

2010年全行业优秀畅销书 第8届全国高校出版社优秀畅销书一等奖
安徽省高等学校「十一五」省级规划教材

高开华 / 主编

当代大学生 安全知识读本

(第3版)

中国科学技术大学出版社

2010年全行业优秀畅销书 第8届全国高校出版社优秀畅销书一等奖
安徽省高等学校「十一五」省级规划教材

高开华 / 主编

当代大学生 安全知识读本

(第3版)

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书根据高校安全的主要问题和形势,对大学生在校期间常见的校园安全和防范知识进行了系统的介绍。主要包括饮食、生理、心理、住宿、出行与交往、财产、网络、实践活动、就业和公共安全等十个方面。本书由各行业专家审定,具有针对性、可读性、实用性和可操作性。本书旨在帮助大学生在学习和生活中,努力掌握安全知识和技能,提高安全意识,养成良好的安全习惯,增强法制观念,注意心理卫生,增强自我防范能力,学会在各种紧急情况下采取正确的自我保护措施,从而确保身心健康成长。

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. —3版. —合肥: 中国科学技术大学出版社, 2013.7

安徽省高等学校“十一五”省级规划教材

ISBN 978-7-312-03050-5

I. 当… II. 高… III. 大学生—安全教育—高等学校—教材
IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第115691号

出版 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
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥晓星印刷有限责任公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 880 mm × 1230 mm 1/32
印张 9
插页 2
字数 254千
版次 2007年9月第1版 2013年7月第3版
印次 2013年7月第10次印刷
定价 14.80元

序 言

近年来,大学生的安全问题越来越引起学校和社会的关注和重视,增强大学生的安全意识,提高大学生的安全防范能力,是一项紧迫的任务。《当代大学生安全知识读本》对大学生在校期间常见的校园安全和防范知识做了系统的介绍,叙述简明扼要,特色鲜明,针对性、可读性、实用性和可操作性强,便于理解掌握。希望本书的出版,能促进大学生安全教育活动的开展,并产生良好的效果。

有人说,文化是一只无形的手。安全文化也是如此,它作为无形的手,成为规范安全行为的强大力量,有力地保护着人们的安全。这些说法都是对的,它要求我们把安全工作提高到安全文化的高度来认识,用安全文化建设来推动人们形成良好的安全习惯与自觉性,消除不安全因素,保护人们的安全。什么是安全文化?这个问题,我们应该做深入的研究,但是,在安全教育活动中,也不必过于去追求它的概念定义。文化是观念形态,安全文化应该具体表现为人们对安全的认识、态度、理念、规范等价值观念和行为规范。有关安全的行为方式,都是在这些认识、态度、理念、规范的指导和支配下发生的。所以,我们可以简单地说,安全文化是人类在生存和发展活动中产生的,维护生产安全、生活安全以及保护身心安全和健康的文化。简言之,它是关于安全本质、安全价值和安全行为准则的认识和理念的总和。这些关于安全的本质认识、价值观和行为准则,又都表现在人们对安全的态度、取向以及由此所采取的行为方式中。这些方面,都应该成为安全文化建设的实际内容。

保护大学生安全,必须充分发挥安全文化的功能,通过安全文化建设,实现文化认同,日积月累地提高大学生的安全意识,树立安全观念,培养安全习惯,选择安全行为,保护每个人的安全。例如,“安全第



一,生命至上”,这就是一种安全价值观。有了这样的观念,处处规范自己的行为,就能保护自己和他人的安全。社会上流行着许多关于安全的警句,也很有教育意义,反映了安全文化的功能。例如,“安全人人抓,幸福千万家”;“人人讲安全,家家保平安”;“幸福是棵树,安全是沃土”,等等。这些警句,不仅说明了安全文化的作用,也说明了安全文化建设是全社会的事,人人参与是它的基本要求。大学安全文化是和谐校园文化的一部分,我们在建设大学和谐校园文化的同时,一定要把安全文化建设好。

理性地面对大学生的安全问题,这是我们在安全文化建设中必须注意的问题。古人说得好:“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏。”祸与福这两个对立的因素,既是相互渗透的,又是相互转化的。当我们处于安全状态时,要注意避免不安全因素的发生,居安思危;在出现不安全因素时,又要对学生进行细心的教育,加以引导,消除安全隐患;在发生安全事件时,既要沉着冷静面对,又要善于利用具体案例,总结安全经验,普及安全知识,培养安全素质,提升安全文化。

