

全国中等职业学校规划教材

韩 菲/主 编

QUANGUO ZHONGDENG ZHIYE
XUEXIAO GUIHUA JIAOCAI

中职生紧急避险与安全自救



中国财政经济出版社

全国中等职业学校规划教材

中职生紧急避险与安全自救

韩 菲 主编

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生紧急避险与安全自救 / 韩菲主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5095 - 1928 - 8

I. 中… II. 韩… III. ①紧急避难 - 专业学校 - 教材②自救互救 - 专业学校 - 教材 IV. X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231137 号

责任编辑: 孙 琛

责任校对: 张 凡

封面设计: 陈 瑶

版式设计: 董生萍

手绘插图: 陈 瑶

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京中兴印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787×1092 毫米 16 开 13.25 印张 316 000 字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 1—3 000 定价: 19.80 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 1928 - 8/X · 0006

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

全国中等职业学校规划教材编审委员会

主 任：张立宪

副主任：胡泮基 宋成学 解 威 徐 俊

黄志泉 张普增 余达人 潘 江

程运木 彭友生 李存义 周凤仙

严 青 王小明

编 委：陆广德 李玲兰 高金利 李 冰

孙 琛 杨钧珺

策 划：陆广德

中职生紧急避险与安全自救

主 编：韩 菲

副主编：杨业明 沈 敏 卢发翠

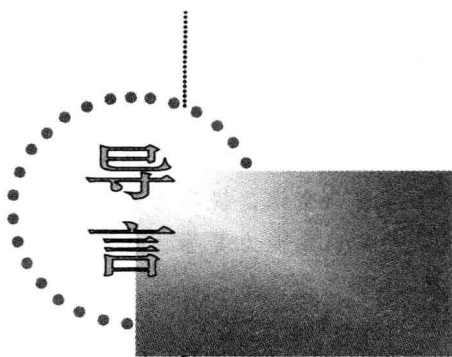
编写人员（按姓氏笔画排序）：

王 佩 卢发翠 卢 云 李巧玲

陆卫东 杨业明 杨玉娇 沈 敏

余 薇 张跃飞 南燕生 黄志强

覃 敏 韩 菲



古人云：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”当前，我们生活在一个和平、发展的年代，社会的各项事业正在有条不紊地推进。但是，越是风平浪静之时，我们越要注意避免诸多不安全因素的发生，居安思危；而且这个世界到处充满着未知数，潜藏着危机。地震、火灾、交通事故、饮食中毒、传染病……可以说，生活中危险无处不在。

学生的人身财产安全与身心健康，是学校及社会安定和谐的基础，是我们求知成才的前提条件。中职生是国家建设不可或缺的力量，其安全是家长、学校和社会所共同关注的重要问题。学生涉世不深、阅历不足，安全防范意识与能力还比较欠缺。在多种因素叠加和交互影响下，学生中的安全问题比较突出。近年来，青少年学生在校园内外受到意外伤害的事件时有发生，给个人、家庭和社会带来了不可挽回的损失。这既令人痛心，又使人心生遗憾。因为这些意外事故中相当大一部分，是可以通过加强安全教育加以避免或减轻的。如果我们懂得一些安全避险知识，掌握一些自救逃生的技能，那么，在灾难突袭的紧要关头，就有可能拯救自己的生命而幸免于难。

2008年“5·12”汶川大地震，很多同学在灾难中与死神顽强拼搏，从废墟中救出了一个个鲜活的生命。面对灾难，我们需要勇气，也需要技巧。为进一步加强青少年的安全教育工作，普及安全知识，营造人人讲安全、事事讲安全的社会氛围，我们根据教育部关于加强学生安全教育的要求，组织编写了《中职生紧急避险与安全自救》一书，这是针对中职学生群体编写的一部学习安全知识的读物。

