•家•庭•生•活•自•助•手•册•

安全自助手册

ANQUAN ZIZHU SHOUCE

李 然 等编著

生活百科知识
青苹果电子图书系列

安全自助手册

李然　编著

Green Apple Data Center

《安全自助手册》编委会

主编　李然

编委　潘鸿生　永　安　金　静
　　吴　斌　张大亮　李　卓
　　张立翔　王保朋　王红玲
　　张　瑶　王志东　韩美慧
　　李　毅　杨丽微　刘　平
　　周　丽

Green Apple Data Center

前　　言

安全是和人们息息相关的事情。在我们生活和工作中，存在着许多危险隐患，如果稍加不注意，就会出现危险，造成不必要的损失，甚至是威胁到人们的生命。因此，安全第一是最重要的，我们必须学习一下有关方面的知识，防患于未然。

预防隐患虽然能使危险减少到最低，但是意外的事故还是会偶尔发生的，那么遇到危急事件应该怎么办哪？

不要着急，只要你读过本书，在遇到危急事件时，即使未能想到万全之策，也知道基本的应变方法，使你做到临危不乱、随机应变、权衡轻重、审时度适，逢凶化吉。

本书系统、全面地讲解了有关安全方面的知识，是一本实用性、可读性很强的手册，但是由于编者水平有限，书中难免有一些偏颇之处，敬请读者批评指正，不胜感激！

编者

Green Apple Data Center

附　　录

第一章　城市居家安全.....1
第一节　居家安全综述.....1
一、室内安全常识.....2
二、隐患出现的原因.....7
三、如何消除居家安全隐患.....8
四、如何预防居家安全事故.....10
五、居家应变.....11
第二节　居家用电安全.....16
一、关于电的综述.....16
二、家用电器用电安全.....20
三、如何对触电者进行救护.....28
第三节　居家饮食卫生.....30
一、食品污染.....30
二、当心食物中毒.....35
三、当心致癌物.....42
四、注意常用食品的卫生.....44
第二章　城市中易遭受的侵扰.....107
第一节　城市暴力.....107
一、了解暴力防卫.....107

Green Apple Data Center

二、几种防卫武力侵犯的方法 110
三、激情犯罪 115
四、暴力防卫必杀计 117
第二节 城市小偷 120
一、小偷也分类 120
二、如何防范小偷行窃 122
第三节 城市骗术 128
一、诈骗的总述 128
二、如何防止上当受骗 129
三、五花八门的骗术 131
第四节 城市强盗 140
一、遭遇匪徒抢劫 140
二、抢劫的预防与防御 140
第五节 其他侵扰 149
一、强奸 149
二、醉汉骚扰 153
三、在激愤的人群中 154
四、骚扰电话 156
五、劫机 158
六、炸弹 160
七、绑架 163
第三章 城市交通安全 165
第一节 城市道路交通安全常识 165
一、交通标记 165
二、安全常识 166

Green Apple Data Center

第二节　交通紧急情况下的自我防御.....167
一、行人的自我防御.....167
二、乘客的自我防御.....168
三、驾驶员的自我防御.....171
四、驾驶员在紧急状态下的躲避策略.....173
第三节　乘坐交通工具的安全知识.....175
一、铁路乘车安全常识.....175
二、乘船划船安全常识.....176
三、飞机起降安全常识.....177
第四章　城市环境.....179
第一节　城市害虫.....179
第二节　大气污染.....185
一、大气污染的危害.....185
二、预防大气污染.....185
三、大气污染防护用品.....186
第三节　机动车的废气污染.....187
一、废气的综述.....187
二、废气的预防.....187
三、减少机动车废气的方法.....188
第四节　噪音污染.....188
一、噪音的危害.....188
二、预防噪音危害.....188
第五节　城市光化学烟雾.....189
一、光化学烟雾的危害.....189
二、易产生光化学烟雾的地方.....190

Green Apple Data Center

三、二氧化碳的中毒症状.....190
四、光化学烟雾的预防措施.....190
第五章 城市中的灾害.....191
第一节 城市防水.....191
一、城市水灾的危害.....191
二、对城市水灾的个人预防.....192
三、如何水里逃生.....194
四、灾中和灾后的注意事项.....198
第二节 城市防火.....200
一、城市火灾的易发地点.....200
二、如何预防城市火灾.....203
三、火灾的扑救.....207
四、火灾的逃生.....208
第三节 城市防震.....212
一、地震的综述.....212
二、震感和震极.....214
三、防震预备.....215
四、震中逃生.....218
第四节 其它自然灾害.....225
一、雪崩.....225
二、火山.....227
三、台风.....229
第六章 野外郊游安全.....233
第一节 露营事宜.....233
一、帐篷的安全.....233

Green Apple Data Center

二、预防野外生物的侵袭.....235
三、自然环境的刁难.....239
四、野外易发的疾病.....244
五、生火.....247
六、野外饮食.....249
第二节 意外事件.....254
一、怎样避免发生意外.....254
二、迷了路怎么办.....255
三、雪地安全.....263
四、洞穴遇险.....266
五、同伴受伤怎么办.....269
六、被困野外活命之道.....269
七、怎样在沙漠中维持生命.....270
八、怎样在沼泽地维持生命.....270
附 录 紧急急救.....272

Green Apple Data Center

第一章　城市居家安全

第一节　居家安全综述

城市居家安全是一个全方位的、立体的、多层次的安全概念，除了用火、用电等大的安全因素之外，还有大量细小、偶然、意外的安全因素。

安全是人们生活的重要需求之一。一个家庭，不仅有吃饱穿暖等满足基本生活的需求，享受的需求，发展的需求，受人尊敬的需求，而且有安全保障的需求。所谓安全，主要是指家庭的生命和财产不受到威胁。

在家庭生活中，不安全的因素主要表现在以下几个方面：

·由于社会治安上的问题，而使家庭财物被偷或被抢。

·由于社会治安上的问题，使家庭成员被伤害或是被侮辱。

·由于疏忽大意而使家庭发生事故，使生命财产受到损失。轻者如忘记关窗而使玻璃打碎，出门遗失钱包等；重者如发生火灾、煤气中毒、触电，或是老人跌伤、小孩闯祸、发生车祸等。

Green Apple Data Center

·由于疏忽大意而在时间或其它方面蒙受损失，带来不必要的麻烦。例如，看错戏票的场次而白跑一趟；记错车船的班次、日期，或出门太晚而误了行程；寄重要文件忘了挂号而导致遗失；吃了生冷不洁之物导致腹泻等。

一家人不论是发生了以上任何什么事情，都会造成健康和生命的损失、金钱的损失，使精神上十分不愉快，给家庭带来一系列的麻烦。

所以自古以来人们把“平平安安”作为一种美好的祝愿，同时通过许多形式表现出来。

但是，仅仅是祝愿和希望并不会给家庭带来平安，要保证一家人平安无事，必须加强安全意识，掌握安全知识，从自己的行为、工作和生活的环境、家庭安排和管理等方面入手，重视安全的重要性，并有具体的措施落到实处，防患于未然，做到以预防为主。

一、室内安全常识

1. 厨房安全

煤气天燃气管道

·不要将重物压在管道上，以免产生裂纹，造成气体泄漏。

·不要将有腐蚀性的东西，如食盐、酸醋等，置于管道上，以免管道腐蚀。

·定期检查管道和阀门有无泄漏现象，如有泄漏，应请专业人员维修和更换。

燃气灶

Green Apple Data Center

·注意燃气灶的火焰是否充分燃烧，如火焰不是纯蓝的，并伴有异常的味道，应尽快维修。

· 燃气灶要放置平稳，避免滑落，而形成砸伤和烫伤。

· 要注意烹饪时不要将菜汁漏在灶眼处。不要使汤、油煮沸溢出，使灶眼堵塞。

· 经常清洗灶台和灶眼处，保持干净。

气罐

· 气罐旁不要放置热源，如煤炉、电炉等，防止气过热造成意外。

· 气罐要放置平稳，最好置于角落隐蔽处。以免翻倒造成意外。

· 有些家庭在气罐气体快用完时，用热水将气罐加热，须知，这是一种危险的方法。不要使用这种方法。

· 注意阀门是否有泄漏。

· 使用完后，随时将总阀关闭。

碗橱

· 碗橱只能放有关烹饪的材料，不可将其他生活用品，如洗衣粉、洁厕精、洗洁精等置于碗橱，以免造成误食。各种材料可以贴上标签，防止拿错。

· 碗橱应放置有序，经常使用的东西放在取用方便的地方，而将不常用的东西放在上面。

· 注意碗橱卫生，定期灭蟑螂。

· 很重的东西不要放在碗橱顶上，防止坠落砸伤家人。

· 碗橱放置平稳，防止翻倒。

刀具

Green Apple Data Center

·可以专门购置和制造一个刀具专用工具。

·不要将刀具放在脚边的位置。

·将刀具放在孩子够不到的地方。

地面

地面易积油而使人滑倒，因此要经常用去油污的清洗剂清洗。

天棚

不要悬挂物品，以免掉落砸人。

另外，还要保持厨房通风，安装排风扇和抽油烟机，避免油污染对人体造成身体伤害。

2. 卫生间安全

地面

地面要使用防滑地砖，并使用防滑拖鞋，以免滑倒。

热水器

·不可将燃气热水器安装在卫生间内，而应安装在阳台等通风良好的地方。

·电热水器电线要封闭线路，以免造成意外。

·打雷时不要使用电热水器。

·热水器应安装稳固。

浴缸

·浴缸应经常用消毒液清洗。

·不用时不要用来养鱼，或放置生肉等家禽家畜肉类。

·外人使用后要细心地用消毒液清洗，并用开水消毒。

·有条件可使用一次防毒罩。

便器

Green Apple Data Center

·最好使用蹲便器。

·如果使用的是坐便器，应经常消毒，或使用一次性防毒薄膜。

·上厕所时要注意口袋内的物品，不要掉入管道中。

物品放置

·洁厕精应置于角落，不要与洗发精放置在一起。

·毛巾应放在高处淋头冲不到的地方，以免被污染。

3. 阳台安全

物品放置

·不要将很重的物品，如煤块、大型木料等，放在阳台上，因为阳台的承重是有一定的限度的。

·不要将花盆等放置没有保护的阳台边，以免掉落砸伤行人。

阳台安全要领

·不要改装阳台，使之成为安全隐患。

·晒晾衣物时，要踩在坚固可靠的物体上，以免跌落。

·如家中有孩子，要给所有的阳台安装防护网，以免造成意外。

4. 其他安全注意事项

家中停水时，要记得关紧水龙头，以防夜间睡着了，或白天上班时来水，水漫寝室。

油炸食品时，应避免冷水滴入油锅，以免被爆起的油烫伤。

家庭垃圾装入垃圾袋，并定时放到指定的垃圾集中处。

Green Apple Data Center

搬运物品前，先做暖身运动，保护身体平衡；搬运时要量力血行，并要注意正确姿势，避免因用力过猛或姿势不对扭伤腰部。

整理物品，应注意归类、定位、定量摆放，并及时处理掉不要的物品。

堆放物品时，笨重的或大件的应放在底层，较小的或常用的物品则置于上方；长条物品要横放，会流动的要固定，易损物品要另放，零散物品要先捆扎后叠放。

高压电危险。放风筝、钓鱼、安装电视天线、修剪树木时应远离高压电线或变压器。发现断落电线，切勿靠近，更不可碰触，而应立即通知供电部门处理。

不可在同一个插座上插多个插头；不可用铜线代替保险丝；万一开关坏了，修理时切记先关掉总开关。

电炉或电熨斗用毕后，必须拔掉电源插头。

发生触电事故时，应立即关掉电源开关，尽快告知家人；若无法立即关掉开关，可用干木棍、竹棒等将电源与触电者分开。

不可把小刀、剪刀、药品、火柴、热水瓶、茶具、灭蚊剂等物品放在小孩能拿到的地方。

不要让小孩在楼梯上做游戏。

不要让小孩玩煤气炉、电器、电插座等。

不要让小孩钻进旧冰箱、大衣柜、大箱子里玩。

带小孩上街时，最好做个装饰布条，上面写小孩的姓名、家庭住址、电话等，缝在小孩衣服上；大人外出时，切勿把小孩单独锁在家里。

Green Apple Data Center

二、隐患出现的原因

因果性

任何事故的发生，都有一定的诱因。要避免不期望的事故后果，就得从事故原因人手，将可能的故事消灭在潜在状态，防患于未然。

偶然性

从本质上讲，事故属于在一定条件下的随机事件。比如有这样的例子：一个人用一粒米扔过去，另一个人向后让，撞上脑后墙上的锈铁钉，受刺死亡；一个司机运空棺材，搭车老人怕雨，躲在棺材里，雨停后，老人出来吓死一人，另一人怕鬼跳车跌死。

这两个事例虽是偶然性事故，但深人分析，它们的发生又有一定的必然性，如果没有事先的不安全行为，这样的后果是不会出现的。

技术性

不懂日常生活中的有关技术，从而违背客观规律行事，导致事故发生。如不按规定使用家用电器，触电身亡。

无知性

不了解生活中常识，制造事故。例如有些食物的相忌性，如不知道，会误食中毒。如有人不信吃蟹后不可吃柿子，犯忌身亡。在生活中，由于不了解有关安全知识而制造的事故屡见不鲜。

盲目性

对有关事情似懂非懂，盲目行事，从而导致事故。例如一业务员听说电池可充电，出差前，盲目试之，触电身亡。

Green Apple Data Center

失误性

家庭生活管理杂乱，无良好的习惯，从而失误，引起事故例如，将亚硝酸盐当食盐用，严重中毒；使用液化气罐不关总闸，漏气中毒；肥皂粉、去污粉、盐等易混物品无明显标记，造成误食。

打赌性

有些人喜欢打赌、开玩笑。这也是引起事故的重要因素。例如，两青年为一只手表赌爬树，赢到手表，却摔断大腿；一青年赌喝一斤白酒和一瓶啤酒，喝后不醒人事，至医院抢救无效死亡。

喜庆性

乐极生悲，生活中喜庆中的事故常有所闻。如放爆竹爆死新娘，过年过节放鞭炮引起火灾，大吃大喝导致急病等。

衰老、年幼性

老人由于健忘、动作迟缓，小孩由于无知、好奇，常常发生事故。如一老人吸香烟失火，无力自救，烧毁财产和自身；小孩玩弄危险物，自伤致残的，大有人在。

三、如何消除居家安全隐患

消除潜在危险

从自身的行为和所涉及的物品考虑，尽量根除可能的事故隐患。如：不盲目行事、尊重科学、不存侥幸心理、遵守交通规则等；从物的方面，正确使用家用电器、不乱换保险丝、不乱用电器、堆放物品要保险等。

距离防护

有些危险性，随距离而变。利用这一特性，可尽量减少

Green Apple Data Center

危险可能。如，对火炉，设置防护罩，使人碰不上；吊扇高挂；不接近危险场地等。

时间防护

有害物质对人的伤害是与时间有关的。了解这一点，尽力减少伤害时间，可减轻伤害。如发现煤气泄漏，马上开门开窗通风并离开现场；不点着蚊香睡觉；不过久吹电扇和长时间看电视等。

保持坚固性

势能和动能是至使人受伤的基本能量形式。对坚硬和沉重的物体，应采取坚固的原则，如，悬挂物体和堆放物体要坚固保险等。

注意薄弱环节

与坚固性原则相反，有的情况下，需要的是使某部位薄弱化，从而使整个系统保持在规定的安全限度内。如，高压锅的防爆片，不能用其它东西代替或把孔堵死，否则太坚固反而危险；电路中设置的保险丝也是同样道理，用铜丝代替，起不到保险作用。

不接近

在生活活动中，对可能有危险的地方，要尽力采取不予接近的原则。

警告或禁止信息

在生活中，有时是由于不了解实情，而形成失误，从而受到伤害。因此，在可能有危险的地方应设警告标记；对家用的危险品应分门别类，有明显的注明，从而避免误用和误食。

Green Apple Data Center

在生活中，处处有危险，但只要科学行事，一切事故和伤害都是可以避免的。

四、如何预防居家安全事故

居安思危

每件事有产生好坏两个结果的可能，那么考虑问题时，就要多从坏处作准备，充分估计可能发生的问题。

例如乘车船远行，总要把从家到车站、码头的途中时间算得宽裕一些，万一市内交通受阻还能来得及；在家里进行危险性较大的活动（如登高、接电灯线），必须有防止事故发生的准备和措施。固然，发生事故的可能也许只是万分之一，但是，一定要想到这万分之一。

了解安全知识

在家庭生活中有不少事故的发生，是因为缺乏必要知识的结果。例如，缺乏电工知识，却去乱接电路，以致发生短路或触电事故；烹调时人离开厨房，由于油锅温度过高或油外溢而起火；发现煤气漏气，不是立即打开门窗，而是开启电灯或点火照明，从而发生重大事故等等。

大人不仅要有这方面的安全知识，还要教育孩子，使他们也懂得一些安全常识。对这些与家庭生活有关的知识，都要在乎时逐渐积累，不可马虎大意。

切勿因小失大

为了确保家庭生活的安全，要多添置一些设备，这些设备在平时毫无用处，甚至还有些累赘，但是，如果在特殊情况下果真发生了作用，那么多花这点钱就是很值得的了。例如，装一个煤气警报器；电视室外天线装上避雷针；装一台

Green Apple Data Center

自动保安器等。

在时间消费上也有因小失大的问题。例如，有的人懒得记火警电话号码和急救电话号码，到了万一要用就措手不及了。

有的人走路只图近道，违反交通规则，跨越栏杆、闯红灯、不走人行道，这些行为都是事故的前因。在家庭生活中，万事都应力戒侥幸心理。

损失最小化

所谓使损失最小化，就是采取措施，万一发生意外事故而造成损失时，使损失程度大大降低。例如懂得救火知识，碰到火灾就能正确处理，使之损失减少；掌握某些伤害的急救知识和技能，在受到伤害时，能进行自救和互救，使其伤害程度降低。

在财产问题上，参加人身和财产安全保险，万一发生什么意外事故，也能得到一些补偿，使可能的损失减小。

五、居家应变

水管或水箱爆裂

如果家中的天花板大量渗水，可能是楼上的水管爆裂，或屋顶水箱遭侵蚀而漏水。

·把供水总阀关上，水箱就不再注水。供水总阀一般安装在厨房洗涤盆之下，或者在屋外。

·扭开屋内所有水龙头，尽快把水箱内的水排掉。到水龙头没有水流出，天花板就不会渗水。

·渗水沾湿电气装置，应截断电源，打开保险丝盒，拔掉保险丝。全屋各处干透之前，切勿放回保险丝。

Green Apple Data Center

·倘天花板微坠，可在下面放一个面盆，然后用螺丝起子或剪刀刺穿下坠的部分，以防天花板其他地方受损。动手时小心积水溅到身上，还要多准备几个水桶承接积水。

·关掉屋内的燃气或燃油锅炉，或浸入式热水炉。如果使用固体燃料锅炉，应把火焰减弱，但无须熄灭火种，因为热水管内仍有贮水。

·找出渗水之处：是连接水箱的水管漏水还是水箱漏水，把水箱内的浮球阀缚起来，就不再注水。

·缚好浮球阀之后，可扭开供水总阀，恢复向厨房供应冷水。此外，可用桶注水于抽水马桶的贮水箱内。

·找水管匠修理水管。另外，尽可能紧急修补爆裂了的水管。

家中电力中断

·如果家中所有电路断电，而邻居也断电，那就是总的供电线路出故障。在电话簿中查出电力公司紧急修理部的电话号码，打电话去请他们来修理。

·如邻居有电，只有自己家中断电，可能是总保险丝熔断了，打电话给电力公司派人来修理。

一部电器断电。若只有一部电器断电，先检查插头保险丝是否损坏，必要时予以更换。再检查插头中的电线有否松脱，如松脱，加以拧紧。如这样做后电路仍不通，可把插头插入其他插座试试。如果插头损坏，召电工修理。否则应把电器送去修理。

几具电器断电。若一条线路上几部电器同时断电，关掉保险丝盒，检查线路保险丝。如保险丝完好，须请电工检查

Green Apple Data Center

电线。

火警

若屋内火势无法控制，马上离开。泡沫塑料做的沙发椅垫着火会散发毒雾，能使人致命。

1. 如果锅子着火

·煮食时若锅内的油过热引致锅子着火，立即关掉炉火。

·用大盖子或用碟子、湿毛巾、灭火毯等盖着锅子。

2. 切勿移动锅子。

切勿用水泼向火焰。

即使火焰看似已经熄灭．半小时内切勿把盖揭开。

3. 如果电气用具或插座着火

·关掉总开关。

·用水或用灭火器把火弄熄，但是电视机、电脑着火则属例外(见下文)。

电源尚未截断，切勿把水浇到电气用具或开关上。

如果电气用具或者插头仍然着火，切勿用手碰及电气用具的开关。

·事故后再使用前，必须经电工检查。

4. 如果电视机或电脑着火

·拔除电视机或电脑的插头，或者关上总开关。

·用毯子、地毯、灭火毯等扑灭火焰。

切勿用水或灭火器救火,因为机体内可能仍有残余电力，引致电击。

5. 电气用具出故障发出焦味或着火

·如果某部电气用具出故障发出焦味或着火，马上关掉

Green Apple Data Center

插座开关，拔出插头。

倘若电器不用插头接连电源，为安全起见，先关掉保险丝盒上的总开关，才可关掉电气用具的开关。

·请电工来检修该电气用具。

6. 插头或插座出故障发出焦味或着火

·如果插头或插座出故障发出焦味或着火，关掉保险丝盒的总开关。

·如果插头发热，小心地从插座上拔下，再关掉保险丝盒开关。检查插头的连接线，包括保险丝的触点，检查皮线是否损坏。必要时更换新的连接线。

·如插座发热，先截断保险丝盒电源，卸下相应的保险丝，再接通保险丝盒电源，请电工来检查。

7. 如果燃油暖炉着火

站在距离火焰至少两米远的地方,用水桶盛水浇灭火焰。

8. 有泡沫塑料的家具着火

泡沫塑料焚烧的时候，会散发大量有毒的黑烟，可以在转瞬间把人呛晕。在这种情况下，切勿试图救火。

·离开房间，顺手关上门，以免浓烟散到别处。

·打电话召救火车。

9. 如果衣服着火

·不要让伤者惊慌乱闯，因为胡乱走动会使火势更猛烈。切勿用尼龙或人造纤维布料去灭火。

·使伤者躺下，以免火焰蔓延到头部。用水或其他非易燃液体浇灭火焰。例如在厨房，拿一瓶牛奶淋下。另一个办法是用大衣、窗帘、毯子(非人造纤维制品)或者厚重衣物把

Green Apple Data Center

伤者裹住，然后扶伤者躺下。

切勿在地上翻转伤者身体，否则可能扩大烧伤的面积。

·按烧伤程度料理伤者。

水龙头不出水

·打开厨房洗涤盆上的龙头，如不出水，检查总水阀是否关着，如总水阀没关(把它全开)，说明总管有问题，通知当地水务局，其电话号码可从电话簿上找到。

·如厨房龙头有水，检查冷水箱，是否因浮球阀失灵而没有水。如水箱无水，上下扳动浮球杆使浮球阀活动，然后疏通浮球阀。

在气温很低时，在天花板上进入水箱的总供水管易冻住而断水。

·倘若水箱是满的，就检查浴室龙头。如有一个龙头无水，很可能是阁顶上的某段水箱出水管冻住了。查出不出水的水龙头是与哪条管子相连的。

融化管中的冰块

·松开结冰管段外的保暖层，检查有否冻裂。如果已冻裂，则采用临时修理方法。然后用热水袋或浸了热水的毛巾包上管子，即可融化管中的冰。

·如果够不着管子，可用电吹风筒向它吹热风。切勿用喷灯或热风枪，否则，容易引起阁楼失火。电吹风筒和皮线不能沾水，以免发生危险。

Green Apple Data Center

第二节　居家用电安全

一、关于电的综述

1. 电的常识

人体触电后，会产生各种不同的创伤甚至丧失生命。触电时有六个主要因素对触电后果起着重大影响。

电流大小与伤害

当电流通过人体的时候，人即感觉到电流的影响，电流的大小不同，人体的感受和所受到的危害程度也不同。

假如流过人体的电流为 1 毫安（0．001 安培），人会有麻电的感觉。流过人体的电流为 10 毫安，人有麻痹的感觉，但一般来说没有危险，并且短时间内可以自己摆脱。

若流过人体的电流为 20 毫安，人即麻痹堆受，几乎自己不能摆脱，特别是人手触电，肌肉收缩反而握紧带电物体，有发生灼伤的可能。如果流过人体的电流为 50 毫安，人的呼吸器官会发生麻痹，足以造成死亡。

家庭中常用的交流电，一般为 50 赫、220 伏、一盏 25 瓦的白炽灯，灯泡所流过的电流为 114 毫安，如果流过人体，就足以致人死命。

电压高低与伤害

触电后流过人体的电流大小与触电电压成正比。在其它条件相同的情况下，电压愈高，流过人体的电流就愈大；相反，电压愈低，流过人体的电流也就愈小。

Green Apple Data Center

日常家庭的供电电压一般为 220 伏，在这样的电压下，人触电后相当危险。经验证明：一般环境条件，50 伏以下的电压不会给人身带来严重影响。

触电时间与伤害

电流流过人体时间的长短，就是电流对人体组织作用的时间长短，对触电的后果极为重要。

触电后，电的热效应使皮肤角质层迅速变质，接触电阻减小，于是流过人体的电流增大。严重危害生命。

因此，触电时间越长，生命得救的希望越小。触电后要尽快抢救，时间就是生命。

研究表明：人体通过的电流值与通过时间的乘积，对于人身的安全是一个常数，即 30 毫安秒为安全值，超过越多，对人体的危害就越大。

电流通过人体的途径

由于人体的触电部位不同，电流流过人体的途径亦不同。根据对触电事故研究分析所得的结果，表明电流在人体组织中所通过的途径和触电的结果有密切的关系。

例如：电流从手流到双脚，比从一只手流到另一只手，或从一只脚流到另一只脚，所经过的中枢神经数目要多。

同样，电流从右手流到双脚，其通过心脏的电流占总电流的 6. 7%，而从右手流到左手，其通过心脏的电流占总电流的 3. 3%。通过中枢神经和心脏的电流愈多，就愈容易造成中枢神经、呼吸器官及心脏麻痹，其触电后果也愈为严重。

人体电阻的大小与伤害

人体电阻就是电流通过人体时，人体对电流的阻力。人

Green Apple Data Center

体各部分的有机组织不同，电阻的大小也不同。如皮肤、脂肪、骨骼、神经的电阻比较大，而肌肉、血液的电阻比较小，其中皮肤表面的角质外层电阻最大。人体的电阻愈大，触电后流过人体的电流就愈小，因而危险也就愈小。

据科学研究测定结果，一般情况下人体总电阻为 1 万欧～10 万欧，而人体内组织的电阻仅为 600 欧～800 欧。因此，人体的电阻主要是皮肤电阻，而皮肤电阻的大小与下列情况有关：

人的皮肤角质外层的厚度与人的年龄、性别甚至职业都有关系，因此不同的人，皮肤电阻有所差异。

沾有水分或正在出汗的皮肤，或附着有导电物质（金属、煤炭粉末等）的皮肤，其电阻都会显著降低，触电后危险就更大。

如果在触电时，人体和带电体接触的面积愈大，电流就愈容易流过。

当人体接触到带电导体时，压力大，压得紧，电流就容易流过，皮肤电阻也就显得小。

人体电阻不是一个不变的常数，接触电压愈高，人体电阻愈小，达 700 伏以上，电阻才趋向稳定；接触带电导体时间愈长，人体电阻愈小。

电流的种类、频率与伤害

电流一般分为直流电和交流电两种。

根据实验，直流电流通过人体 5 毫安才有感觉，而交流电流通过人体 1 毫安就有感觉。可见交流电比直流电对人体危害大；

Green Apple Data Center

而交流电频率愈高（如大于 200 赫），由于电流途径有趋肤效应，很少通过人体心脏部位，只能造成灼伤而不会有生命危险，而日常用的电源多是频率为 50 赫的（工频）交流电，频率较低，对人体触电造成的危害最为严重。

2. 如何预防触电

远离电源和裸露的电线

·不接触家用电器的带电部分。

·在城市中的任何场所，不接触裸露的电线，而不管它是不是正在有电。还要教育孩子，在城市中看到电线杆上和建筑物上垂下的电线，或是一地面上裸露上的电线，要绕道行走，更不能用手去触摸。

·常检查家庭的开关、电线、电器等有无漏电、磨损、老化、鼠咬等情况。一旦发现，应及时请专业人员维修或更换。

使用绝缘措施

·当人体接触家用电器时，其带电部分都包封在绝缘材料里面，并且在一般条件下都能保持绝缘良好，这样就不会发生触电。

·如要自行维修家电或线路，要有可靠的绝缘保证。如穿绝缘皮鞋、戴绝缘手套，使用绝缘工具等。

使用接地保护功能

这种方法是将家用电器不带电的金属外壳，用导线和接地极与大地连接起来，使其保持与大地等电位，这样即使家用电器内部绝缘破坏，其漏出电流也可通过接地系统流人大地，而金属外壳与人之间没有电压存在，人体就不会发生危

Green Apple Data Center

险，但是这种方法，只适用于三相三线，中性线、中性点不接地的供电系统。切记不能将接地线随意就近接在暖气、煤气管道上，否则会带来其它危险。

使用接零保护功能

这种方法适用于三相四线，中性线直接接地的供电系统。将家用电器不带电金属同与供电线路的零线连接起来，而不必另做接地线。

一旦带电导体绝缘损坏，其相线、金属外壳、零线构成短路回路，于是产生很大的短路电流，足以将保险丝熔断，或自动开关过流动作跳开，迅速切断电源，消除了触电危险。

安装电流过载切断保护器

由于电气短路使电源的保险丝熔断，或自动开关跳开，从而切断电源，这是建立在发生大电流基础上的保护切断。

除此以外，近时期国内外作为保护切断的防护方法，是使家用电器不带电金属外壳在出现高于安全值的电压时，立即切断电源；或出现大于安全值的漏电流时，立即切断电源。

目前国内广泛使用的保护器是“空气电流过载切断保护器”，俗称“空气开关”。

二、家用电器用电安全

1. 家庭用电线路

识别火线和地线

家庭中的电线一般都是两根并列组成。正常情况下，一根是带电的，一根不带电。带电的一根叫火线，不带电的一根叫地线。

火线与灯具之间一般都装有开关，保证灯具平时不带电。

Green Apple Data Center

用电时打开开关，使火线、灯具、地线与电源接成循环通路，电流从灯具通过，灯具发出亮光。

因火线是带电的，而地线不带电，故火线地线可用验电笔判别。用验电笔触及电线（若是开关后面的电线，需合上开关），电笔亮，是火线；电笔不亮，是地线。

选择粗细合适的电线

电流通过导体时，会使导体发热，这叫做电流的热效应。电灯、电炉、电烙铁等，就是利用电流的热效应进行工作的。

然而，电流的热效应也有它不利的一面，例如它会使电线发热，到一定程度就会发生事故。

在一定时间里，电流产生热量的多少，跟电线的电阻大小、电流强度的平方成正比。

同样材料做成的电线，当长度一样时，电线越粗电阻越小，电线越细电阻越大。如果在细的电线上通过大的电流，由于细电线电阻大，产生的热量多，就容易烧坏电线外面的绝缘材料，甚至引起火灾。因此，电线的粗细必须与通过的电流大小相适应，不能过细。

照明线的选择

室内照明线可分为干线、支线和灯引线三部分。由于室内干线和支线都沿墙壁或天花板敷设，要求采用单股的橡皮或塑料硬线。容易拉直，布置美观。灯头引线可采用多股橡皮花线或塑料软线。

室内电线安装方式

室内电线的安装，可分为明装和暗装两种类型。明装是沿墙壁、天花板表面、桁梁、屋柱等处敷设，暗装是在墙壁

Green Apple Data Center

内、天花板内等处敷设。

暗装线路一般由电工施工。明装线路有瓷夹板配线、绝缘子配线、木槽配线、铝轧片配线等配线方式。

怎样接线头

两根电线的连接处叫做接头。敷设电线时，应尽量减少接头。可是，如果线路有分支，或者电线太短，也往往避免不了接头。

接头如果接得不好，接触电阻大，会使电线局部过热，烧坏绝缘胶布，很容易引起短路或触电事故，因此必须做好电线接头的连接。

正确使用保险丝

保险丝是保护安全用电的设备，粗细都有一定规格。如果电流过大，它就自动熔断，线路即与电源断开。

如果保险丝选用不当或用一般铜丝、铁丝代替，则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，引起火灾或触电事故。

安装电源插座

插座一般有三孔和两孔之分。对于干燥地面，一般可采用两孔插座。两孔插座要求上孔接火线，下孔接地线。

电风扇、电熨斗一般要求用三孔插座。三孔插座要求大孔（上孔为大孔）保护接地，可与接地保护线连接起来，左孔接电源零线，右孔接火线。

如没有接地保护线，可用钢管、角铁等金属材料截取适当长度，埋入地下作为辅助接地体。

Green Apple Data Center

2. 几种家庭电器的安全使用

电冰箱

·电源电压宜保持在 190～240V 之间。

·电冰箱的保护线应与配电系统的保护端子妥善连接。

·电源线不得与电冰箱背面的温度较高的部件接触或过分接近，并不应卷束在一起，以防烫坏电线和不利于散热。

·电冰箱最好有专用电源线和电源插座。

·清洗电冰箱应先断开电源；不可用水冲洗电冰箱，用显布擦拭时应注意防止把水溅到接线盒、开关、电动机等电气元件上。

·电冰箱开门时间不可太长；不应过于频繁地开启箱门。

·电冰箱停机后不应立即起动。电冰箱刚停机时，压缩机的吸气侧和排气侧仍保持运行中较高的压力差，如立即起动，必然导致更大的起动电流，大大增加电动机的负担。电冰箱停机后，应等候 2～3min，待内部压力趋于平衡时再重新起动。

·搬运电冰箱不可放倒横抬；不可提拉冷凝器、门把手或上盖搬运，而只能从底部轻搬轻放。

·不可将有燃爆危险的物品存人电冰箱内。

空调器

·空调器的热态绝缘电阻不得低于 2MΩ；应注意防止电容器、密封接线座等处绝缘击穿，造成火灾。

·空调器的保护线应与配电系统的保护端子妥善连接。

·清洗空调器必须停电进行；不应当用汽油等化学试剂擦试；擦拭完毕后，应往注油孔内加入适量机油。

Green Apple Data Center

·空调器最好有专用电源线和电源插座（或电源开关）。

·空调器周围不得存放易燃物品。

·发现电动机堵转等故障时应立即断开电源。

电风扇

·电风扇放置应当平稳，防止倾倒；电源线应妥善处理，防止绊人；电风扇倾倒后，应断开电源后再作处理。

·移动电风扇应先断开电源。

·接通电源后，应检查指示灯是否亮、外壳是否带电，有无火花、冒烟或异味。如发现冒烟或焦糊味，应立即断开电源，不可用手触摸。

·电风扇连续运转较长时间后，可用手背试一试电风扇本体（机头）表面的温度，确认无电时可用手指正面触试）。如触试的表面烫手，以致手指不能在上面停留 2～3 秒钟，则必须停止使用，以免烧坏。

·手指及其他物件不得伸人防护罩内。

·有的电风扇低速档起动，起动后转为高速档运行。

·外露导体部分应与保护线连接良好。

·装用前及每隔一定时间，应检查电源插头、电源线是否完好；扇叶是否牢固；防护罩是否松动，与扇叶有无碰擦；运动机构是否灵活；吊扇的吊钩等悬挂件有无足够的机械强度等。使用一年后，应自注油孔加人少量机油。

洗衣机

·移动洗衣机应先断开电源。

·洗衣机的保护线应与配电系统的保护端子妥善连接。

·应保持电动机及其电源线绝缘良好。如发现洗衣机受

Green Apple Data Center

潮漏电，应作干燥处理；如安装地面过于潮湿，应将洗衣机垫高。

· 电机的引出线应有下垂的滴水弯，以防止水沿着电线进入电动机内部。

· 放置应平稳，以减小运行时的振动。

· 洗衣机运行时，不得用手触摸转动机械。

· 洗衣桶内没有足够的水时，不宜起电动机，以减轻密封圈的磨损；但水量及衣服量不可太大，以避免电动机负载过重。

· 脱水前应盖好安全盖和脱水桶盖；脱水时，如发现异常声响或异常振动，应立即断开电源，妥善处理后再进行脱水。

· 洗衣机用水水温不宜超过 60℃，以免其塑料制品受热变形。· 洗衣过程中，应注意进水及排水是否正常。

· 使用一年后，应自传动轴套注油孔加入少量机油。

电动工具

· 辨认说明牌，检查工具或设备的性能是否与使用条件相适应。

· 检查其防护罩、防护盖、手柄防护装置等有无损伤、变形或松动。

· 检查电源开关是否失灵、是否破损、是否牢固，接线有无松动。

· 电源线应采用橡皮绝缘软电缆；单相用三芯电缆，三相用四芯电缆；电缆不得有破损或龟裂，中间不得有接头。

· I 类设备应有良好的接零或接地措施，且保护导体应

Green Apple Data Center

与工作零线分开。

·使用 I 类手持电动工具应配用绝缘用具。

电炉

·通电后人体及各种金属器不能与电热丝接触，防止电击。

·使用合格的电源插头和插座。

·防止加热液体沸腾外溢，引起短路。

·将电炉放置在耐热的平台上，如水泥、石材、砖块等上面。

·不能让电炉接近煤油、酒精、液化气等易燃物。

·移动电炉时应先断开电源。

电烤箱

·应安装牢固。

·电源线应保持完好和干燥。

·箱体之间应留有一定的空隙。

电饭锅及电炒锅

·按通电源前应使内锅底与加热盘妥善接触。

·取出内锅前应先切断电源。

·加热盘不可用水清洗。

·对于不可调的电饭锅，应适时断开电源。

·电炒锅温度较高时，不可用水激，而应先断开电源。

·不能将整个电炒锅体浸入水中冲洗。

电热水器

·防止无水时加热。

·有可靠的接地或接零保护。

Green Apple Data Center

·由专业人员安装。

·严格按说明书使用。

微波炉

·由于不同牌号的微波炉的控制电路和使用方法不完全相同，使用前必须详细阅读使用说明书。

·一般操作程序是先将待加热食物放人加热腔内，关好炉门，后接通炉外电源，选调好加热时间和加热温度，再接通炉内电源，开始加热。

·应特别注意防止微波炉加热腔内未放食物时通电空烧。空烧时无处吸收微波，可导致磁控管损坏。

对于炉外电源经常接通的微波炉，最好在加热腔内放上一杯水，以防儿童接通炉内电源造成空烧。

·不得将食物放在金属器皿内放入加热腔内加热。否则，金属器皿内将产生很大的涡流损耗，磁控管接近短路状态，容易导致损坏；

另一方面，金属器皿反射微波，对其内食物起屏蔽作用，影响加热效果。由于加热腔内温度较高，不宜将食物放在不耐热的塑料器皿内加热。

·微波炉周围不应有强磁场，以免影响磁控管的工作。

·应保持清洁，加热腔内不得放易污染的食物。应注意保持炉门的严密性。

·微波炉工作时，不应打开炉门，更不可查看磁控管等元件。

电热毯

·保持外部线头不应睡压或拉扯而断裂。

Green Apple Data Center

·可以临睡之前预先加热，睡前将电源关闭。

·放置时不可用力折迭。

三、如何对触电者进行救护

人在触电后,电流通过人体而导致的机体损害为电击伤。电击伤多见事故、生活意外。

另外，在城市高楼或特殊地段也可能发生被雷电击伤的事故，而雷击伤，其实质也是一种强电流通过机体而产生的损害，所不同的是在阴雨天打雷时而发生的，而且大多当即死亡或伤势严重。

1. 电击伤和雷击伤后全身表现

电击伤可以引起局部和全身损害。局部改变表现为电流出入位置烧伤。烧伤的程度取决于损伤者的机体状态，如皮肤潮湿度，疲劳及衰竭程度，和电流的大小及电压。

烧伤的局部表现是各种各样的,有的局部只是丧失感觉，而有的局部形成深的火山口样胼胝样灰黄色边缘烧伤，有时伤口深达骨面。在高电压电击作用下局部组织形成分层状撕裂伤，有时甚至把肢体完全撕掉。

在雷击伤时局部损伤和电击伤相类似，但在皮肤上出现树枝样分布的暗兰色斑点，由于电流作用于神经系统而全身症状非常危重，表现被损伤者刹时丧失意识，而且由于肌肉交错的收缩，很难把病人从电流上拉开，常常出现呼吸肌麻痹，而导致呼吸停止。

由于神经细胞被损而出现意识丧失，体温下降，呼吸停止，心脏活动深度抑制及肌肉麻痹等。

在雷击伤时全身表现更明显，出现特异性麻痹，如聋、

Green Apple Data Center

哑及呼吸麻痹，这些表现可能在电击或雷击时立即出现，有时在表面上很难与死亡相鉴别，如皮肤苍白，瞳孔散大、瞳孔对光反射消失，没有呼吸及脉搏即假死。

只有仔细地在心脏区听诊，可以确定被损伤病人仍有生命生存的征象。在比较轻度损伤时可出现晕厥，严重的神经震荡、头晕及全身无力。

2. 现场急救

·急救者立即停止电流作用。立即关闭电门，截断电流，用干燥的绳索、木杆把电线从患者身上拨开。让彼此接近的电线分开或者着地。在没有切断电源时禁止用没有防护的手接触触电者。

·切断电源后，立即把病人移到安全处，松解影响呼吸的衣钩、紧固的上衣及腰带。并用手指或纱布清除口腔内异物、粘液，给予仰额及抬颏，保持呼吸道通畅。

·呼吸停止时立即进行口对口或口对鼻人工呼吸，在颈动脉触诊时发现没有脉搏要立即同时进行心脏按压术。一直到伤者状态改善，皮肤呈正常色，出现脉搏，恢复自主呼吸。

·局部损伤处理，如避免局部活动，保护局部皮肤的完整性。损伤处衣服用剪刀剪掉，用消毒纱布覆盖伤面或者用电热熨斗熨平的棉布，或者用浸满乙醇、雷伏诺尔高锰酸钾溶液的敷料覆盖伤口。伤口表面禁止涂抹油剂（凡士林、动物油或植物油）、粉剂，因为这样做既不能减少疼痛，又不能促进伤口愈合，不能减少感染，而且为进一步医疗处理增加了困难。

·电击伤和雷击伤病人既使有轻微的全身症状（昏厥、

Green Apple Data Center

短期的意识丧失、头晕、头痛、心前区疼痛），也要建立安静环境及搬运到医疗机构。这是由于患者的全身状态可能在伤后几个小时内剧烈而突然恶化，产生心脏肌肉的血液供给障碍（心绞痛、心肌梗塞）和继发性休克等。所以即使病人全身症状轻微，如头痛、全身无力等也要尽快送到医院。

·在搬运病人时要注意保温，使患者采取仰卧位。并认真监测呼吸及脉搏，随时准备做人工呼吸及心脏按压。注意观察口腔内分泌物及呕吐物，防止误吸入呼吸道引起窒息。

·若电击伤、雷击伤发生于高空作业者，往往因坠地而发生机体外伤，如颅脑损伤、内脏出血、四肢骨折、大血管损伤等，应保护伤者，尽快送往医院。

·意识恢复后，立即给予大量热茶、咖啡。

第三节　居家饮食卫生

一、食品污染

1. 农药的危害

农药对防治作物的病、虫、杂草危害以及控制人畜传染病有着重要作用。

由于抗药性和毒性问题，老的农药逐渐被淘汰，新的农药不断进入市场，还从国外进口大批新农药，所以农药使用不当的情况常有发生，由此带来环境和食品的污染。在国外农药污染曾作为当代公害之一而为公众所关注。

从食品卫生角度，重要的是农药使用后，或多或少地在农作物，特别是粮、油、菜、果以及畜禽食品上产生残留。

Green Apple Data Center

农药残留还包括在生产、贮存、运输、销售或制造食品时防止害虫所用的农药；此外也包括用于防治畜禽体内或体表寄生虫或螨类的农药。

大部分农药属于化学性农药。由微生物及其产物抗生素构成的农药称为生物性农药，如白僵菌、井岗霉素等。

化学农药根据防治对象不同，常将防治害虫的农药称为杀虫剂；防治红蜘蛛的称为杀螨剂；防治病菌的称为杀菌剂；防治杂草的称为除草剂；防治鼠类的称为杀鼠剂；调节作物的称为植物生长调节剂等。

由于农药特性、使用方式、剂量以及生物学稀释作用的不同，食用作物上可有或多或少的残留。残效期长的农药一般施药次数少，施药间隔长，而残效期短的农药则施药次数多，但施药间隔期短。

农药的毒性与残效期长短没有直接关系。对不同的农作物施用的农药，其剂型、剂量和次数各有不同。连续收获的蔬菜类，如黄瓜、西红柿、四季豆等常在施药后较短时间内采摘上市，容易发生农药残留偏高问题。

为此，对这类作物不允许施用高毒农药。采用超高容量喷雾时，往往由于药液浓度过高，如果一旦药械工作不正常或操作不当时，容易产生农药雾滴分布不匀而致农作物局部残留过高。

2. 有毒金属的毒性

自然界的土壤和岩石中存在着许多种金属元素，人们在生产或生活活动中也会接触到不少的金属物质，它们均会通过各种途径,使一部分可溶性金属元素或其化合物溶入水中，

Green Apple Data Center

移入食品，再移行至人体。

一般地说，钾、钠、铁等元素是人体所需要的金属元素；有些金属元素如锡、铝、硅等对人的生理作用不详，在常量的接触条件下不会出现不适合反应。

还有一些金属元素对人中可引起明显的毒性作用,如汞、镉、铅、砷等，叫做有毒金属元素或金属毒物。

有毒金属元素污染食品的途径有：

·农业药剂和工业排放

农用化学药剂的使用和工业三废的排放，使有毒金属元素或其化合物污染了食品。

·自然界污染

岩石或土壤中的可溶性有毒金属盐类广泛存在于天然水中，有的通过作物根系吸收入食用植物，有的通过饮用如茶、咖啡或其他饮料、或摄食如米饭、面包、馒头等进入人体。

·流通环节

所用的金属机械、容器，管道及工艺需要加入的某些添加剂所含的有毒所含的有毒金属元素，通过各种形式进入食品。

3. 食品容器的卫生

食品容器包装材料根据卫生学特性可以分成三大类，各有其不同的卫生问题。

·传统材料

竹、木、纸、布等传统材质的主要特点是表面不光洁，质地疏松，渗水性强，因而增加微生物污染的机会。

·搪瓷、陶瓷类

Green Apple Data Center

金属和含有金属盐或金属氧化物的搪瓷、陶瓷等，质地坚硬，表面光洁，不渗水，因而主要卫生问题是有害金属溶出到盛装的食品中。

·高分子材料

高分子化合物在食品容器包装材料上应用，包括了三大类高分子物质，即树脂或塑料、合成橡胶、化学纤维。高分子化合物构成的材质，分子量越大，越难溶、化学反应性越趋向于惰性，因而生物学活性，毒性越弱。

因此一般来说，充分聚合的高分子化合物本身难于移行到食品中，而且毒性也不成问题。

但是在塑料、橡胶、化纤等材料中，还有一些低分子化合物，即未参与聚合的游离单体，聚合不充分的低聚合度化合物，添加剂或加工过程中残留的化学处理剂，低分子降解产物。

探讨高分子化合物食品容器、包装材料的主要眼点就是研究这些低分子化合物的毒性和向食品中迁移的可能性。

4. 食品添加剂

食品添加剂系指在食品生产、加工、保藏等过程所加入和使用的化学合成或天然物质。这些物质在产品中必须不影响食品营养价值，并具有防止食品腐败变质，增强食品感官性状或提高食品质量的作用。若能合理使用，对食品的生产加工和人们健康都有好处。

但也必需指出，食品添加剂必竟不是食品的天然成分，在一定范围内使用一定剂量，虽然对人无害，但如无限制地使用，也可能引起各种形式的毒性表现。因此必须对食品添

Green Apple Data Center

加剂进行严格的卫生管理，发挥其有利作用，防止其不利影响。

随着食品工业和化学工业的发展，食品添加剂的种类和数量必然越来越多，因而它们对人们健康的影响应该特别注意。

加之，随着食品毒理学研究方法的不断改进和发展，原来认为无害的食品添加剂,近年来又发现可能存在慢性毒性，致癌作用、致畸作用及致突变作用等各种潜在危害，因而更加不能忽视。