大学生是国家宝贵的人才资源。大学生的和谐发展,关系着民族的希望和祖国的未来。大学生的良好素质是成才的基本条件,也是关系到我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地的重大问题。而安全则是大学生思想进步、健康成长和立志成才的基本人权条件,也是顺利完成学业的保证。我们希望,大学生在学习和生活中,学会关注自己的安全,努力掌握学习和生活中的安全知识和技能,提高安全意识,养成良好的安全习惯,增强法制观念,注意心理卫生,增强自我防范能力,学会在各种紧急情况下采取正确的自我保护措施,从而确保身心健康成长,成为中国特色社会主义建设事业所需要的合格人才。

中共安徽省委教育工委书记
安徽省教育厅厅长

序言	i
----------	---

第1章 饮食安全

第1节 营养与膳食	2
食物的选择 中国膳食指南 科学的膳食结构	
大学生膳食基本原则	
第2节 注意饮食卫生	13
如何选择安全食品 预防食物中毒	
第3节 如何吃出好体型	18
如何衡量你的胖瘦 如何看待“标准体重”的标准	
影响体形的因素有哪些 当心进食障碍	
第4节 如何设计健康食谱	23
如何计算进食的热量 如何计算基础代谢率	
如何计算每日所需的热量 健康食谱的设计	
对节食与减肥的十条忠告	
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 影响健康的因素 健康生活方式的基本要求	
第2节 运动安全	36
体育锻炼对生理健康的影响 体育锻炼有助于心理健康	



体育锻炼必须遵循的原则	体育锻炼过程的保健
体育锻炼的几个认识误区	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3节 疾病防范	50
常见传染病的预防	性传染病的预防
慢性非传染性疾病的预防	
伤害的预防与急救	
第4节 远离毒品	74
常见毒品的防范	防范新型毒品
求助直通车	79
延展阅读	80

第3章 心理安全

第1节 心理健康的定义与标准	82
心理健康的定义	大学生心理健康的标准
心理健康的评价途径	
第2节 大学生心理疾病的防治	86
压力障碍	神经衰弱
强迫症	焦虑症
恐惧症	抑郁症
精神分裂症	
第3节 大学生心理调适的方法	94
大学生心理健康的内容	心理健康调适的途径
心理健康调适的基本方法	
第4节 救助自杀的大学生	101
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
对有自杀企图者的危机干预要点	对自杀问题的认识误区
摆脱心中自杀念头的方法	
求助直通车	108
延展阅读	109

第4章 住宿安全

第1节 用电安全	111
----------------	-----



用电安全注意事项 触电事故应急处置 防电磁辐射	
第2节 防止宿舍内的不法侵害	113
宿舍安全注意事项 女生集体宿舍安全注意事项	
学生宿舍里发现可疑人物怎么办	
第3节 校外住宿安全	115
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	118
延伸阅读	119

第5章 出行与交往安全

第1节 出行安全	121
校内外交通事故预防 交通事故的处置 旅行安全知识	
第2节 交往安全	127
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	
求助直通车	132
延伸阅读	133

第6章 财产安全

第1节 防盗	135
个人易被盗物品的防盗措施 学生宿舍防盗	
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	143
高校内诈骗案的主要手段 大学生防骗基本策略	
敲诈勒索的处置	
第3节 防抢劫	147
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” 遭到抢劫时的自救和逃离	
第4节 银行卡及网上交易安全	153



个人信用安全提示 银行卡安全提示

银行柜台存、取款安全提示 银行ATM机操作安全提示

刷卡消费安全提示 网上支付安全提示

网上证券交易安全提示

求助直通车 158

延展阅读 159

第7章 网络安全

第1节 网络信息安全 161

病毒感染及防护 网络攻击及防护 数据丢失及恢复

第2节 网络交往安全 164

虚拟的感情寄托 不当网络传播 远离不当网络传播

第3节 网络痴迷 169

常见的网络痴迷 网络痴迷的危害性 网络痴迷行为的纠正

网络综合征的主要症状 网络综合征的预防

第4节 网络犯罪 177

网络犯罪的主要原因 网络犯罪行为的主要表现

网络犯罪的防范

求助直通车 182

延展阅读 183

第8章 实践活动安全

第1节 军训安全 185

军训安全问题举要 军训安全提示

实弹训练安全提示 野外演习与拉练安全提示

第2节 实验室安全 189

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 202

社会实践安全问题举要 社会实践安全问题预防及应对

团体外出学习、参观、旅游的安全提示



农村地区社会实践安全提示 城市地区社会实践安全提示
野外科学考察安全提示

第4节 实习实训安全	208
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	
求助直通车	212
延展阅读	213

