

每一次意外的背后，
都有1000次的安全疏忽

杨小梅◎编著

日常生活中的 500 条安全常识

- FIRST AID GENERAL KNOWLEDGE
- KNOWLEDGE OF SAFETY
- ESSENTIAL SKILLS

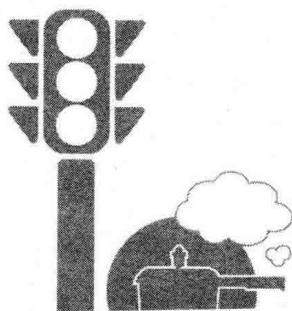
饮食安全✓ 居家安全✓ 办公&生产安全✓
出行安全✓ 急救&逃生安全✓

这是一本安全好习惯养成手册 也是一本危险时刻的救命书

SPW
南方出版传媒
广东人民出版社

日常生活中的 500 条安全常识

杨小梅 / 编著



SPM 南方出版传媒
广东人民出版社

- 广州 -

图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活中的 500 条安全常识 / 杨小梅编著. —广州: 广东经济出版社, 2019. 5

ISBN 978 - 7 - 5454 - 6291 - 3

I. ①日… II. ①杨… III. ①生活安全 - 基本知识 IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 097267 号

出版人: 李 鹏

责任编辑: 张晶晶

责任技编: 许伟斌

封面设计: 李尘工作室

《日常生活中的 500 条安全常识》

Richang Shenghuo Zhong De 500 Tiao Anquan Changshi

杨小梅 编著

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	东莞市翔盈印务有限公司 (东莞市东城区莞龙路柏洲边路段)
开本	890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印张	7.25
字数	180 000 字
版次	2019 年 5 月第 1 版
印次	2019 年 5 月第 1 次
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 6291 - 3
定价	25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 37601950 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601980 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 胡志海律师

· 版权所有 翻印必究 ·

向往の生活 系列

《花好小钱，过好日子》

《理财新方法——网络时代的300条省钱绝招》

▶ 《日常生活中的500条安全常识》

《品味生活，从读一首唐诗开始》

《图解生活妙招大百科》

《女性旅行安全超实用指南》

《小钱致富》


责任编辑：张晶晶

责任技编：许伟斌

封面设计



李尘工作室


A decorative header at the top of the page featuring various food and drink icons in a light, sketchy style. The icons include a hamburger, a slice of pizza, a glass of beer, a bowl of food, and a drink with a straw. The background is white with faint, light-colored floral and leaf patterns.

前 言

居安思危除隐患，预防为主保安全

进入现代社会，我们的生活越来越密集化、高层化，科技含量越来越高，人造环境越来越复杂，交通越来越拥挤，城市规模越来越大，机器越来越复杂……科技在提高生活效率的同时，也使我们的生活处处埋藏着安全隐患，各类安全事故层出不穷。据不完全统计，2018年，全国共发生各类生产安全事故超过5.1万起、死亡超过3.4万多人；交通事故造成死亡约6.3万人；接报火灾超过23.7万起，死亡超过1407人，已核直接财产损失36.75亿元；诈骗电话用户标记总量达1.37亿次，因为诈骗信息、垃圾信息和数据泄露造成的经济损失超千亿元。

可以毫不夸张地说，一时疏忽、一时大意、一不小心就会引发意想不到的安全意外。很多时候，我们凭一己之力无法阻止意外的发生，只能祈求“万幸”的降临，然而现实瞬息万变，与其心存侥幸，不如踏实地培养预防意外、自我保护的意识和能力，将意外造成的损害降至最低甚至是零。欧阳修的

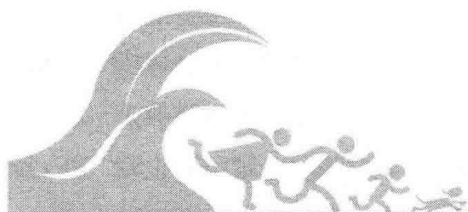


《易童子问》中说：“人情处危则虑深，居安则意殆，而患常生于怠忽也。是以君子‘既济’，则思患而预防之也。”意思是说祸患往往生于松懈不注意之中，明智的人应在祸患发生之前就加以预防。

