



中小学生健康成长丛书

Wei Xian Ru He Ying Dui

危险如何应对

主编 李少聪

无论是在多么恶劣的情况下，
都有绝境逢生的可能，
但很多时候留给你的机会并不多，可是
只要有所准备，你就能把哪怕是一丝
的希望抓住。



第四军医大学出版社



中小學生健康成長叢書

Wei Xian Ru He Ying Dui

危險如何應對

江蘇工業學院圖書館
藏書章

編者 趙爽 張盛林 劉悅
楊婷婷 常佳維 張立言
史曉飛 王帝

第四軍醫大學出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

危险如何应对/李少聪主编. —西安:第四军医大学出版社,2009.8

中小学生健康成长丛书

ISBN 978-7-81086-671-2

I.危… II.李… III.安全教育-青少年读物 IV. X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第129539号

危险如何应对

主 编 李少聪

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路17号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 万裕文化产业有限公司

版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

开 本 889×1194 1/32

印 张 8

字 数 160千字

书 号 ISBN 978-7-81086-671-2/X·2

定 价 16.00元

(版权所有 盗版必究)

西安·第四军医大学出版社

前言

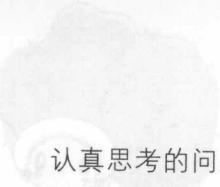
Forward



有人说这是一个“和平、安全、繁荣的风险社会”，没有战争，没有内乱，而且，经济持续高速发展；但同时我们身边又处处隐藏着各种各样的“不安全”因素，尤其是青少年。据调查，全国每年约有 1.6 万名小学生非正常死亡，这意味着平均每天约有 40 名小学生因交通事故、人身伤害、食物中毒、溺水、失火等事故而死亡，相当于每天有一个班的学生消失！

在这些死亡事故中，除约有 20% 为不可预见的自然灾害和人力不可抗拒的重大事故外，其余的非正常死亡本可以通过预防措施和应急处理得以避免。而且就算是遭遇地震、海啸、泥石流等重大自然灾害，也是有自救技巧的。掌握了如何应对危险的技术，我们的生命才不会如此脆弱。

2008 年 5 月 2 日在缅甸登陆的强热带风暴“纳尔吉斯”导致死亡人数为 6.3 万~10 万人，严重受灾人数达 120 万~190 万人；2008 年 5 月 12 日 14 时 28 分，四川省汶川县突如其来的 8 级地震让这一天成为很多人永生难忘的噩梦；2009 年 6 月 5 日，成都 9 路公交车燃烧事件，导致几十名乘客伤亡，让许多群众乘坐公交车时心有余悸……生活中每一天都有可能发生危机事件，每个人都有遇到突发灾难的可能，如何预防灾难、在灾难来临时逃出险境，是每个人特别是青少年需要



认真思考的问题。

据调查，15%的人遭遇灾难时心理会彻底崩溃，他们哭泣、尖叫甚至妨碍其他人疏散。只有大约10%~15%的人能保持冷静，并迅速采取行动。我们是甘于成为前者，还是要努力成为后者？要学会在紧急状态下做出正确反应，积极避险自救，其前提就是要对灾难有所了解，懂得用正确的方法去应对。

由于青少年的生活阅历还不多，安全意识淡薄，遇到紧急突发事件时缺乏经验，所以这本书介绍了家居安全急救、交通遇险自救、野外避险、意外伤害的防范、自然灾害自救、少女自我保护等知识，从孩子身体、健康的保护，到在家庭生活、校园活动、野外活动以及遇到自然灾害时，如何避险以获得安全，都对孩子们进行了具体的指导。这些将增强广大青少年的防范意识，有助于提高他们的自我防护能力。

本书还精选了一些安全避险案例进行讲述。这些案例基本囊括了平日生活中和野外遇险的各类典型情况，从中告诉孩子们如何预测和规避各种各样的危险，遇到险境时，应该以怎样的知识和心理状态把危害降到最低，以保障自己的生命安全。永远记住，无论在多么恶劣的情况下，都有绝境逢生的可能，但很多时候留给你的机会并不多，可是只要你有准备，你就能把哪怕是一丝的希望抓住。

第 1 章 巧妙防范身边的安全隐患

1. 宠物——可爱的“杀手” / 1
2. 使用电器要小心 / 3
3. 剧烈运动后不能立即冲澡 / 5
4. 谨防铅中毒 / 7
5. 电池没电了不能用牙咬 / 9
6. 药不能乱吃，针头不能玩 / 10
7. 公交车上慎吃冰棒和串烧 / 12
8. 吃海鲜也有危险 / 13
9. 慎对街头小摊的“烤肉” / 15
10. 坚果类食品的潜在危害 / 17
11. 彩色食品好看但并不一定安全 / 18
12. 走路不要踩下水井盖 / 19
13. 远离高压变电设备 / 20
14. 不要围观打架斗殴等暴力事件 / 21