本书以相对独立的模块形式出现，每个模块分为相关的若干主题，通过“指南针”、“心语”、“想一想”、“警示录”、“专家指引”、“小卫士”、“我的感悟”和“学以致用”等栏目，突出“避险”与“自救”；寓一般的说教于丰富灵活的形式之中，寓

深刻的教育于生动翔实的故事和案例之中，它们既是正文的重要补充，也是提高学生安全意识，增强他们安全防范技能的必要手段。

本书共设七个模块，从目前中职生面临的安全环境与安全问题、校园防范、意外伤害、自然灾害、人为侵害、公共安全事件、紧急救助等方面，介绍了有关避险和安全自救知识，旨在使广大中职学生树立安全意识，了解安全常识，提高自我保护能力、对不良现象的辨识能力、对意外事故的应变能力以及紧急求助能力等等，从而教育学生一旦置身于各种险情、险境时，沉着冷静地应急，机智安全地化解，为他们顺利完成学业以及毕业走向社会提供安全保障。

本书在形式上，图文并茂、活泼生动，适应了中职生的阅读特点，增强了安全知识的趣味性、可读性，有利于安全教育实效的提高；在风格上，文字浅显、言简意赅，让学生一看就懂、一学就会，让受教育者内心授受，做到入耳、入脑、入心，具有实效性。准确的知识介绍、实用的自救与救助技巧是本书突出的特点。

我们期望本书对广大青少年朋友有所帮助，希望能提供一些安全避险知识和自救常识的指导，满足他们在校生活和即将开始的职业生活中对安全知识的实际需要。

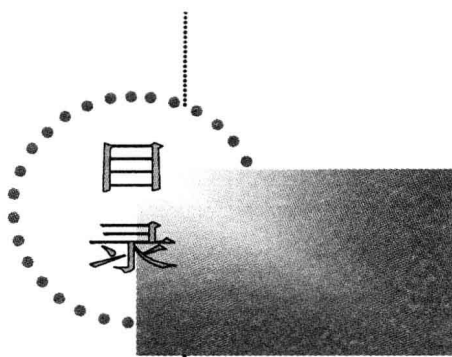
本书由武汉市财政学校韩菲主编，广西玉林财校杨业明、武汉市供销商业学校沈敏、湖北秭归职教中心卢发翠担任副主编，参加编写的还有武汉市交通学校杨玉娇、福建漳州市财贸学校黄志强、云南省财经学校陆卫东、湖北省秭归县职教中心卢云、江汉大学卫生职业技术学院余薇、湖北省罗田理工中专张跃飞、福建龙岩财经学校南燕生、武汉市东西湖职业技术学校覃敏、贵州财政学校李巧玲、武汉市财政学校王佩。

在本书编写的过程中，我们吸取了有关安全知识读本及其相关网站的资料，引用了网络资源中的一些图片，由于图片所有者不便联系，在此一一表示诚挚的谢意。

由于作者水平有限，教材内容及其写作组织必然有所欠缺。对内容中的不妥之处，敬请各位专家和读者不吝赐教。

韩 菲

2009年9月3日



模块一 概述篇	(1)
主题 1 目前中职生面临的安全环境与安全问题	(2)
校园环境与安全	(2)
家庭环境与安全	(4)
实习环境与安全	(6)
社会环境与安全	(7)
主题 2 树立安全健康意识	(8)
树立安全健康意识的重要性	(9)
如何树立安全健康意识	(10)
主题 3 维护学校稳定, 构建和谐校园	(11)
稳定和谐的校园是学生成人成才的前提	(11)
利用多种形式广泛宣传安全知识	(12)
同心协力、齐抓共管, 共创稳定和谐校园	(12)
学以致用	(14)
模块二 校园安全篇	(16)
主题 1 纪律是校园安全的生命线	(17)
违纪导致安全事件多	(17)
争做遵纪守法的模范	(20)
主题 2 校园的重量级杀手——火灾	(21)
校园火灾为何屡屡发生	(21)
火灾中的安全自救	(24)
如何防范校园火灾	(28)
主题 3 拒绝烟酒诱惑	(29)
烟酒的危害	(29)

