

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中学素质教育阅读丛书

化险为夷靠自己

 **eBOOK**
内部资料 非卖品

化险为夷靠自己

一、校园、居家

为什么要掌握一定的安全常识

在人们的日常生活、学习和工作中，谁也不能预料会突然碰到什么样的意外或突发的事情。这些意外和突发事情，一部分是由客观条件引起的，一部分是人们行为的结果。所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，正是指这些突如其来的，给人们的生产生活和生命财产安全造成危害的事故。事故的发生有偶然性，也有必然性；有的可以防止，有的不能避免。

青少年学生正处于生理、心理迅速发育成长的时期，知识面逐渐扩大，求知欲强，并开始具有独立意识和自理能力。但是他们的个性还不成熟，在许多方面仍旧幼稚，自我意识、自控能力、自我调节能力及意志发展等都需要加强。对青少年学生开展安全常识教育，帮助他们掌握必要的和相关的知识与技能，提高应变能力，不仅能够预防一些事故的发生和尽量减少突发事件给人们带来的伤害和损失，还有利于青少年“善、勇、信、智”人格的培养和形成。

校园活动中可能发生的意外伤害

中小学生的校园活动可谓丰富多彩。上课、讨论、锻炼、做操、劳动、做实验等等，同学们从中既获得了知识，又锻炼了体能和才能。参加各项活动要遵守学校的规定和注意安全，否则就有可能发生以下一些意外伤害事故：

1. 摔伤。常见的有从桌椅上或从楼梯上跌落引起的摔伤。同学们布置教室、张贴板报、擦洗窗户等，通常要站在桌椅上完成。如果桌椅摆放不平稳，或是上下桌椅不小心时，就容易摔伤。急着上下楼梯而一脚踩空或绊倒，也是学生摔伤的一大原因。

2. 砸伤。在运动场上，球砸伤人的事件是比较经常发生的。有时候，同学之间开玩笑，相互掷以书包、石子，也容易引起砸伤。

3. 撞伤。主要是上下课时或运动场上，相互奔跑的双方互撞引起撞伤，或是急速奔跑的一方撞倒站着或走着的另一方。由于撞方处于剧烈运动的状态，力量比较大，由此引起的撞伤通常也比较严重。

4. 挤伤。最常见的情形是开关门时挤伤手臂或手指。人多相拥入门或相拥在狭窄的空间时，也容易发生挤伤皮肤或其他部位的事故。

同学们在日常的校园活动中，只要多多注意行为安全和避让他人，就能有效地防止上述意外事故的发生。

集体活动中应该注意的安全问题

在学校里，同学时常参加一些由学校、年级或班级组织的集体活动，如参加比赛、演出、看电影、郊游等等。参加集体活动也要注意安全，不然就会发生一些意外事故，或是影响活动的进行。

参加集体活动首先要遵守纪律。不要擅自离开队伍，不要到别的班级中逗乐玩闹。如果在点名时发现人数不齐，不仅不能正常开展活动，还会让带队的老师着急、担心。

参加集体活动要互助互爱，要有集体荣誉感。对身有残疾或身体较弱的同学，要主动关照。观看演出或电影时，不能蜂拥而上抢占位子。自私自利的行为应当杜绝。

当在礼堂或剧场开会、看演出时，要按秩序入座、离场。要学会识别公共场所和较大建筑物内的安全标志，如剧场除了有大门外，还有太平门等紧

急出口。如坐电梯时，要看清梯内的急呼标志。在高层建筑物内，除了电梯外，还有楼梯等紧急通道。必须注意的是，发生地震或火灾时，不能乘坐电梯下楼。在剧场内发生火灾时，如果离门口、窗户较远，人又拥挤，可迅速用手帕或帽子等捂住口鼻，然后趴在地上，设法匍匐移向门口，不然容易被挤伤、踩伤或熏倒。

“居安思危”，同学们在日常从事各种活动时，要常常想到，“这时遇到危险和意外，我怎么办？”当自己身处险境时，要保持镇静的头脑和清晰的判断力，就能增强自救的能力和机会。

相互嬉闹必须掌握分寸

同学之间，朝夕相伴，在紧张繁忙的学习之余，总免不了开开玩笑，打打闹闹，相互嬉笑，以放松一下劳累的身心。俗话说：“乐极生悲”，玩笑开过了头，嬉闹不注意分寸，就有可能引发意外事故。像下面所说的几种玩闹，都是具有一定危险性的：

1. 卡脖子。一些青少年，尤其是男孩子在一起时，喜欢玩一种类似“斗鸡”的游戏。即双方叉开腿站着，双手伸前抓住对方肩膀或脖子，用力往前顶。掌握不好，就有可能摔倒，甚至抓伤对方脖子。

2. 下马绊。这是男孩子们喜欢的游戏。打闹的双方互相用脚去勾对方的腿，使其摔倒。但若摔重了，很容易伤着尾骨或后脑部。还有一些学生突然伸腿去绊正在走路或奔跑的同学，如若摔倒，很容易磕坏门牙和下颌。

3. 抽空椅子。有些人喜欢玩此把戏，以同学摔倒时的窘相为乐。殊不知教室里布满桌椅，摔倒者容易磕在硬物硬角上造成严重伤害。如书中所说的课堂恶作剧引发的悲剧即是一例。

同学之间在一起嬉戏本是一种亲昵的表现，只有本着尊重他人，安全第一的原则，不做过激的行为，不拿同学的短处开玩笑，才能平安愉快地过好校园生活。

课堂恶作剧引发的悲剧

在课堂上，遵守课堂秩序是对每一个学生最基本的要求。然而总是有一些同学，因为这样或那样的一些原因，不安心听讲，做小动作，搞恶作剧，既妨碍了自己的学习，也影响了同学听课。有时还可能造成一些意外的事故。

1997年6月，《北京晚报》报道了一则真实的事件：在四川的某县，一高中学生未经老师允许，擅自调换座位与另一同学同桌而坐，并趁该同学站立不备时，用脚将其座位钩开，致使该同学坐下时后仰摔倒，头颈部撞在后排的课桌上，当即失去活动能力。经该县医院诊断为：“颈椎损伤，伴不全性高位截瘫。”后经华西医科大学附属医院诊断为：“齿状突基底部完全性横行骨折。”通过医治，共用去医疗护理费3万余元。法院审理了这宗由课堂恶作剧引起的人身损害赔偿案，将之鉴定为：“高位不全截瘫，构成四级伤残。”可以肯定，这场难以弥补的意外事故不仅给受伤的同学及其家人造成终生痛苦，也给肇事者本人的学习和生活乃至未来带来重大影响。对于这样的悲剧，同学们应当引以为戒。

家庭装修和人体的安全与健康

近几年来，随着城乡房地产开发规模的扩大和人民生活水平的提高，人们越来越注重自己的生活环境，家庭装修热潮一浪高过一浪。家庭装修要讲究科学合理，否则就会给人们的安全与健康带来威胁。这一点对成长发育期的青少年尤为重要。

家庭装修，首先要讲究科学选材。目前市场上的装修材料琳琅满目，但是缺乏管理，缺乏名牌，给很多混水摸鱼的伪劣产品以可乘之机，影响装修质量，甚至造成隐患。家庭装修材料有很多是化学制品，在使用过程中释放多种污染物，能使人致病或过敏。例如室内甲醛主要来源于建筑材料、家具、地毯、油漆、涂料、地板革、塑料壁纸等。甲醛是一种潜在致癌物，长期接触低浓度甲醛可引起慢性呼吸道疾病。又如石棉，它是重要的建筑材料，广泛用于房屋建筑和生活用品、用具。但是石棉尘却可以导致肺癌。装修材料中还主要含有氯乙烯、苯、铅等污染物。铅对少年儿童智力发育的严重损害众所周知。所以，在家庭装修中，要尽量选购天然石材和不含甲醛的材料，要选购正规厂家的合格产品。少年儿童的房间装修尽可能地简单自然。新居室装修结束后，要注意经常通风换气，并在10天或半个月以后才入住。科学选材还包括选择适合自己家庭情况的材料种类，如家有老人和孩子，就不应购买防滑性能较差的瓷砖、大理石、抛光地砖等作为地面材料。

家庭装修也要讲究施工质量。目前装修市场的装修队伍管理不规范，“三无”游击队神出鬼没，造成装修质量无标准等等对消费者不利的现象，直接影响到人们居家安全的保障。所以装修居室，一定要请有技术保障的专业装修队伍进行施工，并签订有关的施工协议或合同。那种因装修质量不过关，而造成灯具下坠、瓷砖脱落甚至天花板上的水泥砂浆块砸落伤人的事件，在北京等地是经常可以见到的。

家庭装修还要讲究设计合理巧妙。各种家具的高矮比例和家具间的距离要符合人体工程学的要求，不然就会带来安全隐患，造成磕、碰、撞等事故。家具的摆放要合理，少儿房不宜放置过多过高过大的家具，家具的线条应柔和，避免太多的直角。柜子、书架应朝墙边倾斜放置，并将前面的一边柜底垫高，以免孩子拿取物品或开关柜门时将家具拉倒。儿童房不要摆放易碎物品，家具或墙上亦不应镶装太多的玻璃或镜子。

怎样安全使用煤气和液化石油气

煤气和液化石油气是我国城镇居民主要使用的生活燃料之一。液化石油气用钢瓶灌装，煤气则分瓶装和管道供应两种。使用燃气虽然给人们的生活带来极大的方便，但是操作不当也会产生一些危险。

1. 使用瓶装燃气时，钢瓶、减压器、角阀、胶管等器件都必须是合格产品，用户不要自己装配、自己拆修。一些已经淘汰的旧钢瓶禁止再用。

2. 煤气瓶要竖立摆放在通风良好的地方，瓶与灶具之间相隔50厘米以上。瓶的周围不要摆满杂物，也不要把瓶半固定在厨柜中，以便发生紧急情况时，能迅速关掉角阀，搬走气瓶。

3. 经常检查气瓶、管道是否漏气。闻到煤气臭味，要立即关掉角阀或管道开关，然后打开门窗通风。严禁开关电门、电闸和电气设备，也严禁点火。如果窗是金属制成的，也不能猛烈拉开。不注意以上几点，就有可能引起爆炸和火灾。

4. 使用燃气时，要细心关照灶火，注意不让风吹灭或不让汤水浇灭，以免发生气体泄漏。

5. 遵守“先点火，后拧开关”的原则。用毕关掉气罐角阀或管道开关。

如何防治煤气中毒

在我国城市和乡村中，使用煤气、液化石油气和天然气做燃料的家庭越来越多，同时也还有一部分人仍然使用蜂窝煤或煤球做饭取暖。这些物质在

燃烧的过程中，会产生一种无色、无味的气体——一氧化碳。一氧化碳比空气略轻，一旦进入人类的血液后，便会与红细胞中的血红蛋白结合，使血红蛋白失去载氧的能力，使人缺氧，从而发生中毒——俗称煤气中毒。

煤气中毒的后果十分严重。轻者头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢无力，较重者恶心、呕吐、烦闷，并且神经受到麻痹而不能动弹，再重者昏迷、惊厥、大小便失禁、呼吸困难等，当血液中一氧化碳血红蛋白的浓度达到 70 ~ 80% 时，人就会迅速死亡。

煤气中毒的重点在于预防。在日常生活中，应充分注意换气的工作，煤气罐的减压器接口要装好，并用涂肥皂水的方法检查是否有漏气。煤气管道的各结合部位也用此方法时常进行检查。有条件的家庭，最好在厨房安装煤气泄漏报警器。

在使用液化气、煤气的过程中，正确操作亦是防止中毒的关键步骤。使用时必须先点火，后给气。室内要保持通风良好。近年常有使用燃气热水器引发人身伤亡的恶性事故发生。其中除了产品的安全性能问题以外，未正确安装和未注意通风换气也是造成事故的主要因素之一。此外，烧汤煮粥时人不在场，易发生汤水溢出浇灭火种，而气体仍在漏出现象。这种情况在青少年使用煤气的过程中最容易发生。在北方，使用煤炉取暖时，晚间封炉忘记打开通往烟筒的火门，或是烟筒漏气或烟道被堵，也容易造成煤气中毒。

发现有人煤气中毒，要立即进行抢救。首先将患者尽快移到空气新鲜的地方，随后将其领扣、领带、皮带解开，使之能够舒畅地进行呼吸。如果患者呼吸、心跳停止，应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压，并尽快给急救中心打电话（120）或者呼叫救护车送往医院。

在救助煤气中毒的病人时，为了预防两重事故的发生。必须打开门窗疏散煤气，同时带着患者迅速离开事故现场。

安全使用沼气的几个要点

沼气是用农作物的秸秆、叶片、人畜粪便、垃圾污泥等有机物质，在适当的温度、湿度和隔绝空气的条件下，经过微生物的分解发酵而产生出来的一种易燃性混合气体。农村中大多通过建造发酵池的方法制取沼气，作为燃烧取暖、照明的原料，既节约了能源，又部分解决了环境污染的问题。

但是，沼气的主要成分为甲烷、二氧化碳，另有少量的氢气、氮气、一氧化碳和硫化氢等。这些成分决定了家庭使用沼气具有一定的火灾爆炸和窒息中毒的危险性。那些以村为单位建造沼气池集中供气的安全性是比较高的，自行建造发酵池制取沼气的家庭在使用上要注意几点：

1. 点火时，要按照“先点火，后拧开关”的顺序点燃沼气；灭火时，先关闭开关，火自行熄灭。

2. 沼气不足时，不得随意往池内添加原料，尤其是易燃易爆的汽油、电石等化学物品和会产生有毒气体的榨油饼（过量）等。

3. 检修沼气池或往池内添加原料时要注意防火防毒防爆，不能吸烟，不能用火照明，不能穿带铁钉的鞋。若要入池检查，必须先通风换气，再把小猫或小狗之类的动物放入做试验，无异常反应才可以慢慢入内。

4. 使用沼气过程中一旦出现火警，应马上关掉输气管上的开关，断绝气源。平时家中应备有小型灭火器，以预防火灾。

5. 若因沼气泄漏而发生人体中毒引起窒息时，应施行人工呼吸法进行抢救。

怎样安全使用煤油炉

煤油炉是一种比较方便的燃具用具，主要有两种燃烧方式。一种是用绳作捻子将炉内的煤油吸出引燃，一种是往装着煤油的护内充气，使煤油气化后燃烧。使用煤油炉要注意以下安全要点：

1. 煤油炉不要放在可燃的地板上，也不要靠近楼梯、板墙等可燃物。炉子的底座要安放平稳，以防踢倒或碰倒。炉子周围不能存放可燃物。
2. 不要在带火时加油或打气。
3. 打气不能过多，以免气压过大引起爆炸等事故。平时注意检查气化煤油炉的气压指针和其他配件是否处于正常状态。
4. 绝对禁止使用汽油做燃料。
5. 用火时人不要离开，防止油锅温度过高或油水外溢起火。

一旦发生油锅或油炉起火，要迅速盖上锅盖或用大块湿布捂住火眼，然后关掉炉子开关。火势较大时，用干粉灭火器或沙土等灭火。禁止使用泡沫灭火器和泼水，因为油燃烧时碰到水，会发生爆炸并引起更大面积的燃烧。

怎样安全使用压力锅

压力锅即高压锅，用它烹饪食物，既省时间和燃料，食物的味道也不错。可是，有些人怕弄不好要爆炸，所以还不大敢用；有些人使用时又太粗心，结果造成事故。其实，只要掌握了它的性能，认真按说明书使用，是完全不必担心的：

1. 在锅内放食物和佐料时，切不可超过它容量的 4/5。锅内没有空隙，水开后会把排气孔和安全塞堵上而发生事故。
2. 在盖上盖子时，一定要检查一下排气孔是否畅通，安全塞（即易熔塞）座下的孔洞内有没有残留的饭粒或食物碎渣。排气孔畅通、安全塞座下的孔洞内也没有任何杂物时，才可以转动手柄，将锅盖盖好。上下两只手柄完全重合以后，方可点火加热。如果手柄未对齐，锅内压力加大后，会把未合好的锅盖掀飞，锅内食物也会喷出。
3. 当食物煮沸，有蒸气呈直线状从排气孔排出并发出声音时，方可将限压阀扣上。限压阀上不能放置任何杂物，以免失灵。
4. 加热到一定程度时，限压阀会被高压气流微微抬起，两边的气孔同时有气放出来，并发出“嘘、嘘、嘘”的尖叫声，此时要把火力调弱，使限压阀保持在似起非起的状态，或是将火熄灭（煮易熟食物时）。
5. 刚熄火时，切不可将锅盖立即打开，因为这时锅内的气压还较大，热气喷出来会造成事故，应让其自然冷却。若急需开盖取出食物，可用冷水浇在锅盖上强迫冷却。锅内气压降低后，将限压阀取下，把气放尽，再开盖。
6. 在煮整鸡、整鸭、大块排骨、大块肉等大块食物时，要在食物上面盖一个竹、藤编的盖子，以防食物漂起而堵住排气管和安全塞孔。

平时要注意检查易熔片、锅圈等是否能够正常使用，若已损坏或是老化时，要及时更换新件。注意易熔片不能用其他熔点的金属代替。

家庭清洁用品的安全使用方法

目前市场上出售的家庭清洁用品可谓琳琅满目，根据用途，这些产品大致可以分为衣物清洁用品、蔬果清洁用品、厨卫清洁用品、墙地清洁用品几大类。其成分结构各有不同，如洗衣粉的成分有月桂醇硫酸盐、多聚磷酸钠及增白剂等。洗涤餐具、蔬菜、水果的洗涤剂的主要成分是碳酸钠、多聚磷酸钠、硅酸钠、表面活性剂。如果使用不当，这些化学合成物会对人体造成

一定的伤害，某些化学物混合后还会发生化学反应，引起人体中毒或其他意外事故。家庭清洁用品是人们日常生活中使用接触较多的化学产品，掌握正确的使用方法十分重要：

1. 不能使用洗衣粉洗涤餐具，洗衣服时也不能用量过多。洗衣粉的安全剂量为 10 克左右。如果浓度过高，洗衣粉会通过皮肤进入人体，对人的肝脏和心血管系统产生不良影响。误服洗衣粉，可出现胸痛、恶心、呕吐、腹泻、吐血、便血、咽喉疼痛等症状。由于洗衣粉具有较强的去污性，能把人体的油脂洗掉，引起皮肤干燥，部分人有刺痛的感觉和其他过敏症状，所以一次使用洗衣粉不能过多，更不能用洗衣粉洗头、洗澡。

2. 使用专用的洗涤剂洗涤蔬菜、水果、餐具时，浸泡的时间不能过长。洗后要用流水冲洗干净。有些人误以为蔬果、餐具洗涤剂有消毒作用，在最后冲洗时只是马马虎虎地涮几下，致使蔬果、餐具上残留有洗涤剂。

3. 使用任何一类清洁用品时，都不要将两种或两种以上的产品混合使用，以免产生化学反应。

观赏花木应防毒

无论是在美丽的大自然里，还是在人们舒适的居室环境中，我们都能够看到成百上千种千姿百态、绚丽多彩的奇花异木。美丽的花木陶冶了心情，美化了生活，也在一定程度上给人们的安全带来隐患。因为，在这些美丽的花本里面，有上千种以上是有毒的。其中有一些还是人们常见和乐于栽培的品种。

花木含毒分为几种情况，有的全株都含有毒物质，有的则只是集中在根、茎、叶片或花朵里。一些花本虽不含毒，但其花粉却能致病，过敏性体质的人的鼻粘膜接触到这些花粉后，常引起过敏反应，导致咳嗽、气喘、鼻炎的发生。

不过，含毒花木的有毒物质并不向空气中扩散，只要我们去采折和玩弄有毒花本的枝、叶、茎、花、果，一般都不会发生意外。家庭和公园所常见栽培的花木中，以下品种是含有有毒物质的：

一品红：全株有毒，白色汁液能够刺激皮肤红肿，误食茎、叶后有中毒死亡的危险。

黄杜鹃：植株和花内均含有毒素，如果误食就会中毒。

夹竹桃：枝、叶及树皮中均含有夹竹桃甙，误食几克重的干物质就能引起中毒。

光棍树：属多浆植物，其茎于折断后流出的白色汁液能使皮肤红肿，误入眼睛内能引起失明。

五色梅：花、叶有毒，误食会引起腹泻、发烧。

水仙：鳞茎内含有拉可丁，误食会引起肠炎、呕吐。叶和花的汁液能使皮肤红肿。

石蒜：鳞茎含有石蒜碱等有毒物质。人的皮肤与石蒜碱接触后会红肿发痒，石蒜碱吸入呼吸道会引起鼻出血，误食会引起呕吐、腹泻、手脚发冷、休克，严重时可能因中枢麻痹而死亡。

含羞草：体内含有含羞草碱，过多的接触会引起人的毛发脱落、眉毛稀疏。

虎刺梅：茎中的白色汁液有毒，不能入眼。

花叶万年青：花、叶内含有草酸和天门冬素，误食会引起口腔、咽、喉、

食道、肠胃肿痛，甚至伤害声带，使人变哑。

仙人掌类植物：刺内含有毒汁，人体被刺后易引起皮肤肿痛和搔痒等症。

在人工栽培花木的过程中，经常需要喷洒一些药物和肥料，人体直接接触这些物质，也会产生一些不良影响。因此，为了爱护我们自己，为了爱护我们的环境，请不要攀折、掐弄花草树木。

二、休闲、运动、旅游

从楼梯或高处跌落的预防与救护

从几岁到十几岁的少年儿童，都很喜欢在楼梯或高处玩耍。我国的建筑中，楼房也越来越多，所以经常有学生从楼梯、阳台或其他高处的地方跌落事故的发生。事故的原因大致包括三个方面：孩子的莽撞粗心、环境问题和楼梯本身的安全系数不高。

从孩子方面来说，上下楼梯喜欢蹦蹦跳跳，一步并作两步走，尤其是上下课时抢着上下楼，就容易造成摔伤。穿的鞋太滑，也容易从楼梯上跌落。至于上树掏鸟蛋、捉知了，到建筑工地捉迷藏，更是青少年学生喜欢的活动，这就增加了从高处跌落的机会。