第 2 章 遇到坏人学会自我保护

1. 家长不在，对不速之客不轻易开门 / 23
2. 在家里和盗贼相遇怎么办 / 24
3. 如果有人要带你去好玩的地方 / 26
4. 拒绝陌生人的食品和礼物 / 27

5. 巧妙应对他人的问路 / 29
6. 如果有陌生人说你亲人出事了 / 31
7. 在校内有人向你强要钱物怎么办 / 33
8. 被人跟踪如何摆脱 / 35
9. 公交车上遭遇性骚扰 / 36
10. 遭遇性侵害该怎么办 / 38
11. 少女遭遇强奸时的自卫招数 / 41
12. 机智面对绑架和抢劫 / 42
13. 发现小偷怎么办 / 45
14. 最好不要单独与网友赴约 / 47
15. 如果有人给你毒品 / 48

第 3 章 不可不知的交通安全规则与要求

1. 横穿马路应该注意什么 / 51
2. 走人行横道的讲究 / 53
3. 不要抢红灯 / 55
4. 如何通过没有指示灯的路口 / 56
5. 避让转弯的车辆 / 58
6. 天桥、地下通道比人行横道更安全 / 59
7. 过马路时多穿颜色鲜艳的服饰 / 60
8. 公车启动后不要追车、扒车 / 61
9. 乘车莫向窗外探头伸手 / 62
10. 乘车坐哪个位置最安全 / 64
11. 不要在汽车尾部玩 / 65

- 12. 为什么不能钻跨护栏 / 66
- 13. 不要在马路上嬉闹 / 67
- 14. 别把公路当成旱冰场 / 68
- 15. 骑自行车不要“演杂技” / 69
- 16. 不要在铁路轨道上行走 / 71
- 17. 不当地铁“冲锋族” / 72
- 18. 乘坐、驾驶摩托车须谨慎 / 74
- 19. 不要只看交警不看交通标志 / 75
- 20. 遇到交通事故, 可打 122 电话向警察求助 / 76
- 21. 一旦发生车祸, 冷静积极自救 / 77
- 22. 轮船遇险如何逃生 / 78
- 23. 飞机迫降逃生训练 / 80

第 4 章 享受游戏的快乐 勿忘防危险

- 1. 荡秋千也危险 / 83
- 2. 玩滑梯小心受伤 / 84
- 3. 弹弓也会“走火” / 85
- 4. 海滩上玩沙小心被埋其中 / 86
- 5. 打球小心打到眼睛 / 87
- 6. 防止弹珠“玩”入鼻孔里 / 89
- 7. 游泳池的深水区危险 / 90
- 8. 不去野外游泳 / 92
- 9. 野外滑冰要小心 / 94
- 10. 都是风筝惹的祸 / 96

11. 楼梯、电梯扶手可不是滑梯 / 97
12. 别学蜘蛛侠从高处往下跳 / 98
13. 玩仿真玩具手枪会伤人 / 99
14. 玩打火机容易发生危险 / 101
15. 危险的爆竹 / 101
16. 网吧和游戏厅里并不安全 / 103

第 5 章 野外郊游的安全防护和自救

1. 做好出游准备 / 105
2. 谨防食物中毒 / 107
3. 划船时不可擅自脱掉救生衣 / 110
4. 不慎落水如何自救 / 111
5. 在丛林里迷路了怎么办 / 113
6. 林中起火如何逃生 / 115
7. 被蛇咬之后该如何急救 / 116
8. 蚂蟥真可怕 / 118
9. 大马蜂不能惹 / 120
10. 露营防止虫子钻进耳朵 / 122
11. 宿营时帐篷起火了 / 124
12. 野外寻找水源的方法 / 125
13. 山洞探险很危险 / 127
14. 战胜泥潭“怪魔” / 129
15. 河涨水时不要强行通过 / 131
16. 登山时应采取的防险措施 / 132

- 17. 小伙伴中暑了怎么办 / 134
- 18. 游山时怎样防止被猴子缠身 / 136
- 19. 公园里也有危险 / 138
- 20. 不要靠近动物园里的动物 / 140