食品添加剂本身原则上是经过规定的《食品安全性毒理学评价程序》证明在使用限量范围内对人无害，也不应含有其他有毒杂质；对食品的营养成分不应有破坏作用。

食品添加剂在进入人体后，最好能参加人体正常的物质代谢；或能被正常解毒过程解毒后全部排出体外；或因不能被消化道吸收而全部排出体外。

食品添加剂在达到一定加工目的后，最好能在以后的加工、烹调过程被破坏或排除，使之不能摄入人体，则更安全。

食品添加剂应有严格的质量标准，有害杂质不能超过允许限量。

不得使用食品添加剂来掩盖食品的缺陷或作为伪造的手段。

目前，我国允许使用并制订有国家标准的食品添加剂有防腐剂、抗氧化剂、发色剂、漂白剂、酸味剂、凝固剂、疏松剂、增稠剂、消泡剂、甜味剂、着色剂、品质改良剂、抗结剂、香料乳剂及其他等 15 类。

Green Apple Data Center

二、当心食物中毒

1. 砷中毒

中毒原因

误将信石当面碱、团粉、糖、盐等加入食品，误食含砷农药拌的种粮、污染的水果、毒死的畜禽肉等。

中毒表现

可有恶心、呕吐、口中金属味、腹剧痛、米汤样粪便等，较重者尿量减少、头晕、腓肠肌痉挛、发绀以至休克，严重者出现中枢神经麻痹症状，四肢疼痛性痉挛、意识消失等。注意：皮肤癌与摄入砷和接触砷有关，肺癌与吸入砷尘有关。

预防措施

·对含砷毒物严加保管，专人负责。

·砷剂农药必须染成红色，以便识别并防止与面粉、面碱、小苏达等混肴。外包装必须标有“毒”字。

·剩余的拌砷毒谷、毒饵应深埋，剩余的药种，应绝对禁止食用或作饲料。

·凡接触过砷制剂的器具，用后必须仔细刷洗，并不得再盛装任何食物。

·禁止用加工粮食的碾子等磨玉砷制剂。

2. 铅中毒

中毒原因

长期饮用含铅质的锡酒壶内的酒，特别是用这种酒具热酒，或食入投入铅质过多的松花蛋，或将醋酸铅当面碱使用而引起中毒。

中毒表现

Green Apple Data Center

早期症状有头晕、头痛、乏力、口有金属味、口腔可见牙龈边缘有蓝黑色铅线，中毒越深则症状越明显，并可发生腹绞痛，严重者有神经系统损害，如腕下垂、抽风、昏谜、呼吸麻痹、休克等症状。注意：铅可引起肾脏损坏，长期大量食入造成不可逆损坏。铅还可以引起神经衰弱、多发性神经炎和中毒性脑病，铅中毒的人有染色体畸变，铅和镉有协同致畸作用，铅还可引起肿瘤。

预防措施

·不用铅质器皿（包括锡壶）及含铅器皿（劣质陶器的釉质或珐琅器皿）盛放酒或煮食酸性食物。

·不在铅作业场所进食，或用染铅的手取食。

3. 汞中毒

中毒原因

食用了工业三废污染和含汞农药污染了的食物，如水生生物、鱼等。

印毒表现

慢性汞中毒主要是神经系统症状，出现感觉麻痹和感觉异常。

预防措施

汞类物质中毒的预防主要是国家采取监测和管理措施，不使超过汞含量的食物进入市场。

4. 锌中毒

中毒原因

食用了用镀锌白铁容器或其它镀锌器皿煮制、盛装的酸性食品或饮料，由于其中锌含量过多而造成食后中毒。毒性

Green Apple Data Center

物质是过量的锌或锌化合物。

中毒表现

·潜伏期：10 分钟～1 小时左右。

·症状：自觉口内、咽喉和胃部有紧束感及烧灼感，继而恶心、呕吐、腹痛、腹泻，腹泻多为水样便或带有粘液，出冷汗、口腔粘膜充血，有的人因胃肠粘膜腐蚀而糜烂，因吐泻而脱水，甚至休克；严重者还可出现穿孔性腹膜炎和心、肾、血管损害等。

·病程：一般 1～2 天可恢复，重者较长。

预防措施

不用镀锌白铁皮做饮事用具或用其容器煮制和贮存酸性食物和饮料。

5. 铁中毒

中毒原因

用铁锅煮制的山里红、青海棠、酸梨片或用铁容器盛装的这些酸性食品后，由于其中铁含量过多而引起食后中毒，常见于幼儿。毒性物质是低铁化合物。

中毒表现

·潜伏期：短者数 10 分钟，长者几小时，一般多在食后 1～2 小时后发病。

·症状：恶心、呕吐、舌头和牙齿呈紫黑色，有些还伴有头晕、无力、脉快等症症，日后可排出黑色大便。

·病程：一般 2 天左右可以恢复。

预防措施

不要用铁制炊具和容器煮制和贮存酸性食品及饮料。

Green Apple Data Center

6. 铝中毒

过量的铝对人体具有慢性毒害作用。1989 年，世界卫生组织把铝确定为食品污染物加以控制，提出成人每天允许摄铝量为 60 毫克。

中毒原因

铝制饮具在不接触酸和碱时，不会对人体构成威胁；含铝食品添加剂，如明矾、含铝发酵粉的大量长期摄入，对人体构成潜在危害。

中毒表现

老年性痴呆与以往大量、长期摄入铝有直接关系。记忆减退，视觉——运动协调失灵是主要表现之一，其次是骨生成受到抑制，发生骨质疏松、骨软化症等。过量的铝可引起胆汁郁积性肝病、肝细胞病理改变、细胞低血素性贫血，细胞变性、卵巢萎缩等。

预防措施

从事铝作业的人员一般不会受到铝的毒害作用。铝制饮具有不接触酸或碱时也不会对人体构成威胁。制做面食时，尽量不用或少用明矾及含铝发酵粉。

7. 酒（甲醇）中毒

中毒原因

误饮工业酒精或一次超量饮食含甲醇量高的劣质酒。

中毒表现

· 潜伏期：急性中毒 8～36 小时，一般 24 小时。

· 症状：恶心、呕吐、腹痛、少数病人消化系统出血、

Green Apple Data Center

呕吐物为咖啡色液体，头痛、眩晕，继而谵忘、狂躁、幻觉、意识朦胧、四肢麻木、且持续时间较长，严重者出现瞳孔散大、视力模糊、双目失明、神志昏迷、脑水肿等。中毒剂量个体差异较大，有的 7～8 毫升即可引起失明，30～100 毫升可至死亡。

预防措施

·严禁用工业酒精配制食用酒。

·酒中或多或少都有一定量的甲醇，所以饮酒应有量，忌暴饮。

8. 沙门氏菌食物中毒

常见中毒食品

主要是动物性食品，如各种肉类、蛋类、家禽、水产类及乳类。常见于肉类，尤其是各种熟肉制品。多由于对带菌食物加热不够或运输贮藏时再次被污染，在食前又未加热灭菌而造成食物中毒。

中毒表现

·潜伏期：短至数小时，长至 2～3 天，一般食后 12～24 小时发病。

·症状：比较复杂，一般分 5 型：即胃肠炎型、类伤寒型、类感冒型、类霍乱型及败血症型。主要症状有：发病初期有恶心、头晕、头痛、全身无力、食欲不振、出冷汗等，继而出现呕吐、腹泻、腹痛、体温升高等，腹泻一日数次至 10 余次，粪便主要为恶臭、可带有粘液或血的黄绿色水样便，体温多在 38～39℃，重症病人可出现嗜睡、惊厥、抽搐、休克以至昏迷。

Green Apple Data Center

·病程：多数病人 3～5 日可以恢复，轻型病人 1～2 日可痊愈，重型病人 3 周左右也可恢复。除老人、儿童和病弱者外，很少出现死亡。

预防措施

·生熟食品的用具和容器分开使用。

·食品低温冷藏 5℃以下可使该菌受到抑制。

·食用市售熟肉制品之前最好再高温处理 1 次，杀死可能污染的细菌。

·禽蛋在食用前必需彻底煮沸 8 分钟以上，才能杀死内部沙门氏菌。

9. 变型杆菌食物中毒

常见中毒食品

主要是动物性食品，特别是熟肉类和凉拌菜类。

中毒表现

·潜伏期：短者 1 小时，长者 60 小时，一般多在 3～20 小时发病。

·症状：开始多觉胃部不适、脐周腹痛，继而恶心、呕吐，呕吐剧烈者可吐出胆汁，腹泻频繁，粪便多为水样便，粪便中有时有粘液或血，同时还伴有头晕、头痛、发冷、发热，一般体温为 38. 5～39℃。

·病程：一般 1～3 日恢复，个别人 5 天左右也可痊愈

预防措施

同沙门氏菌食物中毒。

10．痢疾杆菌食物中毒

常见中毒食品

Green Apple Data Center

肉、奶等熟食。多因患有痢疾或带菌者污染了食品。污染了的水还可污染蔬菜等。

中毒表现

·潜伏期：短者 6 小时，长者 24 小时。一般为 10～20 小时发病。

·症状：突然出现剧烈腹痛、呕吐、频繁腹泻，初期部分或全部水样便，以后在便中混有血液和粘液，可有恶寒、发热，体温高者可达 40℃以上，有的病人出现痉挛。

预防措施

·从事饮食行业的患者和带菌者应及时调换工作。

·生熟食品的用具和容器分开使用。

·市售熟肉制品食前最好再加热处理 1 次。

·生吃蔬菜要洗净。

11. 葡萄球菌食物中毒

常见中毒食物

剩米饭、糯米凉糕、牛奶、奶油糕点、冰激淋、熟肉冷荤、家畜内脏、鱼类制品、油煎鸡蛋及油脂较高的罐头等。

中毒表现

·潜伏期：短者 1 小时，长者 12 小时，一般多在食后 2～4 小时发病。

·症状：恶心、呕吐，有些甚至吐出胆汁或粘液血性物质，腹泻较轻，但有时也有少数人出现频繁腹泻，多为水样便或粘液便，少数有血便，吐泻严重者可引起脱水或循环衰竭。此外，病人还伴有头晕、头痛、全身无力、低热等症，有的也可出现中度发热或高热。

Green Apple Data Center

预防措施

此类中毒常由于化脓性皮肤病患者污染食物或牛患乳腺炎后污染了牛乳，大量细菌繁殖产生肠毒素，该肠毒素耐热性强，虽经一般高温处理，仍不能破坏其毒怪，因此，应以防止污染为主要措施，对有化脓性皮肤病的患者应暂时脱离从事直接入口食物工作岗位。剩饭应饭前饭后两次加热灭菌。

12. 病源性大肠杆菌食物中毒

常见中毒食品

剩饭熟肉制品、冷荤凉菜、病死家畜、死螃蟹、牲畜内脏、凉羊头肉等。

中毒表现

·潜伏期：短者 2 小时，长者 20～48 小时，一般多在食后 4～10 小时发病。

·病状：多数病人腹痛、腹泻，腹泻多为水样便或粘液便，有的还可出现米泔样便或脓血便，少数病人有恶心、呕吐呕吐比较剧烈，吐和泻过多者可出现脱水，甚至循环衰竭，此外病人还伴有头晕、发冷、发热等神经症状。

·病程：一般 3 天左右恢复，重症者 7～10 天才能痊愈，个别人愈后不好。

预防措施

同沙门氏菌。

三、当心致癌物

1. 霉菌毒素

·防止粮食的霉变，掌握好粮食保管三条件：温度、湿度和通风。

Green Apple Data Center

·由于黄曲霉素耐热性很强（一般在 280℃才能被破坏），一般的煮、沸不能将全部毒素破坏，所以，长霉较轻的粮食应注意充分淘洗，高温煮食。而对霉变较重的粮食不能再食用。

2. 亚硝胺化合物

少吃咸鱼咸肉，少吃腌制菜包括酸菜，不吃霉变的腌制菜。在肉类罐头、腊肠、火腿肠中常放亚硝酸钠做发色剂，亚硝酸钠遇到胺类也能生成亚硝胺，所以日常食肉应以鲜肉为主，不买、不食颜色异常的肉。

3. 多环芳烃类化合物

· 少吃烘烤食品，以减少多环芳烃的摄入量。

· 不要在沥青马路上晾晒粮食。

· 改善工业三废的排放，减少自然环境中多环芳烃类化合物存在量。

4. 食品添加剂

鉴于某些食品添加剂具有一定的毒性，对这些添加剂在食品加工过程中应该尽量少用或不用，必须使用时也要严格掌握使用范围和使用量。

5. 烹饪致癌物

· 味精应在菜临出锅前加入。

· 少吃烟熏火烤食物，不吃糊焦食物。

· 少吃油炸食物。

· 降低炸油使用次数或常添新油。

· 不吃腌制食物。

· 不饮温锅水。

Green Apple Data Center

·不吃不新鲜的绿叶蔬菜。

·不吃发霉食物。

6. 膳食防癌措施

·平衡膳食，摄取适量的蛋白质、碳水化物、维生素、无机盐和纤维素等。

·不偏食，不长期重复食用同一种食品（主食除外），而要经常轮换。

·饮食要适量，避免过量、过饱、把体重控制在标准范围以内。

·少饮酒、不饮酒，尤其不可酗酒。

·多吃维生素丰富的食物，摄食适量的维生素 A、E 和 C。

·食盐量适当，不吃过咸的食物。

·少吃煎、炸、熏、烤的食物和不吃太烫的饮食。

四、注意常用食品的卫生

1. 水果蔬菜

皮色鲜艳的水果忌吃皮

科学研究表明，凡是果皮颜色鲜艳（如红、黄、蓝、绿）的水果，均应去皮后再食用。

因为，颜色鲜艳夺目的花果含有类黄酮，为这类花果提供了植物色素。类黄酮这种化学物质，在人体肠内经细菌分解就会转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，具有很强的抑制甲状腺功能的作用，从而引起甲状腺肿。

所以，在吃果皮颜色鲜艳的水果时，应去皮后再吃。

忌过食荔枝

Green Apple Data Center

古人佳句：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”不过，你可知道，荔熟时节要谨防荔枝病！

荔枝病是在荔枝收获季节较常见的急性疾病，可见于华南盛产荔枝的地区。病者通常为 4 岁以上的儿童，个别是成年人，发病前有连续多天食大量荔枝的历史。一般多在清晨发病，常以出汗、肢冷、乏力、腹痛、轻泻等为前驱症状，其后突然抽搐、昏迷。若不救治，可于数小时内死亡。

为什么会发生荔枝病呢？是不是荔枝含有对人体有害的？

经过科学分析，荔枝所含的成分，大部分是水分，占 85%；其次是糖类，占 13. 3%；其余是少量蛋白质、脂肪和无机盐等。目前还未发现荔枝含有对人体有害的物质。

荔枝所含的糖类属于单糖，主要在小肠上段被吸收。各种单糖被吸收的速度是不同的。荔枝所含的单糖绝大部分是果糖。

果糖被小肠吸收的速度只有葡萄糖的 43%，换言之，果糖比葡萄糖难消化吸收；加上荔枝所含的大量水分可以稀释胃液等消化液，所以，过多吃荔枝，会使病者正常饮食量大为减少，甚至有完全不进食者。

于是，病者血糖比正常大大降低。果糖被机体吸收后还不能直接被组织细胞氧化利用，而要经过一系列酶的催化，才能转变为葡萄糖供能或转变为糖原贮存。因此，荔枝病实际上是低血糖引起的一种急性疾病。

脑组织耗能较多，但自身贮存的糖原又很少，其代谢消耗的能量，主要由血糖直接补充、氧化提供。

Green Apple Data Center

因此，低血糖时机体受影响，以脑组织首当其冲，脑组织因缺乏能源而发生功能防碍，出现头晕、心悸、出冷汗等症状。若血糖继续下降，低于 45 毫克时，可出现低血糖昏迷，甚至危及生命。

当然，我们也不必因荔枝病而望荔生畏，只是吃荔枝要适可而止，尤其是荔枝产区的儿童，不可饱食代饭。

不宜吃发苦的柑桔

柑桔果实中含有各种糖苷，其中柚皮甙和新橙皮甙是柑量较高，大量食用这种带苦涩味的未成熟柑桔，对身体有一定的不良影响。成熟后的柑桔，由于各种酶的作用，柚皮甙和新橙皮甙逐渐转化，水果的苦涩味也就逐渐消失。

但是，柑桔在 0℃左右的低温下贮藏时，柑桔内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味便不易减弱。

与此同时，受冻结冰的柑桔的原生质脱水，蛋白质及胶体产生不可逆的凝固作用，失去对微生物的抵抗能力，这时细菌，特别是霉菌等腐败菌极易侵入果体繁殖，使柑桔的苦味加重。

这种因受冻而发苦的柑桔营养价值大大降低，又不卫生，因此，这类发苦的柑桔就不能再吃了。民间流传的“烂柑不烂味”的说法是极不科学的。

霉变的甘蔗不能吃

甘蔗既是生产食糖的主要原料，又可以生食，味甜爽口，很受小孩子的喜爱。但如果食用霉变的甘蔗，则易引起中毒。

一般食后两、三小时，出现恶心、呕吐、腹泻，有的还

Green Apple Data Center

有头痛、头晕、视力模糊等症状。中毒轻者可不治很快自愈；中毒重的，会进一步引起阵发性抽搐、昏迷不醒，甚至死于呼吸衰竭。

有的孩子即使转危为安，因脑细胞受损，可能落下痴呆等终生残疾。

甘蔗中毒多发生在冬末春初时节。这是由于秋季甘蔗收割后，贮藏时间过久，尤其是在受冻、过潮的不良贮运条件下，很容易造成甘蔗阜孢霉、串珠镰刀菌的生长繁殖，产生大量毒素，食后使人中毒。

如果甘蔗在未充分成熟时收割，因含糖低，贮存不当或过久，更促使霉菌生长繁殖，使甘蔗发霉变质。

霉变甘蔗的特征是：蔗皮灰暗、光泽差，甘蔗顶部和断面有白絮状或绒毛状菌丝。切开后，剖面呈浅黄色或棕褐色甚至灰黑色，并有酸味、酒精味或辣味。属这类霉变甘蔗，不要购买和食用，以免发生中毒。

白果不能生食

白果，也叫银杏，呈椭圆形，表面黄白色或淡黄色，平滑，一端稍尖，另端钝，无臭，味甘而微苦。每当白果成熟的季节，常常发生儿童因吃了生白果而中毒的现象。

白果中主要含有银杏酸和银杏酚，生吃常引起恶心、呕吐、出现头痛、惊叫、抽搐，重者意识丧失，昏迷。如抢救不及时，1～2 日可死亡。

据调查，小孩食入 20 个生白果就有中毒的可能，所以要教育儿童，不要生吃白果或变质的白果。

质量好的生白果，要去壳用水煮熟，抽出里面芯再吃。

Green Apple Data Center

有时熟白果吃多了，也可发生中毒。白果用火烧着吃，也有中毒的可能，这大多是忽视了去芯的缘故。

杏仁和桃仁不宜食用

经常遇到有的孩子因为吃杏仁或桃仁发生中毒，这是怎么回事呢？因为杏和桃子的核仁里含有一种叫氰甙的东西。氰甙进入体内后，经过酶的作用，分解放出氢氰酸，被吸收后，氰和细胞色素氧化酶的铁相结合，使酶失去了活性，组织呼吸不能正常进行而发生中毒。

中毒症状常在吃杏仁、桃仁以后 1～2 小时，开始出现口中苦涩、流涎、头晕、头痛、恶心、呕吐、心悸等症状。严重者，意识不清、甚至死亡。

因此，一旦发现中毒应迟早采取急救措施，首先是催吐，将孩子的嘴张开，用筷子或手指伸到他的咽部，抠几下咽后壁，以引起呕吐，将毒物吐出，有条件的可用 1：1000 高锰酸钾水，让孩子喝下，再吐出。

平日要教育儿童千万不要吃杏或桃的核仁。如果用苦杏仁治病，必须遵照医嘱。如将苦杏仁等磨成浆加热，氢氰酸遇热蒸发就不会中毒了。也可将苦杏仁用水浸泡，剥去黄色内皮，然后再用清水浸泡数日，每天换水几次，直到苦味完全除去，再煮熟或炒熟吃，也可防止中毒。

忌过多食用干果

过多食用干果，有以下几方面的害处：

·维他命流失。由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维他命 C 立刻跑掉。

·易吸收过量糖分。同等分量的干果，所含的热量和糖

Green Apple Data Center

分远高于鲜果。以杏为例，一把杏脯肉（约四个杏），热量约为 550 焦；而一把鲜杏（约两个），热量只有约 140 焦。值得一提的是，大部分干果的热量，有七成来自糖分。

·含化学物质。为了方便储存，一些干果在制做过程中，加了大量的防腐剂，如亚硫酸盐等，可能引发气管疾病。部分干果还会加进味精和糖，增加身体的负担。

·糖分易蛀牙。干果中的糖分容易坏牙。因为干果会黏在牙齿，造成蛀牙。

儿童不宜吃水果代替蔬菜

蔬菜和水果，是人产日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，在膳食中占有重要的位置。

人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用。纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是儿童不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便，儿童喜欢吃的特点。

有些家长误认为吃水果可以代替蔬菜，特别是对于挑食不爱吃蔬菜的孩子，更容易将水果代替蔬菜。这种认识是不对的。

一方面只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素 C 损失得多。

另一方面，任何一种食物都不可能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素。因此，既

Green Apple Data Center

要吃水果又要吃蔬菜。

肾病患者忌吃哈蜜瓜

慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临床上常出现少尿或无尿现象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。

由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内潴留而引起高钾血症。

钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓、传导阻滞、心房纤颤，甚至导致心脏突然停搏而危及生命。

哈蜜瓜中的钾离子含量相当高，每 100 克瓜肉中含有 250 毫克左右的钾。由于肾衰竭者肾小球滤过效率下降及肾小管功能降低，处理钾的能力减退，如食用高钾食品，便易促发心血管疾患，甚至导致意外的情况的发生。

所以，肾衰者不宜食用哈蜜瓜。

感冒初期忌食西瓜

无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的发散办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

病人吃水果禁忌

医生常要病人多吃水果，亲友探视病人时，也常带些果

Green Apple Data Center

类。所以水果可以不经选择，只要病人吃了就能有助于身体健康，其实，吃水果也是一门学问，也有些病人吃了不合理的水果会加重病情。

医学专家认为，水果同药物一样，也有性味、功效和宜禁的不同。

红枣甘温，具有补脾健胃、润肺安神之功效，但多食则生痰、助热损齿，食积、哮喘和高血压等病人不宜多吃；

梨子甘凉，有调肺止咳、消热化痰、止渴、通肠等多种功效，但多食则损伤脾胃，体弱、消化不良、慢性腹泻的人也不宜吃；

桃子甘温，多食生热，还可引起痛疮等病症；

李子甘凉，多食则生痰助热，痰饮病症如痰嗽、胀满及女子停经均不宜食；

西瓜是盛夏的佳品，有解暑除烦，止渴醒酒之功，能沉咽喉肿痛、口舌生疮等症，但其性甘寒，产后、病后及腹泻之人均不宜吃。

此外，大便秘结对心肌梗塞病人不利，水果应选择鞣酸含量少的，以免鞣酸的收敛作用加重便秘，如苹果、柿子、花生、莲子等水果可造成便秘，故心肌梗塞病人不宜食用，而香蕉、橘子具有通便作用，宜于心肌梗塞的病人吃；

胃及十二指肠溃疡的病人，如果胃酸过多，不宜吃杨梅、柠檬等；

心力衰竭病人不宜食用西瓜、椰子等水分多的水果，以免加重心脏负担；

糖尿病人不宜食用含糖量高的水果，如香蕉、苹果、梨、

Green Apple Data Center

龙眼；

吃菠萝、荔枝容易发生过敏反应，过敏体质者不宜吃。

冰冻西瓜不宜时间过久

夏天炎热，人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。殊不知长时间冰冻后的西瓜，对人体健康是有影响的。

因为切开后的西瓜冷藏后，瓜瓤表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓤吸收。食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌、味觉神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃、引起咽喉炎。

儿童消化机能较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。

因此，冰冻西瓜不宜时间放久。

吃西瓜忌多食

吃西瓜不宜过多。西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致疾病。

一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

有些水果不宜与海味同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，但如与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等，

Green Apple Data Center

因此，这些水果不宜与海味同时食用。

吃桔子不宜喝牛奶

吃桔子前后 1 小时不宜喝牛奶。

因为牛奶中的蛋白质遇到桔子中的果酸即会凝固，从而影响消化和吸收。若饭前或空腹时吃桔子，桔子汁中的有机酸会刺激胃壁的粘膜，从而引起胃炎或胃蠕动异常，同时也会影响食物的消化。

柿子不宜空腹食用

柿子不仅营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰止咳的药理作用。但空腹吃柿子是有害的。

因为柿子含有较多的柿胶酚、单柠酸和胶质。这些物质遇到胃酸会形成不溶解的沉淀物。空腹时，胃酸浓度高，沉淀物易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不适，严重者可形成“结石”。

因此，柿子不宜空腹食用。

桔子不宜多吃

金秋十月，又是吃桔子的季节了。桔子汁多味美，营养丰富，人人受吃。但是，不论大人、小孩，一次食量过多，往往会嘴唇生疮、口舌干燥、咽喉疼痛，大便干结等症状，俗称之为“上火”。

中医认为，桔子性温味甘，能补阳益气。但易引起躁热，据现代营养学家测定，桔子中糖和维生素 C 等营养合成的含量，在水果中是较高的，每斤桔子能产生 2915 千焦热量，和 200 克米饭或 125 克猪肉产生的热量差不多。

食用大量桔子后，所产生的热量既不能转化为脂肪贮存

Green Apple Data Center

在体内，也不能及时消耗掉，于是积聚而引起“上火”。

“上火”会使成人、小孩的抵抗力降低，容易引发口腔炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。若已“上火”，可用海带50克洗涤切碎，煎水代茶饮，能够“消火”。

柿子不宜与红薯、螃蟹、香蕉同食

红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃里产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块—胃柿石。

得了胃柿石使人胃肠道不适，在的胃柿石因排不出，刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命。因此，柿子与红薯切忌同食。

螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。因此，螃蟹不宜与柿子同食。

香蕉与柿子，这两种水果不能同时食用。因为柿子含的单宁与香蕉结合在一起，也会形成“柿石”，对人体健康有碍。如果要吃，两者之间须相隔4小时以上。

空腹时戒吃的水果

水果是饭前吃好还是饭后吃好？过去众说纷纭。现在营养专家经科学试验证明，以下一些水果在空腹时戒食用：

·番茄。含大量的果胶、柿胶酚和有机酸，可与胃酸结合成难以消化的块状物，引起医学上称之为“胃柿结石症”的疾病。

Green Apple Data Center

·山楂。其果实含有机酸较多，虽有水化作用，但空腹时使胃酸浓度更高，会引起严重的胃不适。

·橘子。有机酸和糖分的含量都较高，空腹食用会刺激胃粘膜，使胃胀闷、嗝酸。

菠萝戒削皮后立即食用

菠萝削皮后立即吃，会出现腹痛、呕吐、口唇和四肢麻木、出荨麻疹甚至休克。

菠萝里有一种菠萝蛋白酶，能引起消化道变态反应。所以，菠萝去皮后应切成片，先用淡盐水浸泡一段时间，把蛋白酶破坏后再吃。

戒饭后马上吃水果

饭后马上吃水果，可能会造成胀气，日久会导致便秘。通常需要 1~2 小时，加上幽门口径比较小，吃饭后马上吃水果很容易被挡在胃中。水果属于单糖类，容易被小肠吸收，但被堵塞在胃中就容易因腐烂而形成胀气，时间长了就会引起便秘。尤其是瓜类最容易腐烂。

饭后吃水果对健康有益，这一般来说是指饭后 2~3 小时再吃，或饭前 1 小时吃。

南瓜忌久存

南瓜瓜瓤含糖量较高，保存时间久了会产生一种不易发现的化学变化，产生有毒物质，人吃后就会引起中毒，出现头晕、疲倦及呕吐、腹泻等症状。

萝卜忌与橘子、葡萄同食

萝卜是十字花科蔬菜，被摄取后，可迅速产生一种叫硫氨酸的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质~硫氨

Green Apple Data Center

酸。

此时，人体若同时摄入含大量植物色素的水果，如橘子、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟苯甲乙酸及阿魏酸，可以加强硫氰酸抑制甲状腺的作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，吃萝卜后，不要大量食用橘子等水果。

绿叶蔬菜忌焖煮

绿叶蔬菜都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间长，硝酸盐可还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液，与低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而失去运送氧气的能力。其初期出现皮肤、粘膜青紫，组织缺氧，产生窒息，严重者可致死亡。

不宜食鲜木耳

黑、白木耳都含蛋白质 10%左右。碳水化合物约 65%、脂肪 1%，还有钙、磷、铁等元素。不仅营养丰富，味道鲜美，而且有补气活血、提高人体免疫力的作用。

因此，很受人们的重视和欢迎，但是，需要注意的是，切勿直接食用鲜木耳。

有的人吃了鲜木耳以后，头面部、手足等暴露部位浮肿，布满鲜红色丘疹，中间常有手搔抓的条状痕迹，严重的可有水泡或血泡、呼吸急促、流鼻涕、流眼泪等一些过敏症状。这是鲜木耳（灰菜等野菜也如此）可引起日光性皮炎的缘故。因为鲜木耳或野菜）含有一种光感性物质——卟啉类。食用后，再经阳光照射就可发病。用抗过敏药进行对症治疗，症状即可缓解。

所以一定要将鲜木耳晒干，使其中的卟啉类物质跟着水

Green Apple Data Center

分蒸发掉，就不会引起过敏反应了。

戒吃鲜黄花菜

黄花菜又叫金针菜，在夏季大量上市，如不经过加工处理，直接食用鲜黄花菜，往往会引起中毒。其主要症状是头昏、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，中毒严重的还可能出现血便、血尿甚至导致死亡。

吃鲜黄花菜之所以会引起中毒，是因鲜黄花菜中含有一种叫水仙碱的化学物质。它本身虽然无毒，但经胃肠吸收之后，在代谢过程中被氧化可转化为二秋水仙碱——一种剧毒物质。

成年人如果一次摄入水仙碱 0.1~0.2 毫克（相当于吃鲜黄花菜 50~100 克），0.5 小时~4 小时即可出现中毒症状；如果摄入量达到 3 毫克以上，就会深度中毒甚至导致死亡。

鲜黄花菜采摘下来以后，经过蒸煮、晾晒、不仅便于贮藏、运输，还可以在加工过程中使秋水仙碱受到破坏，吃前再经过水泡,即可防止食后人体内产生二秋水仙碱剧毒物质。

如果不经蒸煮处理，食用鲜黄花菜，为做到安全无害，必须注意两点：

·一次食用要少，不能超过 50 克。

·利用秋水仙碱易溶于水的特性，吃前必须经水浸泡两小时以上，或用开水烫后除去汁液，彻底炒熟后再食用。

做馅不宜挤汁

蔬菜是含有维生素 C 的主要食品。根据我们的膳食习惯，蔬菜是我们获得维生素 C 的主要来源。然而维生素 C 是最不稳定的，易溶解于水，极易氧化而失效，加热时很容易破坏，

Green Apple Data Center

所以，烹调方法很重要。

根据一般的习惯，人们做馅时往往是将菜洗净用水烫过，然后再切碎将菜汁挤掉，这样做会丢失大量的维生素 C。

因此，做馅不宜挤汁。

贮青菜不宜先用水洗

“菜以水为净，菜以水为鲜”。其实，这是一种误解。

因为青菜吸收水分主要靠根部而不在茎叶。青菜使水之后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如果水不清洁，又增加了青菜污染的机会。

因此，贮存青菜不宜先用水洗。

蓝紫色的紫菜不宜食用

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。商品紫菜系红藻干制品，呈黑紫色而发亮光，其蛋白质含量达 35. 6%，含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。但是，如果保管贮存不善，极易发生霉变。

另外，某些与紫菜为邻的藻类，如蓝绿藻、双鞭甲藻类等，也会分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质而污染紫菜，使紫菜的色泽褪为蓝紫色。这些毒素对热稳定，即使烧煮也不能解毒。

因此，紫菜一旦变成蓝紫色后，就不宜食用了。

不宜用热水发木耳

怎样发制木耳呢？一般家庭大多是用热水泡发，觉得涨得快，便于急用，其实这种方法并不好。

因为木耳是一种菌类植物，生长时含有大量水分，干燥

Green Apple Data Center

后变成鞣质，在发制时，用凉水浸泡，是一种渐渐地浸透作用，可使木耳恢复到生长期的半透明状。所以凉水发木耳，每千克可出 3. 5 千克~4. 5 千克，且脆嫩、吃起来爽口，也便于存放；热水发木耳，每千克只能出 2. 5 千克~3. 5 千克，且口感绵软发粘，不易保存。

如果不是急需使用，一般提前 3~4 小时，用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，这样发制的木耳，一定会使你满意。

2. 肉禽蛋奶类食品

不宜空腹喝牛奶

有的年轻父母每天让小儿空腹喝上一杯牛奶，认为这对孩子的健康大有好处。其实情况并非如此。

牛奶确实是一种含有丰富蛋白质、脂肪等营养物质的食品，小儿常喝牛奶对其生长发育有很大帮助。

不过如果不注意喝牛奶的时间，那么牛奶就不能充分发挥其营养作用，反而会失去它的营养价值。如在空腹时喝牛奶，喝进去的牛奶如同流水一般，在胃肠内的停留时间减少，因而只能够作为能量被消耗掉，这样很不经济。

那么，何时喝牛奶才合适呢？最好是先给孩子吃一些淀粉类的食物，如面包、饼干、馒头等，然后再让他喝牛奶，这样使牛奶在胃内能够停留较长时间，与胃液发生充分的酶介作用，牛奶中的营养成分可以得到很好的消化、吸收，这对孩子的身体健康是大有益处的。

煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

Green Apple Data Center

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而生产的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的条件下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变色。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和色香味均会受到影响，因此酸奶不宜热饮。

忌生吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，生理价值高，不但是人们日常生活中的理想副食品，也是婴幼儿、孕产妇和年老体弱者的优质滋补品。

Green Apple Data Center

据测定，每 100 克鸡蛋中（去壳）含蛋白质 14. 7 克，脂肪 11. 6 克，碳水化合物 1. 6 克，胆固醇 0.68 克，钙 55 毫克，磷 210 毫克，铁 2. 7 毫克，胡萝卜素 1. 44 毫克，硫胺素 0.16 毫克，核黄素 0.31 毫克，尼克酸 0.1 毫克；另外，鸡蛋还富含卵磷脂、胆碱，以及维生素 D 等营养素。

鸡蛋经煮熟或料熟吃，对人体确实很有补益作用。但是，若生吃鸡蛋，不但上述营养成分难吸收，而且还会使人体受到损害。为什么呢？

生鸡蛋的蛋清部分含有一种对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。

这种抗生物素蛋白，在肠道能与生物素紧密结合成为一种复合物，这种复合物非常稳定，没有活性，人体无法吸收。

当大量的鸡蛋清进入人体，产生了较多的复合物，阻碍了人体对生物素的吸收，人体便可能患生物素缺乏症。

而生物素是人体内羧化酶的辅酶，参与体内重要的代谢反应，为人体所必需。

人体一旦缺乏生物素，表现为全身乏力、食欲不振、恶心呕吐、感觉过敏、皮屑性皮炎、嘴唇鳞状上皮细胞脱落、脱眉等症状。然而，鸡蛋经加热处理后，这种抗生素物蛋白即被破坏，不再具有防碍生物素吸收的作用。

生鸡蛋的蛋白质不易消化吸收，这是因为生鸡蛋的蛋白质结构致密，在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，加以生鸡蛋含抗胰蛋白酶，能抑制蛋白水解酶——胰蛋白酶对食物蛋白质的催化水解作用。而肠道只能吸收蛋白质水解后的产物氨基酸，不能直接吸收蛋白质，于是生鸡蛋中绝大部分蛋白质

Green Apple Data Center

只在消化道通过一下，便排出体外。

鸡蛋经加热处理后，情况就大不一样了。原来结构致密的蛋白质，由于分子内部某些化学键（如氢键、盐键、疏水键等）发生断裂，结构变得松散而不规则，这就有利于胰蛋白酶对其催化水解；再加上抗胰蛋白酶受热变性，失去对胰蛋白酶的抑制作用；终于使大分子的蛋白质变成小分子的氨基酸而被吸收利用。

食用生鸡蛋，容易得胃肠炎。鸡蛋生下后，难免有一些病原体（如沙门氏菌）侵入。鸡蛋外壳，肉眼看起来似乎不透风，不会有什么东西通过，但在显微镜下，外壳充满小孔，这些小孔比致病菌要大几十倍甚至几百倍。

因此，鸡蛋里随时都可能有病原体侵入。如果食用含病原体的生鸡蛋，就会出现发热，恶心、呕吐，腹痛腹泻等症状。鸡蛋煮熟后，病原体被杀死，就不会出现胃肠道症状了。

食用生鸡蛋，可增加肝脏负担。大量未经消化的蛋白进入消化道，在大肠下部受到细菌所含的酶的催化，会发生腐败，产生较多的有毒物质，如胺、酚、氨、吲哚、甲基吲哚、硫化氢等。这些有毒物质虽然一部分随粪便排出体外，但还有相当部分被肠道吸收，经静脉进入肝脏，由肝脏进行解毒处理。

如果食用生鸡蛋者原来就有肝功能损害，这时就可能发生中毒，出现头痛，头晕，甚至血压下降或升高等症状。而鸡蛋煮熟后吃，大部分蛋白质被消化吸收，产生的有毒物质大大减少，这样肝脏负担也就相对减轻了。

生鸡蛋还具有特殊腥味，这种腥味可抑制中枢神经，使

Green Apple Data Center

得消化液分泌减少。食用熟鸡蛋，就可以避免这些不良作用。

可见鸡蛋富有营养，但一定要都熟后吃。

鸡蛋不宜久煮

鸡蛋煮着吃，能较多的保质其营养成分，但煮的时间不宜过长。

因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是因为蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收作用。这样就降低了鸡蛋的营养价值。

因此，煮鸡蛋的时间不宜过长，通常以水沸后再煮 5 分钟为宜。

脏鸡蛋不宜用清水冲洗

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“ 白霜 ”, 能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“ 白霜 ” 脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，不宜用清水冲洗。若鸡蛋脏了，以干抹布轻轻擦试为宜。

熟蛋不宜用冷水冷却

新煮的鸡蛋，人们习惯用冷水冷却，理由是剥皮容易。殊不知，这样鸡蛋容易变质。

生蛋由于蛋壳表面的角粉质、蛋壳、蛋膜等层层设防，细菌不易侵入，而且蛋膜和蛋白含有溶菌酶，即使细菌侵入，也能抵抗一阵。

但是熟蛋中的溶菌酶已不活跃，而蛋壳气孔在加热时扩

Green Apple Data Center

大，当烫手的热蛋投入冷水后，蛋在冷缩过程中产生气潭，真空的气潭势必将含菌的冷水吸入，细菌作怪，熟蛋容易变质。

因此，熟蛋不宜用冷水冷却，冷却后更不宜用冷水保存。

忌吃病死猪肉

目前有些地方的农贸市场上，少数不法商贩贩卖死猪肉，严重地危害了广大群众的经济利益与身体健康。为了避免上当受骗，了解一下吃病猪肉的害处和掌握识别病死猪肉的方法，是十分必要的。

生了疾病的、病死的、毒死或死因不明的猪，经过屠宰、解体所得的肉称为病死猪肉。人吃了病死猪肉后，很容易发生人畜共患的疾病中毒。

在正常情况下，猪的胃肠中隐存有为数众多的细菌。如沙门氏菌、链球菌、葡萄球菌、变形杆菌等。当猪只生病机体抵抗力下降时，这些细菌经淋巴管进入血液循环，使细菌在内脏和肌肉组织内大量繁殖，并且产生毒素。

这些病死猪的肉由于发生变质，蛋白质被破坏、凝固，又极不容易煮透。如果不经高温、高压灭菌，人吃了以后就会因感染而发病。

譬如，当吃了因受沙门氏菌感染而病死的猪肉，人就会受沙门氏菌感染而发生急性肠炎，出现呕吐、腹泻、腹痛、高烧以及其他并发病。倘不得及时治疗，便会危及生命。

忌吃“豆猪肉”

“豆肉”也叫“米心肉”，是由于猪囊尾蚴寄生在猪体内所致。猪囊尾蚴外观呈半透明白色囊胞，胞上有一个白点（囊

Green Apple Data Center

虫头），囊胞有如米粒。人若吃了未煮熟的囊虫猪肉后，囊虫在人的小肠中发育为有钩绦虫，绦虫长达 1－2 米，乳卵节片可随粪便排出。若含有孕卵节片粪便被猪采食，虫卵在猪肉肠内孵化成幼虫，穿过肠壁进入血液，到达全身各部，在肌肉或脑中发育成囊虫。人与猪之间就是这样互相传染的。

目前，猪肉的供应渠道较多，除了国营主渠道外，还有其他。有些个体商贩逃避了检疫和检验，使病猪肉注入市场，危害人民身体健康，因此要提高人们对病猪肉的识别能力。

在购买猪肉时（或在切肉时），对猪肉要进行感观检查。健康猪肉颜色为粉红色，有弹性，有稍带腥味的芳香气味。如果发现红色的肌肉中有白色、米粒大的囊胞就要提高警惕。下一步是用手指按一下，如果有虫囊则硬度与肌肉不同，稍硬于肌肉；如果是肌肉间脂肪粒，则稍软于肌肉。如果发现了虫囊或是对肉有怀疑，不能食用，要马上送卫生防疫部门鉴定。

不宜多吃香肠

香肠是新鲜猪肉做成的，为了使其保鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中需要加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠，而亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌物。

不过，如能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后吃点桔子、鲜枣、番茄等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的危害。这是因为在蔬菜和水果中，维生素 C 的含量极为丰富，而维生素 C 能

Green Apple Data Center

阻断亚硝酸钠与胺的结合，从而可避免强致癌物在消化道内形成。

烧肉不宜放盐过早

有的人烧肉时习惯先放盐，认为盐溶解在肉中，菜的味道好。其实，烧肉放盐过早并不好。

因为盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠易使蛋白质发生凝固。

一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，肉或鲜鱼应在即将煮熟时放盐为好。

鲜猪肉忌热水浸泡

猪肉的肌肉组织中和脂肪组织中。含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白极易溶于热水中。猪肉在热水中浸泡，大量的肌溶蛋白就会溶于水中。在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分。这些物质被浸出后，就大大影响了猪肉的风味。

吃烤羊肉串应细嚼慢咽

烤羊肉串是新疆的风味食品，肉香可口，肥而不腻，很受人们欢迎。但是烤的羊肉串里含有一种较强的致癌物质，它是烤羊肉时用的焦炭在燃烧时产生的。

科学实验早已证明，任何肉只要暴露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物质。实验还证明，烤羊肉时脂肪落在炭火上燃烧而引起的烟中，也含有致癌物质。

Green Apple Data Center

但近年医学研究发现，人们的口腔里有一种“过氧化物酶”，这种酶能消减食物中致癌物质的毒性，但需将食物在口中多次反复的咀嚼，做到细嚼慢咽，才能发挥“灭毒”作用。所以吃羊肉串一定要细嚼慢咽。

豆浆不宜冲鸡蛋

豆浆素有“经济牛奶”之称，每 100 克豆浆含蛋白 4. 4 克。鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好上加好。

蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

臭豆腐不宜多吃

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每千克含有 4. 9 克。同时，还含有硫化氢，平均每千克含有 16. 5 毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

3. 水产品

鲜海蜇不宜直接食用

海蜇口味清脆爽口，是凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。人

Green Apple Data Center

食后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒粘蛋白后方可食用。

不吃生鱼胆

胆在开剥大鱼时能够看到，处于靠近鱼肝脏的褐绿色小囊。内有胆汁，味苦、有毒。所以家庭收拾鱼时，如果想留肝，一定要把鱼胆剪去。

吃生青鱼胆引起中毒的原因，目前尚不清楚。有人认为，主要是因鱼胆的胆汁中存在某种胆盐成分，有很强的毒性，可破坏人体组织的细胞膜，从而引起生理病变。

一般食后 1～5 小时，即可出现中毒症状：开始恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便血，有的人还可能出现低热、头晕、头痛、抽风、嗜睡、神志不清。过三、五天后，病情会进一步发展，使肝功能受损，表现肝肿大、黄胆和谷丙转氨酶的活力增高，起初少尿或无尿，继而逐渐多尿。病情严重的，可因急性肾功能衰竭而死亡。即使幸免一死，也会久治不愈，且留下严重的后遗症，使人痛苦一生。

忌吃死鳖和死鳝鱼

在食物的蛋白质里含有一种人必需的氨基酸叫级氨酸。鳖、鳝鱼是含蛋白质很高的营养品，在它们的蛋白质构成中自然也含有很多级氨酸。鳖、鳝不同于其他鱼类一离水就死，它们生命力强，捕获后还要存活一段时间。

在存活期间，因为离开了天然的适应环境，生命力逐渐减弱以至于濒死状态。这时身体蛋白质结构开始崩解，体内外的细菌开始向它们肌肉深处伸展生长。

Green Apple Data Center

一旦它们死后它们的蛋白质崩解得更快，细菌也更快地进行破坏。其中有些细菌专门袭击级氨酸，劫取其中的养分为己所用。并将组氨酸转化为组胺，这是一种有毒物质。

经过不长时间，当组胺数量到达一定浓度后，人吃了就会发生组胺中毒。

一般吃后几分钟到几十分钟内发病，轻则头晕、头痛、心慌、胸闷，重则呼吸急迫、心跳加速、血压下降。有的还有哮喘、恶心呕吐、腹泻、口舌四肢发麻和起风疹快。

由此可见及时宰杀的鳖、鳝体内并没有什么组胺，即使刚死的鱼体组胺也很少，都是可以吃，不会发生中毒的。组胺是在死后产生的，濒死状态为产生组胺准备了有利条件。问题作为消费者很难知道已经死了多长时间，所以还是不吃死鳖、死鳝为好。

海里的鲭鱼、青枪鱼、鲐鱼、鲅鱼也很容易引起组胺中毒。它们的共同特点是皮青肉红，含组氨酸较多。有人测定过，每 100 克这些鱼肉中（死后 66 小时，环境温度 27℃）就含组胺 160～320 毫克。

在同样条件下，皮青肉白的鱼只含组胺 20 毫克。而皮不青肉不红的鱼则含组胺很少。一个成年人大约一次吃进 100 毫克组胺就可以发生中毒症状。所以皮青肉红的鱼捕获后如果不及时冷藏制止细菌繁殖，是容易引起组胺中毒的。

忌生食龙虾

南方一带有一种叫“龙虾”的虾，售价低廉，味道鲜美，因此群众喜食。但如果食用不注意卫生，却能使人感染肺吸虫病。

Green Apple Data Center

其实，市售的“龙虾”不是真正的龙虾，是一种冒名的大头虾，为水陆两栖动物。在我国沿海和长江三角洲的河网地带均有生长。它是肺吸虫病的中间宿主之一。

据报道，在一只“龙虾”体内可带 1016 个肺吸虫的幼虫——尾蚴。尾蚴可在“龙虾”体内形成囊蚴。若食用生的或半生不熟的龙虾后，囊蚴会在人体内变成幼虫，最后在肺脏中发育成成虫,使人患上一种类似肺结核病状的肺吸虫病。当虫体进入脑部，便成为脑型肺吸虫病。

为了预防吸虫病，一定要做到不吃生的或半生不熟的龙虾。当然，煮熟烧透了吃，是可以避免肺吸虫感染的，不必禁忌。

海鲜好吃莫过量

新春佳节，亲朋好友聚在一起，喜食火锅。羊肉吃腻了，人们就开始转向不甚滑腻的海鲜。殊不知，海鲜食品中常含有丰富的“嘌呤”成分。

研究证实：经常过量地摄入这类“高嘌呤”会引起尿酸、急性肠炎反应、关节软骨退行性病变，甚至关节僵硬和畸形。

上述症状多发生在 40 岁以上的男子，男女比例为 20:1，肥胖者明显。大部分病例中伴有不同程度的高血压；90%的患者于拇、跖、趾节出现突发性难以忍受的剧烈疼痛，数小时内症状发展至高峰。患者发病时来的突然，去的迅速。

因此，臭豆腐不宜多吃。

4. 调味品

忌胃病患者食辣椒

一般南方人爱吃辣椒，这与我国南北地区不同的地理气

Green Apple Data Center

候和生活习惯有密切的关系，同时也和辣椒的性质和作用有关。南方气候潮湿。由于辣椒味辛，性热，所含大量辣椒碱可以刺激心血管系统，使心跳加快，血液循环加速，吃后可使人感到身上发热，常吃可以起到祛温除寒的作用。

我国南方民间流传的“菜当三分粮，辣椒吃了当衣裳”的话。就证实了辣椒的这个作用。所以南方好几个省都有吃辣椒的习惯。

有些人担心：常吃辣椒，会不会刺激胃粘膜，引起胃病呢？

食用辣椒是否会引起胃病，主要取决于进食辣椒的量，也有各人胃的适应能力。一般以调味量不超过 2 克(指干品)，吃完又无不适感为度。

当然，这个量也是因人而异的，我们曾见到有些南方人的每餐所吃辣椒的量已超过 2 克，也没得胃病。这是他们受遗传因素影响，食辣已成习惯，对辣椒已有较强适应能力的缘故。如果没有吃辣椒习惯的人，一下吃那么多，对胃就会有伤害。