第9章 就业安全

第1节 在校兼职安全	215
大学生常见在校兼职工作 常见的在校兼职骗术	
大学生在校兼职“防身术”	
第2节 就业陷阱及防范	222
大学生就业常见的陷阱 就业陷阱“防身术”	
第3节 网络求职陷阱及防范	230
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	233
大学生在角色转换中可能出现的问题	
出现角色转换问题的主要原因	
如何做好新入职场的角色转换 职场女性如何保护自己	
求助直通车	238
延展阅读	239

第10章 公共安全

第1节 群体活动安全	241
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	244
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	247
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对要点

第4节 突发灾害应急处置 252

火场自救与逃生 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
核泄漏的个人防护

求助直通车 274

延展阅读 275

参考文献 276

后记 277

附录 279

第1章 饮食安全

科学膳食乃养生之母。所以说,“吃”是人的“终身大事”。这就是为什么联合国世界卫生组织(WHO)把匀称的体形作为21世纪健康人应具备的十大要素之一。然而,很多人并不太清楚科学进食的知识,也不知道怎样才能保持好体形。一部分人随心所欲、吃所欲吃、暴饮暴食,吃成了肥胖,吃出了疾病;另一部分人则完全相反,他们追求苗条、盲目节食、恶性减肥,同样“吃”出了疾病。据统计,人类80%以上的疾病与食物有关。例如,与“吃”直接相关的肥胖症以每5年翻一番的速度增长,我国近年来成人超重者和肥胖者人数已经分别达到2亿和7000多万,儿童肥胖率已达8.1%。另一方面,厌食症和贪食症等进食障碍患病率也在急剧增加,上升到0.5%~3%。因此,掌握正确的进食知识可谓是终身受益。更重要的是,“吃”也能吃出长寿,日本成为世界寿命最长国与吃有着极大的关系,“吃”还能吃出聪明,适当的饮食能增强大脑功能,化解压力情绪,使你精力充沛且反应敏捷等。关键在于怎样对待吃,吃什么,怎么吃。

安全饮食包括合理营养和饮食卫生两方面。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,也是对家人和社会负责。



第1节 | 营养与膳食



某高校学生小张为了追求“骨感美”开始用“饥饿疗法”减肥。两年来,小张一日三餐只吃水果和蔬菜,从来不沾米饭、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、精神恍惚等症状,连走几步路都觉得累。一段时间后,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,且白细胞比正常人少了近 $\frac{3}{4}$,血小板只是正常人的 $\frac{1}{100}$ 。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。

> 食物的选择

营养有名词和动词之分。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需的营养素可以分为六大类:蛋白质、脂肪、糖类(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。科学合理地设计自己的食谱,做到种类多样、数量适当、粗细粮搭配、主副食均衡,是保持健康和体形的基本法则。

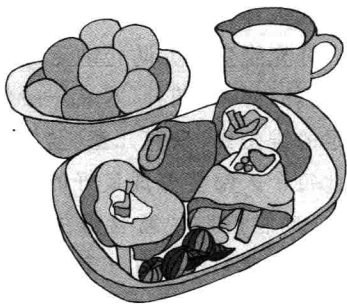
蛋白质 蛋白质的营养在于它的20余种氨基酸。其中不能在体内合成而必须从外界食物中摄取的称为“必需氨基酸”,包括蛋氨酸、赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、缬氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸和异亮氨酸共8种。此外,幼儿生长还需要组氨酸。能在机体内合成的氨基酸称为“非必需氨基酸”。人们通常将含有大量必需氨基酸的蛋白质称为“优质蛋白质”。

