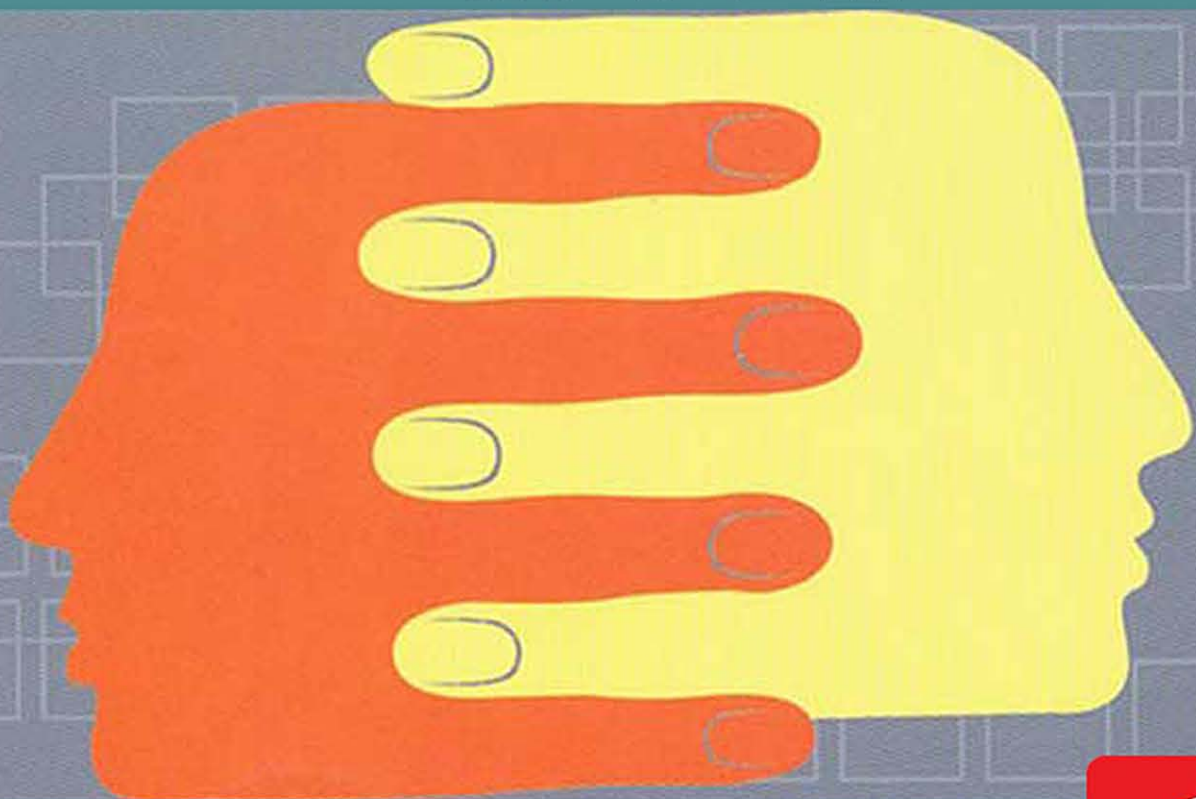


安全教育读本·高一年级·下册

赵传栋 陈昱如 编著



江西高校出版社



图书在版编目(CIP)数据

安全教育读本. 高一年级. 下册/赵传栋,陈昱如编著.
—南昌:江西高校出版社, 2013. 11
ISBN 978—7—5493—2191—9

I. ①安... II. ①赵... ②陈... III. ①安全教育
—高中—课外读物 IV. ①G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第 278141 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)88504319
销 售 电 话	(0791)88528761
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印务实业有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	5
字 数	85 千字
版 次	2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978—7—5493—2191—9
定 价	10.00 元

赣版权登字—07—2013—580

版权所有 侵权必究

亲爱的同学,此时,如果你正在教室里上课,你是幸福的;如果你正在食堂用餐,你是幸福的;如果你正在家里休息,你是幸福的……然而,你可曾记得,2008年的5·12汶川大地震,让多少孩子失去了亲爱的父母,又让多少父母失去了亲爱的孩子。他们有的失去了生命,有的失去了亲人,有的落下了残疾。生活本来是美好的,充满着阳光和希望,可大大小小的安全事故、天灾人祸,又让很多的家庭蒙上了沉痛的阴影。据统计,全国每年约有1.6万名中小学生非正常死亡,平均每天约40名学生死于食物中毒、溺水、交通或安全事故,而这其中的80%是可以通过预防措施和应急处理得到避免的。所以,亲爱的同学,学习必要的安全知识,增强安全防范意识,就是为你在人生道路上增添一位可靠的“贴身保镖”。