拒绝烟酒诱惑	(32)
主题4 和谐校园, 拒绝校园暴力	(33)
校园暴力的危害	(33)
学生如何预防校园暴力	(34)
主题5 你的财物安全吗	(36)
校园易发盗窃案件的场所和时间	(36)
校园防盗术	(38)
发生盗窃案件常用的应对措施	(40)
主题6 拥挤、踩踏事件的避险及自救	(41)
发生踩踏事件的原因	(42)
避险与自救	(43)
学以致用	(45)
 模块三 意外伤害篇	 (46)
主题1 触电的避险与救护	(47)
触电	(47)
学生触电危险性产生的原因	(48)
避险与救护	(50)
主题2 生命之源的罪过——溺水	(56)
认识溺水	(57)
溺水的预防	(57)
溺水的自救与救助	(59)
主题3 谨防燃气爆炸、中毒	(62)
燃气及特征	(63)
燃气中毒及现场急救	(63)
主题4 上上下下的感觉——电梯	(67)
你会乘电梯吗	(67)
被困电梯的逃生术	(70)
主题5 食物中毒了, 你咋办	(72)
食物中毒及特点	(72)
食物中毒的预防与急救	(74)
主题6 你会“迷途知返”吗	(77)
野外必要装备	(78)
“迷途知返”的技巧	(79)
学以致用	(83)

模块四 自然灾害篇	(84)
主题 1 山崩地裂之地震	(85)
地震前兆	(86)
避震与救护	(86)
主题 2 不可小视的雷害	(89)
雷击伤	(90)
避险与救护	(90)
主题 3 “洪兽”来时不慌张	(92)
洪水到来之前的准备	(93)
避险与救护	(93)
灾后防病	(94)
主题 4 铺天盖地之台风	(95)
台风预警信号	(96)
避险与预防	(96)
主题 5 波涛汹涌之海啸	(97)
海啸及前兆	(98)
避险与救护	(99)
主题 6 横冲直撞泥石流	(101)
泥石流发生的规律	(101)
避险与救护	(102)
学以致用	(104)
模块五 人为侵害篇	(105)
主题 1 道路交通事故的避险法则与自救	(106)
道路通行之一二	(106)
道路交通事故的避险与自救	(108)
主题 2 面对敲诈勒索, 如何处置	(111)
何为敲诈勒索	(111)
敲诈勒索的处置	(112)
主题 3 抢夺、抢劫防身术	(114)
抢夺防身术	(114)
抢劫防身术	(115)
主题 4 网络危害猛于虎	(118)
网络游戏的危害	(119)

网络交往要慎重	(122)
主题5 杜绝“黄、赌、毒”	(124)
黄——淫秽、色情的危害及防范	(124)
赌——赌博的危害及防范	(127)
毒——毒品的危害及防范	(131)
主题6 女生特别自卫——如何面对性骚扰	(136)
性骚扰的主要形式	(136)
防范性骚扰的对策	(138)
主题7 识别求职中的“陷阱”	(139)
求职途中骗招种种	(140)
求职中如何避免上当受骗	(144)
学以致用	(146)
模块六 突发公共卫生事件篇	(148)
主题1 传染病来袭，你准备好了吗	(149)
甲型 H1N1 流感	(149)
禽流感	(151)
“非典”	(154)
瘟疫	(158)
霍乱	(159)
结核病	(159)
流感	(161)
乙肝	(163)
主题2 谈“艾”莫色变	(165)
世纪杀手——艾滋病	(165)
中职生怎样预防艾滋病	(168)
世界艾滋病日及防“艾”标志	(170)
学以致用	(171)
模块七 紧急救助篇	(172)
主题1 受伤了，该咋办	(173)
心肺复苏	(173)
简易止血、包扎	(175)
简易固定	(177)
搬运	(179)