从环境方面来说，有些楼道堆放着许多杂物，或是扔有果皮、菜叶或小石子，容易使上下楼梯的人绊倒或滑倒。

从楼梯本身来说，台阶的高度、深度甚至梯级都会影响人们上下楼梯的感觉。许多人常常在下楼时忘记最后一级台阶，一脚踩空而跌伤。此外，楼梯不装电灯是十分危险的。前两年在南方某地曾发生过这样一件惨剧。一个乡镇中学没有注意修理教学楼楼道里已坏的电灯，结果某晚自习课结束后，二、三层楼的学生相拥下楼，造成学生伤亡的重大事故。

发现有人从高处跌落时，首先应观察伤员神志是否清醒，仔细查明是由头部先撞向地面或是身体的其他部位先接触硬物？地面是水泥地、砖地或泥土？如果是头部先撞向地面或其他硬物、神志不清、连续呕吐或是身体抽筋，就应怀疑脑部受到损伤或震荡。此时要迅速呼叫救护车，或是让伤者躺在木板上，在颈部或背部垫上毛巾或软垫，头部偏侧，然后急送医院抢救。如果是腰部或背部先着地，可能造成脊椎骨折，要用担架正确地搬运到医院救治。

从楼梯或高处跌落后，有时没有明显的外伤或其他症状出现，为了预防起见，最好也要到医院作X光透视和接受医生的检查。

怎样防治中暑

炎炎盛夏，在室外运动或劳动，是容易中暑的。中暑一般可以分为三种类型。在高温环境下发生头痛、头晕、全身疲乏无力、口渴、出汗乃至发烧、呕吐、昏迷等高热或虚脱症状的，叫热射病；因烈日照射，大脑和脑膜受到损害，体温中枢失去正常机能的叫日射病；因高温引起出汗过多而发生的小腿乃至全身痉挛，叫热痉挛。中暑的发生既与环境气温有关，也与个人的体质有关。

预防中暑，一是不要在闷热高温的环境中剧烈活动，不宜让强烈的日光照射过久。活动时穿轻薄透气的衣服，不能捂得过厚过严。活动时注意适当的放松自己，及时补给水分。

发生中暑时，应将患者尽快搬移到阴凉通风的地方，松解其衣扣和腰带，并给患者头部敷上冷水毛巾或冰袋，让其喝一些凉的盐开水或清凉饮料，但一次不能喝得太多。中暑较轻者，一般经此处理并安静休息以后，即可恢复正常。中暑比较严重的病人，就必须解除部分衣物，用冷水或冰水喷淋，或

以酒精擦拭病人的额、颈、胸背等部位，并用风扇或纸扇扇凉。但不要太过急，以免冷伤。体温降到摄氏 38 度以下时，便应停止冲凉。昏迷病人可由学校大夫用针刺人中、合谷等穴位。

受烈日暴晒或在高温的环境时，还可能引起另一种症状的疾病，患者脸色苍白，发青，但却没有高烧，皮肤冰冷湿润。这种情况下不能给病人施行冲洗等太过强力的冷却处理。应让其躺在阴凉通风的地方，松解衣服，喝些清凉饮料，用冷水冷敷头部和颈部即可。

中暑严重的病人，在进行了上述应急处理后，应送到医院作进一步救护。

体育锻炼中如何保证安全

学生在上体育课和进行体育锻炼及体育比赛时，如果不注意有关事项和进行合理安排，不讲究体育的卫生与保健，就很容易发生一些事故。

体育锻炼前，任课老师和班级干部要先检查一下场地和器械的安全性，如存在隐患要马上清除。平时对运动场地和器械要进行卫生安全监督，定期检查，不合格的器械禁止使用，场地上必须没有钉子、木块、砖石等杂物。

每学期都应该给学生做一次体格检查。任课老师和卫生老师可以共同研究，根据学生的身体情况进行分组锻炼。运动量要由小到大，运动项目要经常变换，使身体各部分都得到锻炼。

运动前，要做好准备活动，让身体各部位和心肺等器官逐步适应运动状态，防止运动损伤。学生必须严格执行各项运动规则，运动时做到：严格纪律、严格要求，严格训练；不穿皮鞋、塑料底鞋、高跟鞋，不戴帽子、手套、围巾，不穿大衣和裙子，衣服口袋不装有尖角或硬的器物；不嬉笑打闹，不做与课堂内容无关的项目。课前曾患重感冒等症者不要参加运动。

体育课的组织形式要科学合理。运动前做准备活动，剧烈运动后要做整理活动，目的是使身体各部分逐渐恢复到相对平静状态。因为紧张训练使植物神经系统处于紧张状态，若突然停止运动，会引起不良反应。如长跑到达终点后，要是不继续做慢跑整理运动，而骤然停下来，下肢的静脉血就不能及时回到心脏，可引起脑部缺血，进而发生重力性休克，出现头晕、眼花、恶心、呕吐的现象。

运动后，学生们往往感到疲劳和饥渴，这是因为身体消耗了不少的体力和水分。这时就要休息和补充少量的水分，但是不可以狂饮。

平时学生们要做体育锻炼，不宜选择在饭后马上进行。因为运动时大量血液在肌肉中循环，胃肠的血液就会减少，从而影响食物的消化吸收，还可能引起胃肠病。一般在饭后 1 小时再运动为宜，冬季锻炼，一要注意保暖，二要注意场地是否有冰雪覆盖而过滑。

中学生体育锻炼须防外伤

在中学生所受过的严重外伤中，因体育运动致伤的比例超过 50%。其中球类运动和体操所引起的外伤较多，初中学生也比高中学生容易在体育锻炼中受伤。这是为什么呢？

首先是中学生的大脑皮层容易兴奋，机体容易疲劳，而注意力则不易集中，机体的协调、应变、平衡等功能的发育也还不完善。这样，在做一些难度较高的复杂动作时，就容易引起运动外伤。比如在单、双杠上做大摆动和转体练习，都要求注意力集中，身体的协调、平衡功能要好。

其次是中学生活泼好动，好胜心强。有些人还没有掌握动作要领，就急于表现自己，甚至互相嬉戏或打赌比赛，结果动作失误而受伤。

还有的是学生进行体育锻炼时，因缺少保护而受伤。如练习鞍马、跳箱动作时，学生如果平时缺乏训练，助跑不够，腾起高度不够，换手不及时，此时若缺乏得力保护，就会发生股骨、胫骨、会阴和下肢关节等部位的损伤。又如练习吊环、吊绳时，如果没有保护，就容易引起肘关节脱臼，前臂骨折和脑震荡等。

引起运动外伤的另一个原因是运动场地和器械设备不符合标准。如跑道高低不平、球场有石子、砖头等杂物。沙坑不符合规格等等。所以，运动前对场地和器械进行认真检查是预防学生发生意外的一个重要措施。

中学生在运动中容易发生的外伤情形主要有几种：流血、骨折、脱臼、撞伤、挫伤、扭伤、戳伤等。大量出血的时候，应立即进行止血处理，如果怀疑是骨折，就应采取骨折的处理（参见“安全与救护”一节）。如果是轻度的撞伤或挫伤，可以用冷湿布镇静疼痛或肿痛的部位。但如果撞伤严重，或是头、胸、腹等部位受到较大的撞击，都应特别小心注意，因为这可能会出现内出血或内脏损伤的危险。情节严重的体育运动外伤，都应在进行初步救护的同时，向急救中心呼救或是视伤情送往医院救治。

游泳时应该注意哪些安全问题

游泳是一项人们喜爱的体育活动，也是一项适宜于男女老幼的体育活动。学会游泳，不但可以提高人的身体素质，在遇到水中事故时还能增强自救与互救的能力。

然而，游泳必须注意安全。即使是游泳技能很高的人，一旦忽视了某种安全因素，也有可能在水中遇险甚至丧生。俗话说：“水火无情”，跟水打交道不能马虎大意。那么，游泳时应该注意哪些安全问题呢？

1. 在游泳池及划定（或人们常去）的江河湖海游泳区内游泳，不能到不熟悉的江河湖海、塘及水库中游泳，也不能到有血吸虫、污染和杂草丛生的水面游泳。少年和初学游泳者要有熟悉水性的同伴相随。

2. 游泳前做一些准备活动，如伸展四肢、活动关节等，同时用水浇浇头部及胸部，使身体适应水温，避免抽筋。

3. 过度疲劳和空腹时不能游泳。身体状况不佳（如月经期、感冒或患其他疾病）时也不要下水。刚刚从事完一项运动，要等汗消后才能游泳。不注意这些问题，很容易发生头晕或抽筋现象。

4. 练习跳水前，一定要弄清楚所跳区域水深的情况，避免造成撞击头部的意外事故。

5. 游泳时要注意休息和防止受凉。在露天游泳，若天气情况有变，尤其是有暴风雨来临，要赶快上岸躲避。

如何处理游泳时发生的意外情况

人们在游泳时，有时候会遇到头晕、抽筋、呛水等意外情况，甚至会碰到更大的危险。当发生这些情况时，游泳者应该怎么办呢？

1. 头晕。游泳时空腹和过度疲劳，很容易发生头晕的现象，这是身体血糖过低所致。此时应立即上岸。

2. 抽筋。发生抽筋，千万不能惊慌。可以仰躺在水面，慢慢游到岸边，也可以在仰躺时把抽筋的腿（一般为腿肚子抽筋）伸直，脚趾头上翘，也可以用手把脚尖往上扳。周围有人时可呼喊求助。重要的是保持镇定。

3. 呛水。呛水时也不能惊慌，否则会吸入更多的水。呛水后调整呼吸，原地踩水，再把呛入鼻腔的水轻轻擤出。

4. 水面泄油或着火。遇到水面泄油或油已着火,要迅速离开此区域。若油或火挡住了通往岸边的水面,可深吸一口气,从水底潜过,中途换气,要用手先划拨一下水面,再浮出头部。

5. 遭到鲨鱼或鳄鱼攻击。这是十分危险的情况。所以千万不要到鲨鱼或鳄鱼出没的水面游泳、嬉戏和洗涮。发觉有异常情况,要设法躲开上岸(有鲨鱼游来,要悄悄躲开,尽量不引起它的注意);一旦遭受袭击,除了呼救,也不要放弃勇气和搏斗(打击鲨鱼的眼、鼻、鳃等要害、敏感部位,但不能用刀子去刺,以免更加激怒对方)。曾经有一些人,依靠勇气、毅力和搏斗换回了生命。

旅游时应当注意什么问题

旅游是一项有利于身心健康的活动。通过旅游,人们可以领略祖国河山的壮美,增进历史知识、地理知识和对各地风土人情的了解,激发热爱祖国的崇高感情。随着生活水平的提高,青少年学生走出家门,到各地旅游的现象多了起来。在游览鉴赏名山大川的自然景物和各地的名胜古迹时,我们应当注意一些什么问题呢?

1. 无论是在交通、住宿还是在参观景点方面,都要注意有关的安全规定。如坐车乘船一般都是自行保管随身携带的行李,各种易燃、易爆、有毒和放射性物品严禁携带上车、上船。在参观名胜古迹和自然风景时,一般也都规定禁止生火、吸烟。

2. 参加团队旅游,要听从领队或导游的指挥安排,不随意活动,以免发生离群、掉队、迷路等事件。

3. 在游览参观险景时,要树立安全意识,切勿冒险、冒失,以免发生意外事故。如陕西的华山、安徽的黄山、湖南的张家界,都有比较险峻的山峰,在这些地方也都有人因登山、越涧、攀岩不慎而丧失性命。同时,在游览江河湖海时,也有人因下水游泳不慎而出危险。出门在外,多一份稳重,既是对自己负责,也是对家人朋友负责。

4. 严防“病从口入”。进食前洗手或用纸巾消毒;不吃腐烂变质食物;不到卫生条件差的餐馆或食摊进餐;不暴饮暴食。

5. 注意休息,防止疲劳过度。要根据天气情况适时增减衣服。身边应准备有治疗腹泻、中暑、感冒、发烧及抗过敏的药物。

住宿旅馆应该怎样注意安全

出门旅游,如果没有亲戚朋友帮助,往往只有投宿旅馆。参加学校组织的集体远足活动,如夏令营、冬令营等,一般也是落脚在旅馆或招待所里。旅馆就像一个流动的小社会,来往的人形形色色,良莠不齐。投宿旅馆,要比在家时多几分警觉与机灵。

首先要防范盗窃和拐骗活动。住宿旅馆的人,身上多多少少带有现金或贵重物品,所以旅馆也就成为小偷经常作案的地方之一。要防止被盗,最有效的办法是将现金及贵重物品交给旅馆保管,自己保存好收据。对于随身携带的少量现金及照相机、手表等物品,也须细心照看,不要存放在合住的房间内,或是遗留在公共洗脸间里。青少年学生社会经验少,容易成为小偷和骗子猎取的目标。要防止被偷、被拐、被骗,与陌生人接触时一定要保持一份戒心,不能轻易与陌生人一同外出购物、吃饭、游览。

其二是防范失火等意外事故。旅馆人多,流动性大,不注意防火,是很容易发生火灾的。在旅馆住宿,一定要懂得一些火患逃生的知识。当住进客

房后，要了解一下紧急出口、呼叫铃的位置，并查看是否有灭火器。发现火患时，如果是自己房间起火，要设法扑救并通过电话或呼叫铃向服务员求助。如果火势太大，就要迅速离开房间并关上房门。楼下或邻近房间着火时，往往先闻到烟味，这时要赶紧通知服务员，并用手去触摸一下房门，如果太烫则不能打开，相反要用湿被子等堵住门缝。然后到窗台呼救。如果窗外也有烟雾，就要把窗户也关上，用敲击墙壁等动作发出声响求救。房门外还未着火时，就用湿毛巾捂住口鼻，匍匐着身子从未着火的楼梯逃离。不可使用电梯。被困在房内的旅客，不能从较高的窗户跳下求生。

第三是防范地震等自然灾害。发现房子震动时，在平房里时要迅速钻到较结实的床底或桌子底下，住楼房时，要迅速躲到卫生间等开间较小的地方避难。震动过后，离开房间从楼梯下楼。不可使用电梯，也不要从窗户往外跳，以免被震落的物体砸着。

发生意外事故时，较大的旅馆或招待所都有警铃报警。听到铃声大作，一定要迅速作出反应，判断是发生了哪一类紧急情况，并采取相应的自救措施。要知道运用电话报警，旅馆的紧急电话号码是“0”。

三、生理与保健

正确了解青春期生理的变化

青春期是从儿童发育到成人的过渡时期，女孩儿是12~18岁，男孩儿晚二年。中学生正处在青春期，在心理和生理上都会发生变化，尤以生理的变化最为明显：

1. 第二性征出现。青春期之前，女孩儿的卵巢与出生时比较无明显变化。7~8岁时，由于脑垂体臻于成熟，内分泌功能已经建立，卵巢得到营养和刺激，便开始有女性激素（雌激素）产生。女性激素经血循环分送到全身，但主要作用于内外性器官和乳房。最先表现为乳房逐渐隆起，有时轻度发胀，乳头突出。一二年后外阴会出现稀少而柔软的阴毛，并逐渐增多变黑。阴毛出现不久，腋毛也开始出现。青春期男孩儿也会有第二性征出现，受雄性激素的影响，除了同样长出阴毛、腋毛外，男同学还开始长胡须，出现喉结，声音变粗（俗称“变嗓”），生殖器官也逐渐发育成熟。

2. 身高突增。这是青春期到来的重要标志，也是性成熟的标志。因为身高决定于骨骼的发育，骨骼的发育又有赖于激素的支持。在青春期，身高每年可增加8厘米左右，比青春期之前每年身高的增加提高大约1倍。体重和胸围也都明显增加。男孩儿的生长超过女孩。

3. 月经初潮和遗精。月经初潮是女性性成熟最明显的标志。但女孩月经初期也只是初达成熟，具备了排卵的能力。一般在半年、1年、甚至更长的时间以后，才会有规律地按一定时间间隔周期性排卵。没有受精的卵子在子宫内停留10来天后，便会随坏死脱落的子宫内膜碎屑排出体外。子宫内膜脱落时产生的血液一同排出。这种有规律的生理现象一般每28~30天发生一次，所以称为“月经”。青春期的男子，由于受雄性激素的影响和性成熟的到来，则会发生遗精的现象。

人的一生中，青春期前后的发育和变化是相当明显的。做好青春期的生理和心理卫生保健安全，对一个人的健康成长和日后能否适应环境具有十分重要的意义。

少女经期的卫生与安全保护

月经来潮是女性特有的生理现象。月经期由于受精神因素的影响，一些

人会出现情绪紧张和身体不适等现象。这时候做好经期的卫生保健，会有助于平衡情绪，减少疾病的发生。

1. 选用合适安全的卫生用品。现在城市中多用卫生巾、卫生棉条(棉栓)等，大多经过严格的消毒灭菌处理，符合卫生保健的标准。但是卫生棉条采用阴道内置方式，不适于一般少女使用。在比较贫困的地区和比较贫困的家庭，可能没有条件购买卫生巾，那么也尽量使用柔软、吸水性强的卫生纸，上面加一层卫生棉更为理想。无论使用何种卫生用品，都要勤换置，换置前须洗净手。

2. 每晚洗涤会阴部，勤换内裤，备有专用的毛巾和水盆。避免阴道受到细菌侵害而发生感染。

3. 月经期间可以照常活动和学习，但要避免剧烈活动、长途跑走和过重的体力劳动。不要站在冷水中洗涤物品，也不要游泳和洗盆浴。要注意休息和睡眠，以便及时恢复精力。假若发生痛经，轻者可用热水袋敷小腹，重者在医生指导下服药止痛。

4. 月经期间常有胃肠功能的轻度改变，或厌食，或恶心，等等。因此，在经期最好不吃或少吃辣椒或冰淇淋等刺激性食物和生冷食物。

5. 遇有不正常月经的情况，要及时找医生咨询、检查，对症治疗。切不可自己随便吃药，也不要置之不理，以免贻误病情，增加日后治疗的困难。

怎样防治外阴创伤

青少年学生大多活泼好动，许多少女不仅喜欢田径、球类、体操等运动量较大的体育锻炼，还喜欢骑车、爬墙乃至上树，这样，一旦不慎，就有可能使外阴受伤。一些农村的女学生课余或假期还要参加繁重的体力劳动，这也增加了外阴受伤的机会。

外阴损伤后不仅向外流血，而且血还迅速流向皮下组织，形成血肿，致使患者行走不便，疼痛难忍，有的还压迫尿道、肛门，造成大小便困难和下腹胀气。一旦有细菌侵入，创面还易引起感染。

外阴受伤后，重者要立即到医院医治。假若创面皮肤没破，血肿也不大，则可在家卧床休息，同时清洗外阴，用冰袋敷在创面，促进消肿、止血和减轻疼痛。

预防外阴创伤，平时活动要注意掌握尺度，防止下腹猛撞在硬物上，也不要突然大步跨跃。

怎样保护阴囊

阴囊是男性生殖器的一部分，位于腹腔的下面，两股的中间，与阴茎相连。形状犹如一包囊，里面包藏有睾丸。

在一般情况下，阴囊不容易受到损伤。但在从事骑马、自行车、摩托车、体操、足球等运动时，由于摩擦、撞击等原因，就有可能造成阴囊的挫伤。有时在打闹或斗殴时，也会使阴囊受到撞击。阴囊受伤后可能连及睾丸，会出现一些疼痛、肿胀、青紫等症状，重者发生阴囊血肿和鞘膜积血，甚至出血或化脓。

阴囊受伤时，要保持镇静，抬高阴囊并用湿毛巾进行冷敷。如果有轻度血肿，在伤后24小时以后还可以进行热敷。较重者需要到医院及时治疗。伤后一段时间内，要防止做较大运动量的活动。

为防止阴囊受伤，在参加足球、长跑、体操、骑马、骑自行车等项运动时，要带上兜带，以固定和保护阴囊。平时骑自行车也要察看座椅的高矮、

座垫的软硬是否合适。注意自己的举止是否文明，不参加斗殴和打群架，以免伤害他人或是自己受到伤害。

少女束胸束腰害处大

青春期的少女，身体外形条件会发生很大的变化，身高突增，乳房隆起，臀部丰满，到 18 岁左右，就会长成亭亭玉立的发育成熟的女性。俗称：“女大十八变。”但是，也有一些少女不能正常看待青春期的发育，而采取了一些错误的行为，从而给自己的身体造成危害。

错误之一是束胸。对逐渐隆起的乳房，要注意进行保护，才不至于影响将来生儿育女时分泌乳汁，同时有利于保持少女丰满的体态和特有的魅力。但是，有一些少女对乳房的隆起茫然失措，感到害羞，便用布束胸或是穿紧身内衣，想以此“遮羞”。岂不知这样做会影响乳房的血液循环，影响进一步发育。甚至会把乳头压缩回去，埋在乳房组织内，形成乳头内陷，给以后的哺乳带来困难。当乳房发育接近成熟时，尤其是参加运动或体力劳动时，应选择质地柔软、透气、大小合适的乳罩佩戴。这样可以预防乳房下垂，促进乳房内脂肪组织堆积，显得更加丰满健美。同时可以保护乳房的清洁卫生，防止乳房在运动或受撞时损伤。目前市场上的胸罩多用型号（A、B、C 等）和厘米表示其规格，胸围差（乳房下的紧身胸围和乳房最突出部分的紧身胸围之差）为 8.6~11 厘米为 A 型，11.1~13.5 厘米为 B 型，13.6~16 厘米为 C 型。各人可根据自己的测量数据选择相应规格的胸罩进行佩戴。

错误之二是束腰。有些少女为了追求自己认为“美”的身材，用宽腰带束腰。束腰同样影响腹部的血液循环，并对内脏造成挤压，或是引起厌食，而使发育中的身体受损。其做法的后果是得不偿失的。