亲爱的同学,你们是父母的希望,是祖国的未来。你们的出入安全、健康成长,凝聚着老师、父母乃至全社会的牵挂和关爱。而你面前的这套《安全教育读本》,就是紧扣国家教育部颁发的《中小学

公共安全教育指导纲要》，紧密联系教学需要和实际生活，为你们量体裁衣、精心打造而成的。它从生活的点点滴滴、方方面面，从家庭用水用电安全到自然灾害和社会安全，从同学们个人的生命安危到国家安全和国际冲突，从生活到学习、从学习到考试，从高考前的饮食到外出高考的各方面安全，以及高考前前后后的心理调适，较为全面、系统地为你讲述着一个个全新、生动、典型的安全实例。一个个触目惊心的事故、一串串骇人听闻的数字，必然引起你内心的强烈震撼；而每课的“三字经”内容，言简意赅、短小精悍、朗朗上口、寓意精辟；“温‘心’家园”栏目，则犹如“随风潜入夜，润物细无声”一般，实实在在地为你的安全提供切实可行的指导和建议；“金牌法官”一栏，又将随机为你展现相关的法律知识，让你知法懂法，冷静理智；“大家说一说”“现场大练兵”两个互动性的栏目，则可以激发你的思维、调动你的感官，为你提供表达和表演的舞台，让你多方位地参与，让你在表达和表演中受到心灵的洗礼、得到深刻的教化。

亲爱的同学，在你的成长道路上为你的安全保驾护航，是我们的初衷和使命。希望你能爱上这套《安全教育读本》，爱上这位忠实的“贴身保镖”。

编者
2013年3月

第一课 关注食品安全	1
一、食品安全事件	1
二、形形色色的有毒食品	3
三、有毒食品的防范	4
第二课 预防食物中毒	6
一、食物中毒的类型	6
二、食物中毒的救护	9
第三课 预防传染病	12
一、瘟疫——人类的灾难	12
二、传染病的传播和流行	14
三、传染病的控制与管理	15
第四课 预防艾滋病	17
一、世纪瘟疫——艾滋病	17
二、艾滋病的传播途径	19
三、预防艾滋病	20
第五课 防范中暑	23
一、中暑事件	23
二、认识中暑	25
三、中暑的急救方法	26
第六课 防范溺水	29
一、溺水事件	29

二、溺水的自救方法	31
三、溺水的急救方法	31
第七课 防范毒蛇咬伤	35
一、毒蛇伤人事件	35
二、毒蛇的种类	36
三、毒蛇咬伤的急救措施	37
第八课 乘车安全	41
一、乘坐汽车安全	41
二、乘坐火车安全	43
三、骑自行车安全	45
第九课 乘飞机安全	47
一、空难事故	47
二、注意乘飞机安全	49
三、飞机遇险的自救措施	50
第十课 乘船安全	53
一、轮船失事事件	53
二、注意乘船安全	55
三、轮船遇险的自救措施	55
第十一课 旅游安全	60
一、旅游安全事故	60
二、旅游安全注意事项	62
三、出境旅游注意事项	63
第十二课 野营与野炊安全	67
一、野营安全	67
二、野炊安全	71

第一课 关注食品安全

老百姓 食为天 吃食品 须安全

民以食为天。食品是人类赖以生存和发展的最基本的物质条件。然而，猪肉中注水，蔬菜中残留农药，制造火腿喷洒敌敌畏，生产泡菜使用工业盐，三聚氰胺奶粉喝出结石宝宝，喝黄酒丢了性命……一起起触目惊心的制假、售劣案件被查处、被打击；一条条鲜活的生命被残害、被扼杀；一颗颗善良的心灵被愚弄、被震撼！

食品安全关系到人民群众的身体健康和生命安全，关系到经济发展和社会稳定。随着经济的发展，食品安全问题越来越引起全社会的关注。尤其是近几年来，多起恶性食品安全事故的发生，再次引发人们对身边的食品安全的高度重视。