这是一本不华丽但很实用的居民安全指南，根据现代社会主要的生活场景归为急救逃生、饮食、居家、办公生产、出行等五大类，内容涵盖灾害防范、意外应对、防骗、消防、职业保健、交通安全、旅游安全等现代生活中遇见的安全问题，系统、清晰地展现不同环境、不同场所隐藏的安全隐患，教给大家必备的安全常识。通过阅读本书，大家可以树立良好的安全意识、安全价值，养成安全习惯，具备安全行为能力。

目录

CONTENTS



一、急救、逃生常识

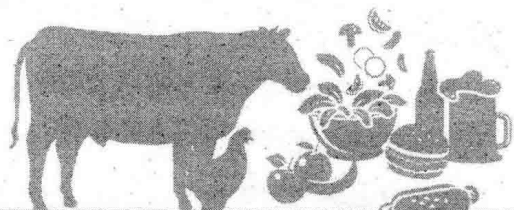
- NO.1 正确呼叫“110”报警电话 /1
- NO.2 正确呼叫“119”火警电话 /1
- NO.3 正确呼叫“122”交通报警电话 /2
- NO.4 正确呼叫“120”医疗急救电话 /2
- NO.5 96119：五类火灾隐患可举报 /2
- NO.6 高速公路上呼叫救援记住三个电话 /3
- NO.7 野外求救常用信号（一）：S.O.S/3
- NO.8 野外求救常用信号（二）：烟火信号 /3
- NO.9 野外求救常用信号（三）：旗语 /3
- NO.10 野外求救常用信号（四）：反光信号 /4
- NO.11 野外求救常用信号（五）：地面标志 /4
- NO.12 野外求救常用信号（六）：应急电波 /4
- NO.13 野外危险地常见标志信号 /5
- NO.14 船舶遇险常用求救信号 /5
- NO.15 街头遇抢劫如何紧急应对? /6

- NO.16 寒潮自我防护 /6
- NO.17 大雾天气自我防护 /6
- NO.18 大风天气自我防护 /7
- NO.19 沙尘天气自我防护 /7
- NO.20 台风天自我防护 /7
- NO.21 冰雹突降自我防护 /8
- NO.22 常见的空气重污染预警及防护 /8
- NO.23 地震自救四大常识 /9
- NO.24 地震被困自救指南 /9
- NO.25 三角空间可助地震脱险 /9
- NO.26 山体滑坡逃生指南 /10
- NO.27 雪崩逃生指南 /10
- NO.28 沼泽流沙逃生指南 /10
- NO.29 落水逃生指南 /11
- NO.30 意外踩踏防范指南 /11
- NO.31 踩踏事故自救指南 /12
- NO.32 室内防雷小知识 /12
- NO.33 户外防雷小知识 /13
- NO.34 动车的八处紧急事故设施 /13
- NO.35 地铁的五处紧急事故按钮 /14
- NO.36 海上遇险逃生指南 /14
- NO.37 民航客机逃生指南 /15
- NO.38 公交车突燃逃生指南 /15
- NO.39 卧铺大巴追尾逃生指南 /16
- NO.40 卧铺大巴翻车逃生指南 /16
- NO.41 车辆落水逃生指南 /17