主题2 疾病出现了,你会现场救助吗·····	(180)
急性脑血管病·····	(181)
晕厥·····	(182)
抽搐·····	(183)
主题3 意外发生时,你做好准备了吗·····	(184)
气管异物·····	(184)
烧烫伤·····	(186)
冻伤·····	(188)
动物咬伤·····	(188)
中暑·····	(190)
主题4 运动伤的预防与处理·····	(192)
如何防止运动伤的产生·····	(192)
运动伤常规处理·····	(193)
主题5 科学用药·····	(195)
服药的科学性·····	(195)
正确使用抗生素·····	(197)
学以致用·····	(198)
附:求救总动员·····	(199)

模块一

概述篇



指南针

社会在发展，人类在进步，中职生的生活越来越丰富。
知识在更新，电脑在升级，中职生的能力越来越高级。
面对大问题，我们心不急。
安全自救、沉着冷静、稳妥处理、帮人帮己。

同学们，随着我们的活动领域越来越宽，接触的事物越来越多，在日常生活中，我们随时都有可能遇到各种不安全的因素。但《孙子兵法》中说：“知己知彼，百战不殆”。只要我们明确有哪些安全隐患和安全问题，所有问题定能迎刃而解。就请大家打开本书开始一次安全之旅吧！

1996年3月，国家7部委联合发布通知，决定自1996年起，建立全国中小学生安全教育日制度，并决定每年3月最后一周的星期一为中小学生“安全教育日”，规定所有中小学校都要在全校师生中开展一次安全教育活动。

中小學生缺乏安全保護意識所引發的傷害，近年來呈上升趨勢，成為造成中小學生非正常死亡的主要原因。來自權威部門的資料顯示，我國目前每年有50余萬人次學生遭受意外傷害，意外傷害已成為威脅學生安全的頭號殺手。從教育部門的統計來看，我國中小學生每年非正常死亡人數都在1萬人以上。中小學生因食物中毒、溺水、交通事故、觸電死亡的，平均每天都有40多人，相當於每天有一個班的孩子消失，受傷的中小學生就更多了。



心语

我国连续几年的“安全教育日”活动，已经取得了明显效果。通过各个政府部门、学校及家长的努力，近年来各种安全防范意识在中职师生中得到了较好普及，他们防范风险的能力提高了，重大事故的发生率降低了，死亡人数也明显减少了。

但是在学生当中，还是有不少人安全意识淡泊、自我保护意识薄弱。因此，家庭、学校、社会等各个方面还应该加强对自己孩子和学生的安全教育，开展丰富多彩的安全知识教育讲座，使广大学生强化安全观念，提高自我防范能力，尽快适应新的学习生活。

主题 1

目前中职生面临的安全环境与安全问题

我们要学会紧急避险、安全自救，首先要了解目前我们面临了哪些安全环境与安全问题。这可是知己知彼的“第一步”哟！学生的生活、学习领域主要有四个：家庭、校园、实习场所、社会。在这四个领域中我们面对的环境与问题可不一样！

校园环境与安全

校园是我们学生学习的主要场所，丰富多彩的校园生活有时给我们带了欢声笑语，有时也会给我们带来一些哀愁。为了保证我们在校园快乐每一天，那么在校园内的活动安全也就更为重要。现在就让我们重新认识一下我们的校园环境吧。

