



男孩女孩生存好帮手丛书

NANHAI NÜHAI SHENG CUN HAOBANGSHOU CONGSHU

临危自救

LIN WEI ZI JIU

王定华 编著



金盾出版社

男孩女孩生存好帮手丛书

临 危 自 救

王定华 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书为“男孩女孩生存好帮手丛书”之三。主要向青少年学生介绍遇到自然灾害和在饮食起居、出门在外、劳动运动等方面发生意外危险或伤害时的自我救护知识与方法,旨在帮助青少年学生学会克服和摆脱各种危险,提高生存能力。

图书在版编目(CIP)数据

临危自救/王定华编著. —北京:金盾出版社,2003.7

(男孩女孩生存好帮手丛书)

ISBN 7-5082-2176-1

I. 临… II. 王… III. 安全教育-青少年读物

IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093826 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京金盾印刷厂

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 字数:110 千字

2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:7.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

编写这套“男孩女孩生存好帮手丛书”，缘于一系列相关的报道：

1996年11月12日中午，湖北省麻城市第一实验小学四年级三名11岁的小学生被歹徒劫持了。他们是：徐志桥、王盛和邹磊。歹徒用喷了麻醉药的毛巾捂住孩子们的嘴鼻，麻翻后拉上货运列车带往安徽。途中三个孩子慢慢苏醒。徐志桥醒来之后，想哭，可他想起了老师说过的话：遇上歹徒要机智勇敢，不能任其摆布。老师的这些话使徐志桥他们镇定下来。接着，他们互相解开绑绳，假装昏睡，麻痹歹徒。凭着机智，他们在阜阳车站逃离了魔掌，在两位军人的帮助下，辗转回到亲人的怀抱。

某大学一年级的一位女生，每个周末都要寄给妈妈一个包裹。包裹里的“礼物”不是别的，是她一星期换下来的待洗的脏衣服。

浙江绍兴的小丽，年已21岁，却几乎从未独自安排过自己的事情。2000年她被录取为云南一所大学的新生，面对远离父母的大学生活，她无所适从，到校一周后便退学回家了。

江苏一学生2001年考上吉林大学，父母将他送到长春，为他安顿好后便回去上班，他一周三次往家打电话说不适应，母亲只好请假去陪着他，照顾他的生活起居。

考上某大学的一位女生，报到后拿出提兜里的煮鸡蛋竟不会剥，左看右看无从下口，因为“从小到大，都是妈妈给我剥”。

.....

这些活生生的事例震撼着我们的心,不由得产生构思并编写一套关于培养和提高青少年学生安全生存能力方面的通俗读物的动机。于是有了让孩子们防范各种人为侵害的《远离危险》,专为中小学女生配备的智慧钥匙《善待花季》,让孩子们有效应付各种灾难的《临危自救》,让孩子们学会生活自理的《亲近生活》。

联合国教科文组织教育丛书之一——《学会生存——教育世界的今天和明天》,为我们提出了教育和学习的终极目标:教育必须教会学生学会生存、学会学习、学会创造。学会生存被列为各项素质之首。

学会生存,这是人类发展的基本要求,这种要求具体表现在学会正确处理人与社会、人与自然的关系上。一个现代青少年,一个 21 世纪的接班人,必须首先拥有自我生存的能力。

今天的青少年学生生活在幸福的时代,有良好的学习环境,有丰富多彩的精神生活,有优越的物质条件,有父母亲友的备至关怀……可以说,他们的生活充满阳光。但是,天空有时也会有乌云甚至电闪雷鸣,这就是天灾、社会隐患和人祸,它们会给人们带来不幸和痛苦。这些天灾人祸和不安全因素有的来自自然界,有的来自社会,有的来自家庭,有的来自学校。对于青少年学生来说,面对这复杂的世界,必须树立自我保护意识,学会自我保护的方法,这样才能使自己不受伤害而顺利地生存下去。只有顺利地生存,才能谈得上有所创造、有所发展、有所前进,这是他们今后为国家、为人民、为社会做贡献的前提。

