

随着生活的逐渐平静，学业、就业以及其他事情牵动着
我们的注意力，“风险”对我们而言，又开始变得模糊。
事实上，“风险”与我们每个人息息相关。
你的勤奋学习、意气风发，
你的踌躇满志、激情昂扬，
如果没有安全的保驾护航，都将成为泡影……

高开华 主编

当代大学生 安全知识读本

第2版

中国科学技术大学出版社

安徽省高等学校“十一五”省级规划教材
第8届全国高校出版社优秀畅销书一等奖

当代大学生 安全知识读本

DANGDAI DAXUESHENG
ANQUAN ZHISHI DUBEN

第2版

高开华 主编

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生安全知识读本 / 高开华主编. —2版. —合肥: 中国科学技术大学出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-312-02456-6

I. 当… II. 高… III. 大学生—安全教育 IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第061051号

责任编辑 张莹莹 高哲峰

装帧设计 刘俊霞 黄彦

出版发行 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路96号, 邮编: 230026

网址: <http://press.ustc.edu.cn>

印 刷 合肥现代印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880 × 1230 / 32

印 张 9

插 页 2

字 数 259千

版 次 2009年5月第2版

印 次 2009年5月第5次印刷

定 价 14.80元

目 录

序	1
---------	---

第1章

饮 食 安 全

第1节 营养与膳食	2
营养与生命 各类食物对人体的营养价值	
中国居民膳食指南 大学生膳食指南	
考试期间的饮食要求 大学生常见饮食误区	
大学生营养不良的防范	
第2节 饮食卫生	16
选择安全食品 妥善保存食物	
养成良好的饮食习惯	
第3节 预防食物中毒	22
什么是食物中毒 细菌性食物中毒	
非细菌性食物中毒 真菌性食物中毒	
化学性食物中毒	
求助直通车	27
延展阅读	28

第2章

生 理 安 全

第1节 健康保护	30
健康的概念 健康影响因素	
第2节 健康生活方式	33
健康生活方式基本要求	
培养良好的生活方式	



第3节 运动安全	36
体育锻炼与健康 体育锻炼必须遵循的原则	
体育锻炼过程的保健 非创伤性运动疾病的预防	
常见运动性损伤的预防和处理	
第4节 疾病防范	48
常见传染病的预防 慢性非传染性疾病早预防	
伤害预防与急救	
求助直通车	71
延伸阅读	72

第3章

心理安全

第1节 关注心理健康	74
心理健康 大学生心理健康的标准	
大学生中普遍存在的心理健康问题	
大学生生活中极易产生的“烦恼”	
大学生健康心理的培养	
第2节 大学生常见心理问题调适	
与心理疾病的预防	78
大学生常见心理问题及调适	
大学生常见心理疾病的预防	
第3节 救助自杀的大学生	86
引起大学生自杀的可能因素分析	
了解自杀者的一般性格特点	
对有自杀企图人的危机干预要点	
对自杀问题的认识误区 摆脱心中自杀念头的方法	
第4节 大学生心理危机干预与心理咨询	93
大学生心理危机的干预 心理咨询	
求助直通车	98
延伸阅读	99



第4章

学 生 住 宿 安 全

第1节 安全用电	101
用电安全注意事项 防电磁辐射	
第2节 防火	103
防火基本知识 火灾的扑救 正确使用灭火器	
火场自救与逃生	
第3节 宿舍防盗	114
宿舍被盗特点 学生宿舍易被盗的时间和规律	
容易发生被盗的学生宿舍 宿舍防盗常识	
发现现行盗窃怎么办 宿舍被盗处置	
女生集体宿舍如何注意安全	
第4节 校外住宿安全	119
租房安全隐患 正确认识校外租房	
租房安全注意事项 租房安全忠告	
求助直通车	122
延伸阅读	123