青少年盲目减肥不可取

《诗经》说：“窈窕淑女，君子好逑。”“窈窕”一词，本是指女子文静而美好，但许多人却理解为女子高挑细瘦的身材，为美的代称。现代传媒也在不断宣称，巴黎时装模特瘦骨嶙峋的身材是美，是时尚。惹得一些尚未成熟的少女为追求完美身材，而采用各种方法降低体重，走入了减肥的误区。减肥不当，会在生理上引起一些疾病，对青少年的伤害更大。

人怎样才能算胖？不能单看体重，因为肌肉丰满也会增加体重。女孩皮下脂肪较厚，肌肉也比较丰满。体重不超过标准体重的 20%，都不能称之为胖。有时候，人的肥胖是遗传因素或家族倾向所致，也可能是某种疾病的表现之一，这时候，单靠自己盲目减肥，也不会取得满意的效果。

常见的盲目减肥方法是节食。青少年身体生长发育迅速，要求营养充足全面。节食减肥，无疑会使身体营养不良，易生疾病。节食过度还可能引起厌食，这是一种相当严重的疾病，病人吃得少，就会把体内储存的营养耗尽，逐渐出现一系列异常情况：日趋瘦弱、低血糖、贫血、缺钾、便秘、低体温、全身无力、精神分散、学习不能持久。这种只出不进的代谢状况，也必然影响到脑下丘和脑垂体的功能，并且很快就出现闭经，继而有其他器官的功能紊乱。据报道，这种青春期厌食症病人如不及早治疗，一旦成为神经性厌食症而不能逆转时，有 10% 的病人会因此死亡。前几年，香港有一个女中学生就因节食减肥而造成厌食，最后因体力衰竭晕厥于街头，经抢救无效死亡。

有些人采用药物减肥，这同样具有一定的危险性。“是药三分毒”，况且有些厂家的产品没有通过合格认证。因为遗传或疾病导致的肥胖，要在医生的指导下进行医治和保健，也可以进行膳食结构调整，减少脂肪和热量的

摄人，同时注意锻炼，适当增加运动量或体力劳动。

变声期如何保护嗓子

在青春期，男女的嗓音都会发生较大的变化，这就是变声。每个人出现变声的时间不同，大多在 12~17 岁，持续 6 个月。

变声期期间，声带会发生充血、水肿、声音变粗和沙哑等现象。因此应特别注意保护。在用嗓方面不能大声喊叫，不宜唱音调过高、音域过宽的歌曲。在饮食方面，忌吃辛辣、生冷等刺激性食物。平时要注意保护声带，不要进行激烈的争论和长时间的演讲，也不要受凉发炎，否则就会发生声音嘶哑甚至失音。当嗓子发炎时，要少说话，并用胖大海、菊花、麦冬泡水喝，可有助于消除声带充血和发炎的现象。

只有认真细心地保护自己的声带，顺利度过变声期，才有可能拥有一副美好动听的嗓音。

怎样保护眼睛

眼睛是人类直接了解客观世界的视觉器官，没有眼睛，我们对四周的感觉将是一片黑暗。要保护眼睛，必须从如下几个方面做起：

1. 预防近视。不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持 30 厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。
2. 读写时间不宜过长。每隔 50 分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。
3. 不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏。
4. 注意防止眼外伤，异物入眼要用正确的方法处理。
5. 不用手揉眼睛，不用脏手帕或脏毛巾擦眼睛。不与他人共用毛巾、脸盆等洁具。
6. 不直视太阳（尤其是在正午）和电焊光，以免烧伤眼睛。
7. 患上眼疾要及时医治，同时注意不要将病菌传染给他人。

如何避免石灰烧伤眼睛

石灰是一种用石灰岩烧成的无机化合物，遇水后碎裂，变成氢氧化钙，并放出大量的热。一般加工成石灰粉或石灰水，以用作建筑材料。在一些建筑工地和农家场院中，常见到石灰露天堆放，不加遮盖，或是石灰池不加围栏。这些地方是少年儿童喜欢玩耍的地方，于是有些人在互相追逐或捉迷藏时，容易落进石灰池中或扑进石灰堆里，将眼结膜及角膜烧坏，重者造成失明。也有一些少年儿童不懂得石灰的严重危害，在嬉闹时用石灰互相投掷，一旦击中眼睛，便可造成伤害。所以，少年朋友们在游玩时，尽量避开存放有石灰等对人体有害的物品的地方，也不要到石灰池边玩耍，在夜间尤其如此。互掷石灰这种危险又不文明的行为，则应坚决地屏弃。

一旦在游戏或是在劳动中不慎将石灰落入眼中，应马上到水龙头底下或是盛来清水反复冲洗，然后到医疗机构治疗，这样才能够减轻石灰对眼睛的伤害，而不致于造成失明。但是如果是生石灰落入眼中，就应该先将石灰颗粒从眼睛中细心除去，而后才可以放水冲洗。否则，生石灰遇水生热，反而会加重伤情。

怎样保护鼻子

鼻子对于人类是很重要的。鼻子受伤，既影响呼吸，又影响嗅觉。日常生活中应注意从以下几个方面去保护我们的鼻子：

1. 不要拔剪鼻毛，因为鼻毛有过滤空气及加强鼻腔防御的机能。

2. 不要用手抠挖鼻孔，鼻腔粘膜可分泌一种能吸附灰尘和细菌的粘液，挖鼻孔会伤及粘膜，引起出血或感染。

3. 经常呼吸新鲜空气，防止吸入有毒气体。

4. 冬季注意给室内加湿，并经常通风换气。

5. 呼吸道感染和鼻炎、鼻窦炎患者，外出应加强防护，防止风沙刺激和细菌的感染；不要在人群拥挤和烟雾缭绕的场所久呆。

6. 在从事田径、球类和滑冰等运动项目时，要注意防止鼻子受到撞击。

当鼻子受伤或是因其他原因鼻出血时，要采用正确的方法止血。出血不止或是鼻骨折，应立即到医院治疗。

怎样防治痤疮

痤疮俗称粉刺，常见于面部的口鼻周围、前额和上身胸背部等皮脂腺丰富的地方。皮脂腺分布在毛囊根周围，其作用是分泌油脂以润滑皮肤。当体内睾丸素（主要由肾上腺分泌）增加，皮脂腺受刺激产生过量的脂类物质，浓缩成粘厚的脂栓时，加上毛囊壁脱落的角化上皮细胞，堵在毛囊口，就形成粉刺。这些粉刺经过空气的氧化作用，遇到灰尘就变成黑头粉刺。粉刺不仅刺激皮肤，细菌侵入还能引起感染化脓，有时形成米粒大的丘疹，进而长成脓疮，甚至扩大为脓肿，其深部组织若被破坏，就将留下瘢痕。

青春期的青少年肾上腺分泌活跃，刺激皮脂腺过量分泌，所以很容易形成痤疮。故而有人称痤疮为“青春痘”。痤疮既刺激皮肤，又影响美观，它给部分青少年造成了较大的心理负担。有些人长了痤疮以后，求治心切，乱用药物，结果反而加重了病情；有些人则用手挤压，结果损伤皮肤引起感染。

痤疮对许多青少年来说是不易避免的，但可以采取措施使其症状减轻和阻止它发展为脓疮。要注意皮肤的清洁，早晚用温水和刺激性小的肥皂洗脸。发现脸上因分泌油脂而发亮或有油垢时，应随时用消毒面巾擦掉。出现粉刺时不要用手挤压，可在洗脸后抹上治疗痤疮的合格厂家生产的药品。禁用油性护肤品，禁止化妆。保持寝具清洁，常洗头洗澡，勿使面部接触带有污垢的头发和床单枕巾。睡眠充足，不要疲劳过度。饮食注意营养均衡，少吃巧克力、饼干、花生和肥腻多油食物，多吃蔬菜、水果等富含维生素的食品。忌食辛辣食物，不抽烟，不喝酒。平时要增强运动，尽量减轻和消除内心的忧虑。

痤疮严重者，可到医院皮肤科或设备条件合格的美容院诊治。口眼复合维生素 B 片有一定疗效。外用药可局部涂 5% 硫磺白色洗剂。切不可自己乱用性能不清楚的药物，以免带来不良后果。

青春期性生活有害

青春期男女生长发育很快，但是要达到完全性成熟，还要经过一段或长或短的时间。青春期性生活，无论是在生理还是在心理方面，所产生的影响都是有害无益的。

首先，此时少女的外生殖器仍在继续生长，如果发生性交，就有可能撕裂外阴和处女膜而造成感染，如果不慎，还能使阴道破裂造成大出血及伤口感染；万一传染上性病，感染还可以向上扩散，引起子宫、输卵管和盆腔的感染。

其二，由于缺乏避孕的知识和条件，性交会有受孕的危险。青春期受孕，不仅会给怀孕的少女造成难以愈合的生理和心理创伤，影响其将来的幸福，也会给造成怀孕的男方和双方的家庭带来一些不利的影响。

第三，青春期的男女还没有形成成熟的婚姻家庭观念，也没有能力和条件共同生活。过早发生恋情和性生活，一旦出现变故，极易给双方或任何一方造成伤害，以致影响他们将来的幸福和生活。

最后，青少年正是需要努力学习和锻炼独立生活能力的时候，早恋和性生活必将会影响他们的精力，从而妨碍自己的健康成长。

少女人工流产或堕胎的害处

人工流产是避孕失败后不得已采取的补救办法。反复多次做人工流产手术对妇女身体健康有损害。而对于青春期的少女来说，即使只是一、二次人工流产，所产生的危害也是较大的。

首先，少女的内外生殖器尚未发育成熟，实行人工流产时需要吸刮宫腔，这样容易损伤宫颈管内膜及子宫内膜基层，从而发生宫颈管或宫腔粘连。

其次，少女怀孕，往往总是在较晚的时候才能发现，这时已经错过了人工流产的最佳时机。停经3个月以上再做人工流产时，因胎儿比较大，必须把宫颈扩得很大，才能用钳刮术先夹出胎体部分，再刮宫腔以防留下组织，这种操作较难，出血也多。停经超过3个半月以上时，则不能行钳刮术，而要做中期引产了。

第三，有些人人工流产后月经不调、闭经或发生其他并发症。

有些少女怀孕后，因各种原因不愿让人知道，而自己试行堕胎。堕胎常会带来一些严重后果，甚至危及生命。

1. 药物中毒：系由乱用药物造成，主要损害肝肾功能，或是丧失生命。

2. 阴道烧伤：系由将药物放进阴道造成，往往使阴道壁遭受腐蚀而溃烂，最后粘连形成阴道疤痕，狭窄或闭锁。

3. 感染：系因未消毒或消毒不严造成，主要为子宫腔和盆腔严重感染，严重时能发展为腹膜炎甚至败血症，即使治愈也可能终生不育。

4. 子宫穿孔，脏器损伤：系由经验不足或不懂人体解剖的人作堕胎手术造成，严重时发展为腹腔内出血或腹膜炎，从而危及生命。

5. 大出血：流产不全，宫腔内仍有部分胚胎或胎盘组织时，会妨碍子宫收缩，从而引起大量出血。

艾滋病的传播和预防

艾滋病是80年代世界上新发现的一种病毒性传染病。它是由人类免疫缺陷病毒（即艾滋病病毒）引起的，主要侵犯人体内防御外来病原微生物侵袭的免疫系统。艾滋病病毒感染人体后，并不会很快发展成艾滋病，据统计在7~8年内有50%的病毒感染者会发病。但是，一旦感染上艾滋病病毒，就将终身带毒，直至发病死亡。目前世界上共有150多个国家和地区报告有艾滋病发生，患病人数近百万，感染艾滋病病毒人数近千万。在中国，自1985年北京协和医院发现首例艾滋病病人以来，感染艾滋病病毒和艾滋病患者有逐年增多之趋势。

艾滋病病毒感染人体后，主要存在于血液、精液和阴道分泌物中，它通过性接触、血液和怀孕三条途径进行传播。艾滋病有多种临床表现，主要有长期不明原因的发热、身体乏力、体重下降、咳嗽、气喘、腹泻，颈部、腋下及腹股沟淋巴结肿大等。

艾滋病的治疗目前尚无特殊药物，某些药物（如AZT等）可使症状缓解，延长生命，但最终仍将死亡。所以，做好艾滋病的预防工作极为重要：

1. 树立正确的人生观和道德观，不过早性交，更不要性滥交和同性恋。

2. 不吸毒，不共用注射器和针头。
3. 不共用牙刷、剃须刀或其他可能被血液污染的物品。
4. 器官移植或输血应排除艾滋病病毒感染的可能性。

艾滋病病毒在体外存活时间较短，容易被加热灭活（加热到 95℃，几分钟即可杀灭）。因此，一般的日常生活接触，如握手、游泳、共同进餐、礼节性接吻等都不会感染上艾滋病。

四、饮食、用药与防毒

良好的饮食习惯有益身体健康

人体的生存依靠从食物中汲取多种营养素，人们一日三餐或多餐，来满足人体的这种需要。人类的饮食习惯不仅因地区、因民族而不同，个体之间也存在着较大的差异。一些人的饮食习惯，从科学的角度来说，是不利于身体健康的。对青少年而言，以下比较常见的一些饮食习惯和饮食行为应当坚决戒除：

1. 偏食、挑食或暴饮暴食。人体所需要的营养素主要包括蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素、微量元素、水等，没有一种食物能够包含这么多种的营养素，所以我们要从多种多样的食物中汲取营养。偏食、挑食会造成人体营养缺乏，大大降低体质，导致疾病的发生。但在进餐时不控制食量，一次吃进大量的食物或水，即暴饮暴食，也会造成消化不良或疾病，从而伤害身体。暴饮暴食的人易患胃肠病、胃及十二指肠溃疡，甚至引起急性出血性胰腺炎，突然使人死亡。

2. 进餐时打闹逗笑或看电视。进餐时打闹逗笑既不卫生和雅观，又不安全。吃饭时集中精力，细嚼慢咽，才能更好地促进消化，有利于营养的吸收。而打闹者注意力不在食物上，大多粗嚼快咽，加大了胃肠负担，影响了营养的吸收。同时在吃饭时打闹易发生咬舌、呛食、卡喉甚至异物进入气管的事故。吃饭时看电视也是一种不利于身体健康的行为，它不仅影响进食者的注意力和情绪，也易发生呛食、卡喉等事故。

3. 步行、骑车、乘车时吃东西。这种情况大多发生在那些急于上班或上学的成人与孩子身上，也有一些人是贪嘴，爱吃零食。这些做法同样是既不卫生，又不安全。乘车走路吃食，易将细菌、病毒吃进肚里，也易发生碰撞、呛食、卡喉或异物进入气管的事件，一些手持羊肉串或冰棍的人，还有可能将棍扎到别人或自己的眼睛里。骑车吃东西，必然会一手扶把，一手离车，这样做的危险性是显而易见的。

食品保鲜期的识别方法

随着食品加工业的发展，市场出售的袋装、盒装、罐装的食物越来越多。任何食品都不容易长期保鲜存放。超过保鲜期的食品，不仅可能出现变质，还可能产生某些毒素，对人体造成危害。那么，如何鉴别加工食品是否新鲜呢？

首先，察看食品是否已过保鲜（或保质）期。正规厂家生产的合格产品，在产品的包装上都必须注明生产日期和保质期。没有生产日期或保质期（或二者皆无）的产品，请不要购买食用。

第二，有些罐装和真空袋装的食物（主要为肉禽类）即使仍在保质期内，也会发生变质。这是因为保存条件不好（如温度过高）或包装被破坏所致。可根据罐头或袋子的外部形状来鉴别这类食品的好坏。如制造罐头时经过蒸煮，罐内食物中的水变成蒸气，封罐冷却后蒸气又凝结成水，罐内空气变稀

薄，外面的大气就将罐头顶部的压瘪一些，所以，好罐头的顶部不是平的，而是稍凹的。如果罐内食品变质腐败产生了气体，顶部就会胀得凸出来。好的袋装肉食（如香肠、熏鸡等）外部也是凸凹不平的，因为袋子里的空气已被抽空，食品的轮廓被凸现出来。如果袋子进了空气，食品就会变质。

食物中毒的发生与预防

人每天都要吃东西，以汲取我们所需要的营养。但是，如果我们食用了被细菌污染或含有毒素的食物，就会发生食物中毒。食物中毒一般分为细菌性食物中毒和非细菌食物中毒两大类。在日常生活中，细菌性食物中毒——即进食被细菌及其毒素所污染的食物后引起的食物中毒——较为多见。中毒者多数会发生胃肠症状，如剧烈的呕吐、腹泻或下痢现象；严重者出现脱水，并导致休克；再重者四肢麻木、麻痹或呼吸困难，出现生命危险，若抢救不及时会导致死亡。要防止“病从口入”，在日常生活中应该做到：

1. 注意饮食卫生，饮前洗手。
2. 选购新鲜食品，加工过程中消除环境的污染（如对砧板、刀具、碗筷乃至冰箱的清洁消毒）。
3. 不食变质腐烂食物（如剩米饭、臭米面、霉烂红薯、变味菜肴等）。
4. 正确加工食用食物，发芽的土豆应挖掉芽。豆浆、扁豆要煮熟，动物的甲状腺也要切掉，鱼虾等水产品不应生吃。
5. 购买或采摘蘑菇、野菜等植物时，须十分小心，一定请有经验的人鉴别后才能食用。
6. 有些蔬果受农药、化肥污染严重，所以在加工食物前，应用消毒水（食用型）浸泡一段时间后冲洗干净，食用水果最好去皮。

发生食物中毒以后，如果已经脱水，就要充分地补充水分，并到医院进行治疗。食用蘑菇、水产品、含毒素的肉及肉类加工品发生食物中毒，一般都比较危险，应迅速送往医院求治。各类食物中毒，在发现后都应当及时进行催吐。

生杏仁中毒的预防与救治

生杏仁即苦杏仁，含有一种叫做苦杏仁甙的物质。它被口腔内的唾液水解时，会释放出剧毒物质——氢氰酸。氢氰酸能与组织细胞含铁呼吸酶结合，使组织细胞无法利用氧气，人就会出现缺氧症状，从而造成中毒。一般儿童生吃杏仁 20 粒、成人吃 50 粒左右，即可发生中毒。

发生生杏仁中毒时，应采取措施进行急救。可让患者喝一杯温水或牛奶，再用匙柄或干净的手指刺激喉部，使其将水分和食物一起反吐出来。用绿豆面冲汤口服，有一定解毒作用。中毒较重者，会因呼吸困难及呼吸中枢麻痹而发生生命危险，所以要尽快送医院救治。

炒熟或煮熟的杏仁，毒素大都被破坏，吃了一般不会中毒。若是在加工前将生杏仁浸泡几日直至苦味消除，就可以确保熟食时万无一失了。

吃白果当心中毒

白果是银杏的果实，形状椭圆，外面有橙黄色带臭味的果皮，果仁可以吃，也可以入药。但是，生白果含有毒素，吃多了会中毒。儿童一般连吃 20 颗左右，就有中毒的危险。

因吃白果而发生中毒，可用催吐法进行急救。先让患者喝一杯温开水，然后用筷子或匙柄刺激其喉部，让其吐出胃内之物。中毒者意识模糊时，就不可使用催吐法，以防食物或水吞进气管，发生窒息，应及时送到医院救治。

预防白果中毒的方法是将之煮熟后再食用，不过煮过的白果毒素仍未完全受到破坏，所以不宜吃得太多。

烂白菜不能吃

白菜是一种营养十分丰富的蔬菜。过去在北方地区，冬天鲜菜少，家家户户都储存了大量的白菜以过冬，故白菜获得了“蔬菜之王”、“当家菜”的美称。

新鲜白菜中含有硝酸盐，这是没有毒的。但是当白菜腐烂后，原来的硝酸盐就会变成亚硝酸盐，它能使血液里的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧的能力，使人缺氧，引起头痛、头晕、恶心、呕吐、腹胀、心跳加快，严重时要抽筋、昏迷，甚至有生命危险。在吃了烂白菜后，短则1~15分钟，长则2~3小时，就会产生上述中毒现象。

发生亚硝酸盐中毒，可对患者进行催吐、洗胃以排除毒素。有条件者，对患者按每次1毫升/千克体重静脉注射1%美兰溶液，肌肉注射则按每次3~4毫克/千克体重的剂量，每日2次。也可静脉注射400~500毫克或口服500~1000毫克维生素C。以上有助于青紫症状的消退。病情严重者，在实行催吐和洗胃后，要立即送往医院医治。

亚硝酸盐中毒在日常生活中是比较容易发生的。除了食用烂白菜外，其他含多量亚硝酸盐或硝酸盐的食物（如腌肉、腌菜、香肠等）甚至过沸水也可以引起这类中毒事件的发生。

吃“放心肉”，防绦虫病

绦虫病系因人误食含有绦虫幼虫的肉类食品而致。绦虫的幼虫叫囊虫，主要寄生在猪、牛等动物的肌肉，结缔组织之中，大小和黄豆相似，有头、颈和囊状的尾部。人吃了带有囊虫的动物的肌肉或内脏以后，囊虫便吸附在人体的小肠粘膜上，依靠肠内的营养物质，迅速发育，大约经60~70天，就长成2~3米长的绦虫。绦虫身体柔软，像一根扁形带子，由许多节片构成。每个节片都有雌雄两性生殖器，发育成熟后，便充满了虫卵，脱离虫体，随粪便排出，有时节片脱落后自动从肛门排出。排出的虫卵和成熟绦虫节片被猪吞食后，重新在猪体内长成幼虫，形成重复感染。

绦虫病对人的身体健康构成极大危害。人患病后，除了损失大量的营养物质，还由于绦虫的头紧紧地吸附在肠粘膜上，经常的刺激使肠壁损伤，引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐、消化不良、食欲下降等症状。绦虫的新陈代谢产物被吸收后还会引起过敏反应或神经系统症状，如荨麻疹、头痛、头晕、失眠等。少年儿童患了绦虫病，会影响身体的生长发育。绦虫的幼虫如果进入人的脑、眼睛或心脏肌肉里，就会引起抽风或失明等症状。