一、食品安全事件

食品安全事件，是指食品安全事故，指食物中毒、食源性疾病、食品污染等源于食品，对人体健康有危害或者可能有危害的事故。



【案例 1】新型地沟油——动物内脏炼油

2012 年 3 月 21 日，浙江、安徽、上海、江苏、重庆、山东六省市公安机关在公安部现场统一指挥下集中对浙江金华特大新型地沟油专案实施收网行动。

此次行动从上游收购加工到下游销售全环节摧毁了特大新型跨省地沟油犯罪网络，捣毁炼制新型地沟油工厂、黑窝点 13 处，抓获犯罪嫌疑人 100 余人，

现场查获新型地沟油成品、半成品及油渣 3200 余吨。

据了解,这种新型地沟油是用劣质、过期、腐败了的动物皮、肉、内脏经过简单的加工提炼后生产出来的油脂。在随后的调查中,警方发现,在金华市婺城熬制这种新型地沟油的窝点不止一家,还有一些分布于当地的个体熬油户。他们熬制出来的动物油由李卫坚统一收购。同样原料也是来自于屠宰场的废弃物。经过近五个月的侦查,警方查明这些被李卫坚从各处收购的新型地沟油很大一部分被销售到了安徽、上海、江苏、重庆等地的一些油脂公司,并最终进入食品领域。

金华市公安局江南公安分局治安大队教导员陈建兵介绍称,这些地沟油主要是销往食品油加工企业,制成食品和火锅底料等。长期食用地沟油可致消化不良、腹泻、腹痛、胃癌、肠癌等,对人体的危害极大。



【案例 2】三聚氰胺超标奶粉

河北省曲周县的张玉军在 2007 年 7 月前就一直在当地从事养殖业。在养牛过程中,他经过多次试验,“发明”了将三聚氰胺和麦芽糊精按一定比例配制“蛋白粉”的方法,据称能够提高牛奶中的蛋白质含量且不易被检出。从 2007 年 9 月到 2008 年 8 月,张玉军总共生产“蛋白粉”600 多吨,非法获利 50 多万元。

市场需求越来越大,竞争也就越来越激烈。在河北省正定县开工厂的高俊杰、薛建忠、肖玉、张彦军等人从购买的“蛋白粉”中分析技术配方,开始自行研制并直接销售给一些奶站。一个较为完善的“蛋白粉”制售网络就此形成。高俊杰与妻子肖玉负责组织生产,薛建忠负责联系销售订货,张彦军负责生产技术,共生产“蛋白粉”200 余吨。

三鹿集团一位工作人员讲,他曾在农村调查过一户奶农,他家只有几头奶牛,一天却能送来几吨奶,很快就发家致富了,邻居都知道这奶是掺了别的东



西。还有一次,一位奶农把一车原奶送到奶站,检测发现蛋白质不合格,被退回来了。过了两个小时,奶农又把奶拉回来了,再次检测竟然全部合格了。

三聚氰胺是一种以尿素为原料生产的氮杂环有机化合物,没有显著异味。主要用于木材加工、塑料、涂料、造纸、黏合剂、纺织、皮革、电器、医药、阻燃剂等生产过程中。不法奶农为了增加奶水中的含氮量(按照凯氏定氮法,每增加1克氮就相当于多了6.25克蛋白质),便在牛奶中掺入三聚氰胺,获取暴利。食用这些奶粉以后,人体很容易形成肾结石。

2008年3月以来,陕、甘、宁、豫、鲁、湘、鄂、苏、皖、赣等省陆续出现“肾结石宝宝”,其中甘肃省59例,并有2人死亡。这些肾结石宝宝都是用三鹿奶粉喂养的。

2008年的最后一天,田文华等4名原三鹿集团的高管走进石家庄市中级人民法院的审判庭,接受法律的审判。曾经风光无限的中国乳业巨头三鹿集团也在一片慨叹声中走向破产。

二、形形色色的有毒食品

当今社会,触目惊心的有毒食品充斥着百姓的餐桌,有毒食品远不止以上所列举的,还有会导致肌肉溶解的小龙虾;用氨水和二氧化硫催熟的香蕉;用自来水、山梨酸、香精、色素、防腐剂勾兑的“果汁”;用人的头发、畜禽杂毛提炼出来的动物性蛋白液(俗称“毛发水”),用这种物质做成酱油;用苏丹红四号喂鸭产下的红心鸭蛋;剧毒的敌敌畏作为肉制品的常规防腐剂,还有陈化粮、毒豇豆、毒面粉、毒酒、毒榨菜、毒银耳、毒腐竹、毒鸭血、毒肉松……真是无奇不有。因此,我们在选购食品时,必须擦亮眼睛,注意食品安全问题。



