

一本书解决家长最关心的100多个学生安全问题

陈尤利 编

中小學生 自救自護 安全手冊



辽海出版社

央视315曝光市售涂改液
有毒成分含量超标数十倍

上海外滩陈毅广场发生
踩踏事故，36死49伤

成都五一假期5万人游
动物园，近百小孩被挤丢

女大学生搭错车后失联
重庆警方证实其已遇害

学生校园暴力斗殴伤及无
辜，遇此情景该如何自保





陈尤利 编

 辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生自救自护安全手册 / 陈尤利编. -- 沈阳: 辽海出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 3200 - 7

I. ①中… II. ①陈… III. ①自救自护 - 中小学 - 课外读物
IV. ①G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281233 号

责任编辑: 刘波

责任校对: 汉风

装帧设计: 旺博雅图文设计

出版者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003

电 话: 024 - 23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者: 北京金特印刷有限责任公司

发行者: 辽海出版社

幅面尺寸: 147mm × 210mm

印 张: 8.75

字 数: 160 千字

出版时间: 2015 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

在我们的一生中，大约有 25% 的死亡不是因为衰老或者绝症造成的，而是因为意外事故、灾害等造成的损伤得不到现场的急救、自救，或者说是得到了错误的急救、自救，从而错失了最佳时机导致的。

比如被猫狗咬伤后，有的人不仅不冲洗伤口，反而涂上红药水包上纱布，殊不知这种处理方式不仅没有杀灭病毒，反而让狂犬病毒在缺乏氧气的情况下大量生长。比如说鱼刺卡住喉咙，有的人会用喝醋的方法软化鱼刺，殊不知喝下去的醋与鱼刺接触这么短的时间根本来不及软化鱼刺，反而醋的酸度有可能刺激并灼伤食管黏膜，导致受伤的部位扩散、加深。此外，像是孩子吃饭噎着猛捶孩子的背，耳朵进了异物用尖锐的物质抠挖耳洞，夏季中暑自服退烧药等等，都是常见的处理方式，但是都是错误的，极有可能在原本的意外上增添另一重伤害。

因此，在“天有不测风云，人有旦夕祸福”的生活当中，谁也不知道哪天会碰到什么意外，更不知道碰到意外的时候幸运女神是否会在身边随时护佑，而且就算我们拨打了 120，也要给 120 急救人员准备的时间和路上的时间，那在这段等待的时间之内，我们除了寄希望于幸运之外，还能做的就是丰富自己急救与自救的知识，因为只有这样，才能尽自己最大的努力去救他人，

救自己，既能避免不正当的保住伤者、患者的生命体征，为急救人员争取时间。

本书主要分为三篇。第一篇总体介绍急救与自救的基本常识和常用技法，帮助每一位读者打下急救自救的坚实基础，而且在常用技法中配有图片，方便大家快速有效地了解每一种技法的操作方法，简便可行。剩下两篇，一篇介绍意外伤害、灾难、中毒等意外灾害，一篇介绍内科急症、外科伤痛、儿科急症和妇产科病症等常见急症，不仅每一种分类下面都罗列了日常生活中最常见的意外、急症等，而且还从预防、常见错误处理方式、正确的急救措施、急救原理及注意事项等角度介绍各种生活急救自救常识和技巧，语言简练，通俗易懂；内容实用，操作简单，为我们日常生活中可能面临的诸多危机和难题提供了快速、有效、可行的应急处理对策。

除此之外，本书在目录的设计上也颇为一目了然，因为这是一本急救与自救的手册，最看重的就是实用性。遇到什么问题，对应目录查找，一查便能轻松找到，对应内容去看，每一条都清晰明了，让每一位读者都能在最短的时间内，学习最有效的急救自救方法，使生活无忧无虑，幸福平安。