我国大多数居民的肉食以猪肉为主，因此选购“放心肉”成为预防绦虫病的主要措施。城市居民购买猪肉时，应到大商场选购大厂家屠宰的产品，这些厂家具有检测病猪肉的设备和能力。在小城镇和农村，屠宰人员在宰杀生猪时，应仔细察看猪是否患病。患有囊虫病的生猪，其肌肉和内脏上长有许多米粒大小、黄白色的豆样物，俗称“豆肉”。人们在选购肉类产品时，凭肉眼也可以检查出一些带有囊虫的病畜肉。

要防止人畜患上囊虫、绦虫病，还要注意以下几点：一是注意个人卫生，饭前便后洗手，以免将排出的虫卵又吃进体内；二是注意饮食卫生，准备食品时生熟分开，以免病猪肉污染其他食品，尤其是熟食品或生食食品；三是注意饲养卫生，坚决杜绝人畜共居或厕所、猪舍一体的现象。人患绦虫病，

要及时到医院做彻底治疗。发现病猪或病牛要坚决处理掉。

吃冰淇淋要注意什么？

盛夏，冰淇淋成为人们十分喜爱的冷冻食品，尤其是少年儿童，吃完这份要那份，总是没有个够。多吃冰淇淋有没有害处呢，答案当然是肯定的。

首先，冷冻食品容易刺激胃内粘膜，使胃液分泌减少，甚至发生胃痉挛，影响人的食欲和对食物的消化吸收。由于胃液分泌减少，杀菌能力降低，为细菌在肠道里生长繁殖打开方便之门。此时若吃进带有细菌或病毒的冷饮或其他食品，便会发生腹泻、肠炎、痢疾、伤寒等肠道传染病。

其次，冰淇淋中大多含有色素、香精、防腐剂、糖精等对人体没有任何营养价值的物质，某些色素和香精还容易引起过敏、哮喘、喉头水肿、荨麻疹、皮肤瘙痒及神经性头痛等症状，糖精的浓度过大也会引起癌症。所以，许多国家对人工色素、香精、糖精等食品添加剂做了严格规定，任何婴儿食品都不得使用这些食品添加剂。

我国的冰淇淋生产管理还存在较多的问题，大量的不合格产品流入市场。1997年5月，北京市有关部门对市场上数十家冰淇淋产品进行抽查，结果有1/3的产品不合格，十分令人吃惊。其中最主要的问题是微生物指标严重超标。

因此，盛夏人们在选购冰淇淋时，除了注意一次不要吃得过多以外，还应当选择那些质量信誉较好的厂家的产品，使自己的身体健康得到比较可靠的保证。

不要随使用塑料制品装食品

在现代社会中，塑料制品越来越多，似乎已经成为人们必不可少的生活用品了。昔日买食品时用纸包或用纸袋装的情况已属鲜见。然而这种看似方便的塑料薄膜或塑料袋，如果使用不当，却能给我们的身体造成一定的危害。这是为什么呢？

原来，塑料袋是由不同的原材料制成的。工业、农业应用的塑料制品，大都由聚氯乙烯等有毒塑料制成，如用来包装食物，就有中毒的危险。只有无毒的聚乙烯、聚丙烯和密胺等塑料制成的食品袋，才可以用来包装食品。有些人用下面的办法来辨别塑料袋是否有毒：把塑料袋浸入水中，用手按压后如沉于水中的，就有毒；如浮于水面的，就无毒。实际上，要辨别塑料袋是否有毒是相当困难的。所以，除了在大商场购买食品时商家所用的塑料食品袋外，一般家庭还是尽量少用塑料袋装食品为好。

塑料制品还给我们的环境造成了污染。由于这些塑料薄膜或塑料袋在土壤中极难降解，过量生产和使用它们，便使得越来越多的土地成为垃圾场。从爱护我们的身体和爱护我们的环境出发，请少一点使用这些塑料制成的产品。

氰化物中毒的预防和救治

氰为碳和氮的化合物，剧毒，溶于水、乙醇和乙醚。某些植物的果实，如苦杏仁、桃仁、枇杷仁等含有氰甙，木薯的根茎中也含有氰甙。当人们生吃这些食物时，通过唾液的水解作用，氰甙会释放出有剧毒的氢氰酸，从而使人的组织细胞缺乏氧气，造成中毒。中毒的症状表现为口苦、流涎、恶心、呕吐，严重时出现青紫、呼吸困难、昏迷甚至抽搐。

发生氰化物中毒，可对患者采取催吐、洗胃等办法急救。重症者可在催吐、洗胃后尽快送医院救治。

预防氰化物中毒的措施，是将这类含有氰甙的食物经过消毒处理（如浸泡、去皮等）并完全煮熟以后再食用。每次食用时最好不要过量。

误服了强酸强碱怎么办？

强酸（包括硫酸、硝酸、盐酸等）和强碱（如氢氧化钠、氢氧化钾、碳酸钠等）对人的皮肤和组织均有强烈的刺激、腐蚀作用。一旦误服或皮肤接触到强酸、强碱类药物，会迅速引起口腔、咽喉、食道、胃部的粘膜或皮肤的肿胀、出血、糜烂、穿孔等严重病变，疼痛非常剧烈。且常伴有这些器官的功能障碍或全身症状。如喉头水肿可产生窒息。严重者可导致休克，甚至死亡。

误服强酸强碱类药物引起中毒，一般禁忌催吐和洗胃，以防止造成严重组织损伤，引起胃肠道穿孔。可给中和剂及粘膜保护剂。如强酸中毒，立即选眼极稀的肥皂水、生蛋清、牛奶汁、氢氧化铝凝胶等，然后给服植物油等以保护消化道粘膜。可应用抗生素预防创面感染。强碱中毒，应立即口服弱酸溶液，如食醋，1~3%醋酸、1%稀盐酸或桔汁、柠檬汁等。但如是碳酸钠中毒，则忌用酸类中和，应服清水稀释，以免导致胃肠内充气或发生穿孔。而后再继续给植物油、蛋清水（约150~200毫升）。经过上述急救后，应尽快送患者到医院做彻底治疗。

家庭若是有强酸、强碱类药品时；应注意妥善保存，并在外包装上注明注意事项。一些日常家庭用品，如去污剂、擦亮剂、烫发剂等，也常含有这类物质，因此在使用上要多加注意，不要涂抹在皮肤上，更不要掺和到食物中去。

传染病的发生和预防

由病原体传染引起的疾病叫传染病。这些病原体包括细菌、病毒、寄生虫、立克次体、衣原体等。传染较慢、病变迟缓的叫慢性传染病，如肺结核、梅毒、麻风等。传染较快、病变急剧的叫急性传染病，如天花、霍乱、伤寒等。

传染病的发生必须具备三个条件，即要有传染源、传染途径和易感者同时存在并发生联系。传染源即排放病菌、病毒的人或动物；传染途径即病原体进入人体的途径，如空气、水、食物、输血、接触以及蚊虫叮咬等；易感者即容易感染病原体的人。要预防传染病的发生，就要针对上述三个环节采取措施：

1. 控制传染源。发现传染病人后，要及时进行隔离治疗。家有传染病人者，要将病人的衣物、用具乃至排泄物进行彻底的消毒。对患病的动物（如狂犬）根据其病情进行宰杀深埋或治疗。

2. 切断传播途径。要讲究个人卫生和环境卫生，饭前洗手，不到脏乱和蚊蝇飞舞的地方玩耍。有呼吸道传染病流行时，不到商场、剧场等人多的公共场所去。从外面回到家里，要首先洗干净手。

3. 提高人体免疫力。可通过预防接种和加强体育锻炼两个方面进行。提高了免疫力，疾病就无孔可入了。

几种家庭常备药物的安全使用知识

在一般家庭里，通常都配备有一些常用药物，以应付突发疾病的发生和方便小伤小病的治疗。药品的存放和服用都是有讲究的，不然不但治不了病，反而对人的健康造成损害。下面是几种家庭常备药物的安全使用知识：

1. 复方阿斯匹林片（APC），具有退热止痛功效，用于感冒发热、风湿

痛、神经痛等，但不宜久服。

2. 小儿退热片（小儿用 APC），用于小儿发热。需严格掌握剂量，多服会引起出汗、面色苍白等虚脱现象。

3. 四环素片及土霉素片，具有抑菌消炎功效，用于上呼吸道感染、扁桃体炎、支气管炎、肠胃炎、尿路感染等，但对小儿牙齿和发育有不良影响，以不用或少用为好。

4. 干酵母片，用于消化不良、食欲不振、维生素 B 缺乏等。吸潮、发霉后不可再用。

5. 十滴水，用于头晕、恶心、肠胃不适、轻度中暑等。病情严重者不宜服用。

6. 冰硼散，用于咽喉肿痛、口舌生疮。应一日数次吹敷于患处，不要吞服。

7. 碘酒，用于疖肿初起、虫咬蚊叮、皮肤消毒等。外敷，不可入口，不能与红药水同用。

8. 红药水，用于皮肤轻度擦伤。外敷，不可入口，不能与碘酒同用。

9. 紫药水，有杀菌收敛作用，用于脓疱疮、口角炎、轻度烧伤、浅表皮肤外伤。外敷，可涂口，但不宜内服。伤口化脓不能用。

10. 高锰酸钾，用于洗伤口、消毒等。用温开水化成 0.1~0.5% 的粉红色溶液后使用。亦可以化成浓度稍大一点的溶液，用来给水果、餐具等消毒。

11. 清凉油，用于轻度中暑、头晕、头痛、皮肤搔痒、蚊虫叮咬等。外敷，防止入眼。

12. 伤湿止痛膏，用于跌打扭伤，外用。

13. 75% 酒精，用于皮肤等消毒，用后盖紧。

药物中毒的预防和急救

中学生在家长的眼里往往是个半大不小的孩子，既没有足够的生活自理能力，又不能成天看着管着。这样，一些青少年独自在家时，一旦遇上身体不适，往往就自己寻些药片或药水吞下，用得不当或误用，就有可能造成药物中毒。要预防药物中毒，从青少年来说要具备一些医药学常识，熟悉一些常见病症状和一些常用药疗法，对症下药，如果感觉身体严重不适则不可盲目服药，而是应该给父母打电话，或是自己到医院就诊，也可以向邻居求助，家中有电话还可以向亲朋求助，或是直拨 120 台。从家庭来说，除了常备一些常用药物外，还应教给孩子服药的知识和方法。各类药品分门别类放好，标识说明贴好，千万不可用旧药瓶装别的药品，尤其是副作用大的药品。

家长一旦发现孩子药物中毒，就必须采取措施抢救。首先尽快找出中毒原因。查看症状，找出翻动过的药瓶或药袋，检查剩在杯中的药液，同时保留中毒者的呕吐物或排泄物，以供医院化验检测。如果病人意识清醒，这时就要让他饮大量的微温水，然后进行催吐。催吐的方法主要有两种，一是用手指或茶匙柄刺激喉部，一是用白矾 2 至 3 克加开水冲调后让中毒者温服，再刺激喉部。催吐是迫使中毒者将胃内物反吐出来。如果患者已昏迷而没有意识，就不可强硬地让其饮水或强迫其反吐，因为这样有可能变成误饮（从气管中吞进饮料等），造成窒息。催吐之后要尽快将患者送至医院救治，以确保其完全脱离危险和尽快康复。

在农村中，一般家庭常常备有一些农药，如果存放不妥或未加标识，也

有可能被孩子误食而造成中毒。日前在某地农村就发生了这样一件事，一个10岁左右的女孩趁母亲下地干活的机会，将家长藏在床下的用雪碧瓶子装着的液体当作饮料喝掉了，没想到这是农药。幸亏母亲发现得早，赶紧将女儿送往医院救治，才没有酿成大祸。所以，家中存贮农药，一定要做说明，并放在高处比较安全的地方。一旦发现孩子误饮了水溶性的农药或其他有毒药物，除了使用上述的催吐方法之外，如果孩子中毒不超过6个小时，还可以在家中对患者进行洗胃。洗胃用清水或生理盐水(0.9%氯化钠或精制食盐)，每次300至400毫升，直到洗出的水澄清而没有特殊气味。洗胃时若患者出现惊厥、疼痛、回流液中带血，则应停止洗胃。洗胃后亦应将中毒者及洗出的胃内容物一同送到医院，由医院根据其病情采取进一步的抢救和治疗措施。

农药中毒的预防和急救

在农业生产中，经常使用农药来消灭病虫害。农药的种类很多，毒性的强弱也各不相同。其中有一些品种，如敌敌畏、马拉硫磷、敌百虫等毒性很大，人若是大量接触或是误服以后，就会造成农药中毒。

预防农药中毒，首先是防止大量接触农药。青少年禁止参加喷洒农药的劳动。不能到刚喷洒完农药的田地做其他劳动或玩耍。不去触摸摆弄喷药工具，不在刚喷完农药的田地附近的水塘洗涮游泳。

预防农药中毒，还要防止误服农药或是受到农药污染的食物和水。家庭存放农药要用专门的器具和专门的柜子，并且包装外面贴上标志和说明。忌用装过农药的瓶子或袋子盛放食物或粮食。严禁食用刚喷过农药的蔬菜或经农药处理过的种子。被农药毒死的鱼或家禽，人不能食用。从事喷药劳动的人注意不要到河滨或井边洗涮，以免水源受到污染而引起人畜中毒。

发生农药中毒以后，要赶紧采取措施救治。因皮肤接触引起的中毒，要用肥皂和清水彻底冲洗身体，尤其是手、足、脚和面部等暴露部位多洗几遍，之后换上干净衣服好好休息。如果中毒程度较为严重，就应送到医院救治。

误服农药引起中毒，可能的情况下应弄清是哪一种农药。如果是敌敌畏、敌百虫等含有有机磷的农药中毒，可用催吐的办法急救，也可以用2%的碳酸氢钠或清水洗胃。如果是误服了赛力散、西力生等含水银成分的农药，就不能进行催吐或洗胃，而是让患者喝些鸡蛋清或米汤，以便含水银的毒物能够凝聚，保护胃不受腐蚀。之后要上医院继续治疗。

青少年要成为反对吸烟的新一代

自从烟草进入人们的生活以来，全世界每年都有为数众多的人群在与这种有害无益的物品朝夕相处。1997年5月，世界卫生组织公布，目前全世界吸烟者人数已达11亿，其中8亿人在发展中国家；烟草产品每年造成300万人死亡，而其中的70%在发展中国家。在中国，烟民队伍已经达到3亿，且有年龄呈下降的趋势。

烟草和烟雾中含有30~40种有毒物质，其中的尼古丁毒害很大。它不仅使吸食者成瘾，影响人的记忆力、分辨能力、反应能力，而且可导致失眠、多梦。加大其浓度时还具有较大的杀伤力，如一支香烟中的尼古丁可以杀死一只小白鼠，一滴尼古丁可以杀死一只小狗。长期吸烟可引起尼古丁慢性中毒，造成支气管炎、消化不良、心慌、气短。烟草中的焦油是一种致癌物，能引起肺癌等严重疾病。烟草中的一氧化碳能使身体缺氧。终生吸烟者平均有50%可能会死于与烟草有关的各类疾病，如肺部及其他器官癌症、心脏

病、脑血管病、肺气肿以及其他慢性肺部疾病等，而且这些人的平均寿命也将比预期的正常寿命减少 22 岁。吸烟还能影响人的生育能力，引起视力衰退和阻碍智力发育。吸烟的年龄越小，发生各种疾病的机会就越大，死亡率也越高。若每天吸烟 1~9 支，平均减寿 4.9 岁。

吸烟不但害自己，而且也害别人。因环境污染而被动“吸烟”的人，各地都有很多。吸烟还浪费金钱或是造成经济损失，由吸烟造成的火灾数不胜数，1987 年 5 月有名的大兴安岭火灾，就是由一个未熄灭的烟蒂引起的。

现在全世界都认识到吸烟给人类健康和人类环境所带来的危害，禁烟反烟运动蓬勃兴起。作为祖国的新一代，为了国家的富强和民族的崛起，青少年朋友们应当从我做起，拒绝烟草，树立吸烟有害健康的意识，做到自己坚决不吸烟，使我国烟民队伍不继续扩大。同时要积极参加反烟运动，在校内对吸烟的外来人员或同学坚决劝阻或制止；在家里，劝说父母及其他长辈不吸烟；在公共场所，要敢于批评那些吸烟者。如果每一个青少年都树立起禁烟意识和参加到反烟运动中来，那么到了下一个世纪，我们的国家就有可能成为无烟的国家。

中学生不宜饮酒

在我国，有许多成人饮酒，一些中学生在某些场合也不拒绝以酒助兴。有些家长，在餐桌上为了营造气氛，或是满足孩子的好奇心与模仿心理，常常让青少年甚至儿童同饮含酒精的饮料，甚至怂恿他们品尝大人喝的烈性酒，以孩子饮酒时的憨态和窘相为乐。这种做法对未成年人的危害是很大的。

各种酒类饮料中，乙醇是主要成分。乙醇又称酒精，临床上主要用作消毒剂，其浓度为 75% 时，杀菌力最强。人们饮用酒类饮料时，80% 的乙醇为十二指肠及空肠吸收，其余由胃吸收。乙醇吸收后，大部分在体内氧化成二氧化碳和水，少部分成为乙醛，只有 10% 左右经肾、肺、唾液及汗腺排出体外。其氧化速度很慢，每小时约 10 至 15 毫升，肝脏功能不全时则氧化速度更慢。故而大量饮酒时，由于超出肌体的氧化速度，即发生蓄积而造成中毒。成人的乙醇中毒量，个体差异很大，一般为 75 至 80 毫升，其致死量约为 250 至 500 毫升。青少年正处在身体生长发育期，如若饮酒，不仅乙醇在体内氧化的速度较慢，更易损伤肝脏和造成中毒，也容易妨碍身体其他器官的发育生长。美国学者艾德生通过用小鼠做实验发现，酒精能够损害发育期的睾丸，使睾丸功能发生障碍，从而导致雄性不育。这项研究虽然是在动物上进行的，但它所揭示的严峻事实给人们敲响了警钟：未成年人喝酒，将会给人类自身的繁衍带来极为不利的影响。

世界上许多国家，包括中国，都制订有禁止未成年人饮用酒类饮料的法律和规定。青少年要严格自律，商家要严戒见利忘义，不向青少年售卖含酒精的饮料。一旦发现有酒精中毒的迹象，要迅速实施救治。轻度醉酒者，可使其静卧、保温，并给予浓茶或咖啡，促使醒酒。醉酒较深者，则要迅速催吐。可用 1% 碳酸氢钠溶液或 0.5% 活性炭混悬液反复洗胃，无这些材料，则用清水。如果近旁没有成人，则应在催吐后或是未催吐时迅速送往医院救治。

禁毒宣传应从少年儿童开始

在现代社会，毒品的危害甚于洪水猛兽。越来越猖獗的毒品走私，使大量的吸毒人员身陷“囹圄”而不能自拔，其中有一些就是涉世未深的青少年。据统计，到 1997 年 5 月止，我国已有吸毒人口 52 万，其中 60% 以上为青少

年（在北京吸毒者中青少年占 81% 左右）。这个数字确实触目惊心。

毒品对人类社会产生了极大的危害。吸食毒品，不仅损害吸毒者的身心健康，破坏家庭幸福，影响社会安定，而且成为艾滋病等多种传染病的“播散源”。据调查，发现有 20% 左右的吸毒者合并有肝炎及其他多种传染性疾病，已对健康人群造成极大威胁。吸食毒品还成为诸多罪恶之源，吸毒者中有许多人为支付巨额费用而犯有抢劫、诈骗、偷盗、卖淫等犯罪活动。《作家文摘》1995 年 5 月 30 日（总第 229 期）报道了四川一位名叫刘彬的 20 岁吸毒青年的“黑色人生”。刘 15 岁初中毕业即走上社会，在歌舞厅中结识了一些不务正业的青年。18 岁时，刘在毒贩子的引诱下试吸白粉，结果成瘾，不仅花掉了做生意的几万元，还欠下大笔债款。在毒贩子的威逼下，他越陷越深，先后将女友和母亲骗至厦门，交给毒贩卖掉。刘的行为触犯了法律，也受到了良心的谴责，最后他自杀身亡。1997 年 6 月，《北京晚报》刊发了一位母亲写给吸毒女儿的一封信，信中表达了这位母亲的悲切感情，真实地描述了一个家庭因女儿吸毒而导致的惨状，结果引起社会的巨大反响。毒品祸国殃民，患害无穷，一旦沾染，倾家荡产，身心俱损，惨不忍睹。靠近毒品，就是靠近死亡。

青少年吸毒主要出于无知、好奇或被诱骗。他们是毒品最容易渗透的一个群体，也是毒害最深的一个群体。禁毒宣传应从少年儿童开始，使每一个人都深切地认识到，毒品对个人、对家庭、对社会、对未来具有极大的危害，每一个人都应当自觉起来，与吸毒、贩毒现象作坚决的斗争。

五、交通安全与救护

步行也要注意安全

人们在步行走路时，也时常会因为一些原因而发生意外。要确保步行安全，就必须注意以下几点：

1. 严守交通规则。发生交通意外事故的一个主要原因，是行人不依交通标志横过马路，故车祸时，行人就成了最大的受害者。所以，横过马路时，要走人行横道、地下通道或过街天桥。在设有红绿灯的路口穿过马路，要等对面绿灯亮起，不可与汽车抢道。没有交通信号控制的人行横道，须注意车辆，不准追逐猛跑。在一些小的城镇和乡间，马路不设人行横道，过马路时要一慢二看三通过，千万不能在车辆临近时突然猛跑横穿马路。察看近处是否有车驶来，要先看左边，因为首先威胁行人的是左边来的车辆。看车时要学会目测车速和距离，如果车速很快，即使相隔有较长一段距离，也宁可让它先过。雨雪天路滑，汽车驾驶、制动比较困难，行人过马路，更须格外小心。通过铁路道口，要服从指挥信号和看守人员的指挥。没有信号或无看守人员的道口，通过时须看清左右，确认安全后才通行。