第5章

出 行 与 交 往 安 全

第1节 出行安全	125
校内外交通事故预防 日常交通安全常识	
交通事故的处置 旅行安全知识	
第2节 交往安全	133
人际交往中安全隐患的主要表现形式	
大学生交往安全隐患的预防 女生交往安全	
第3节 远离毒品	139
常见毒品的防范 防范新型毒品	
求助直通车	144
延伸阅读	145



第6章

财产安全

第1节 防盗	147
个人易盗物品的防盗措施	
校内外场所的个人物品安全注意事项 识别扒手	
第2节 防骗	152
高校内诈骗案的主要表现手段	
大学生受骗的原因 大学生防骗基本策略	
敲诈勒索的处置	
第3节 防抢劫	157
抢劫犯罪案件的基本特征 防抢劫注意事项	
常见抢劫“防身术”	
第4节 网络财产保护	162
个人安全提示 网上银行安全提示	
网络购物安全提示 网上证券交易安全提示	
求助直通车	165
延伸阅读	166

第7章

网络安全

第1节 大学生常见网络安全问题	168
培养良好的网络文明素养	
常见网络行为的安全隐患	
第2节 网络犯罪	180
网络犯罪的识别 网络犯罪的防范	
第3节 网络信息安全与防范	187
信息安全威胁 常见的网络安全威胁及防范措施	
数据恢复,挽回损失	
求助直通车	192
延伸阅读	193



第8章

实践活动安全

第1节 军训安全	195
军训安全问题举要 军训安全提示	
实弹训练安全	
第2节 实验室安全	198
实验室常见安全事故 实验室安全事故的预防	
第3节 社会实践安全	213
社会实践安全问题举要	
社会实践安全问题预防及应对	
第4节 实习实训安全	216
实习实训意外事故的种类	
实习实训意外事故的成因	
实习实训意外事故的预防	
实习实训期间的劳动保护	
实习实训常见事故的处置	
求助直通车	222
延展阅读	223

第9章

就业安全

第1节 兼职安全	225
大学生常见兼职工作 常见的兼职骗术	
大学生兼职“防身术”	
第2节 就业陷阱及防范	231
就业陷阱的特点 常见的就业陷阱	
就业陷阱“防身术”	
第3节 网络求职陷阱及防范	239
常见的网络求职陷阱 网络求职“防身术”	
第4节 角色危机与职场安全	243
大学毕业生角色转换 职场安全与危机防范	



求助直通车	250
延伸阅读	251

第10章

公共安全

第1节 群体活动安全	253
大学生群体活动常见安全问题	
群体活动安全隐患防范	
第2节 公共活动安全	256
大型公共活动常见安全问题	
大型公共活动安全问题的防范	
第3节 突发人身袭击的应对	260
女生遭遇色狼的“正当防卫”方法	
遇到持械抢劫时的处置方法	
遭到绑架时的应对要点	
遭到挟持被作为人质时的应对要点	
遭到恐怖袭击时的应急要点	
第4节 自然灾害应急应对	264
雷电灾害的自救与互救	
洪水灾害的自救与互救	
遇到泥石流时的避险与逃生	
面对雪灾时的防护措施	
地震的自救与互救	
求助直通车	275
延伸阅读	276
参考书目	277
后记	278
附录	279

第 1 章

饮食安全

【关键词】

营养与膳食 >>>

饮食卫生 >>>

预防食物中毒>>>

“民以食为天。”饮食是我们每天不可或缺的生活要素,食物中含有人体所必须的各种营养素,人的生长发育、维持健康、参加正常的学习劳动都倚赖食物所提供的物质保障。

饮食安全包括合理营养和饮食卫生两方面。营养不合理,不仅危害健康、影响学习,甚至会危及生命。大学生处于青春发育期,代谢旺盛,学习任务繁重,对营养的需求量很大。保证合理平衡的膳食,把住“病从口入”关,不仅是对自己身体负责,也是对家人、对社会负责。