三、有毒食品的防范

1. 购买食品应注意以下几个问题：

- (1)到正规商店里购买,不买校园周边、街头巷尾的“三无”食品。
- (2)购买正规厂家生产的食品,尽量选择信誉度较好的品牌。
- (3)仔细查看产品标签。标签上必须标注:产品名称、配料表、净含量、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准号等。不买标签不规范的产品。
- (4)食品是否适合自己食用。
- (5)不盲目随从广告。广告的宣传是商家利益的体现,并不代表科学。

2. 平时应注意自己的饮食行为,并养成良好的饮食卫生习惯。

- (1)瓜果表皮有很多细菌寄生虫卵,有的瓜果表皮还可能沾有农药。因此,生吃各种瓜果时一定要彻底洗干净再吃。
- (2)剩饭、剩菜,一定要彻底加热,防止细菌性食物中毒。
- (3)不吃无卫生保障的街头食品。
- (4)少吃油炸、烟熏、烧烤的食品,这类食品易产生有毒物质。
- (5)不要光顾街边、学校门口的小食摊。
- (6)不要吃不洁净的食物,不吃苍蝇、老鼠、蟑螂叮爬过的食物。
- (7)养成饭前、便后或吃东西前洗手的卫生习惯。
- (8)江、河、湖、塘里的生水不能直接饮用。
- (9)不吃腐败变质的食物。
- (10)食具要经常消毒,保证洁净卫生。



为了自身的健康,每一个人都应该提高自我保护的意识,树立科学的消费观念,自觉抵制不卫生食品的消费。



大家互相交流识别有毒、有害食品的方法,以及有关食品的危害性,可以事先询问家长或上网查询,做好准备。



《中华人民共和国食品安全法》第二十八条 禁止生产经营下列食品:(一)用非食品原料生产的食品或者添加食品添加剂以外的化学物质和其他可能危害人体健康物质的食品,或者用回收食品作为原料生产的食品;(二)致病性微生物、农药残留、兽药残留、重金属、污染物质以及其他危害人体健康的物质含量超过食品安全标准限量的食品;(三)营养成分不符合食品安全标准的专供婴幼儿和其他特定人群的主辅食品;(四)腐败变质、油脂酸败、霉变生虫、污秽不洁、混有异物、掺假掺杂或者感官性状异常的食品;(五)病死、毒死或者死因不明的禽、畜、兽、水产动物肉类及其制品;(六)未经动物卫生监督机构检疫或者检疫不合格的肉类,或者未经检验或者检验不合格的肉类制品;(七)被包装材料、容器、运输工具等污染的食品;(八)超过保质期的食品;(九)无标签的预包装食品;(十)国家为防病等特殊需要明令禁止生产经营的食品;(十一)其他不符合食品安全标准或者要求的食品。



抵制街边流动小摊食品诱惑:由学生模拟摊主诱惑学生购买食品,另外一些学生抵制不住小摊食品的诱惑,纷纷掏钱购买。其他学生则揭露摊主的不法行为,陈述不卫生的小食品对身体的危害,并劝阻同学不要购买小食品。

第二课 预防食物中毒

食品毒 从口入 下腹泻 上呕吐

食物中毒是指食用了被污染的食品或者食用含有有毒、有害物质的食品后出现的急性、亚急性食源性疾患,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,重者可引起痉挛、脱水、休克甚至死亡。

一、食物中毒的类型

食物中毒是一类比较常见的事故,食物中毒大致有以下几种类型:

1. 微生物污染食物中毒

无论是国内还是国际的资料都表明,微生物污染食品是最重要的食品卫生问题,细菌性食物中毒无论从发生的起数还是人数都是占第一位的。



【案例 1】三盘剩米饭致 147 名学生中毒

2012 年 5 月 25 日,青岛某中学 147 名学生午餐后发生食物中毒。

11 时 50 分,食堂开始分发午餐。下午 1 时起,部分学生开始出现腹部不适现象。当天下午 4 时,部分学生出现呕吐、腹痛、恶心等症状,被分别送往附近医院就诊。经青岛市及市南区、市北区、四方区疾病预防控制中心联合调查,认定该事件为一起因使用蜡样芽孢杆菌污染的隔夜米饭引起的食物中毒事故。原来厨师长许某通常会将每天剩余的米饭置于蒸箱内,常温保存,并在次日将米饭加工后再次出售给学生食用,结果这次米饭被蜡样芽孢杆菌污染,导致学生集体食物中毒。