2. 步行在街道或公路上，要走人行道，没有人行道的地方，靠路的右边行走，不要往路的内侧靠近。步行时精神集中，不要边走边玩，或是在车来人往的地方边听音乐（用耳塞）边走路。不要为了方便和省力，而去翻越马路或铁道口的护栏，或是在道路上扒车、追车和强行拦车，这样很容易造成事故。总之，忽视交通规则、逞能和贪图方便，对行人来说是一件相当危险的事情。

中学生骑自行车的安全常识

目前在我国，自行车是大多数人主要的交通工具。尤其是近几年自行车品种翻新，山地车、赛车产量大增，骑自行车也成为中学生喜爱的一种交

通方式和运动方式。随着骑自行车人数的增加，自行车肇事率也在上升，许多骑车的学生成为自行车车祸的祸首或受害者。所以，当你骑着自行车汇入滚滚车流之中时，必须百倍警惕，严守交通规则。

1. 在划分机动车道和非机动车道的道路上，自行车应在非机动车道行驶。没有划分车道的道路，自行车应靠右边行驶。

2. 自行车的车闸、车铃要齐全有效，平时注意检查、维修、保养。

3. 自行车拐弯前要放慢速度，向后瞭望，伸手示意，不准突然猛拐，不要任意超车，在自行车车流中横冲直撞。不要双手离把，与同行的骑车人勾肩搭背，或是手攀机动车辆，也不要手中持物。

4. 不要逆行，不要骑车带人，不要车载重物或体积较大之物。

5. 学车或练车时，要在无人无车的空地上进行。有些男学生喜欢在路沿、路坎或崎岖的山路上练习山地车，这时要注意不可伤着路人，也要小心保护自己。

造成中学生自行车车祸的原因，主要是平时缺乏教育，安全意识淡薄，不遵守交通规则。平时我们常可以见到，一些青少年在马路上骑“飞”车，横穿马路、强行超车、嬉戏打闹、骑车带人，等等。他们自我表现意识较强，把自行车当作施展“才华”、表演“技能”的“道具”，互相追逐，互相“逼车”。这样便很容易造成车祸，或是伤了他人，或是害了自己。所以，加强安全意识教育是极为重要的。家长也要时刻关心子女的交通安全，除了敦促他们注意遵守交通规则外，还要帮助他们检查和保养自行车，保证闸灵铃响。雨雪风天以不让孩子骑车上下学为好，要改乘坐公共汽车或步行。

最重要的一条，是严守公安部门的规定，不让年龄未满 12 周岁的学生骑车上马路或街道。

怎样安全乘坐汽车

汽车是人们外出旅游经常乘坐的交通工具。在北京这样的一些城市中，学校也经常于春秋两季，租用公共汽车公司或其他单位的车辆，组织学生到郊外风景名胜地区游览。几乎每一个中学生，可能都有过乘坐汽车旅游的经历。

乘坐汽车要注意安全，不然就容易发生交通事故或其他意外事件。

首先，不能携带汽油、酒精、爆竹等易燃、易爆危险物品乘车。

车辆行驶过程中，不要将身体的任何部分伸出车外，也不能手持木棍等物伸出车窗外。否则容易被同向或反向驶来的车辆刮撞，或是被树木、建筑物刮撞。

乘坐货车（尤其是敞篷货车）时，应该蹲在或坐在车厢内，不能坐在车厢拦板上，更不能站立；否则容易被抛出车外。

汽车行驶当中，最好不要吃东西，尤其是糖豆、花生一类的食品，它们容易在汽车晃动时呛到气管中。在车上吃东西也容易受到细菌的污染。

不要将玻璃瓶、罐头盒等物品扔出车外，以免伤人。

车辆到站停稳后，再依顺序上下车。

怎样安全乘坐火车

长途旅行，一般是乘坐火车。火车具有快速、方便、准时的特点，也较少发生交通事故。不过要真正做到旅途平安，乘坐火车时还必须注意几点：

1. 加强时间观念。一般应于火车开动前 30 分钟至 1 小时提前进站，以免因人多拥挤和寻找检票口而耽误上车时间。中途换乘其他车次的火车，如

果时间紧张，也应办好相关的手续，确认检票口之后，再去做其他的事情。火车每到一站，都有几分钟至十几分钟的停车时间，乘客可根据情况到站台上活动活动身子、呼吸新鲜空气或是购买食品，这时要注意列车的发车信号，不要跑得太远而被丢下。

2. 注意旅途安全。从小站上车，也要通过检票口，不能自行穿过铁道或其他障碍物上车。不要钻车窗，不要跳车。火车行驶时，不要将头部或四肢伸到窗外。不要向车外扔杂物，以免伤人及污染环境。到茶炉间打开水或是在座位上喝开水时，都应特别小心，因为火车的晃动容易使人站立不稳，也容易使杯中的开水泼出。睡在上、中层卧铺时，注意检查床边的安全皮带是否挂好，防止睡觉时从铺上掉下摔伤。行李要放在行李架上，并注意是否摆好。行李中不能带有易燃易爆等危险物品。

3. 讲究旅途卫生。列车上人多拥挤，增加了疾病和细菌传播的机会。除了饭前便后洗手外，还要多喝水。最好能自带一些治疗痢疾等急性传染病和肠胃病的药物。不吃腐烂变质的食物。

如果是青少年独自或几人一起乘坐火车旅行，途中还要提高警惕，以防被盗被抢被骗。如果发生上述情况，要及时报告给列车员或乘警，寻求他们的帮助。

怎样安全乘坐飞机

随着我国航空事业的发展和对外交流的扩大，乘坐飞机旅行的人越来越多，一些中小學生也有了多次国际国内飞行的经历。一些人认为，乘坐飞机是一件比较危险的事情。其实这是一种误解。但是，乘坐飞机一定要严格遵守航空公司的有关规定，否则就容易给自己和其他旅客带来麻烦。

1. 预定航空公司的飞机座位后，要在起飞前的1~2日之内办理确认手续。

2. 提前1至2小时办理登机手续，尤其是国际飞行的旅客，不能到得太晚。护照、签证、身份证、机票等各种证件要带齐全。

3. 行李的重量和体积不能超过航空公司的规定，否则要加收费。行李中不能夹带枪支、弹药、凶器和易燃易爆物品，也不能夹带国家禁止出境的文物、动物、植物、艺术品和其他物品。

4. 对号入座，随身携带的行李放入头部上方的行李箱中。

5. 在飞机起飞、降落和飞行颠簸时要系好安全带。初次飞行者或身体不适者会感到耳胀心跳头痛，此时可张合口腔，或是咀嚼口香糖之类的食物，使耳内压力减轻，消除不适。

6. 飞机起飞后，乘务员会通过录像或是亲自示范讲解安全带、救生衣、紧急出口等设备设施的使用方法，要注意听讲并理解。

7. 随时听从乘务员或其他机组人员的命令或帮助。

怎样安全乘坐轮船

我国江河湖泊众多，海岸辽阔，船舶航运历来发达。在乘船领略祖国美丽的湖光山色时，还不要忘记做到以下几点，以保证我们的旅途愉快、平安。

1. 按照所购船票票面所指定的船只、航次、日期乘船，以免造成超载。

2. 严禁携带易燃易爆或其他危险品上船。

3. 上下船时遵守秩序，严禁你挤我拥，造成落水事故。

4. 在指定的舱位或地点休息和存放行李。不要随意挪动位置。

5. 到甲板散步或观景时，要注意安全，不要把身体探出船栏杆外。风大

浪急时，应回到舱内躲避。

6. 夜间轮船行驶时，不要拉开舱内窗帘，不要打开手电筒，以免灯光外泄而发生意外。

7. 轮船在海上行驶时，因海浪汹涌，船身经常颠簸摇动。这时最好呆在舱内休息。晕船者可服乘晕宁一类药物，以减轻头痛和防止呕吐的发生。

乘船遇到意外，要听从船长或船员指挥。要弃船登艇时，应多穿一些衣服，戴上手套、围巾，再穿上救生衣。如果时间允许，还应带上一些淡水和食品。如果船翻落水，要保持镇静，设法自救。这时候万不可将身上的衣服脱掉，因为衣服不仅可以使身体表面与衣服之间保持一层较暖的水，还能产生一定的浮力，使人飘浮在水面上。身穿救生衣的落水者，可将身体缩卷以减少体热的散失。离岸较远，而周围又没有其他人时，落水者若处于比较平静的水面，应保存体力，不要盲目游动。可摇动颜色鲜艳的衣服以便引起岸上或船上人的注意。

怎样安全乘坐缆车

在一些风景旅游点，开设有索道，运用缆车将游人运送到山顶、山洞对面、山洞底部或建筑物的高处。这是一项快速方便的旅游交通设施，乘坐时应注意如下事项：

1. 听从工作人员安排，缆车停稳后顺序上车，不要拥挤，不能超载。
2. 缆车运行时，不能将车门打开。有空口的缆车，不能将身体探出车外。
3. 缆车因故在半途中停止时，要听从工作人员的救助，不得自行将车门打开，更不能从车上往下跳。
4. 天气恶劣（风、雨、雷、电）时，不使用缆车。
5. 缆车到达目的地，停稳后，顺序下车。

六、防灾、防火、防电、防爆

怎样在地震中脱险

地震是人类迄今为止还未能控制的巨大自然灾害。在经常发生地震的地方，人们都积累了一些预防地震的经验。对于近期内可能发生地震的地区，人民政府和有关部门会根据地震监测机构的监测报告决定是否发布地震预报。人们在收到地震预报后要提前做好防震准备，在地震中沉着果敢而不惊慌失措，就一定能把地震造成的生命财产损失减少到最低限度。

发生地震时，如果正在家中，首先必须关掉燃气，停止烧火，然后躲在坚固的家具或桌子底下，或者躲入面积较小的房间。千万不可急奔室外（尤其是住楼房的人家），以免被震塌的墙块、门窗砸伤。住平房者如果房屋不高而院子又比较宽敞，也可以用被褥等盖在头上，到院子中心躲避。一次猛震过后，要将火扑灭，将电闸拉断，然后携带一些必需品（水、食品、衣服等），步行到安全区（住高楼者不要坐电梯下楼）。

发生地震时，如果正在学校，要听从学校领导和老师的指挥，沉着有序地按预定疏散路线撤离，若惊慌失措，容易发生挤伤、踩伤事故。来不及转移，或正处较高楼层，要及时躲到课桌下或开间小的房间。千万不要从楼上往下跳，以免摔伤或砸伤。

发生地震时，如果正在剧院、商场等人多的公共场所，且离出口较远，就不要急于挤出门去，而应先躲在座椅下或其他有柱子、管子支撑的地方。

发生地震时，如果正在街道或其他野外地方，要我安全的地带躲藏，不要靠街边、沟渠边、河边、山崖边行走。听到旁人呼救，切莫马上冲入建筑

物内，应待震后再行施救。

地震后进行自救与互救的办法

一旦在地震中遇到伤害和危险，首先要设法自救。被倒塌的房屋等建筑压埋，如果没有受伤或伤得不重，就想法从有空隙的地方钻出，但要注意不能随意移动身旁的支撑物，以免引起大的坍塌。如果身体受到重伤，就先用衣服等物进行止血、包扎，然后等待有人经过或听到动静时呼救。被重物压住、困住无力脱险时也是如此。沉着冷静是自救的基础，如果自行挣扎，或是盲目叫喊，就会加速体力的消耗，而不能坚持较长的等待。被困时间过长，身体会因为缺水而变得更加虚弱，在这种情况下，可用自己的尿液补充一些水分。

在地震中逃险的人们，震后要帮助救护遇险的人员。救险过程中应注意安全，防止被倒塌的建筑物砸伤，防止余震带来的危害。如果不清楚遇险人员的具体位置，可用倾听、呼叫、询问等方法查找确定。找到被埋处后，一层层挖开或搬开塌落物，设法让被埋者的头部先露出来。如果塌落物过于沉重，应去叫人协助挖开。救出遇险人员后，视其受伤情况进行抢救或包扎，或是送到医疗点或是请来医生医治。

怎样在水灾中脱险和自救

我国幅员辽阔，几乎每年都有一些地方发生或大或小的水灾。严重的水灾通常发生在河谷、沿海地区及低洼地带。暴雨时节，这些地方的人们就必须格外小心，以防洪水泛滥。那么，听到水灾的警报或遇到水灾后，我们应该做些什么呢？

1. 听从家长或学校的安排与组织，进行必要的防洪准备，或是撤退到相对安全的地方，如防洪大坝上或是当地地势较高的地区。

2. 来不及撤退者，尽量利用一些不怕洪水冲走的材料，如沙袋、石堆等堵住房屋门槛的缝隙，减少水的漫入，或是躲到屋顶避水。房屋不够坚固的，要自制木（竹）筏逃生，或是攀上一棵大树上避难。离开房屋前，尽量带上一些食品和衣物。

3. 被水冲走或落入水中者，首先要保持镇定，尽量抓住水中漂流的木板、箱子、衣柜等物。如果离岸较远，周围又没有其他人或船舶，就不要盲目游动，以免体力消耗殆尽。

4. 无论何种情形的遇险者，都要设法发出求救信号，如晃动衣服或树枝，大声呼救等。

怎样防备大风的危害

我国大部分地区都遭受过大风的袭击，在华东和华南沿海地区，还时常出现台风或龙卷风。风速过大、风力强劲的风能给人们的生产生活造成破坏，给人们的生命财产安全造成威胁。采取正确的措施进行防备，可以有效地防止和减轻大风可能造成的损失。

1. 大风袭来时，在户外的应停止行走、劳动或其他活动，进入比较坚固的建筑物内躲避。如果附近没有建筑物或是建筑物不够坚固（如草棚、破旧的土房），应选择低洼处匍匐或蹲下。要远离大树、土墙，以免被砸、被压。

2. 起风时，如果还在屋内，要关紧门窗。必要时，还要用桌椅、木板等顶住迎风的门窗。人不要呆在门窗旁边或底下。

3. 暴风雨和雷电交加的日子，要将电视、冰箱及至灯具的电源插头拔下，电视天线的插头也要取掉。

4. 准备好电筒、蜡烛、雨衣、方便食品和水，以应付紧急情况的发生。

如何防止雷电的危害

在自然界中，经常会有电闪雷鸣的现象发生。雷电对人类生活的危害是比较大的，掌握正确的避雷方法，可以减少人身伤亡事故的发生。

在雷雨较多的季节或地方居住时，应随时留意电视或电台的天气预报，为了避免遇到雷击的意外事故发生，应注意根据天气的变化安排上山计划或其他户外活动。

在野外遇到雷雨天气时，尽量不要在雨中行走，尤其不要骑在自行车或马背上行走。雷雨较大时，应将身上所有金属物品（如小刀、雨伞、手表、眼镜、照相机、铁农具等）抛离。身处旷野者，要尽量将身体蹲低；水中游泳或乘坐小船者，应尽快上岸避雨。

雷雨天避雨，不要躲在大树或电线杆下，也不要站在高楼墙边。在以树木高度为半径的周围尽量蹲下比较安全。要注意，田野中的小棚或草木垛很容易成为雷击的目标。

当雷雨发生时，即使人们在室内，如果不注意避雷，也会遭到雷电的袭击。因为雷电有可能从开启着的门、窗、烟道等侵入室内。下雨时，应及时关好门、窗，停止使用接有室外天线的电视机，雷雨密集时其他家用电器也应拔掉电源。人停留在家中房间的正中央最为安全，但应避免停留在电灯的正下面。不要依在柱或墙壁旁边，不要接触门窗以及一切沿墙的金属器件，以免在打雷时会发生感电意外。

下雨天有人遭到雷击时，要立即进行抢救。已失去意识者，要施行人工呼吸法和胸外心脏按压法，皮肤灼伤者则进行烫伤的处理，灼伤严重者不可涂抹油类、膏类药物，以免把水泡弄破，造成感染。

日常生活的防火安全

火灾是对人类生命和财产构成严重威胁的事故之一。其中有一部分火灾是由于人们不注意防火安全造成的。所以，无论老幼。在日常生活中都应加强防火安全意识，要做到以下几点：

1. 加强安全措施，消除火险隐患。居住环境要清洁整齐，不要堆放许多易燃物，尤其是门口、窗台两侧及楼道，如堆满杂物，既易引发火灾，也阻碍火灾时的撤离。

2. 注意用火安全，无论是使用燃气、煤、电、油、柴草、沼气等燃料做饭或取暖时都应如此。用火时人不应离开，用火后要关掉气源、灭掉柴灰、封好炉子。用油锅炒菜或炸食品时，火不能烧得太旺。用火笼取暖或烤衣物，要防止打翻或引燃。

3. 使用油灯、气灯、蜡烛照明，注意不要让其倾翻。不能用蜡烛照明到床下、杂物堆中寻找东西。

4. 吸烟是引起火灾的主要原因之一。1987年发生的大兴安岭火灾，就是由吸烟引起的。许多家庭火灾也由吸烟造成。所以，青少年一定不要吸烟。

5. 烟花爆竹也容易造成火灾。在禁止燃放烟花爆竹的地方，青少年们不要违反规定；在允许燃放烟花爆竹的地区，大家尽量选择那些安全系数高的产品，在没有易燃物的空地上燃放，而不要靠近柴草堆或房屋。

6. 安全使用家用电器。选购安全合格的家用电器和电器配件（插座、电线、开关等）。使用电器时人不能离开（如使用电熨斗时人若离开，极易造成温度过高而引燃衣物），使用完结要拔掉电源插头。

7. 家庭中要配备小型灭火器，放在厨房或房间里。要知道正确报告火警的方法。全国统一的火警电话为 119。报火警时要说明火灾发生的地点、时间、单位、火势大小，并说明自己的姓名、住址，然后到街口或最近的路口等候引导消防车。报告火警是一件严肃的事情，青少年们不要以此为乐而谎报火情。谎报者要负法律责任。

野外防火安全须知

在日常生活中注意防火安全，在野外时也要提高安全防火意识。中学生们很喜欢在相宜的季节或假期相约结队到大自然中游玩、锻炼或娱乐。家住农村的学生在课余或假期也需要帮助家里到田地里或山坡上劳动。在野外游玩或劳动时，要注意如下事项：

1. 尽可能不要在野外生火，封山育林区或禁火区更是如此。可以进行野餐的地方，最好选择离水源近的地方生火。野餐结束后，应仔细检查火种是否完全熄灭，尚有余热时则应浇水熄灭。

2. 在野外时不要吸烟或放鞭炮。

3. 野营时用电筒照明，不应使用蜡烛、油灯或柴棒、草束。

怎样从火灾中逃主

发生火灾时，威胁人们生命安全的不仅仅是熊熊大火，更直接来自那滚滚烟雾、大量的一氧化碳或有毒气体。避火的方法不当，就有可能受到上述任何一种因素的危害。

1. 正确判断火情，避免烟雾扩散和火势蔓延。居室失火，人们往往最先闻到烟味。这时要沉着冷静，查看屋内是否着火。如果火情来自室外或楼道，切忌急着把门拉开。先用手摸一下门的上端，如果已经发热发烫，就不能开门了。这时应选择从窗口或阳台，系上绳索逃生。楼层高或没有避难点用具的，可用湿被等堵住房门，再到窗口呼救，等待救援。记住，如果窗子或阳台也有烟雾或热浪袭来，则应当把这些地方也紧紧关住。试门的时候如果不是很热，可以用湿毛巾捂住嘴，小心地打开一条门缝观察，如果感觉热气逼人，就马上把门关上。

2. 如果室内或现场已有烟雾，要用湿毛巾掩着口鼻，并趴在地上或尽量蹲低，从没有着火的楼梯、通道或太平门撤离。从窗口或阳台逃生时，不能盲目往下跳。楼层不高，可使用绳索、梯子往下滑，没有绳子可用床单剪开制成，身处二楼，可往地上扔几床棉被，再慢慢跳到棉被上。住高楼者，千万不能往楼下跳。

3. 从火场逃离，除了掩住口鼻，身上衣服也应当淋湿，或是披上一条淋湿的被子。假如身上衣服着了火，应尽快脱掉它，来不及脱掉，可就地打滚，或是跳入附近的水沟、河渠中（身体严重烧伤时不能跳水或用水浇，以免造成大面积细菌感染）。或是让人用水、衣物等扑灭。逃生时，一定要穿上鞋，以免脚板被玻璃、钉子等物割伤、扎伤而不能走动。

4. 从火场逃离后，就不要再进入发生火灾的现场。

怎样扑救火灾

发现火灾险情时，除了积极报警，还要及时扑救。扑救火灾要根据着火的场所、物质、火势大小、方向及所使用的救火工具区别对待，既要扑救有效，又要保证自己的安全。

1. 家庭失火，辨清火源后采取相应的扑救措施：由燃气引起失火，须马上关掉气源开关（管道开关或气罐开关）。如果气罐已着火，就用毛巾等物

盖住罐口，再迅速关掉角阀。由电器短路等引起的电气火灾，须马上切断电源。带电救火，不仅极其危险，而且也相当困难，因为物质带电燃烧，蔓延的速度非常快。切断电源以拉掉电闸最为安全。也可以拔掉熔断器插尾。在不得已的情况下，经验丰富的人员可使用“1211”干粉灭火器等专用材料带电灭火，但学生不适宜在带电的情况下参与灭火。

2. 扑救家庭失火，一般使用水浇灭和用湿衣被扑打等方法。但要注意，电气火灾是千万不能用水扑灭的，也不能使用泡沫灭火器。因为这些物质导电。油锅着火也不能用水扑灭，为高温的油遇到水会爆喷，不仅使火势更旺，还会灼伤人体。正确的方法是迅速盖上锅盖，或是倒入切好的青菜，再覆以湿毛巾、抹布等物，也可以倒入沙土。这些做法能使着火的油与空气隔离，从而慢慢熄灭。