第 6 章 自然灾害突然降临时怎么办

- 1. 弥天大雾如何自我保护 / 141
- 2. 雷电天气如何自我保护 / 142
- 3. 地震来临前有异常征兆吗 / 145
- 4. 发生地震时该怎么做 / 148
- 5. 被埋废墟下如何自救 / 151
- 6. 台风袭来时 / 153
- 7. 龙卷风来了 / 155
- 8. 天降冰雹时怎么保护自己 / 157
- 9. 户外赶上暴风雪如何自救 / 158
- 10. 遇到雪崩怎么办 / 160
- 11. 遇到山洪暴发怎么办 / 162
- 12. 遇到海啸怎么办 / 164
- 13. 快跑, 泥石流来啦 / 165
- 14. 遭遇洪水时如何避难逃生 / 167
- 15. 遭遇山体滑坡怎么办 / 169
- 16. 沙尘暴来了, 快躲开 / 171
- 17. 火山喷发犹如猛兽袭来 / 173
- 18. 疫情发生时的防护 / 175

第 7 章 意外伤害发生之后

1. 鼻子流血了 / 180
2. 牙齿磕掉了 / 182
3. 异物进了眼睛 / 183
4. 零食被呛到了气管里 / 184
5. 误食不明液体 / 186
6. 误食灭鼠药 / 187
7. 鱼刺卡在了喉咙里 / 188
8. 米粒进入了鼻腔 / 189
9. 手里扎进了木刺 / 190
10. 手指头被戳伤 / 191
11. 手指被夹伤 / 193
12. 脚踩到钉子 / 194
13. 指甲外伤 / 196
14. 皮肤擦伤了 / 197
15. 不小心崴了脚 / 198
16. 胳膊脱臼了 / 200
17. 发生骨折 / 201
18. 洗澡时头晕呕吐怎么办 / 203
19. 烧、烫伤后怎么办 / 205
20. 被宠物咬伤、抓伤怎么办 / 207
21. 伙伴溺水不要急着跳下水 / 209
22. 有人窒息时怎么做人工呼吸 / 210

第 8 章 紧急避险与逃生

1. 小心一氧化碳中毒 / 213
2. 有受传染之嫌时如何自我隔离 / 215
3. 身处孤岛如何发出求救信号 / 216
4. 如何应对沙漠可能的险情 / 219
5. 到高原地区要预防发生高原反应 / 220
6. 遭遇危险野生动物如何避险 / 222
7. 被困电梯莫惊慌 / 225
8. 掉进下水道如何逃生 / 226
9. 家中着火时的自救 / 228
10. 公交车着火了 / 231
11. 在娱乐场所遭遇火灾时不要惊慌 / 234
12. 公交车被困水中如何逃生 / 237
13. 公车有炸弹你该作何反应 / 238
14. 地铁出现毒气如何避险 / 239
15. 遇到拥挤踩踏场面如何安全脱身 / 240



第1章

巧妙防范身边的安全隐患 <<<



1. 宠物——可爱的“杀手”

陈先生从朋友那里要了一只出生不久的波斯猫，他的女儿非常喜欢，每天放学回来后就与小猫形影不离。后来，女儿开始厌食、抑郁、精神极差、高烧、持续性呕吐，去医院多次，也查不出病因，最后才确诊是被小猫传染上了“猫瘟”。

如今养猫、养狗的家庭越来越多，小孩子更是对小猫小狗情有独钟。这固然给生活增添了不少乐趣，但也给人们的健康带来了很大隐患。

据医生介绍，一只猫或狗的身体内外的寄生虫不少于17种，且均具有很强的感染性，如蛔虫、弓形虫、肝吸虫、肺吸虫等。家庭养猫、养狗，其粪便极易污染人手、饮水和食物，因而可能传播蛔虫病、弓形虫病和包虫病等寄生虫病。玩猫弄狗可能被咬伤或抓伤，容易使人患猫抓病，甚至狂犬病。人直接与猫、狗接触，还可能感染上疥疮、体癣甚至炭疽病等。也可能通过猫、狗体表所带的蚤、螨等，使人感染

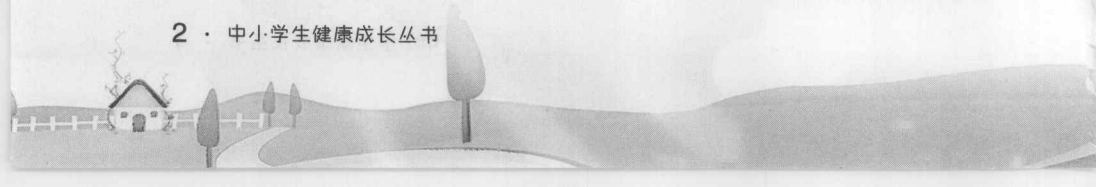
某些鼠类等传染病。有些宠物随身携带病原微生物，很容易引发感染性疾病。

哈尔滨市第一医院有关专家介绍，该院每月平均收治皮肤病患者 1000 人左右，其中近半数的患者家中饲养了宠物或是在农村养狗、养猫的人。尤其是很多儿童患的头癣（俗称“癞子”），主要传染源就是家中的宠物。该院诊治的头癣患儿中，80%的家庭养猫、狗、兔等小动物，并有明显接触传染史。