蜡样芽孢杆菌在 28℃ 到 35℃ 的气温条件下会大量生长繁殖,形成芽孢。大多数腐败变质现象不明显,在对食物进行质地及感官鉴定时,除米饭稍发黏、入口不爽外,大多数食品的感官性状完全正常。

剩饭、乳类、肉类、菜类等熟食如不立即食用应在低温(2℃~15℃)下短时间存放,并且食用前一定要加热,因为在 100℃ 下加热 20 分钟才能破坏此类细菌。

细菌性食物中毒以胃肠道症状为主,常伴有发热现象,其潜伏期相对于化学性的时间较长。有较明显的季节特点,好发于夏、秋季,常常为集体突然暴发,发病率高。常见的中毒病原菌有沙门氏菌属、葡萄球菌、蜡样芽孢杆菌、肉毒梭菌、致病性大肠菌等。各种病原菌引起的食物中毒都有其特有的潜伏期、临床表现及常见的中毒食品。

在气候炎热的季节尤其容易发生细菌性食物中毒。引起的原因大致有:

- (1)食品原料变质。如鱼、肉、蛋、禽等,因存放时间较长而变质、腐败。
- (2)食品保管不善,受细菌污染。
- (3)食品没有烧熟、煮透,细菌容易在其中生长繁殖而产生毒素。
- (4)生熟食品交叉感染。
- (5)生吃水产品 and 生拌菜,上面附着许多细菌,食后易中毒。

2. 化学性食物中毒

化学性食物中毒由食用受到有毒、有害化学物质污染的食品所引起。

化学性中毒食品,主要有 4 种情况:

(1)被有毒、有害的化学物质污染的食品。比如,食用绿叶蔬菜造成有机磷农药中毒、有毒化学品的包装盛装食品引起中毒等。

(2)把非食品、食品原料当做食品或食品添加剂。比如,把砷化物误认为是发酵粉造成砷中毒,把桐油误认为是食用油等。

(3)添加非食品级的,或伪造的,或禁止使用的食品添加剂、营养强化剂的食物,以及超量使用食品添加剂的食品。

(4)营养素发生化学变化的食品。如油脂酸败引起的食物中毒。

化学性食物中毒一般发病急、潜伏期短,多在几分钟至几小时内发病,没

有明显的季节性、地区性的特点。

3. 有毒动植物中毒

食用有毒的动物性和植物性食品引起的食物中毒称为有毒动植物中毒。

比如,四季豆内含有皂素、植物凝血素、胰蛋白酶抑制物,煮熟后这些物质即可被破坏掉。若食用没有煮熟的四季豆就会引起中毒。中毒后病人会产生腹痛、饱胀、恶心、呕吐、腹泻等症状,重者会呕血、四肢麻木等。目前,四季豆中毒还没有特效药,对中毒重者,除催吐、导泻和洗胃外,只能送医院抢救。

有毒动植物中毒多由以下 3 种情况引起:

(1)某些动植物在外形上与可食用的食品相似,但含有天然毒素。如河豚、毒蘑菇等。

(2)某些动植物食品由于加工处理不当,没有去除不可食用的有毒部分,或去除其毒素时引起中毒。常见的有猪甲状腺、青鱼胆、四季豆、黄花菜、未煮熟的豆浆等引起的食物中毒。

①新鲜蚕豆。有的新鲜蚕豆食用后会引起过敏性溶血综合病症,出现全身乏力、贫血等症状。为了防止蚕豆中毒,最好不要吃新鲜的嫩蚕豆,不要一次吃太多或者连续吃蚕豆,而且一定要煮熟后再食用。

②鲜黄花菜。鲜黄花菜有毒,干品无毒。因为鲜黄花菜中含有秋水仙碱,这种毒素可引起嗓子发干、胃部烧灼感、血尿等中毒症状。但秋水仙碱易溶于水,遇热易分解,所以吃新鲜的黄花菜可以先用沸水焯一下,然后将其放在清水中浸泡 1~2 个小时后再烹调食用。

③新鲜木耳。新鲜木耳中含有一种卟啉类光感物质,食用后,会随血液分布到人体的表皮细胞中,受太阳照射后,可引发日光性皮炎,使暴露处的皮肤出现瘙痒、水肿、疼痛,甚至是局部坏死等症状。这种光感物质还易被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿,严重时可引起呼吸困难,甚至危及生命。晒干后的木耳无毒,可放心食用。