- NO.42 高速公路上爆胎紧急处理 /17
- NO.43 汽车自燃紧急处理 /17
- NO.44 暴雨天行车安全指南 /18
- NO.45 宠物抓咬紧急处理 /18
- NO.46 毒蛇咬伤巧预防 /19
- NO.47 毒蛇咬伤紧急处理 /19
- NO.48 蜜蜂蜇伤紧急处理 /19
- NO.49 蝉虫叮咬紧急处理 /20
- NO.50 蚂蟥咬伤紧急处理 /20
- NO.51 蝎子蜇伤紧急处理 /20
- NO.52 小扭伤紧急处理 /21
- NO.53 出鼻血紧急处理 /21
- NO.54 上消化道出血紧急处理 /22
- NO.55 休克紧急处理 /22
- NO.56 落枕自疗小方法 /22
- NO.57 踝关节扭伤紧急处理 /23
- NO.58 夏季游泳注意事项 /23
- NO.59 游泳抽筋别惊慌 /23
- NO.60 溺水紧急处理 /24
- NO.61 烧伤、烫伤家庭处理五大误区 /24
- NO.62 居家急救小贴士 /25
- NO.63 家庭急救禁止事项 /25
- NO.64 煤气中毒紧急处理 /25
- NO.65 家庭燃气泄漏紧急处理 /26
- NO.66 鞭炮炸伤眼部紧急处理 /26
- NO.67 错误的处理伤口方式 /27

- NO.68 咽喉异物堵塞紧急处理 /27
- NO.69 冻伤紧急处理 /28
- NO.70 校园火灾自救指南 /28
- NO.71 家庭火灾逃生“三字诀” /29
- NO.72 轻度烧伤的家庭护理 /29
- NO.73 触电事故的临床表现 /29
- NO.74 触电急救“八字方针” /30
- NO.75 六类不能用水扑灭的火灾 /31
- NO.76 电梯下坠自救指南 /31
- NO.77 索道事故自救指南 /31
- NO.78 高速公路上前车急刹紧急应对 /32
- NO.79 四类常用灭火剂 /32
- NO.80 森林火灾自救指南 /32
- NO.81 井下作业事故自救指南 /33
- NO.82 遇不明放射源紧急应对 /33
- NO.83 化学品灼伤眼睛紧急处理 /34
- NO.84 断肢紧急处理 /34
- NO.85 宝宝噎食紧急处理 /34
- NO.86 五种伤口不能贴创可贴 /35
- NO.87 皮肤晒伤紧急处理 /35
- NO.88 脚磨起泡紧急处理 /36
- NO.89 缓解水土不服的方法 /36
- NO.90 吃错五种药的催吐方法 /36
- NO.91 误饮洗涤剂紧急处理 /37
- NO.92 农药中毒紧急处理 /37
- NO.93 打嗝紧急处理 /38

- NO.94 鱼刺哽喉紧急处理 /38
- NO.95 辨别中风的“FAST”法则 /39
- NO.96 中风的家庭急救须谨慎 /39
- NO.97 毒蘑菇中毒紧急处理 /39
- NO.98 醉酒者的紧急处理 /40
- NO.99 旅途中腹泻可吃大蒜救急 /40
- NO.100 河豚中毒家庭紧急处理 /40



二、饮食安全常识

- NO.101 养生谣言巧辨别 /42
- NO.102 养生谣言（一）：食物相克 /42
- NO.103 养生谣言（二）：致癌 /43
- NO.104 保健食品不是药，购买要看“蓝帽子” /43
- NO.105 虚假保健食品十大“坑老”骗局 /44
- NO.106 五招识别“瘦肉精”猪肉 /44
- NO.107 五招鉴别“地沟油” /45
- NO.108 居民健康膳食结构建议 /45
- NO.109 少吃主食更健康吗？ /46
- NO.110 多菜少饭并不健康 /46
- NO.111 谨防甜蜜陷阱 /47
- NO.112 糖分摄入必须控制 /47