第1节 | 营养与膳食



某高校学生小张为了追求“骨感美”，自2004年起开始用“饥饿疗法”减肥。两年来，小张每天三餐只吃水果和蔬菜，从来沾米饭、馒头等主食，各种肉类更是碰都不碰。虽然她的体重减下来了一些，却患上了厌食症。更为严重的是她连续数月不来月经，还出现了头发干枯、头晕、精神恍惚的症状，连走几步路都觉得累。2006年5月，小张的四肢开始出现一片片紫红色的血点，家人立即将她送到医院血液科检查。经检查发现，小张因严重营养不良导致闭经，且白细胞比正常人减少了近3/4，血小板只是正常人的1/100，几乎为零。医生说，小张因白细胞和血小板严重不足，随时有晕厥、颅内出血而危及生命的可能，而且她将终生不孕。

营养与生命



古人云：民以食为天。生命在于运动，生命更在于营养。没有营养，生命就会很快停止。每个人都必须从饮食中获取营养，维持生存。

营养，作为名词，是指维持生命和生命活动的养分，是营养素的质和量；作为动词，是指机体摄取、消化、吸收和利用食物中所含营养素的过程。人体维持生命和生命活动所必须的营养素可以分为六大类：蛋白质、脂肪、糖类（旧称碳水化合物）、矿物质（无机盐）、维生素和水。无论哪一类营养素缺乏或者摄入过多，都会对生命安全构成威胁。

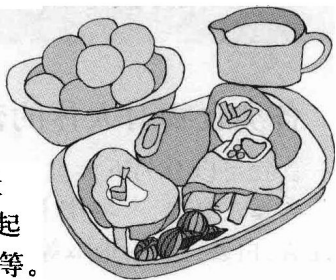
蛋白质 是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与。人体内蛋白质的种类很多，性质、功能各异，但都是由20多种氨基酸按不同比例组合而成的，并在体内不断进行代谢与更新。被食入的蛋白质经过消化分解成氨基酸，吸收后在体内重新按一定比例组合成人体蛋白质，同时新的蛋白质又在不断代谢与分解，时刻处于动态平衡中。成年人蛋白质缺乏，常表现为消瘦、免疫力下降、贫血等，严重者会产生水肿；未成年人蛋白质缺乏，会发生生长发育停滞、贫血、智力发育差、视觉差等。蛋白质在体内不能贮存，

摄入多了肌体会无法吸收。过量摄入蛋白质,会因代谢障碍产生蛋白质中毒甚至引起死亡。

脂肪 是人体重要的能量来源,是体组织细胞尤其是脑神经细胞的组成成分。脂肪可存于皮下肌肉间隙及内脏间隙,有隔热保温和支持保护体内脏器、关节、神经的作用。维生素A等脂溶性维生素必须溶解于脂肪才能被吸收利用。脂肪还有滋润肌肉和皮肤等功能。烹调时用脂肪可增加菜肴的鲜美滋味,并可延长食物在胃中停留的时间,起到明显的耐饥作用。脂肪缺乏,可引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损等;还可引起肝脏、肾脏、神经和视觉等器官患的多种疾病。脂肪摄入过量会引起肥胖,容易导致一些慢性病发生。

糖类 是人体能量的主要来源。尤其是神经组织的能量,只有糖类能供给。糖类也是构成细胞的成分。缺少糖类,会使体重减轻,容易疲劳和头昏,甚至引起低血糖休克。糖类摄入过多会在体内转化为脂肪,使人发胖,并且增加糖尿病、心血管病、骨质疏松等多种疾病的患病危险。糖类中的纤维素(又称膳食纤维)在人体内不能被吸收利用,但有助消化,有助于缓解有毒化学物质对肠道的损害,降低胆固醇,预防便秘、痔疮、直肠癌、糖尿病等疾病。