编者

2015年1月

目 录

第 1 章 校园暴力太血腥，伤人害己莫要为

又现校园砍杀事件，面对杀人狂怎样正确避险？ / 3

52 名学生校园被劫持，如何安全逃开？ / 4

八岁男生遭老师捆绑手脚、塞袜子跪厕所半小时，
震惊之余该如何应对？ / 5

学生遭老师辱骂是“人渣”，忍气吞声还是据理力争？ / 6

五年级男孩勒索同班同学两年，给钱就能高枕无忧吗？ / 8

与帮会“讲数”，“讲”走了 14 岁的生命，如何
才能躲开这些“凶神恶煞”？ / 10

闲散少年邀中学生立帮派收保护费，家长是否得请
保镖送孩子？ / 12

学生校园暴力斗殴伤及无辜，遇此情形该如何自
保？ / 14

被绑架了，如何才能不激怒绑匪而安全被救出？ / 15

遭遇抢劫，生命比财物更重要 / 18



第2章 校园活动有危险，安稳学习巧规避

13岁小学生溜楼梯扶手摔成重伤，楼梯扶手怎能当滑梯？ / 23

上海外滩陈毅广场发生踩踏事故，36死49伤，踩踏中，该如何自救？ / 25

教学楼失火层出不穷，如何迅速逃离火场？ / 27

宿舍楼失火伤人不断，怎样才能顺利逃生？ / 29

实验室失火原因多，怎样避免危险安全逃出？ / 31

上课时突发地震，躲在什么地方最安全？ / 33

劣质日光灯引起大火，怎样扑灭或逃离？ / 36

教室里的电器千万别随便动 / 38

劣质作业本熏吐学生娃，怎样鉴别不合格文具？ / 39

甲苯超标34倍，如何防止涂改液“涂改”健康？ / 41

篮球架突然倒下砸中学生，如何安全使用体育器材？ / 42



第3章 性侵学生极残忍，小小花朵要自救

20天连曝7起教师性侵幼女案，孩子还敢上学吗？ / 45

14岁女生被多名男生校内性侵，情急之下如何求救？ / 48

花季少女遭诱拐强奸15岁生子，我们该如何防诱拐？ / 51



15 岁女孩被表姐夫拐卖嫁与他人，亲戚的话还能相信吗？ / 53

14 岁女孩扒光女同学上衣逼其下跪并找人将其强奸，怎样应对同学带来的性侵害？ / 54

22 岁男子表白不成强奸 16 岁女友，面对如此兽性男子该如何自保？ / 56

第 4 章 高高兴兴出门去，安安全全回家来

校车翻入水中，学生娃们怎么安全逃出？ / 59

4 年 43 起校车事故，如何在校车遭遇车祸时自救？ / 61

被锁在校车里，怎样逃离密闭的死亡空间？ / 62

QZ8501 失联，MH370 失联，MH17 坠毁，你还敢坐飞机吗？ / 63

电梯突然下坠，站在哪儿最安全？ / 66

电梯大“罢工”，被困轿厢怎样呼救？ / 68

自动扶梯“倒施逆行”，“咬人”无数，怎样乘坐才安全？ / 71

地铁失火，如何安全逃生？ / 74

女子被夹在屏蔽门与地铁门之间死亡，是门之过还是人之错？ / 77

失足掉下站台，地铁已经进站，往哪儿躲能活命？ / 79

男孩跌落站台缝隙，站台上候车站站在什么位置最安全？ / 80

遭遇特大暴雨，如何安全“游”回家？ / 81

车祸猛于虎，少年儿童乘车必须注意什么？ / 83

铁路线不是斑马线，如何安全穿越铁道？ / 86

黑色八月多名女大学生搭黑车被害，如何提高警惕
远离危险？ / 88

马路上滑轮滑，玩滑板，要潇洒还是要安全？ / 90

图方便跨栏过马路被撞飞，安全过马路需要注意什
么？ / 92

第5章 出游危险种类多，重视安全要警惕

钱塘“鬼王潮”又卷走多人，怎样观潮才是最安全的？ / 97

假期游园近百孩子被挤丢，怎样安全回到父母身
边？ / 99

景区索道坠亡事故频发，遭遇事故后该如何逃生？ / 101

每年约 5.5 万名未成年人意外死亡，如何告别溺水
这一主因？ / 102

14 岁女孩随父登山“抄近道”不幸坠亡，登山怎可疏
忽大意？ / 104

海边拾贝涨潮被困，海边游需注意哪些安全事项？ / 106

4 小学生山洞探险 3 人被困，如何正确地运用好奇
心？ / 108

12 岁女孩被恙虫咬伤并发重症，夏季郊游如何防蚊

虫咬？ / 109

溪边洗把脸，吸血水蛭就“住”进鼻腔，溪边玩耍要注意什么？ / 110



第6章 居家自救要学会，打造最温馨港湾

9岁女孩楼顶“跨楼”摔下，暑假孩子们该去哪儿？ / 115

陌生人敲门别着急开，告诉你最安全的应对措施？ / 116

家中进了小偷，如何在确保自身安全的情况下报警？ / 118

家中突然停电，孩子独自在家该如何应对？ / 120

热油锅起火了怎样安全灭火？ / 122

插座起火了怎么办？ / 124

电视机也会“发火”？ / 126

火势太大了，家住高楼如何逃生？ / 128

湿手碰插座会触电吗？ / 131

煤气泄漏可致死亡，应从哪些方面予以注意？ / 132