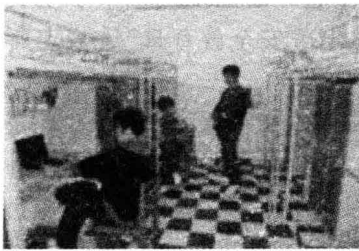


图 1.1 校园的不同环境

想一想

以上图片反映的是学校的什么环境，我们在生活中这里可能会出现什么安全问题？

1. 教学楼

这是我们上课、学习的地方，但现在楼房越来越高，所以这里也成了我们课间戏嬉玩耍的地方。

可能存在的安全问题：过度疯狂，坠楼事件。

2. 楼梯上

这是我们校园之路的一部分，学校的同学越来越多，每次大型集会散会后，在这里我们会真正体会到什么是“人山人海”。

可能存在的安全问题：拥挤、踩踏事件。

3. 寝室

这是我们自己的空间，有着我们不能与别人说的小秘密。但现在寝室里我们烦恼没有足够的电器插头，熄灯太早，于是寝室变得“电线密布”、烛光荧荧。

可能存在的安全问题：电线老化、乱接电线、乱接插头、使用大功率电器、点蜡烛引发火灾。



“着火了，快起床下楼！”冬天的一个早晨，某中职学校的男生公寓楼里一阵慌乱，近百名学生被紧急的砸门声惊醒，迅速跑下楼去，很多人穿戴不整。此时，起火的201寝室里的浓烟和火苗蹿上阳台，窗口冒出的浓烟，千米之外清晰可见。十分钟后，接报赶来的两辆消防车齐聚在男生公寓下，20分钟内火险消除，没有人员受伤。火灾原因是学生使用“热得快”，造成了电路故障而引起的。

使用电炉烧水、热饭；使用“热得快”烧水；私接乱拉电源线；小电器猛增；在宿舍吸烟和点蜡烛是学生宿舍六大“导火索”，我们每个同学都要自觉遵守用火用电安全条例，在学生宿舍坚决杜绝违章用火、用电等事件，安全防范，人人有责。

4. 操场上

这里是我们“飞翔”的天地，但有时户外运动、体育课由于我们的粗心大意，“飞翔”的天地变成我们折翅的痛苦回忆。

可能存在的安全问题：户外运动、体育课出现意外伤害。

5. 食堂

这里是我们的用餐场所，也许这里也会成为我们食物中毒的发源地。

可能存在的安全问题：食品中毒、不慎饮食引发肠胃疾病。



2009年4月23日上午11时许,江门市某学校的老师向当地卫生院反映,该校部分学生出现恶心、头晕、呕吐等症状,疑与早餐食物有关。学校和卫生院迅速将情况上报有关部门,116名学生被送至卫生院观察治疗。经排查,其中43人被确诊为轻微中毒。

经现场了解,这些学生是在食用了学校提供的早餐后出现恶心呕吐的。排查后发现,出现中毒症状的学生都食用了河粉,由于这些河粉是学校食堂从外面采购回来的,不论是货源有问题还是学校在冷藏保存过程中出现变质,这都给我们敲响了警钟。

面对上面诸多的校园安全问题,看来我们的生活处处有风险呀!但是,大家不要担心,“校园安全口诀”可以帮我们将危险消灭在萌芽之中。



文明校园讲礼貌,上下楼梯朝边让;
火灾盗骗须防范,晚关门窗不能忘;
黄色网点不登站,赌博吸毒莫沾染;
自带餐具上食堂,讲究节约防病脏;
危险禁地别乱闯,安全第一记心上。