燃放烟花爆竹要注意安全

燃放烟花爆竹是我国大部分地区喜迎佳节吉日、操办婚丧喜事的重要形式之一。青少年尤其喜欢这种带有娱乐性、冒险性的活动。但是，烟花爆竹质量不好或燃放不当，就会发生一些伤人起火的意外事故，给人们的生命财产安全带来威胁。现在越来越多的城市或地区已经禁止燃放烟花爆竹。暂时没有禁放的地区，人们应该怎样注意安全呢？

1. 选用质量好、安全性能高的产品和品种。不要购买那些没有正规包装的烟花爆竹，更不要购买当地一些家庭作坊自制的产品。一些爆炸力较强（如二踢脚、地老鼠等）和威胁性较大（如土火箭等）的品种禁用；

2. 燃放地点选择一些开阔的空地，避开仓库、堆着粮草的场院、柴禾堆和茅草屋。不能在室内燃放，也不要再在门口、窗台燃放。

3. 按照产品说明书的要求进行操作。比较安全的做法是将烟花爆竹正确摆放以后，用一根点着的蚊香去点燃，然后迅速远离5~6米左右。鞭炮一时未响，不要急于上前察看。不可以逞能将鞭炮抓在手中点燃，否则会因丢得不远或不及时而伤人。

4. 燃放烟花爆竹最常出现的伤害事故是崩伤手、足、面部和眼睛。所以要注意保护这些部位，尤其是眼睛，一旦受伤，将悔之莫及。北京市燃放烟花爆竹以前，每年春节都有相当数量的患者因放鞭炮不当，眼部受伤而到同仁医院求治，给自己和家庭都带来了痛苦。

5. 燃放爆竹要讲究道德，不能将之扔到人群中，以免伤害他人。

怎样注意用电安全

近年来，家用电器越来越普及，家用电器的品种不断增加，许多青少年都有了使用和接触电视机、收音机、音响、电脑、洗衣机、电饭锅、微波炉、空调的机会。在日常生活中，年龄稍大的中学生有时也动手换灯泡。安装电源插座、插头。如果不具备基本的用由安全知识，就有可能发生触电、漏电和电气火灾等事故。

1. 电器用具要合适。首先是电压大小要合适。我国绝大部分地区的民用电压都是220伏，所生产的电器产品也主要使用220伏电压。但是有一些家庭使用的电器是从国外进口的，所以要检查电压大小是否相符。电压不符，不但会烧坏电器，还可引起触电。其次是电流大小要适当。电线、开关、灯头、插座等电器用具所能容许通过的电流都有一定的限度，用电超过了设备的规定，就会有危险。如把擂台灯、收音机等普通插座用来插电炉上的插头，或者在同一个灯头上接上很多电器用具，插座或灯头花线都有被烧坏、

烧焦和产生漏电的危险。

2. 正确安装电器用具，包括线路、电线接头和电源插座。市场有许多电源插座是不符合国家颁布的安全标准的。选购时除了查看是否有长城形状的标记外，还要验明是否为 1997 年 2 月 1 日（国家颁布实行电源插座安全标准之日）以后的产品。安装电器用具时一定要停电。换灯泡时也要把开关关掉。家中的保险丝不能乱换，一旦选用不当或是用一般的铜丝、铁丝代替，线路长期超负荷而不能使其熔断，势必烧坏绝缘层，容易发生危险，引起火灾。

3. 注意对电器用具的使用。一是防止碰坏电器的绝缘体，不要用图钉或铁钉将电线固定在墙上或家具上，须使用绝缘体；电风扇、电熨斗、落地灯等可移动的电器用具的电线，使用中要注意防止损坏和发生漏电；电灯不应经常吊来吊去，以免电线皮磨损折裂，发生触电。二是防止绝缘体受潮和受高温烘烤。台灯、收音机等电线不要放在潮湿的地上，或使电线沾水。在电线下面不要生火或安放炉灶，以免电线绝缘体被火烤焦而发生危险。三是不要去碰已露出的带电部分。开关盖子坏了，要找人修理，切不可用手去碰，即使里面没有电，也不要碰。螺丝灯头的灯口露出铜皮，或灯泡的拧进螺丝尚有一部分露在外面，也不要动它。

怎样安全使用家用电器

近年来，随着我国经济建设的发展和人民生活水平的提高，城市和农村中家用电器的使用越来越普遍。其中一些品种，如电锅、电壶、电杯、电熨斗、电热水器等功率较大，极易在使用中发生问题，其他一些高档家用电器，如电视机、电冰箱、洗衣机等，如使用不当，或是因其他一些原因，也会发生放电、漏电、爆炸、着火等事故，造成人身伤亡和家庭财产损失。要安全使用家用电器，必须注意几点：

1. 选用的家用电器必须质量可靠，安全指标符合标准。

2. 要用正确的方法安装电器，必须接地线的电器要使用三孔电源插座。电冰箱、洗衣机等家电可以装上合格的漏电保护装置。

3. 为了防止日常触电事故的发生，不用湿手触摸电器，不要在湿的地方摆放电器。移动电器（如电扇、落地灯、冰箱等），要先切断电源。

4. 不要在一个插座上插用许多电器，家长要经常检查家中的电器接线是否破损，是否需要修理更换，家电周围不能堆放易燃杂物。

5. 人走断电，用毕断电。雷雨天不使用接插室外天线的电视机。

使用家用电器发生触电事故时，救助者首先要迅速切断电源，才可以触摸受伤者。如果一时不能切断电源，救助者可以穿上胶鞋，戴上胶手套，用干燥的木棒、竹竿等绝缘物体挑开电线。没有胶鞋和胶手套，挑线时一定要十分小心，最好站在一块干木板上。切忌在没有切断电源的情况下用手、脚或身体其他部分触碰伤者。触电者安全脱离电源后，如果已出现呼吸或心脏停止时，就应立即用人工呼吸法和胸外心脏按压法进行抢救，如果出现皮肤烧伤现象时，就应进行正确的烫伤医治。轻度烫伤，用冷水冲洗，涂抹烫伤膏均可。严重的热伤要马上送往医院医治。

七、防身知识与方法

怎样防止被小偷扒窃

出门在外，要随时加强警惕，防止被小偷扒窃。

首先要将钱包放在安全稳妥的地方。青少年学生都喜欢背双肩包，小偷从背后偷东西不易被察觉。所以，出门前要检查一下包的拉锁是否拉好，搭

盖是否扣好，不给小偷钻空子的机会。骑自行车的时候，不要把包放在车筐内，或者将包的背带在车把上绕两圈后再放到车筐里，停车时注意照看车筐内的包。曾经有小偷用绳子将妇女的车轮缠绕住，当骑车人下车解绳子时，小偷骑着车将妇女车筐内的包偷走。

其次，在商场里或人多拥挤的地方时，最好将包放在胸前，购物或付款时不要随便将包置放在一旁，更不要忘记拿走。

第三，青少年外出不要携带太多的现款。如需购买比较贵的商品，应由父母陪同上街。现在常见一些十一二岁甚至年龄更小的学生手持 50 元或 100 元面额的大钞购买小食品。这种做法是不够妥当的，很容易成为小偷作案的目标。

第四，要学会识别或发现小偷。小偷总是在观察目标和防止被人发现，所以其目光或是发直、或是闪烁不定，其行为也分鬼鬼祟祟、虚张声势两种。有些群伙作案的小偷，往往采取夹、挤的办法，从前后或左右几个方面挤住目标，再乘机偷走钱物。所以，当在公众场合发现具有上述行为表现的个人或群体，就应提高警惕，防止被窃。

在商场、公共汽车或其他公众场合中发现有人行窃时，应大声制止并寻求保安人员、售票员及周围群众的帮助。那种明哲保身、对犯罪行为不敢揭露和斗争的做法是不可取的。它只能姑息养奸，更加助长各种偷窃犯罪活动的发生。

怎样防止自行车被盗

许多中学生都喜欢骑自行车去上学和郊游，一些人选购的还是价格较贵的山地车和变速车。自行车丢失的案件是经常发生的，在使用和保存自行车方面，每个人都应该懂得一点防盗知识。

1. 使用牢固的车锁。刚买的新车要及时到车管部门登记、领取执照、车牌。

2. 将自行车停放在存车处。如果住处附近没有停车处，最好将车搬入室内过夜。

3. 停车时要上锁。即使是停放在离自己很近的地方也要锁上。有些人在路边或农贸市场买东西时，将未上锁的车停在离自己两三步远的地方，结果仍被小偷强行骑走。

4. 自行车被盗后，要及时向派出所报案，写明车主姓名、住址，以及车型规格、车牌号，何时何地被盗。以便公安机关破案及破案后领取自己的自行车。

怎样预防路上遭劫

无论是在城市还是农村，青少年学生每日上下学，在户外活动的时间是比较长的。为防止遭到路上抢劫等不测事件的发生，大家应该注意几点：

1. 选择安全的路线。抢劫犯常常隐匿在偏僻的地方等候作案，学生上下学时尽量选择人多的路线，不要通过人迹较少的道路、胡同，或废弃的厂房、工地。

2. 按时上下学，放学后尽早回家，不要在外面玩到天黑。

3. 晚上必须出门时，应携带一些可以作为防身的物品，并有大人陪伴。身上不应携带较多较沉的钱物。在城市里，晚间行路应走在灯光明亮的街道上，并靠近马路，这样纵使有人埋伏在房屋墙壁下或胡同口，也不能马上靠近自己。如果夜色太晚，最好乘出租车回家。在乡村，晚间行路应选择大道，

不要为了抄近路而穿过荒地。

万一在行路时遇到抢劫，要想办法利用手中的物品（如书包、手电筒等）自卫，并大声叫喊，给罪犯以一种心理的威慑。如果罪犯很凶狠，周围又不可能有人通过，就不要盲目反抗，以免招致罪犯的毒手。罪犯逃走后，一定要迅速报案，使其早日被抓落网。

怎样防止入室抢劫

1995年，北京市破获了一起特大入室抢劫强奸案。案犯张某，20多岁，外地来京人员，连续入室抢劫强奸作案10余起，情节十分恶劣。他作案的对象，竟是那些脖子上挂着钥匙，放学后独自回家的少女。

由此可见，少年儿童独自在家时，如果缺乏防范措施和防范心理，是容易成为抢劫犯入室抢劫的目标的。入室抢劫多发生于城市里。有条件的家庭，应当安装合格的防盗门和防盗警报系统。独自在家里的学生，听到敲门声后，可通过窥视孔察看来人。如果陌生，可不予理睬，或是不打开防盗门。许多罪犯自称是父母的同事或朋友，对此不要轻易相信，多盘问几句，自可以辨出真伪。有些罪犯则佯称有急事寻求帮助，可问明其电话号码，帮其打电话，不要让对方进屋，如来人是罪犯便会自己跑掉，也可以让来人到居委会或街道求助。

如果罪犯已入室并露出凶器，便设法周旋，不要盲目反抗。抢劫者逃跑后，要及时向居委会或派出所报案，并说明罪犯的性别、年龄、外貌、显著特征、衣着、口音等，以协助破案。全国统一的匪警电话号码是“110”。

怎样防止绑架勒索

以绑架少年儿童为人质，进行敲诈勒索的犯罪案件，近年来在城市和农村都有增多的趋势。令人吃惊的是，某些青少年竟然卷入这种犯罪行为之中。1997年，北京大兴县一个新建的居民区内，就发生了一起绑架小学生勒索钱财致死的恶性案件。作案者竟然是个弃学离家出走、年仅16岁的少年。

绑架者猎取的目标，主要是那些家庭经济条件较好的少儿，或是与其父母有经济或其他纠葛的少儿。从家长这方面来说，平时要注意保护未成年的孩子，不能让孩子讲究吃穿，养成显富露富和攀比炫耀的心理。从青少年这方面来说，与陌生人接触要提高警惕，不接受馈赠，不随其到某个地方。平时上下学要按时准点，不在外面玩到天黑，也不要到偏僻杂乱的地方（如工地、废弃建筑物等）玩耍，更不要独自一人呆在僻静的地方。纵使呆在家中，也要提高警惕，不让陌生人进入家中。

家中少儿被绑架后，家长要及时报案，并尽可能提供跟案情有关的情况和材料。绑架者一般都威胁不许报案，家长千万不要被此吓倒。不去报案，不仅拖延了解救孩子的时机，也会给孩子的安全造成更大的威胁。因为绑架者是不可能让认识自己面目的孩子永远安宁的。

怎样防止被拐卖

近十几年来，全国各地都发生了数量较多的拐卖妇女儿童儿童的刑事案件。虽然公安机关和国家有关部门不断加大打击拐卖妇女儿童犯罪的力度，这种丑恶的行径并没有销声匿迹。

犯罪分子主要是利用招工等手段拐卖妇女，这种情况较少发生在学生身上。但是如果学生出门在外，就有可能受到坏人的诱骗。如在旅途中，相信犯罪分子的花言巧语，而随其到某地旅游，结果被拐卖。数年前一起轰动全国的女研究生被拐卖事件，就是这样发生的。近几年还见到这样的报道，即

一些初高中生因学习或家庭原因离家出走，流浪社会，这是很危险的行为，很容易成为人贩子的猎物。青少年学生一定要珍爱自己，不随便离家出走。独自一人旅行时，要提高安全防范意识，学会识破骗子的花言巧语和诡计。

犯罪分子主要利用哄骗、武力等手段拐卖少年儿童。年纪较小的学生，放学后应及时回家，不在离家较远的地方玩耍，更不要相信陌生人，跟随其到某个地方。一些废弃的仓库、厂房、建筑工地、隧洞等，安全隐患较多，最好不要在这些地方玩耍和停留。

一旦发生被犯罪分子劫持拐卖的事件，要用智慧设法自救。在城市和人多的地方，可挣脱坏人的挟持逃跑，并一路呼救，这种情况下犯罪分子多半不敢猛追和声张。如果被拐卖到了农村，一是设法寻求当地村组织或善良人士的搭救帮助，一是设法给家里或当地公安机关报信，或是趁看管不严时寻机逃脱。几年前，武汉市一位11岁的少年在放学途中被人用出租车劫持，辗转卖到河北一个农户家中。他在严密的监视看管之下不忘逃跑。后来他被转卖给一个商贩，终于得以在一次进货的机会中逃跑成功。这个少年虽然没有想到向地方公安机关和政府部门求救，但他凭着自己的毅力和勇气，从河北扒乘火车回到了武汉。青少年学生基本具备了识别真伪和自救能力，所以只要胆大心细，一般都可以抓住机会，从被拐中逃脱成功。

从被拐中逃脱后，要迅速向公案机关报案，以利有关部门狠狠打击拐卖妇女儿童犯罪行为。

少女如何进行防身

女子是遭受性攻击的主要目标，少女天真烂漫，缺乏防备性攻击的知识和能力，因此更容易受到袭击。家中有女孩子的人家，都很担心会发生不测事件。那么，少女应该如何防身呢？

1. 家长平时要向孩子灌输防身的知识，提高她们的防范意识。

2. 单身与某一男子相处时，要保持一定的戒备心理。不与陌生人有密切接触，更不能一同出入比较偏僻的地带。即使是关系较好的异性朋友，也尽量不要一同呆在安谧、隐蔽的场所，或是晚上结伴外出。

3. 发现身边的男子有异常表情或行动时，要严词拒绝并迅速离开。

4. 发现有人尾随不舍时，要镇定地向人多的方向走去。如果路上比较僻静，就要朝有人家或有光亮的地方跑，并设法捡起石块、木棍等做为防身武器。当自己跑时，尾随的男子也开始追赶，说明他的意图不良，应高声呼救。

5. 乡村中的少女外出赶集、购物、看电影时，最好能够几个人结伴而行。单独行动，容易成为色狼的目标。

6. 一旦遭到异性攻击，要设法反抗，万不可因害怕而瘫软在地。可利用手中的一切物品抵抗，就连钥匙，也可以用来戳伤对方的眼睛。徒手格斗时，要设法攻击对方的要害之处，如用脚踢或用膝盖顶伤对方的睾丸、腹部，用拳头猛击对方的眼睛、鼻子，用手揪对方的头发、耳朵，用嘴咬对方的舌头、嘴唇、鼻子等。也可以根据情况采取智斗的办法，如乘其不备时猛击对方下身。曾有一个女青年黑夜在野外遭到几个歹徒的袭击，她自忖斗不过对方，便心生一计，谎称自己因患性病找不到男朋友，现正好可与对方亲热亲热，结果几个歹徒吓跑了。女青年安全地保护了自己。

万一遭到歹徒强暴，要及时报案，讲清歹徒的年龄、身材、衣着、口音和显著特征及案发经过。不要因为种种顾虑不去报案而使罪犯逍遥法外，并使得更多的女性受害。

怎样防止入室强奸

据统计，在已报警的各类强奸案中，有 50%左右是在居民住宅内发生的。如何防止入室强奸，对于体单力弱和缺乏社会经验的少女来说，显得尤为重要。

首先，住宅的建筑要保证安全。城市家庭最好安装防盗门，居住在一楼的住户应装上窗户防盗栅栏，楼道内要有灯光照明。农村家庭的院门、屋门都应有锁，窗户关闭灵活、牢固，或是装有栅栏。

其次，少女独自一人在家时，不要让推销员、修理工之类的陌生男人或不太熟悉的男人进门，即使是邻里或村民，如果平时信不过或觉得其行为不端，也要拒之门外。安装了防盗门的人家，平时从屋内反锁或插上插销，当有人敲门时，可打开屋门察看来人，来人并不能破门而入，是比较安全的。此外，在给来人开门前，也可以打开电视、收音机等，造成屋内有人的假象。如果来人心怀叵测，就可能不敢贸然闯入。对于那些传递父母受伤消息、自称父母同事或朋友的来人不能轻易相信，要多盘问几句。上门求助或借电话的人，一是打发他们到居委会，一是让对方留在门外，自己在屋内替其打电话（只限于替对方报警或呼叫救护车，其他的内容不予理睬）。

一旦来人抢入门内并试图行暴时，要尽量利用身边的物件进行防卫并大声呼叫，或是用玻璃瓶、盘子等易碎物品砸向墙壁或地面，既可引起邻居或外人注意，又能利用碎渣利刃阻止歹徒靠近自己。手持敲掉底的玻璃瓶（尤其是酒瓶）是一件十分有效的护身武器。徒手格斗时，要尽量攻击歹徒的睾丸、眼睛、鼻子、腹部等要害之处。

遭受歹徒入室强暴后一定要打消顾虑，及时向公安机关报案。只有这样才能进一步保护自己，保护更多的姐妹不会受害。

如何防止体罚和家庭暴力

在现代社会中，人们越来越重视家庭教育对青少年成长的重要性。但是不少家庭却缺乏正确的教育方法，或是信奉“棍棒出孝子”的错误教条，或是不知道控制自己的情绪，在孩子犯错误时或是达不到自己的要求时，对孩子实施体罚。也有一些家长素质较低，脾气暴躁，动辄打骂孩子，不计后果，而对孩子造成人身伤害。这些糊涂的做法，不仅不利于孩子的心理健康，还会给孩子带来各种危害，甚至造成终生遗憾。有些家长生气时就打孩子耳光，殊不知这样可能会影响到孩子的听力，或是造成脑震荡。有的家长震怒时，往往抬起一脚，就往孩子的肚子踢去，而这样很容易伤着孩子的内脏。几年前，在青海省就发生了一件令全国震惊的体罚孩子的惨案。一位从前下乡的女知青总是期望女儿学习优异，将来考上大学，离开青海。那天，女儿没有在考试中取得她规定的超过 90 分的成绩，而被她用搓板活活打死。而这桩惨剧给人们带来的震惊还没有消失，在武汉市又发生了一起父亲吊死儿子的案例，起因仅仅是儿子逃学。当然，这两位家长只是在极端愤怒的情况下用极不正确、极不理智的方法责罚孩子，他们并不想害死自己的亲生骨肉。可是，这种体罚所带来的悲剧性后果又是多么地难以挽回。

体罚和家庭暴力往往也在青少年的心理上留下难以愈合的创伤。精神状态经常处于惊恐紧张和压抑情况下的孩子，智力发育迟缓，内分泌功能失调，免疫力降低，易患各种疾病，个子长高也受到影响。体罚还容易培养青少年不良的性格，或是打架斗殴，或是胆小怕事。有些孩子为躲避体罚，就经常编些借口欺瞒家长，久之养成撒谎的恶习，有些则干脆离家出走，流落社会。

要防止体罚和家庭暴力，一方面家长要学会尊重、理解孩子，正确估计他们的能力和兴趣，不要将自己过高的期望值强加给他们。孩子犯了错误或过失，哪怕十分严重，做父母的也应该控制自己的情绪，节制自己的愤怒，绝不要采取体罚的惩治办法。做父母的要把自己当做孩子的朋友，在了解清楚情况后，向孩子晓谕是非，讲明道理，使孩子接受教训，承担责任，避免重犯。一方面青少年学生也要知道保护自己的权利，如果是家长暴躁错罚自己，或是家长因其他的事迁怒于己，都应该指出家长的错误。受到家长的严重伤害时，则要向邻居求助，或是报警。父母和子女之间只有做到互敬互爱，互相尊重时，才会有和睦的气氛和幸福的生活。

八、紧急救护种种

止血法

当人体受伤发生出血时，要视出血的情形采取相应的止血方法。

毛细血管出血，血液从创伤面或创伤口周围渗出，出血量少，红色，找不到明显的出血点，危险性小。贴一块创可贴即可。伤口大，则用消毒纱布或干净的布或棉花盖上，扎紧即可止血。

