。发生这些问题后，要及时采取正确的处理方法。某些烧、烫伤如果处理不及时，会导致严重的后遗症。

火烧伤

如果衣服着火，注意不要让伤者跑动，因为这样做会煽起火焰。用一条大毯子、衣服、抹布或类似物覆盖大火。当衣服已经烧着时，应该将衣服脱去，但要留下与身体黏着的部分。用潮湿被单或类似物将伤者包裹，送医院检查。

如果皮肤已经烧坏，要用一块干净的垫子覆盖其上以保护伤处，减少感染的危险。如果患者烧伤的程度十分严重，有些皮肤已经出现炭化的迹象，这时千万不要触动患处，避免因处理过多，造成患处的二次损伤。

液体烧伤

烫伤液体是由很烫的液体引起的烧伤。首先要用冷水冲走热的液体，并局部降温10分钟，再用一块干净、潮湿的敷料覆盖。如果口腔烫伤，由于肿胀可能影响呼吸道，因此急救一定要快，使患者脱离热源，置于凉爽处，并保持稳定的侧卧位，等待救援。

化学品烧伤

如果化学品（硫酸、火碱等）烧伤皮肤时，应马上用干毛巾将残留的化学物轻轻除去，然后用大量的冷水冲洗。但有些化学物，如硫酸等能够和水起剧烈的反应，千万不可直接用水冲洗。

在各类烧、烫伤中，以热液烫伤最为常见。发生热液烫伤后，一般采取“冲、脱、泡、盖、送”的处理方式。具体方法如下：

1. 冲。以流动的自来水冲洗或浸泡在冷水中，以达到皮肤快速降温的目的，不可将冰块直接放在伤口上，以避免使皮肤组织受伤。

2. 脱。如果穿有衣服或鞋袜的部位被烫伤，千万不要急忙脱去被烫部位的鞋袜或衣服，否则会使皮肤表皮脱落，容易感染，延误病情，应在充分湿润伤口后，小心除去衣物，可以用剪刀剪去衣物，有水疱时注意不要弄破，水疱对创面有保护作用。

3. 泡。继续浸泡于冷水中至少30分钟，这样可以减轻疼痛。如果伤口面积大或患者年龄较小，就不要浸泡太久。

4. 盖。用干净的床单或纱布覆盖。盖前可在创面上涂抹1厘米厚的湿润烧伤膏，没有药膏时可涂抹食用油，以避免创面干燥。但注意不要在患处涂抹醋、酱油、牙膏、肥皂、草灰等，以避免刺激创面，为以后的治疗带来困难。

5. 送。立即送往正规的医院诊治。除面积较小的烧伤可以自行处理外，其他情况最好尽快送往附近医院做进一步处理。



烧伤、烫伤的处理误区

许多患者在受伤之后直接在创面上涂抹香油、酱油、黄酱、牙膏等物品，然后便急急忙忙到医院就医，但这些日用品并无任何治疗烧、烫伤的作用，且只能增加医生治疗的困难。若涂抹紫药水，会因其着色重、不易洗净而影响医生判断伤情。

» 狂风大作时如何巧妙避险

强风不仅能拔树倒屋，还能刮断架空的电缆和电话线，赶上大风天气出行时需要格外注意，最好在大风来临之前采取必要的防风措施。

北方气候多变，进入秋季气温降低，狂风、暴雨这样的坏天气常常让出行的人们吃到不少苦头，严重时还会危及人们的生命和财产安全。一旦刮起狂风，出行的人们一定要提高警惕。如果刮起了狂风，要想降低或减轻伤害，该怎样躲避呢？

1. 尽量不要外出，以防发生被砸、被压、触电等事故。
2. 如果不得不外出，走路时要避开高层楼之间的狭长通道。因为狭长通道会形成“狭管效应”，加大风力，给行人带来更大的危险。
3. 如果开车在外，大风中要在轻型车上放一些重物，或者慢速行驶，必要时应停车避险。
4. 强风中尽量少骑自行车。顺风虽不会对骑车造成太大危险，但是一旦侧风向骑行，人和车辆很有可能被大风刮倒，造成摔伤。



5. 不要站在窗口，以免窗户玻璃破碎而对人体造成伤害。

6. 强风刚过的短时间内可能会出现风小雨停的现象，但此时也不要外出，应等风暴完全停止后再行出门。

7. 身处室外来不及回家或正在回家途中的人员，应及时寻找安全地带，不要在大树下、临时建筑物内、广告牌下躲避。有的广告牌由于安装不牢，在强大风力的作用下有可能倒塌。

» 滑雪时遇险, 如何摆脱险境

滑雪是一项令人向往的运动, 但是高山滑雪是具有一定风险的, 如果在冰天雪地中受了伤, 或雪板绑带突然断裂, 该怎样去应对呢? 有哪些简单有效的处理措施?

滑雪是一项很有意义的休闲运动。穿行在林海雪原, 在都市中无缘得见的皑皑大地上列队挺进, 体会从山坡上急速滑降时那种风驰电掣般的感觉, 真是无限乐趣在其中。滑雪虽然有益身心, 也要注意安全。那么, 在滑雪之前有哪些注意事项呢?