遗憾的是,今天的青少年多是独生子女,由于优厚的物质生活条件及父母的溺爱等,造成一些同学生活上贪图安逸,吃苦精神欠缺,自理、自主、自立能力差,对父母的依赖性强,更

缺乏防范意识,自卫、自救及承受挫折和磨难的能力低。有关部门曾对 7~10 岁的学龄儿童进行专项调查,其中 80% 的孩子回答不上“什么叫生存”;40% 的孩子乐意接受陌生人的礼物;60% 的孩子在短暂的交谈后就愿与陌生人作伴、玩耍。当问及“你掉进无法爬出的山洞怎么办”时,“用劲跳”、“拼命跑”、“喊救命”是孩子们普遍的回答;问及“你找不到家怎么办”时,竟然有 70% 的人答不上来;至于“被坏人拐骗以后怎么办”,几乎所有的人不知所措……由此可见,青少年学生学会自我保护与生存已是迫在眉睫,势在必行。

那么,青少年学生如何才能更好地自立、自护、自卫呢?这套“男孩女孩生存好帮手丛书”会给他们解决这一问题提供切实有力的帮助。

本套丛书围绕青少年学生料理自己的日常生活、应付转瞬即逝的自然灾害、保护自身人身权益和安全等方面搜集了大量案例,旨在以案说法明理。愿广大青少年学生从中吸取经验教训,提高生存能力;愿热爱孩子的各位父母和教师,用以指导孩子学习生存知识,帮助他们健康成长。

目 录

前 言	(1)
一、自然灾害 紧急应付	(1)
(一) 小心防范风暴.....	(1)
1. 不要外出	(1)
2. 要和大人在一起	(2)
3. 不要顶风前进	(3)
4. 学会抵御台风侵袭	(3)
5. 不可小看龙卷风	(4)
6. 异物入眼要紧急处理	(5)
(二) 防范雷电袭击.....	(6)
1. 了解雷电的形成	(6)
2. 远离门窗	(7)
3. 别涉水过河	(8)
4. 不要接近金属	(8)
5. 远离高耸的物体	(9)
(三) 抵御严寒与酷暑.....	(10)
1. 如何避免风寒的侵袭	(10)
2. 遭遇雪崩怎么办	(11)
3. 在野外怎样防寒	(12)
4. 冻伤的防治	(13)
5. 怎样对付酷暑	(15)
6. 中暑的急救处理	(16)
(四) 发生地震怎么办.....	(17)
1. 了解地震前的征兆	(17)

2. 熟悉所处的环境	(18)
3. 做好必要的准备	(18)
4. 立即撤到空旷处	(20)
5. 就地紧急躲避	(21)
6. 顽强求生秘诀	(22)
7. 地震时怎样救助他人	(23)
(五) 火灾的安全防范	(24)
1. 增强防火意识	(24)
2. 发现火灾,立即报警	(26)
3. 遇上房屋失火怎么办	(27)
4. 遇上森林失火怎么办	(29)
5. 用灭火器扑灭火灾	(29)
6. 被火烧伤怎么办	(33)
(六) 防范来自水中的危险	(35)
1. 切莫私自在自然水域游泳	(35)
2. 如何预防溺水	(36)
3. 学会水中自助自救	(38)
4. 水中救人要注意自身安全	(39)
5. 划船乘船必须注意安全	(40)
6. 海上遇险如何求生	(41)
7. 海上遇险者怎样防鲨鱼咬伤	(42)
8. 被海蛇咬伤怎么办	(43)
二、起居饮食 谨慎行事	(45)
(一) 养成正确的饮食习惯	(45)
1. 不应轻视早餐	(45)
2. 吃饭不能狼吞虎咽	(46)

3.吃水果应削皮	(47)
4.不用印刷过的纸包食品	(47)
5.不宜多吃山楂类食品	(48)
6.多吃干鱼片不好	(48)
7.喝冷饮要节制	(49)
8.吃饭要注意什么	(50)
9.饭后要注意什么	(51)
10.过量食用水果有害.....	(52)
11.葵花子不宜多吃.....	(54)
12.不宜过多食糖.....	(54)
13.方便面不宜常吃.....	(55)
14.晚餐“四不宜”.....	(56)
(二) 养成良好的睡觉习惯.....	(57)
1.盛夏不露宿	(57)
2.睡眠有什么禁忌	(58)
3.睡床有什么禁忌	(59)
4.高枕就能无忧吗	(60)
5.睡前五项准备	(60)
(三) 避免食物中毒.....	(61)
1.不吃腐败变质的食品	(61)
2.小心蔬菜中的毒素	(63)
3.不吃发芽的马铃薯	(64)
4.鲜黄花菜有毒	(64)
5.变质的蔬菜含毒素	(65)
6.不吃霉变食品	(66)
7.防止鱼胆中毒	(67)
8.防止肉毒中毒	(68)