所以，小动物虽然乖巧可爱，也要谨慎对待，比如在养猫的时候，应该注意一些事项：

- 为猫准备专门的饭碗，并同家中其他器具分隔开。
- 不要给猫喂生鱼生肉。
- 训练猫使用猫砂盆，并且保证每天清理一次，每周彻底更换一次。做这些事情的时候应戴手套，事后洗手。
- 定期为猫清洗卧具和垫布。
- 不要让猫在食物上行走，以免污染食具。
- 不要让猫舔孩子，尤其不要舔脸。
- 定期为猫梳理，并检查它是否带有跳蚤等寄生虫，定期给猫驱除肠道寄生虫。
- 注意猫是否有生病迹象，如果有，立即医治。
- 不要在家饲养来自野外的动物。

有的孩子还喜欢养仓鼠等鼠类宠物。由于鼠类容易携带各种病菌，特别是鼠疫杆菌和狂犬病病毒，严重危及健康，因此要尽量避免与它们亲密接触，以及防止被它们咬伤。抵



抗力弱的孩子尽量不要直接接触鼠的口、鼻，因为那里分泌着可能携带致病微生物的唾液。

而一些利欲熏心的小商贩为了吸引更多的人购买小宠物，常常会在小动物身上做一些手脚。比如，他们将生长在田间的褐家鼠、山鼠等各种害鼠，染上鲜艳的颜色，变成“小黄鼠”“小红鼠”，再放进漂亮的小笼子里，显得十分可爱。其实这些害鼠能传播多种疾病，当作宠物养无异于在身边放了颗传播疾病的定时炸弹。

2. 使用电器要小心

一个5岁的小女孩因好奇，用手触摸电源插座，被电击伤。当时孩子呼吸心跳停止，妈妈立即进行人工呼吸、心外按摩，心跳呼吸恢复后，孩子被送往当地妇幼保健院小儿外科治疗。

医生提醒，一方面家长要看护好自己的小孩，装修时电源插座尽量放在小孩摸不到的地方，多给孩子灌输安全用电的知识。另一方面，孩子自己切莫因为好玩，就随便乱动家中带电的电器。

如今的家庭，电冰箱、电视机、空调、洗衣机、电熨斗等家用电器大多一应俱全，这就为孩子的安全埋下了隐患。各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的还比较复杂。孩子们应在爸爸妈妈的指导下学习使用，对危险性较大

危险如何应对

WEIXIAN RU HE YING DUI

的电器则不要独自使用。

电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾。同时，使用时要注意避免烫伤，比如在使用吹风机时不要用吹风机紧贴头皮。

电风扇转动和洗衣机脱水时是高速旋转的，不能把手伸进去，也不能用其他物品去触摸，以防受伤。

电视机、电风扇、微波炉、烤箱等电器使用时带有辐射，人不要长时间接近，尤其是看电视，最好保持1米以上的距离。

不要站在已打开的空调机的风口。在空调机打开后，要保持安全距离。白炽灯的电磁波频率比日光灯低，因此要少用日光灯。

不要随便摸插座，不摸断掉的电线，不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座孔。不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭已通电的电器。

要避免在潮湿的环境（如浴室）里使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。

使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。电器使用完毕后应拔掉电源插头。插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电。电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。电器长期搁置不用，容易受潮、





受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查。

不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。

发现有人触电要设法及时关断电源，或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。



3. 剧烈运动后不能立即冲澡

上初二的李哲明周末和同学踢完球，出了一身的汗。球赛结束后，就立即回到家中用凉水冲了个澡。可没一会儿，他的腿就抽起筋来，疼得他动也不敢动。

剧烈运动后，身体各系统都尚未恢复到安静状态，如心血管系统，还处在血流快，毛细血管开放，心率快，血压高，体温高的状态，这时如果立即洗冷水澡，皮肤受到冷水刺激，会通过神经反射引起皮肤血管收缩，结果就可能引发抽筋等其他异常现象。

当然，运动后立即洗热水澡也是不可取的。洗热水澡会继续增加周身的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他疾病。所以，剧烈运动后一定要休息一会儿再洗澡。