静脉出血和动脉出血的情形比较严重，尤其是动脉出血，如果不尽快止住，将会危及伤者生命。当遇到伤者出血较多时，须采取下列步骤止血：

1. 尽量升高伤员出血的部位，特别是四肢受伤时。

2. 查看伤口，如果流出来的血是暗红色的，流得比较多，但是流得比较慢，这是静脉出血。用消毒纱布或干净的毛巾等柔软布料大力按在出血部位，加压包扎即可达到止血目的。如果流出来的血是鲜红色的，且流得很急，甚至向外喷，则是动脉出血。这时除了迅速用消毒纱布或干净毛巾大力按住出血部位，还要尽快找出受伤流血部位附近的连着心脏的动脉，然后用手强力按住此血管。这种止血方法叫做间接指压法。头部出血，出血部位在头顶或前额压迫部位在耳朵前上方跳动的血管。出血部位在面部压迫部位是耳朵后面乳突附近的颈动脉；颈部出血，压迫颈总动脉，但不能同时压迫两侧的颈总动脉，以免引起大脑缺氧而昏迷；前臂出血，以另一只手靠肘弯握紧上臂内侧，压迫肱动脉；手掌出血，压迫手腕两边跳动的血管；手指出血，以两个手指捏紧伤指指根的两侧；大腿出血，压迫大腿弯跳动的股动脉；足部出血，压迫内踝与跟骨之间的胫后动脉或足面皮肤经纹中点的胫前动脉。

使用间接指压法无论怎样按压也不能止住四肢的流血，在等待医生诊疗之前，可以先用止血带止血。止血带放置于出血部位的下方，将伤口扎紧，把血管压瘪即可止血。如果制止了流血现象，就不可再扭得太紧。或是每隔1小时（上肢）至2小时（下肢）慢慢松解一次，每次松解1至2分钟。若是此间伤员被送往医院，应在其身上挂个条子，写明止血时间。

人工呼吸法

在抢救因溺水、电击、煤气中毒、药物中毒、麻醉过深、呼吸麻痹等呼吸骤停的病人时，常采用人工呼吸法。人工呼吸法主要有以下几种：

1. 口对口人工呼吸法。使病人仰卧，突出下巴，确保气道流畅。如果口中或鼻腔中有痰液、血块、泥土等污物堵塞，要马上将其清除，然后用手捏紧病人的鼻孔，急救者深吸一口气，然后对着病人的口吹气，直到上胸部鼓起为止。吹气停止后，放松鼻孔，借病人胸廓和腹壁的弹性回位作用，气体自然从肺部呼出。如此反复进行，成人在1分钟内，可以做12至16次的人工呼吸，儿童每分钟做18至24次。吹气量适中，过大易吹破肺泡，过小则

达不到急救的目的。遇到患者心脏的跳动停止时，可以一起并用胸外心脏按压法。每吹气2次，按压心脏15次。

2. 仰卧压胸人工呼吸法。将病人仰卧，上肢平放在身体两侧，背部用衣服或枕头垫高，头转向一侧。急救者面向病人，跨骑其大腿两侧，两手放在病人乳房下部，拇指向内，靠近胸骨下端，其余四指自然向上向外伸展，两臂伸直，依靠体重和臂力向上向内推压病人的胸部，使肺中气体排出，然后迅速松手，使胸部自然扩张，以使外界气体进入肺内。如此反复操作，每分钟16次左右。如果是儿童，应适量地减小力度。

3. 俯卧压背人工呼吸法。将病人俯卧，一只手臂向前伸直，一只手臂弯曲枕在头下，头侧向一旁。急救者面对病人头部，分腿跪于其大腿两侧，两手平放于他的背脊上，大拇指向内靠近脊柱附近，其余四指展开，两臂伸直。抬起腰部，依靠体重和臂力，慢慢向下推压，然后竖起身子、放松双手。这样反复进行，每分钟16次左右。

胸外心脏按压法

当病人发生心搏骤停（即心脏突然停止跳动）时，必须实施胸外心脏按压法。心搏骤停多见于心脏病患者，但也常见于触电、溺水者。

发现病人心搏骤停，可用拳头敲击其左胸部1~2下，若未见恢复心跳，便让病人仰躺在平坦而坚硬的床板或地面上，令下巴突出以确保气道的顺畅。急救者屈膝跪坐在患者的一边，先将一只手放置在胸骨以下1/4偏左的部位（相当于两个乳头中间的位置），然后再将另一手掌重叠在手背上，伸直手臂，让体重的力量通过手臂的位置向病人压迫（注意用力不能过大，以免压断肋骨），以胸骨下陷3~4厘米为宜，然后放松重量，如此反复进行，以每分钟按压60~80次为宜。如果是儿童，只须用单手按压即可。

进行胸外心脏按压时，同时可以进行口对口的人工呼吸法，方法是每分钟按压心脏15次，口对口人工呼吸2次。如果抢救现场另有其他人员，可以一人做人工呼吸，一人做心脏按压，在2次吹气之间，有节奏地按压胸骨5次，配合默契。

病人搬运法

搬运病人要沉着镇定，不要惊慌，同时要小心准备，采用适当的搬运方法，否则会增加病人的痛苦，或是加重病情，引发并发症。

在搬运之前，应充分地准备好各种需要的工具、器材和搬运人员。担架是较好的搬运工具，如果没有现成的担架，可用门板、竹竿、绳子、毛毯、毛巾被等制成应急担架。骨折病人，尤其是脊柱骨折病人尤需担架搬运。抬担架时，要让病人头朝后，以便能够随时观察病人的表情。搬运人员要协调一致，保持担架平稳，尽可能不要让身体左右摇动。如果是冬天，还要充分注意病人的保暖，不要令病人感到寒冷。

搬运脊柱损伤的病人，不能使用布类或竹绳制成的软担架。事先可用坚固的木板将身躯——尤其是伤处固定好。往担架上搬运时，应将病人面朝下，由3~4人分别用手托头、胸、骨盆和腿，动作一致地将病人托起，平放在担架上，或把病人平滚在担架上。绝不能用一人抬头，一人抱脚的方法搬运，以防增加脊柱弯曲，加重脊椎骨和脊髓的损伤。怀疑病人颈椎损伤时，要在其头部两侧垫上衣物等物，不让头左右摇晃。

在没有担架的情况下，如果病人不是脊柱骨折，也可以视情况采取单人徒手（或用床单、毛毯）搬运或双人或多人徒手搬运的方法。单人搬运时，

如果病人尚能行走，可用双手或肩搀扶，如果病人太重，可双手从腰后抱住病人向后拉；如果病人行走困难，但意识清醒，可背着病人，只须分开握紧病人手腕，病人已经失去意识，背着时须将病人双手交叉叠在搬运者胸前，将其手腕握紧、或是用床单将病人包住，胸前打结，然后抓住头部的床单一角向后拖。双人徒手搬运，一人抱胸，一人抬腿（背对病人）即可。多人徒手搬运，分别托住病人的头、背、腰、臀、腿部，动作一致地将病人托起行进，途中保持平衡。

绷带包扎法

绷带一般用棉布或纱布制成，一般分为卷带、三角巾及四头带（多头带）三种，紧急情况下也可以用干净的毛巾、头巾、手帕、衣服等代替。包扎伤口前，要进行止血、消毒处理。

1. 使用卷带，可以包扎受伤的胸、臀、手、足等部位。包扎时用左手压着绷带的一端，右手拿着绷带由左向右侧缠卷，由下向上地向着身体的中心部缠好。注意不要卷得太紧或太松，能适当地固定好药棉或夹板等物即可。缠到最后，尽可能在身体的前面打结，但不要在受伤部位打结。

2. 使用三角巾，可以包扎受伤的头、胸、腰、手等部位。包扎头部时，一角垂向后脑，直边由前额向头后卷去，在头后交叉后，再卷回额前打结，然后将头后垂下的一角卷折插入绷带即可完成包扎。也可以先在下颌处将两角打结，另一角绕过前额后在耳后下方与底边相遇打结。包扎胸部时，把三角巾盖在伤侧，两角底边绕到背后打结，另一角过伤侧肩部到背后，与已打结的一角打结。使用三角巾时，可以用两条以上分别包扎伤处。

3. 使用四头带，可以包扎受伤的头、下巴、肩、肘、膝、脚后跟等部位。制作四头带，将一条足够长的绷带两头中间剪开一段即可。包扎时将绷带中段置于伤处，四头相遇分别打结。

骨折急救法

在日常的交通、运动等事故中，最容易发生骨折。从高处或楼梯上跌落，也经常会发生骨折。发生骨折事故时，一般都会出现下列症状：局部的疼痛，活动时疼痛加剧；出现肿胀；变形，即肢体发生弯曲、旋转或缩短等情形。骨折后，骨折断端来与外界直接相通的，叫封闭性骨折；折断的骨骼可以从外面看到的，叫开放性骨折。如果怀疑是骨折，就应采取骨折的处置方法。

1. 不要走动或做其他活动，抢救者在没有弄清情况和采取相应措施之前，也不要急于搬动病人。

2. 开放性骨折或发生出血时，应马上进行止血、消毒，处理不好，病菌侵入骨髓，将会引起骨髓炎。止血消毒后要妥善包扎伤处。

3. 妥善固定。如果是肢体骨折，可用夹板或树枝、木棍等物固定，甚至厚纸板、杂志等也可以利用。固定物不要接触伤处，应该用棉花或布料等柔软物品垫在中间。如果是颈、脊柱或腰部骨折，可以让伤者躺在木板上，再在颈部或其他受伤部位用软布或毛巾绑扎安定好伤部。

4. 做好上述工作后，即可小心安全地将病人送往医院。途中要注意观察病人的情况，尽量防止有意外发生。

值得注意的是，有些人在受到撞击或跌落以后，由于能够行走而认为没有骨折，实际上已经出现骨裂或其他各种不同程度的症状。这种情况下应尽快到医院接受X光线检查并接受治疗。

关节脱位的紧急处理

关节脱位，即人们通常所说的关节脱臼，是指在外力之下，骨端两节突然脱离原位而发生的错位。一般常发于肩、肘、髋和下巴、手指等部位。

关节脱位有两种情况，脱位的关节面彼此完全不能接触的叫完全脱位；尚有部分接触时叫不完全脱位。关节脱位可引起局部疼痛、肿胀等症状，并失去正常运动功能。

发生关节脱位时，要让患者安静下来，并将脱位患部固定成最舒适的位置。无经验者不要自行将脱位的关节进行复位。可以在患部敷上冷毛巾，然后尽快到医院接受治疗。关节脱位复位越早越好，脱位的时间越长就越难医治。关节复位后要加以固定并充分休息，一般固定3周。

平时在运动时，如果身子倾倒而手或肘关节先着地，最容易引起肩关节脱位。两人相互拉扯手臂时，也容易发生手肘脱位。跌倒或从高处落下，都能引发关节脱位。所以平时在运动或玩耍时，要注意防止关节部位被撞被击。

破伤风的危险和应急处理

破伤风是由一种名叫“破伤风杆菌”所致的急性外科感染。破伤风杆菌在田野、地面、粪土和铁锈中均能生存。当人们在野外受到外伤时，即使伤口不是很大，也有可能感染这种细菌。在一般情况下，破伤风杆菌的潜伏期平均为7~14天，潜伏期愈短，病情愈重。

感染破伤风杆菌后，病人开始会有激动不安、头痛、全身乏力、咀嚼困难、伤口疼痛等症状，随后会发生阵发性和强直性肌肉痉挛。阵发性痉挛数分钟一次，每日发作无数次。强直性痉挛往往由面部开始，发作时病人牙关紧闭，呈苦笑或狞笑状态。随后痉挛延伸至颈部、背部和四肢。病人全身抽动频频出现，而且对外界的反应异常敏感，任何刺激，如噪音、光线、搬动等都能引起痉挛的发作。但多数病人的神志至临终时仍很清醒，所以极感痛苦。

破伤风虽然十分危险，但是它有一个潜伏期，受伤后马上进行消毒处理，并注射破伤风血清，是完全可以避免发病的。预防破伤风的办法则是皮下注射破伤风类毒素。

腹痛的紧急处理

胃或十二指肠溃疡、胆道蛔虫钻孔、急性阑尾炎、胆囊炎、痢疾或某些全身性疾病，都可以引起腹痛。有些腹痛起病急骤，需要及时送往医院进行救治，否则就有可能发生生命危险。急性腹痛常常具有以下一些症状：

1. 腹部剧痛，病人流冷汗甚至倒地乱滚，或是抱膝屈蹲难以站立。
2. 意识逐渐模糊，脸色苍白、脉搏变慢，身体发冷。
3. 腹部发硬，甚至变成一块硬板似的坚硬状态。
4. 呕吐。

根据腹痛部位大致可以判断出是哪一内脏器官发生了病变。如上腹部痛多为十二指肠穿孔、早期阑尾炎、肠梗阻、急性胰腺炎、胃痉挛等；右上腹痛为肝胆右肾疾病；左上腹痛为胃穿孔、脾破裂、右肾结石等；右下腹痛为阑尾炎、右侧输尿管、卵巢疾病；左下腹为左侧输尿管、卵巢、乙状结肠病变；脐周部腹痛为肠蛔虫、肠痉挛、肠梗阻等；下腹痛为附件炎、肠梗阻；全腹痛为胃十二指肠穿孔、阑尾炎穿孔、胆囊穿孔、肠梗阻、急性胰腺炎等。青少年中比较容易发生阑尾炎、胆道蛔虫或肠蛔虫等，需要特别注意。

发生急性腹痛时，一般的急救处置是难以医治好的，所以要将患者尽快

送到医院。不能给患者随便服止痛药，以免掩盖症状，延误治疗。送医院时要注意保暖，不要进食和喝水。

对于一般的腹痛，可让患者松解衣服，躺在床上进行休息。如果感觉恶心，可用冰袋或湿毛巾冷敷胃部。留下一部分呕吐物以供医生观察化验。如果感觉体温升高或是脉搏、呼吸不正常时，要立即送医院治疗。

有些腹痛是由人们不良的生活方式引起的，如暴饮暴食、食物中毒、饭后马上运动等均容易引起腹痛。所以在日常生活中要注意约束自己的行为，以保护我们健康的身体。

烧伤、烫伤的现场救治

发生火灾事故时，经常会出现直接、间接性的烧伤、烫伤（热伤）等意外伤害，在日常生活中，因操作不当引发的火烧伤、热水、热油、热物烫伤等事故也时有发生。烧（烫）伤的程度依其严重性分为：

第一度（红斑性）：皮肤发红，（感到火辣辣地灼痛。）只损害皮肤的表皮层，三至五天自愈；

第二度（水泡性）：皮肤发生水泡，感到火辣辣地特别痛。皮肤的真皮浅层已受到损伤；

第三度（坏死性）：皮肤伤裂脱落，受到严重损害。

发生烧（烫）伤事故时，如果是穿着衣服的部位，可以马上在衣服上喷上水。如果是四肢，可以将患部浸泡在水中，直至疼痛消失才停止。还可以用 75% 的酒精或 60 度的白酒浸湿纱布，敷盖在烫伤的部位，并随时滴加酒精或白酒，以保持纱布湿润。一般需要敷盖 30 分钟左右。

经过上述降热处理后，用浸湿的手帕、毛巾等物包扎患部，再接受医生的治疗。除非伤势极轻，否则不要自行涂抹药物，更不要弄破水泡。

严重烧伤或大面积烧伤时。身体防病的重要屏障——皮肤便被毁坏，这时便千万不可喷水，也不能涂抹药物。患处粘连的衣服或破片不能撕下。用干净的衣物包住患部后，要迅速送到医院救治。曾经有一个例子，一位 4 岁的小孩因碰倒煤油炉被大面积烧伤，他的母亲情急之下把他抱到水龙头下冲洗，结果因严重感染不治身亡。医生说，假如这位母亲直接将患者送到医院，孩子是完全可以保住生命的。我们必须记住，只有一度和浅二度（均无皮肤破损）的烧（烫）伤，才可用冷水冲淋或是浸泡在冷水中。

冻伤的预防和救治

在寒冷的冬季，由于保暖措施不当或体质的问题，就可以发生冻伤事故。冻伤是由于躯体血液在摄氏 10 度以下的低温时循环不良而形成的，一般多发生于四肢尖端、耳朵、鼻子等部位。如果长时间停留在低温地带，如海拔较高的积雪高山，遭受暴风雪袭击的草原等，还可以发生全身冻伤。

冻伤按照病状的程度分为四度。一度冻伤：皮肤浅层冻伤，产生紫红色的红斑，以后会红肿、发痒、刺痛；二度冻伤：除局部红肿外，会产生大小不等的水泡；三度冻伤：皮肤坏死，留有疤痕；四度冻伤：肌肉、骨骼均被冻伤，痊愈后会留下伤残及功能障碍。

在民间，发生冻伤时，一般用雪或冰摩擦受伤的部位。但如果用力摩擦，可能会引起皮肤溃烂。遇到冻伤时，要尽可能使冻伤部位缓慢温和地得到温暖而回复正常状态。切忌用火直接烘烤或用太热的水直接浸泡。具体救治方法如下：

1. 让患者进入温暖的室内，脱去湿的衣服和鞋袜，喝一些温和的饮料，

成人可喝少量的酒。

2. 局部冻伤时，可以将患部浸在 27~42℃ 的温水中，4~5 秒钟左右取出来，如此反复进行，直至受冻的部位回复正常体温为止。

3. 全身冻伤时，可以用比体温低 10℃ 左右的温水浸泡或淋浴，令身体慢慢恢复正常体温。

4. 患处温暖后，可以慢慢活动患部，并进行适当的按摩。

5. 轻度冻伤者，患处体温转暖后，可以涂抹冻疮膏、猪油蜂蜜膏等，已出现水泡不可挑破。冻伤严重者，进行上述救治后，仍需到医院作进一步治疗。

在气温低的日子，出门要做好充分的防护工作，穿上宽松、保暖、不透气的衣服，戴上帽子、围巾、手套。鞋袜不可太硬或太紧。在户外做洗刷工作时，不要让浸湿的手脚受冷风的正面吹袭。平时还要注意锻炼，增强身体抵御风寒的能力。

鼻出血的紧急处理

鼻出血是一种比较常见的突发疾病，主要由鼻部的外伤、挖鼻、气压的变化、鼻炎、鼻腔疾病、高血压或月经的代偿性出血等各种各样的现象所引起的。由于交通事故或运动碰撞所发生的鼻腔的陷凹骨折等事故也会引起鼻出血。一些青少年发生鼻出血后，由于不能尽快有效地止住出血，情绪十分紧张和慌乱。鼻出血处理不善，轻则导致流血较多，严重者会使病人出现失血性休克。

发生鼻出血时，应伸长下巴，面稍上仰，但额头不宜仰得过高，以免血液流向喉部或口中，引起胸闷或恶心。然后用拇指和食指捏紧鼻腔 5~10 分钟，安静地伸长下巴用口进行呼吸。同时用冷水在鼻以上的额头部位进行冷敷。不能用脱脂棉或手纸等堵塞鼻腔，因为这些物品会在鼻中留下纤维质，引起再度出血。可用明胶海绵或卷好的纱布条塞入鼻孔。有条件者，可在纱布上蘸上止血粉、1%麻黄素或 0.1%肾上腺素等药物。止血后不要在短时间内（1 星期左右）用力捏擦鼻腔、打喷嚏或做剧烈活动，以免再度流血。

如果用以上方法仍未能止血，或是经常鼻出血时，有可能是因为身体某个方面的原因，如高血压、血液不凝固或其他鼻腔疾病而引起，应及时到医院接受全面的检查和诊治。因碰撞所引起的鼻腔、鼻骨严重受损，也应尽早接受医生的整复和医治。

异物入眼的紧急处理

眼睛是人类最重要的生理器官之一。眼睛受伤，轻则损害视力，重则导致失明。异物入眼处理不好，会使眼睛受到伤害。常见的异物入眼包括沙粒、灰尘、小虫、酸碱液体和其他药水等。

沙粒、灰尘、小虫等物吹入眼中时，千万不要用手搓揉或用手帕等物乱擦，以免损伤角膜，同时也不要用手马上去触摸眼部，以免引起细菌感染。可用清洁的水洗眼，或是将清水装入壶内，用水流冲洗眼睛。然后仔细察看是否能看到眼睑中的异物，如能看到，就用干净的手帕或纱布将异物粘出，不能太用力，也不能用太硬的布，否则易擦伤角膜。异物入眼时，如果不能马上找到清水，则闭上眼睛，低头，或是将上眼睑拉下盖在下眼睑上，使产生较多眼水，以便将异物溶化或冲出。如果用以上方法仍未能取出异物，或是眼中总是有异物感时，就要到医院去检查治疗了，因为角膜可能已经受到了损伤。当眼部受到外来撞击而有眼镜玻璃等危险物进入眼睛时，就要用消

毒纱布盖住眼睛并速至医院治疗。自己不能试图将异物取出。

酸碱液体（如氨水、石灰水、清洁剂等）和杀虫水、农药等进入眼睛时，应立即用大量的清水冲洗患处，绝对不能乱揉。如系石灰水溅入眼睛，要先剔除石灰颗粒，再用水冲洗（如果是生石灰入眼，更应注意不能立即用水冲洗）。冲洗后，如果有条件，可用中和剂冲洗（中和剂：0.5~2.5%依地酸钠）。酸性物烧伤，可用2~3%小苏打水冲洗；碱性物烧伤，用稀食醋或1%醋酸或2%硼酸水冲洗，然后送医院作进一步治疗。

异物入耳的紧急处理

异物入耳包括小虫、水及一些小物品（如小石、豆类、纸片）塞入外耳道。小虫和水入耳一般人都有可能碰到，小物品入耳则大多为顽皮的儿童自行所为。

小虫爬进耳朵里时，不要急于用手去抠，也不要镊子等物去夹取，因为这样会促使小虫在耳内乱爬，以致伤害耳膜。正确的方法有两种：

1. 用电灯或电筒接近耳边照射外耳道，虫子多有趋光性，看见灯光后一般会爬出来。如果是在白天，则可往耳边吹入香烟的烟雾，这样也能将小虫引出来。

2. 往耳中滴入一滴油（花生油、豆油、橄榄油、甘油均可）将虫子杀死，然后将耳倾斜一边，让杀死的小虫跌出来。最后用棉签或纱布将耳内的油擦干净。

游泳或淋浴时常有人不慎将水灌入耳内。发生这种情况时可将头侧向耳朵进水的一边，然后单脚跳几次，或是用棉签轻轻塞入耳中，将水分吸干。

用以上方法都未能将耳中的异物或水弄出时，应到医院诊治，以免耳膜受到损伤或是引起发炎。预防的办法是在游泳时戴上耳塞或在外耳道涂些凡士林。

门户夹伤手指的处理

在日常生活和学习中，中小学生经常发生被门户夹伤的事故。也有些人是在开启窗户、抽屉时或挤公共汽车时被夹伤。夹伤的部位通常是手指。手指夹伤后，一般会出现疼痛、红肿等现象，较重时可引起手指切断、指甲脱落、关节内出血甚至骨折等症状。