9. 勿吃“豆肉”	(69)
10. 食物中毒的紧急处理	(70)
(四) 防治药物中毒	(71)
1. 慎用药物	(71)
2. 发生药物中毒怎么办	(72)
3. 提高警惕, 预防农药中毒	(73)
4. 化学药品中毒后如何自救	(74)
(五) 防煤气中毒	(75)
1. 无形杀手——煤气	(75)
2. 怎样预防煤气中毒	(76)
3. 煤气中毒后的救护	(78)
(六) 学会安全用电	(79)
1. 安全用电须知	(79)
2. 不随便移动家用电器	(81)
3. 正确使用家用电器	(82)
4. 正确擦洗电器	(83)
5. 电器坏了怎么办	(84)
6. 突遇停电怎么办	(85)
7. 如果有人触电怎么办	(86)
(七) 其他意外伤害的救护	(88)
1. 误吞异物的救护	(88)
2. 异物进入呼吸器官的救护	(89)
3. 异物进入外耳道的救护	(90)
4. 污物进入眼中的救护	(91)
5. 鱼刺哽喉的救护	(92)
6. 噎食的救护	(93)
7. 刺扎入身体的救护	(94)

8. 落枕的救护	(95)
三、出门在外 临危不惊	(97)
(一) 高高兴兴上学, 安安全全回家	(97)
1. 上学和放学路上要注意安全	(97)
2. 在街上行走要遵守交通规则	(98)
3. 告诉你怎样骑车	(101)
4. 乘车要注意安全	(103)
5. 公共汽车上如何对付流氓	(104)
6. 遇到交通事故应急救	(104)
(二) 郊游应注意什么	(105)
1. 做好充分准备	(105)
2. 乘坐安全的交通工具	(106)
3. 住宿时防范侵害	(107)
4. 玩耍要注意安全	(108)
5. 集体出游守纪律	(110)
(三) 郊游遇险救护办法	(111)
1. 汽车、火车交通事故自救	(111)
2. 汽车落水自救	(112)
3. 游船出事自救	(113)
4. 迷路自救	(115)
5. 野外被困自救	(117)
6. 与家长走散后自救	(120)
7. 误入沼泽和流沙地自救	(121)
8. 登山摔伤、刮伤自救	(122)
9. 沙漠遇险自救	(123)
10. 发生滚石时自救	(123)

11. 洞穴遇险自救	(124)
12. 陷入拥挤、混乱人流自救	(126)
13. 发生晕动病的自救	(127)
14. 遇到恶犬自救	(130)
15. 遭遇毒蛇自救	(130)
16. 被蜂蜇伤自救	(132)
17. 被蝎子蜇伤自救	(133)
18. 被蜈蚣蜇伤自救	(134)
19. 被刺毛虫蜇伤自救	(135)
20. 被蚂蟥叮咬自救	(136)
 四、劳动运动 安全第一	 (138)
(一) 劳动安全不可忽视	(138)
1. 家务劳动中的安全防范	(138)
2. 集体劳动中的安全防范	(138)
3. 劳动卫生与防护	(139)
(二) 体育运动须注意安全	(140)
1. 体育运动要合理	(140)
2. 体育运动要讲效果	(140)
3. 体育运动要避免伤害	(141)
(三) 劳动与运动伤害的自救	(142)
1. 掌握简便有效的外伤止血法	(142)
2. 止血带不可滥用	(144)
3. 发生骨折的救护原则	(146)
4. 几种骨折的救护方法	(147)
5. 几种外伤的救护方法	(151)
6. 严防病菌侵犯人体	(153)

7. 包扎好伤口·····	(154)
8. 铁钉扎伤自救·····	(156)
9. 手指夹伤自救·····	(157)
10. 玻璃划伤自救 ·····	(158)
11. 关节扭伤自救 ·····	(158)
12. 脱臼自救 ·····	(159)
13. 破伤风的防治 ·····	(160)
14. 腰部扭伤自救 ·····	(161)
15. 踝关节扭伤自救 ·····	(162)
16. 抽筋后怎么办 ·····	(163)
17. 鼻子出血时的自救 ·····	(163)

一、自然灾害 紧急应付

（一）小心防范风暴

提起风暴,大家都不寒而栗。风暴给人们外出旅行、工作、生活、学习带来了诸多影响,我们应该怎样防范呢?