一般人如果没有胃病，少量吃一些，是不会引起胃病的，而且对健康有益。因为，鲜辣椒里含大量维生素 A、C 及胡萝卜素，是营养丰富的蔬菜之一，所含的辣椒碱还能刺激消化腺，增加唾液和胃液的分泌，促进食欲，改善消化功能。干辣椒虽然维生素损失很多，也仍具有一定的调作用，能促进食欲。

但是，对于已患有胃病的人，不论是急性的还是慢性的，再吃辣椒就都是有害无益的了。常见的急性胃炎有：急性单

Green Apple Data Center

纯性胃急性腐蚀性胃炎、急性感染性胃炎、急性出血性糜烂性胃炎；慢性胃炎有：表浅型胃炎、萎缩性胃炎、肥厚性胃炎、慢性糜烂性胃炎、胆汁返流性胃炎、消化性溃疡、胃及十二指肠炎症、胃粘膜脱垂症，统称“胃病”。

因为上述“胃病”的病理改变都是胃粘膜充血、水肿，粘液增多或糜烂、溃疡、而辣椒的辣椒碱等成人可直接刺激胃粘膜及溃疡面，使胃内局部的血管发生充血扩张，激惹神经末稍产生疼痛，有时还会引起胃出血。因而已患“胃病”的人应该禁忌辣椒。

烧豆腐不宜放葱

豆腐营养好，人人爱吃，有些人在烧豆腐时往往要放些葱以求味道可口，其实，、这是不科学的。豆腐中的钙质与葱中的草酸结合，生成草酸钙，人体不易吸收。

煮鱼不宜早放姜

一般家庭煮鱼时总习惯待油烧沸后立即把生姜同鱼一起放入锅内爆炒，其实这样煮鱼效果不一定好。因为这样除腥反而除不净。

鱼体被加热后，其浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以，下油后应先放鱼，待鱼被加热，其蛋白质凝固后再放入生姜。这样，生姜就能充分发挥去腥作用。

腹泻应忌食大蒜

腹泻是由于受凉或饮用不干净的食物而引起的，此时肠内粘膜组织代谢功能紊乱，大量异物刺激肠壁而产生腹泻。

此时，整个肠壁均处于“过饱和”的紧张状态，如果再进食大蒜，会增加对肠壁的刺激，促使血管进一步充血，进

Green Apple Data Center

而水肿，使更多的组织液涌入肠内，加剧了腹泻。

因此，腹泻应忌食大蒜。

眼病患者忌吃大蒜

大蒜是不少人偏爱的一种食物，还常被用来防治某些疾病。但是，若长期大量地吃大蒜，尤其是眼病患者，是有害的。

有些人平时爱吃大蒜，到了五六十岁，感到眼睛模糊、视力下降，耳鸣，头重脚轻，记忆力减退，殊不知这是吃大蒜造成的不良后果。还有些人患了近视眼或其他眼病，虽服了中药治疗，但未忌大蒜，结果疗效不佳。

中医对忌口是比较讲究的，眼病患者在治疗时必须忌五辛，即忌大蒜、小蒜、洋葱、生姜和辣椒等刺激性食物，否则影响疗效。

在夏季时吃大量大蒜，对眼的影响最大。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。

因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意。

酸碱食品不宜添加味精

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌出锅，可提高菜肴的鲜味。但使用味精温度不能过高，时间不宜过长，也不能是菜就添加味精，特别是酸性或碱性食品中均不宜添加味精。

因为在碱性条件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下或同时加热时，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，而且对人体有害。

Green Apple Data Center

因此，酸、碱食品不宜加用味精。

酱油不宜生吃

酱油以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过发酵，再经高温消毒后制成的调味品。每 100 毫升酱油中含有蛋白质 3. 8 克，糖 20.4 克，有的还含有少量的钙、铁及维生素 B2 等。菜肴中加入适量酱油调味，有增进食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的感官质量。

一般来说，酱油不经加热也可以食用，但由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生不良而被污染，甚至被侵入传染性肠道致病菌。

科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 日，痢疾杆菌能生存 2 日。有很多人喜欢用不经加热的酱油做凉拌菜吃，这就有染病的危险，特别是肠道传染病。

因此，酱油最好先加热烧熟再吃。

食用调味品的禁忌

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

·油。植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低某些治疗及降低血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油以利增强降脂药物的功效。

·盐。盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

Green Apple Data Center

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

·酱。酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

·醋。由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属碱性药物时，食醋会使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时防须忌食醋。

·糖。有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物元素和维生素在人体内的吸收。

又因中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。

另外糖分还可作用分解某些药物，如糖分会使马钱子失去治疗效果。

所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

5. 茶水饮料

生泉水不宜饮用

泉水，有“仙水”之美称，清彻清净，旅游者常乐于品尝，甚至痛饮，实际上喝生泉水是有害的。

Green Apple Data Center

因为生泉水貌似清洁，实际污染相当严重。据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验，发现泉水中的细菌总数及大肠杆菌都不同程度地超过了生活用水水质检准，污染相当严重。

饮用生泉水，将引起急性胃肠炎。生泉水污染来自于各方面，如周围居民的粪尿，鸟兽排泄物，生活废水，雨水冲刷，土壤尘埃等，

因此，生泉水不宜饮用。旅游者应自备茶具和饮料。

切勿暴饮

有些人的饮水习惯不科学，一般情况下滴水不进，想喝水时一口气灌个“水饱”，还连叫“痛快”，其实这是拿身体开玩笑。

人体内的水主要分布于血液、间质液和细胞液里，它在体内必须维持相对稳定。

人体的细胞膜是半透膜，水可以自由渗透。如果体内水分大量增加，血液和间质液被稀释，渗透压降低，水就会渗入细胞内，使细胞肿胀，发生水中毒，出现头痛、呕吐、疲乏、视力模糊、嗜睡、呼吸心率减慢、错迷、抽搐等症状。

幸好人体肾脏具有调节体内水量的功能，通过排尿减少过量的水分，以维持平衡。但如果长期暴饮，势必增加肾脏的工作量，加速其衰老。

另外，暴饮还会加重胃肠负担，使胃液稀释，降低了胃酸的杀菌作用，并妨碍对食物的消化。胃内水量过多，重量过大，还容易患胃下垂。心脏病人暴饮，会因心脏负担过重而诱发心衰。

Green Apple Data Center

可见，喝水也要讲究适度，要一次少饮，多次饮，暴饮则伤身。

喝水戒随意

一般来说，最好是喝冷却后的白开水。研究显示，开水自然冷却到 25℃至 20℃时，溶于其中的气体比煮沸前少 1/2，这些水的内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强。这些物质与和生物细胞内的水十分接近，有很大的亲和性，故饮用后易被皮肤吸收渗透到皮肤内，有利于美肤。

对于喝水数量，当然也并非多多益善，每天以 5 至 6 杯为宜，喝水时间可在早、中、晚餐前饮用为最佳。饭后、睡前不宜多喝水，因为它除导致胃液稀释、夜间多尿外，还会诱发眼睑水肿和眼袋生成。

饮水，除白开水外，还可适当饮用鲜果汁、茶水、矿泉水等。但咖啡、多糖及含酒精的饮料宜少喝，因为这些添加剂会使皮肤水分蒸发加快，促使表皮细胞脱水，不利于皮肤保持水分，起不到美肤的效果。

夏季饮料以白开水最好

时下，市场上各种饮料如汽水、果汁、酸奶等五花八门、琳琅满目，于是有人专门喝饮料不喝开水，这样做对身体不利。

饮料中含有糖或糖精、合成色素、香精和防腐剂，在体内排泄慢，会加重胃肠道和肾脏的负担。饮料中含糖越多，渗透压也越高，就越不易为人体细胞吸收，反面会带走细胞中的水分，加重身体的缺水。

一些奶类饮料含有一定的蛋白质、糖及盐分，在体内氧

Green Apple Data Center

化分解时要消耗一些水分，不仅不能解渴，反而引起口渴。所以说，饮料并非补充体液的理想饮品，补充体液还是白开水最理想、最好。

一般认为，盛夏补充水分，以35℃左右的温开水最好，且每天应喝1500至2000毫升。另外，因盛夏出汗多，还应适当喝些淡盐水，才能维持体内水液代谢的平衡，满足身体的需要。

四种开水不宜喝

不喝生水是对的，但并不是所有的开水都能喝。至少有以下几种开水不宜饮用 装在温水瓶里已经好几天的温开水；经过反复煮沸的残留开水，特别是开水锅炉里的；开水锅炉中隔夜重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

为什么这些开水不宜喝？一是这些开水中，所含的微量成分增高了，二是亚硝酸盐增多。饮用这几种开水，对人体健康是一种潜在的慢性危害。饮用开水，最好是煮沸5~10分钟的，并且要盛在保温性能好的热水瓶内，每天更换。

剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水

剧烈劳动或运动后，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分血液集中到劳动时紧张的肌肉中。如果此时大量饮水，胃肠道的吸收能力很差，水分就容易在胃肠道里积聚起来，人会觉得闷胀，不好受，并会引起消化不良。

同时，劳动刚完毕，心脏正需要休息，如果此时大量饮水，心脏要进行强有力的收缩，这样反而增加了心脏的负担。

不宜用饮料取代白开水

在生活条件比较宽裕的今天，有的人常常以各种甜饮料

Green Apple Data Center

代替开水解渴，以为这样能增加营养，其实这种做法是错误的。国外一些营养学家经过研究指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其他冲制饮料都含有较多的糖或糖精以及大量电解质。这些物质不能象白开水那样很快离开胃，长期作用会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。

同时还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量引起肥胖。

在通常情况下，甚至包括剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。

为此专家们提出，不要用饮料代替开水，偶尔用饮料时也最好将之用水冲淡,这对每个人尤其儿童更是特别重要的。

产妇不宜久喝红糖水

按我国的民间习俗，产妇分娩后，都要喝些糖水，只要适量对母子都是有益的。

因为产妇分娩时，精力体力消耗很多，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物的铁质。红糖既能补血，又有供应热量，是较好的补益佳品。

但是有不少产妇喝红糖水对产妇子宫复原不利，因为产后 10 天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。

因此，产后喝红糖水的时间，一般以产后 7~10 天为宜。

茶叶不宜嚼食

Green Apple Data Center

饮茶对人体健康有益。但有些人在饮茶后嚼食茶叶却是有害的。

因为空气和土壤受化肥和农药的污染日益严重，同时茶叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶受到污染而含多环芳香烃物质——苯并芘。这是难溶于水的致癌物。如若嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会在人体内留下隐患。

因此，茶叶不宜嚼食。饮茶之后，将荷叶倒掉，不管茶叶多么鲜嫩，也不宜嚼食。

发烧时不要喝茶

要知道茶叶里含有 100 种多种化合物。不论哪一种对人体都十分有益。因此，很多病人适宜喝茶水。一般的家庭都习惯给伤风感冒的病人多喝热而浓的茶,想以此来发汗退烧。实践证明，这样做是不对的。

据目前所知，茶叶所含的化学成分主要是茶碱即：咖啡碱和鞣酸。茶碱具有兴奋中枢神经的作用，它可使大脑长时间保持兴奋状态，还可使脉搏加快，血压升高。

人体在发烧的时候，机体处于兴奋阶段，脉搏较快，饮茶水以后会再次刺激心肌，等于有病的肌体更增消耗，不但不能退烧，相反还会使体温升高诱发其他疾病，对发烧病人非常不利。

茶叶中的鞣酸具有收敛作用，中医认为不利于肌表的邪气外散，这一切对于感冒引起的发烧也是不相宜的。

另外，发烧还是一个最常见的症状，有许多疾病都可能出现发烧，都必须要经诊断后，根据不同情况而分别施用药物。

Green Apple Data Center

此时如果喝茶或以茶水送服药片，会大大影响药物的溶解和吸收，从而降低药效，尤其是喝浓茶防碍性最大，

因此发烧的的病人还是暂不饮茶为好。

溃疡病患者不宜饮茶

对健康人说来，茶是有益的饮料。但是，溃疡病患者饮茶是有害无益的。

因为茶作用于胃粘膜后，可以促使胃酸分泌增多，尤其是十二指肠溃疡患者，这种作用更为明显。胃酸分泌过多，抵消了抗酸药物的疗效，不利于溃疡的愈合。

因此，为了保证身体健康，溃疡病患者最好不饮茶。

贫血病人不宜饮茶

贫血是常见病，尤其是缺铁性贫血者最多。人体缺铁，影响体内血红蛋白的合成，病人会出现面色苍白、头晕、乏力、气促、心悸等症状。贫血病人饮茶，会使贫血症状加重。

因为食道中的铁，是以 3 价胶状氢氧化铁形式进入消化道的。经胃液的作用，高价铁转变为低价铁（2 价铁），才能被机体吸收。茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸易与价铁结合。形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收，使贫血病情加重。

因此，贫血病人不宜饮茶。

吃狗肉后戒喝茶水

在朝鲜族居住地区的人非常喜欢吃狗肉、喝白酒。有一种说法：吃狗肉喝白酒后，再慢慢喝茶水。似乎这是养生之道，其实这对健康极不利。

据医书论证，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶中又含有较多的鞣酸，如果吃狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸蛋

Green Apple Data Center

白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，使大便里的水分减少，从而使大便中的一些有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，对人体造成伤害。

饭后不宜喝茶

许多养成放下饭碗就饮茶的习惯，这是不符合科学的。

因为刚吃完饭，胃内充满食物，胃液被分泌出来，大量的茶水入胃以后会起到冲淡胃液的作用，影响消化。同时，亦增加了胃的负担，使腹的压力过大，对心脏就产生不利。国外专家最近指出，饭后饮浓茶更为不利。

因为茶叶中含有一定数量的咖啡因和鞣质，咖啡因会起到兴奋剂的作用，兴奋神经，鞣质可导致失眠。鞣质与食物中的铁结合成不溶性沉淀物，使铁难以被吸收。而铁又是人体许多生理过程不可缺少的物质，人体内若缺乏铁，血红蛋白的合成减少就会发生缺铁性贫血、食欲不振、烦燥、乏力、头晕等症状。

另外鞣质与蛋白质结合，会形成不良消化的凝固物质，影响蛋白质的消化和吸收。

因而，饭后不要立即喝茶。

饮茶戒铝害

人们常说，饮茶有百利无一害。但是，近年来科学家研究发现，茶叶含有微量的铝元素，加上家庭使用铝质容器烧水沏茶，使得一些习惯饮茶的人摄入过量的铝。铝若进入人的脑海组织中，会引起老年性痴呆。

茶叶含铝元素，是因为茶叶植物对金属具有较高的亲合

Green Apple Data Center

力，尤其是铝元素，加上施用含铝的肥料，这样，茶叶就不可避免地含有铝。

如果使用铝质容器烧水沏茶，会使所泡出的茶水内含铝量大大增加，因为饮用水中常含氟，而氟在加热中会促使加热的铝质容器上的铝向水中离析,这就使水中的铝含量骤增。

在正常情况下，人体脑组织内没有铝积蓄。但是，当体内铝元素过量时，就可能穿过血脑屏障进入脑中，从而影响人脑的活动，如思维能力、记忆能力、语言能力、视觉功能等。

饮茶 10 不宜

·不宜饮头遍茶。在茶叶的生长和加工过程中，茶叶表面或多或少地会残留些微细杂物或农药。头遍开水冲泡，可以起到“洗茶”的作用。

·不宜用滚沸水或保温水沏茶。一般来说，茶叶宜用 95℃左右的开水冲泡。茶叶含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚沸水并用保温杯，茶叶处于高温、恒温环境，维生素等有效成分会被大量破坏。若长期用此法泡茶，非但不利于健康，反而会导致多种疾病发生。

·茶叶不宜多次冲泡。饮茶 3~4 次冲泡为宜，而不宜再多。

·茶叶不宜久放再用。否则容易被污染或变质。

·不宜喝冷茶。特别是在炎夏季节暴饮数大碗，喝起来挺痛快，实际上却无清火化痰之功，反有滞寒聚疾之弊。

·不宜空腹饮茶。因为空腹会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、乏力、腹饥，甚至站立不稳，走路蹒跚。

Green Apple Data Center

·发烧时不宜饮茶。

·每日饮茶量不宜过多。

·不宜饮用劣质茶。茶叶若受潮发霉、变馊变味，切不可饮用。

·脾胃恶寒或老弱气虚者每日不宜饮茶过多。

煮咖啡忌时间长、浓度高

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间沸煮。因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。

据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。长此以往，会严重影响健康。

如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。

假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡会加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不越过 100 毫克为宜。

Green Apple Data Center

酒后不宜饮咖啡

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞。喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量同样可以造成中毒。只要有 10 克咖啡因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并且刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

喝酒戒吃凉粉

凉粉滑润、爽口，人们长期以来一直认为凉粉是下酒的好菜。其实，用凉粉下酒是很危险的。

凉粉中含有明矾，它有减慢肠蠕动的作用，使刚喝下的酒在胃肠中停留时间延长，不但增加了人体对酒精的吸收，更会增加对胃肠的刺激作用。

同时，明矾也能减缓血流速度，生长血液中所溶酒精滞留时间，积蓄后使人中毒。

所以喝酒时不宜吃凉粉。

3 种人戒饮啤酒

Green Apple Data Center

·有泌尿系统结石病的人。在酿造啤酒的麦芽汁中，不但含有钙、草酸，而且含有乌核苷酸，它们都可能促进肾结石的发生。

·患有慢性胃炎的人。啤酒进入体内，造成胃粘膜损害，可引起病人食欲减退、烧灼感加重、上腹胀满等症状，对萎缩性胃炎更为明显。

·哺乳期的妇女不宜喝鲜啤酒。因为大麦芽有回乳作用，对产妇的出乳量有限制作用。

不要过多饮啤酒

经常喝啤酒的人，往往心脏增大，这被称作“牛心”或“啤酒心”。因为啤酒中虽然酒精含量不高，但长期习惯于大量喝啤酒的人，心脏也会受到酒精的持续损害，心肌组织中会出现脂肪细胞，使心脏的收缩功能减弱，因而可引起心动过速。

另一方面，由于喝啤酒过量，这些多余的流质也会增加心脏的负担，使心肝工作比平时多几倍，这也可以造成心肌肥厚，心脏增大、心脏扩大。以及长期负担过重，就会发生心肌损害，如果不能及时恢复，会加速心脏衰老，全身出现供血不足，呼吸困难，心动过速，肝肿大和肝硬化。

由于啤酒含热量相当多，又可以增进食欲，加上饮啤酒时多进食高脂肪类食物，长此以往，就会造成体内脂肪堆积，使人大腹便便，高血压、冠心病、动脉硬化等疾病也就更容易发生。

总之，喜欢喝啤酒的人，饮量也应控制，一般以 1~2 杯为宜，不要放量纵饮。

Green Apple Data Center

啤酒内不宜兑饮料

在酒宴餐桌上，人们常为那些酒量小的客人备一些汽水饮料兑在啤酒中，认为这样既喝着醇甜可口，又稀释了酒精，不易醉酒。其实，当人们喝下兑过饮料的啤酒后，反而更容易醉。

这是因为汽水饮料中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水饮料，便可促进肠胃粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。啤酒中原本含有少量的二氧化碳，再兑入饮料后，过量的二氧化碳便更加促进肠胃粘膜对酒精的吸收。

特别是酒过三巡、稍有酒意时，再饮上一二杯汽水饮料，醉意就更浓了。

因此，劝君切莫在啤酒中兑汽水饮料，否则会事与愿违。

饮酒禁忌

大家知道，大量饮酒会造成酒精中毒。酒精中的化学物质乙醇直接通过胃粘膜进入血液，并很快通过血脑屏障进入大脑组织；酒精是一种亲神经物质，有神经毒性作用，它能直接杀伤脑细胞,长期过量饮酒者脑细胞死亡速度明显加快，脑萎缩也会更加严重。

大量饮酒，会扰乱理性和神志，消弱自控能力，使饮酒者不同程度地表现了激情性、攻击性等轻度犯罪行为。

为了避免走入饮酒误区，应提倡科学、合理地饮酒：在饮酒前后，一定要吃一些主食，饮酒前吃主食比饮酒后用餐更好，吃主食的同时要食用菜肴，可避免营养缺乏。

饮白酒时，最好加热到 40℃~50℃后饮用，因白酒含有

Green Apple Data Center

较多微量杂醇，其中危害最大的是甲醇，随着加热可使甲醇挥发出去。

另外，饮酒时要注意以下几点：

·避免借酒浇愁。人在内心苦闷的时候，对酒精解毒的能力减弱，喝闷酒容易伤身。

·最好不饮用混合酒类。不同酒类原料化学反应产生的物质易伤害脑神经，经常造成酒量未到人已醉了。

·酒后不宜过量饮茶。因为浓茶在影响脂肪和蛋白质吸收的同时，还强烈刺激大脑神经。

忌酒后立即看电影、电视

现代科学证实，酒精中含有很少量的甲醇，甲醇是一种视神经毒素，它能使视神经萎缩，严重者使视神经中毒导致失明。酒后看电视、电影易引起眼睛疲劳，由疲劳会导致抵抗力的下降，再加上神经毒，其后果显而易见。

若偶尔酒后看电视或电影尚无大影响,但如果常年如此，其害叠加，后患严重。因而饮酒后最好休息 1~2 小时后再看电视、电影。

御寒不宜饮酒

饮酒后全身温暖，有发热的感觉，可以御寒，但这是暂时的。从长时间看，喝酒反而会使抗寒功能减弱，或者发生意外。

因为饮酒后，皮肤血管扩张，血液量增加，皮肤温暖，但同时由皮肤散发的热量增多并增快了。其结果，发热过后，体温很快下降，畏寒的感觉相继发生，容易引起头痛、感冒或冻伤。

Green Apple Data Center

因此，御寒不宜饮酒。

低度酒不宜久存

“酒越陈越香”。这对白酒或黄酒相对说来有一定的道理。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说就不是如此了。

因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。同时，酒分子和水分产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香。

低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，易致微生物繁殖，使酒变质，产生酸味，所以贮存期有一定限度。

因此，低度酒不宜久存。一般瓶装啤酒可保存 4~5 个月，散装鲜啤酒只能保存 2~3 天。

肝脏病人忌饮酒

一般说来，医生都不赞成有肝脏病的人喝酒。这是因为：

酒里的主要成分酒精对肝脏有直接的损害作用。例如大量饮用酒后引起急性酒精性肝炎，肝硬化病人饮酒后迅速出现肝功能衰竭都是常见的现象。

酒精可促进肝内脂肪的生成和蓄积。长期过量饮酒的人常常发生脂肪肝。对于原有肝炎的患者更容易发生。

肝炎发病者中，有一部分会有血糖升高、出现糖尿等症状。这部分人在肝炎治愈后仍有约 10%的人遗留下这种糖尿病的症状。酒精在体内能使糖的新陈代谢发生紊乱，引起血糖升高。所以肝炎病人喝酒后有可能诱发或加重肝炎后糖尿病。

根据以上一些理由，所以有急性肝炎（包括慢性肝炎急

Green Apple Data Center

性期)、脂肪肝、肝硬化、肝病伴有糖尿病等比较重的肝病病人是绝对禁忌喝酒的，当然也不能喝含有酒精的啤酒。

至于肝炎恢复期和慢性迁延性肝炎，在肝功能基本正常的情况下，酌量喝点啤酒倒也无妨，不过要注意不能过量。

营养学家认为，一个体重 60 千克的健康成年人，一天喝 1 升啤酒对肝脏不至于发生损害，当然慢性肝病人要在这个基础上打个折扣。一天不超过半升比较恰当。

因为啤酒有促进消化液分泌、增进食欲的作用，同时啤酒里还富含多种氨基酸和 B 族维生素，因此适量的啤酒对改善慢性肝脏病人食欲不振与营养不足会有好处。

当然还要根据各人的具体情况，以喝后感到舒适为度，切不可恃量豪饮。

煮奶不宜用文火

用文火煮牛奶，奶中的维生素营养物质会遭到破坏，从而降低营养价值。

因为用文火煮奶，煮奶的时间长，奶中的维生素营养物质易受空气氧化而被破坏。因此，煮奶不宜用文火。科学的方法是旺火煮奶，奶开后离火，落滚后再加热，如此反复 3~4 次，既能保持牛奶的养分，又能有效地杀死奶中的细菌。

牛奶忌久煮

牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白微粒会发生变化。由溶液状态变为凝胶状态，从而出现沉淀。另外，牛奶加热到 100℃左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道变质。

夏季不宜饮凉牛奶

Green Apple Data Center

夏天，不少人贪图方便和凉快，喜欢饮凉牛奶，其实是有害的。

因为牛奶中营养成分丰富，所含蛋白质以酪蛋白为主，其次有白蛋白和球蛋白。由于夏季气温高，牛奶是细菌的良好培养基，煮沸后的牛奶，降温后数小时，细菌就会污染、繁殖，饮用后会引起肠道疾患。

因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是热奶好。热奶不仅细菌被杀灭了，而且牛奶中的蛋白质发生变性，更有利于人体的消化和吸收。

牛奶不宜冰冻保存

夏季为了防止牛奶变质，有人喜欢将牛奶放在冰箱内冰冻保存。这样，不但破坏了牛奶营养价值，而且加快了牛奶的腐败变质。

当牛奶冻结时，牛奶由外向里冻，里面包着干物质如蛋白质、脂肪、钙等。

随着冰冻时间延长，里面干物质含量相应增多，干物质不结冻。这时奶块外层色浅，里层色深，解冻后，奶中蛋白质易沉淀、凝固而变质。

因此，牛奶不宜冰冻保存。保存牛奶最适宜的温度是 2~3 ℃。

牛奶与巧克力不宜同时食用

牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用不但毫无益处，反而有害于健康。

牛奶富有蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，含有草酸。如若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的

Green Apple Data Center

草酸会结合成草酸钙。若长期使用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等。

因此，牛奶与巧克力不宜同时食用。但间隔分别食用是可以的。

戒用牛奶服药

有人用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶明显影响人体对药物的吸收，牛奶易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。在服药前后 1 小时最好不要喝奶。

煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

3 种人戒饮用牛奶

·患有溃疡性结膜炎、返流性食管炎、胆囊炎、胰腺炎及胃切除手术后的病人不能饮用牛奶。因为牛奶较之普通饮食更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡的发病率与牛奶摄入量成正比。

·从事铅作业的人不能喝牛奶。因为牛奶能促使铅在人体内的吸收与积存，易导致铅中毒发生。

Green Apple Data Center

·缺血病人在服用铁补血药时，不能与喝牛奶的时间相隔太近。因为牛奶中的钙质与磷酸盐会使铁沉淀，妨碍铁剂的吸收。

酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而生产的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的条件下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变质。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和色香味均会受到影响，因此酸奶不宜热饮。

溃疡病患者戒喝牛奶

牛奶和啤酒一样，都能够引起胃酸的大量分泌。牛奶进入胃内后，能稀释胃的浓度，缓胃酸对胃、十二指肠溃疡的刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但片刻过后，牛奶又成了胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，病情会进一步恶化。因此，溃疡患者不要饮牛奶。

Green Apple Data Center

戒用豆浆冲鸡蛋

有人认为用豆浆冲鸡蛋，会锦上添花，更富有营养，岂不知这是错误的做法。

豆浆中含有一种叫胰蛋白酶的抑制物质，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。这种物质比较耐高温，需要加热到很高的温度才能被破坏。

在生鸡蛋的蛋白质中也含有一种粘性蛋白，它也能和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。如果用豆浆来冲生鸡蛋，就会大大影响蛋白质的吸收和使用。

在鸡蛋黄中还有一种生物素，它属于维生素 B 一类的营养物质。用豆浆来冲鸡蛋，鸡蛋半生不熟，生的鸡蛋白中有一种抗生物蛋白质即与蛋黄中的生物素结合，肠不能吸收它，故有碍人体健康。

喝豆浆 5 忌

豆浆对人体有助补作用，但喝豆浆不讲究科学也能由益变害，具体讲有“五忌”：

·忌冲鸡蛋。鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的蛋白质结合产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。

·忌冲红糖。因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，而用白糖无此反应。

·忌不煮透。豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮得不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

·忌装湿瓶。豆浆中有除掉温瓶中水垢的物质，时间长了细菌繁殖，使豆浆变质，对人体造成不良后果。

·忌喝超量。一次喝豆浆过多容易引起过食性蛋白消耗

Green Apple Data Center

不良，出现胀满、腹泻等症。

忌饮用未熟豆浆

豆浆含有丰富的蛋白质，其蛋白质的质量也好。豆浆的营养价值并不亚于鲜牛奶，而且其铁的含量还多于鲜牛奶。

但是，必须把豆浆烧煮熟透，否则就会引起中毒，一般在食后半小时至一小时内发病,开始出现食道及胃有烧灼感，并伴有恶心、呕吐、腹胀、腹痛等及头晕、头痛，少数病人有腹泻。严重的可引起全身虚弱、痉挛。

引起中毒的原因是:生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。

此外还可能含有一种破坏红细胞的毒素。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80~90℃，此时皂素等毒素均未被破坏。

因此，豆浆初步沸腾后应改为小火继续烧透，必须煮到100℃继续数分钟，方能破坏毒素。

胃溃疡病人戒多喝汽水

溶解于汽水的碳酸氢钠，能够产生大量的二氧化碳气体从而增加胃肠内的压力，对严重的溃疡患者，则更是容易造成胃和十二指肠球部前壁穿孔。

柠檬酸饮用过量会不断增加胃酸的浓度，抑制胃粘膜液的分泌，使其失去对胃粘膜的保护作用，不利于溃疡面的愈合。

蜂蜜忌开水冲服

现代医学研究表明，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占 30%~35%，果糖占 40%左右，此外还含有维生素 B_2、

Green Apple Data Center

B_6、C、K 和胡萝卜素；蜂蜜中也含有多量的淀粉酶、脂酶、氧化酶等，这些维生素和酶参入人体的许多重要代谢过程，也与维持神是系统的兴奋性和人体的许多重要代谢过程。

用蜂蜜的方法有二：一用冷开水冲服，蜂蜜中的维生素 C 和氧化酶不会破坏，夏天冲服有清暑解毒作用；二是用温开水冲服，能起补中益气作用。

不过，许多人往往用开水冲服蜂蜜，这样会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏。

另外用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。

因此，服用蜂蜜时最好用温开水，水温低于 65℃。

忌喝隔夜的银耳汤

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，其营养成分便会减少，并产生有害成分。这是因为不论室内袋栽银耳，还是露天锻木栽培的银耳，都含有较多的硝酸盐类，经煮透后，如放时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。

人喝了这种银耳汤，亚硝酸就会自然地进入血液循环，使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从面丧失携带氧气的能力，引起中毒，发生肠原性青紫症的一系列症状。

因此，隔夜的银耳汤不宜喝。

忌用镀锌的白铁桶盛放饮料

夏季，常见某些饮食店或个人，把饮料装入镀锌白铁桶

Green Apple Data Center

内在大街上出售。这样做很不科学，也极不卫生。

因为锌有一个特性：难溶于水，易溶于酸性溶液中。清凉饮料一般都含酸，像柠檬水、橘子水、酸杨莓汤等酸度都很高。

有人做过实验，把自来水、柠檬水分别装到镀锌桶内，一定时间后取出化验，自来水中每升含锌 5 毫克，而柠檬水中高达 1141 毫克每升。1 次吃 80~120 毫克锌便可引起急性中毒。

儿童对锌很敏感，更容易引起中毒。中毒后的主要表现是胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等，还可伴有全身不适、眩晕。个别严重者可出现脱水、酸中毒，若不及时处理会危及生命。

镀锌铁桶，虽不宜装清凉饮料及其他酸性食品，但可以装水和干食品。

饱餐后不宜多喝汽水

人在一餐之后，往往会感到口渴，这是一种正常的生理现象，但许多人饮大量的汽水，这是有害无益的。轻则会出现胃腹胀，重则可能酿成突发性胃破裂的大祸。

人在饱餐之后，胃粘膜分泌出较多的盐酸，此时若饮汽水，汽水所含的碳酸氢钠就会与胃中的盐酸化合，而生成大量的二氧化碳气体。

由于进食后食物充满胃脏，往往会把贲门和幽门的上下通道阻塞。而喝下大量汽水，产生大量的二氧化碳气体也积聚在胃内，当胃超过其所能承受的压力时，就有可能造成胃破裂。如果有溃疡病的患者，这种危险性就更大了。

Green Apple Data Center

市场上出售的汽水和各种含饮料大都含有碳酸氢钠，所以要防止其危害性。

6. 其他食品

不吃黄曲霉素易污染食品

黄曲霉素是黄曲霉和寄生曲霉的代谢产物，主要污染粮油及其制品，如花生、花生油、玉米、大米、棉籽等。

非洲某些国家的花生和玉米被污染得较严重，如有的国家，15%的花生中黄曲霉素含量超过 1000 微克/千克，有 2. 5%的花生中黄曲霉素含量超过 10000 微克/千克。

在一些国家自制的发酵食品中，曾发现过黄曲霉毒素。因此上述食品如果发霉，最好不要吃。

凉拌菜要注意卫生

夏季，不少人喜欢食用凉拌菜。这是一种良好的饮食习惯。

凉拌菜有独特优点。它能保持蔬菜中的维生素和其他营养成分，能保持瓜菜原有的色、香、味，吃起来清爽可口，增加食欲。

可是，凉拌菜也不是完美无缺的。我们知道，瓜果蔬菜在地里生长的时候要施肥。收摘以后，运输、储藏和销售。在这个过程中，有一个环节弄不好，就会被污染。

卫生机构对拌黄瓜、西红柿、猪头肉等进行过检验，发现在这些食品中，有的痢疾杆菌、伤寒杆菌、葡萄球菌、蛔虫卵等致病细菌及寄生虫卵，有的还有残留的农药。吃下这种凉拌菜，就很容易引起肠炎、痢疾等肠道病和寄生虫病，从而引起农药的慢性中毒。

Green Apple Data Center

最新的研究还发现，饮食不洁是引发胆石病的重要原因之一。专家们在我国胆石病的高发地区调查发现，70%的胆结石是以蛔虫卵和蛔虫残体为核心的。

究其原因，是饮食不洁把蛔虫卵吞入消化道引起蛔虫症。蛔虫逆流进入胆道等处产卵或死亡均可形成结石。一旦形成结石核心，又使胆道引流不畅，加上虫体带入大肠杆菌引起的胆道感染。这就更容易形成胆结石。

怎样吃凉拌菜才能既保持丰富的营养，又干净卫生呢？

一般说来，凉拌多是采用拌、炝、卤三种方式进行加工。拌是把加工成丝、条、片、块的原料用调味品拌制。

炝是把加工好的原料用沸水稍烫，然后用花椒油、花椒面等调味品拌制；卤是把原料放进配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽。前两种方法制出的菜称为冷制凉吃菜。它加热的时间极短，或者不加热，营养素的存留率较大。

后一种方法制出的菜叫做热制凉吃菜，原料中部分维生素、矿物质溶于卤汁中或受到破坏。但用这种方法制做的凉拌菜香气浓郁，口味独特，颇受人们喜爱。不管用什么制作凉拌菜，在切制存放的过程中使用的刀、板、盆、碗都要生熟分开。

合理选用调味品也是保证凉菜卫生的重要方面。醋、大蒜、酱油等都有一定的抑菌、杀菌功能，用量要适度。据试验，乙型副伤寒杆菌、痢疾杆菌在食醋中只能存活 20～30 分钟。致病性大肠杆菌在食醋中也只能活两小时。大肠杆菌在大蒜中只能存活 8 小时左右。乙型副伤寒杆菌、沙门氏菌在大蒜中只能存活一天。痢疾性大肠杆菌在酱油中只能存活

Green Apple Data Center

2～3 天。

实践证明，只要坚持做到洗净、烫好，适度用好调料，凉拌菜就既能保持丰富的营养，吃起来味美可口，又能够预防肠道传染病。

谨防腌菜中毒

在农村，妇女们常常用坛子腌制咸菜，吃起来味美可口，储存时间很长。腌菜是饮食中不可缺少的副食品。

适量食用腌菜，对健康有益；如果食用得不当，也要出现问题，有人食用腌菜几个小时后，口唇、指甲和舌头发紫，同时还伴有头痛，心跳加快，呼吸急促，大小便失禁一些症状。科学工作研究发现，这是硝酸盐和亚硝酸盐中毒引起的。

我们知道，蔬菜生长要吸收土壤中的硝酸盐，进行光合作用，土壤中大量施用氮肥，蔬菜就会吸收过量的硝酸盐。收获以后的蔬菜，因为保管不善，或者存放时间过长，也会增加蔬菜中的硝酸盐、亚硝酸盐。100 克的变质腌萝卜叶中能含硝酸盐 30.98 毫克，含亚硝酸盐 239. 10 毫克。

在腌制蔬菜的过程中，如果食盐用量不足，或者温度过高，极易被细菌污染。这样，不仅增加硝酸盐、亚硝酸盐的含量，还能使硝酸盐、亚硝酸盐转变成强致癌物质亚硝胺。如果用卤水、苦水等硬度较大的水腌制咸菜，也容易增加硝酸盐和亚硝酸盐的含量。

亚硝酸盐进入人体以后，会使血液红细胞中携带氧的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，高铁血红蛋白不能携带氧，血液就丧失了向人体各部分组织供氧的功能，造成缺氧中毒。硝酸盐和亚硝酸盐又是强致癌物质亚硝胺的前身，对人体健

Green Apple Data Center

康会造成严重威胁。

要避免腌菜的污染，首先要选用新鲜、成熟的蔬菜，使用的水要符合饮用水的卫生要求，要加入足量的食盐，菜体要全部浸没在水下，防止露出水面被细菌或霉菌感染。

如果发现腌好的果菜上有细菌或霉菌生长时，应用清水洗净，在阳光下曝晒几小时，待亚硝胺分解和破坏后，进行加热处理，再做食用。

食用腌菜的同时,最好适当增食含维生素 C 的绿色青菜。维生素 C 能阻止亚硝胺在体内合成，防止腌菜可能带来的灾难。

慎吃焦化、烟熏食品

你大概吃过熏鱼、烤肉一类的食品吧！那深棕色的色泽，那香辣的风味，想起来就叫人满口唾津。

然而，请你不要贪食。科学工作者提醒我们，那些经过高温煎炸、焙烤者烟熏的食品，会产生对人体有害的化学物质。

这是怎么回事呢？

还是让我们从食品的成分说起吧。食品的主要成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物。这些物质中含有碳、氢、氧、氮、硫、磷等多种元素。

食品在高温加工的过程中，它们就会发生复杂的化学反应，生成许多新的化合物，其中，不少是有毒的化学物质。

维生素 C 在加热条件下常常处于不稳定的状态。当温度达到 80℃左右，它就会受到破坏。特别是在浅油中慢炸，维生素 C 更容易受到破坏。维生素 B_1 在受热条件下也是容易

Green Apple Data Center

被破坏的。

据测定，经油炸的食品，维生素 B_1 的损失率可达 40%～50%。

食品焦化后产生的有毒物质，最多的要属 3,4-苯并芘了。它主要是在糖和脂肪焦化，即不完全燃烧时产生的。

据测定，每千克熏鱼成品中可含 3,4-苯并芘 3. 3～6. 7 微克。其他熏烤的食物，如熏红肠、熏火腿，也含有不同程度的 3,4-苯并芘。

国际癌症机构发表的分析数据还表明，焙烤淀粉类食品，当温度达到 370～390℃时，每千克可产生 0.07 微克的 3,4-苯并芘；当温度升高到 650℃时，3,4-苯并芘的产生量可高达 17 微克。加工食品的温度不断升高，食品表面逐渐焦化，3,4-苯并芘的产生量就会随着增加。

就是油脂本身，在高温状态下也会发生化学反应，分解出对人体有害的物质。暴露在空气中的油脂，在高温下会被氧化，产生氧化物，引起油耗臭。

同时，必需脂肪酸和维生素也会遭到破坏。降低油脂的营养价值。长期反复使用的油脂，还会产生某些对人体有毒性作用的物质。

有人用高温加热过的油脂饲养动物。一段时间后，发现动物生长停滞，肚脐肿大。饲养大白鼠，几个月后普遍出现胃溃疡和乳头状瘤，并有肝瘤、肺瘤和乳腺瘤等。

至于烟熏，问题就更加严重。因为在加工过程中，食品跟烟气直接接触，更容易被烟气中的 3,4-苯并芘污染。

忌嚼食喂孩子

Green Apple Data Center

常见有些妈妈把食物放到自己嘴里，仔细嚼烂后用舌头递到婴幼儿口中。这样喂孩子以为可以帮孩子咀嚼，有助于消化。其实，这是多余的细心，而且是有害无益的。

婴幼儿的消化系统是通过进食过程而发育成长的，孩子吃东西的时候，同成年人一样，由唾液腺分泌出含有消化酶的唾液来调和食物，清洁口腔，并通过唾液淀粉酶，把食物中的淀粉分解为麦芽糖，经过胃肠进行消化。如果只吃嚼过的食物，那么孩子口中的唾液分泌物就会逐渐减少，日久会引起消化功能减退，降低食欲。

另外，这种做法也很不卫生，如果妈妈患有某种疾病，通过口哺食物,病菌或牙垢上的杂菌就会直接进入孩子体内，成为传染疾病的直接原因。

不要经常食用砂锅菜

普通砂锅是以粘土为主，加入长石、石英，经过高温烧制而成的，用其烹制食物具有独特的风味。

但是，使用砂锅炖制菜肴，由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

用砂锅炖制的菜肴，原料中营养素的平均损失率较高，尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高，维生素 B_1、B_2 平均损失率高达 89%左右，维生素 C 损失率达 100%。

另外，使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质也很难逸出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸，还存在于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

Green Apple Data Center

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析；长石、石英等无机物也会脱溢，即使长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

不宜经常食用油炸食品

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到了破坏，而且还产生多种有害物质，危害人体健康。

因为油的沸点为 210℃，反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等。这些物质对人体酶系统有破坏作用，使人中毒。若长期蓄积人体内，还可诱发癌症。

因此，油炸食品不宜经常食用，而且炸食品的油，使用不得超过两次。

不宜多吃甜食

在生活中，有些人饮食营养丰富，且体力劳动不强，休息、睡眠也很好，但起床却感到疲劳、四肢无力。对这种现象，现代医学研究认为：大多数是由于吃甜食过度，导致酸性体质的结果。

在人体内，存在着酸性和碱性两种物质，在生理机构的调节下，两种物质通常能够保持相对平衡。

但这种平衡容易摄入食物性质所影响，如果食入酸性食物过多，平衡被破坏，体质呈酸性，身体就会表现出疲劳的症状。

但不要以为带酸味的食物才是酸性食物，我们日常生活

Green Apple Data Center

的主副食品，包括米、面、肉类、鱼类、糖类，它们所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪等均能在体内分解，产生酸性代谢物，尤其是甜食，如糖果、奶制品、糕点、饮料、甜水果等，它们含糖量都很高，是典型的酸性食品，应适当控制食入量。

蔬菜和不太甜的水果属碱性食品，特别是蔬菜，多吃会有助于体内的酸碱平衡，使人保持旺盛的精力。

不宜多吃多味瓜子

多味瓜子在加工制作时，加有香料、食盐、香精、糖精等调味品，若食用过多，对人体健康是有害的。

因为天然香料，如茴香、花椒、桂皮、八角等，都含有黄樟素。黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质。若摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中，使用人工合成香料。人工合成香料，是从石油或煤焦油中提炼的，也具有一定的毒性。糖精是毫无营养价值的甜调味品，人体如果摄入过多，可以诱发膀胱癌。

因此，多味瓜子不宜多吃，也不宜经常食用。

不宜常吃汤泡饭

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”。汤和饭混在一起吃，是个不好的习惯。时间久了，会使消化机能减退，引起胃痛。

我们吃进的食物，首先要在口腔中进行初步消化。坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小粉末和颗粒，同时唾液腺不断分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶使淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。

人吃固体粉状食物时，咀嚼时间长，唾液分泌量也多，

Green Apple Data Center

有利于润滑和吞咽食物。

汤和饭混合在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦可少，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。

这不仅使人“ 食不知味 ”, 而且舌头上的味觉神经没有刺激，肝和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日久天长，就会引起胃病。

所以，不宜经常吃汤泡饭。

Green Apple Data Center

第二章　城市中易遭受的侵扰

第一节　城市暴力

一、了解暴力防卫

1. 正当防卫的前提和条件

·必须有不法侵害存在，即违法、非法的侵害存在。也就是说，只有当侵害行为是不法行为，即具有社会危害性的时候，才能对实施这一侵害行为的人实行正当防卫。

对合法的行为不适用实行正当防卫。例如，对于公安机关、人民检察院和人民法院依法进行的逮捕、拘留，被逮捕、拘留的人就不能以自己的人身自由受到侵犯而加以抗拒。

·必须是现实存在的不法侵害，因主观臆想或推测误以为存在不法侵害，而错误地实施了所谓的“正当防卫”，这在刑法理论上称为假想的防卫，不能算做正当防卫。

例如有的人由于精神过敏或紧张,在认识上发生了错误，误认为发生了侵害的行为，而对自己假想的侵袭人实行了防卫，造成他人无辜的损害，这种行为不属于正当防卫，行为人要负一定的法律责任。

·必须是遭到人的不法侵害。公民不能对来自大自然或不可抗拒力的侵害实行正当防卫。

Green Apple Data Center

·不法侵害不应只限于犯罪行为。只要是不法侵害行为无论其是否已经达到或者将要达到犯罪程度，防卫人都可以依法对不法侵害人进行正当防卫。

2. 打击罪犯的要害部位

·头部：人的听、视、嗅觉以及思维和高级神经的集中部位，直接控制和协调人体各部位的活动和姿势，是人体最重要的部位。

·喉部：包括呼吸道和食道，两侧有颈动脉血管，用力卡、压、掐，都会使人头昏、四肢无力，直至窒息而死。

·胸部：如受到打击或压迫，会使心脏和肺部受到损伤，使其丧失正常功能。

·肋部：由于肋骨细长，受到打击和压迫会疼痛难忍，甚至骨折，损伤胸腔内部器官，造成呼吸困难，影响正常功能。

·腹部：内有肝、脾、胃、膀胱等器官。腹腔壁层腹膜神经末梢丰富，感觉非常灵敏。受到打击和压迫时会感到疼难忍，肝脏、脾脏在受到强力打击下会导致破裂，出现大出血。

·腰部：维持身体正常姿势的重要部位，起着传导重力的左右作用。受到猛烈的打击时，会造成腰椎甚至肾脏的损伤。

·裆部：人体神经末梢非常丰富的地方，如受到外力的顶、撞、抓、踢等，会感到剧烈疼痛，甚至死亡。

3. 徒手防卫的方法

·头撞。由于人的头盖骨具有相当的强度，因此撞头是

Green Apple Data Center

一种简单、方便而又比较有力的武器。可以从正面向歹徒的胸、腹部撞击，从后面向歹徒的腰部撞击，也可以在歹徒从后面抱住自已时，用头的后部猛撞击面部。

·嘴咬。当与歹徒短兵相接时，可以利用锋利的牙齿做武器来自卫。可根据靠近歹徒的不同部位，咬其耳朵、鼻子、舌头、手等。

·爪抓。将手掌屈成爪状，用力抓击歹徒的要害部位，也是一种有效的防卫手段。爪抓的部位主要是面部和裆部。

·拳击。将手用力握成拳，迅速击打，是徒手防卫中最常用和最有效的方法。拳击的要领是应做到握拳正确，出拳迅速、有力，打击要害部位。主要打击其头部、面部、胸部、腹部等部位。