手指被夹伤后，如果有伤口，应立即进行消毒，然后用冷湿布进行冷敷。夹伤严重者，用厚纸将受伤的手指卷住，再用绷带或布带包扎。受伤面积较大时，包扎处理后，再用三角巾吊起手臂进行固定。出现较重的疼痛及肿胀或皮下出血时，要考虑是否发生了骨折，应及早到医院检查治疗。

戳伤手指的应急处理

在日常生活和运动中，尤其是在打篮球、排球和棒球时，时常会发生戳伤手指的事故。手指戳伤后，一般会在短期内出现浮肿、疼痛、皮下出血等现象。

发生手指戳伤时，可用冷布或冷毛巾冷敷受伤部位。戳伤较重者，则临时用厚纸代替夹板卷住手指，再用绷带或布条包扎好。有出血现象者先作止血处理。如果几个手指被戳伤，则在手心中放入一个布团，然后按手握着布团的形状包扎好。伤后48小时即可以在伤处周围轻柔按摩，3天后可蘸药酒或白酒直接轻柔按摩患处。或是使用推拿法治疗，但应在伤后24小时、出血停止后进行。

如果戳伤较重，或是戳伤时听到清脆声响，应考虑是否会发生关节部位

的骨折、脱位或关节内血肿等症状，应及时到医院诊治或是接受 X 光检查。

足部扭伤的应急处理

足部扭伤俗称“崴脚”，其中又以踝关节（位于小脚与脚之间）扭伤最为常见。当关节被猛烈的外力屈曲超过生理结构的限度时，附着于关节或在关节周围的韧带、肌腱、肌肉均可能遭受过分的牵扯，甚至发生部分纤维的撕裂，这就是扭伤。

当人们行走在坎坷的道路，上下台阶或进行跳跃运动时，很容易因足部猛烈内翻而造成踝关节扭伤。穿着高跟鞋走路不小心时，也易发生这类意外。踝关节或足部其他部位扭伤时，通常会出现疼痛、浮肿等症状，严重的会出现关节内血肿（关节中出血）或骨折。轻则影响走路，重则导致关节的活动技能恶化而发生运动障碍。所以，发生足部扭伤时，应立即采取相应的处理措施：

1. 安静地坐下或躺下，用冷温布冷敷扭伤的部位。
2. 用毛巾、布垫等厚实但柔软的物品包扎患处，患者不能随便走动，以免再发生骨折的事故。
3. 将足部用软垫、衣服等物品垫高，这样可以减轻浮肿现象的发生。
4. 严重扭伤时，要背着或抬着患者到医院治疗，以免忽略了骨折的发生。
5. 足部扭伤后，不能马上进行洗澡或按摩，以免影响医治。

平时在走路、上下楼梯和运动时，要注意保持身体的重心，避免踩空和摔倒。青少年学生最好不要穿有跟的鞋，以保证行走的安全和利于身体的发育。

足部起泡的处理方法

当人们穿着新鞋或是太紧的鞋走路，或是进行登山或远足时，经常发生鞋磨破脚跟或脚上起泡的事情。脚部起泡不仅影响走路，可能还会发生感染，所以要及时处理。

1. 当足部被鞋磨得发红时，应赶快进行预防处理。可在袜子的外面抹上一层肥皂，在磨红的部位贴上一块药膏，使鞋与皮肤接触的部分较为平滑，减少摩擦。

2. 足部出现水泡时，可用热水烫脚几分钟后，以碘酒、酒精消毒，然后将一枚针在火上烧烤消毒，后插入泡的基部，将水挤压出来，再贴上药膏，以免感染细菌。

3. 如果水泡已被挤破或磨破，就不能用手随意触摸患处，同时要换掉不洁的袜子，以免伤口被细菌感染。可在患处涂上碘酒消毒，然后贴上药膏。

要防止足部起泡，最好是将新鞋在家中穿过几次以后再出门。远足时要选择舒适柔软合脚的鞋袜，并注意休息，不使双足过于疲劳。

钉子戳伤脚底的处理和预防

踩着钉子或铁针，无论是赤脚或穿着鞋，都有被戳伤的可能。被钉子等物戳伤时，可按以下方法处理：

1. 用碘酒或酒精将伤口消毒，然后小心地将钉子或针拔出。如果钉子扎入较深，则用火烧烤一下拔钉的针尖，用其将伤口扩大一点，再用烤过火的镊子将钉子拔出。

2. 拔出钉子或针后，为排出毒素，可轻轻挤压伤口，挤出一些血液来。
3. 在伤口周围涂上碘酒或酒精，再用消毒纱布或干净的手帕包扎。
4. 仍有折断的异物或污泥残留在皮肤里时，要到医院治疗。

5. 伤口出现化脓等症状时，亦应到医院治疗。

在旷野或泥地里踩到钉子，尤其是生锈的铁钉时，要特别地小心，最好到医院作消毒处理并注射抗毒血清，否则容易发生破伤风。

平时在户外运动、劳动和玩耍时，要注意环境的安全。不要在有杂物或不平的地方赤脚行走或奔跑，更不要到存放废品的地方玩耍。家中的铁钉和针等物品要放好，不乱扔，也不要丢到院子或室外。

刺伤的处理和预防

人们在郊游、劳动或日常生活中，时常会发生被刺刺伤的事故。青少年活泼好动，更容易被荆棘的刺、木片、竹刺等物刺伤。发生刺伤不要忽略，有时只是被细小的刺扎了一下，也有可能引起化脓或形成瘰疬及甲沟炎等，甚至发生破伤风。被刺刺伤后，可按如下办法处理：

1. 洗净手，将伤口消毒好，然后用烤过火的针或镊子将刺入肉中的刺全部拔出，然后再经过消毒。

2. 如果伤口不深，也不在重要器官附近，可用手拔出，反之，则应到医院由医生检查医治，自己不要冒失拔出刺来，以免发生大出血。

3. 刺入手指甲的刺较难拔出，这时若身处郊外，到医院尚需一段时间，则可将指甲切去一部分成V字型，以便将刺取出。

4. 要确认肉中的刺是否全部拔出，如果仍有残留，则需要到医院治疗。

5. 在郊外或泥地里被刺时，发生破伤风的危险较大，应特别小心，最好注射破伤风血清。

要预防刺伤，在郊外活动时不要乱钻荆棘丛，乱折树木，或是手拿竹、本棒乱挥乱舞。参加郊外活动或劳动，最好穿上长袖衣服及长裤。

鱼刺卡喉怎么办？

鱼类是营养丰富的食物，许多人都爱吃鱼。但是鱼一般都有鱼刺，青少年在吃鱼时，常发生鱼刺卡喉的现象。这是因为青少年活泼好动，有时吃东西狼吞虎咽，而不及将鱼刺细心剔除就囫囵吞下。鱼刺卡在喉中，有些还深深扎到肉里，咽不下，吐不出，很是痛苦。并且出现不同程度的吞咽困难，严重的连水也咽不下。如果鱼刺停留时间较长，或者损伤了咽壁或食管粘膜，造成局部发炎，还可能会有发烧、全身木适等症状。炎症要是向周围扩散，还能并发其他疾病，甚至危及生命。

以往人们常用一些土办法治疗鱼刺卡喉，如喝食醋、吞咽饭团或馒头等，这样做并不科学，反而有可能加深扎伤。也不能用手指去挖，否则会把鱼刺推向深处，造成局部更严重的损伤，同时给取鱼刺带来更多的困难。正确的做法是到医院让医生治疗，似保安全。平时就餐要养成细嚼慢咽的好习惯，既是为了更好的吸取营养，也是为了安全。

怎样急救溺水者

到水中游泳或因意外落入水中者，有时会发生溺水事故。淹没于淡水中者肺内很快吸入大量水分，因而血液被稀释，由于溶血作用而放出大量钾，使钾与钠比值增高，很快因心室纤维颤动和窒息而死亡；淹没于咸水者，因咸水的电解质含量比血浆高，以致体内水分渗入肺内而造成肺水肿。患者多因缺氧或循环衰竭而死亡。

由于溺水的后果很危险，所以必须进行及时有效的抢救，使之转危为安。

1. 尽快利用附近的任何物件，如木棍、竹竿、树杈、绳子进行急救。水性好的，可跳下水去抢救。溺水者碰到物体时，往往会死劲揪住，从而妨碍

抢救者游泳，所以正确的方法是从背后挟着溺水者的腋窝，使其面朝上浮出水面再游上岸。如果溺水者乱揪乱蹦不能挟住，也可拍击一下其脑袋，再将其挟游上岸。

2. 发觉溺水者停止呼吸时，应及时进行人工呼吸，在浅水处或船上即可马上开始。不要先急于将肺中或胃中的水分倒出，而耽误宝贵的抢救时间。因为水进入肺部后，很难轻易控出来，水分停在胃中，也不会马上发生窒息事故，所以及时进行人工呼吸更为重要。如果溺水者只是呼吸停止，但心脏仍在跳动，也可以进行俯卧压背人工呼吸，这样能使呼吸道内的积水部分排出。

3. 如果溺水者心脏停止跳动，就应同时并用胸外心脏按压法和人工呼吸法进行抢救。

4. 抢救过程中注意给溺水者保暖，尤其是严寒季节或浸入水中过长时。可用毛毯等物裹住身体，也可找来枯枝干柴生火取暖。同时让已经苏醒的溺水者逐步喝一些热的饮品，注意一次不要给予得太多。

5. 溺水严重者的抢救工作比较困难，但是一定要有耐心，不要放弃抢救。若有其他人在场，可在一面施行人工呼吸及心脏按压的情况下，一面向急救中心或其他医疗单位求救。

毒蛇咬伤的急救

在我国，蛇的种类较多，有毒蛇达 50 多种，其中 10 余种能使人死亡。人们在野外旅游、运动、娱乐、劳动时，有时候可能会被毒蛇咬伤。毒蛇的毒液中含有使延髓麻痹的神经毒素及破坏毛细血管、溶解红细胞的出血毒素。人中毒后，会出现局部变色、肿胀、疼痛、头晕、呕吐、恶心、呼吸困难、瘫痪、休克、昏迷等症状，抢救不及时，患者会很快死亡。

有的毒蛇长有一对或数对粗长而弯曲的毒牙，咬伤人后，除了留下两排均匀而细小的牙痕外，还有一个以上（一般为两个）大而深的毒牙牙痕。无毒蛇没有毒牙，咬人后只会留下均匀细小的牙痕。所以，从伤口上即可以判断咬伤人的蛇是否有毒。如果辨别不准，则应按有毒的蛇咬伤处理。

被毒蛇咬伤后，要镇定，切勿乱走动或奔跑，以防毒液流动。然后用止血带、布带等在伤处接近心脏的一端扎结，以防毒液侵入人体内其他部位及心脏。每隔 15~30 分钟松开 1 分钟，以免远端肢体坏死，然后向离伤口稍远一点的地方重新缚紧。如果能够看清牙痕，或是挤压伤处有水样的毒液渗出，就可以立即用小刀（先放火上烧一烧）将伤口割成十字形，然后用口对着伤口大力地将毒液吸出吐掉。吸吮者口腔粘膜必须无损伤，无龋齿，否则亦会中毒。让患者躺着时，尽可能使伤口部位放在低处。患者口渴，可以喝水，但严禁饮用含有酒精的饮料，以免毒液循环更快。

被毒蛇咬伤后，毒性的发作是非常快的，所以抢救要迅速。经过以上处理后，应尽快将患者送往医院，及早接受血清注射。

狂犬咬伤的急救

狂犬即疯狗，身上带有狂犬病毒。人被咬伤后，狂犬病毒通过伤口进入人体进行繁殖，如果治疗不及时，发生狂犬病，几乎 100% 死亡。

预防疯狗咬伤，有效的办法是不要突然伸手去摸弄狗的头部，也不要看见狗便急速奔跑。身上有伤口时，不要和狗亲昵，以防狗的唾液污染伤口。养狗的人家要定期给狗注射预防狂犬病的疫苗。猫的身上有时也携带有狂犬病毒，所以也要给猫注射疫苗，平时注意不要让猫爪抓伤皮肤。

被疯狗咬伤后，马上用清水或肥皂水洗干净被咬伤的部位，然后擦上 75% 的酒精进行消毒，最后涂抹 2~3% 的碘酒。如果伤口较深，可用浓硝酸烧灼，这样能将入侵病毒全部或大部杀死。经过这些处理后，还应到医院进行检查并接受狂犬病疫苗的注射（即使是被注射过狂犬病疫苗的狗咬伤，也应到医院做检查治疗）。狂犬病病毒进入人体并不立即发病，发病潜伏期长短不一，短者十数日，长者可达半年、一年以上。万不可因此而掉以轻心，错过有效的预防治疗期。

发现疯狗，要报告有关部门，及时将之捕杀，以免更多的人受到伤害。

蜂类螫伤的治疗和处理

蜜蜂、黄蜂等蜂类昆虫尾部带有毒刺，其毒性大小依照蜂种的分类而有不同。蜂毒主要含有神经毒、组织胺和蚁酸等。蜂毒进入人体内以后，可引起过敏反应、喉头水肿等症状，特别严重的会造成死亡。

蜜蜂和黄蜂等蜂种常在树身或屋檐下筑巢，一些青少年很喜欢用棍去捅蜂巢，以图获取蜂蛹或取乐。这种作法常常招来群蜂的攻击。在野外游玩或上山劳动时，有时也会受到黄蜂等蜂种的袭击。要防止蜂种螫人，除了不要贸然去捅蜂窝以外，在穿越草深林密的地方时，也尽量穿上长袖衣服、长裤、胶鞋或布鞋，并戴上帽子。

被蜜蜂或黄蜂等蜂类螫伤时，要用镊子等工具将残留在皮肤内的蜂刺夹出，或是用嘴小心地吸吮出，以免身体继续吸收蜂毒。然后在螫伤部位抹上抗组织胺剂药膏。或是用肥皂水或 5% 小苏打水或 3% 氨水涂抹患处（被蜜蜂螫伤时）。若是被黄蜂螫伤，则用食用醋兑 50% 水，或用 1% 醋酸水或 30% 硼酸水涂抹患处。螫伤部位出现肿胀时，可用冰袋或冰水冷敷患处。不能用手去抓挠肿胀发痒的患部，以免弄伤皮肤引起感染、化脓。身体被多处螫伤时，不要马上冲水洗澡，否则会加重搔痒的症状。如果出现全身反应，可口服苯海拉明或扑尔敏。出现重症毒性反应，应立即到医院治疗。

蝎子、毛虫螫伤的治疗和处理

蝎子的尾刺含有一种神经毒素，刺入人体后会引引起剧痛、肿胀、起泡、恶心、呕吐、出汗、心跳缓慢等症状。儿童被螫症状更为严重，甚至出现昏迷、抽风、呼吸麻痹等现象。被蝎子螫伤，可采取如下办法救治：

1. 用 1:5000 高锰酸钾或 3% 氨水清洗患部，然后用拔火罐将蝎毒吸出。
2. 用蛇药（主要是眼镜蛇咬伤药）捣碎后调敷在患处，或是用大青叶、半边莲捣烂后敷在患处。
3. 用冰袋、冰水等敷在患处消肿止痛。

症状严重者要到医院救治。

毛虫（桑毛虫、松毛虫等）身上长有毒毛，落在人体皮肤上能引起发痒、红斑或风疹、水泡、肿胀等症状，严重者怕冷发烧、不思饮食。被毛虫螫伤可作如下应急处理：

1. 用橡皮膏等粘性物品将毒毛粘住清除。不能用手搓揉，以免毒毛刺入皮肤。
2. 在患处涂抹抗生毒药膏。如果水泡已破，可涂以龙胆紫。
3. 口服扑尔敏或苯海拉明，以消除过敏症状。

蜘蛛、蜈蚣咬伤的治疗和处理

一些蜘蛛体内含有毒性较大的毒液。如红斑蛛的毒液为一种损害神经系统的毒蛋白，毒性强烈。因其螫伤注入的毒液量很少，所以通常只能对 15

公斤以下的儿童有致命危险。成人被螫伤后，会出现局部肿胀、皮疹、疼痛、头晕、恶心、呕吐、畏寒、发热、出汗乃至呼吸困难等症状。由于红蜘蛛的毒力可能甚于蛇毒，被其螫伤后，应采取类似于被蛇咬伤后的紧急处理措施：

1. 用止血带或布带在伤口近心端缚扎，每隔 15 分钟放松 1 次约 1 分钟，以免肢体坏死，再次缚扎时位置可往离患处稍远的地方挪动。

2. 用小刀在火上烤几秒钟后，在伤口处做十字形切开，用嘴将毒汁吸出吐掉，但救治人员的口腔不能有破溃等疾患。

3. 用 5% 的碳酸溶液烧灼患部，或是用 2% 碘酊涂于患部。若有蛇药，也可敷于患部。

症状严重者应送医院诊治。

蜈蚣也是一种有毒昆虫。其毒液含有组胺样物质和溶血蛋白质两种毒素。人被蜈蚣咬伤后，会出现局部疼痛、红肿、水泡等症状，严重者有头晕、恶心、呕吐、发热甚至休克现象的发生。被蜈蚣咬伤可用以下方法治疗处理：

1. 涂敷南通蛇药或六神丸。2. 有过敏征象者可用抗组胺类药。3. 剧痛者可到医院由医生使用药物止痛。

九、安全与保险

什么是保险

“保险”是人们为了应付自然灾害、意外事故或人身伤亡而造成的经济损失，利用多数人共同分摊或共同积累的办法，以交纳保险费的形式建立起保险基金，对突发事故所导致的经济损失或人身伤亡进行经济补偿或给付保险金的一种制度。参加保险的人，向保险机关按期缴纳一定数量的费用，保险机关对参加保险的人在保险责任范围内所受的损失负赔偿责任。保险业在世界上许多国家都很发达，我国也正在逐步建立和完善自己的保险制度。其中有一些险种项目就是以少年儿童和学生为保险对象开办的。

如何办理学生平安保险

学生平安保险是意外伤害保险的一种，以各类中、小学在校、身体健康、能参加正常学习的学生为保险对象。我国有 12 亿人口，每年在校就读的中小学学生人数也是很庞大的，他们在校内校外参加各种活动时，很难避免会发生一些意外事故，从而影响学校的正常教育和学生家庭的安定与幸福。为此，中国人民保险公司率先开办了中小學生平安保险。

学生平安保险一般以学校为单位办理投保手续，学生自愿参加保险。办理手续时要填写投保单 1 份和全体被保险人名单 1 式 3 份，并缴纳保险费。保险费和保险金额每年略有变化。有效期为 1 年。参加学生平安保险后，被保险人在保险有效期内出险，保险公司负有以下责任：

1. 因意外伤害事故死亡的，给付保险金额全部。

2. 因意外伤害事故以致双目永久完全失明或两肢永久完全残废，或一目永久完全失明同时一肢永久完全残废的，给付保险金额全部。

3. 因意外伤害事故以致一目永久完全失明或一肢永久完全残废，给付保险金额半数。

4. 因意外伤害事故造成上述 2、3 款以外的伤害，以致永久完全丧失劳动能力、身体机能的，或永久丧失部分劳动能力、身体机能按照丧失程度给付全部或部分保险金。

在有效期内，无论在学校内外或假期，学生因意外事故伤亡，均可获得投保公司的赔偿。

如何办理中小學生平安

保險附加意外傷害醫療保險

中小學生參加學生平安保險以後，因意外事故而發生傷亡時，雖然可以獲得保險公司的保險保障，但是對於那些因受傷必須到醫院治療的學生來說，這一筆醫療費又成了學生家長的負擔。為了保障在校學生的身心健康，減輕因受意外傷害需進行治療的學生家長的經濟負擔，中國人民保險公司開辦了中小學生平安保險附加意外傷害醫療保險。凡參加了學生平安保險的中小學生均可參加該項保險。這一項保險，各省市規定的保險責任和保險費及保險金額，根據當地情況有所不同。

其他有關少年兒童的保險

隨著保險事業在我国的進一步發展，各種以少年兒童為保險對象的險種項目也日益增多起來。以廣東省為例，已經開辦的適合少年兒童（大多數為16周歲以下，個別可到19~21周歲）的保險險種項目有10多種。其中主要有：母嬰安康保險、幼兒平安保險、子女教育婚嫁金保險、兒童養老金保險、独生子女兩全保險及前述的中小學生平安保險等等。少年兒童和學生家長可以根據自身或子女的身體條件、家庭經濟狀況而選擇合適的險種項目及保險公司投保。明智的選擇和投保將會給子女和家庭的幸福安定帶來有效的保障。

如何向保險公司提出

人身保險給付要求

參加了保險，保險公司就必須在保險期間內為被保險人擔負保險責任。當被保險人發生保險責任範圍內的意外傷害時，被保險人或受益人應及時向保險公司申請給付保險金。其手續為：被保險人或受益人向保險公司報案；提供保險單及投保單位證明；被保險人身亡，還要提供死亡通知書或火化、銷戶證明；被保險人因意外傷害事故致傷，應增加提供街道門診或鄉以上公立醫療部門的證明和費用單據；被保險人因意外傷害事故造成殘廢時，應增加提供縣、區以上醫療單位出具的殘廢程度證明；填寫《人身保險死亡、殘廢給付申請書》。保險公司依據上述材料，經過核實、調查之後，就會做出合理的賠付決定。被保險人或受益人憑身份證領取保險公司給付的保險金。因故意行為（如酗酒、鬥毆、自殺等行為）造成的後果被列為除外責任，不在保險公司給付的範圍之內。如發生保險事件後在規定期限內不提出給付申請，保險公司則作為自動放棄權益處理。