1. 不要外出

有一所学校组织了一次秋游,早晨出门的时候天气晴朗,坐在学校租来的大轿车上,同学们兴高采烈,一路上欢声笑语,十分热闹。没想到,刚过中午天气突然变坏,刮起了大风,山上的风更为凌厉。许多同学被突如其来的狂风弄得不知所措,他们本能地互相搂在一起,以免被大风吹倒。有个同学帽子被吹跑,他还想去追,幸亏被老师及时阻止,否则说不定会发生什么意外。

带队老师迅速组织同学们下山,那一路远比上山时艰难。回学校的路上,车里一片寂静。老师们也是第一次经历这样的事,和同学们一样也被吓坏了。车比原计划提前返回学校,校门口早已聚满了焦虑的家长。车门打开,学生、家长、老师抱成一团,哭声一片,那情景就像是经历了生离死别后的重逢。

★ 临危自救

这次出游遭遇的意外虽然多方面锻炼了同学们,但危险太大,从安全的角度考虑,类似这种情况应尽可能避免。

【爸爸的忠告】

☆ 刮大风的时候,最好不要外出。不要攀高,不要做户外活动,尤其是不要到江河湖海游泳或爬山等。

☆ 为安全起见,一旦天气变坏,原定的外出计划应立即取消。

☆ 必须对集体活动中可能遇到的各种意外情况有预防措施。

2. 要和大人在一起

有时碰到刮大风等恶劣天气而有些活动又无法取消,同学们仍不得不外出。这时,应当尽量在大人陪同下外出。

同学们年岁尚小,自我保护能力弱,容易受到各种意外伤害,一定要增强接受成年人监护的意识。

【妈妈的嘱咐】

☆ 出门前要穿戴严实,注意保护好头部和脸部。

☆ 不要沿河岸边行走,不要打伞,也不要走在或停留在树下、房檐下、楼房下,要尽量选择开阔的地带行走。

3. 不要顶风前进

如果在路途中突遇狂风,同学们应及时寻找安全的避风场所,而不要顶风前进。因为有时候风来得猛,来得快,持续时间不会很长,一阵狂风过后,会有一个小的平静间隙,可抓住这一时机继续前进。

【妈妈的嘱咐】

☆ 外出或上学骑车遇上大风,要迅速下车,推车行进。

☆ 骑车不要骑上机动车道,步行要走在人行道上,以防止交通事故。

4. 学会抵御台风侵袭

台风是最巨大、最强烈的风暴,时速可达 300 公里,中心附近最大风力达 12 级或 12 级以上,足以拔树倒屋。台风往往带来暴雨,掀起海潮巨浪,淹没沿海陆地,冲毁道路、桥梁等交通设施。

居住在海边的人们常常容易受到台风的袭击,但在台风到来之前,一般电台、电视台都会在气象节目中发布台风消息,因此,台风来临之前有一定时间可做好预防。

【爸爸的忠告】

☆ 台风来临之前不要去海边活动,外出的人应尽快回家。居住的地方如靠近高压线,最好找一安全地带躲

★ 临危自救

避,以防止台风折断电线引起电击伤。

☆ 当台风袭来时,如果是住在高楼上,应该先小心关好窗户,再用胶布在玻璃上贴“米”字形图案,以防玻璃被刮碎。

☆ 刮台风期间,留在房屋里是最安全的。因此,在听到台风预报后,应准备好大毛巾或毛毯,以便万一在窗户玻璃被台风刮破时,用它们来挡风堵雨;还要储存足够的食物(熟食)、水和备有手电筒,以保障发生停水停电时的生活需要。

☆ 刮台风期间,绝对不能外出,以免被风吹落的东西砸伤、压伤。

☆ 台风过后往往留下许多隐患,如电线、水洼、半倒的树木等,行走应特别小心,防止发生意外。

5. 不可小看龙卷风

龙卷风是从强烈发展的雷雨中产生的。当雷雨云云顶又重又冷的云体突然崩溃时,会产生强烈旋转的云柱,由于旋转速度极快,从而产生巨大的狂风。狂风跳跃式地前进,对它前进途中遇到的一切物体给以严重摧毁。

龙卷风持续的时间一般仅几分钟至几十分钟,但它的速度极快,可达到 100~140 米/秒,中心风力比 12 级台风还大 3~4 倍,因此其破坏性极大。1991 年 8 月 7 日晚,一场特大暴雨袭击上海,金山、松江、青浦、奉贤四个区县同时受龙卷风袭击。龙卷风所到之处,房屋倒塌,树木、电线杆被吹倒、刮断,有 4800 多间民房与厂房受到