一般谷类食物中赖氨酸偏低且生物利用率低,因此不是优质蛋白

质,动物性蛋白包括肉类、鸡蛋和牛奶,大多属于优质蛋白质,但是肉类的缺点是脂肪含量(尤其是饱和脂肪酸含量)也高。蛋白质含量高的食物有:① 奶类,如牛奶、羊奶、马奶等;② 畜肉,如牛、羊、猪肉等;③ 禽肉,如鸡、鸭、鹅等;④ 蛋类,如鸡蛋、鸭蛋等;⑤ 鱼类;⑥ 豆类;⑦ 干果类,如芝麻、核桃、杏仁、松子等。上述人体所需蛋白质的食物可划分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两类。

脂肪 由甘油和脂肪酸组成,可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸,后者包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸多存在于动物性食品(家畜肉和乳类)以及热带植物油(如椰油、棕榈油和棕榈仁油)中,多含有较高的胆固醇。如果摄入不足,会使人的血管变脆,易引发脑出血、贫血和神经障碍等疾病,但目前总体看来是摄入过多。饱和脂肪酸在人体内被转化为“低密度脂蛋白”物质,易引起心血管堵塞,增加冠心病的发生率。故而称之为“坏脂肪”。

不饱和脂肪酸是人体无法合成的脂肪酸,因此称为“必需脂肪酸”,主要来源于植物和鱼类。不饱和脂肪酸可以降低胆固醇,减少动脉粥样硬化和血栓的形成,预防心血管疾病,因而称为“好脂肪”。北极的爱斯基摩人每天的饮食中都含有很高的脂肪,却几乎没有心血管病,主要原因是他们食用的是鱼类脂肪并大量地消耗。



糖类 糖类的食物来源主要是谷物、蔗糖、水果、坚果和蔬菜。人若是缺乏糖类将导致全身无力、疲乏、低血糖等;摄入过多则会转化成脂肪贮存于体内,导致肥胖并引起高血脂和糖尿病等疾病。

科学健康的主食安排要注意以下原则。

原则一:主食的数量要适当

主食主要满足一个人的日常能量消耗,从事一般活动的健康成人每天摄入250~300克即可,男性可以适当多一点,重体力劳动者应当更多一些。主食吃得过多,会转换为脂肪导致肥胖;主食吃得太少容易导致营养不良,如精力不足、工作效率低下、记忆减退,甚至容易脱发,机



体还会大量氧化脂肪以保证热量供给,其代谢产物酮体增多会造成酮中毒。即便是要减肥者或糖尿病患者,每天最少摄入量也不能低于150克。

原则二:主食中的粗粮与细粮的搭配要合理

人们通常把精米和白面称为“细粮”,把玉米、小米、高粱米等称为“粗粮”或“杂粮”。细粮中含有大量可被人体吸收的淀粉,是高热量食物,且口感润滑;粗粮中含有丰富的蛋白质、纤维素、钙、铁、维生素B1、维生素B2以及多种矿物质。好的主食食谱应该粗细搭配,一般比例为1:2或2:3。

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。许多维生素就是酶的辅酶或是辅酶的组成分子,在身体内的生化反应中发挥重要作用。膳食中如缺乏维生素,就会引起人体代谢紊乱,导致维生素缺乏症。

补充维生素并防止缺乏症,要注意以下几点。

- ★“食补”好于“药补”。在一般情况下,人们从日常膳食中即可得到充足的维生素,只有儿童、孕妇、乳母或某些疾病者才需专门补充。因此每个人都要养成良好的饮食习惯,通过多样性饮食自然摄取。例如,动物肝脏中富含维生素A和B;绿色蔬菜和水果中富含维生素C;维生素D只需有一定的阳光照射就能获得等。
- ★食物不宜太“精”。现在,饭越吃越白,饭量越来越小,而维生素B1主要存在于粮食作物种子的表皮和胚芽部分中。粮食的精加工造成维生素B1的损失过多,以致人体维生素B1的摄入不足,导致“脚气病”。因此,要适当多食用粗粮。
- ★缺什么,补什么。即使要服用维生素,也不能一味追求多品种、多分量,应该在医生的指导下使用。例如,大量维生素A在体内蓄积,可发生骨骼脱钙、关节疼痛、皮肤干燥、食欲减退等中毒症状;维生素E过量会引起血小板聚集、血栓形成、胃肠功能紊乱等。