矿物质 又称无机盐,是人体内无机物的总称。人体由60多种元素组成,除碳、氢、氧、氮主要以有机化合物形式存在外,其余合称为矿物质。人体内的矿物质,根据其含量,可分为常量元素(也称宏量元素)和微量元素两大类。占人体总重量的0.01%及以上的元素,如钙、磷、镁、钠等,称常量元素;占人体总重量的0.01%以下的元素,如铁、锌、铜、锰、铬、硒、钼、钴、氟等,称微量元素。矿物质在构成人体组织,保证生长发育和维持生理功能等方面有重要作用。人体内任何一种矿物质不足都可能出现病症。如缺铁可引起缺铁性贫血,缺碘可发生碘缺乏病,缺钙可引起骨质疏松等。矿物质摄入过量容易引起中毒,例如碘摄入过多,可以引起高碘甲状腺肿;氟摄入过多可引起氟中毒等。



维生素 是维持人体生命活动必需的一类有机物质,也是保持人体健康的重要活性物质。人体必须的维生素可以分为两大类。一类是可以被水溶解的,称水溶性维生素,包括维生素C、B₁、B₂、B₆和烟酸、泛酸、叶酸等。一类是可以被脂肪溶解的,称脂溶性维生素,包括维生素A、D、E、K等。维生素缺乏,会引起维生素缺乏症,过量也会危害健康。例如维生素A缺乏时,上皮组织干燥、增生、过度角化,抵抗微生物感染的能力降低,骨骼成长不良,生殖功能减退,易出现干眼病、夜盲症;摄入过量,有导致骨质疏松的危险,还可引起食欲不振、皮肤干燥、头发脱落、骨骼和关节疼痛等。

水 水担负着运送养料、排泄废物、参与新陈代谢、维持正常体温等任务。饮食中水不足,会严重影响人体。缺水严重,会危及生命。饮水不当,例如短时间饮水过多,也会危害健康。

能量营养素

人体所需要的能量主要由糖类、脂肪、蛋白质提供。糖类、脂肪、蛋白质合称为三大能量营养素。三种能量营养素的摄入量的比例为6.5:1:0.7时,分别给机体提供的能量为60%~70%、20%~25%、10%~15%,此时,各自的特殊作用能充分发挥并互相起到促进和保护作用,这种情况称为能量营养素构成平衡。保持三种能量营养素摄入量的平衡也是十分重要的,否则会影响健康。

当糖类摄入量过多时,会增加消化系统和肾脏的负担,减少了摄入其他营养素的机会。当脂肪摄入量过多时,会影响其他两类热能营养素作用的发挥,还容易引起肥胖。当蛋白质能量提供过多时,则影响蛋白质正常功能发挥,造成蛋白质消耗,影响体内氮平衡。

各类食物对人体的营养价值

食物可以分为五大类:

谷类及薯类 谷类主要包括米、面和杂粮。薯类主要包括甘薯(又称红薯、白薯、山芋、地瓜等)、马铃薯(又称土豆等)、魔芋、芋薯(又称山

药、芋头等)等。谷类是我国传统膳食的主体,我国居民所需要的营养,有50%~70%的能量、55%的蛋白质和一些矿物质、维生素来自谷类食物。薯类含淀粉和膳食纤维较多,蛋白质、脂肪含量较少,对于控制体重、预防便秘有作用。多种谷类掺着吃比单吃一种好,可以起到蛋白质互补的作用,提高谷类蛋白质的营养价值。

动物性食物 包括畜禽肉、鱼虾、蛋类、奶类等。动物性食物是优质蛋白质的主要来源,还是矿物质、维生素A、维生素D和B族维生素的重要来源。特别是奶类,其所含的营养素比较全面,营养价值很高并且容易被人体吸收。