·肘击。俗话说“宁挨十手，不挨一肘”，可见肘击的威力大于拳击。在防卫中，可抓住有利机会，充分利用双肘的优势给歹徒以打击。肘击的部位主要是肋部、面部和胸部。

·膝击。人的膝关节具有较大的攻击力和隐蔽性强，因而其有很好的防卫作用。膝关节击打的部位主要是裆部。

·踢击。踢击是指以肢的尖部及背部打击歹徒，是有力的防卫武器，踢中歹徒的裆部、腹部及腕部，会对其造成一定伤害。

·踹击。踹击是指以脚掌猛力作用于歹徒身体的某些部位，如胸部、腹部、裆部以及膝盖内侧，能够增加自我防卫的能力。

Green Apple Data Center

二、几种防卫武力侵犯的方法

1. 从前面被抓住头发时的防卫

·被罪犯用单手从正面抓住头发时，可用以下办法解脱（以左手为例，右手反之）：

立即用双手抓住并猛压其左手腕，同时左脚迅速向左跨一步，身体左转稍屈，用右手掌根靠住其腕关迅速折压。

如被其用左手抓住头发，用左手抓住其左手腕，同时左腿向前跨步，用右掌猛击犯罪人的胸部、肋部。

如被其用左手抓住头发，用左手抓住并猛压其左手腕，同时左腿向前跨步，右腿屈膝撞击其裆部。

·被其用双手从正面抓住头发时，可采取以下方法解脱：

两手抱拢用力击打对方的两肘关节部位，使对方肘部立即弯曲，失去力量。

从下往上击打并推对方的肘内侧，可使对方放开抓住头发的手。

先接近对方身体，低下头，然后突然抬头撞其面部，亦可擅其下颏，并往上顶。同时双手变拳，以手指第二关节击其后背脊骨。

2. 从后面被抓住头发时的防卫

·迅速用右手抓住罪犯的手背，同时左腿后退，身体向左猛转，左臂迅速屈肘，撞击其左肘关节。

·迅速用右手抓住其手背，抬右腿屈膝向后猛踢其膝关节，使其肢体关节损伤，丧失攻击能力。

·迅速向后坐下，将一只手伸到对方两腿之间，猛击其膝关节的屈折部位，使其向前跪倒。

Green Apple Data Center

·迅速向后坐，如身体贴近对方，可用一只手伸到对方两腿之间，用手腕钩住对方的一个脚跟，然后身体用力向对方膝部猛力后靠，并倒地，可将对方摔倒。

3. 被抓住衣领时的防卫

·合抱双手，装作求饶的样子，低下头，双手突然猛压对方抓住衣领的手，可使对方猝不及防，上身向前倾倒，面部撞在你的头上。

·瞄准对方臂肘内侧的麻筋部位，用拇指一侧的腕骨击打，对方的手臂会有触电般的感觉，会自动松开抓衣领的手。

·将双手按在对方的肘部，用力推向内侧，使对方自己双肘的突出部分相互撞击，会使其因疼痛而松手。

·从上向下打掉对方抓住衣领的一只手，从下向上托起对方另一只手臂的肘部，迅速进身，将对方背摔在地。

·当对方用右手抓住衣领时，左手抓住其手掌，右脚向后并稍向左撤步，同时身体猛向右转，以左肩击其右肘关节部。

·右腿后退，同时迅速向右转身，用右肘撞其肘部。

4. 面部被抽扇时的防卫

·用左臂挡其右臂，右拳击其颜面部、喉咙部。

·用左臂挡其右拳，上步，直击其胸部和腹部。

·身体左转，用右拳击裆。

·身体下屈，向右转体，两臂弯曲保护头部。

·右脚向前上步，同时身体猛力左转，两肘击其肋。

·迅速上左脚，同时立即举起左手，抓其右手腕并向外推，右脚进一步别住对方右脚，身体左转，用右手掐住其喉，

Green Apple Data Center

下压，使其倒地就擒。

5. 对罪犯挥拳的防卫

·当对方挥拳打来时，脖子要迅速向左、右或后侧转动，避免对方的拳头直接打中头部或面部造成损伤。

·迅速用右手抓住对方右手腕，顺势向前拉，左手托起对方肘部同时向前拉，使对方的身体横在你的面前，然后用脚勾住对方的脚后跟，将其向后摔倒。

·右腿向前一步，以右手轻按对方手腕，左臂缠绕其臂，并将身体重心压至对方肩关节，伸展左臂，用手背向外推挤对方的脸，分开双腿，向前倾倒，将对方按倒在地。

·迅速向左前方上右步，身体左闪，右拳向其面部击去。

·左腿向前上步，右腿屈膝，向犯罪人的裆部撞击。

·左腿向前上步，左手上架挡开犯罪人右臂，右手用勾拳打击其裆部。

·左手上架挡开犯罪人右臂，右拳直击其颜面或喉咙。

6. 裆掐住喉咙时的防卫

前面被掐

·立即用左手抓住对方的左手腕，并使其固定，左腿迅速向前跨步，同时身体向左猛转，用右臂屈肘，猛击其的肘关节。

·用拳直击对方的胸部、腹部或肋部。

·向前贴近对方，用左膝猛撞击其裆部。

后面被掐

·使劲收紧下颏，或者将头歪向一旁。

·抓紧对方某一侧的拇指猛掰。

Green Apple Data Center

·用头向后撞其面部，臀部前后运动撞其裆部，以脚跟踩一住对方脚尖，并向后坐，使之摔倒。

7. 手被抓住时的防卫

左手被罪犯右手抓住

·立即用左手由里向上反抓其右手腕关节，拧至其掌心向上，同时右腿上步，用右手猛提拉对方的肘关节。

·用左手反抓其右手腕关节，挥右拳直击对方的面部或喉咙。

·左腿上步，右腿屈膝撞击其裆部。

·用右拳直击对方的胸部或腹部。

双手被抓住

·向自己身体方向屈臂，同时两臂向对方的拇指方向扭转。

·在向自己身体方向屈臂时，可用头部撞击对方的面部。

8. 罪犯抓住你裆部时的防卫

·迅速用右手抓住对方的右手腕，并将其手腕向上翻，肘尖向下，再用左手猛提其肘关节处，右手向下猛按其腕部，可使其肘关节损伤，丧失进攻能力。

·用左手迅速抓住对方的右手腕，向外翻，左腿向前跨步，左手臂迅速插入对方的右臂下，反手勾住锁骨窝，右手用力将对方的右手向后拧。

·抓住对方的右手腕向外翻，快速向前屈体，向右转体并拉直对方的右臂，抬左膝猛抵对方的肘关节，同时，右手向后拉其臂，可使其肘关节损伤。

Green Apple Data Center

9. 罪犯向你胸部抓来时的防卫

·迅速用双手紧压对方的右手，屈体下压猛撅其腕关节或猛撅其指关节。

·用左手抓压其右手，身体后退拉直其手臂，同时用右手猛推对方的肘关节。

·右腿迅速上步，用左拳猛击对方的面部、喉咙、胸部和腹部。

·右腿上步的同时，迅速抬左腿、屈膝，撞击对方的裆部。

10．罪犯向你踢来时的防卫

·迅速将身体摆成侧身的姿势，避免被对方踢中裆部。

·抱住对方的下半身，用肩头顶其腰部，将其顶倒。

·双手抱住对方膝关节部分，将其搂倒。

·迅速抓住对方踢来的那条腿，并用力向上举，使对方摔倒。

·用右手抓住对方的左腿，用左拳猛击其膝关节或用力向下按。

·用右手抓住对方的左腿，用左拳直击其面部、胸部和腹部。

·用右手抓住对方的左腿，用左腿直踢其腹部、裆部踝关节，将其摔倒。

·当对方从背后向你踢来时，立即单脚向前迈出一步，左手着地，右手转向内侧，目视自己的后脚尖，身体呈环状向内收缩，翻滚着地，这样可以避免损伤头部和面部及造成手臂和手腕的骨折。

Green Apple Data Center

11. 被罪犯抱住时的防卫

后面被抱

抓住对方的手，用力向前拽，将其手背或手指向身边坚硬的物体上磕碰。

·抓住对方的手，突然下蹲，对方可因惯性作用扑倒。

前面被抱

·立即用头部猛撞对方的面部。

·用力掰开对方的手指，并用力撅折，损伤其指骨。

12. 当罪犯骑在你身上掐喉时的防卫

·将双脚像钟摆一样左右摆动，使对方随之上下颠簸，然后按住对方掐在脖子上的双手，用一条腿的膝盖猛烈撞击对方的脊骨，使对方向前扑去，面部触地。

注意以右膝撞击时，应将右肩着地，抬起左肩；以左膝撞击时，左肩着地，右肩抬起。

·双腿左右摇摆，并用膝部撞击对方的腰部，同时将其双肘向内侧推压，使其双肘相撞，然后抱住其双肘一起滚动。

对各种形式的其他暴力，要细心揣摸，举一返三，平时多加演练，在实战中才能应付自如。

三、激情犯罪

激情犯罪的特点

·由一般民事纠纷激化引起。常见的有在赌场上争赌注、在舞场上争舞伴,以及在农贸市场上发生矛盾或口角而杀人；

·因不正当的两性关系所导致的杀人；

·因婚姻恋爱纠纷所触发的杀人；

·因家庭矛盾或邻里纠纷所酿成的杀人等；

Green Apple Data Center

·犯罪意图产生得快，一般没有预谋过程，具有明显的突发性；

·犯罪行为徇私，手段残忍，具有严重的爆发性；

·有些激情犯罪在达到目的后并不马上停止，而是怒纵行继，具有一定的持续性。

激情犯罪是一种危害严重的犯罪行为，必须引起高度重视。

易激情犯罪的人

·自尊心特别强的人。这种人十分要面子，自尊心畸强，受不得半点损伤，当他们受到严厉批评、打击或是误会的情况时，就会感到接受不了，从而产生报复心理，在消极激情的支配下作出过激的行为。

·胆汁质的人。这种人脾气暴躁，易发火，好冲动，一触即跳，往往会在暴怒的情况下不顾一切地采用暴力手段作案，制造恐怖事件。

·放纵任性的人。这种人自制力差，往往凭感情用事，“由着性子来”特别容易冲动，心理状态表现出凶狠、残暴、缺乏人性，且作案手段残酷，情节恶劣，后果极其严重。

·性格内向或心胸狭窄的人。这种人容易产生猜忌、嫉妒等不良心理，疑心较重，对一些小事耿耿于怀，又不愿意跟别人讲，一个人闷在心里，以至于越想越想不通，导致悲观绝望。

·法制观念淡薄的人。这种人既不懂得运用法律武器解决生活中遇到的问题，维持自己的合法权益，又不考虑后果。

Green Apple Data Center

四、暴力防卫必杀计

点穴术

点穴是武术技击中的一门绝技，它是以中医经络学说为理论基础，通过运气发劲于指间，在瞬间完成意到气到、气到力到、力到指到，点中要害之穴。

穴位是指人体神经末稍密集或神经干线必经的地方，在人体组织上的若干经络交汇衔接之处必有穴位,也称为要穴。

人体上相应的要穴一旦被武林高手以指点中，在外力强烈打击下，突然关闭，造成经络受阻，穴位失灵，促使人体失去局部或整体的活动机能，轻则气血阻滞，功能障碍，重则昏迷不醒，当场丧命。

从而达到先发制人，克敌制胜的目的。所以认识穴位，掌握穴位之所在经络和位置，准确无误，才能奏效。

要以点穴之法制服暴徒，必须有指上功夫，才能得心应手，否则点不中穴位。要练至手指头如钢似铁般强劲，才能奏效。

否则，即使是点准对方穴位，指力不到，也无济于事，仍然不能使其受伤。

因此，点穴注重指功，有数步数层功夫。总而言之，点穴须练指力握力，练眼神，练身法步法。功夫高深者练至由实劲到虚劲、透劲方为大成。

点打之法，就人体经穴来说，无论何时点何穴，不外乎先击穴之头尾，而后中要害。

其具体练法是：练点打者，先熟记穴位，面对木人，相距一尺二寸，任选一穴，出点指向木人标穴点打，然后检查

Green Apple Data Center

是否正确，若无丝毫错位，再改点他穴，一一点打，遍至木人全身，此为一循。每日练点 2～3 循，练至闭上双眼，也能点准诸穴时，可转入点打。

其方法是：气沉丹田，运至全身，调精锐之气，贯注指端，对准木人要穴发指点打，用力时，先慢而后快，先轻而后重，出柔着刚，刚柔相济，持之以恒，必成功矣。

学习点穴之法，无论制人或救人皆须身有真功，手有高技。否则，欲制敌反被敌制，欲救人反而贻误人。

器械点穴绝技

点穴术是中华武术秘传绝技，而器械点穴更是绝技之精华。器械点穴在格斗防身中的应用是当你在不同地点、不同场合受到威胁时，可用日常生活中随手拿来的任意器械，如雨伞、钢笔、尺子、钥匙、竹筷、木棍、油瓶等等，对对手的 108 个要害穴位点击，顷刻克敌制胜。

擒拿格斗十一功法

·挟头背摔功

动作要领：架臂撕打，突然成左手提抓敌右臂，右手插挟脖颈，身体右转同时，臂部垫人敌方腰背下，迅速弯腰、低头、挥臂右转用力向下挟颈摔下，卡喉击面制敌。

要求：扭腰、挥臂、垫臂要协调进行，摔敌要狠。

·架臂后倒

动作要领：架臂互推，突然我主动后倒，抓拉两臂向后挥动的同时，抬单脚或双脚踹击敌腹裆，迫敌腾空摔身而过。

要求：主动倒地要适时、协调。

·挡抓击肋

Green Apple Data Center

动作要领：敌直拳打来，速稍右闪左防并左手捋抓敌拳臂，同时我右直拳击敌右肋制敌。

要求：挡抓、击肋要同时进行。

·抓腕砸肘

动作要领：右迈步左手抓拉敌左手腕的同时，撤左步向后，抬后臂由上向下砸敌右臂肘处，制敌擒拿。

要求：后撤、拉臂、砸肘要同时进行。

·抓发背摔

动作要领：敌由后抓我头发，我速一个扣握抓发敌之手前，一手扣握抓其手腕，弯腰、低头、挺腿、抬臀、挥臂将敌从我头背向前摔过，弹踢击面制敌。

要求：扣握要快，摔下要速，制敌要狠。

·后抱膝骑擒

动作要领：由后近敌，速成马步下蹲，伸两手抱敌两腿膝关节处，向后下拉上提，配合肩顶臂部之合力，将敌前摔，虎跳扑身骑背掼身擒拿。

要求：近向要快，抱膝要速，拉提要狠。

·扼喉绊摔

动作要领：敌直拳打我，速右闪开右步，左手抓挡来拳的同时，迅速回上右步于敌右腿后，右手变“八”字掌卡扼敌喉部向下，配合在腿后绊敌腿，将敌后摔，跪腹击面制擒。

要求：挡抓要快，扼喉要准，绊摔要狠。

·勾腿推撇摔

动作要领：敌向我左腹踢来，我速右闪左防勾其踢来腿后，速变向近身上右腿于敌直立腿后，同时，我右手推敌右

Green Apple Data Center

膝关节向下配合右腿后绊，将敌后摔擒拿。

要求：防踢要快，勾抓要稳，推，撇、绊要狠。

·挡击抱腿

动作要领：敌直拳打来，我速左挡上防，同时左拳击面，迅速弯腰、低头抱敌双腿后拉，上提将敌后仰摔倒，虎跳骑压敌腹上，卡喉贯耳制擒。

要求：挡臂、击面要同时，骑腹制敌要狠。

·锁喉背摔

动作要领：敌由后锁我喉部，我速双手拉搬锁喉手背向下，同时弯腰，低头挺腿，抬臀，挥臂将敌从背后向前摔过，以脚踢掼耳制敌。

要求：抓、拉、搬锁喉之臂要快，弯腰、挥臂要速，脚踢制敌要狠。

·抓腿扛摔

动作要领：敌上右步上右拳，我右闪左挡抓后，迅速回移重心，右拳击面掼耳，反拳顺下砸腹，插裆下抓左腿脚跟，紧接起 身、扭腰、上扛、两臂弧形运动将敌身体在腹前下摔地，成仰卧姿势，弹头骑身制臂擒拿。

要求:挡防、击面、插裆要快，抓腿要稳，摔下要狠。

第二节　城市小偷

一、小偷也分类

1. 职业小偷

这类小偷以青壮年男性为主，他们没有其他职业，以偷

Green Apple Data Center

窃为生。他们中的有些人可能穿得很豪华，比如上身可解穿一件皮尔卡丹西装，脚下又穿一又鳄牌的皮鞋。然而，由于衣着都是偷来的，身上有很多标志可供识别。

·衣服不成套。上身穿一件极高档的西装，下身却穿子一件质地极差的化纤裤子。因为偷来的衣服是很难配套的。

·衣服不合身。如上衣出奇的长，裤子出奇的短，鞋子不跟脚等。

·衣着与气质明显不符。高贵的衣着在正常情况下是与主人的气质相一致的。小偷通常公共场合出现畏琐，左右顾盼，眼神张慌迷离的气质，这一眼可看出。

·衣着与美容不符合。由于小偷通常居住环境很差，因此不可能顾及到自己的美容。如果看到一个衣着豪华，而又胡子碴碴，蓬头垢面的人，应该怀疑他是小偷。

·衣着与时令不符。例如，大热天仍西装革腹，料子也是厚实的那种。冷天却穿着短袖 T 恤等。

2. 兼职小偷

这类小偷有一份临时的工作，只利用业余时间或夜晚外出。这类小偷有可能在外貌上不太容易分辩出来。但他们的气质还是有一定的破绽的。

3. 顺手牵羊型小偷

这类小偷平时可能没有专门制定过偷窃计划，然而一旦出现意外之财而唾手可得时，他们便会顺手牵羊的地做一次小偷。

这类小偷外观上没有特征，他们平进可能中庸，或是和善。所以这类偷窃较难查获。防范这类小偷的关键点，保护

Green Apple Data Center

好自己的财物，不给他们顺手牵羊的机会。

4. 儿童小偷

近年来，这类小偷有渐增的趋势。儿童行窃有他们特有的优势。如可以从较低位置下手，对放在地上的行李包裹行窃，被发现后由于年小而容易被同情和开脱等。

儿童小偷通常穿着较破旧肮脏，有可能是白天行乞，夜晚行窃的兼职型，也有可能是顺手牵羊型。

注意，这类小偷通常身后有一个偷窃团伙在支持，比如你在公共汽车逮到一个偷窃你财物的儿童，第一个上来劝你放了这个孩子的人，很可能就是他（她）的保护人。

5. 综合型小偷

现代城市中女性小偷也有增多的趋势。女性小偷也有特有的优势。例如，她可以靠色相接近男性对象，用身体肌肤性感部位接触对象，使对象迷惑而疏于防范，然后伺机下手。

女性小偷的装扮一般都是一副妖艳性感的样子。如果一旦被抓获，也容易获得同情，与儿童小偷一样，女性小偷通常背后也有男性犯罪团伙的控制。

他们一般在女性行窃的不远处进行监视或保护，或为女性小偷制造现场。一旦出现意外，他们就对对象进行阻挡或威协劝阻，以利小偷脱身。

二、如何防范小偷行窃

小偷选择行窃的物质一般是两类。一类是人员众多拥挤，流动性强、容易很快逃离的地方；另一类正与此相反，是那种偏远，人少，荒漠的孤家。

在时机上，第二类他们经常选择凌晨，或是大雨倾盆的

Green Apple Data Center

夜晚。因为这种时候，人们都正处疲劳的梦乡里，最不易觉察。

当代城市，随着高楼的逐渐增多，人们居住在笼子似的公寓里，相互间的缺少了亲情和关照，因此，小偷在公寓楼入室行窃的案件也逐年增多。

1. 在公共汽车里

公共汽车里人多，拥挤，尤其是城市上下班高峰期更便于下手，因此小偷最喜欢这样的场所。

另外，城市公共汽车站与站距离很短，小偷得手后很快就能溜之大吉。上下班高峰期要注意，因为这时人很拥挤，特别容易下手。

防范方法

·不要将钱物放在容易被挤着的部位，如裤子后袋或侧袋等。由于西装在挤车时容易被拉扯，内装口袋也不甚安全。

正确的方法是应将钱物或皮夹放入内衣胸袋或皮包里，挤车时随时用手护住自己的前胸或挎包。

·乘车时不要麻痹大意或瞌睡，尤其是携带大量现金或重要证件时。以免给小偷留机会。

·如果身后有数人拼命挤着你，而车内其他地方并不这么挤，这时你要提高警惕，他们可能要下手了。你要挤开他们的包围，另择一处空点的地方。这也等于告诉他们，你已察觉出他们是干什么的。

·如果有一个漂亮的异性，在你身体莫名其妙地蹭来蹭去，你可千万别眩晕，以为自己艳福来也。他（她）可能正在试测你的反应，然后伺机下手。最好的办法：立刻躲开他

Green Apple Data Center

（她）。

2. 在长途汽车里

长途汽车里的乘客会因鞍马劳顿而熟睡，座位又拥挤，便于小偷在乘客疲惫时下手。

但长途汽车里的行窃以“顺手牵羊型”为主。因为专业的小偷如果花费高昂的价格上车后，可能颗粒无收。因此长途汽车的小偷不及骗子多。

防范方法

·尽量不要携带大宗现金乘坐长途汽车。如需要，一定要两人以上同乘才能携带。夜晚睡时，可留下人不睡以照看贵重行李。

·钱物不要放在小挎包或其他行李里。更不能放在自己看不到的地方。以免被顺手牵羊。可将钱物放在内衣口袋等敏感处，使小偷无机可乘。

·不能跟邻座的乘客谈及自己的出差动向，尤其不能透露自己的钱物情况，以免他人产生歹意。

·当夜晚瞌睡时不要睡得太沉。可采取不太舒服的姿势，使自己处于半睡不睡的状态。

3. 在火车里

火车也是一个小偷行窃比较理想的场所。因为人多拥挤，尤其是节假日大量外地人员返乡时，便于小偷下手。火车上的行窃多以团伙作案和区域性作案为主。

所谓团伙作案，就是由数人进行行窃，由其中几个围住熟睡的对手，使其他乘客看不见，由一人下手。

所谓区域性作案，就是指小偷常常在一个站下车，

Green Apple Data Center

进行行窃一段时间后，然后在下一站下车，再乘相反方向向火车返回来进行循环作案。这类小偷作案后等到火车在下一站停下，立刻就会消灭在苍苍的人海之中。以专业小偷为主。

防范方法

在长途汽车上的四条原则也同样适用于火车上。除此之外，还有：

·火车上的流动性很强，因此在上厕所或就餐时，不能把钱物远离自己而另外搁置。

·如有数人围住自己，应提高警惕，不妨起来到另外一个地方活动一下。这也是告诉他们，你已经知道了他们的意图。

4. 在百货市场和大型超市里

拥挤在柜台前，由于顾客忙于观看商品和营业员交谈，背后会留下不错的行窃机会。这种场合是比较好的行窃地点。以儿童小偷和专业小偷为主。

防范方法

·注意力不能过于集中商品而忘了保护自己的钱物。更不能在购物时而随手将皮夹丢于柜台的一侧。

·钱物不能放于裤子的后袋或侧袋，以防小偷乘拥挤时从后面下手。同样，手挎包也要放置在自己的前方，并随时给予照顾。

·任何时候要注意自己的挎包不被小偷划破。

·注意后面的动态。

Green Apple Data Center

5. 在公寓里

闯入公寓楼行窃作案也呈现上升势头。一般小偷对要下手的地段比较熟悉，通过踩点后，了解到某户人家什么时候家里没人，然后伺机破门而入行窃。现在住公寓楼的人一家不管一家的事，因此小偷在公寓楼也频频得手。多由专业小偷所为。

防范方法

·如果一个人在家，要是想到外面去，不管走得怎样急和遇到什么情况，临走时都要把家里的门锁好。别给小偷留下作案的机会。

·一个人在家的时候，一定要把门反锁好。有人敲门，可以装作没听见，不要轻易去开。防止小偷闯进来。

·一个人在屋里，听见外面有人撬锁，那就要赶快想法与楼外联系，请楼里人或过路人帮助。如向 110 打电话，向过路人呼救等。

·安装高质量的防盗门，底层和顶层最好安装防盗网。

·倡议在居民区联防。

6. 在独门独户偏远民宅

这类地方是专业小偷爱光顾的地方。这类地方便于小偷踩点，隐藏和逃匿。专业小偷喜欢在夜深人静的时候选择这类地方下手，尤其是高挡的住宅区。

防范方法

公寓楼的防范措施也适用于民宅。除此之外，还有：

·不要独自一人留守。

·不要在民宅中的放大宗现金。

Green Apple Data Center

·可雇请保安在社区值班。

7. 在办公写字楼

办公楼越来越成为小偷们喜欢的地方。主要原因是办公楼常常城门洞开，疏于防范，人们对闯入的陌生人不太注意，还认为他可能进来办事呢。

防范方法

·不要使办公室处于没人又开门的状态。

·放置钱物的抽屉锁上，并随身携带钥匙。

·不要放置大宗现金在办公室过夜。

·对可疑人物的进出要小心，并随时注意防范，必要时要询问。

8. 在宾绾饭店

宾馆饭店的住客一般财物较丰厚，也是吸引小偷光顾的好地方。一般小偷对此类地方较熟悉后才能伺机下手。

有些可能与内部人员勾结。由于宾馆旅客相互间也不认识，有时候不会引起别人的注意。也多由专业小偷所为。

防范方法

·不要将大宗现金放在房间内，应交服务台保管，或存入银行。

·无论人在不在客房，随时锁门。

·接到异性电话不要开门。

9. 小商店或杂货铺

这类地方由于可能有大量的现金而吸引小偷。小偷可能经过一段时间，踩点后，掌握了商店动向后再伺机行窃。如知道有人看守，或乘看守人出门解手时以迅雷不及掩耳之势

Green Apple Data Center

下手。多在深夜由专业小偷所为。

防范方法

·要有人值夜班。

·现金要当日存人银行或转移到安全的地方。

·夜晚起夜要随时将门关好。

·平时不要对人说起店内的现金存放数量等情况。

第三节 城市骗术

一、诈骗的总述

诈骗是指以非法占有为目的，采取虚构事实或隐瞒事实真相的方法，骗取公私财物和妇女贞操、色相的行为。

诈骗的特征，表现在行为人使用虚构事实或隐瞒事实真相的欺骗方法，使财物的所有人、经管人陷入一种错误认识，从而“自愿”地将财物交给犯罪分子。这也是诈骗犯罪区别于其他侵犯财产罪的主要特征。

所谓虚构事这，就是指捏造不存在的事实，骗取被害人的信任；可以是虚构部分事实，也可以是虚构全部事实。

所谓隐瞒事实真相，就是对被害人掩盖客观存在的某种事实，哄骗其交出财物，这里所说的“自愿”是被害人在不了解事实真相的情况下，对犯罪分子的欺骗信以为真，表面上看是自觉自愿的，而实质是违反其本意的。

诈骗犯罪所使用的手段多是多种多样的；有的假冒某种身份，骗取财物；有的伪造证件，冒领财物；有的以代购某种物资为名，而骗取财物；有的以帮助旅客看管、提拿货物

Green Apple Data Center

东西为名，将财物骗走；还有的以假充真，以次充好，来骗取财物等等。

因此，骗术有三方面的表现：

谎言的堆砌

一般地讲，当一个人撒谎时，生理上会有一系列不正常的反应，如心跳加速、血流加快、体内分泌减少；其外在表现为肌肉紧张、口干舌燥、眼神飘忽不定。

当然，撒谎是骗子们的“职业”习惯，对于这些撒谎成性的人来说，上述说谎者的表现，在他们身上往往反应得不甚明显，具有较强的隐蔽性。

假象的组合

生活是一种真实，在真实中掺杂假象，只能在一定范围内产生真实效果。就像戏剧一样，在舞台上演出，观众可以接受；一旦移植到生活中，便会显得生硬造作、漏洞百出。

骗术便是如此，在一定范围内可以造成一种真实的假象，一旦人们跳出了这种气氛的包围，便会看到“庐山真面目”。

而且，在骗术实施过程中，表演痕迹随处可见，尤其是骗术的开端，因为是活生生插入生活中的假象，必然会令人感到些生硬和不自然，无论骗子的演技如何高超都是如此。

通过“诱饵”使人上钩

钓鱼的关键在于诱饵，骗术也离不开这个法宝。骗术的诱饵总是“丰厚”的，足以令人动心，并且是非常容易取得的，使人忍不住一试。

二、如何防止上当受骗

尽管城市骗术层出不穷、千变万化，但万变不离其宗。

Green Apple Data Center

无论骗术怎么高明，花样如何翻新，但都有其基本的共同点。如果我们掌握其共性，克服自我的弱点，不使自己产生麻痹思想，就可以拨开骗术的层层迷雾，识破骗子的阴谋诡计，从而防止被骗的悲剧发生。

要预防骗术的危害，必须做到以下几点：

1. 不要认为有唾手可得的意外之财。

俗话说：“天上不会掉馅饼”、“没有免费的午餐”。世界上就没有平白无辜落到眼前的钱财，一切财富都要靠自己的劳动来换取。这是避免上当受骗最根本的一条。如果怀着侥幸的心理，指望意外暴富的心态，就很可能被骗子利用，从而上当受骗。

2. 要克服自己无谓的好奇心。

对陌生的人、物、事不要轻易相信。因为每个人的知识都是有限的。不了解的东西很可能就会成为欺骗自己的东西。

3. 克服自己麻痹的思想。

对一切来得过于轻松的财富和好处，要保持警惕，很可能这个时候，你已经吃进诱饵了。

4. 克服自己死要面子活受罪的不正常心态。

有些人明知错了或产生了怀疑，仍要在骗子设计的骗局里硬撑下去，以致不能自拔。

5. 学习科学知识，拒绝和一切伪科学的东西沾边。

6. 避免自我的一些不良感情受到诱惑，以致掉入骗子设计的陷井中。

7. 如果不能靠自己的力量辩明真伪，可向亲友和有关专业机构咨询，以期得到匡正，避免上当。千万不要在无知的

Green Apple Data Center

情况靠自己单独行事，这样只能一步步走向深渊。

8. 万一被骗后，不要因面子而强咽苦果，要果断向公安机关报案，以期追回财物，将骗子绳之以法，避免更多的人受骗。

三、五花八门的骗术

城市骗术五花八门，层出不穷。随着社会的发展和技术手段的进步，骗子也在不断研究，完善和发展诈骗手段和技术。

可以说，任何一个时候，任何一个地点都可能有一种新的骗术诞生，因此要罗列所有的骗术几乎是不可能的。

但我们可以通过识别已被识破的骗术，推此及彼，举一返三，总结骗术的共同点，以防被新的骗术迷惑。

1. 伪科学骗术类

伪科学骗术是指通过相命、卦术、巫术、宗教、气功等伪科学手段行使的骗术。

这类骗子通常故作神秘，能言善辩，巧设机关，有的骗子还很有益惑力和性格魅力，致使人笃信并上当。

算命

通过扑克、抽签、八卦、四柱推命术，动物等给人算命诈骗钱物。诈骗者可能告诉你，你的命奇好和奇坏，并通过索要“喜钱”或“消灾钱”达到诈骗目的。

相面

通过看相预卜先知，与算命一样，通过给人消灾等手段诈骗财物。

神鸟

Green Apple Data Center

这是一种较流行的骗术，用饲养的鸟和家禽等动物将写好各式命运的卡片叼出来。猛一看，觉得很神奇，其实是骗子利用动物条件反射的本能训练出来的。如用浸过醋的卡片混在其中，通过喂食的方式训练鸟按骗子的意图寻找卡片。

巫术

通过所谓能与鬼神打交道的所谓超自然力量，使人上当和敬畏，并甘愿向骗子交出财物，以求免灾或得到骗子许诺的好处。

为了使巫术更形象，有的骗子还用科学和魔术手段进行欺骗。如将油放在醋上煮沸，其实沸点很低，骗子可将手浸入“油锅”，使人产生敬佩可笃信的感觉。

阿凡提法

即“种金术”，即可以使金银和现金“生长”的骗术。骗术先用魔术手段向人示范小钱变大钱伎俩，使人确信，并交出大量现金和金银珠宝给骗子以期“生长”，骗子通过“调包”的伎俩将财物骗走。

募捐

利用人们敬畏神明、信仰宗教的心理，以修缮寺庙、拯救佛像等谎言骗取钱物。

教会

非法设立教会，蛊惑人入教，通过收取会费，或通过教义的宣传，使人供奉和上交财物，以达到诈骗目的。

科学仪器类

制造和拼凑一些所谓的科学仪器，利用人们病急乱投医、医治无望而一试、急需改变身体缺陷的心理进行欺骗，以获

Green Apple Data Center

得钱财。如“人体增高器”、“消癌仪”、“男胎刺激器”等等。实际上现代科学根本不可能达到这些效果。

“气功”治病

气功的作用是有限的。但它的健身功能被骗子夸大和利用，往往带有科学的色彩，使人上当。

伪科学类的骗术相当多，如手指伸长术、饮酒不醉术、写字入石术等等，都是现代科学不可能达到的。稍具科学知识一眼即可识破。

2. 博赌类骗术

正常的博赌是以机会均等的形式展开的。但博赌类骗术却采用巧设机关、改变手法、通过技巧和魔术手段，巧设赌局，使人感到机会均等，但骗子可以操纵博赌结果而获取诈骗钱财。

绳套骗术

绳套骗术分“扎蛇头”和“套铅笔”两种。但道理一样。骗子用两根颜色不同铅笔当着人面用纸条将其中一支套住，并让围观者猜套的是哪根。一旦有人压钱后，骗子就通过改变纸条的旋转方法而控制所拿的铅笔是哪一根，从而赢得财物。

扑克骗术

扑克牌骗术种类繁多，较常见的是“三张”，即三张在骗子手里颠来倒去，让你压其中的一张。骗子通过娴熟的技法以及揭牌时换牌等技巧使人上当。

象棋残局骗术

通过摆设象棋残局诱人上钩。江湖残局通常有“假象”，

Green Apple Data Center

一般棋、艺水平的人很难识破。这种骗术通常有结伙的媒子，如果你认为红方赢，他就说黑方赢。或者相反，一股充当媒子的杀手，棋艺都较高，对本局的变化也较有研究，通常都能得手。

西瓜籽猜单、双骗术

用一个杯子里面放几粒瓜籽，让人猜单数和双数。其实里面有一粒是内装磁铁的，骗子在将铁制的盖子揭开时，因为有一粒吸在盖子后面，他可刮去或不刮去这粒瓜子，从而控制单、双结果。

猜 6. 8

把两只分别标有数字 6 和 8 的色子，放在密闭的容器里，供人猜测。由于庄家可以控制色子，因此别人无法猜中。这种骗术通常有媒子在场制造气氛。

3. 戏剧型骗术

戏剧型骗术即采用一名或多名媒子，在行骗过程中以“托儿”的身份，为骗局的可信性制造声势，使不明就里的人上当受骗。

双簧和群口骗术

利用一个和多个媒子充当过客、顾客、知情者，对受骗人进行诱导、鼓励，从而达到售假的目的。这类骗术表现形式很多，通常都经过了骗子的精心编排。

连环骗术

这是一种更高明的骗术。由多名骗子在不同的地点、不同的时间和以不同的身份对骗局进行证实、担保甚至参子，使受骗者确信无疑，从而达到行骗目的。这类骗局的表现形

Green Apple Data Center

式也是复杂多变的，是最易使人上钩的骗术之一。

丢包骗术

这是一种传统骗术。由一名骗子丢掉内装经伪装的现钞（如两张真钞中夹一叠白纸）或假首饰的提包，另一名骗子伺机拾起，并表现与你分一份。

“失主”忽然返回，另一名骗子假意不承认，等“失主”走后，这名骗子以人多、或有警察为由要求尽快分隔财物。他提出让你分走提包里的“钱”，另外从自己的口袋里掏钱给他。如果你这样做了，骗子的阴谋就得逞了。

激将法骗术

激将骗术就是利用人顾忌面子的心理刺激当事人，使人上当。这类例子也很多，表明形式也炯异。再此不一一枚举。

4. 痞子骗术

痞子骗术就是通过无赖的手段，对人进行诈骗的骗术。

障眼骗术

骗子利用向人兜售、推销物品，或向人购买物品（通常是贵重的硬通货或收藏品，如银元、邮票等）之际，用障眼的魔术手段，将别人的现钞或贵重物品，用事先准备的假币或赝品进行调换。然后故意识破并不予以成交，从而将真钞或真品骗走。

要挟骗术

如利用女色，非法物品等，使你上勾，然后要挟你“私了”，并骗取钱财。

诬赖骗术

骗子故意跟人拥挤相撞，然后将手表、眼镜等物品丢于

Green Apple Data Center

地上，诬赖别人并要求赔偿。另外如见到抽烟的人，将衣服上本有的洞也诬赖成抽烟的人所为，并强索财物。这类骗术通常还有媒子在现场制造气势，以迫使当事人就范。

5. 乞请骗术

乞请骗术是利用人同情或厌恶心情，进行欺骗的骗术。

同情骗术

伪装成无辜、无奈、值得同情的样子，使人慷慨解囊，从而达到行骗目的,如由少女装成考上大学后无学费的样子，脖子上挂着伪造的录取通知书，以欺骗行人。

厌恶骗术

这是乞丐通常采用的一种骗术。使人产生厌恶感而急于脱身，从而获得钱财。

好感骗术

伪装成受害者，城市中举目无亲者的落魄样子，欺骗别人。

6. 经济类骗术

即采用经济交往方式，进行诈骗的一种骗术。

合同骗术

利用签暑假合同进行诈骗。表现形式很多，技术性也很复杂。

银行骗术

利用信用卡进行恶意透支或质押的一种骗术。

空卖骗术

制造有紧俏物资商品谎言对欲购者进行诈骗。

Green Apple Data Center

7. 广告类骗术

即利用广告的形式进行诈骗的骗术。

函授骗术

就是利用函授广告，刊登各种所谓“高科技致富”、“致富捷径”等虚假欺骗广告，诱使人上当受骗。

邮购骗术

利用刊登虚假邮购广告，推销假冒伪劣商品，欺骗顾客，诈取钱财。

征婚骗术

利用人求偶心切的心情，刊登虚假的征婚广告，诈骗求偶者钱财。通常这类广告的征婚者条件都极佳，如有房、有车，成功的商人或经理。见面后制造假象，诱使求偶者一步步进入圈套。

8. 寄押骗术

就是利用寄物或押物形式使人放松警惕，并诈骗钱财。

寄物骗术

利用伪装的有价值的贵重物品寄放在当事人处，并向当事人借贷、借用钱物，从而诈骗财物。

押物

多发现在小商铺。利用的假的贵重物品（如假手机、假手表等）质押在店内，谎称未带钱，先将急需商品拿走，等拿钱来后再换回质押物。骗子一去不复返，店主细看质押物方知上当。

人质骗术

利用临时聘来或骗来的人员作为人质，将其质押在不明

Green Apple Data Center

就里的店主处，将商品取去，使店主蒙受损失，发现后，才知人质跟骗子根本就不相识。

9. 串换骗术

串票骗术

利用假邮票，假钱票进行诈骗。

兑换骗术

利用南美、非洲等一些国家的低值货币向不知行情的人兑换诈骗。这类骗术通常要与连环骗术结合使用，使当事人确信无疑后才能成功。

10．珍宝骗术

寻宝骗术

制造某处有宝藏的假消息，向人集资开发挖掘，从而骗取钱财。

献宝骗术

把假冒的宝物谎称为挖到的宝物，进献给“好心人”，并以低姿态要求得到一点钱财，以做回家车费，打长途电话之用等。

卖宝骗术

把假冒宝物向人推销以诈骗钱财。这种骗术也经常与双簧骗术，连环骗术结合使用，使当事人确信宝物为真宝物。

11. “画皮”骗术

这类骗术中,骗子要伪装各种有能耐的或好心人等角色，诱人上当受骗。

“能人”骗术

骗子伪装成“能力”或“强人”之类的角色，以集资等

Green Apple Data Center

方式诈骗钱物。这类骗术主要发生在经济类案件中，骗子通常使用放长线钓大鱼”的伎俩，即开始时给人一些甜头，如利率，诱人逐步上钩，最后携巨款潜逃。以非法集资诈骗类最多。

“好心人”骗术

骗子伪装成“好心人”，使人逐渐放松警惕，以帮助办事，托人等理由收受当事人钱物后潜逃或抵赖。

“执法人”骗术

伪装成执法者，对有关部门、单位和个人行骗。

12. 色情骗术

色相骗术

用色相诱人上钩，然后诈骗或携款潜逃。

骗奸术

用治病，消灾等原因引诱人，实施诱奸或诈骗钱物。

拐卖骗术

利用妇女愚昧的心理，以去外地工作、赚钱、找对象为名，将妇女拐卖他乡，从而诈骗钱财。

城市骗术是千变万化的，有时是单独使用，有时是两种或几种同时综合使用。随着时代的发展，城市骗术也将被创新和发展，可以说城市骗术自诞生的第一天起，就和城市相伴而生，成为城市文明一大疾患，使无数善良的人受骗上当。

Green Apple Data Center

第四节　城市强盗

一、遭遇匪徒抢劫

香港每年发生数千起持械行动的案件，在台湾，每年也有二千起以上。匪徒通常向存有大量贵重物品或经常交收大量现款的地方下手，例如银行、解款车、珠宝商店、公司的帐房等。

夜盗和入屋偷窃更为常见。

大劫案多发生在日间，甚至可能发生在闹市。匪徒以迅雷不及掩耳的手法行事，使事主惊恐不已，趁乱逃走。

万一遇到打劫，例如在家中或者在工作的地方，或更不幸成为人质，千万记住警方专家建议：不要轻举妄动，勿跟匪徒搏斗；失去金钱不无机会复得，丢了性命就无可补偿了。

专家指出，遇劫时应保持冷静，认请匪徒的容貌、特征及说话口音，事后有助警方追辑匪徒。

二、抢劫的预防与防御

1. 银行

银行都有大量的现金，是强盗，尤其是恶性强盗团伙垂涎的地方。强盗在抢劫银行时，一般都使用枪支、或炸药进行胁迫，是抢劫危害较大，现场威胁较难防范的一种。

易发时间

以早晨接款或下班送款的时间最多。也有正常上班时间突然闯入的案件。

Green Apple Data Center

如何预防

·使用专用送款车。

·在送接款时加强警备，缩短交接款时间。

·完善内部结构，使抢劫罪犯无机可乘。

职员的防御方法

·一般银行营业厅和办公柜台都有防盗网隔开，中间的门要随时关闭。一旦发生抢劫时门未关，应立即将门锁上，并迅速钻入办公桌上，防止强盗施暴。

·及时报警。

·在接送款时遇到紧急情况，警备人员要向强盗射击。

顾客的防御方法

如果做为顾客在营业厅遇到持抢强盗突然闯入，不要惊慌，更不要乱跑。可按强盗的指令行事。如抱头慢慢走到墙边，或在角落里葡伏下来，静观其变。

一般来说，顾客放弃抵抗后，强盗便不会扫射。一旦是恶性强盗滥杀无辜，听到枪声后，应弯腰护头朝柱子、桌子等障碍后面奔跑，并伺机向外面逃跑。

2. 高级商场

以出售金银珠宝玉器，或有大量现金营业额回笼的商场为主。一般也以团伙作案为主，并持有枪支等工具。

易发时间

针对现金的抢劫,通常发生在营业时间快要结束的时候，因为这时的现金最多。而针对商场贵重商品的抢劫，时间就不一定了。

如何预防

Green Apple Data Center

·增加警备，尤其是对财务区和贵重商品柜台区域。

·每日营业现金可分批存入金库或存入银行，而不要等全部现金积到下班时才处理。万一发生抢劫时，也可减少损失。

·安装商场闭路监护系统。

·可以在职工中针对抢劫进行演练，增强职工的防抢意识和技能。

防御方法

其做法与银行类似，而且高级商场中障碍物更多，更有利于躲避。

3. 一般商铺

一般商铺也可能会有一定量的现金或有价值的商品。但这种案件通常以小团伙为主,其暴力程度不及以上两种场所。

易发时间

也以下班前较多。深夜营业的小商铺也易遭到抢劫。

如何预防

·铺内尽量不要存有大量现金。可分批转移或存入银行。

·在夜间营业时要加强警备。

·尽量不要营业到深夜。

·柜台可以藏有一定的防卫武器，在关键时刻可以进行防卫。

·夜间最好不要独自一人营业。

防御方法

持枪强盗抢劫一般商铺的可能性极小，因此一般商铺的防御以防御暴力为主。

Green Apple Data Center

·可在柜台下安装警铃，受袭击时，可以报警。在凶手潜入行凶时，如果突然听到大的声响，都会受到惊吓，立即逃走。特别是强盗，在行凶时，突然受惊，谁也不会沉着地杀了人再逃跑。

但是，如果你放松警惕，一不留神，很可能会被突然勒住脖子，这时想按警铃，也做不到了。所以，对可疑人，千万不能大意，应该时刻注意对方的一举一动。

·柜台里可以设置一个在不得已情况下，自己能够占据的“防卫阵地”。最好在那里藏一点什么武器。比如，坐上一壶开水，如果对方用刀子刺过来，可以把热水泼过去。

壶的把儿应选用稍稍靠后的，这样容易把水泼出去，如果沸腾的水，冒着白气向自己泼过来，谁都会本能的向后方躲闪。

对于酒吧这类狭小的地方，不太适用。妇女单独使用高压电枪或电棒之类的武器时，很可能被对方夺走，不太实用。

电棒又过于长大，不容易隐藏。如果对方用不导电的东西来拦档，效果就大受影响。

如果是男子，可以用刀或铁棒之类的武器。也可以利用洗涤液，这是很有力的武器，如果对着脸部喷射，液体流进眼里，会产生剧痛，使对手无法进攻。

对方如果畏怯后退，要痛打落水狗，继续向他的脸部喷射，不过要注意，瓶里的洗涤液如果用掉了 1/3，威力就渐渐减小。

所以要随时准备一罐新的。对于妇女，用一只手正好握住的玻璃瓶之类的东西作武器，也是很合适的。

Green Apple Data Center

还可以准备一些能够投掷出去的东西，在近距离内，突然掏出来，向对方脸上，特别是的部位扔去，也很有效。

人类对于意想不到的打击，总是感到害怕，本能地要躲闪，那么你就能赢得宝贵的时间。

当然，不论是用什么样的武器，你事前都要隐藏起来，不能让对方看出来。

还有一种有效的打击方法,那就是打击对方的膝部或脚。因为打击对方的脸部时，由于头部的反应比较快，有时候不容易打中，突然打击对方的腿、膝或脚，则往往容易奏效。

我们也可以采取声东击西的方法，开始先向对方脸部做几次佯攻，这时切不可盯着对方下半身，要让对方的注意力集中在上半身。

当你看清楚对方躲闪的动作后，马上用什么东西砸向对方脚部或膝关节。总之要沉着、灵活地打击敌人。

4. 民宅

以公寓和偏远的住宅为主。通常是流动性团伙或个人作案：一般的暴力是刀具，枪支较少。

易发时间

以清晨和黄昏时最多。因为这时居民最易放松警惕。有时会发生在职工上班后，家中只有老人或孩子的时候。

如何预防

·养成随手关门，上锁的习惯。

·回家时要注意跟在后面的人。如果是陌生人，不要急于开门，可观察他（们）的动向后再做决定。如行迹可疑，可返身下楼到大街上暂避。

Green Apple Data Center

·安装带猫眼的防盗门。如是陌生人不要开门。对推销员、化斋人、广告员也要保持警惕。

·教育孩子和老人不要一有人敲门就急于开门，不要与可疑的人同乘一架电梯。

·家中不要放有大宗现金，可存入银行。

防御方法

如果不幸被对方闯入房间了，又该怎么办呢?