- NO.113 白开水是最好的饮料 /47
- NO.114 运动饮料有损牙齿健康 /48
- NO.115 不吃早餐的大危害 /48
- NO.116 早餐两宜、两不宜 /49
- NO.117 早餐应该吃什么? /49
- NO.118 晚餐应该怎么吃? /49
- NO.119 合理饮食才能减肥 /50
- NO.120 饭后“八不急” /50
- NO.121 饭后勿立即剧烈运动 /51
- NO.122 运动后不宜大吃肉、鱼、蛋 /51
- NO.123 高血压患者饮食“五少三多” /52
- NO.124 纯天然食品就一定安全吗? /52
- NO.125 不必对食品添加剂谈虎色变 /52
- NO.126 食品添加剂的主要作用 /53
- NO.127 科学用盐小知识 /53
- NO.128 几种常见营养强化食盐 /54
- NO.129 定期吃无盐餐更健康 /54
- NO.130 心血管疾病患者如何限盐 /54
- NO.131 炒菜时味精要晚放 /55
- NO.132 当心“美味综合征” /55
- NO.133 吃太辣影响人体免疫力 /55
- NO.134 食用油怎么吃才健康 /56
- NO.135 食用油使用注意事项 /56
- NO.136 饮茶四忌 /56
- NO.137 咖啡一天不宜超两杯 /57
- NO.138 适量饮酒保平安 /57

- NO.139 六类人不宜饮酒 /57
- NO.140 谨防自制药酒中毒 /58
- NO.141 几种不宜下酒的菜 /58
- NO.142 牛奶越浓越好吗? /59
- NO.143 喝了牛奶腹泻怎么办? /59
- NO.144 饮用酸奶须注意 /60
- NO.145 吃钙片不如多喝牛奶 /60
- NO.146 别把豆浆当水喝 /60
- NO.147 豆浆没煮熟千万别喝 /61
- NO.148 鸡蛋生吃坏处多 /61
- NO.149 六种鸡蛋不能吃 /61
- NO.150 四类人不宜多吃鱼 /62
- NO.151 死蟹有毒吃不得 /62
- NO.152 多禽少畜护心脏 /63
- NO.153 不熟的肉类易致多种疾病 /63
- NO.154 海鲜好吃,但要适量 /63
- NO.155 吃贝壳类食物要“三防” /64
- NO.156 海鲜生吃,先冷冻再浇点儿淡盐水 /64
- NO.157 哪些人不宜吃海鲜 /64
- NO.158 吃海鲜不宜配啤酒 /65
- NO.159 虾皮是最好的补钙食品吗? /65
- NO.160 夏天吃得越“冰”越易中暑 /65
- NO.161 您知道“瓜子病”吗? /66
- NO.162 煲汤虽好,也要适当 /66
- NO.163 挑对时间吃对水果 /66
- NO.164 蔬果忌用白酒消毒 /67

- NO.165 四招清除蔬菜农药残留 /67
- NO.166 水果吃多了照样胖 /67
- NO.167 一次吃太多荔枝谨防“荔枝病” /68
- NO.168 四类人要少吃或不吃桃子 /68
- NO.169 慎食“怪物草莓” /68
- NO.170 为什么吃菠萝前要泡盐水? /69
- NO.171 酒糟味甘蔗可致人死亡 /69
- NO.172 少吃不易见到的蔬菜和水果 /69
- NO.173 四种蔬果的皮不宜食用 /70
- NO.174 别信“看虫眼买菜” /70
- NO.175 绿叶蔬菜不宜长时间焖煮 /70
- NO.176 吃姜的五大禁忌 /71
- NO.177 香菇不宜洗得“太干净” /71
- NO.178 红薯吃多了为什么“烧心”? /71
- NO.179 不吃发芽的土豆 /72
- NO.180 新鲜黄花菜烹调不当易中毒 /72
- NO.181 豆角不熟透不能吃 /73
- NO.182 慎食野菜，谨防祸从口入 /73
- NO.183 请注意有毒性的蜂蜜 /73
- NO.184 几种不宜放入微波炉的食品 /74
- NO.185 多吃果冻损健康 /74
- NO.186 阿胶真的补血吗? /74
- NO.187 当心“人参滥用综合征” /75
- NO.188 没事就喝板蓝根损伤脾胃 /75
- NO.189 拒绝甲醛上餐桌 /75
- NO.190 尽量不吃松花蛋 /76