畜禽鱼类食品中蛋白质含量为10%~20%,其氨基酸组成和比例与人体蛋白质的模式较接近。畜禽鱼类食品中糖类含量极低。肉类食品中的脂肪酸多为饱和脂肪酸,这种脂肪酸摄入过多容易导致动脉硬化或肥胖。但是鱼类,尤其是鱼油中,含有较多的不饱和脂肪酸。动物性食物含有丰富的矿物质。例如畜禽瘦肉不仅含铁较多,而且铁的存在形式有40%是血红素铁,生物利用度很高;鱼类含有丰富的钙,尤其是小鱼、小虾;海产鱼还含有丰富的碘等。动物性食物含维生素也较丰富。例如动物肝脏中含有丰富的维生素A,禽肉中还有维生素E,蛋类、鱼类是核黄素的良好来源等。鱼、虾及其他水产品含饱和脂肪酸很低,有条件可以适当多吃一些。猪肉含脂肪较高,而且多是饱和脂肪酸,不应该吃得过多。蛋类含胆固醇相当高,一般每天不超过1个为好。奶类应是首选补钙食物,很难用其他类食物代替。有些人饮奶后有不同程度的胃肠道不适,可以试用酸奶或低乳糖牛奶。

豆类 and 坚果 包括大豆、其他干豆类及花生、核桃、杏仁等。大豆有着比其他豆类都丰富的营养。大豆含有35%~40%的蛋白质,是天然食物中含蛋白质最高的食品。其氨基酸组成接近人体需要,且富含谷类蛋白较为缺乏的赖氨酸,是谷类蛋白互补的天然理想食品。大豆不但蛋白质含量丰富,而且其油脂质量优良,主要含不饱和脂肪酸,能有效防止胆固醇



醇在血管中沉积,防止动脉粥样硬化。另外,大豆中含有的磷脂可以降低血液中的胆固醇含量、血液黏度。大豆中的矿物质含量较为丰富,尤其是钙的含量较高,是钙的重要来源。

大豆加工成豆制品,营养价值也很高。例如加工成豆腐虽然损失一些纤维素、糖类,但是消化率明显提高,可达92.7%,也就是说其营养利用率得到提高;豆浆的血糖指数比牛奶低一半,是糖尿病和肥胖者的适宜饮品;豆浆对于降低血液胆固醇含量,防止血管硬化,增强血管弹性也有好处。

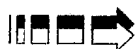
蔬菜、水果和菌藻类 蔬菜、水果和菌藻类食物是膳食纤维、矿物质和维生素C、维生素K、胡萝卜素的主要来源。

每类蔬菜各有其营养特点。一般来说,深色蔬菜的营养价值较浅色蔬菜高,叶菜的营养价值比根茎类和瓜菜高,同一蔬菜中叶部的营养价值比根茎高。菌藻类食物,包括蘑菇、木耳、紫菜等,含有较多的蛋白质、胡萝卜素、铁、锌和硒等矿物质,海产菌藻类食物,例如海带、紫菜等,还含有丰富的碘。水果中含有柠檬酸、苹果酸等有机酸,可促进消化液分泌,有利于对食物消化吸收,同时对维生素C有保护作用。水果中含有丰富的果胶,这种可溶性膳食纤维有降低胆固醇的作用,有利于预防动脉硬化。蔬菜和水果是两类食物,各有优势,不能完全相互替代。尤其是青少年,不能只吃水果不吃蔬菜。