这时千万不要惊慌失措，迅速作出判断，如果估量自己与对方体力上相差太远，就只得交出钱。这样做是为了让对方觉得你已经完全认输了，能使对方思想麻痹，杀意顿消。

如果对方体力上并不占多大优势而且手中又没有武器，或是武器并未亮出，就应该奋起抵抗，要做到不让对方拔出武器。在狭窄的室内，动作要小巧，以用腿为主。

如果自己手中有刀或是什么护身武器,那么更应该反抗。手头有金属块、短棒、玻璃瓶子或重的烟灰缸等，都可以做为武器用来制服对手。

但记住，如果对方持手枪闯入，那么绝对不要抵抗，5米内，手枪命中率应该是 100%。手持刀子的罪犯，最害怕的是反抗者手持一个比较重，又能投过来的东西。我们应该利用罪犯的这种害怕的心理抢先进攻，一定要在气势上压倒对手。

如果我们自己先感到恐惧，让对方看出，那么在心理上，对方就占了优势。相反，你表现得冷静，就会让对方感到威胁。

防御时要全神贯注，眼睛盯住对手。可以发动佯攻，手

Green Apple Data Center

里的东西虚投几下，这样就可发现对方的弱点。这个时刻一定要咬紧牙关，全力以赴！胜利者往往是体力强的一方，但那不是绝对的，如果与对方相差不很悬殊，只要我们巧妙对付，完全可以取胜。

5. 拦路抢劫

以在街上或巷中的行人为目标进行抢劫。其侵害对象多为妇女、老人或看上去有钱的人。通常发生在行人稀少的偏远路段。但近年来，闹市区也会发生这类案件。

易发时间

以深夜为主。行人稀少的路段白天也会发生。

如何预防

·不携带大量现金和佩戴贵重首饰单独外出，尤其是夜间。

·不单独去偏远的地区、僻静的宿舍、厕所或浴室等。

·不接受陌生人的香烟、饮料、食品。

·不跟陌生人到僻静的地方办事。

·不与陌生人谈论自己和家庭情况，尤其是随身财物情况。

·警惕有魅力的异性对自己的异常举动，因为他（她）有可能是强盗的探子。

防御方法

公民如果夜间外出遇到了不法分子的袭击，四处无人，孤立无援时，应当切记以下防御要领：

·要保持冷静，不要慌张，要迅速判明自己的位置、犯罪分子的意图和敌我力量对比。如果有把握战胜犯罪分子，

Green Apple Data Center

就要毫不畏惧地与之作坚决的斗争，还要有勇有谋，注意策略。如果自己势单力薄，也绝不要只顾害怕，要用智谋稳住犯罪分子，与之周旋，如可以答应对方在财物上的要求，待其放松了警惕后再饲机逃跑和报告公安机关将其抓获。

在敌强我弱的情况下，不要“断然拒绝”以免招致对方动武，也不要徒劳地反抗以使自己受到更大的伤害。

·要记住犯罪分子的面貌特征：个头高矮、体态胖瘦、谈吐口音以及衣着打扮等，要“制造”、保存好证据，如在犯罪分子身上留下抓痕、咬痕或将其衣服撕破留下布块、将其扣子拽下，保持好现场的原始状态等，不要清洗犯罪分子在自己身上留下的任何痕迹，这些都是揭露和证实其犯罪行为的有力证据，可以为公安机关缉捕提供线索。

·不论犯罪分子的企图是否得逞，自己是否受到损害，事后都要立即到当地的公安机关报案。如果自己已受害，可以使罪汜得到应有的惩罚；如果没有受到损失，公安机关掌握情况后也可加强防范,避免他人再次受到犯罪分子的侵袭。

·应当高声呼喊求救。违法犯罪分子往往是作贼心虚，遇到勇敢的对手也会踌躇或逃遁。被害人越是害怕，越是不知所措，犯罪分子就越是胆大嚣张。

6. 策划性抢劫

强盗对有钱物的场所经过探点后比较了解，或对某单位或个人携带财物的行踪比较了解，在经过策划后，选择适当的地点下手。这类案件发生的地点不固定，有可能在路上、办公室内或车内等处。

易发时间

Green Apple Data Center

以对象接、送财物的时间来决定。

如何预防

·对个人或单位钱物转移和储存情况要做好保密工作。

·转移钱物要做好警卫，并持之以恒。

·可以适当改变钱物转移的时间或方式等。

防御方法

·要尽快逃离强盗，并一边呼喊，造成犯罪分子心虚。

·在强盗人数不多时也可以反抗。

7. 在公共交通工具上

如长途汽车、火车等，乘客一般都携有一定的财物，也是抢劫犯罪的易发场所。

易发时间

以深夜或凌晨的班车为主。

如何预防

·尽量使用汇票、信用卡，长途尽量避免携带大宗现金。

·尽量乘坐治安好的卧票车厢。

·尽量乘坐白天的班次。

·夜间要注意自我保护。

防御方法

·在公共交通工具上由于是近距离肉拼，其防御方法可参考暴力防卫的办法。

·最好找到防卫品，也可用被单、毯子作为自己工具。

·与强盗周旋，拖延时间，使强盗心理感到紧张，并争取时间。

Green Apple Data Center

8. 出租车

对出租车司机进行抢劫。

易发时间

以深夜为主。白天通常要将出租车诱驶出偏避的地段。

如何预防

·注意查看乘客的相貌。如系多名可疑的男人乘坐时，也不妨拒载。

·尽量不让男性乘客坐副驾驶的位置。

·夜间不去偏远的地区。

·如遇到一个乘客上了之后，中途又有乘客上，应引起警惕，不妨拒载。

·如果乘客不断要求改变目的地，有可能是他觉得不好下手时才提出的，不妨请他付费立即下车。

·注意看他的携带物，如系长条形，极可能是刀。另外，罪犯如果把刀别在腰上，从他弯腰和下坐的姿势上也能有所察觉。

防御方法

·可以假意将钱交给强盗。

·与强盗周旋，在寻找到有利时机时出击。

·记住强盗的特征，待强盗下车后再报警或组织追截。

第五节　其他侵扰

一、强奸

没有报案的强奸事件或强奸未遂事件，相信为数不少。

Green Apple Data Center

专家建议：妇女在家中如发觉附近有人行为鬼祟，便应该马上打电话报警。

警方随时会帮助市民消除恐惧，即使事后证明只是虚惊一场也无妨。

不论在家中、街上受到劫匪或劫色者袭击，警方专家认为最好是逃走，迫不得已才还击。

有人跟踪怎么办

怀疑有人跟踪，应该穿过马路并视察周围动静，看清楚疑人是否紧随而来。

如果证实被人跟踪，应该走到人多的地方，例如商店或餐馆；也可以到最近的民居敲门求助。

告诉店主或户主有人跟踪自己，请求借电话报警，告诉警方跟踪者的长相如何。

切勿在街上的电话亭打电话求助,尤其是在僻静的路上，以免在电话亭内被匪徒抓住。

有陌生人走近怎么办

倘若有人走近，居心叵测，而自己又无法立刻躲开，应该利用下列方法对付匪徒。采用哪一方法则视乎当时形势和自己的体力、信心而定。这些方法虽不能保证一定安然无恙，但都曾使许多妇女从险境中逃脱，免遭污辱。

在走近之前，应乘时抓些硬物在手，诸如梳子、钥匙、瓶子或罐装喷雾器。

若有钥匙，应该将之来在手指之间，握拳，使末端从拳头中伸出。

这种临时武器须予隐蔽，假使匪徒扑上来，便可乘其不

Green Apple Data Center

备，使劲还击。

用梳子的尖端戳其脸，或用梳齿刮其鼻子下部；用钥匙剐其脸，或用罐装喷雾器喷其双眼，同时高声喊叫。

如何防备强奸

防备窃匪的一些方法，通常也适用于防备强奸。

不过，如果独自居住，或者独自外出，尤其是天黑以后，可以考虑多做一些防备工作：

购买一个会发出刺耳响声的手握气体警报器，经常据在手中，别放在手袋里，以免在危急关头无法立刻取出使用。

如果独居于一所房子，在门外虚加一个姓名，使寓所看来好像是二人合住，可以大大减少成为暴徒侵犯目标的危险 。

在大门安装防盗眼和一条坚实防盗链；开门之前一定要借这两种设备查察来者的身分。

除非已经确定没有问题，否则切勿开门。

跟朋友约定使用特别的按铃或敲门方式,作为识别信号，但是在开门之前，仍须先确定来者身分，因为匪徒狡诈，可能偷学了这个信号，冒充友人敲门。

如果有人来访，而仅得自己一人在家，应刻象演戏一样，以显出屋内尚有同伴，走近大门时，提高嗓门作对话状，例如，“ 好的，大伟，我去看看谁在叫门 !” 然后从大门防盗眼查察来者身份。

要不断反抗，直至对方知难而退，然后朝最近的灯光明亮大街逃跑，或者跑到最近的人家求助。

若手无寸铁，就要高声喝骂，言词要强硬，气势要壮，

Green Apple Data Center

声音越大越好，以泼辣姿态吓退匪徒。

如果有手提警报器，握着对准匪徒面部，同时高声叫喊。

如果已遭匪徒抓住，而他强悍有力，自己动弹不得，那么只好佯装顺从。

尽量拖延时间，伺机脱身。例如使用花言巧语，假意邀他回家去，说只要回家到家里便可让他“如愿以偿”。

无论自己真正住何处，也要带他走到灯光明亮、有人的大街上，然后跑向行人，高声呼救。

或施展自己的口才，设法说服暴徒，说很乐意陪他过夜，但要在数天之后，给他一个假电话号码，使他相信，跟着编造一个延期的理由，例如月经来潮，或患有性病。

若他犹豫不决，自己要继续游说，可以提议一起去喝酒。自己一有机会接近其他人，便马上跑过去大声呼救。

脱险后，马上打电话报警，向警方详细描述匪徒的面貌身体等。

遭人强奸之后

遭人强奸后，要尽快向医生求助。在此之前，切勿洗涤身体。曾被人强奸，医生可检验出来，同时对证明强奸者有罪是很重要的。

向警方报案，并且提供有关强奸者的详细资料。

警方会要求受害人接受医生检验，其中可能由男医生进行下体检查。若自己仍然惊魂未定，在心灵上一定会觉得很痛苦。稍后警方还可能要求去认人，再次面对强奸者。到案件送交法庭审讯，自己还要在众目睽睽之下作非常详细的证供。依许多女性看来，这种过程是极其难堪的。

Green Apple Data Center

倘若认为无法应付警方必须提出的问题，或随之而来的种种法律程序，委托代理人。

二、醉汉骚扰

醉汉惹人讨厌，大多危险不大。然而，醉后的行为和情绪变化莫测，有时也许极其可怕。

不要理会醉汉，尽可能避开。举例来说，在火车上，最好在给他看见之前，尽快离开，到另一车厢去；在街上，在他走近之前，先穿过马路到对面去。

若无法避开，须先估计他的性格和情绪。非怀恶意而只是想找人聊聊，则虚应一会，待他离开，或伺机脱身。

别显得张皇失措，以免他放肆起来。

如果正在街上走，不要停步。他想攀谈，只须对他的开场白回答一声：“再见”或“晚安”。然后迅速走开。

醉汉放肆起来怎么办

如醉汉放肆或酒后伤感起来，自己不妨制造一点小麻烦，吸引别人注意。

用最强硬的语气喝斥，命他滚开，通常醉汉胆小，大多欺善怕恶。

如果在火车上被醉汉纠缠不休，困在狭小的地方，应该穿过车厢去找警察。

遭醉汉袭击怎么办

若给醉汉一把抓住或遭袭击，要尽量大叫大喊，引起其他乘客注意。

最后一着是按动火车上的警钟，警察会迅速赶到。

必要时进行自卫，挥舞手袋之类的东西，使醉汉不能接

Green Apple Data Center

近。

三、在激愤的人群中

节日处身于欢乐愉快的人群中，诚然令人兴高采烈。不过，群众情绪如果因某种原因而变得过分激动，无论是旁观者还是参与者，置身其间，都可能受伤，甚至死亡。

若因某种原因而群情激愤，例如足球比赛后、示威抗议集会、罢工群众，情况会更加危险。万一人群张皇失措，任何拥挤的地方，诸如电影院、迪斯克舞厅，都有可能挤死人。

如果自己被人群挤着向前走

·如果无法从人群中脱身，要用一双手紧握另一手腕，撑开双肘，平放在胸前，形成一些空间，使呼吸畅顺。

·双脚站稳，远离店铺的玻璃窗。必要时提起双脚，脚趾可免遭践踏；让拥挤的人群托起自己的身体。

如果正在步行

发觉慌乱的人群正向着自己行走的方向拥来，应该马上避到一旁，但是不要奔跑，以免引人注意。

如果走避不及，马上到最近的商店、民居去躲避，或者藏身在适当的角落。

留在原处不动，直至人群走过。

身不由己而陷入人群之中时，切记两大要点：远离店铺的玻璃窗；双脚站稳。如果撞到玻璃橱窗上，或被人群踩踏，就难免身受重伤了。

如有可能，抓住一样坚固的东西，例如路灯柱之类。待人群拥过之后，迅速而镇静地离开现场。

若被人群拥着前进，要用一手紧握另一手腕，双肘撑开，

Green Apple Data Center

平置于胸前，腰向前微弯，形成一些空间，使呼吸畅顺，避免受人挤压，以致呼吸困难而晕倒。

必要时，屈膝，提起双脚，使之完全离地，免得脚趾受到踩踏；靠拥挤的人群托起自己的身体。

随时准备在人群一散开时，双脚立刻踏到地上。

若被推倒，要设法靠近墙壁。

面向墙壁，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保证身体最易受伤的部位。

切勿惊慌；人群在数秒后便会拥来。

如果正在汽车内

切忌驾车穿越人群，尤其是群众情绪愤怒、激动或满怀敌意时。群众如果袭击，打破窗门，翻转汽车，自己可能受重伤。

倘若自己的汽车正与人群同一方向前进，不要停车观看，应马上转入小路、倒车或掉头，不动声色地驶离现场。

倘若根本无法避开前进的人群，应把车停好，锁上车门，然后离开，躲入横街、商店或民居。

如果来不及找停车处，立刻停车。情况紧急时，只好停在路中心，同时关掉引擎。

锁好车门，静静地留在车内，直至人群拥过。

如何避免麻烦

大规模公众活动中，入场前就要查清楚出口所在。切记：进入的道并非最安全的出路。足球场看台或迪斯克等人多地方，如果失火，应环顾四周，找寻其他逃生途径。

·足球场上最安全的地方可能是球场草地，因为无须拼

Green Apple Data Center

命地从狭窄的旋转式栅门挤出去。

·留在人群后面至少十五钟，让大部分人散去才离开。

·看完球赛须除去身上表示所拥护球队的任何标识，免遭另一球队的球迷视为报复目标。据统计，大部分伤亡事件都是发生在比赛后。

·如果自己被推倒在地万一失去平衡，倒在地上，设法靠近墙壁。身体蜷成球状，面向墙壁，双手紧扣置于颈后。这样手指、背部和双腿可能受伤，但保证了最脆弱的部位。

四、骚扰电话

无聊电话持续骚扰

报警后，如果仍然有电话来骚扰，应该让他讲下去，留心倾听，注意任何可以协助警方追缉骚扰者的线索。例如，伴有急速的信号声表示电话是公用电话亭打出的等等。

如有可能，在谈话的时候，请人用另一电话报警，警方便可以追踪电话的来源。

警方正在追查电话来源时，可以在性幻想方面引诱他，叫他继续谈下去。这种人通常以强者自居，喜欢与顺从的人交谈。

倘若不胜其烦，或者不想子女受到骚扰，可以在警方进行调查期间，采取一些预防措施。

如何避免电话骚扰

打猥亵电话的人通常是长期独处、拥有私人电话者。他们行事鬼祟，绝少会使用公用电话：打电话时，可能正色迷迷地胡思乱想，以猥亵言词扰人为乐。

Green Apple Data Center

接听电话在的时候,不要先向对方说出自己的电话号码,只须问对方想打什么号码。倘若号码不对,便回答:“对不起,打错了。”然后挂断电话,倘若号码相符,才问他想找谁。

倘若自己年幼的孩子可能接到电话,教导他们不要随便把号码告诉对方。如有必要,擦去拨号盘上的号码。

如果认为姓名和电话号码刊登在电话簿内不方便,可申请一个“不登记于电话簿上”的号码。这样,打电话来的人大多是已知电话号码的。这虽然不能杜绝碰巧打来的猥亵电话,但只要不泄漏电话号码,同一类猥亵电话就不会重复。

倘若装置新电话而想隐名,或者申请现有电话号码不再列在电话簿上,可以向电话公司申请,收费不高。

女用户若不想将真姓名登载于电话簿上,可用化名,只须缴付不高的费用。

猥亵电话

猥亵电话会使人心烦意乱,令人讨厌,造成人身伤害的危险则不大。

警方建议,接听电话的时候只须说一声“喂”,千万不要说出自己的电话号码,因为打电话的人多不会刻意在电话簿上找一定的号码,通常只是随手乱拨,直至接听电话者是女性为止。因此,只要不以电话号码相告,他们很难记得所拨过是什么号码,这样可避免再受骚扰。

倘若从来没有接到这类电话,在听清楚对方的意图之后,应该立即挂断电话;同时向家人查问以前有没有接过同类电话。

别以为哨子或发出刺耳的声音对付就会收敛。其实,这

Green Apple Data Center

些声响的作用通过电话不能完全传达到对方。

如果不断受到骚扰，就要报警。警方可能接到过同类报告，并且可能采取监听电话的措施。

五、劫机

遇到劫机

尽管劫飞机事件不常发生，但仍有可能碰到。19 世纪 80 年代，全球每年约发生二十起劫机事件。遭劫持的飞机由轻型至巨型喷射机都有。每年合计约有四千名乘客遇上这种倒霉事件。

在一些开发中的国家，机场保安措施不足，劫机者较易偷携武器登机，起飞后露械劫持飞机，甚至不惜杀人。

一旦发生劫机，劫机者、机员和乘客的情绪都会极度紧张，易于冲动，从而引起暴力事件。

不要过于冲动，应设法与人群混在一起，否则会引起劫机者的注意，危害自己和他人的安全。

凡会激发劫机者敌意之物，如军事身份证明文件等，都要藏好或干脆丢弃。

随着时间慢慢过去，情况或会好转。根据经验，乘客与劫机者渐渐会建立一种关系。自己可能被派去协助做伙食、卫生和照顾其他人的工作。

应该泰然处之，不要跟劫机者争辩政治问题。

劫机者的僵持过程可能持续多天。劫机者为了寻求政治庇护，会下令飞机飞往其他地方。随时留意乘客之间的紧张气氛，在适当时候须加以安抚。

同时须顾及劫机者与机员之间发生冲突的征兆。

Green Apple Data Center

度过难关

假如被困在着陆飞机上，尤其是那些已无动力的飞机，没有空气调节（在沙漠地区，白天酷热晚上寒冷，情况更恶劣），可以恳求劫机者准许白天卸下机舱紧急逃生门或窗，使空气流通，晚上再装上，保持机内温暖。

若劫机者同意，在晚上分发毛毯给乘客，让大家尽可能躺下。

要顾及卫生。飞机厕所设备大多是自动装集的化学循环系统，易遭填满，臭气熏天，须开启阀门排出秽物。水也可能短缺，若引擎关掉，供水即断绝。

劫机僵持时间一久，乘客的行为有时会变得莫名其妙。有些人会情绪低落，孤独不群；有些则会过分活跃，精神紧张，喜怒无常。另一方面，小孩子的问题却可能比想像中少，他们反而会成为与劫机者接触的好媒介。

不要老是想着劫机事件。玩玩填字游戏、扑克牌或者阅读书报杂志，都有好处。如呆呆地坐，终日为处境危险而忐忑不安，很易会因恐惧而做出蠢事。

要保持身体健康、头脑清醒。纵使没机会做运动，也要尽量争取时间休息。假寐片刻，也有助于保持头脑清醒。

流质食物比固体食物重要，尽可能要多饮流质。健康的人可以超过一个月不吃东西而依然不死，但在炎热天气下，体液会随汗水和尿液迅速减少。在地面上，普通人若不运动，每天至少需要二品脱（一公升多一些）水；若在高处，则要四至五品脱（二至三公升）。不要喝酒，酒精会使身体失去水分。

Green Apple Data Center

劫机者定下的期限逼近时，气氛会更紧张。若有人情绪不稳，要设法抚慰。

若援救部队攻击飞机，自己应伏在机舱板上，躲在椅子之间，尽可能蜷曲身体，不要乱动。爆炸、闪光、枪声、惊呼等情况发生时，不要站起来。

情况明朗后尽快离开飞机。机上可能已装炸药；油箱也许穿透，漏出燃料。

离开飞机后，援救部队会竭力给与照顾，提供医疗服务、食物、衣服、盥洗用品等，还置备睡床供休息。记者会来访问，可要求航空公司职员代为挡驾。

脱险之后

劫机事件结束后，可能面临一段烦恼的日子。心力交瘁，精神受到创伤，需要颇长的时间才能恢复正常。

要消除内疚。有些人发现自己在危急关头时软弱怯懦，易于慌乱，甚至因紧张过度而行为失常，会大感失望；另一些人却可能发现自己原来性格坚强，临危不乱，因而大感惊讶。

遇到劫机，乘客事后一般都无法向航空公司要求赔偿，因为事出于机场保安措施不善；向有关机场索取赔偿也不切实际。预先投保劫机险是明智之举；保险费多半包括在旅行保险之内。

六、炸弹

炸弹爆炸

恐怖分子的炸弹最难预防，并且会引起极大恐慌。目睹这种爆炸的混乱场面，听到许多伤者的呼号，的确容易令人

Green Apple Data Center

手足无措。但对付恐怖分子，人人可以作出重要贡献。以下是警方专家的建议。

如果手持照相机，尽可能拍摄现场情况，尤须注意事后匆匆离开现场的人。照片能协助警方找到放置炸弹的疑犯。

不过，切勿忽视本身安全，例如拍照时要当心飞坠的碎片。

打电话报警，警方会通知其他紧急援救机构赶来。

尽力帮助伤者，直至紧急救援机构人员到达现场。

如果自认帮不了忙，应该静静地离开现场。别跑，否则会再度引起恐慌，增加伤亡人数。

把爆炸后所见所闻，全部记录下来。

如果曾作现场记录或拍照，应交给附近警察局。

如发现可疑包裹

如怀疑包裹或器皿里可能有炸弹，切勿触摸。许多恐怖分子的炸弹都装置有“触动系统”，一移动便立刻爆炸。

千万不要高叫“炸弹”或会引起别人恐慌的言辞。

远离可疑包裹，告诉别人也这样做。

倘若身在行驶中的火车上，切勿按动警报系统。在两站之间突然停车，会妨碍处理炸弹专家到来，乘客也难以安全疏散。

向有关人员，诸如火车上的守卫、警察、交通督导员或车站搬运工人报告发现可疑物体；或者尽快打电话报警。

如发现有人在放置可疑物体后匆匆离开，应该马上随手记录那人的外貌。如果有照相机，应在安全情况下立刻把可疑的人物和包裹拍下来。就算模糊的背景也能协助警方辨认

Green Apple Data Center

匪徒，而炸弹原来的模样将会是爆炸后警方调查的重要线索，可以帮助警方追缉疑犯。

如果认为包裹是别人无意中遗下的，可大声问他：“这东西是你的吗？”，若他不承认，便可立刻假定包裹是炸弹，同时采取相应的行动。

远离可疑包裹，并劝其他人离开。

立刻打电话报警。

如何分辨邮件炸弹

邮件炸弹像恐怖分子使用其他炸弹一样，看上去绝无危险；反之，为了引起恐慌，一些物件却故意做成炸弹模样。因此很难判断哪些是真正的炸弹，哪些是伪装的。

警方专家指出，辨认信件及包裹里否藏炸弹，应注意以下特征：电池、电线、油渍或杏仁气味。同时留心不寻常的特征，例如包裹是否格外笨重?包装方式是否特殊？如在认为不会有人寄包裹来时却收到包裹，就应想一想，有没有熟人住在邮戳所示的地区?

如果收到可疑信件或包裹

切勿把它打开。邮件炸弹的设计特殊，在邮递过程中受到震荡不会爆炸，但一拆开便会爆炸；也不要挤压或刺戳邮件。

切勿把它放在别的器皿内，也不放在沙里或水中，并且叫其他人别这样做。

在包裹上找出投寄人的姓名，打电话求证其真伪。若包裹里寄给家人或同事的，应该问清楚是否正在等待别人寄包裹来。

Green Apple Data Center

若经缜密查核后，仍不能消除疑虑，应该把包裹放在原处，然后通知所有人离开房间。锁上房门，藏好钥匙，别让不明底细的人走进危险地带。房间若有玻璃窗，要通知同事或外面的行人远离这些窗门,以免爆炸时给飞坠的碎片割伤。

向公司经理或保安主管报告，或者打电话报警。

七、绑架

亲人被绑架时的防御对策

·当发现亲人失踪或接到犯罪分子勒索的信件和电话后，先不要在周围群众中声张，但要立即向公安机关报案。

罪犯利用人质亲属为了亲人的安全不惜钱财的心理，在给人质亲属的电话或信件中，大都警告威胁不让其报案。

同时也要严格保守秘密，决不向公安机关以外的人透露有关案情及报案的任何情况，以防绑匪得知后，残害人质或加害人质家属。

·切忌盲目行动。有的受害人家庭认为，绑匪要的是钱，不是人质，所以有不惜巨资救人的心理。

受害人家庭千万不可自行盲目行动，一定要听从公安人员的安排。公安机关是保护人民生命财产安全的职能部门，破案人员会充分考虑到人质的安全和亲属的意见，采取最有效的手段来解救人质的。

·要尽可能多地了解绑匪及其亲属的情况。罪犯绑架人质后，大多将人质带到某个地点藏匿起来，再通过电话或送信向人质亲属索要赎金，洽谈交款赎人的条件及地点。

人质亲属应利用同罪犯交谈的短暂时机，尽量多地了解绑匪的口音，探知亲人被藏匿的地点，约定见面或再次通话

Green Apple Data Center

的时间等。

·被绑架人质的家庭成员，特别是主要家庭成员，应积极协助公安机关开展侦破工作，提供案发前的可疑线索。因为这类案件大多为对人质家庭比较熟悉了解的人所为，如老邻居、老同学、同事、部下及过去的朋友等。

因此，应当分析绑匪的恐吓信的笔迹，鉴别绑匪电话中的声音及语育习惯，与熟悉自己家庭情况的人相比较，从中辨别出可疑对象，以协助公安机关确定罪犯，及时解救人质，抓获犯罪分子。

自己被绑架时的防卫

·不要盲目地呼救或同绑匪搏斗。绑匪大多是身强力壮、穷凶极恶的亡命之徒，又多为团伙作案，如果不权衡利弊，鲁莽地同绑匪搏斗，可能会使绑匪凶相毕露，招来杀身之祸。此外，在人迹罕至之处时，也不要盲目地呼喊求救。

·要善于同绑匪周旋，设置圈套，引其上钩。可以表面上装作顺从，得到其信任，待其放松警惕后再设法脱身。

·对于那些初犯和偶犯，可以说服、教育和打动其放弃犯罪行为。

·利用一切可能的机会，向亲人透露自己所处的地点或行踪，电话中巧妙地告知或故意拖延通话时间，以便公安机关确定通话地点。

·要牢记绑匪的体貌、习惯、口音、方言、交通工具等特征，以及所到之处的环境等，以便事后协助公安机关抓获绑匪。

Green Apple Data Center

第三章　城市交通安全

第一节　城市道路交通安全常识

一、交通标记

信号灯

城市交叉路口指示交通动向的信号，分三种颜色。其含义为：红灯——停止前行；黄灯——等待；绿灯——可以前行。

交通标线

·横道线，俗称“斑马线”，是专供行人横过路面的地段。

·中心线：双向车道的分界线，来往车辆均不得占线行驶。

·分道线：一般用白色虚线标示，指示快慢车道的分界线。

·停车线：车辆在交叉路等待绿灯放行的界线。

·非机动车线：专供自行车、三轮车、畜力车行驶的标示线。

·人行道线：有些路段有，大多数路面没有，而是抬高路基代替标示线。

Green Apple Data Center

二、安全常识

在街上行走的安全常识

·行人尽可能走人行道，在非人行道上行走是危险的。

·不要翻越护栏。突然翻越护栏会给机动车造成麻烦，并危及自己的安全。

·儿童不能单独上街，必须由成人带领。

·横穿道路时不可快速跑动，或等车近时突然快跑横穿马路。

·不要在机动车道上拦出租车辆。

·在通过路口时，一定要看清四周设有的动态车辆，再缓慢通过。

·在过铁路交叉路口时，一定要看清两个方向有无火车来临。

候车的安全常识

·在人行道上候车。

·在车未停稳时不要上前拥挤。

骑自行车的安全常识

·要按路道指示标志和信号灯，按章骑行。

·不要跟机动车抢道。

·不要骑飞车，更不能与别人相互追逐。

·不要一手打伞，一手骑车。

·不要带人骑车。

·不要双手撒把骑车。

·不要骑没有刹车的自行车。

Green Apple Data Center

第二节　交通紧急情况下的自我防御

一、行人的自我防御

行人被汽车冲撞而丧身的原因有：横穿交叉路口，突然冲上马路，穿越公路，通过岔道以及在路上游戏、作业等等。

发生此类事故并非都是驾驶员的过错，其中大多数是由于步行者的过失所造成的。

特别在禁止通行处穿越马路，无视信号等等，都是导致事故的重要原因。

从年龄上来看，幼儿、70 岁以上的老人、小学生、50 岁以上的步行者发生的事故，占全部事故的半数以上。所以应该提高警惕，以防汽车冲撞。万一受到冲撞，死亡率是极高的，即使免于一死，手、脚、头部等也免不了受到严重伤害。

特别是老人和小孩必须十分注意，应该经常想到无论何时何地，汽车都有冲撞车站和人行道的可能性。

汽车冲撞的危险度在白天和晚上有相当大的差别。如果是白天，当你在人行道或横行道上行走时，汽车突然冲过来而丝毫没有察到，要事先采取防备是不可能的。

然而，只要在你稍许听到一点刹车声或感到情形不妙时，马上朝旁边急退或就地一滚，也许能避免事故。实在不能避免，有被压的危险时，应该跳到汽车前罩上，两手抓住罩子，扭转身体，掉到汽车的侧面。身体着地时，最好屁股着地摔

Green Apple Data Center

倒，双手护住头部。

但是，在夜间，难以判断距离和车速，也难以掌握避难的合适时机，其危险度比白天要大得多，而且避难也困难得多。夜间汽车一般都以高速行驶，并且视野也受到一定的限制，所以必须特别注意。

对驾驶员不能不保持警惕，要把驾驶员看作危险人物。穿越横行道时，不能一味地相信信号，而且特别应该消除步行者的权利、人命第一等等的抽象概念，以及过马路时肯定安全的错误想法。

夜间步行时，尽可能穿艳鲜色彩的衣服，或者把白色的围巾和手帕围在脖子上或系在皮带上，尽量使驾驶员更容易发现行人。

特别是一些反射性强的白色闪光衣服和大衣等比较容易辨别。在驾驶员被对面汽车的灯光所照射，一瞬间处于盲目状态时，聪明的办法是避免过横行道。

二、乘客的自我防御

相撞时的防御

汽车相撞、坠落、失火等事故很可能发生。虽然驾驶员事先作好了防备，但乘客是难以预知危险的。

另外，有的乘客侧面而坐、打瞌睡等，放松了警惕，一旦发生事故，犹如晴天霹雳，损伤极大。有时会发生因忘记关车门或半开着车门，在汽车拐弯时把人从车上甩下来，被后面开来的汽车压死的情况。有时受到后冲撞的车上的驾驶员得救了，而同车上的乘客由于头碰玻璃窗，动脉被切断而死亡。

Green Apple Data Center

在出租汽车中，副驾驶位置上的人往往头碰车费计算器而负重伤。故乘坐出租车要尽量坐后排。冲撞卡车的小汽车往往钻入卡车车身下面，车头被挤得粉碎。此外，小汽车如果撞上装有长钢材的卡车，就会被戳穿。

汽车行驶中，乘客如果想睡觉，头不要靠在玻璃窗上。坐在副驾驶位置上的人要当好驾驶员的“ 领航员 ”, 发现前面或侧面有不安全情况时，要及时提醒驾驶员，使他经常保持警惕。

一般说来，旁边的人们似睡非睡时，驾驶员也会不知不觉地打起瞌睡来，这是很危险的。

原则上，在行驶中，车门应该锁上，因为不时会因手碰门把，或小孩摸门把而使车门打开。

另外，不要过于逞能，要养成系安全带的习惯。突然发生事故时，拿起坐垫，作为防护工具，也有一定效果。

汽车落水时的防御

由于汽车坠落时的情况不同，所受的冲击也大不相同。但是，受到强烈的冲击是普遍的情况。

坠落时，应该用手护住头部和胸部，尽可能将身体倒在座席上，并紧闭嘴唇，咬紧牙齿。

冲击一过，要迅速冷静地作出判断，弄清汽车下沉后的状况，一般汽车着水大多为正方向，如果还能从车窗中逃出，应该尽快打开车窗逃出去；如不可能，就应该关闭车窗，控制水的浸入，待车内稳定后，再决定从哪个门、窗逃出。

解开安全带，脱掉外衣，当水位到下颚时，作一次深呼吸，然后打开门、窗逃出。由于太紧张，有时往往不太顺利，

Green Apple Data Center

此外，由于外部水的压力，车可能难以打开。

不过，水灌满车体必然需要一定的时间。即使将要灌满时，在车内一定还有一些空气，因此，应该面临危险而从容不迫。

汽车落水是由以下原因所引起的：超速行驶，汽车失灵打滑，判断失误，浓雾、暴雨所引起的视界不良，路基塌方，驾驶失误等等，当然还有其他原因。

车落到水中时身体，特别是头部受到剧烈的冲击，如果不系安全带，死亡的可能性就会增大。

但是，落水以后必须马上将安全带解开。如果慌张，连解安全带的方法也会忘记。所以，平时应该经常练习，靠手摸就能熟练地将安全带解下来。

车门往往由于车体的歪斜而不能打开。在需要打破车窗逃出的情况下，如果事先在工具袋里装上应急用的螺丝钳和扳手是很有用的。有的人用皮鞋打碎车窗，也有的人在手上缠上布再砸车窗。

保护头胸

头和胸是最容易受害的部位,所以要用一只手遮住面部，弯曲胳膊，使其避免与车内的座椅等碰撞。

前面的助手席是最危险的座位，如果坐在该处的话，首先要抱住头部躺在座位上；或者双手握拳，用手腕护住前额，同时屈身抬膝护住腹部和胸部。紧闭嘴唇，咬紧牙齿，以免碰撞时咬坏舌头。此种状态要保持到碰撞停止为止。

相撞一停止，要立即解开安全带，因为相撞导致火灾的可能性极大，所以冲撞一停止，首先要想到尽快离开汽车。

Green Apple Data Center

三、驾驶员的自我防御

肇事原因

·行驶速度过快，无法及时制动，造成与对面车辆相撞。

·在转弯处控制方向不妥当，与车相撞。

·疲劳驾驶，引起意外。

·违章超车或采取措施不力引起肇事。

·对方车辆主动肇事，本车不及反应。

肇事预防

·控制车速。不要酒后驾车。

·转弯处要事先减速，看清路面再谨慎转弯。

·尽量不要疲劳驾驶。

·不要违章驾驶、违章超车。

·错车时要保持警惕，密切注意前方车辆的动向。

几种肇事相撞的情况

·后冲撞——不注意前方、超速、车子失灵、打滑、车距过近、瞌睡驾驶等引起的事故。

·正面相撞——越线驾驶、超车不注意前方、操作失误、车子失灵打滑、瞌睡驾驶以及与超线车相撞等引起的事故。

侧面冲撞——相互越线造成冲撞、左右转弯不当、交叉点不缓行、不让车、车轮打滑、不注意前方等所导致的事故。

·与物体相撞——如与房屋、围墙、树木、电线杆、护栏等相撞，损坏自然物，伤害动物，以及发生人身事故等。

由相撞而导致的人体损伤和物体损害都是相当严重的。而且还会造成巨大的精神刺激，所以应该绝对避免。

能见度差时的驾驶安全

Green Apple Data Center

牢牢把握住方向盘，使脸接近车窗，两眼注视外面，特别是正前方，并且只能减速行驶。

大雾时，要使用雾灯和近光灯，如里打开全部车灯，前方会变成一片雪白反而难以看清。

可与大型卡车相隔一段距离，尾随大型卡车行驶。因为前面的大型卡车车体能够驱散大雾，使视野变得较清楚。

如果在大雾驱散后马上超越前面的车辆，可能会发生事故，因此要尽力避免。车窗玻璃上的污迹也会影响视野，应该利用汽车上的刮水器或用抹布将玻璃擦于净。

有时也应该寻找一个安全的地方将车停下来，从外面将车窗上的污迹擦掉。如果没有去污布，应经常打开车窗，调节室温，确保视野。

把汽车从明亮处驾驶到黑暗处时，由于眼睛一时不能适应环境，所以要特别谨慎。戴眼镜的人要注意眼镜上的雾汽或污迹。总的原则是绝对不可怠惰，应该经常保护好视野。

疲倦时的驾驶安全

当有睡意时，要改变坐的姿势，开大收音机的音量，如有同伴，可谈谈话。打开车窗，换换空气，清醒清醒头脑，作作深呼吸，闭住嘴用鼻子呼吸，并且尽快寻找场所，停车休息，或者用水洗洗手擦擦眼，如还无把握时，挑选一个安全的停车场，稍许睡一会儿。坐在助手席上的人要常常提醒驾驶员。

当乘客感到驾驶异常时，也应该立即提醒驾驶员。另外，驾驶员还可以喝一些咖啡或吃点咖啡因等止瞌睡药，但不能经常服用。

Green Apple Data Center

四、驾驶员在紧急状态下的躲避策略

爆胎

爆胎是一种较常见的汽车肇事起因，通常发生在天气炎热的季节。

通常因车体摇晃，以及通过后面车子发出的信号，可以知道轮胎爆裂。

但是一般说来，一旦爆裂，特别是突然爆裂，轮胎中的空气压力马上就会减少，方向盘一下子就会失去控制。

另外，在高速行驶中，譬如汽车在高速公路上行驶时，前轮突然爆裂，由于车速过快，方向盘立刻失去控制，马上就会导致事故。如果一疏忽，把握不住方向盘，有时就会向对面冲去，或滚到公路外面。

在乎坦的路面上，后轮有时也会爆裂。在高低不平的公路上不细心驾驶时，往往会导致轮胎爆裂。驾驶员对传到方向盘上或车身上的异常现象应该敏感。

在高速公路上，如果前轮胎爆裂，应该紧握方向盘，尽可能不要踩制动器，使车自然减速渐渐靠边，停在公路旁。如果急刹车，弄不好轮胎会从轮壳上脱落下来，从而引起旋转或翻车，所以要注意操作。

在驾车出行前，应仔细检查轮胎，要严格按标准气压给车胎打气。如车胎已老化，应立刻更换新胎。胎缝里的铁钉、石块等要清除干净。

刹车失灵

这种事故是在制动器发生故障、漏油、汽车经过水淹地区制动鼓和制动蹄中渗进水的情况下发生的。

Green Apple Data Center

另外，由于制动器使用过频，使制动器过热而失灵所产生的事故显著增加。如果在较长的坡道上发生事故，就更加危险。

刹车失灵时打开车头灯，鸣响喇叭，当汽车时速下降到30公里时，拉手制动杆。

因为手制动杆比脚蹬制动器效果差,所以能慢慢停下来。在拉下制动杆时要谨慎操作，避免发生危险。在车速过快的情况下，要从高档渐渐地移到低档上，使车速降至30公里以下，才可使用手制动杆。如果汽车跑的时间过长，更应该注意操作。

在长长的坡道上来不及慢慢停下来时，或在拐弯处速度不能控制时，与其坠落，不如把车子倾斜地触到路旁的土堤停下来为好。在长坡道辅助道路上筑有用于避难的土堤；其结沟非常牢固，可以利用。

汽车打滑失去控制

汽车打滑是超速行驶、急刹车、急转弯、违反驾驶规则、以及在恶劣的路面条件（如雪路、冻结的公路、下过雨的公路、砂石路）上驾驶失误所导致的突发现象。行驶中的汽车突然失灵，失去控制，是很危险的。

譬如，从悬崖上坠落、在公路上越过交通线、在拐弯处冲撞民房、从高速公路的高层路上坠落下来冲撞其他车辆及步行者等等。即使轮胎和防滑链很牢固，但由于速度和方向盘操作上的原因，也会发生汽车失灵打滑。另外，在其他汽车出事故的地方，自己的汽车也有可能发生事故。

当车子失灵打滑时，普通的前引擎后轮驱动车可以根据

Green Apple Data Center

感觉来判断打滑的是前轮还是后轮。当前轮横滑，车子自动向右时，应该控制其向左，即在可能的范围内把握住方向盘。

然而当后轮打滑车尾摆动，向右拐弯时，首先应该放松制动器，使方向盘向右，从而控制车尾摆动，然后回到一般操作上来。

前引擎前轮驱动车其特性与其他车辆有所不同，所以用相反的方法控制车尾摆动。并踩一下加速器，使前车轮控制车体。

当车轮打滑时，要注意绝对不能惊惶失措，以免胡乱地转动方向盘。大雾时如果越出了规定的道路，应该打开所有的车灯开关，鸣响喇叭，发出信号。首先要看清楚道路和路面状况，然后恰当掌握车速。

驾驶员在汽车相撞、落水时的避难方法，也可参看本章乘客的方法。

第三节　乘坐交通工具的安全知识

一、铁路乘车安全常识

铁路的交通安全

·不要在铁路路基上行走、乘凉、坐卧钢轨道上或游逛。

·严禁抢越铁路道口，严禁钻车、扒车、跳车。

·通过铁路道口时，发现或听到火车开来，应立即避到距铁轨 2 米以外的地方，不得撞、钻、爬越道口栏杆抢行。

·通过电气化铁路道口时，不准高举手中的物件，不要走在道心，所携带的物件应距离接触网设备 2 米以上，以防

Green Apple Data Center

触电死亡。

·如发现电气化铁路上的接触网断线，千万不要靠近，应距断线外 10 米以上，以防止发生触电事故。

·铁路道口显示红灯，示意火车接近道口，即将通过，禁止车辆、行人通行。红灯熄绿灯亮，表示道口开通，准许通行。遇有道口信号红灯同时熄灭时，必须停下潦望，确认安全后，方准通行。

火车与汽车相撞时的避难策略

在火车中,只要一感到有点异常就要迅速作好防御准备。脸朝行车方向坐的人要马上抱头曲肘伏到前面的坐垫上，护住脸部，或者马上抱住头部朝侧面躺下。如果是背朝行车方向坐的，应该马上用双手护住后脑部，同时屈身抬膝护住腹部。

对于朝通道坐着或站着的人；如车内不拥挤，应该双脚朝着行车方向，两手护住后脑部，屈身躺在地板上，用膝盖护住腹部，此时，可以用脚蹬住椅子或车壁。当车内拥挤时，要马上蹲下去，在人群中用双手护住后脑部。

在厕所里，应背朝行车方向的车壁，坐到地板上，双手抱头，屈身抬膝护住腹部。一般说来，厕所是独立单元，所以不易损坏。

二、乘船划船安全常识

·船的载重量是有限定的，违规超载、冒险运输，最容易造成沉船、翻船的悲剧。

·划船最忌船体不平衡，所以，在船上不要随意交换位置，尤其是站立换位，这样容易引起重心偏斜造成翻船。划

Green Apple Data Center

浆动作要一致，保持船身子稳前进。不要与其他船作无谓的竞争，以免发生意外。

·水上划船，要穿上救生衣才安全。

·乘船时，切忌在船上嬉戏、开玩笑，或故意用力摆动船眩。

·集体乘船要做到“三看”：一看驾驶人员有无驾驶证；二看船舶有无标明载重吃水线；三看渡船有否违章超载。

·平时要学会游泳与水上救生本领，在必要时可以自救。

三、飞机起降安全常识

飞机起飞、着陆时发生的事故是多种多样的，例如，操纵失误、判断失误、指挥失误、气候恶劣、综合性事故、飞机构造上的缺陷（机轮爆破、着落轮折损、操纵系统故障）、与停在机场上的飞机相撞等等。

原则上说，飞机在空中相撞而爆炸等突发事故是无法挽救的，也不能采取应急措施。在一般情况下，当飞机发生事故时，以紧急着陆或紧急着水的方法来避难。

飞机发生故障时，乘务员会发出指示。飞机将降落到水面时，事先要穿上救生衣。

机内的联络和避难装置，是以机内全体人员在 90 秒钟以内全部脱离飞机为标准设计的。因此，必须在这一段时间内完成避难行动。

当飞机着陆或降落到水面时，机内会出现一片混乱，此时应该保持沉着、镇定的态度。

不要解安全带，屈身朝前躺下，并把坐垫垫在胸部和大腿之间，用一只手护住头部，另一只手抱住膝盖或双脚，紧

Green Apple Data Center

闭嘴唇，咬紧牙齿（根据当时情况，采用各种不同的避难姿势）。

若是降落在水中，最好等待时机让救生艇来救援，但有时不得不穿上救生衣在海中随浪漂浮。

另外，救生衣放在座席的下面，用时将它取出来，从头上套下去，把衣服后面的两根带子绕到前面，用带子上的金属扣子系紧。

然后，拉一下装于救生衣下部左右两边的拉手，它就会自动鼓起来。在海上避难时它是很有效的工具。此外，不要忘记飞机上的座垫也可作为浮袋使用。

Green Apple Data Center

第四章　城市环境

第一节　城市害虫

苍蝇

苍蝇最脏，是城市卫生的大敌，是地地道道的城市公害。

一只苍蝇可以同时携带 60 多种不同的病菌、病毒和寄生虫卵。它的肚子里可以窝藏 5000 万个病菌。它的腿上长满了细毛，至少能携带五六万个病菌。

苍蝇有好几种，比较常见的是家蝇、大头金蝇、绿蝇和麻蝇。不论哪一种苍蝇都喜欢吃烂瓜、烂果、烂菜、臭鱼、臭肉和粪便。而且它们的嗅觉非常灵敏，一闻到腐烂食物的臭味，就会从老远飞来吃。

苍蝇的嘴巴是一根能伸缩的管子，吃东西的时候伸出来，不吃东西的时候缩进去。

所以苍蝇只能喝稀的，吃湿的，如果啃干东西就要先吐些口水把食物弄湿了，再用管子吸。苍蝇在爬过的东西上留下来的那些黑点点，就是它吐出来的口水。

脏地方、脏东西，总是病菌最多的地方。苍蝇吃脏东西，或者在脏东西上乱爬，浑身沾满了病菌、病毒，然后它又飞到人吃的食物上，把病菌、病毒散布在食物上。

Green Apple Data Center

人吃了苍蝇叮过的食物，如果抵抗力不强，就会得病。苍蝇传播的疾病有细菌性痢疾、肠炎、肝炎、伤寒、结核病、小儿麻痹症等等，对人的危害很大。

人的皮肤上如果有化脓的伤口，苍蝇叮过以后，不仅会把化脓菌传给另外的人，还在伤口上产卵，使伤口长蛆。

苍蝇的害处很多，消灭苍蝇的办法是：一、挖土灭蛹。在藏蛹的地方，如厕所、粪坑、粪堆、垃圾堆、牲畜圈周围的松软泥土里，距厕所约半米到一米范围内，挖开 3～5 寸深的一层土，把蛹找出来用火烧掉；二、用苍蝇拍打，或者用捕蝇罩诱杀；三、讲卫生，不随地大小便，不乱倒垃圾，粪缸要加盖；四、粪坑里，茅房里，要经常撒些灭蝇药水消毒。

蚊子

“打摆子”，医学上叫“疟疾”。有人说：“无食不成摆”，意思说，食物吃多了，不容易消化，引起了“打摆子”。这种说法是不对的。

疟疾病是一种传染病，它是“疟原虫”钻进人体血液引起的，根本不是食物吃多了的缘故。那么，疟原虫又是怎样钻进人体血液里的呢?传播疟疾的凶手又是谁呢?

传播疟病的凶手，就是我们夏秋季常见的病媒昆虫——蚊子。蚊子能刺吸人和动物的血液。

它在疟病人身上吸血的时候，就把疟原虫吸到它自己肚子里，在体内繁殖。

当蚊子再叮健康人的时候，就氢疟原虫送进健康人的血液，于是，这个人就得了疟疾。

这种带疟原虫的蚊子越多，疟疾就传播得越广，严重危

Green Apple Data Center

害人的健康。

蚊子还传播大脑炎（流行性乙型脑炎）、丝虫病、传染性肝炎等等。

此外，人身体上被蚊子叮过的部位往往发生肿痒，非常难受，常常因为搔痒引起细菌感染，皮肤溃烂。

在蚊子多的地方，夏天的夜晚常常闹得人不得安宁，影响工作、学习和休息。

蚊子的种类很多，如果详细分类，大约有 2700 多种。其中，危害人们健康的主要凶手是按蚊（又叫疟蚊）、库蚊（又叫家蚊）和伊蚊（又叫黑斑蚊）。

蚊子在夏季繁殖。只要有半寸深的积水，它就能在里面下卵。一只雌蚊每隔三四天产一次卵，每次产卵一二百个，多的有三四百个。

一只雌蚊一生可产卵 1000 多个，一年内可以繁殖很多代。白天它藏在比较阴暗、潮湿和避风的地方，天黑以后就飞出来咬人吸血，传播疾病。

蚊子既然只有在水中才能产卵繁殖,那么消灭它的方法，就是清除积水，翻盆、倒罐、堵树洞、填平小水坑。

蚊子喜欢隐藏在阴暗的地方。因此，我们应该把院子里和房屋周围的杂草清除干净。

还可以在屋檐下倒挂一个黑布口袋，黎明的时候，蚊子纷纷往里钻，等天大亮以后，就把袋口扎紧，把蚊子打死。

另外，用科技手段研究和“灭蚊灯”也是不错的灭蚊工具，家庭及商店、餐饮部门可以多多配备。

老鼠

Green Apple Data Center

在人类历史上，曾经有过鼠害成灾的记载。14 世纪，有一种可怕的黑死病在欧洲大流行，它像妖魔一样，从一个城市传播到又一个城市，从一个国家蔓延到另一个国家，夺走了 2500 多万人的生命，使死亡的阴影笼罩着欧洲每一个国家。

到了 15 世纪，这种黑死病又再次流行，单是英国首都伦敦就死了 6. 8 万多人。

这可怕的黑死病原来是鼠疫杆菌引起的。这种病的传染源就是人人讨厌的老鼠。老鼠得了这种病，跳蚤叮了病鼠身上的血，沾上了鼠疫病菌。它再跳到人身上来咬人的时候，就把鼠疫病菌传染给人，于是，人就得了可怕的鼠疫病。

除此以外，老鼠还传播钩端螺旋体病、流行性出血热、鼠型斑疹伤寒、鼠疫热等 30 多种传染病。

老鼠还糟蹋粮食，咬坏衣物，到处打洞。老鼠对人的危害真是举不胜举，俗话说，“ 老鼠过街，人人喊打 ”。

· 怎样消灭老鼠呢?