被开水烫了怎么办？ / 134

被热油烫伤，抹牙膏管用吗？ / 136

高压锅变“炸弹”锅酿惨剧，如何正确使用高压锅？ / 138

用微波炉加热鸡蛋时突然爆炸，你会用微波炉吗？ / 140

被吹风机搅了头发怎么办？ / 142

女童好奇吃下两磁性橄榄球，如何做好玩具安全？ / 143

鱼刺卡到喉咙强行吞咽或有生命危险，到底该如何处理？ / 145

吃饭被噎到处理不当导致严重后果，噎到该怎么办？ / 147

“过家家”藏进衣柜被闷死，玩游戏藏在衣柜安全吗？ / 149

摔碎的体温计会致命吗？ / 150

家中点蚊香熏除蚊蝇引大火，如何安全、正确地使用蚊香？ / 152

旋转门内玩耍被困受伤，怎能将其当做玩具？ / 154

健身器材频频“咬人”，该怎样避免？ / 156

汽车后面玩耍被撞到，如何避免此类危险？ / 158



第7章 网络之上多诱惑，学会辨析别上当

抢劫，杀人，纵火，已变质的网吧如何进得？ / 163

13岁孩子割喉杀人只因网游，怎样才能彻底远离这罪恶的“无形杀手”？ / 164

涉黄，暴力，血腥，如何引导孩子正确使用网络？ / 167

网上聊天被骗走万元，各样聊天哪些是真哪些是假？ / 169

众星吸毒开启监狱“萝卜蹲”，网友诱惑吸毒如何是好？ / 171

15岁少女见网友遭殴打强奸拘禁卖淫，网友到底能不能见？ / 173

网上购物也有陷阱，如何识破骗子的伎俩？ / 175

网购居然引来杀身之祸，快递送货上门应该注意什么？ / 178



第8章 人身安全要重视，远离生人防诱拐

美食，玩具，动画片，孩子如何拒绝来自别人的诱惑 / 183

不要轻易透露自己的家庭信息 / 186

女学生乘公交被性骚扰，路遇“色狼”如何有效自保？ / 188

12岁女孩遭假警察诱拐强奸，怎么识别穿着警察制服的诱拐犯？ / 190

公园掠童，校外遭绑，如何面对穷凶极恶的歹毒？ / 192

好像被跟踪了，怎么办？ / 195

注意，有小偷 / 198

不给钱就不让走，如何应对强行乞讨行为？ / 203

不跟不良社会青年打交道 / 204

远离成人场所 / 206

假期溺水意外频发，怎样拒绝野游时下水的诱惑？ / 208



第9章 饮食安全常见病，适当自救急救医

男生千米测试猝死，该如何避免运动伤害？ / 214

六年级学生套轮胎接力赛跑受伤，体育课上如何正确使用器材？ / 215

两月5起细菌性食物中毒，怎样避免事故的再次发生？ / 219

小学生吃路边摊中毒，怎样拒绝路边摊的“美味”诱惑？ / 221

中学生喝可乐上瘾致弃学，戒饮料难如戒毒？ / 222

流行性感冒校园肆虐，你该注意哪些方面？ / 224

手足口病无孔不入，你知道如何预防吗？ / 226

爆竹炸伤眼睛屡见不鲜，怎样燃放才正确？ / 228

被猫狗抓伤了，如何紧急处理？ / 230



第10章 自然灾害莫惊慌，沉着镇定有生路

汶川、雅安、鲁甸接连地震，遇到地震你该躲在哪儿？ / 233

暴雨之下泥石流肆虐，突发泥石流怎么躲？ / 236

洪水肆虐致人伤亡，被困之后该如何自保？ / 238

如何逃开海啸的“血盆大口”？ / 241

雷击事故频发，怎样避雷才更安全？ / 243



第 11 章 心理健康很重要，积极向上好少年

16 岁少年屡偷别墅得百万，偷盗到底是为了满足什么？ / 247

14 岁男孩杀害 1 岁半妹妹，只为赢得父母的关注，何其残忍？ / 250

少年因不能回校上课喝毒药自杀，怎样拯救孩子们脆弱的心灵？ / 252

地震过后噩梦连连，如何化解孩子的“心理余震”？ / 255

昔日高考状元因“丑”刺杀无辜同学，如何将孩子拉出自卑的泥潭？ / 257

中学生因恋爱纠纷械斗，如何正确处理青春期的异性交往？ / 259

13 岁小女生嫉妒同学比自己漂亮将其残杀，什么才是真正的美丽？ / 261

第1章

校园暴力太血腥，伤人害己莫要为



又现校园砍杀事件，面对杀人狂怎样正确避险？



真实再现

“新华社发布”客户端武汉9月1日专电，1日上午10点20分，湖北省十堰市郧西县城关镇东方小学发生一起持刀伤人事件，犯罪嫌疑人陈某持刀闯入校园，砍伤9人，造成3人身亡，犯罪嫌疑人当场跳楼自杀。



自护自救

1. 如果发现有陌生人进入校园，且行动异常，千万不要惊慌，也不要逞能，一边平静自己的心情，一边默默地向最近的老师报告。
2. 如有遇到精神病患者误入学校的，要立刻远离，不要挑逗、取笑、戏弄他们。
3. 当犯罪分子开始行动时，如果你离他们非常远，先别着急跑，选择离你最近的安全出口再行动。
4. 不要激怒犯罪分子，也不要惊恐喊叫，否则你可能会成为下一个目标。
5. 如果你受了伤，那也别慌，别大喊大叫，保护好伤口，静待救援。