纯能量食物 包括食用油、淀粉、食用糖和酒类。此类食物主要含脂肪或者糖类,主要的膳食功能是提供能量和必需脂肪酸,植物油还可提供维生素E。

此外,还有调味料,包括食盐、酱油、醋、味精等。调味料多含有较多的矿物质,有增加食物的色香味等功能。

中国居民膳食指南



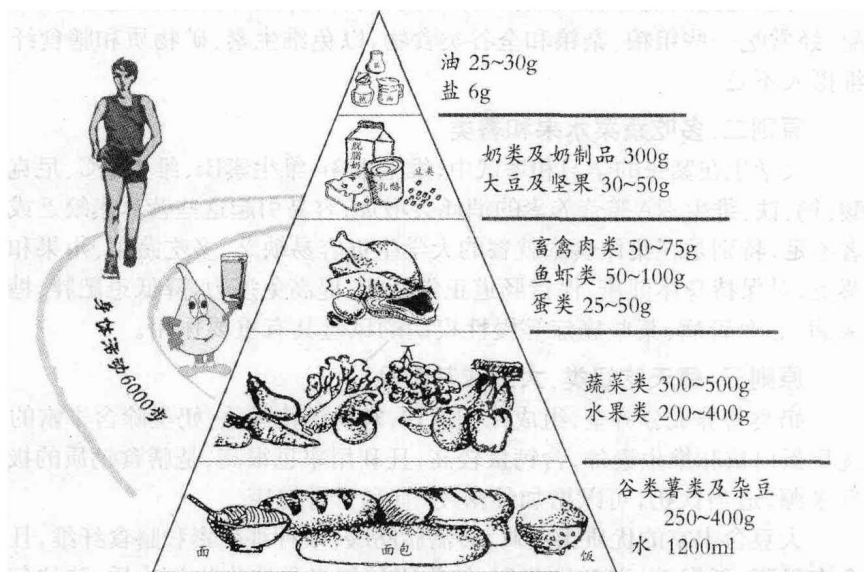
为指导中国居民合理营养、保持健康,卫生部于2008年公布了新的《中国居民膳食指南(2007)》。《中国居民膳食指南(2007)》由一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分组成。

一般人群膳食指南共有10条,适合于6岁以上的正常人群。这10条

是：食物多样，谷类为主，粗细搭配；多吃蔬菜水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。

特定人群膳食指南是根据各人群的生理特点及其对膳食营养需要而制定的。《中国居民膳食指南(2007)》所指的特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、儿童青少年和老年人群。其中6岁以上各特定人群的膳食指南是在一般人群膳食指南10条的基础上进行增补形成的。

中国居民平衡膳食宝塔直观展示了每日应摄入的食物种类、合理数量及适宜的身体活动量(如下图)。



和1997年发布的膳食宝塔相比，新膳食宝塔增加了水和身体活动的内容，强调足量饮水和增加身体活动的重要性。在温和气候条件下生活的轻体力活动成年人每日至少饮水1200毫升(约6杯)；在高温或强体力劳动条件下应适当增加。成年人每天应进行累计相当于步行6000步以上的身体活动。

平衡膳食宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例。每日膳食中应当包含宝塔中的各类食物,各类食物的比例也应基本与膳食宝塔一致。日常生活无需每天都样样照着“宝塔”推荐量吃,但同一类中各种食物所含营养成分应大体上近似,应当把营养与美味结合起来,按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。

大学生膳食指南



原则一:食物多样,谷类为主,粗细搭配

谷类食物是中国传统膳食的主体,是人体能量的主要来源。谷类包括米、面、杂粮,主要提供糖类、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。坚持谷类为主可以避免高能量、高脂肪和低糖类膳食的弊端;并且要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,以免维生素、矿物质和膳食纤维摄入不足。

原则二:多吃蔬菜水果和薯类

大学生在紧张的学习和考试中,维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、钙、铁、维生素A等营养素的消耗会增加,容易引起这些营养素缺乏或者不足,特别是在集体食堂就餐的大学生更容易缺乏。多吃蔬菜、水果和薯类,对保持身体健康,保持肠道正常功能,提高免疫力,降低患肥胖、糖尿病、心血管病、某些癌症等慢性疾病的风险具有重要作用。

原则三:每天吃奶类、大豆或其制品

奶类营养成分齐全,组成比例适宜,容易消化吸收。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是膳食钙质的极好来源。适当饮奶,可以增加骨密度,有利于骨健康。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素和膳食纤维,且含有磷脂、低聚糖,以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。建议每人每天摄入30~50克大豆或相当量的豆制品。

原则四:常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,是人类优质蛋白、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质的良好来源,是平衡膳食的重要组成部分。