1. 防鼠 :把粮食及其它食物收藏好，发现鼠洞及时堵好，以断绝老鼠生活来源。

2. 捕鼠：常用的捕鼠工具有鼠夹、鼠笼等。

3. 毒鼠：用杀鼠药配成毒饵来毒它。老鼠本性狡猾，多疑，因此毒饵要适合老鼠的口味，并且要多样化，交替使用。配好毒饵以后，要严防被人误吃，切勿污染人用的饭碗、茶盘。

蟑螂

蟑螂又叫油虫，是一种常见的害虫。它白天藏在阴暗的

Green Apple Data Center

地方，晚上四处乱爬。它不但常在厕所、垃圾堆、粪便上爬来爬去，还到碗橱、锅台、饿碗、菜盘里找东西吃，也是城市常见的昆虫公害。

蟑螂还到处拉屎，污染食物，传播疾病。蟑螂传播的传染病，有霍乱、鼠疫、炭疽、麻疯、结核、伤寒等十几种。

据医学家检验，霍乱弧菌在它的消化道内，能活 79 个小时；伤寒杆菌在它的消化道内能活 23 天；结核菌在它的消化道内，能活 9 天 9 夜；炭疽杆菌在它的消化道内，能活 30 天。蟑螂是传播传染病的凶手，消灭蟑螂对预防传染病的流行，有很重要的意义。

根据蟑螂的特性，可以采取扫、杀、防等办法来消灭。

·扫：房间、碗橱、厕所经常打扫干净，扫出的尘土要用火烧过。

·杀：用开水浇汤碗橱、炉灶、墙壁、衣柜等缝隙，烫死蟑螂和蟑螂子。用 0．1%的敌百虫和蟑螂喜欢吃的食拌在一起，撒在蟑螂躲藏和经常出入的地方。

·防：不留剩饭剩菜，或把剩饭剩菜扣好。碗橱、衣柜要严密关闭，防止蟑螂污染食物和碗筷。

虱子

虱子不光是咬人吸血，弄得人浑身发痒，还能传播疾病。

虱子能传播斑疹伤寒和回归热等疾病。

斑疹伤寒是由一种比病菌还小的叫做“立克次体”的微生物引起的。虱子身上如果带有这种微生物，它在咬人的时候，就会把它带进人身，使人得病。

这种病起病很急，发高烧、头痛、讲胡话、浑身疼痛。

Green Apple Data Center

过了六七天以后，病人浑身就会起些玫瑰色的小疹子，一点一点的，用手压一压，也不褪色。

回归热是由一种叫做“螺旋体”的病原体引起的。被虱子咬过，一星期左右才发病。

人得了回归热病，也是发烧头疼，身上的肌肉和骨头的关节也疼得厉害，鼻子出血，有时候也可以见到少数几点红疹子。

大约一星期之后，烧慢慢退了，像是好了，没什么病了。可是再过一星期，病人又会照样闹起来。有时候，病人可以反复闹四次，所以叫做“回归热”。

虱子传播疾病的方法和蚊子有些不同。蚊子是直接把病原体从嘴里注到人身体里去。

虱子是一面咬人吸血，一面拉屎，病菌就藏在屎里。人觉得痒痒的，伸手去搔痒，搔来搔去，就把病菌搔进了被虱子咬开的伤口里去。

有的人捉到了虱子，用指甲一挤，指甲上便沾了大量病菌，这时候，如果伸手去搔痒，病菌也能从伤口钻到身体里去。

虱子最喜爱 32℃左右的温度。人的贴身衣服的温度，正好跟这个温度差不多。

可是，当人生了病，浑身发热的时候，虱子就觉得热得不行，到处乱爬乱钻。这时候，如果有人跟病人睡在一起，虱子就会爬到别人身上去避热，使别人也招上了虱子。

消灭虱子的办法是，把能放在锅里煮的衣服，拿来煮一煮；把不好煮的衣服，就在大太阳底下晒。虱子不怕冷，放

Green Apple Data Center

在雪地里冻，也很难冻死，所以用冷水洗衣服，是消灭不了虱子的。

虱子下的卵比较特别，上面有些粘粘糊糊的东西，能粘在人的毛发和衣服上面，大约一个星期左右，就变成小虱子。所以要消灭虱子，除了洗衣服，一定要好好洗澡，把粘在身上的虱子卵也洗掉。

第二节　大气污染

一、大气污染的危害

空气污染时，鼻子、喉咙、气管都会受到极大的影响，因为污染的空气与这些呼吸器官有着直接的关系，且与生命有着间接的重要的关系。

一旦慢性支气管炎恶化，就可能引起肺气肿，使体内氧气不能及时得到补充，心脏负担加重，从而缩短寿命。

鼻子和喉咙会发生鼻炎、蓄脓、扁桃腺炎、咽炎、喉头炎等病症，使人感到不舒服，有时还会引起其他病症。

大气中的污染物,主要是由亚硫酸气和各种各样的尘埃、烟雾等组成的成分很复杂。

二、预防大气污染

呼吸时不要用嘴，而应该用鼻，这样可以减少污染物的侵入，因为鼻毛和粘膜具有阻挡污染物的功能。

外出回家，最好漱漱口，这样可把附在粘膜上的污染物洗漱掉。如果事先有所准备，在听到空气污染预报时，应立即戴上口罩。

Green Apple Data Center

污染物对眼睛也有影响，在灰尘多的天气，从外面回家后要洗洗眼睛。为了防止咳嗽，要吸入一些蒸汽或进行腹式呼吸。

要常常到空气新鲜的地方去呼吸新鲜空气，调节肺部功能。一旦发生异常，要及时请医生检查和治疗。

从根本上来说，体力起决定性作用，应该注意营养，培养健康的体质。在空气污染的情况下吸烟更容易使体质恶化，所以在污染严重时，应该戒烟。

喘病的发作与公害也有一定关系，它与慢性支气管炎不同，发作时，呼吸困难，上气不接下气，一旦平息，马上就舒服了。

在大气污染严重时，可以使用氧气吸入器，但要注意，对某些病人来说，有时不能呼吸高浓度的氧气。

三、大气污染防护用品

口罩

外出时使用。

空调器

有条件的家庭，即使气温正常，也可以安装使用。

空气污染测定装置

有实力的家庭可以安装，以得到空气污染的数据，及时采取防护措施。

Green Apple Data Center

第三节　机动车的废气污染

一、废气的综述

沿公路（特别是交通阻塞的道路周围）居住的人们、交通管理人员和驾驶员，都是汽车排出废气的直接受害者。

一般说来，引起光化学烟雾和大气污染的直接因素是一氧化碳气体的氮氧化物。

甲醛、碳化氢（人们认为它会致癌）及与高辛烷有关的铅也往往被人们作为危害因素提出来。

机动车废气的危害与大气污染类似，但更严重。吸入量过大时可能会产生中毒症状。如头晕、恶心、呕吐甚至昏厥。

二、废气的预防

最好的防御方法是避免吸入废气。例如，开车时关闭窗户，保持车距，避免到阻塞的道路上驾驶，在夜间车辆少的时候行驶。

在选择居住场所时，要避开公路边地势低的地方，以防废气侵袭，室内要安装空调器。

经常受到废气侵袭的工作人员在工作时要戴上口罩，这样，多少可以防御一些废气，在精神上也可以得到一些安慰。

此外，要经常到空气新鲜的地方和山里去度假。驾驶员在发动车时要注意防止废气，同时，还要采取积极的防御措施，相互监督，共同预防废气。

Green Apple Data Center

三、减少机动车废气的方法

目前，汽车管理部门对废气所采取的措施主要是利用喷射式燃烧器。

另外，在许多方面，如汽油添加剂、新型汽油、催化利用净化装置等研究上也取得了很大的进展。

驾驶员也要主动采取措施防止废气。如在阻塞或等待时应将发动机熄火。管理部门也应加强废气监测，对废气超标的车辆一律要强制维修或报废。

第四节　噪音污染

一、噪音的危害

汽车、摩托车以及飞机，特别是喷气式飞机等都会发生噪音，城市中存在着大量噪音。

噪音虽然不直接危害生命，但它会引起睡眠不足，对生理产生影响，甚至还会导致噪音神经衰弱症，会缩短人的寿命。

噪音会导致人的生理功能紊乱、听觉失聪，精神器官受损。国外也有报道，有人在长期噪音的环境下工作导致精神失常而杀人的案例。

二、预防噪音危害

利用衬托音乐消除使人讨厌的噪音。其方法是：先将音量调节到比噪音高一些，然后像电报员那样将耳机戴上，并避免突然发出刺耳的声音。

当然，最有效的措施是房间本身具有隔音设施，墙壁、

Green Apple Data Center

天花板、地板都采用隔音材料，虽然多花一些资金，然而对身体是有好处的。

在以前建的大楼上安装防音双层窗，效果很好，当然，如果因安装不好而产生振动，那就另当别论了。

最简易的方法是使用防噪音耳塞，该装置可以使人声传入耳朵，将冲击音、高音档住。如果还不行的话，要采取积极的措施消除噪音。

如果居住在噪音很大的地区，也可以适当投资在窗外安装吸音材料以消除噪音。

第五节　城市光化学烟雾

一、光化学烟雾的危害

光化学烟雾是大气污染物之一，对人体危害极大。特别是在炎热无风的夏天，身体虚弱时，或者气候多变，剧烈运动以后，常常容易发病。

有眼睛充血、流泪、喉咙疼痛、干渴、咳嗽不止、呼吸困难、手脚麻木、胸口疼痛、昏迷不醒等全身性症状。以上症状因人而异，并不完全相同。

光化学烟雾的发生原因还不太明确，一般说来是由于氮氧化物和碳化氢等化学物受到阳光的照射，引起光化学反应，而产生各种有害物质。汽车的废气也是导致发病的原因之一。

儿童容易受害，这大概与身体的抵抗力有关。另一方面，有时不是由体力方面的原因，而是由心理方面的原因引起病症，这方面的总是还有待于以后研究。

Green Apple Data Center

二、易产生光化学烟雾的地方

高浓度的光化学烟雾在温度高的建筑物和公路附近容易发生，但其浓度分布随着风的移动而变化，所以不易掌握。

有的植物不耐光化学烟雾，有时可以根据这些植物的生长状况来进行判断，如石竹、菊花、蔷薇、三色紫花地丁、紫花苜蓿、牵牛花等受到光化学烟雾污染时，叶细胞在几天之内会发生显著变化。

三、二氧化碳的中毒症状

空气二氧化碳的正常含量为 0．03%，当二氧化碳浓度上升时，可能会出现如下现象：

·浓度在 2. 7%时，呼吸缓慢。

·浓度在 3. 5%时，呼吸急促，感到疲劳。

·浓度在 4%以上时，血液发生酸性反应，精神疲劳，同时，鼻子、喉咙、眼睛、皮肤感到火辣辣的疼痛。

·浓度在 8%时，呼吸困难。

·浓度达到 10%时，昏迷不醒，有时甚至死亡。⑥浓度达到 20%时，支配呼吸和心脏的脑中枢神经会处于麻痹状态，往往导致死亡事故。

四、光化学烟雾的预防措施

当遇到浓度极高的强氧化剂时，要冲洗眼睛，擦上眼药，或者用自来水冲洗喉咙。症状严重时，要转移到阴凉的地方，解开衣服，确保呼吸，保持安静，并立即去医院诊断。

要避免剧烈的运动，不要用嘴而要用鼻呼吸，要经常漱口。不要呆在风吹不到的炎热的地方，最好进入室内，避免光化学烟雾的侵袭。

Green Apple Data Center

第五章　城市中的灾害

第一节　城市防水

一、城市水灾的危害

造成财产损失

水灾中会有大量物资因水的浸蚀而损坏或失效。如大多数农副产品、不能接触水分的工业原料。

家庭财产也会受到不同程度的损坏，如家用电器，家庭装饰材料及家俱，一部分日用品等。另外，水灾会给工作、学习、生活造成不便和中断，造成隐形财产损失。

造成溺水伤亡事故

俗话说“水火无情”。巨大的洪水直接危害人的生命。不会泅水、没有找到救生物，没有及时逃生，或遭遇狂流或漩窝的袭击，都可能直接导致溺水伤亡事故的发生。

灾中和灾后疫情

由于灾中和灾后的城市基础设施和供给遭到严重的破坏，生活质量得不到保障，同时，由于洪水能将城市中的下水道、厕所、垃圾池冲涮而起，使之与人成为共生状态，人们在紧急状态下的饮食极可能感染疾病，并蔓延成为疫情。所谓“水灾之后有大疫”。

Green Apple Data Center

二、对城市水灾的个人预防

预防水灾，是个世界性的系统工程。国家每年都要投入大量的人力、物力和财力，从科研、环保、人防等各面进行研究，监测和预防。

但对个人而言，如果掌握一定的防洪知识和水灾中避难逃生的技能或技巧，一旦水灾发生可以做到有备无患。

相对其他灾害而言，水灾的发生通常不是瞬间发生的，而是有一个逐步生成、发展的缓慢过程。因此，水灾也是较易预防的。

学会游泳

蛙泳比较省力，能持久，游泳时声音很小。这种游泳姿势既能拖带物品，又能负重，还便于观察方向，是水灾逃生泅渡时普遍采用的一种姿势。

·身体姿势：

身体平直，俯卧水中，收腿时臀部稍低，蹬腿后身体成较平直姿势。当划臂仰头吸气时，下蹬露出水面，低头伸臂蹬腿时前额没入水中。

①身体俯卧水中，手腿伸直。

②手向侧后做抓水动作，并开始呼气。

③两臂用力划水，抑头呼、吸气。

④开始收手，吸气。

⑤收手收腿，继续吸气。

⑥低头憋气。开始伸手。

⑦伸手、翻脚做蹬腿动作。

⑧腿向后蹬夹水。

Green Apple Data Center

⑨两手向前伸平，脚最后伸直并拢。

·腿的动作：

两腿从并拢伸直开始，大腿、小腿向前做边收边分的动作，当大腿收至与身体约成 130 度时，小腿尽量贴近大腿，两膝距离约同肩宽；接着两脚尖向外翻，使脚面和小腿内侧对好向后的蹬水方向，同时两腿立即用力做向侧、向后方蹬夹，到至两腿并拢伸直。注意蹬水幅度不宜过宽，蹬夹腿时动作要有爆发力。

·臂的动作：

两臂前伸，手指自然并拢，两手稍内旋向外翻，掌心对准划水方向，分别向侧、向下、向里、向上、向前动作。当手向侧、向下划至肩前时，两臂约成 120 度，手在水中约深 30 厘米，接着屈肘，手向里、向上收手至头下方，两手向前伸直并拢。从划分、收手至伸手的动作要加速，划水时手的路线成椭圆形。

·腿、臂的动作与呼吸的配合：

划手时，仰头呼完气接着吸气。两腿并拢伸直；收手时，吸完气低头憋气，开始收腿；臂伸出时，接着用力蹬夹腿；蹬水后，手腿伸直有一小段滑行，然后开始呼一点气。

除了蛙泳外，还有自由泳、仰泳、蝶泳等游泳姿势。为了丰富火灾时逃生的泅水本领，提高水性，也可到游泳池全面学习和掌握，既可以锻炼身体，又可以在水灾发生时利用。

日常预防

·搞好家庭卫生，清除房屋四周的垃圾等脏物，一旦房屋被水浅度淹没时，不致于使家庭存在过大的卫生隐患。

Green Apple Data Center

·平房或一楼可设置一个高一些（如可达0．5m左右）的防水门槛，可用砖彻后用水泥敷实，不漏水，并能承受一定的压力即可。

·将不能防水的物资和财产放在高一些的地方。

·如居住的是临时房、危房或老式砖木结构房或其他不耐水浸的房屋，应尽可能搬到另处，以免水灾造成房屋倒塌。

·准备一个“防水包”。内装御寒衣物、能够保存一段时间不会变质的袋装食品、罐装或瓶装饮用水。现金、户口簿、证件、存折、信用卡、账簿等贵重物品可以用防水材料细心包好后，放在一个背包里，届时可以随身携带。

·家用电器应架高放置，也可临时转移到楼层高的邻居家或别的安全地方。

·准备一个“水灾药箱”。内装外用消毒药，以及防止和治疗肠胃疾病，传染疾病，寄生虫病等药品，并用防水材料包裹好，防止被水浸润而失效。

·可以制作一个简易的木舟。材料以轻质的木材为主，如桦木、椴木、松木等。有条件可以给木舟上油漆。

木舟的四周要高一些，大小以能承受装载逃生物资、孩子和老人以及在浸水时承受全部家庭成员的浮力为好。

木舟面积应尽量宽大一些，防止产水流湍急处颠覆。木舟的浮力应以木材本身的浮力为限，因为家庭不可能制作不漏水的木舟。

三、如何水里逃生

以预先躲避为上策

因水灾发生时都有充分的时间进行逃避，因此切不可因

Green Apple Data Center

贪恋财物等原因而贻误逃生时机。

可携带好“防水包”、“贵重物品背包”、“水灾药箱”等物品，预先躲至可靠的高处，如钢筋混凝土建筑的高层、山坡上等处。

紧急逃生的对策

一旦由于各种原因未能及时预先躲避，就要准备泅水逃生：

·可以戴上摩托车头盔。如没有头盔，也可用厚毛巾将头部扎紧（如像阿拉伯头巾那样），防止在湍急的水流中被撞受伤。

·找一个临时救生的承载物。如木质床板，办公桌、书柜等。但一定要先将桌子和柜子里的东西清除掉。

·应将身上的厚衣服脱掉，只穿内衣，防止衣服浸湿后成为累赘。

·泅水应注意观察水势，一定要避免跟着洪水顺势而下。要使自己尽力泅至水面开阔的平缓地带。再伺机找树攀援歇息或高层的楼房进行躲避。

·警惕漩窝。水灾中的游窝是最易吞噬人的危险境地。一旦发现自己顺着水势朝漩窝方向漂去，要尽快舍弃承载物，奋力向可以抓住的东西方向游。如可抓住树枝、建筑物的栏杆等，然后等待救援。

·如在水中浸泡时间过长，有体冷现象发生，可以适当做些游泳姿势，以增加体热。但动作不可过猛，防止体力竭尽，产生抽筋、眩晕等病灶。

怎样涉过泛滥的河流

Green Apple Data Center

如自己被泛滥的河水困住，想要涉水过河，就得格外留神。由于涨水时水流湍急，即使是一条小河也足以把人冲走。

要先看看是否必须涉水过河，如别无他法才涉水；也许可以绕道过河，或走到上游河水分叉处，那里过河较易。

先脱掉袜子，然后穿上靴子或鞋子，这样，在过河时脚步较稳。过河后，便把鞋里的水倒出，穿上于袜子，保持双脚干爽。

如果背着背包，应该把它尽量背得高些。别扔掉包内的东西；背包的重量能够使过河时脚步稳定。不过，为安全起见，解开背包的腰带，以便在紧急情况下，能迅速卸下背包。

过河要挂着手杖或其他结实的棍子。长度以六尺（一点八公尺）左右为宜，既可防止跌倒，也可探测水深。手杖应挂在上游一侧，以免给急流冲走。

可循直线横穿或向下游斜穿过河。无论采用哪一种，都应该侧身横走，面向上游，让膝盖顶住水流。若面向下游，下肢受流水冲击很易屈膝。

要侧身一步步地慢慢在水中横走，先站稳一足，始可提起另一足行走。

双腿切勿交叉举步，以锡失去平衡。

借绳子涉水过河

利用绳子结伴一起过河最安全。

如绳子够长，一人紧握绳子的一端或者系在腰间过河。其余的人则把绳子另一端绑在树杆或大石上。如果附近没有牢固的东西，岸上的人可用手抓紧绳子。这样，如果过河的人滑倒了，同伴可把他拉起。

Green Apple Data Center

先到对岸的人抓紧绳子。其余的人一手紧握绳子，一手拄手杖，逐个过河。

如果绳子长度不够跨越河流,过河的人把绳子绕在腰间，排成一列，各自拿一根手杖，每当一人举步，其他人要在流水中站稳，以免一起滑倒。

结伴涉水过河

三人或三人以上一起过河，没有绳子，可以互相帮助。

大家沿水流排成纵队，都面向上游，每人抓住前面的人的腰或肩。领头的先侧行一小步，接着顺次跟着侧行。一人移动时，其他必须站稳以免他滑倒。

另一方法是全体同时前进，各人抓住前一人的身体，每次一齐举步侧行。

三个人可以互相挽着手臂一起过河。中间的人面向上游，其余两人则面对面侧向水流，每次只许一人举步。

选择过河地点

找出河面较宽的一段，那里河水会较浅，而且水流较缓。

切勿在河弯处过河。尽管弯曲处内侧的水流较缓，而且河床较浅，但是外侧的河床较深，水流也湍急得多。

河中若有大石，可用手抓扶，帮助站稳。但石面通常湿滑，石基可能不稳，因此，千万不要把它当作脚踏石。

别在淹没的树木，湿滑的高岸、急滩或低坝等处附近过河。

别在河流与湖泊或河谷盆地交汇处过河。滥期间，这些地方河水较深，水力也最强。最佳路线是上游分叉之处。

互牵绳子过河。二人结伴过河而仅有一条短绳，可互系

Green Apple Data Center

腰间，一人牵绳站稳，另一人前行；绳子勿绷直；提防一人被冲倒而拉跌另一人。

四、灾中和灾后的注意事项

·泅水后容易感到饥饿，不可立即豪饮冷饮或暴食，以免损伤肠胃。

·从水中上来后，应立即擦干身体，穿上衣服，以免着凉。

·短时期内要尽量饮用自带的干净水，进食自带的干净食品。对品质可疑的饮水和食品不要饮用或进食。因为城市水灾的救援中，饮水和食品一般还是可以很快送到灾民手中的。

·如赈灾的饮水和食品未能及时送达，也可用煮沸的方式对食品和饮水进行消毒。有条件也可饮些烈酒或醋，起到杀菌作用。如无煮沸条件，也可极少量地饮用一点生水，以能湿润喉咙为限。

·如发现肠胃不适、四肢乏力等症状，应及时服用抗菌消炎类药品，并暂停进食。有条件应尽快去医院治疗。

·发现周围有急性肠炎、菌痢、霍乱等症状的人，应避免与之接触，并尽快与防疫部门联系，以期疫情得到控制。以下介绍几种水灾中常见的传染病及症状。

霍乱

霍乱是霍乱弧菌随水和食物等经口感染的肠道烈性传染病。以剧烈的腹泻、呕吐，迅速引起脱水、休克为特点。传播很快，病死率高。

患者在潜服期中即有传染性，发病期间的吐泻物，严重

Green Apple Data Center

污染环境，传染性极强。流行期间常有轻型患者与健康带菌者亦可成为传染源。传播途径主要是经水和食物传播。

霍乱弧菌在水中能生存较长时间，在适宜的条件下能繁殖，在水果、蔬菜上一般可生存 1～3 周，在鲜肉、鲜鱼和贝壳类食物上可存活 1～2 周。苍蝇是重要的传播媒介，日常接触亦可传播。

霍乱潜服期多为 1～3 天，最短可数小时。表现一般多呈典型症状：吐泻、脱水、先泻后吐，吐泻物呈米泔水样。

伤寒

伤寒是伤寒杆菌随水和食物等经口感染的肠道急性传染病。以持续性发热、玫瑰疹、脾肿大、白细胞降低等为特点。

伤寒患者在潜伏期末即可从粪便非出伤寒杆菌，发病后 2～4 周内传染性最强。症状消失后约有 10%的病人继续排菌，约有 3%的人可长期带菌，甚至终身带菌。

亦有少数人无任何症状但其粪便中却有伤寒杆菌，称为健康带菌者，由于这些人不易被发现，往往是造成伤寒病流行的重要传染源。

伤寒杆菌在粪便中可生存一个多月，普通水中 2～3 周。被伤寒杆菌污染了的水和食物，是主要传播途径，极易传播造成流行。另外，日常接触亦可传播，苍蝇是重要的传播媒介。

伤寒的潜伏期一般 10～14 天。主要表现为长时间发热，体温逐渐增高，发热可持续 1 个月以上（如发现原因不明连续发热 5 天以上的病人，应首先考虑伤寒的可能性），同时可出现腹痛，拌有血压下降，这是引起死亡的主要原因。

Green Apple Data Center

细菌性痢疾

细菌性痢疾简称“ 菌痢 ”, 是由痢疾杆菌随食物和水等经口感染的一种肠道急性传染病。

急性菌痢病人从粪便中排出大量痢疾杆菌,传染性极大；慢性患者和带菌者能长期反复排菌，传染性也很大。

痢疾杆菌在白菜、萝卜、黄瓜等食物上，一天之内可繁殖上百倍；在猪肉、馒头及西瓜等食品上，如果条件合适，12 小时可以繁殖上万倍；故食物传播是造成菌痢暴发流行的主要原因。

常见的易被污染的食物有凉拌菜、剩饭剩菜、冷饮及未洗净的瓜果，或用被污染了的水源洗涤直接人口的瓜果蔬菜等。日常接触可传播，苍蝇是重要传播媒价。

菌痢的潜服期多为 1～2 天，短至数小时。典型表现是：发冷、发热、腹痛、腹泻、里急后重、粘液血便。也有些人表现出抽痉、昏迷、四肢发冷、脉搏微弱，血压下降、呼吸节律不齐等严重症状。

第二节　城市防火

一、城市火灾的易发地点

发生火灾要有两个必要条件：可燃的介质及引燃介质的火源。

第一个条件，包括可燃燃料如石油制品、酒精，商场、库房内可燃的货物，现代可燃装饰材料，办公楼、家庭的家具书籍，老式民房的木质结构、工厂车间的可燃产品等；

Green Apple Data Center

第二个条件包括烟蒂，燃放鞭炮、电线走火，蚊香蜡烛，电线短路火花、雷电、电器热能、焚烧垃极、火灶煤炉，还包括一定条件下某些易燃物品的自燃等。因此，凡是具备以上条件的场所，均存在发生火灾的隐患，是火灾的易发场所。

批发市场

这类批发市场经营包括木材、家具、布料、服装、化工产品、粮油制品、小商品、鞋类、电器音箱、纸张、图书等一切可燃物品。

由于人流混杂，难以管理，常因烟蒂，经营户灶具或违章私接电线，造成短路，电炉等明火而引燃介质，造成火灾。

这类火灾由于面积广、介质丰富，现场难以疏散，其造成的灾害一般很大，也较难以救援，是城市火灾中较严重的一种。

娱乐场所

这类场所包括歌舞厅、卡拉 OK 厅、KTV 包房、迪厅等。这类场所通常都有大量的劣质可燃物装饰材料，如化纤地毯和窗帘，有机天棚、劣质塑料墙裙等。

由于进入娱乐场所的顾客在尽情娱乐时，很多都有乱丢烟头的习惯，加上有些经营者违章架设线路造成电线过载，极易引发火灾。

同时，又由于这类场所一般都很狭窄，内部结构迂回，人员拥挤混杂，再加上化学装饰品燃烧时有毒气体的大量释放，在火灾时难以逃生对人身安全构成很大的威胁，也是火灾灾害较严重的场所。近年来，国内各城市反复发生了这类火灾。

Green Apple Data Center

影院剧场

其情况与娱乐场所类似，但人员更多，现场更容易混乱。一旦出口处不能有效地疏散逃生人员，所造成的恶果将是空前的。

百货商场和大型超市

这类场所通常存放着大量的可燃介质，通风非常良好，一旦起火，火势将非常凶猛。由于逃生人员出现恐慌情绪，对场所的结构也不太了解，极易导致挤撞、踩踏事故。

有些商场处于高楼，给出逃和救援造成了一定的困难。一旦发生，后果也较严重。

办公写字楼

主要可能发生于存有大量展示产品或其他可燃物的场所。一般多由内部管理不善造成。

这类场所由于人员一般不多，可燃介质有限，其造成的人身安全事故危害要小得多。

小商铺

多由引火做饭、点蜡烛、蚊香、烟蒂或电炉取暖所致。其影响范围较小。

但如果小商铺处于成片的老式木结构居民区或成片的商业区，若灭火不及时，可能会引发大面积火灾。

老式木结构居民区

可能由于电路老化、炉火等原因由一户发生火灾，再引发成大片火灾。

这类火灾在夜晚发生时的灾害要大于白天。通常在财产上造成的损失较大，人员伤亡程度相对要小一些。

Green Apple Data Center

易燃品经营点或仓库

这类场所由于管理较严，一般发生火灾的可能性较小。然而，一旦发生火灾，其后果是不可想象的。

这类火灾如果不能在初始状态得到扑灭，一旦发生大面积灾害，几乎无法救援。易燃品可能会发生爆炸，并将火势漫延到上百米，甚至数百米之外，人一旦沾染，危害极大。

某些工厂车间

如木质、鞋类、化学产品工厂。通常由于加工、工艺、管理局限而引发火灾。这类火灾财产损失大，也可能造成大量人员伤亡。

公寓楼家庭

由燃气、电器、炉火、蜡烛、蚊香等引发。一般波及范围有限。但由于很多家庭缺乏火灾逃生知识，常常延误时机，造成家庭悲剧。

二、如何预防城市火灾

弄灭烟蒂，丢入烟灰缸

不要在危险品旁边抽烟，不要乱丢烟蒂，睡觉时不要抽烟，也不要边走边抽烟，最好使用稍大一点的烟灰缸，并放上一些水。

燃气的使用

燃气具必须定期维修，橡皮管旧了应该换掉，连接处一定要扎紧。用后将盖子旋紧，在不用的盖帽上加上罩子。

选用耐压、不易破裂的橡胶管，并尽可能短一些。

器具附近不能放易燃品，灶台要离天花板一米以上，与周围放的东西之间应间隔 20 厘米以上，并保持室内通风。不

Green Apple Data Center

能离开生着火的炉子。

使用丙烷气时，气体贮器要放在阳光直射不到的通风处，并用链子将它固定起来，以免倒翻。

煤油炉点燃后，不要再移动

煤油炉点燃后添油，或者把它移来移去都是非常危险的；煤油炉旁不能放油漆、沾合剂等易燃物品；注意不要在窗帘和被褥旁边使用炉子。

煤油炉用完后要弄清是否完全熄灭；要把添油时漏出来的油擦干净；不要在出入口和通道上使用煤油炉；用时要防止倒翻。并避免东西从上面掉落下来。

电器的使用

不要忘记关闭开关，可能的话，将万能插口取下。要及时排除恒温器的故障。

在一只万能插口上不能连接几根软线。若是小炉上的镍铬合金线圈松了也会发生危险，不要把小电炉代替熏笼等使用。

应该经常检查电视机和音响是否有灰尘，如有，要及时擦掉。要用合格的保险丝，而不要用其他东西代替。万能插口、插头以及软线如有破损，应该及时修理。

发生漏电时应该及时找专业维修人员进行维修。如果家中不用电，而电表仍在走动，就说明有漏电的可能性，应该立即通知电工来修理。

电器的缺陷和误用

电器发生火灾往往是由于构造机能的缺陷和误用所引起的。虽然近年来由设计和制造失误所引起的火灾事故减少了，

Green Apple Data Center

但由电器的误用和一味信赖电器设备所导致的火灾事故反而有所增加。

特别是在蓄热的情况下，譬如，用电灯取暖或将电褥子折叠起来使用等都容易发生火灾。

工厂火灾的各种原因

首先是干性油，例如生产苏子油、蛹油、亚麻仁油、桐油、大麻油、鱼油、豆油、棉籽油和芝麻油的企业，这些油容易氧化，当氧化反应处于积蓄状态时，譬如，几千张涂了这种油的纸堆积在一起，就会导致火灾，在高温且潮湿时尤其危险。

当空气中聚集大量极其微小的粒子，特别是煤末、金属末等时，因氧化而产生热量，并且有爆炸性，有时也会引起火灾。

生石灰一碰到水就产生高温，可用于土壤改良和消毒，但有时也能使周围的东西着火。

药品中许多东西是发热的，例如强酸（硫酸、盐酸、硝酸），强碱（漂白粉、苛性钠）等等，这些药品如果摇晃或者与其他东西混合也会产生热量。

凸镜片的焦点处如有易燃物，在阳光下也会起火。凹面镜（用于扩大脸型化妆的镜子）能够聚积太阳光，所以焦点处也不能放易燃物。另外，装满水的玻璃容器、塑料暖房中的积水等也能起到镜片的作用，因阳光照射而引起火灾。

家庭火灾预防

不要让小孩玩能导致火灾的东西，如火柴、打火机等。

杀虫剂、指甲油、涂料、汽油、镀金时用的油、灯油等

Green Apple Data Center

易燃品不要在靠近火的地方使用。保管时要绝对安全，不要使它倒翻，要把它放在阳光照射不到的通风处。如果使这些油混合就有可能发生火灾，所以要间隔开。

不要将喷油器具等丢入火中，或在火的附近使用，在楼梯、出入口和通道上不能放危险品。

最好在窗帘和天花板上安装防火设施，在走廊、楼递以及其他重要的地方要使用绝热性耐燃材料。

平时周围要作好防备，以防有人放火或意外失火。另外，在通道上不要放东西，以便于脱险。

不要把容易引火的放在外面，库房、木箱和垃圾箱容易着火，所以一定要把库房门或箱盖关好。

要确保避难通道的畅通，并准备好梯子、竹棒、绳索等用具，以便从楼上脱险。如果招牌等挡住了窗户，要将其移开。

为了及时发现火灾，最好安装上火灾自动报警器。并且，应该经常准备好水、灭火器等等。

平时就应该考虑好避难时必须携带的贵重物品，把它们收拾在一起，并把贵重品、现金、帐本、印鉴以及其他重要物品放在容易拿出去的地方。

集体和单位预防

像批发市场这样由集体经营的场所，或像百货公司、娱乐场所这样的由法人经营的场所,都必须按消防部门的标准，制定严格的火灾预防管理办法，并由专门的机构和人员负责实施和监督，做好宣传和现场的控制，防范于未然。

住宿旅客如何预防

Green Apple Data Center

参考其他火灾事故的避难方法，简单说来，旅客在睡觉时应该将衣服整理好，至少在黑暗中靠手摸也能将衣服穿上，要记住放衣服的位置和衣服的放法，以便火灾发生时，心中有数，能够立即行动。

另外，可将贵重的用品装在一个小包中，一旦发生意外，拿起来就可以走。

对警报、通报以及周围的状况反应要敏捷。虽然旅馆会有组织地指挥避难，然而与其完全信赖它，倒不如凭自己的观察和感觉来采取避难行动。

往往由于通报和警报发得太晚，连工作人员本身也惊慌失措而毫无办法。但是，在对自己的判断没有把握的情况下，最好还是服从旅馆人员的指挥。

如果对旅馆周围的地理和建筑物的构造一无所知，那是很不利的，至少要确认两处以上住宿楼的避难出口。

另外，打开房间的窗户，观察周围环境并考虑好避难路线也是很重要的。如果把较厚的窗帘完全放下来挡住窗户，房间将变成一片漆黑，妨碍反应，所以窗帘最好留出一点空隙，以便能够看得见外面。

对于房间周围的避难工具，即使是出于好奇心，也一定要读一下使用方法，以便发生事故时灵活运用。

三、火灾的扑救

火灾刚生成时，火势通常较小。如可燃介质不属于爆炸，剧毒等情况，如果火势能得到及时的扑救，可能避免较大火灾的发生。

一发现火苗，应马上大声呼救，通知邻居，以求得协助，

Green Apple Data Center

共同扑灭火源或马上拨火警电话。火灾刚发生时，有时只要一桶水就能扑灭。一般说来，在火苗与自己的身高相当时，是可以扑灭的。

首先，用水灭火时，原则上应该将水朝着火势蔓延的地方泼去。窗帘、衣服等着火时应该马上扯下来，被褥、拉窗盒着火时，应该将水从上面浇下去，或用坐垫、毛毯，上衣、地毯等将火蒙上踩灭。

特别是当易燃性液体燃烧时，应该立即将坐垫等用水浸湿盖到火苗上，使其与空气隔绝。

当煤油炉、电炉起火时，也可以用水来扑灭，将桶连水一起倒扣上去。油锅内起火时，可用潮湿的毛巾等将其蒙上，或将青菜倒进去令其冷却，火苗就可熄灭。关键是千万不要惊惶失措，要作出冷静的判断。

灭火以后的善后处理也是很重要的。应该将余烬彻底处理干净，以防再燃。另外，经过火灾的建筑物和家具等都不太牢固，应该注意避免意外的伤害事故。

另外，扑救过程要防止烟和有毒气体的浸袭，为了预防，可将房间的门窗关闭，最好把烟、火封闭起来。这不仅可以减慢火的燃烧速度，而且还可以避免烟和有毒气体的袭击，从而达到避难的效果。

四、火灾的逃生

如果使用上述方法未能控制住火势，火势反而有愈烧愈烈之态，依据判断，应果断做出尽快逃生的选择，所谓“识时务者为俊杰”，不可贻误战机。在逃生过程中，下列一些原则基本适用于任何一种场所。

Green Apple Data Center

充分利用避难通道

立刻辩清避难出口、避难用具的放置场所是很重要的。另外，还应该充分利用楼梯、阳台、栏杆等，以及及时判断是否有其他外部避难的可能性。如果是大楼，根据大楼状况，有时大楼与大楼之间架设着避难桥。最安全的避难通道是使用外部避难楼梯。

绝不轻言跳楼

从三楼以上的高度跳到毫无设施的地面上，这与自杀没有什么两样。从离地面 10 米左右高处掉落下来的物体，时速为 50 公里，如果下面是水泥地面不能吸收冲击力，就会受到致命伤。如果运气好，正好掉落到电线或车顶上被弹出来而得救的情况也是有的，然而这只是偶然现象，是一种不保险的避难方法。

因此，从原则上来说，绝对不能轻率地从楼上跳下去。由于火焰和烟雾的蔓延，会引起极大的恐惧，此时可将上半身伸出窗外等待救护，或者用水浇湿全身，用手帕或毛巾捂住嘴和鼻子。

消防梯只能上升到 30 米左右的高处，根据情况有时也许够不到，此刻如不能到下一层楼的话，只能再往楼上跑。

但如果自己所处的楼层不高，如二、三楼，在情况危急的情况下，也可以选择跳楼。具体方法是：

利用安装牢固的漏水槽、管子等，另外还可以利用电线杆、缆绳和树木等等。若有大量的垫子或被褥，可先把它们丢下去，达到安全厚度后，再从上面跳下去。也可以把绳子、被单、带子等连接起来，顺着带子下来。利用被单时，要撕

Green Apple Data Center

得宽一点，窗帘等棉织品也能利用，在利用绳索时，要用手套或胶布保护手。

利用棉织品脱险时，两脚要并在一起，若左右晃动有时会使棉织品撕裂。此外，棉织品离火太近容易烤焦，将不能使用。领带容易断裂不可使用，皮带在皮带扣的地方容易断裂不可使用，容易松开的带子与其他东西难以连接，所以也不可使用。

跳下去时别忘了保护头部，跳下之前，用靠垫把头的两侧裹起来，并用带扎好，象穆斯林的头巾一样，多缠几件衬衫，外面再蒙上一件毛衣（眼睛处开个孔），以此来代替钢盔，这种方法会收到意想不到的好效果。

跳落时的姿势（体形）为，双手抱头曲膝，用身体的侧面、胳膊和大腿的外侧承受冲击，坠落打滚时，也不应使手离开头部。也可象猫一样四脚落地，承受地面的反作用。

跳落场所如有选择余地的话，应该选择可以软着陆的草坪、树枝、灌木丛、或者水面，冬天可选择雪地。楼不太高时，坠落到车顶上也能确保安全。

如果要跳到倾斜的地面，可象跳伞运动员一样跳下，以免受到冲击。

由于高度的原因，人一离开楼就会飞快地坠落下去。所以，即使有网和垫等保护物，也不能眺得太过分。坠落时，视线要保持水平，否则身体倾斜、头部着地那就危险了。

然而，如果处于高层，即三层以上，以上方法便不再实用。除非有救援的消防梯，那么也可以小心地使用连接物，缩短与消护梯平台的高度，达到安全的距离时才能跳下去。

Green Apple Data Center

警惕有毒烟雾的侵害

无数例火灾事故表明，火灾中的受害者很多不是死于火烧，而是死于有毒烟雾造成的窒息。

因此，最重要的是应该及时发现火灾，根据烟雾状况和通报马上开始避难行动。应该尽快地朝近处的太平门（特别是还没有火和烟的出口）跑去，标准的避难时间在 90 秒左右，原则上不用电梯。

火灾刚发生时，可以用浸湿的毛巾和手帕捂住嘴和鼻子，从烟雾弥漫的出口逃出。

但是，若浓烟翻滚，眼睛和呼吸器官会受到侵袭，有被烟雾吞没的危险，所以从浓烟中脱险是很困难的。

在这危险时刻，应朝着上风处沿墙壁边移动边寻找出口。上层楼（如地下二层楼中的上层）发生火灾时，可利用地下二、三层楼中通往附近大楼的通道，如果没有这种通道，就只能以最大的努力尽快逃出。

要选择烟雾少的出口避难；但对于近处的避难出口，即使浓烟滚滚，也应该屏住气一冲而出，此时要尽量避免呼吸烟雾。一般人屏住气在 10～15 秒钟内可跑 25 米左右。

当楼梯和走廊烟雾弥漫不能脱险时，首先要关闭门窗。用湿布和桌毯等堵住烟雾侵袭的间隙，打开朝外的窗户，此时只能利用阳台和建筑物的外部构造来避难。此外，应将上半身伸出窗外，避开烟雾，等待救助。

用浸湿的手帕、毛巾捂住鼻腔也能起到短时间的作用，但在千钧一发的关头，是争取时间的好办法。

另外还可采取一定的姿势，如将脸紧贴墙壁和地板，呼

Green Apple Data Center

吸该处的空气。避难姿势是将身体卧倒，使手和膝盖贴近地板。

由于烟雾的运动，在地板和墙壁处还有少量的空气层，最好使脸贴近墙壁的下部，用手支撑沿墙壁移动。

然后用浸湿的手帕或毛巾捂住嘴和鼻子,避免呼吸烟雾。电冰箱里除臭剂衔在口里也有一定的效果。

在火灾逃生中，除要掌握以上逃生知识外，最重要的是要保持镇静，并能根据不同的环境条件，灵活地采取不同的逃生策略。

除此之外，在人多的火灾现场，还要注意保护自己，不受踩踏挤轧的侵害。

第三节　城市防震

一、地震的综述

地震

地震跟台风或洪水泛滥不同,事前无法发出可靠的警报；当然地震区出现轻微的震动，或许是大地震的预兆。地震时的伤亡，主要是房屋崩塌所造成的。

地震开始时，如果正在屋内，切勿立即跑到街上。

躲在坚固的床或桌下，倘若没有坚实的家具，应站在门口，门框多少有点保护作用。

远离窗户，因为窗玻璃可能震碎。

如在室外，不要靠近楼房、树木、电线杆或任何可能倒塌的高大建筑物。

Green Apple Data Center

尽可能远离高大建筑物，跑到空地上去。倘若附近没有空地，应该暂时在门口躲避。

切勿躲要地窖、隧道或地下通道内。碎石瓦砾会堵塞出口，况且地道本身也可能塌陷。

假如身在汽车内，应马上停车，伏下来，尽可能低于坐椅。假如在空地上，为免地震时失去平衡，应躺在地上。

第一次震动过后，随时有可能再次震动，因此，在正式解除警报之前，应留在原地。

地震会震翻炉房屋，毁坏电线，引起火灾，还会破坏下水道，污染环境。自来水干管可能受到破坏，以致供水减少或完全中断。检查家里的损毁情况，留意电台和电视台发出的指示和警报信号。

如果一定要外出，切勿走近不大坚固的楼房，因为建筑物受地震摇撼后，随时可能倒塌。

地震带

世界上发生地震较频的地区,有南北美洲的太平洋沿岸、日本、东南亚、印度尼西亚、中国东部沿海地区、亚洲中部等地；此外还有一条横越地中海的地震带，从意大利伸到伊朗。

世界上并无绝对安全的地方，地震带以外的地方，也可能受地震波及。

许多坐落地震带上的大城市，例如东京、旧金山等，市内的现代化建筑物都按防震技术规范设计，经受得起强烈的地震。

Green Apple Data Center

二、震感和震极

震级与震度并不相同，前者表示地震规模，以震波的运动量计算；后者表示地震时人感到的激烈程度。

黎克特制是测量地震规模的圭臬，由美国地震学家黎克特于一九三五年制定。这表的级数由零由零至无限大，级数越高，地震威力越强；每级显示的地震威力以十倍的几何级数递增。至目前为止，世界绿得最大的地震是黎克特制八点九级。

震度是根据地表的变化现象、建筑物的破坏程度、人的主观感觉来划分，震度与震源距离、地质情况有关，越近震央，震度越大；但与震级（地震本身的强度）并不成比例。

世界各地普遍采用“修正表卡利级度表”来测量震度，由一级至十二级；级数越高，震度越强，但日本、台湾使用另一种级度表，从零级到六级，只分七级。

通常，地震在城市中的划分为 7 级，震级与震感的具体情况是：

1. 0 级（无感）：人体无感觉，地震仪有记录。

2. 1 级（微震）：人静止时，对地震敏感者能感觉到。

3. 2 级（轻微）：门窗摇动，一般人皆有感觉。

4. 3 级（弱微）：房屋摇动，门窗格格声响，悬挂物晃动，盛水动荡。

5. 4 级（中震）：行人会惊吓而止步，可能会难以行走。睡觉的人可能会被惊醒。钢筋混凝土建筑会发出“嗄吱嗄吱”的声响，部分会破裂，但正常的建筑物不会倒塌。

6. 5 级（强震）：5 级分“5 级弱”和“5 级强”。

Green Apple Data Center

“5 级弱”发生时，有的人不由自己地抱住东西，大部分人会往外跳，也有的人呆立不动。睡觉的人会惊吓得跳起来。房屋有可能破裂。墙壁可能产生裂痕，有些可能会坍塌。

而旧式老房会破坏严重。外墙玻璃会大面积破裂而落下，有的电梯已无法开动，桌子橱柜可能移动，衣柜可能倒下，厨房的炊具或灶台可能纷纷掉落于地下；“5 级强”发生时，人体已难以直立，无法爬楼梯，几乎不能动弹。如不扶着东西便不能行走，人会突然变得恐怖起来。睡着的人可能会从床上被抛下。

建筑物的柱子可能破裂，楼板可能脱落，有的地方地基会移动，非框架式建筑很可能倒塌。大部分建筑会露出钢筋，外墙产生龟裂、崩溃，广告牌和外壁磁砖会纷纷落下，玻璃破坏严重，汽车已无法驾驶，橱柜多半会倒下，电冰箱和钢琴也可能倒下，厨房一片狼籍。

7. 6 级（烈震）：人根本无法站立，床铺被颠起。人不可能行走；刚一跨步就会倒下，全面处于恐怖状态。

床上的人会被甩到空中而掉落，砖木结构房屋大部分会倒塌，地基移动普遍，外墙裂痕很严重，磁砖和玻璃全部掉落，满街都是天空中掉下的广告牌、碎玻璃、磁砖等。

8. 7 级（激震）：7 级弱震时，可能有一部分建筑幸免，但会倒下许多，但 7 级强震时，建筑绝大部分会倒塌。

9. 7 级以上：城市将被夷为平地。

三、防震预备

地震如此可怖，是否我们对地震只能采取听天由命，坐以待毙的消极态度呢?这当然不行，只要有 1%的希望，就要

Green Apple Data Center

做 100%的努力。

尤其是得到国家地震部门近期有关地震的预报，或民间普遍传言有地震来临时，一定要做好防震的预备工作，在地震真的发生时才能有备无患，让逃生的机会大增。

1. 把屋子里悬挂的东西和放在柜子顶上的东西部拿下来，放在地面比较稳固的地方，防止大地震动时掉下来砸伤人

把床摆到离窗子远一点的地方，窗上的玻璃要用胶条贴起来长，以免玻璃震碎了掉下来扎伤人。

易倒地的家具要固定在墙壁，尤其是较高、重叠二层、三层等重心很高的家具要特别加以固定，以免震时倒地伤人或成为逃生的障碍物。

2. 家里如果有存放的酒精、汽油、煤油等易燃晶，一定清理到屋外，放到安全的地方

防止大震袭来时发生火灾。对家中能导致明火的设备和厨具做一个全面的检查，要注意有无故障，管道有无老化和泄漏。若有故障等现象应及时予以修理。

火源的上方及四周不能存放可燃物，浓酒或菜油等物应搁置在离火源较远的地方。

家中要准备灭火器。有条件的可预备消防用水，如可在浴室中存水，或用水桶存水，既可在火灾一旦发生时救急，又可以当成震后因输水中断的饮水储存。

3. 强烈地震可能使供电，供水，供热、交通、生活必需品供应、信息传播、医疗卫生等系统中断

为了一家人在短时间内，生存上能有保障，应该准备一

Green Apple Data Center

到两个“地震包”，包里应当包括饮用水、小刀、内衣、毛巾、紧急食品（饼干、面包、罐头等）、火柴、绳子等，雨具、手电筒、简单的防寒衣物、抗生素、治疗肠道疾病的黄连素、消毒药水、受伤敷药、脱脂棉、沙布、绷带、绊创膏、眼药，以及抗感冒等常用药。