家庭环境与安全

家是我们温暖的港湾,家是我们幸福的怀抱,家是我们甜蜜的储物罐。家庭是学生除校园以外另一个更为重要的生活领域。

据了解,部分学生的父母长期外出打工,学生长期处于一种独自生活的状态,或是长期和自己的爷爷、奶奶生活在一起,过早承担起家庭的责任。

在一定程度上家庭环境与安全更应引起我们的重视。同学们,我们家庭安全防火墙建设好了吗?不要因为大意使我们的家庭有了痛苦的回忆与阴影。

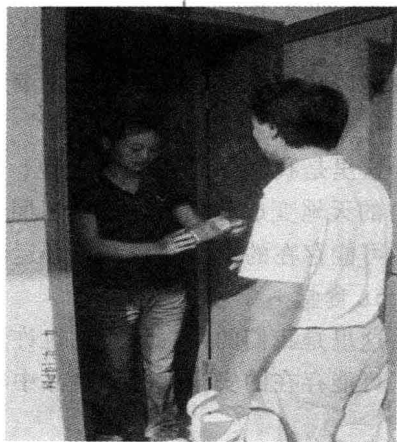


图 1.2 谨防上门推销陷阱



2006年5月27日下午,台山市小学生陈某与3名同伴相约去村外水潭游泳,4人下水不久,陈某突然在水中挣扎起来,3个同伴当时既未大声呼救,也没有采取其他措施,而是惊慌离去。直到第二天民警询问时,他们才讲出同伴遇溺,此时陈某早已溺水身亡。该水潭仅深1.4米,附近二三十米处就有大人。当地人称,如果3个孩子在本次事件中不惊慌,大声呼喊求助,悲剧就不会发生了。

而在2004年冬天,深圳市年仅7岁的小学生袁媛,在父母煤气中毒的危急时刻却能沉着冷静,镇定地按照在学校所学的安全知识,迅速关上液化气罐阀门,打开门窗,然后到室外用父亲的手机拨打110、120,赢得了宝贵的抢救时间,将父母从死亡线上拉了回来。袁媛因此也被评选为当年“感动中国”的杰出人物之一。

我们生活在家庭、学校和社会的环境中,突发事件的发生往往不可避免。在事故发生时是否具有相关安全常识和应变能力,就成了决定最终结果的关键。同样是孩子,同样是面对突发事故,惊慌和逃避使意外变成了无法挽回的悲剧,冷静和勇敢却造就了一个感动中国的英雄孩子。

台山事故发生后,几个后悔不已的孩子都说“我没想到会发生这样的事”,“我不知道该怎么办”。这些在蜜罐里长大的孩子,对突发事故完全没有概念,真正面对事故时自然也不知道如何是好,最后在慌乱中做出了令自己愧疚一生的决定。

而7岁的袁媛之所以能够在危急面前如此冷静和勇敢,除了本身拥有过硬的心理素质外,还得益于所在学校开设的生存教育课程,正是在学校里学到的紧急自救知识,让她清楚地判断出,父母是遭遇煤气中毒了;而她也并没有忘记自己学过煤气中毒的处理方法,拥有自救和救人的技能。



中职生面对突发事件时应具备什么样的心理素质?

对我们来说,最好的技能,就是生存的技能。因为生命权是我们最基本的权利,也是所有教育和美好生活的前提。家长都希望,孩子能一直拥有幸福的生活,能像雄鹰一样翱翔于蓝天。所以,在孩子真正遇到风雨前,家长应该培养孩子面对突发事故的应变能力,让他更加冷静、坚定、勇敢,以自己的力量获得积极的结果,这才是他更坚强的翅膀。



独自在家时，要关好门窗、锁好房门，防止盗贼潜入；当有人敲门时，一定要问清来意，不轻易给陌生人开门；睡觉前检查燃气阀门是否关闭，炭火是否熄灭，防止一氧化碳中毒；检查各种电器开关是否关闭，以防漏电、短路而导致意外。

实习环境与安全

生产实习是中职学校的一大特色。现在中职学校大多都采用“2+1”教育模式，或是“1+1+1”培养模式。目前我国中等职业学校的在校生有1700多万人，每年参加顶岗实习的学生有数百万人。不同种类的实习不仅给我们带来了学习感受上的冲击，还给我们带来专业技能的提高。同时面对高度仿真的实习环境，安全成为社会、学校和我们自己倍加关注的一个问题。同学们，想一想我们实习中会遇到哪些问题呢？

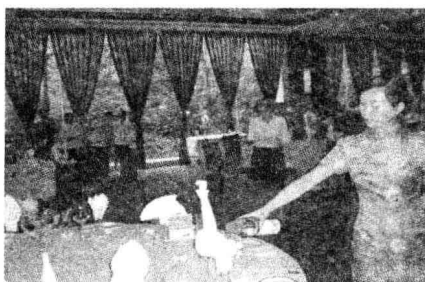


图 1.3 学生的实习环境



你认为在实习环境中存在哪些安全隐患或安全问题？