- NO.191 未腌透的酸菜不要吃 /76
- NO.192 远离路边摊 /77
- NO.193 “保质期” “保存期” 区别大 /77
- NO.194 别让食品干燥剂成“定时炸弹” /77
- NO.195 方便面不宜经常食用 /78
- NO.196 只要煮沸就可以消毒吗? /78
- NO.197 小心“冰箱腹泻” /78
- NO.198 贪食“猎奇”安全隐患大 /79
- NO.199 吃火锅不当易得病 /79
- NO.200 多吃这十三种超级食物, 让您健康长寿 /79



三、居家安全常识

- NO.201 地产商不会告诉您的三大售楼“骗局” /81
- NO.202 定金、订金大不同 /81
- NO.203 买二手房谨防五个陷阱 /82
- NO.204 新房收房五大注意事项 /82
- NO.205 怎样预防电信诈骗? /83
- NO.206 花样翻新的电信诈骗(一): “您有一张传票” /83
- NO.207 花样翻新的电信诈骗(二): “您的账户资金异常变动” /84
- NO.208 花样翻新的电信诈骗(三): “您乘坐的航班取消了” /84
- NO.209 花样翻新的电信诈骗(四): “您中奖了” /84

- NO.210 花样翻新的电信诈骗（五）：“猜猜我是谁” /85
- NO.211 花样翻新的电信诈骗（六）：“向您推荐十大牛股” /85
- NO.212 花样翻新的电信诈骗（七）：电信积分兑换现金 /85
- NO.213 花样翻新的电信诈骗（八）：冒充亲友 /86
- NO.214 花样翻新的电信诈骗（九）：考试诈骗 /86
- NO.215 花样翻新的电信诈骗（十）：无抵押贷款 /86
- NO.216 上门推销花样多，辨别真伪要“四查” /86
- NO.217 网上购物防骗窍门 /87
- NO.218 网络购物“三大警惕” /87
- NO.219 网络借贷注意事项 /88
- NO.220 谨防网络贷款骗局 /88
- NO.221 网络贷款“后遗症”多 /89
- NO.222 ATM取款安全防范措施 /89
- NO.223 陌生人敲门，未成年人怎么应付 /89
- NO.224 绑架，未成年人如何预防 /90
- NO.225 朋友圈里晒生活，安全吗？ /90
- NO.226 网上支付安全指南 /91
- NO.227 微信安全使用小窍门 /91
- NO.228 家庭防盗常识 /92
- NO.229 家庭安全用电常识 /92
- NO.230 超期使用的家电存在安全隐患 /93
- NO.231 电动车充电安全小提示 /93
- NO.232 电器“童锁”知多少 /93
- NO.233 正确使用微波炉 /94
- NO.234 使用电热毯时勿折叠 /94
- NO.235 预防可怕的“手机爆炸” /94

- NO.236 电热水壶使用注意事项 /95
- NO.237 电磁炉辐射有害吗? /95
- NO.238 节能灯含汞别恐慌 /95
- NO.239 电视机也要防“中暑” /96
- NO.240 空调省电小妙招 /96
- NO.241 定期清洗消毒空调,拒绝“空调肺” /96
- NO.242 冰箱储物越少越省电吗? /97
- NO.243 冰箱冷冻能力并非越大越好 /97
- NO.244 使用加湿器不当反致肺炎 /97
- NO.245 洗衣机不用时要断水断电 /98
- NO.246 冰箱、电视别用同一插座 /98
- NO.247 怎样挑选电源插座 /98
- NO.248 煤气泄漏时切记不可开关电灯 /99
- NO.249 手机电池使用注意事项 /99
- NO.250 秋冬季节几招防静电 /100
- NO.251 居民生活用气常自查 /100
- NO.252 用完气即关阀门是好习惯吗? /100
- NO.253 节省燃气小窍门 /101
- NO.254 家庭燃气泄漏常见原因 /101
- NO.255 燃气热水器安全使用守则 /102
- NO.256 如何保养煤气灶 /102
- NO.257 燃气灶的火别开得太大 /103
- NO.258 天然气是臭的吗? /103
- NO.259 家庭防火小妙招 /103
- NO.260 食盐——灭火应急小帮手 /104
- NO.261 莫让一次性打火机成“炸弹” /104