家里有慢性病患者，还要带上他的常用药。贵重物品也要带好，如现金、存折、信用卡、印鉴等。这种“防震包”应当放在出门时随手可以拿到的地方。

4. 要判断自己的房屋是否有足够的安全性

如自己所住的房屋属于劣质房和危房，一定要搬出家另找住处。如自己没有经验，也可向有关部门咨询，或向组织反映，以求对房屋进行修补、加固等。有条件可居住防震篷内。

5. 要召开家庭防震会议

因为一旦发生地震时，一个人能做的事其实很少，如果平时没有预备好，再加上震时大家惊慌失措，一家人很可能互相冲突，冲撞而无所事事。所以家庭会议一定要明确震时每个人的任务分担。如电源由谁负责关闭，煤气阀门由谁关，谁负责孩子或老人逃生，谁携带“防震包”出门等等，都要有仔细的安排，并牢记在心。

另外，全家人要确定震时的避免场所，例如谁在厕所、谁在管道下等，还要准备联络方法，如通过辩认道路或通过亲戚，还要约定一个到室外集合的地点，因为地震说不定什么时间发生，如果是在夜里，有了集合地点，大家跑出去以后，用不着你呼我喊，就可以找到一起了。

Green Apple Data Center

四、震中逃生

地震马上就会发生时，也会有一些征兆，如在夜晚，天幕上可能闪着蓝色或紫色的地光，这种光和任何人造的光都不同。

也可能会发生地音，像千军万马奔来的声音，或是低沉的鸣叫声，这种情况如住在高楼里将听得更加清晰。也许你对此一无察觉，甚至是睡梦中被震醒或是被亲人呼喊叫醒，这个时候，你逃生成功的最根本的保证是：镇定、镇定再镇定，如果你惊慌失措，抑或抱头鼠窜，甚至从高楼的窗户上跳下去，你就会把生还的机会主动交给死神。

地震发生时，每个人可能处于不同的场合，而在每种场合下应对的措施是不一样的，现分成在室内、室外、和交通工具内三种情况加以介绍。

1. 在室内

在室内有很多种场合，如单门独户、高层公寓、电影剧院、百货商场等，有些措施是基本相同的，但也要根据不同的情况，灵活采取措施。然而，无论在什么室内情况下，有些基本原则应该掌握。

· 要熄掉室内的明火；

· 要保证安全出口畅通；

· 在室内找安全的地方躲避，而千万不可从高处跳下。

如果能做到这三点，即立即灭火、打开安全通道，躲入桌子或卫生间角落，再加上上苍给予一点点的幸运，你就不会丢掉性命，如果运气很好，你甚至连皮毛都不会被擦破。以下再根据具体的场所情况加上详述。

Green Apple Data Center

在单门独院的房屋内

这一类房屋通常是木造或砖木结构的，也不很高，因此，如果房屋倒塌，其倒塌向下的力量不是很大。

如果发生地震，可视情况紧急躲入坚固的桌子、台子或床下，即使天花板掉落，也不至于将桌子或台子都压破。

而衣柜或书架等易倒下的地方是禁区，可能有被压在底下，或受到上面坠下物的直接打击或挤压的危险。更不能慌张地向屋外逃，因为瓦、玻璃里如落下来，会使你意外受伤。

相比之下，在这类房屋的里面比在外面安全，而且，这类房屋通常不会倾刻间整体倒塌。

若在二楼，不要沿楼梯往一楼跑，或由窗户跳下去。因为倒塌的二楼极可能是覆盖在一楼上的，因此，此时二楼比一楼更安全。

一定要关闭火源。因为在这类房屋中发生火灾的危险比地震本身还要可怕。

另外，确保安全出口很重要，在躲过第一次地震后，应迅速开启门或窗户，有时候，门窗会因房子歪塌而打不开，这时应将门、窗的玻璃击碎，并将玻璃碴剔除干净，迅速逃出室外，以躲避可能发生的余震和房屋事后倒塌。

若在洗浴中途发生地震，一般情况，浴室空间狭小，有柱子和墙壁支撑，其安全性要高于客厅或卧室。由于洗浴时是赤裸的，在奔跑时极可能被玻璃或瓦片砸伤。

所以如果没有更好的机会，应就近在浴盆或墙角蹲下，用硬物保护头部，若无硬物，也可用浴巾保护头部。但切记：要露出眼睛，警惕地观察四周的情况，并机智地采取躲避措

Green Apple Data Center

施。

在厕所中的情况与在浴室里相同。但应将门打开，防止震后门打不开而失去逃生的机会。

如果是睡梦中惊醒，应迅速躲进床下，并扯床上的被、褥、枕头等物保护头部。

在高层公寓内

首先，要千万切记：不能往外跳。一般现代的高层公寓耐震性都很高，若不是震级很高的地震，一般不会整体垮塌。

在高层公寓内逃生的基本原则与在单门独院的房屋内大致相同。但有所不同的是，高层公寓的卫生间相比来说非常安全，因此在卫生间内躲过地震的高峰，是个不错的办法。躲过后，再伺机逃到室外离建筑较远的空旷处。

另外，要特别小心高层建筑的门不易打开。若万一打不开门，只有等待救援的到来。

高层公寓逃生时，禁止使用电梯。因为一旦停电，便会被困中途，失去逃生的希望。

在办公楼内

这种情况与在高层公寓内相似。可就近躲入办公桌下躲避。如果离走廊近，人流不多，也可跑到走廊上躲避。但切记：如果办公室人很多，出口又很小，人群极可能发生踩踏事故。

另外，在办公室内要避免呆在容易倒下的橱窗，产品陈列柜、资料架或玻璃窗酌旁边，以防被物品砸伤或被玻璃划伤。

与在高层公寓内逃生一样，不可往外跳，也不可乘电梯。

Green Apple Data Center

在百货公司和超市

这类建筑物在建造时所考虑的耐震性要超过公寓和写字楼。因此一般不用担心倒塌。

不过，商品柜和展示橱窗却容易倒下，因此，在这种场合下遭遇地震，迅速找到安全的地方是逃生的关键。楼梯平台、厕所、柱子附近是比较安全的地方。

眼睛要时刻注意天花板上的坠落物，并给予躲避。当地震高峰过去后，应在人流高峰后再沿着步行楼梯外逃，切不可在人流拥挤的狭窄通道内硬挤，以免在踩踏事故中受伤。

在电影院和剧场

一定要记住太平门的位置。可就近躲入椅子下面，或前后两排椅子之间，并用手护住头部。

这种场所由于人多，很容易陷入混乱状态，因此切不可盲目跟着人群流动，以免被挤或踩踏致伤致死。

待人群情绪稳定后，再视情况采取逃生行动。

在饭店旅社内

这种情况与在高层公寓或写字楼的情况大致相同。但由于环境不熟，不可乱窜乱跑。在采取在床下或卫间内躲避震峰后，再按保安等的指示逃离住所。

在电梯自动升降扶梯内

发生这种情况后要按最近一层的按扭，拼按紧急停止按钮，可以用手打开门，然后逃到楼梯或过道上。

乘自动扶梯时，不可推倒前面的人，否则会产生多米诺效应，致使造成踩踏事故。

Green Apple Data Center

2. 在室外

在城市地震中，室外有室外的危险。最主要的危险是招牌和玻璃等物的坠落，建筑物倒塌引起的砸伤。

现代城市越来越拥挤，建筑物与建筑物之间间距也越来越小，这种危险与室内相比也毫不逊色。

在商业街或繁华路段

在这种路段，建筑物一般很集中，广告牌、招牌很多，一旦发生地震，招牌、广告牌及玻璃会如下雨般地掉落，所以一定要往路中央的地方跑。

切不可跑回商场等建筑的大厅内，因为这种大厅柱子很少，天花板上的建材与吊灯很易坠落，大厅内的商品陈列柜及大型展示窗等级易倒下。

如果附近是银行等钢筋混凝土建筑，也可在入口附近稍微等待一下，等门口的坠落物基本停止，再向路中央跑。如果你正处于拱廊、造型或雕塑的旁边或下面，绝对不要蹲地那里，应赶快跑开。

在地下商场或地下通道

一般地下商场或通道内都有人工照明。处于地下的对地震的感觉要比在地上轻 1～2 度。

但地下的危险在于停电，一旦停电，人群会因恐怖混乱造成挤踩事故。所以在地下发生地震时，应在停电前做出判断，并尽快在靠墙地边缘或角落躲避，要注意四周是否有可能倒塌的货柜、橱窗等物品，若有，应尽快缘墙壁转移至安全的地方。切不可盲目很随人流往狭窄的楼梯口处挤，因为这样极易发生悲剧。

Green Apple Data Center

大楼和大楼之间

如果大楼和大楼之间距离较远，呆在大楼的中间是很安全的。但如果大楼与大楼之间的距离很近，那就很危险。

可视情况暂时进入大楼，在入口处躲避天上落下的玻璃等，但不能进入太深。如果就近没有入口，就只能在道路中央。如果有树可在树下躲避。

在体育场或露天广场等处

如果发生地震时，你正在这种人员聚集的地方，最重要的逃生原则是不能挤到入口或出口，或跟随人流拥挤。由于现场混乱，这类场所最容易发生踩踏致伤事故。

最好是逃到场地中央。如果你在看台高处，也不防原地不动，一般体育场看台是极其牢固的。在娱乐场所会有一些建筑物。逃到广场中央，或躲在牢固建筑的下面。也不能跟随人流向进出口处挤。

在桥梁上

虽说桥梁是比较稳固的建筑物，但也不是绝对安全，应抓紧时间逃到河岸的开阔地带。不可跳入水中，一是有溺死的危险，二是一旦有可燃物漂在河上，几乎就没有逃生的希望。

除此之外，如果你在公园，寺院、山林等城市空旷地带，那当然是非常幸运的。但如果在上游有水库的河边，也要防止水库堤坝崩裂后造成的洪水。如果有这种情况，应尽快逃离河岸。

另外，在海边也不一定是很美妙的事，因为地震可能会引起海啸，这时就应该朝远离海滩的方向逃跑，并找一处开

Green Apple Data Center

阔的高地躲避。

3. 在车内

列车或电车

铁轨的耐震性极好，因此地震时的列车或电车是相对安全的地方。但如果你遇到这种情况，不可惊慌失措，更不能冒险跳出车外。注意外面的铁路输电线是否已落在地上，以防触电。

地铁

地震时地铁是非常安全的地方。逃生的关键是不能跟着人流拥挤。有些铁轨上可能有输送电流，要防止触电。如果你正在月台，逃生的方法与地下商场或地下道相同。注意头部上方是否有沙土落下。

在公共汽车上

注意不要跟其他乘客拥挤，因为车内是很安全的，拥挤反而可能会造成事故。待停稳后，再有秩序地下车，找一处安全的地方躲避。

正在驾驶小车

若感觉列车在莫明其妙地摇晃，应有地震的判断。这时不要急于刹车，应逐渐减慢速度，并停在路边，以防止后车追尾。

车门不要上锁，可打开一条小缝，防止车顶被砸后车门无法打开。不能存在“开车去避难”的想法。因为在地震中开车是非常危险的事。

在高速公路上驾车

高速公路上的处理方式与一般城区的处理方式相同。但

Green Apple Data Center

由于在高速公路上汽车速度很快，容易形成追尾连环事故，因此采取刹车要格外小心稳妥。若在高架桥，应慢速行至下一出口处驶下高架桥。

第四节　其它自然灾害

一、雪崩

雪崩的综述

山坡积雪下滑时，有时像一堆尚未凝固的水泥般缓缓流动，偶尔会被障碍物挡住去路；有时大量积雪急滑或崩泻，挟着强大气流冲下山坡，形成板状雪崩。

不论发生哪一种情况，必须马上远离雪崩的路线。

判断当时形势。出于本能，或会直朝山下跑，但冰雪也向山下崩落，而且时速可能达到一百哩（一百六十公里）。向下跑反而危险，可能给冰雪埋住。

向旁边跑较为安全，这样，可以避开雪崩，或者能跑到较高的地方。

抛弃身上所有笨重物件，如背包、滑雪板、滑雪杖等。带着这些物件，倘若陷在雪中，活动起来更加困难。

切勿滑雪逃生。不过，如处于雪崩路线的边缘，则可疾驰逃出险境。

如果给雪崩赶上，无法摆脱，切记闭口屏息，以免冰雪涌入咽喉和肺部引致窒息。

抓紧山坡旁任何稳固的东西，如矗立的岩石之类。即使有一阵子陷入其中，但冰雪终于会泻完，那时便可脱险了。

Green Apple Data Center

如果给冲下山坡，要尽力爬上雪堆表面，同时以俯泳、仰泳或狗爬式泳法逆流而上，逃向雪流的边缘。

逆流而上时，也许要用双手挡开石头和冰块，但一定要设法爬上雪堆表面。

被雪堆埋住，怎么办

发觉雪崩速度减速低，就要努力破雪而出，因为冰雪一停，只消数分钟，碎雪便会积结成硬块。

双手抱头，尽量造成最大呼吸空间。

让唾液从口中慢慢流出，看看身体是否倒置。若唾液流向鼻子就表示身体倒置了。弄明白之后，要尽力冲出雪堆。

如果冲不出去，就尽量别动，放慢呼吸，节省氧气，争取在雪堆中多活一些时间，等待救援人员到来。

在雪地活动的安全守则

在山区滑雪或远足时，应经常收听电台天气报告。如天气突然转坏就要取消或缩短预定行程，免生危险。

大雪后，切勿冒险上山。连续下几场雪后，上层积雪不稳固，仅一人之重加于其上，甚至一声呼喊，也足以触发雪崩。

天气忽冷忽暖，或者春天开始融雪时，得格外留神。

注意雪崩的先兆，例如冰雪破裂声或低沉的轰鸣，雪球下滚或仰望山上见有云状的灰白尘埃。

遵守警告指示，不要攀越险坡。

如必须越过险坡，切勿单独行动。应该结伴同行，一个接一个地走，就算发生意外，总有人可以去求救。

单人可以安全越过的山坡，并不一定安全。应继续一个

Green Apple Data Center

接一个地走过，直至所有人都安全通过。

在高山作长途滑雪或远足，应该由专业向导陪同，并必须按照预定时间表行动。这样，倘若未依时到达目的地，有关方面可迅速采取救援行动。

雪崩发生后的紧急措施

经常发生雪崩的地区，有紧急救援的人员、直升飞机以及犬只驻守。滑雪或远足的人应该携带以下装备，万一遇上雪崩，有助于逃生。

雪崩信号器：一种轻巧方便的电子仪器，能发出信号，使拯救人员立刻找到埋在雪堆里的人。

雪崩逃生绳：尼龙细绳，有红色和橙色两种，约长六十至一百尺（十八至三十公尺），在雪地特别显眼。攀越险坡时，把绳子一端绑在腰间，另一端拖在身体后面。有时绳上每隔一段有一箭状金属片，以显示人埋在哪里及被埋的深度；切记系这种绳子在腰间时不要弄错绳头绳尾。

二、火山

火山喷发先兆

地球表面有深裂的地方，都有火山喷发的危险。环绕太平洋的火山带特别明显，中国台湾东面就有四座海底活火山，北部的七星山是著名活火山，不断喷出大量硫磺热气和过热泉，其他的地区如欧洲也有火山。火山地区多半容易发生地震。

有些火山经常发出隆隆声，即使静止了数百年的火山也中能突然喷发。喷发的先兆有时会持续数星期，征兆如下：

·地震活动增加。有些只是微震，有些则是强震。

Green Apple Data Center

· 火山或地面发出隆隆巨响。
· 附近河流散发硫磺气味，河水变暖。
· 山顶笼罩一团水汽。
· 下酸雨，雨点会刺痛皮肤。
· 浮岩细灰在空中飞舞。
· 灼热的火山灰和气体间歇地从火山口喷出。

如果附近的火山出现上述任何征兆最好立刻离开，以策万全。

火山喷发的防御

不论是休眠火山还是活火山，都有可能随时喷发。巨灾来临时，一团团的火山灰把天空遮蔽得黑沉沉的，石块从高空飞坠，熔岩冲下山坡；火山口和火山侧的裂缝喷出大量毒气。

火山喷发是巨大的灾祸，非人力所能挽回，应急措施看来也难起作用。不过，大祸临头之际如能当机立断，采取适当行动，也许可蒙幸运之神眷佑，绝处逢生。

倘若身处火山区，察觉到火山喷发的先兆，应该立刻离开。火山一旦喷发，人人惊惶失措，交通中断，到时离开就困难多了。

如果火山喷发，更要马上离开。

使用任何可用的交通工具。火山灰越积越厚，车轮陷住就无法行驶，这时就要放弃汽车。迅速向大路奔跑，离开灾区。

倘若熔岩流逼近，应立即爬上高地。

切记保护头部，以免遭飞坠的石块击伤。最好戴上硬帽

Green Apple Data Center

或头盔，任何帽子塞了报纸团戴在头上，也有保护作用。

利用随手拿到的任何东西，即时造一副防毒面具，以湿手帕或湿围巾掩着口鼻，可以过滤尘埃和毒气。

戴上护目镜，例如潜水面罩、眼罩，以保护眼睛。

穿上厚重的衣服，保护身体。

某些火山地区设有紧急庇护站。既使附近没有庇护站，也不可在其他建筑物内躲避，只有熔岩快涌到跟前，则属例外。墙壁虽然可挡住横飞的岩屑，屋顶却很容易砸塌。

倘若仰望山上看到一团灰尘混着气体的“炽热火山云”（其时速常常超过一百六十公里）向自己滚滚冲来时，只有两条逃生途径。

最好躲进砖石砌筑的坚固地下室。不然，赶紧跳进附近的河里，屏住呼吸。通常一小团炽热火山云在三十秒内便会掠过。

如在一次喷发后，情况平静下来，仍须赶紧逃离灾区，因为火山可能再度喷发，威力更猛。

三、台风

台风的综述

飓风是最巨大、最猛烈的风暴，风力时速可达三百公里，足以拔树倒屋，撕断电线。

东南亚和中国、香港等地称飓风为台风。台风往往带来豪雨，甚至引起潮浪，淹没广大沿海陆地，冲毁道路。但台风不会突如其来，使人措手不及。气象台会预先发出风暴警报，且风势只是逐渐增强，有充足时间做好预防工作。

气象台发出台风警报后，不要启程远足或到海滩游泳，

Green Apple Data Center

更不要驾船出海；外出的人应该尽快回家，以为台风“缓慢移动”就在外流连，是非常危险的。

海边、河口等低洼地区的居民在台风吹袭前，尽可能到台风庇护站暂避。水上人家和渔民应把船艇驶入避风港。

木屋区居民第一件要事是用铁丝把屋顶绷好，以防狂风把屋顶掀起。

居所靠近高压电线的人家，应尽可能临进避居他处，以策安全。

住在大厦的居民，应小心关好窗户，窗玻璃上用胶布贴成米字图形防碎。

台风吹袭时，切勿靠近窗户，尤其不要接近向风的窗户，以免被强风吹破的窗玻璃碎片弄伤。

准备毯子或大毛巾。万一窗玻璃被吹破时，用来堵住风雨。

汽车应停泊于停车间或隐蔽处避风。

贮足罐头、食物和饮用水，并购备蜡烛照明，因为水电供应可能中断数天。

留在屋内最安全，即使久困生闷，也不宜走到街上。每年风季，被吹塌的物件压伤、压死的人为数不少。

强风过后不久“风眼”在上空掠过，会平静一段时间，天色变得晴朗，风亦暂止。所以，气象台报告风眼已掠过，切勿以为风暴已结束，台风会以雷霆万钧之势从反方向再度横扫。

风后雨水积聚成洼及被吹断但仍带电的电线会成为杀人陷阱，应特别小心。

Green Apple Data Center

台风带来豪雨常会造成山泥倾泻，斜坡下的居民必须提高警觉，以减少人命和财物的损失。

被水淹后的井，要用抽水机把积水抽干，重新渗出清水可汲取饮用。

台风来袭，作好准备

在东南亚，台风多在夏秋间形成；台湾和香港每年六月至十月常受台风威胁。为减轻台风灾害，气象局或天文台会就气旋位置、速度、方向、动态发出警报信号。

在台湾，若是台风来袭，各气象站和渔民集中地都会悬挂警报标识，分海上和陆上两种。若台风将侵袭距台湾海岸一百公里范围，在二十四小时前就会发出海上警报；白天悬挂共同旗两面，夜间悬挂绿灯两盏。若台风将吹袭陆上，到达前十八小时就会发出警报，白天悬挂黄旗三面，夜间悬挂绿灯三盏。

这是台湾特别规定的台风警报信号,但国际港口如基隆、高雄、花莲则采用国际暴风信号：日间悬挂标识，晚上悬挂绿、白、红信号灯。风力将达六级（每小时三十九公里）或以上就会开始发出警报信号；信号共八个，表示不同风级。

香港的台风信号和台湾国际港使用的虽数目相同，但内容各异。若悬挂一号戒备信号，表示台风已进入相距八百公里的海域，天文台会按持续风力的强弱悬挂三号、八号、九号，甚至十号台风信号。

台风来袭前,市民应留意电台和电视台播放的风暴消息，并且采取预防措施。悬挂六至七级风力的信号（香港的三号强风信号）时，应把屋外容易吹动的物件缚牢，清理排水管、

Green Apple Data Center

沟渠等。船只应立即驶往避风港。若风力将达八级（八号烈风或暴风信号）或以上，应尽快完成所有预防工作。紧闭门窗，最好加上防风板。如非必要，切勿外出，若必须外出，应尽可能远离棚子、架子、招牌、架空电线等，避免万一掉下时给压伤或触电受伤。

Green Apple Data Center

第六章　野外郊游安全

第一节　露营事宜

一、帐篷的安全

现代的帐篷既牢固又轻便，但与其他野外栖身之所一样，也易受风、雨、雪、火的侵袭。

扎营须知

所营时注意下列各点，可避免发生意外。

应在坚硬、平坦的地搭帐篷；不要在河岩和干涸的河床上扎营。

找一个背风的地点，躺在地上，试试有没有隐蔽的石头。

帐篷的入口要背风。尽量拉紧帐篷的桩和连缘。

帐篷内应保持宽气流通，特别是因天气恶劣而要在里面做饭时。如觉得恹恹欲睡，或发现火焰呈黄色而不是蓝色，就可能是氧气不足，应该马上走出帐篷。

使用火炉时，应用营桩将炉子固定在地面，以防翻倒。平时应把炉子和燃米筒放在远离帐篷的地方。

帐篷着火怎么办

假如帐篷着火，应马上离开。留意有没有燃着的碎布落在身上，有的话就要扫掉，然后用衣服或用睡袋扑灭。只要

Green Apple Data Center

动作敏捷，衣服就不会烧着。

走出帐篷后，放倒支柱，必要时解开主要支索，然后扑灭火焰；或抓住帐篷一端，把它拖离火焰和帐篷内的物件。

如果火势猛烈，无法走近，就让它烧去算了。物件可以再买，性命最宝贵。

起火原因是帐篷出口处火炉失火，先踢开火炉，然后走出帐篷，放倒支柱。

扑灭帐篷里的火头后，在火炉四周多泼些水，以防草木着火焚烧。

不要让泡沫胶或塑胶床垫近火；这些材料燃烧时大多会放出毒烟。

帐篷漏水怎么办

如雨水漏进帐篷，可用熔化了的蜡或胶布封住孔洞。

如漏水不止,可以用防水夹克或塑料布包裹衣服和睡袋。

怎样迅速脱去睡袋

·在紧急情况下，例如帐篷给火炉烧着了，睡袋可能是迅速逃生的障碍。要安全、迅速地从睡袋钻出来，不必拉开拉链。先坐起来，把睡袋推下到腰部。

·躺下来，抬起臀部，把睡袋推到大腿间。

·再站起来，一边把睡袋往下推，一边屈膝，把双脚抽出来。

帐篷遭水淹怎么办

若帐篷遭水淹，鸭绒睡袋给弄湿了，就失去了保暖作用，因此最好丢下睡袋和帐篷，移往干燥的地方。

如附近别无栖身之地，就用树枝架起一个台，换上干衣

Green Apple Data Center

服，坐上去到天亮。

如天气非常寒冷，要尽量保持体温。办法之一是不要套上最外面一两层衣服的袖子。先扣好钮扣或拉上拉链，然后把衣服从头上套下，包着上身，双手夹在腋窝下。

睡袋若是人造纤维的，即使湿了，仍能保暖，所以应立刻截断不流，例如在帐篷四周挖一道沟，把水流引向他处；然后弄干帐篷地面，拧干睡袋，留在帐篷地面。

帐篷被风吹塌怎么办

强风吹塌帐篷，要重新搭起是极其困难的。如天气恶劣，又没有汽车之类的栖身之所，还是留在帐篷内最安全。

用身体压着帐篷边缘或与帐篷相连的地面防潮布，以防帐篷被风吹走。

用背囊架或一根支柱撑起帐篷，以扩大帐篷内的空间。

怎样撑起被暴风雨吹倒的帐篷

应坐在帐逢边缘上，以防帐篷被吹走，用一根支柱撑起帐逢，放大活动空间。

二、预防野外生物的侵袭

给昆虫、动物咬伤

到郊外远足或乡村度假的人，很易给蚊虫叮伤或螫伤，甚至给蛇、犬咬伤。即使这些动物是无毒的，伤势并不严重，但若不加以适当护理，伤口可能受细菌感染而发炎。因此，最好在事前做好准备，避免给昆虫、动物咬伤。

遇到恶犬怎么办

若恶犬低头、垂尾、耸起颈毛，即表示有攻击意图，应该格外小心。

Green Apple Data Center

不要看着它的眼睛，这会使它以为快要受到攻击，变得更加凶恶。

不要摆出像要打它或踢它的姿势。

提防恶犬，生人勿近

在郊外和乡村地区，都可能遇到狗。通向农家庭院的小径，往往有突如其来的狗吠声。如果自己是陌生的过路者或造访者，走进去之前应该先有心理准备。农家所养的狗不一定凶如其声，但是对陌生者来说，总须加以提防，敬而远之。

不要走近有看门犬的地方。看门犬受过训练，专门把陌生的人拒诸门外。有些看门犬训练有素，大部分则不然。无论如何，对陌生人来说，所有看门犬都是危险的。

切勿走近陌生的狗，更不要抚摸它。别以为小孩子应主动和陌生的动物交朋友，也不要鼓励他们抚摸不相熟的狗。这次接触的流浪狗可能很可爱，但下一次遇上的也许会把孩子咬伤。

站着不动，用命令的口吻叫它离开，例如“走开!”“站住!”之类；或用平静、温柔、友善的语气安抚它。

必要时轮流采用命令和安抚的语气，看看哪种方法比较有效。

如恶犬仍然逼近，就设法抓住它的颈部，然后向前推；同时留心附近有没有能关紧的门，可把恶犬困在门内。

不要抓狗尾巴，提防它转身咬手部。

如恶犬张口噬来就伸出前臂让它咬。可能的话，先用外衣包着手臂，然后使劲把臂捅进恶犬的喉咙，直至它松口为止。不要尝试把手拉出，这样做会拉出几条又深又长的伤痕

Green Apple Data Center

来。

给狗咬伤了，应该用皂和清水小心洗涤伤口，抹去唾液。然后马上去看医生，作狂犬病预防注射。

遇到蛇怎么办

蛇大多是胆小的，只在受惊或者陷于困境时才会作出攻击，例如蝰蛇一类的毒蛇，通常在人未走近时就已逃掉了。即使不幸给蝰蛇咬伤，也很少会致命。

看见有蛇，应马上停步，然后迅速走到离蛇二十尺（六公尺）以外的地方。

给蛇咬伤了，应该洗净伤口，紧紧包扎起来。把咬伤的肢体垂下，不要举起来。

若走过有蛇出没的地方，应走小径，不要穿过草丛。足部和脚踝很易给蛇咬伤，应穿靴子加以保护，不要穿凉鞋。

常见的毒蛇

蛇是冷血动物，多见于热带和亚热带地区；两极附近都没有蛇。生长在较冷地区的蛇，都有冬眠的习性。

在东南亚，常见的毒蛇种类很多，如丽纹蛇、白唇竹叶青、银环蛇、眼镜蛇等等。

丽蚊蛇体细长，呈圆筒形。一般长四十至五十公分，也可长至九十公分。生活于海拔一百至一千三百公尺的山区丛林中，喜在垃圾堆或松泥土中隐藏；主要食物是蛇。这种毒蛇性不好斗，通常不咬人。分布地有中国大陆、香港、台湾、印度、尼泊尔、缅甸、越南、琉球群岛等。

白唇竹叶青常与竹叶青合称为“竹叶青”或“青竹蛇”，多见于平原、丘陵地区或高达九百公尺的山间盆地草丛中；

Green Apple Data Center

间或在住宅附近捕食鼠类、鸟类和青蛙；捕食时先用毒液杀死猎物，这种毒液通常对人不会致命。分布在中国大陆、香港、台湾、缅甸、泰国、越南、印度、尼泊尔、马来西亚等地。

银环蛇又名“ 银脚带 ”, 特征是背有黑色相间的横纹，腹面全白。常见于平原和丘陵地带。进食后常停在路上，深夜或黎明前才返洞内，因此在郊外的较敏感，人稍接近，就立刻加以攻击。分布中国大陆、香港、台湾、缅甸等地。

眼镜蛇又名“ 饭铲头 ”,常在海拔三十至五百公尺的平原、丘陵、山区的灌木丛或竹林中、溪涧鱼塘边、稻田、公路和村宅出没。眼镜蛇喷射的毒液可达一至二公尺远。如果喷出的毒液射入眼内或伤口，也会引起中毒。分布在中国大陆、香港、台湾、印度、斯里兰卡等地。

避免蜂螫虫咬

遭昆虫叮咬，后果通常并不严重，但可能引起过敏反应；给蜜蜂或黄蜂螫伤口腔，会有危险。

使用防蚊油，可避免蚊、蚋等昆虫叮咬。在药房有膏状或喷雾式的防蚊油出售；主要有效成分是避蚊胺，能驱去蚊虫。

全身抹上或喷上防蚊油，并加一些在衣服、被褥上。身上的药剂容易被汗水冲掉，布料上的则可维持较久。

不要在河边、湖边或溪边扎营。在夏天，近水的营帐最容易招引蚊虫。

走人行道时，避免走近山坡的蕨丛，因为这种植物常有许多昆虫聚集，如羊虱蝇等。

Green Apple Data Center

三、自然环境的刁难

遇上雷雨

闪电通常会击中最高的物体尖顶，然后沿着电阻最小的路线传到地面。

孤立的高大树木或建筑物往往最易遭雷击。但人若触及或接近遭雷击的物体，或者他在附近一带是最高的，也可能遭雷击。

在雷电交加时，感到皮肤刺痛或头发竖起，是雷击将至的先兆。

如果身在空旷的地方，应该马上趴在地上；这样可减少遭雷击的危险。

如果靠近树木、楼房等高大的物体，应该马上走开。

走到低地，然后伏在地上。

如来不及离开高大的物体，应该找些干燥的绝缘物放在地下，坐在上面，双脚合拢切勿放在地面上。水能导电，所以潮湿的物体并不绝缘。

双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部最易遭到雷击。

不要用手撑地，这样会扩大身体与地面接触的范围，增加电击的危险。

遭雷击怎么办

遭雷击不一定致命。许多人都曾逃过大难，只感到触电和遭受轻微烧伤而已。

如果雷电击中头部，并且通过躯体传到地面，就很可能致命。死因大多是窒息或心脏停止跳动。

Green Apple Data Center

雷击可能导致骨折（因触电引起肌肉痉挛所致）、严重烧伤和其他外伤。

此外，伤者的衣服可能着火，金属饰物和表带或会熔化。

如伤者衣服着火，马上让其躺下，使火焰不致烧及面部。不然，伤者可能死于缺氧或烧伤。

如伤者受惊过度，不听指导，唯有把伤者绊倒或推倒地上；但要小心，别让自己也给烧伤。

往伤者身上泼水，或者用厚外衣、毯子把伤者裹住，以扑灭火焰。

施行触电急救。

遭雷击后即使看似没有受伤，也应该马上找医护人员救治。

在医护人员到达前，应该尽量安慰伤者，使伤者保持温暖、舒适。

雷雨中的安全措施

在雷雨中遭雷击的可能性极低。不过，雷电交加现象不能完全准确预测，所以应小心防范，减少危险。

离开高地，不要走近高树。

不要在山洞口、大石下或悬岩下躲避雷雨，因为这些地方会成为火花隙，电流从中通过时产生电弧，可以伤人。但深邃的山洞很安全，应尽量往里面走。

远离铁栏及其他金属物体 并非直接的电击才足以致命。闪电击中导电体后，可向两旁射出较小的电弧，远达好几公尺。此外，炽热的电光使四周空气急剧膨胀，产生冲击波。这些冲击波发出的声音，就是电击。若在近处听到，强大的

Green Apple Data Center

声波可能震伤肺部。

如正在游泳或在小艇上，应立即上岸。若在较大的船上，应撤至甲板之下。不要接触任何金属器物。

如正在驾车，应留在车内。车厢是避免雷击的理想地方。就算闪电击中汽车，也不会伤人。

不要在雷雨中放风筝、骑脚踏车或骑马。

一般来说，建筑物是避雷的好地方，但孤立的小屋则并不安全。

如在家中，应把电视机的电线和天线插头拔掉。

如在户外，穿橡胶底的鞋或长靴有保护作用，但也不是完全保险。

依古老的说法，雷电交加时应关上窗门，离开壁炉；其实这样做并无多大作用。关上窗门只宜应付球状闪电，但这种闪电极罕见，至今仍缺乏有关的可靠资料；普通的闪电则不会从开了的窗射进屋内。至于离开壁炉，只有古代西方人才需要这样做，因为那时可以直接坐在烟囱底下；如果烟囱被闪电打断，下面的人很易给跌下的碎石击伤。

接触到喷雾式农药

在东南亚，农夫通常在春秋两季给农作物喷洒杀虫剂和肥料，他们多半使用背负式的喷雾药筒。

即使只是吹微风，也可能把药或药粉吹向附近的路人、村民和远足者身上。农夫向上喷农药时，例如在瓜棚或豆棚，很容易把药末吸进体内。大部分农用化学物品吸进身体后会造成毒害或产生腐蚀作用，有些甚至只接触皮肤也会令中毒。

如果遇到农夫在喷洒农药，应该马上避开。

Green Apple Data Center

不要让宠物跑到正在喷洒杀虫剂或肥料的农田里，否则农药可能附在它们的脚上，或给吞进体内。

避免污染

为农药中毒的人施行人工呼吸前，应该把其口、鼻及附近部位先洗净，然后铺一块干净的手帕在其嘴巴上；否则自己也可能沾染到其脸上的农药而中毒。

如沾到药水或药粉，为安全起见，先假定农药是有毒的。

请医护人员前来救治。如果知道该种农药或被喷射的农作物的名称，应该告诉医生或救护人员，以帮助他们断定哪种急救法最为适当、有效。

如果不知道是哪种农药，就把喷药的地点告诉医生。医生可能在警方协助下，迅速找到农田的主人，查明是哪种农药。

把染有农药的衣服脱下，用肥皂和清水彻底洗净接触过农药的部位。

如果农药进了眼睛，最好是立即用流水不断冲洗眼睛，至少十分钟。

替接触了农药的人脱衣服时，应戴上手套，以免自己也沾上农药。如没有手套，可用衣物（如内衣）把手包起来。

用干净的大衣或毯子裹着身体，以保持温暖。

如中毒者失去知觉，应置其身体成复原卧式。

如中毒者停止呼吸，应立即施行人工呼吸。如中毒者面部给农药喷过，应先彻底清洗其口、鼻，然后隔着手帕施行人工呼吸。

掉进沼泽或流沙里

Green Apple Data Center

不论在高地低地，都会有危险的沼泽和流沙。不小心掉进去，可能丧命。活命之道是：不要挣扎，应采取平卧姿势，尽量扩大身体与流沙的接触面积，慢慢移动。

一发觉双脚下陷，应该把身体后倾，轻轻跌下。跌下时尽量张开双臂以分散体重，这样可使身体浮于表面。

别脱下背包或斗篷，或可增加浮力。如有手杖，可插在身体之下的沙中。

移动身体时必须小心谨慎。每做一个动作，都应让泥或沙有时间流到四肢底下。急速移动只会使泥或沙之间产生空隙，把身体吸进深处。

如有人同行，应躺着不动，等同伴抛一条绳子或伸一根棒子过来，拖拉自己脱险。急速乱不但帮助不大，而且会很快筋疲力竭。

倘只有自己一人，朝天躺下后，轻轻拨动手脚，用背泳姿势慢慢移向硬地。

如身旁有树根、草丛，可拉它借力移动身体。

不要慌忙。移动数公尺，也许得花一个小时。感到疲倦时可伸开四肢，躺着不动。这个姿势会保持身体不沉下去。

危险迹象

沼泽或荒野中有一些潮湿松软的泥泞地带，称为泥潭。看见寸草不生的黑色平地，就要小心了。

同时，应留意青色的泥苔藓沼泽。有时，水苔藓满布泥沼地面，像地毯一样，这是危险的陷阱。

如要走过满布泥沼的地方,应沿着有树木生长的高地走，或踩在石南草丛上，因为树木和石南都长在硬地上。如不能

Green Apple Data Center

确定走哪条路，可向前投下几块大石，试试地面是否坚硬；或大力跺脚，假如地面颤动，很可能是泥潭，应绕道而行。

流沙是一片潮湿的松散沙地，能吞掉一切重物，通常难以察觉，因为流沙上面可能覆盖了一层看似坚实的干沙。

在人迹罕至的沙滩或陌生的沙地上行走时，应该带一根手杖或棍棒探路；同时，也可采用“投石问路”的方法。

四、野外易发的疾病

风寒是无声的杀手

如身处寒冷的地方而又没有足够衣服，体温就会下降，耽久了甚至会致命。这种情况医学上称为体温过低。

山区拯救专家认为，风寒可能是不少登山者丧命的间接原因。人受风寒后，体力骤衰，判断力减弱，很容易发生其他意外，例如失足等。

风寒致病大多发生夏天，因为这个季节里登山的人，对突如其来的寒风暴雨毫无防备。病情的轻重因年龄和健康状况而异，即使是个非常壮健的人也可能在四小时内致死。

·危险的征象

疲倦、无精打采往往是患上体温过低的征象。其他症状有：皮肤冰冷、步履不稳、发抖、肌肉痉挛、口齿不清、产生幻觉，以及举止怪异、烦燥易怒。

·应变方法

如发觉自己有上述征象，应脱掉湿衣服，换上干的。尽可能裹住头、面、颈和躯体，以保存身体热量。大约百分之五十体热是从头部和颈部散失的。

尽快找个地方躲避风雨，并钻进睡袋或塑料维生袋（连

Green Apple Data Center

人和睡袋整个包住的防水袋）内。

吃些甜食，喝点热饮。

·怎样救护体温过低的患者

别让有体温过低症状的人继续走动。

让患者在睡袋内休息；若能与患者一起进入睡袋，就会更温暖。

如病情严重，湿衣服也不要更换，此时换衣服徒然散失大量体热。

搭帐篷或用塑料布遮挡风雨；找些衣服或野草垫在睡袋下，隔开湿冷地面。

如患者清醒，给他一些非冷冻饮食。

·怎样避免受风寒

登山前一晚要好好休息。许多冻伤的人后来忆述，事发当天早上已感到不适；病因通常是因为连赶路或出发前喝酒太多。

出发前吃一顿水分充足的丰富早餐；在旅途中，则吃些高热量的零食，例如巧克力等。

背包里应常备维生袋，以能连人和睡袋整个包起来的为合。

穿着当风、温暖的衣服。外衣裤须完全防水；牛仔裤和普通防水夹克都不能抵御狂风暴雨。

带一套干衣服备用。

途中若感到热；应该脱下衣服，以免身体给汗水沾湿，因为水分从身体吸取热量的速度比空气快。

不要携带过重的物品，天气寒冷时尤其容易引致疲劳和

Green Apple Data Center

受寒。为了保持体力，脚步不要太大。

即使气温低，也要提防因风大而受寒。有一个简单方法可以精略计算“ 风寒因素 ”: 风力时速每一里，就把当时气温减华氏一度，即时速三公里减摄氏一度；例如气温为华氏六十度（摄氏十五度）时吹着时速四十八公里的烈风，与气温为华氏三十度（摄氏零下一度）但无风的天气同样冷。可参照蒲福风级表估计当时风速。

这时最重要的是保持患者体内而非体表温暖。患者喝酒或接受按摩反会使表层血管扩张，抽掉其内部器官的热量。

如患者昏迷，应置其身体成复卧式。这时喂食会引致哽塞。

症状减轻后，最好用担架抬患者，即使看上去已完全康复，也要先把患者头部、面部、颈部裹起来。

如找到村舍，而患者神志清醒，让他泡个温水浴（不是热水浴），以肘试水温，感到舒适为合。

患者开始出汗时，抹干其身体，使躺于床上休息，保持温暖。

若患者昏迷，切不可浸浴。应脱去其湿衣服，让他躺于床上，并在身体周围放些热水袋。热水袋须用厚毛巾包住，以免烫伤患者。

怎样调理肠胃不适

在野外容易患上剧烈腹痛，最常见的原因是吃了有毒植物或喝了不洁的水。

如怀疑腹痛由食物或饮用水引致，又无适合药物，可用手指抠喉咙或喝清洁盐水，使自己呕吐；或吞些木炭、白垩，

Green Apple Data Center

以吸收毒素。白垩可从附近岩石找到，火堆木块中有炭。将之磨成粉，取一两汤匙，用大量清水送服。

五、生火

在野外，火往往是度过危难的救星。取暖、煮食物、烧水、烘衣服、发信号、驱虫等等，都是基本需要。郊游一定要带打火机或防水火柴，普通火柴则放在防水的盒子里。

寻找引火物

干草、小树枝、树叶、碎树皮、小木块都可用来引火。如果是雨天，可在树底下或岩石下寻找干燥的引火物。

利用点火器生火

如汽车抛锚，又没有火柴，可利用下述两项车上设备来生火。但千万勿用所油作引火物，因汽油是爆炸性燃料，燃烧时产生的烈焰或爆炸可能置人于死地。

如车上装有雪茄点火器，可用纸捻、边缘散开的干布条或干树皮（最好是桦树皮）来引火。

点火器烧红后，点着纸捻作火种。

如车内没有雪茄点火器，可利用汽车蓄电池。把电池拆出来。搬电池时要保持垂直，以防酸液溅到身上。

利用蓄电池生火

·除下蓄电池两极的电线，把电池取出来。注意不要让扳手同时碰到两极。

·如没有多余的电线或跨接线，可从事内截取两条绝缘电线，越长越好。

·把两条电张分别接上蓄电池的电极，另一端互碰，激出火花来燃引火物。

Green Apple Data Center

截取两段不太重要的电线，例如车厢照明灯的电线；或使用跨接线。两线各接一个电极，然后小心把两线的另一端互碰，激出火花点燃旁置的引火物。

生火技巧

生火之前，先清理周围的地面，移开易燃的东西。同时应准备灭火工具，例如一桶水或者用来拍熄火焰的树枝。

有一种既简单又好用的火堆，叫做猎人火，最适用于煮食物。

所谓猎人火，是用圆木、石块、泥土或草皮砌一个长十二至十八时（三十至四十五公分）的八字形窄。阔的一端向风，约宽十二时（三十公分）；窄的那端背风，约宽三至四时（七点五至十公分），像发挥天然烟道的作用。可用潮湿的木条或金属棒来承锅子。

在窄宽的一端生火，窄的一端最热，因此只要前后移动平锅，就能控制煮食物的温度。

另一种堆猎人火方法是用小刀在草地上割两道口子，割出的草皮堆起分别放在两侧。离开时可把草皮重新铺好。

怎样保持火堆彻夜不灭

要保持火堆彻底不灭，可用泥土或石块堵住四周，以减少空气流动；然后添上耐烧硬木或潮湿木块。

为了尽量取暖，可躺在火堆与任何天然屏障（例如堤坝、石壁等）之间。屏障能把热量反射到身体背火的部分。

如有需要，可把石块或圆木滚动到适当位置，充当热反射器。

与同伴挤在一起以取暖和保存热量。

Green Apple Data Center

六、野外饮食

在野外煮食物

·不要用武火，应该用文火。

食物要煮得熟透，特别是鱼和肉。炎热和潮湿的地方细菌容易滋生，煮透食物可杀死细菌，还可中和某些毒素。

·水熬烹调法最安全，且能煮软韧肉。

如果不清楚某些动、植物是否可吃，应先进行可食性试验。

怎样吊起锅子

以一条叉状树枝插地，在丫杈上放一条树枝，就可把锅子安稳地吊在火堆上。

饮用水不洁怎么办

水须经煮沸才可饮用，且应烧开十分钟；或用化学剂净化饮用水。

过滤并不能净化饮用水，但通常能除去异味，并使它清洁。

如无滤水器，可临时自制一个应急。帆布袋、聚乙烯塑料袋、大铁罐、一端打结的衣袖以至袜子，都可用来滤水。

在容器底部铺一层细砾石。然后铺一层沙子、一层炭粉，如此重复铺多次，层数越多越好。每层约厚二点五公分。如无沙子，就用细砾石代替。

在容器底部钻一些小孔，把水倒进容器，下面用杯子承接。

应在烧水或使用化学净化剂前进行滤水；否则，水在过滤时可能再受污染。

Green Apple Data Center

利用冰雪

有雪就有水，但须先予融化。切勿吃生雪，雪内含空气，会引致腹泻、脱水。

一般来说，冰的利用价值比雪大，因为融雪时连其内的空气也一起加热，比融冰消耗燃料多一半。

如何在树林里维持生命

从某些方面看来，被困树林里总比被困于其他环境较易挣扎求生存。比方说，食物和饮用水通常都不会缺乏；树木既可作燃料，又能遮挡风雨烈日。

怎样滤水

·取干净袜子甚至裤管权充滤水器，倒进砾石，整层约厚两公分半。

·然后依次侧一层沙子、一层炭粉（木炭磨成），重复多铺几层。

最大的敌人通常是尤心：看见飞禽走兽、蛇虫鼠曦，难免吓得心惊胆战。

找个天然的藏身之地，或者盖一间离地的简隔披屋。

热带雨林中往往长有很多竹子，这种植物的用途甚广，除了是很好的建筑材料以外，竹茎还可制成长予和大竹茂，或用来当柴烧；竹笋更美味可口、营养丰富。

水必须过滤、煮沸，食物要煮熟。林中潮湿，细菌繁殖的速度不弱于茂盛的草木。颜色鲜艳的植物多半有毒，特别是红色和橙色的；找寻食物时应加倍留心。

常洗澡可少惹昆虫及预防皮肤病。

衣服积汗会发霉腐烂，须每天洗衣。

Green Apple Data Center

生起火堆，以驱虫蛾、蚊蚋等。施用杀虫剂，这对付水蛭也有效。

在林木茂盛的树林中步行，速度一定大受限制；但千万不要心急。若身体给藤萝缠着，倒退而行可能较易脱身。

可食性试验

如被困偏僻的荒野，没有食物，就不得不“靠山吃山”，以野生植物维持生命。有毒和无毒的野生植物，种类繁多，难以一一记住，因此必要时只好仿效“神农尝百草”，亲自尝试哪种植物可供食用。