矿物质 矿物质又叫无机盐。目前已经发现人体中有60余种元素,除碳、氢、氧外,其余都属于矿物质。矿物质又分为常量元素和微量元素两大类。矿物质是构成机体的重要材料,如钙、磷、镁是构成骨骼、牙齿的重要成分。它还参与调节体液平衡,并作为酶系统的活化



剂。矿物质与其他营养素一样,并不是“多多益善”,过少会出现缺乏症状,过多则可能引起中毒。如缺乏钙、镁、磷、锰、铜等可引起骨骼或牙齿不坚固;缺镁可引起肌肉疼痛,缺铁可引起贫血。微量元素一旦过量,就会呈现毒性,对人体健康产生危害。矿物质无法自身产生与合成,且每天都有排出,所以必须通过食物予以补充。矿物质由于在食物中分布较广,正常情况下不会缺乏,只要注意饮食均衡即可。但对青少年、老年人及某些病人来说,有些矿物质容易缺乏,如钙、铁等,须及时适量补充。



小贴士

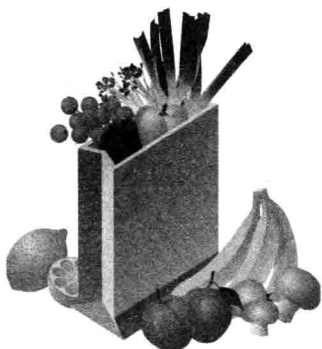
美女生在山上

法国有句俗语:“美女生在山上,不生在海边。”其意思是说,住在海边的女性因为平时摄入的盐量较多,所以皮肤很容易长出皱纹,自然会影响容貌;而山区的女性较少吃盐,皮肤往往会显得光滑细腻。因为食盐以钠离子和氯离子的形式存在于人体血液和体液中,体内钠离子增加,就会导致面部细胞失水,从而造成皮肤老化、皱纹增多。

健康饮食提倡控盐、低糖和少油,高盐饮食远不仅是对皮肤有影响。研究表明,吃盐过多会增加患高血压、心脑血管病和癌症等风险,还与肥胖症、痴呆、过快衰老等疾病有关。

因此,世界卫生组织倡导,每人每天摄盐量应低于6克。这包括调味品酱油、腌制食品、咸菜、熟食中的所有盐分。

纤维素 又称膳食纤维,是一种不能在人体消化道分解的食物。它有利于人体健康,并能预防冠心病、糖尿病、结肠癌等疾病。植物性食物是膳食纤维的天然食物来源,在蔬菜水果、粗粮杂粮、豆类及菌藻类食物中含量丰富,例如,小白菜0.7%、白萝卜0.8%、空心菜1.0%、茭白1.1%、韭菜1.1%、蒜苗1.8%、黄豆芽1.0%、鲜豌豆1.3%、毛豆2.1%、苦瓜1.1%、生姜1.4%、草莓1.4%、苹果



1.2%、鲜枣1.6%、枣干3.1%、金针菜(干) 6.7%、山药0.9%、小米1.6%、玉米面1.8%、绿豆4.2%、银耳2.6%、木耳7.0%、海带9.8%。

▶ 小贴士

目前,人们对膳食纤维的日摄入量有不同的建议:美国防癌协会推荐标准为每人每天 30~40 克;欧洲共同体食品科学委员会推荐标准为每人每天 30 克;世界粮农组织建议正常人群的摄入量应为 27 克/日;我国学者提出的成人适宜摄入量为 30 克/日,2~20 岁人群的摄入量为其年龄数加 5~10 克/日,此外,针对“富贵病”患者,应在此基础上增加 10~15 克/日。目前我国国民日常食物中摄取的膳食纤维只能达到 8~12 克/日。但是,也要防止膳食纤维过量,因其会增加肠蠕动并增加排气量,影响其他营养素如蛋白质的消化和钙与铁的吸收。

▶ 中国膳食指南

为指导中国居民合理营养、保持健康,卫生部^①于2008年公布了新的《中国居民膳食指南(2007)》(以下简称《膳食指南》),包括一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分。

一般人群膳食指南共有10条(内容详见本节中的“大学生膳食基本原则”),适合于6岁以上的正常人群。

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。《膳食指南》所指的特定人群包括孕妇、乳母、婴幼儿、学龄前儿童、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。

^① 现更名为国家卫生和计划生育委员会。