1. 初到雪场时应先了解滑雪场的大概情况, 记住地图上雪场设施的分布位置, 认清警示标志, 严格遵守滑雪场的有关安全管理规定。注意索道开放时间, 在无人看守时切勿乘坐。

2. 注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。事先要很好地检查滑雪板和滑雪杖, 包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具, 在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来, 待辨明情况后前进。



3. 初学者应注意循序渐进, 量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥, 在未达一定水准时不可擅自到技术要求较高的雪区滑雪, 以免发生意外。

4. 应了解滑雪的有关规则, 如在停下休息时要离开雪道, 以免影响他人, 滑降时不能碰撞前面的人, 否则将在事故中负主要责任。

5. 在区域较大的雪场滑雪时应早去早回, 切记不可擅自越过雪场界限

或远离营地，以免发生意外。在森林中不要单独在容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好三人以上集体行动，如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。

6. 掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。气候突变时（如突起大风、气温突然下降等），最好中止旅行，采取应急措施。

7. 出发前学习一些基本的保健知识和自救、急救常识。滑雪易冻伤的部位是手指、脚、耳、鼻尖、生殖器，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。容易发生的创伤是拇指挫伤，易发生的疾病是胃疼、腹疼、雪盲。滑雪运动员万一跌倒，不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样不易受伤，应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，这样在大的跌倒后雪板就能和鞋自动脱开。

意外受伤后的救治方法

1. 应尽量避免单独滑雪。在偏僻地方滑雪时，即使有人同行，也应将雪板放松一些，这样，途中如出现意外，也能比较容易地将雪板脱掉，避免扭伤脚踝或折断腿骨。

2. 万一腿被折断了，应把衣服撕成布条，包扎伤口来止血。最好用比较柔软的衬衣或内衣作为包扎用品。在伤口上放些积雪，可使肿胀减轻。在断腿的两侧绑上夹板（雪杖或树枝亦可），在骨折处的上下部位进行包扎。在包扎时，疼痛有可能会加剧，但应坚持将伤腿固定。包扎后，应俯卧于雪板上，并以手撑地，慢慢滑行，寻求援救。

3. 如果他人受伤，可用雪板、雪杖、夹克或围巾等制作一个简单的临时担架。这里注意：切勿使用伤者的夹克和外套，以免伤者受凉。制作好后，将伤者放置于担架之上，然后小心拉动担架，慢慢朝人多的地方前进。

滑雪器具出现故障的紧急处理

1. 应急滑雪板的制作。在近处寻找两根松树枝，将中间弯曲部分置于

雪地，前后翘起，较粗的一端向前，树枝根部向后。用布条、衣服花边或者柔软的小松枝，将其绑在脚下。

2. 雪板绑带断裂，可用布条捆扎雪板，并将雪杖横置于雪板后端绑牢。将雪板的前端置于身体后面的雪地上，跨骑在雪板上，双手抓住雪杖，用双脚控制滑行方向和速度，沿“之”字形下山。

» 电梯发生故障时的自救措施

城市高楼群集，大厦林立，电梯的存在给人们的生活和工作带来了无可取代的方便和快捷，然而电梯故障也是不可避免的，一旦被困在其中，危险程度难以预料，这个时候如何自救呢？

运行中电梯突发故障是难免的事。一旦遇到电梯故障，人们应当如何应对？在平时使用中，又该如何最大限度地避免电梯发生险情？

电梯故障的原因

电梯故障多数与厢门有关，而居民无故踢门、不用手，而用钥匙等其他物品触碰按钮、垃圾散落到电梯门缝以及乘坐电梯时用手或身体倚住电梯门等不当行为，都是造成电梯厢门故障的主要原因。因此，平时乘坐电梯时要尽量避免类似行为，文明搭乘电梯。

很多人在乘坐电梯时，都习惯用身体、手、脚阻止电梯门关闭，其实这是十分危险的行为。虽然电梯门上装有探测设备防止夹人，但是一旦电梯的相关系统出现故障，则极易夹伤人，甚至夹着人运行，造成严重的安全事故。

发生故障的急救措施

电梯出现故障后一般会停止运行，将人困在里面，这实际是电梯出故障后对人的一种保护动作。电梯内有通风口，人不会缺氧，被困电梯其实不危险。如遇停电、故障等造成被困在电梯里，被困者千万不要惊慌或盲目自救，最好的办法是通过电梯内的警铃通知日常维护单位。完成通知

后，最安全的做法是保持镇定，保存体力，等待救援。被困者尤其不要强行撬开电梯门，这样做极易掉进电梯井道。

另外，受困者需要掌握以下自救方法，确保安全，获得救援。



1. 保持镇定，并且安慰困在一起的人，向大家解释不会有危险，电梯不会掉下电梯槽。电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵。

2. 利用警钟或对讲机、手机求援，如无警钟或对讲机，手机又失灵时，可拍门叫喊，如怕手痛，可脱下鞋子敲打，

请求立刻找人来营救。

3. 如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话叫消防员。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层楼，然后打开门。就算停电，消防员也能用手动器，把电梯绞上或绞下。

4. 如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯。

5. 千万不要尝试强行推开电梯内门，即使能打开，也未必够得着外门，想要打开外门安全脱身当然更不行。电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

6. 电梯天花板若有紧急出口，也不要爬出去。出口板一旦打开，安全开关就会使电梯刹住不动。如果出口板意外关上，电梯就可能突然开动令人失去平衡，在漆黑的电梯槽里，可能被电梯的缆索绊倒，或因踩到油垢而滑倒，从电梯顶上掉下去。

7. 在深夜或周末下午被困在商业大厦的电梯，就有可能几小时甚至几天也没有人走近电梯。在这种情况下，应保持镇定，伺机求援。一定要忍受饥渴、闷热之苦，保住性命，注意倾听外面的动静，如果有人经过，设