④青西红柿。青西红柿含有一种叫做龙葵素的有毒物质,食用后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状。如果生吃未成熟的青西红柿,危害更大。

(3)少数食物因保存不当产生毒素。如发芽土豆(马铃薯)的嫩芽和变成绿色的皮中龙葵碱含量很高,食用易中毒。

4. 真菌毒素与霉变食品中毒

真菌广泛存在于自然环境中,其中大部分有益于人类,如在发酵食品中广泛应用的菌种。大约有 1/10 的真菌可产生有害的真菌毒素。如人们普遍认为的黄曲霉毒素可引发癌症。霉变的玉米、花生易产生黄曲霉毒素。

一般的加热处理不能破坏真菌毒素。常见霉变食品的食物中毒有:

(1)长斑的红薯。红薯长黑斑,是由于感染黑斑菌所致,吃后易中毒。

(2)棕色芯的甘蔗。变质的甘蔗里面呈黑、棕褐色,吃起来有酒精味。这是受了串珠镰刀菌感染并产生了毒素所致。

(3)腐烂的生姜。腐烂后的生姜产生一种毒性很强的黄樟素,即使量很少,也能引起肝细胞中毒和变性。



二、食物中毒的救护

食物中毒多发生在气温较高的夏秋季,食物中毒者最常见的症状是剧烈的呕吐、腹泻,同时伴有中上腹部疼痛。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状,如口干、眼窝下陷、皮肤弹性消失、肢体冰凉、脉搏细弱、血压降低等,最后可致休克。一旦有人食物中毒,应及时采取如下 3 点应急措施:

1. 催吐

如果食物吃下去的时间在 1~2 小时内,可采取催吐的方法。

(1)用筷子、匙柄、压舌板或用干净的手指,搅触喉弓和咽后壁促使其呕吐,此法简便易行,而且奏效。如果食物过稠,吐出有困难,可先喝些开水、盐水,然后再促其呕吐,如此反复进行,直到吐出的液体变清为止。

(2)立即取食盐 20 克,加开水 200 毫升,冷却后一次喝下。如不吐,可多喝几次,迅速促进呕吐。

(3)亦可用鲜生姜 100 克,捣碎取汁用 200 毫升温水冲服。

(4)如果吃下的是变质的荤食品,则可服用十滴水来促进迅速呕吐。

注意：对腐蚀性药物中毒的患者，为防胃穿孔的危险，不宜用催吐法；年老体弱的人亦不宜用；昏迷的病人，为防止呕吐物窜入气管，亦不能用。

2. 导泻

如果病人吃下去中毒的食物时间超过 2 小时，且精神尚好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄 30 克，一次煎服。

3. 解毒

如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋 100 毫升，加水 200 毫升，稀释后一次服下。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

如果经上述急救，症状仍未见好转，或中毒较重者，应尽快送医院治疗。



食物中毒的预防：

- (1) 饭前便后及接触过一些不洁物品后应洗手；
- (2) 不吃街边摆卖的一些没有卫生保障的小吃；
- (3) 购买食品要注意保质日期，不要买过期食品；
- (4) 新鲜蔬菜应经过浸泡，瓜果应洗净削皮，不吃变质食品；
- (5) 注意饮水卫生，不要喝生水和没有卫生保障的饮料；
- (6) 培养良好的生活饮食习惯，注意锻炼身体，提高身体的免疫力。



说说自己吃了某种食品而恶心、呕吐、腹痛、腹泻的经历及急救措施。



金牌法官

《食物中毒事故处理办法》第十三条 造成食物中毒或者有证据证明可能导致食物中毒的食品生产经营单位、发生食物中毒或者疑似食物中毒事故的单位应当采取下列相应措施：(一)立即停止其生产经营活动，并向所在地人民政府卫生行政部门报告；(二)协助卫生机构救治病人；(三)保留造成食物中毒或者可能导致食物中毒的食品及其原料、工具、设备和现场；(四)配合卫生行政部门进行调查，按卫生行政部门的要求如实提供有关材料和样品；(五)落实卫生行政部门要求采取的其他措施。



现场大练兵

同学们，列举你所知道的易发生中毒的食品，练习识别方法。

常见的易中毒的食品有：毒蘑菇、河豚、未煮熟的豆角、未成熟的青西红柿、新鲜的木耳、鲜黄花菜、发芽的绿土豆、腐烂的生姜、长斑的红薯、变质的甘蔗、变质的剩饭等，必须加以注意。