不过，在家中切勿尝试，更不要让小孩子这样做，只有在因饥饿而濒临死亡边缘，才可冒这个险。

每人每次只可尝试一种植物 ;每种植物只可由一人尝试。应该紧记鸟类和走兽所吃的植物，不一定适合人类食用。

可用试验一下在周围数量最多的那种植物，但不要试伞菌类植物。除非确知某种伞菌无毒，否则不要贸然煮来吃。有些伞菌即使煮熟了仍然含有剧毒。

选定一种植物之后，用两只手指紧捏叶子或茎部，看看流出来的汁液是什么颜色。

汁液呈乳白色，大多有毒。但蒲公英则属例外，不但整株可吃，营养丰富，更可治疗腹泻。

以汁液涂在下唇里面柔软的部位 ;同时把一小块植物(不大于指甲）放在舌尖，等四、五分钟。如有发麻、火汤或恶臭的感觉就要扔掉。

如没有这些感觉,就在植株上撕下约五公分见方的小块，嚼烂后吞下，等两个钟头。如果胃部不适或作呕，植物可能

Green Apple Data Center

有毒。

如果没有这些征状，就嚼烂并吞下一块较大的，约十五公分见方，再等两个小时。没有感到不适，则植物大概无毒。

经试验找到相信无毒的植物后，把它煮熟，倒掉汁液，再煮一次，以防万一。

随后几天，可继续尝试其他植物，除叶子和茎部外，还可试吃根块、果实、浆果和花朵。

找寻出路时，可顺着水流方向朝下游走去。泉水汇水溪，水溪入江河；江河进大海；必要时可以循着这条路线一直走去。

顺着水流方向而行，迟早会遇到人，因为水道是热带雨林区的主要交通线。

如何在山中维持生命

躲进洞穴中或在凸出的岩石下暂时栖身。这些地方能遮挡风雨烈日，通常也有水或较湿润；但须提防雷暴、电击。

避开山崩或雪崩的险地，例如满布碎石的斜坡。

如被困山谷，周围高地比谷底安全。

把多余衣服或颜色鲜艳的布块铺在地上，以显示自己的位置。

吹哨子或高声呼喊，吸引别人注意；在山中，声音可传得很远。按国际求救信号呼救：一分钟六次，停顿一分钟；不断重复做下去。这样比不定时呼叫更令人注意。

制作露水收集器

被困沙漠，可挖一个浅坑，铺以塑料布，上置干净、光滑石头。翌晨移去石头，收集塑料布上的露水。

Green Apple Data Center

制作太阳能蒸馏器

置一铁罐于阔坑内，坑口覆以塑料布，并用石头压着。大阳热力蒸发地下的水分，在塑料布底面凝结成水点，滴到铁罐中。

若是汽车抛锚，千万不要撇下汽车徒步高开，留在车内才是上策。

在阴凉的地方，成人每天需要四品脱（二点二五公升）水以维持生命。最好在清晨和黄昏时才喝水；如在炎热时喝水可能导致身体大量排汗和盐分流失。

利用露水收集器或太阳能蒸留器收集水；也可在干涸河床找水源。潮湿地方或植物根部四周，可能挖掘到地下水。

留心观察野生动物活动。有昆虫、苍蝇、走兽、飞鸟的地方附近一定有水。

如果缺乏食物，可试试周围的植物，大多数沙漠植物的某些部分都是可吃的。

自制露水收集器

在夜间，水分会凝结在玻璃、金属、鹅卵石等光滑的表面上。到清晨时分，用布吸露水，然乒拧布块，就能得到饮用水。此外，也可自制露水收集器。

挖一个浅坑，铺上一块塑料布或其他不吸水的料子。其上堆放一些清洁的光滑石头。石上凝露会滴在塑料布上。

到翌晨移去石头，收集塑料布上的露水。露水须消毒才可饮用，因为石头可能带有细菌。

自制太阳能蒸馏器

在沙漠中另一种获得饮用水的方法是，用太阳能蒸馏器

Green Apple Data Center

把地下的水吸上来。一个构造良好的太阳能蒸馏器，每天收集的水可达三点五品脱（两公升）。

挖一个直径至少三尺（九十公分）的坑。在坑中央放一个清洁的铁罐或其他阔口容器。

如附近有树叶或灌木，可采来散放在坑内，以增加水的收集量。

用一块塑料布盖着坑口，用石头或其他重物压紧边缘。在塑料布中央放一块石头，使塑料布的最低点正好在容器上方，但不可碰到容器。水会凝结在塑料布向着坑的一面，然后滴下容器内。

如有胶管，可把一端放在容器内，另一端伸出坑外。这样就能用管吸水，不必移动蒸馏器。

只要容器和塑料布干净，用蒸馏器收集的水就不必消毒，可直接饮用。

第二节　意外事件

一、怎样避免发生意外

到郊野远足的人，只要遵守几条简单的规则，就可大大减少在荒山野领迷路或被困的危险。

把目的地和预计的逗留时间告诉家人或朋友，回来后尽快通知他们，以免他们不必要地惊动救援人员。

估计一下旅程需多少时间。健康的成年人在野外每小时能走大约两里半（四公里），休息时间不算。

如要登山，每一千尺高度加三十分钟，即每五百公尺加

Green Apple Data Center

五十分钟。

出发前致电气象台或有关机构，询问目的地的天气，并穿上合适衣服。

至少应有四人结伴而行。万一有人受了伤（例如扭伤踝脚），其中一人可陪伴伤者，其余二人去找人救助。

如缺乏到郊野远足的经验，可参加当地的郊游组织。

二、迷了路怎么办

在郊野迷路应怎么办，须视乎当时情况而定。如在冷天或夜间，首先应找个藏身之所；在白天，则应先找寻大路。

在晴朗的白昼迷路

如怀疑自己迷了路，应该立即停下来估计一下情况，盲目地继续前进，处境会更糟。

有地图的话，先查一查图例，看看每个符号代表什么，并且找自己立足处大概是地图上哪一区。

看看周围有没有与地图标识相符的地理特征。

在地图上找出迷路前的位置，然后回忆一下经过的房屋、溪流或其他地理特征，以追寻自己走过的路线。

查看地图上的等高线，以了解周围的地形。等高线彼此相距较远表示山势平缓；没有等高线表示平原或宽阔山脊；等高线绕成指纹状则多是山嘴或山谷。

此外，看看地图的比例尺。比方说，比例尺为 1：50，000，就表示图上一公分代表实际长度五万公分（半分里）。按这个比例计算，每一又四分之一时代表一里。

如果没有纸笔，可用手指粗略计算距离。一般来说，成人的食指从指尖到第一个关节约长一寸（二点五公分）。

Green Apple Data Center

转动地图，使图上标识与它所代表的地理特征在同一方向，然后按图选取某个方向走到大路或有人烟的地方。

看清楚选取的路线上有没有障碍，例如悬崖、宽阔的河流等。如果有，应另觅一条路线绕过去。

利用地图与实地同一地理特征作为引导。边前行边留意两旁景物，参看地图估计走了多远。

如果没有地图

就算没有地图和指南针，也可能找到通往安全地方的路线。

首先考虑能否返回刚才走过的大路。

不可能往回走时，就观察环境。如看见道路或必会有路相接的东西，例如房屋、电线等，应朝它走去。

如果能从四周的地理特征约略推断自己身在何处，就走向最接近的道路、小路、铁路、河流等。

与前进路线垂直的道路、河流等目标是最佳选择，因为就算前进时稍微偏离了原定路线也能找到。

如找不着可靠的地理特征，可利用太阳分辨方向，以决定朝哪个方向走。

正午时，北半球太阳在天顶靠南，南半球在天顶靠北。

如太阳被云层挡住，拿小刀刃或指甲锉缘竖放在塑料信用卡或拇指指甲之类有光泽平面上，从平面上找出淡淡的阴影。太阳就在与阴影相反的方向。

有指针的腕表已校准当地时间，可用下述方法辨别方向。如在施行“夏令时间”的地区，则先拨慢一小时才进行。

怎样利用腕表推测方向

Green Apple Data Center

腕表平放，时针指向大阳。在北半球，时针与十二点所成夹角的分角线指向正南；在南半球则指向正北。

把腕表平放，时针指向太阳，并想像有一条线把时针与十二点的夹角一分为二。比方说，如果是下午四点，分角线就会通过两点。这条分角线在北半球会指向正南，在南半球则指向正北。

如云层厚密，看不到太阳，可观察树干或岩石上的苔藓。苔藓通常长在背光处，在北半球，朝北或东北那面苔藓较多，在南半球，则朝南或东南那面苔藓较多。不过，利用苔藓推测方向并不准确；因此，阳光穿过云层时，就应该利用太阳来确定方向。

如须在原地逗留一些时候，可竖立一根棍子在平地上测方向。每隔一小时左右，在棍子顶端阴影处做一个记号；把记号连成一线，就会把向东西两方。

在风雨中迷路

如有维生袋（能容纳整个人的防水塑料袋），或其他维生装备，可留在原地等待雨过天晴；如没有维生装备，千万不要留在高地，应该迅速离开。

溪涧流向显示山下的路线，但不要贴近溪涧而行，因为山上的流水侵蚀河道力量很强，河岸都非常陡峭。所以，应该循水声沿溪流下山。

别走近长着浅绿、穗状草丛的洼地，那里很可能是沼泽。

下山时留意有没有农舍或其他可避风雨的地方；小径附近通常都可以找到藏身之所。

·怎样利用星星辨出北方

Green Apple Data Center

北斗七星的天璇、天枢总与北极星排成一线。北极星显示真北方向。

为雾所困

拿出地图，并转至与指南针同向，然后决定向哪个方向走。

循指南针所指，朝自己要走的方向望去，选定一个容易辨认的目标，例如岩石、乔木、蕨丛等。向目标走过去，再循指南针寻找前面的另一个目标。

接连使用这个方法，直至脱离雾锁。

如果没有地图或指南针，应该留在原地，等待雾霭消散。

·怎样利用星星辨出南方

南十字座中央画一垂线，延长其长度三倍，在线末稍偏左那边就是南方；可利用指板星和波江座来帮助定位。

在出现乳白天空时迷路

雪反射的白光与天空的颜色一样时,地形变得模糊不清；地平线、高度、深度和阴影完全隐去。爬山运动员和探险家称这种现象为“乳白天空”。

最好能停下来，等待乳白天空消失。如等待时有暴风雪来临，挖穿雪堆做个坑，或扩大树根部分的雪坑，然后躲进去。

如有维生袋，垫以背包或枝叶枯草，隔开冰冷地面，然后躲进去。

尽量多穿几层衣服，但不要穿上最外层那件的袖子。若最外层衣服有钮扣或拉链，先扣好、拉上，然后套在身上。

在衣服前，交叉双臂，手掌夹于腋下，以保温暖。

Green Apple Data Center

如必须继续前行，可利用地图和指南针找寻方向。一边走一边向前扔雪球，留意雪球落在什么地方和怎样滚动，以探测斜坡的斜向。如果雪球一去无踪，前面就可能是悬崖。

在黑夜迷路

如有月光，可看到四周环境；应该设法走向公路或农舍。

如没有指南针，可利用星星来辨别方向。在北半球，北斗七星有助于找到位于正北方的北极星。在南半球，南十字座大致指向南方。

无论在南半球或北半球，都可利用猎户座辨别方向。猎户座的腰带是三颗并排的星，设想有一直线连接中间那颗和头部中央，头部那端指向正北，脚部一端则指向正南。

如果身处漆黑的山中，看不清四周环境，不要继续走，应该找个藏身之所，例如墙垣或岩石背风的一面。如果带有维生袋，应该钻进里面。

几个人挤成一团能保持温暖；这样，即使没有维生袋也能熬过寒夜。中间位置最为温暖，因此应该不时互相易位。

如果小孩子走失了

小孩子好奇，户外的一事一物总是新鲜有趣，在沙滩、郊外、游乐场等地，一不留神就会走失。

出发前向孩子讲清楚走失的危险，并且约定一个显眼的地点，万一失散了，就在那里会合。

发现孩子失踪时，马上折返最后看见孩子的地方，迅速搜寻一遍。

到事先约好的地点去。最好让一人在那里等候；另一人到附近地方寻找。

Green Apple Data Center

如果该处有扩音系统，例如游乐场，请工作人员用扩音器协助寻找。

如果上述方法都无效，应尽快报警，向警察提供孩子的详细资料，如姓名、身高、年龄、肤色、衣着等。

与警察约好见面地点后，就留在该处等候，警察抵达才再去搜寻。

怎样在野外发求救信号

从远处或空中很难看到在郊野的旅行者，但旅行者可利用下列不同方法使自己较易为人发现。

国际通用的山中求救信号是哨声或光照，每分钟六响或闪照六次，停顿一分钟后，重复同样信号。

如果有火柴和木柴，点起一堆或几堆火，烧旺了加些湿枝叶或青草，使火堆升起大量浓烟。

穿着颜色鲜艳的衣服，戴一顶颜色鲜艳的帽子。

用树枝、石块或衣服等物在空地上砌出 SOS 或其他求救字样，每字最少长二十尺（六公尺）。如在雪地，则在雪上踩出这些字。

同时，拿颜色最鲜艳又阔大的衣服当旗子。不断挥动。

看见直升机到山上来援救而飞近时，引燃烟幕信号弹（如果备有的话），或在垂索救人的地点附近生一堆火，升起浓烟，让机师知道风向；这样能帮助机师准确地掌握停悬的位置。

自制日光反射信号器

日光反射信号器能利用日光向远处传递信息。早在古希腊时代，信号兵已懂得这种方法了。出门前可在家中自行制备一个，但遇险时临时制造也可以。有阳光时，可利用这种

Green Apple Data Center

信号器向远处的人发出信号。制作和使用方法如下：

找一块两边都能反光的金属片，例如锡箔或擦亮了的铁罐盖子。

在金属片中央打一个小孔。从小孔望过去，须看见接收信号的目标。

拿稳金属片，看着自己的反影，就会发现脸上有一点光，那是阳光穿过小孔投射在脸上造成的。

稍倾摇金属片，直到反射的光点落在小孔中。这时反射光就对准目标了。

慢慢摇晃金属片，发出继续闪光。持续、稳定的反射光会令人误作积水或别的反光；继续闪光则较易引起注意。

最好能按照国际爬山求救信号发出闪光，即每分钟闪动六次，停顿一分钟；然后重复地发出信号。

·怎样对准目标投射光点

从小孔望向目标，然后稍倾金属片，使反影的光点落在小孔中。

地图和指南针的使用

如果有精确的地图和指南针，加上铅笔、直尺（硬香烟盒子或其他笔直边缘的东西也行），就能准确地测量距离、方位，走过完全陌生的郊野。只要看到两、三座建筑物或地理特征，就可能很快找出自己的方位。

·据地图确定自己的位置

翻开地图。供步行者用的大比例尺地图（1：50000 或以上），通常有两个节头：一指真北（北极星显示的方向），另一指向磁北（指南针显示的方向）。

Green Apple Data Center

·寻找建筑物或地理特征

摆好地图后，不要再移动。审视地图上自己所在的方格，找一个容易辨认的标识，例如山峰、庙宇、桥梁等；再望望四周，从实地找出相符的建筑物或地理特征。找到后，用直尺贴着图上的标识，然后对准实地目标画直线，自己的位置就在直线的某一点上。多找两处建筑物或地理特征，画三线构成三角形，自己就在三角形内。

·对正向北方位

找出地图上指向磁北的箭头（通常在顶部或侧面），转动地图，使箭头与磁针向北的一端成一直线。

·使用直尺

凡有直边的东西，都可作观测之用。以直尺对准目标，或把直尺、地图举到眼前来观察，但不可转动地图。

置指南针于地图上，转动地图，使磁针与指向磁北的箭头排成一线。

望望四周有没有明显的建筑物或地理特征，例如庙宇、已命名的山峰等；再在地图上找出相同的标识。

置直尺于地图上，直尺边缘须贴着标识。慢慢移动直尺（勿转动地图），使之对准目标实物。沿着直尺自图上标识向自己这方画一条直线。再选别的建筑物或地理特征，以同一方法画出另一直线。两条交点大概就是自己所处位置。如能多画一直线来确定位置就更佳。

确定自己的位置后，再在地图上寻找应走的路线。置直尺于拟走的路线上，沿着直尺的方向观察前面的地形；观察时不要转动地图。

Green Apple Data Center

在前进路线上选一个容易辨认的建筑物或地理特征为目标。抵达目标后再用地图计划前进路线，并另选一个目标。不要走近悬崖、沼泽等危险地方。

使用指南针时附近不要有金属物,否则会减低其准确性；也须避开电流产生的磁场，例如架高压电缆的铁塔。

只用直尺来在地图上画直线，而用指南针来测量建筑物或地理特征的方向也行。但用直尺同时做这两件事比较快捷容易，而且同样准确。

如用指南针测量，画直线的方向要与测得的方向相反。比方说，建筑物或地理特征在东北，直线就要从地图上相应的标识向西南方画。计算反方位的办法是：方位角小于一百八十度就加一百八十度，方位角大于一百八十度则减一百八十度。

三、雪地安全

丢了雪板怎么办

雪板功用是把人体重量分散到较大面积上。如摔倒时掉了眼皮，但没受伤，不要徒步回去。双脚踏在又深又软的雪内很快就会筋疲力竭。最好能自制一双雪鞋，使体重分散，节省体力。

找两条松树枝，松叶越浓密越好；使中间弯曲部分置于雪地，前后翘起；较阔的一端向前，树梗在鞋跟后面。

用布条、衣服花边甚至柔软小松枝，把松枝绑在脚下。小心地循之字形或对角线方向滑下坡，以雪杖作拐杖。

怎样做临时雪鞋

可把叶子浓密的树枝绑在脚下（树梗须放在鞋跟后），做

Green Apple Data Center

一双临时雪鞋。

雪板绑带断了怎么办

雪板绑带断了就无法再滑雪；但可做成临时木马以滑下山坡，比徒步快得多。

用布条捆并雪板，雪杖应横置雪板后端绑牢。跨骑雪板上（雪板前端置于身体后面雪地上）。双手抓着雪杖。

用双脚控制滑行，循之字形下山。

利用断了绑带的雪板滑下山坡

如雪地坚实，可把断了绑带的雪板上面，跷起脚尖，就可滑下山坡。

如何应付滑雪意外

滑雪胜地通常都设有救护站。如果在经常使用的斜坡上不幸受伤，拯救人员很快就会赶到。但若独自在偏僻的地方滑雪，因意外而断了腿，应该赶快找个藏身之所，否则会有生命危险。

万一腿断了，先把衣服撕成布条，然后包扎伤口止血。但为了身体保暖，应撕衬衣的袖子或内衣，不要撕外衣。

在伤口上放些雪，可减轻肿胀。

在断腿的两侧绑上夹板（雪杖或树枝亦可）;在骨折处的上下部位包扎。包扎时可能感到非常疼痛，必须有耐心和决心。

不要再雪地行走，以免陷在雪中再度受伤。应俯卧在一块或两块雪板上，用以手撑地前行，寻求援救。

以之字形或对角线方向滑行下坡。

应尽量避免独个儿滑雪；须知发生意外受了重伤，还得

Green Apple Data Center

自行寻求援救。到偏僻地方滑雪时，即使有人同行也不妨把雪板放松些，万一摔倒雪板容易松脱，不致扭伤脚踝或折断腿骨。

利用雪杖做夹板

雪杖和树枝都可权充夹板，用来保护断腿。把雪杖放在断腿两侧，再用围巾或从衬衣撕下的布条捆好。

怎样掘雪洞藏身

如在雪地上因暴风雪或天色昏暗而暂时无法前行，可掘一个雪洞藏身。

尽可能利用现成雪洞。例如，积雪的树枝可能不需花气力就是很好的藏身地方。否则，就在雪堆中掘洞。洞深五至六尺（一点五至一点八公尺）为佳。

找到适当雪堆后，在旁边做一个显眼的记号使救援人员易于看到。在雪堆底部往里面掘一条约长两尺（六十公分）的小隧道，然后挖一个可让人坐到里面的洞。如果超过三个人，一个洞可能并不足够；但越多人在一起越好，既能增加温暖，也可彼此照应。

没有铲子或冰斧，可就地取材，用平锅或树枝来挖洞；光用手是不行的。

用树枝在雪堆顶上戳一个通风口。如不止一个人，应该多戳几个。不时用树枝捅一下通风口，以防给雪堵住。

在洞内挖出一个高台作长凳，凳上铺以带叶树枝。为免给雪水弄湿长凳，可在两侧和后面挖一道小沟。

在脚前掘个坑。冷空气会往下沉，坑穴收集冷空气，使身体尽量保持温暖。

Green Apple Data Center

留在雪洞内，把入口封住，待天亮或风雪停了才出去。

除非有睡袋和塑料维生袋，否则在雪洞里不要睡着。疲倦时可以唱唱歌，讲讲故事，总之尽量让自己保持清醒。

如有蜡烛，应点起来取暖，这样也可使人精神振作。

怎样掘雪洞栖身

进洞之后，封上入口，用棍子在洞顶戳几个通风口，并且不时捅掉通风口的积雪。如有蜡烛，应予点燃。会处垫以树枝树叶可免直接坐在冰冻的雪上。

四、洞穴遇险

在洞穴里勘探矿产，如粗心大意或装备不足，都可能发生意外。

在矿坑工作是很危险的，因为里面常有未做记号的竖井入口，容易使人误以为仅是一个黑影；况且，矿工常常把没用的石块放在矿坑顶部的木架上；日久木材腐朽，石块仍会互相卡住，外表稳固如旧，其实随时可能因声波震动或被人不小心碰到而掉下来。一些旧矿坑还可能积紧了大量危险的臭气、毒气或爆炸性气体，可置人于死地。因此，千万不要贸然进入看似人工挖掘的洞穴。

在洞穴内迷路怎么办

如怀疑自己迷了路，应马上停下来，想想究竟在什么地方走错了路。

计算一下在地底逗留了多久，从而估计走出洞外需时多少。

在停步的地方做个记号：最好在泥地上刮一个符号或叠起一堆石头；也可在洞壁上用小刀刻记号或用蜡烛熏一个黑

Green Apple Data Center

印。

设法从原路走出去。

再三转身看看曾否走过这条通道，因走进来和走出去时看洞穴的角度不同，印象可能相差甚大。

边走边做记号。

不时停下来歇一会儿，可节省体力。休息时关上电筒，以免浪费电力；把电池靠近身上暖一下，也能用得久些。

如走了很远仍未见原路，应循记号走回去，再试另一条路，直至找到出路为止。即使洞穴里通道甚多，也能把范围逐渐缩小。

如发现洞内可能有其他人，就大声叫喊或吹哨子。

困在窄洞怎么办

完全放松身体。肌肉绷紧或呼吸急促只会使身体膨胀，那就更难爬出去了。

探测洞穴，安全第一

为免遭遇意外，应该与有丰富经验的探险家一起进洞穴探险，还要携带足够的装备。

至少要四个人一起进洞穴。万一有人受伤，其中一人可留下陪伴伤者，其余二人出外求救。

如果进去时曾在路上留下石堆作记号，出来时要全部移去。“除了脚印，什么也别留下。”这是探险者的守则。

把探险计划告诉亲友。万一发生意外，逾时未返，好让亲友通知拯救人员。

如果遇上危险，可设法打电话向警方求救。

出发之前留意天气报告。若下大雨，洞穴可能会遭水淹。

Green Apple Data Center

多穿衣服并套上罩衣，因为洞穴常年潮湿寒冷，而且泥泞又多。此外，应该穿上结实的长统靴子和戴上塑料安全头盔。

必须带备下列物品：头盔照明灯（电池寿命要比预定探险时间所需的长）、后备电池、电筒、蜡烛、防水火柴、热量高的食物（如巧克力、葡萄糖、奶油糖和葡萄干）、饮用水、洞穴地图、急救药箱、哨子、夜光表，以及一根结实的登山绳子。

呼吸回复正常之后，设法慢慢钻出洞口。要有耐性，而且保持轻松。

尽可能利用身体各部分移动。许多时候，用脚蹬比用手拉更奏效。

电筒熄灭了怎么办

山洞里通常都是黑漆漆的，如果没有照明用具，就很容易迷失方向。

若照明用具熄灭了，应该马上停步，蹲下来，双手按地——一只在正前方，另一只则在正后方。

双手保持不动，转身一百八十度，面向出口。随后就不要再转来转去或到处走动。

坐下休息至少十分钟，让眼睛尽量适应黑暗环境。如果离洞口不太远，只要有一线灯光，就看得见出路。

休息时设法回想走过的路线。

如果看见一线光，应慢慢爬出去，爬行时以手试探前路，看看有没有凸出的岩石或其他障碍物。

如洞内是漆黑一片，但刚走过的通道很少弯角，没有岔

Green Apple Data Center

路，地面又平坦，可一边用手摸索洞壁，一边爬出去。

如果洞内路线复杂或障碍重重，就不宜自己寻找出路；最好留在洞内，等候援救。

怎样爬出窄洞

如被困窄洞中，又无可供抓牢之物，可叫洞外同伴把绳子结圈的一端抛进洞来。以绳圈套于足底，屈膝；同伴拉紧绳子，自己用力蹬着绳子向前爬。

五、同伴受伤怎么办

如在偏僻的山坡上同伴折断腿骨，应该立刻施行急救。

用雪板、雪杖和夹克（或围巾）做一个临时担架，但不要用伤者的夹克，因为伤者需要保暖。

小心地拉担架向有人地方慢慢走去。若非滑雪能手，不要滑雪而应徒步。

六、被困野外活命之道

野外活动中意外受伤、汽车抛锚、天气恶劣或迷了路、扫兴事小，酿成悲剧则事大。置身于沼泽、山区、热带雨林或荒凉沙漠，都可能发生这些意外；活命之道首四个必须解决的基本问题，依次为藏身之所、信号、饮用水、食物。

以下详细述说一些专家在各种环境下应付这四个问题的办法，经证明有效且已编进一些维生训练课程内。不过，其中有些不无危险性，非紧急关头，不宜使用。

无论在哪里，应该立刻离开寒冷或炎热的地点，避开风雨。

然后，利用可用之物发出容易引人注意的信号，诸如把颜色与周围环境成强烈对比的衣服归在地上；生一堆火冒出

Green Apple Data Center

浓烟；吹哨子——国际公认的求救信号是每分钟吹六下，停一分钟再一次；用镜子反射阳光（在夜间则用电筒发出闪光信号）。发信号前不要到处寻找食物和饮用水。搜索队说不定就在附近；如不及时发出求救信号，可能错过宝贵的获救机会。

找寻饮用水比找寻食物更重要。一般人没有水只有活几天，热天时则更短。找寻或改善藏身之所、发出信号等活动中，体内水分已消耗不少，须予补充。

最后应找食物。成年男子通常至少可捱饿一周才开始出现严重症状。当然最好能尽快找食物。必要时试试附近的植物是否可吃。

七、怎样在沙漠中维持生命

在沙漠里，最重要的是避免脱水。若是汽车抛锚，烈日当空时应留在车厢内；若是徒步旅行，则应走到阴凉地方去，例如洞穴里或岩石下。

在帽子上面放一块手绢，从颈背垂下来，即可充当头巾。手绢必须完全遮盖颈背和头部以避免中暑。

发出求救信号，然后找个阴凉地方休息，到晚间才活动。

八、怎样在沼泽地维持生命

在广阔的沼泽地中，最大的威胁是潮湿寒冷的天气。若弄湿了衣服，又暴露在寒风中，就会很易冻坏。因此，应尽快找个干燥的地方藏身。

寻找动物躲避风雨的地方，如树林、矮树丛、洞穴、岩石、堤岸等。试试能否和它们共处：否则就赶走它们。沼泽地上的羊圈、牛棚也是避风的好地点。

Green Apple Data Center

收集雨水把冰雪融化来作饮用水。但在大雨、大雪或浓雾的情况下，若非必要就别冒险走出去。

待天气好转，才走到附近安全的地方。

Green Apple Data Center

附　录　紧急急救

打紧急求援电话须知

·先弄清楚自己所在地点和所使用的电话是什么号码，才打紧急求援电话。

·打紧急求援电话，即使使用收费电话机也不必付钱。记牢电话机拨号盘和按键盘上各数字的位置，万一要在黑暗中打电话也不致弄错号码。

·有些地区的紧急求援电话不止一个。未能决定向哪个机构求援，不妨打电话给警察局，警察局会通知有关机构。

·不管发生什么事情都要保持冷静，回答对方的问题要既清楚又简洁。

·待对方挂线后，自己才挂线。

出血

受伤出血，必须及时救治，即使未能为伤者完全止血，减少流血也可能救回一命。

药箱

家庭药箱应备的用品

设置家庭药箱，目的主要是治疗轻微损伤，但也须备有急救用品，以应付突然发生的严重损伤。急救疗伤用品应放在可紧盖的塑料盒内，置于儿童拿不到的地方，如客厅最高

Green Apple Data Center

的橱架上。这些用品不要用不能紧盖的容器装载，也不可放在浴室或厨房，因为潮湿，容易变坏。全家外出度假时，最好携带轻便药箱。

消毒剂及消毒轼于。拭子上的棉花蘸消毒剂，清洗伤口。

棉花，用来清洗割伤或擦伤的伤口。

一盒大小规格齐备的胶布条，用来贴小伤口；一卷胶布带（布质的、塑料的或纸质的）。钝头剪刀，用来剪开绷带和胶布。

若干枚安全别针，数块三角绷带（三角巾），可作为悬带，也可包扎伤口，施行急救。

把熟悉医生的地址和电话号码及附近医院的地址写在纸上，贴在药箱内。过去生病时用剩的药物，不要保留，应倒人抽水马桶内冲掉。

用卫生纸作敷料。用卫生纸缠绕手指数匝，折成纸垫，然后把没触及的干净部分覆盖在伤口上，就是现成的敷料。

有些药房把整套急救用品连同药箱一起出售，但也可按照下列物品清单，准备一个一应俱全的药箱，并应好好认识箱内的用品，以便在有需要时能正确使用。

两、三卷纱布绷带，用来包扎扭伤或割伤的肘部、足踝等特殊部位。

大小俱备的消毒敷料，用来包扎伤口。消毒眼垫，附有绷带，用来保护受伤的眼睛。

扑热息痛片，最好用锡箔包封的，以便保存。

管形纱布绷带和套用器，用来包扎受伤手指。

抗组织胺剂，用于昆虫咬伤或螫伤。

Green Apple Data Center

镊子用来拔除竹、木之类的破片或棘刺。

旅行药箱

郊外远足，最好携带一个轻便药箱。箱内应放一块三角绷带、一卷包扎足踝的纱布绷带、消毒敷料、胶布、一包消毒以上物品可装在塑料盒子内。

绷带

急救时，绷带的用途有三：一是使敷料固定在伤口上，防止脏物和细菌进入；二是对伤口施压，减少出血，并且吸收流出的血，液；三是承托受伤部位，以限制其活动。

绷带通常用棉布或纱布制成；如果应急，临时可用床单、枕头套、长袜、围巾或其他适当材料替代，也可使用粘贴胶布固定敷料。

敷料用来吸收血液和防止感染，通常在棉花垫上加盖纱布。棉花不宜直接放在伤口上，因纤维粘附后不易清除。

用绷带包扎伤口

·首先把绷带的一端按在肢体上，牢固地包扎一匝。从伤者身体外方朝内方包扎，比较容易。包扎妥当后，不要移动伤肢。

·包扎方向从外向内，用力要均匀。先在伤口下方绕两、三匝再在伤口上夕绕两、三匝。剪断绷带，把末端摺入并用安全别针或胶布固定其位置。

在紧急情况下，也可用任何清洁、吸水性强的干布当作敷料。手帕干净的一面、毛巾或枕头套，甚至纸巾或卫生纸等均可。

药房出售的急救用品包，有连绷带的消毒敷料，家庭药

Green Apple Data Center

箱内应常备无缺。

绷带卷和三角巾也很常用。绷带卷宽度由一到六寸（二十五至一百五十公厘）。三角巾的两斜边各长约三尺（一公尺），底边为斜边一点四倍。

怎样使用卷轴绷带

旧式绷带卷是用无弹性的粗纱布制造，使用不便。皱布绷带、弹性绷带和弹性长条绷带使用起来方便得多。这些绷带非常贴身，施加在伤口上的压力分布较均匀。

包扎手指和脚趾用一寸（二十五公厘）宽绷带，手部用二寸（五十公厘）宽，手臂用二寸半（六十五公厘）宽，腿部用三寸（七十五公厘）宽，躯干则用四或六寸（一百或一百五十公厘）宽的绷带。

结绷带的方法

·如果没有安全别针或粘贴胶布，可以在包绕妥当多留一段绷带，其长度视所包扎部位的大小而定。把这段绷带从中剪开，分为两股。

·用剪口两打一个环扣，用力向前口尽头拉紧，这样，绑好绷带后剪口就不会进一步撕开。意不要让带结压着伤口。

·把剪口两端再绕伤肢一周，然后打一个平结：右端纱布叠在左端上，再把左端叠在右端上。平结不要压住伤口。最后把尾端掖进绷带里面。

附有绷带的敷料

药房有一种消毒敷料出售，密封包装内的敷料附有绷带，可以用来包扎伤口，十分方便。

包扎得太紧吗？

Green Apple Data Center

绷带包扎得太紧，会妨碍血液循环，使神经坏死。因此，包扎完毕，应检查有没有以下各种征象，十分钟后再检查一次。

手指或脚趾刺痛，或完全没知觉。

手指或脚趾冰冷。

手指或脚趾不能活动。

甲床异常苍白或转蓝。

伤肢的脉搏较弱，或完全探不到。

如果发现有任何上述症状，应解开绷带，放松一点，再行包扎。

其他类型的绷带

三角巾可以到药房购买，也可以自制：剪一幅约三尺（一公尺）见方的亚麻布或白洋布，再沿对角线剪开即成。

三角巾张开时，可作悬带使用。

三角巾可摺成宽绷带，包扎骨折的肢体；也可摺成窄绷带，把敷料固定在伤口上；还可摺成环形垫，垫在有异物的伤口上，或保护裂开骨折的伤口。

无缝的管形绷带无须绑结，比一般绷带易用。管形绷带像无底的长袜，可在药房买到，有多种尺码，适用于身体各部位，还配备各种特制套用器，以便把绷带套在敷料上。

制作环形垫

·拿窄绷带一端，在手上绕一、二两圈，成一环形带，然后用另一端穿入环孔，绕住环形带拉出来。

·将窄绷带穿绕环形带多次，绕完后打一个结，就制成环形垫；至于内有玻璃等异物的伤口上，可免伤口受压。

Green Apple Data Center

使用三角巾应急法

·急救时若须用宽绷带或窄绷带，可先把三角巾展开，铺在干净的平面上。

·把三角巾的尖顶对着三角巾底部的点心，然后以相同的方向再摺叠一次，就摺成一条宽绷带。

·把宽绷带多摺一次即成窄绷带。窄绷带包扎伤口，方法跟用绷带卷相同。

怎样把管形绷带套在手指上

·剪下一段比手指长一倍的管形绷带，把套用器套在手指上，然后把整段绷带套住套用器。

·把套用器连同绷带的一端自手指拉出来，旋转一下套用器，使管形绷带轻轻绞在一起。

·轻轻把套用器套回指上，再把绷带从套用器脱下，手指就裹上两层绷带。

出血

受伤出血，必须及时救治，即使未能为伤者完全止血，减少流血也可能救回一命。

如果伤口极深以致大量出血

·使伤者躺下。赶快掀开伤口周围的衣物，但不必浪费时间去脱下伤者的衣服。

·倘伤口没有较大的异物，可用任何能吸水的干净布块或纸张紧压伤口止血。如伤口颇大，轻轻把伤口两边合拢起来，力度要平稳。

·继续把伤口紧压五至十五分钟，同时用一块能吸水的布块敷在伤口上，例如干净的手帕或枕头套，再川围巾或洁

Green Apple Data Center

净的布块扎紧敷料。尽叫能把受伤部位垫至高于心脏的位置，以减少出血。

·倘若敷料仍然有血渗出，切勿解下敷料，应该在上面加敷料。

·打电话召救护车，或马上送伤者往最近的医院急诊室，进行抢救。

如果有大块异物嵌进皮肉内

·用手把异物周围伤口合拢起来。切勿试图取出异物，因为它可能钩着伤口。

·拿绷带或布条，置棉花于其中将之掷成圆条状。圆条平置时，其直径应高于伤口中突出的异物。

·把圆条弯成一个圈，围在伤口四周，然后用布条交叉扎在异物上。

·打电话召救护车，或立即把伤者送往最近的医院急诊室，进行急救。

如果流血不止

·手臂大量出血：倘若用尽办法仍然未能止血，用几只手指按压上臂内侧的肌肉，可以压着上臂动脉(约在衣袖缝合处的位置)，把该动脉压向臂骨。

切勿紧压伤肢超过十五分钟，否则伤肢将受到永久损害。

切勿使用止血带。

让人打电话叫救护车。

·腿部大量出血：倘若用尽办法仍未能止血，可使伤者仰卧，将其伤肢膝部屈曲。用左右拇指上下交叠，置于腹股沟褶中央，向骨盆边缘压下去，就可压住股动脉止血。

Green Apple Data Center

切勿紧压伤肢超过十五分钟，否则伤肢将受到永久损害。

切勿使用止血带。

叫人打电话召救护车。

如果伤者鼻、耳、口出血

·伤者的鼻、耳、口出血，可能表示头部或胸部受了重伤。把伤者上半身扶起，用枕头垫高，头部转向受伤的一侧，让血液流出。

·用清洁的手帕或布料轻轻盖住出血部位，但切勿用力按压。

·打电话召救护车。

·倘伤者不省人事，将其身体安置成复原卧式。

戳伤

遭木上露出的钉子、脚踏车的辐条、别针等尖锐物件刺伤，情况可能严重。从表面上看，伤口也许不大，伤者以为不必理会，其实伤口可能很深，把污垢或细菌带到里面。伤口一旦发炎，就会扩散到身体其他部位，引致严重疾病，甚至死亡。戳伤也可能严重伤及体内的血管和神经，因此不能等闲视之。

·用干净垫子或用手压住伤口四周止血，把受伤部位抬到高于心脏的位置，以助止血。

·用绷带把伤口包扎好。

·把伤者送到医院的急救部门治疗。

骨折

怀疑骨头受伤，都应当做有骨折处理。如非绝对必要，切勿移动伤者打电话召救护车。如上肢骨折，可用汽车送伤

Green Apple Data Center

者去医院。

伤者如有呼吸困难、不省人事或严重出血等情况，应先抢救，再处理骨折。

让伤者以最舒适的姿势躺下，伤肢下面以掷好的毯子、大衣或垫子承托。

如无必要，切勿移动骨折部位。

倘若救护车迟迟未到，或必须自动把伤者送往医院，应把伤肢固定。最简单的办法是用绷带把伤肢固定在没受伤的部位上。

上肢骨折的固定方法

·如果能屈伸肘关节，就把前臂靠在胸前，在骨折处和身体之间垫上一些软垫。切勿

用力曲肘关节。把伤肢以最舒适的姿势缚在身体上，等候救护车。

·用一块大围巾或一米见方的其他布料对角摺成三角形，做成悬带。

·用悬带吊着前臂，把悬带两端在受伤一侧的锁骨上打结。手部稍高于肘部。

·用一块宽绷带绕过手臂和胸部，以固定伤肢，在没有受伤一侧打结。

肘部不能弯曲时的固定方法

让伤者采取最舒适的姿势躺下，在受伤处和身体间垫上软垫，用三块宽绷带把手臂和身体包扎在一起。

下肢骨折的固定方法

·固定骨折的下肢，最简易的是扎在健肢上。先把健肢

Green Apple Data Center

移近伤肢。在双腿间置以垫子，膝盖和脚踝间更需垫得厚些。

·用围巾或者用领带把双脚以·字形绳结式包扎，在没有受伤脚趾的鞋子外侧处打结。

·再用宽绷带把伤者两膝并在一起绑扎，在没有受伤一侧打结。然后在骨折处上、下端扎绷带。

肋骨骨折

胸部受重击或从高处跌下，均可引致肋骨骨折。伤者深呼吸或咳嗽时胸部会极度疼痛。

若是单纯性肋骨骨折，伤处会剧痛、肿起。任何动作(如深呼吸或咳嗽)都会使疼痛加剧，肋骨可能发出摩擦声。

但伤者并无其他不适，即使为避胸痛而呼吸变得短浅，也不会呼吸困难。

·救治伤者时，宜用悬带吊起受伤一侧的手臂，使伤者尽可能地舒适。

·送伤者往附近医院的急诊室诊治。如果单纯性肋骨骨折可用汽车送伤者去医院(见下面的说明)。

如有下列征象，应立刻召救护车

如有以下征象，即显示伤者的胸部可能严重受伤：

·不能正常呼吸，看来有窒息征象。

·吐出的血液鲜红、带泡沫。

·烦躁不安，感到口干。

·倘若有上述任何一种征象，应该立刻打紧急救援电话召救护车。

悬带

手、臂或胸部受了伤，一经护理妥当，应该用悬带保护

Green Apple Data Center

伤处。悬带通常用三角巾做成；三角巾为一块白洋布，大小药房都有出售，但也可用任何一种布料自制悬带，只需把约一码(一公尺)见方的布剪开或摺成三角形即可。此外，还有很多其他方法可自制悬带。

何时需用臂悬带

手臂或某些肋骨受伤，而伤者能站或能坐，通常都需用臂悬带。悬吊前臂斜放胸前，手部稍高于肘部，手指外露。

怎样使用臂悬带

·叫伤者用没受伤的手托住受伤的手臂。张开三角中，斜置于伤者胸部和前臂之间三角巾顶尖应伸过伤臂肘部之外。把巾的上端拉上没受伤一边的肩膊，绕过颈后至受伤一边的肩前。

·拉起三角巾下端，包住伤者手部及前臂，在锁骨窝上方打结。伤者的指尖应刚好露出巾外。

·用别针扣好近肘部的巾角，或拧几下巾角掖入巾内。伤臂包扎后应检查伤者指甲是否变青紫；如有，须解松绷带。

何时需用三角悬带

抬起手部止血，须使用三角悬带(抬臂式悬带)。这种悬带也可用于较严重的胸部损伤或锁骨骨折，以助不能站立或不能坐下的伤者托起手臂。

临时悬带

·如果没有三角悬带，可临时设法做一条悬带应急，例如，把伤者所穿外套的下幅翻上来，扣在胸前，托起伤臂。此外，也可用皮带、领带或围巾等紧于伤者颈后，以充当悬带。

Green Apple Data Center

其他办法还有：把伤臂的衣袖用别针扣到外套胸前，或把伤者的手放进所穿上衣、大衣、褴衣里，然后紧扣钮锃或将拉链拉好。

·把悬带的一端拉到没受伤一侧肩部，再把另一端经胸前绕过颈后，同样拉到该处。

·在没受伤一侧的锁骨窝之上绑好悬带两端。手的位置一般应稍高于肘，若手部或前臂受伤，别提高至与肩齐。

怎样使用三角悬带

·把受伤的手臂托起(如胸部受伤，则托起受伤那一侧的手臂)，使手部搭在另一边的肩膊上。如情况许可，叫伤者保持这个姿势，不要移动。

·把悬带底边一端放在伤者没受伤一侧的肩膊上，另一端须拉至肘部之外，这样悬带便可盖着手臂。

·把悬带的下幅轻轻掖于伤臂的手、前臂及肘部下面，悬带底边的下端便垂在肘部下面。

·把悬带的下端绕到没受伤一侧的背部。在没受伤一侧的肩膊上，将两端打结。

·摺起巾角用扣针扣牢，或将巾角拧几下掖入悬带内。伤臂包扎后检查指甲是否变青紫；如有，须解松绷带。

不省人事

不省人事的人如果仰面躺着，就有窒息致死的危险，因为呕吐物、血液或唾液都可能倒流，堵住气管，舌根也有可能滑到后面，盖着气管。

不省人事与平常的睡眠不同，伤者会失去正常的反射，就算有东西堵住气管，也不会咳嗽或者翻身。

Green Apple Data Center

伤者不省人事，如呼吸正常，应置其身体成复原卧式。这是一种救生的措施，比其他疗法更加重要。但如怀疑伤者背部或颈部受伤，就不可移动伤者。

如果伤者身躯特别沉重，或许需要两个人合力移动。

如果需要用担架运送伤者，或现场空间不多，就得采用另一种复原卧式，即把毯子卷起来，垫在半边身体之下，而不把一手一脚弯起来。

观察伤者有无呼吸

·把耳朵贴近伤者嘴鼻，细听呼吸声。观察伤者胸部有没有起伏，或用手轻按伤者胸口，探测有没有呼吸动作。

·如伤者没有呼吸，立即施行人工呼吸。如仍有呼吸，则用手指清除其口内的异物，抹去口角的血液。

如伤者不省人事，并且停止呼吸，应立刻施行人工呼吸。无论如何都要找人拨电话召救护人员。如果没人协助，就等到自己能够抽身时马上去拨电话。就算伤者不省人事的时间很短，也必须立即找医生治疗。

复原卧式

·在距伤者约一掌处跪下，把伤者头部转向自己一侧，把其近侧的手伸直置于身体下面，另一手搭在胸首，再把其远侧的外踝放在另一足的足背上。

·一只手放在伤者头部下面，另一只手抓住患者臀部的衣服，迅速地把伤者翻转，面向自己，翻转时用双膝承托伤者身体。

·把伤者的下巴托高，伸直其颈部，这样可使气管保持畅通，防止舌头向后缩向喉部引致哽塞，伤者就可以畅顺地

Green Apple Data Center

呼吸。

·把伤者近侧的手弯起来以支撑上身，再把其近侧的腿弯起来支撑下半身。把他另一只手从身体下拉出来，以防伤者翻身仰卧。切勿离开伤者。

在移动伤者身体时，对重伤的部位要特别小心。把伤者置成复原卧式后，在等待救护人员时，可把伤者颈部、胸部和腰部衣服解开。

切勿离开不省人事的伤者。就算伤者已恢复知觉，也不要给与饮食，经医生诊察后再说。

不省人事的三个阶段

不省人事的伤者，并不一定完全没有知觉。一般来说，不省人事发生的过程可分为三个阶段，有些伤者会恶化至第三阶段，有些则只停留在第一阶段。三个阶段是：

卷睡。伤者很容易唤醒，但很快又陷入睡眠状态。伤者能回答问题，并且说出自己的病况。

昏睡。伤者可能无法回答问题，或者语无伦次，好像喝醉酒一样。

昏迷。伤者根本无法唤醒，完全静止不动，没有反应。

等候救护人员时

·把伤者置成复原卧式后，可把颈部、胸部和腰部的紧身衣服松开，使其呼吸舒畅、血液流通。打开门窗以增加室内的新鲜空气。

·检查伤者有无其他部位受伤，替伤者止血，请别人打电话召救护车，再检查伤者身上有无医疗记录卡，如糖尿病历卡。

Green Apple Data Center

怎样翻转身躯笨重的伤者

用双手抓住不省人事伤者臀部的衣服，或同时抓住肩部和髋部。翻转伤者时，最好找人托住伤者的头部。另一方法是找人跪在另一边推伤者，自己同时使劲拉。

如何把不省人事的伤者移置担架上如果要用担架运送不省人事的伤者，或者伤者所在地方十分狭窄，可采用另一种复原卧式。方法是让伤者俯卧，面向一侧，并把毯子或大衣卷起来，垫在该侧身体下面。

动物螫伤或咬伤

被蜜峰、黄峰、蚂蚁螫伤及咬伤会引起疼痛，通常无危险。但如引起过敏，反应，或伤在咽喉、口部则有性命之虞。

蜜蜂螫伤人后，蜂刺往往会留在皮肤内，可用小刀或指甲把它除去。

黄蜂螫伤及蚂蚁咬伤则不会有刺留下。

在螫伤的地方可涂抹抗组织胺软膏，也可用小苏打溶液涂抹伤处，或采用冷敷。

过敏反应的护理方法

对蜂刺产生强烈的过敏反应，只消数秒钟或数分钟伤者即会变得软弱无力、作呕，且胸部绷紧、呼吸困难；也可能打喷嚏、面部肿胀，甚至不省人事、呼吸停止。不过后者并不常见。

· 打电话召救护车。

· 安慰伤者，告知医护人员很快到来。

· 让伤者仰卧，双脚搁在垫子上或摺叠的大衣上。如果呕吐，让其头部垂下并转向一侧。

Green Apple Data Center

·替伤者盖上毯子保暖。

·解开伤者颈部及腰部紧窄的衣服，以免妨碍呼吸。

·切勿让伤者饮食、吸烟，否则会使他呼吸更困难。

·伤者不省人事或欲呕吐、呼吸困难，安置其身体成复原卧式。

整伤口部或咽喉

口部或咽喉给螯伤后，喉部会很快肿胀起来，将气管堵塞。

·给伤者吮吸冰块，吃冰淇淋或者喝冷开水，以减轻喉部肿胀。

·如果伤者呼吸停止，立即施行人工呼吸。

·打电话召救护车，或者立即送伤者往医院急症室，进行抢救。

壁虱咬伤

壁虱可能咬伤在树林或草地玩耍的儿童。它吸饱血便膨胀。

·若壁虱仍咬紧皮肤，切勿用手去捉，可用燃着的香烟或火柴灼一灼。另一个办法是用食油滴在它身上，以堵塞其呼吸孔道，马上就会掉下。倘仍没掉下，可在滴油后半小时小心地用镊子把它夹去。

·用肥皂和水把伤口彻底清洗，然后涂上抗组织胺软膏。

动物咬伤

遭动物咬伤，细菌可能由动物的嘴进入伤口内，引起感染。给人咬伤也有同样危险。被咬伤后应彻底清洗伤口。倘伤者的皮肤破损，就应去看医生；伤势严重者应到医院急症

Green Apple Data Center

室求诊。被狗咬伤，有染上疯狗症的危险，应该报警，并且到医院检查。

·用温和的肥皂水或者用稀释的消毒药水，彻底清洗咬伤部位。要由上而下、由内而外轻轻擦干，然后用清洁的敷料盖上。

·用清洁的绷带或纱布固定敷料。伤者可能需作预防破伤风注射，或服食一个疗程的抗生素，因此应送病人去看医生。

人工呼吸：口对口法

人停止呼吸几分钟，就会死亡。大脑即使缺氧短短四分钟，也会引致永久性的损害，所以应尽快把空气送入肺内。检查伤者有没有呼吸，可贴近伤者的口鼻细听，并且注意胸部有没有起伏。

呼吸停止后，嘴唇、面颊、耳垂即呈现紫蓝色。呼吸停止可能只是气管阻塞所致，其成因有三：头部过度前倾，使气管变得狭窄；舌头向咽喉后缩，覆盖住气管；呕吐物或唾液积聚在咽喉后部，堵塞气管。

因此，首先必须打通气管：使伤者头部向后仰，往上推高下巴，用手指清除伤者口中的阻塞物。

这样，伤者可能自行恢复呼吸。此时应把伤者身体安置成复原卧式，电召救护车。

·一手放在伤者颈下，让其头部后仰，手按前额，这样就会使其气管张开。

·抽出颈下的手，把伤者下巴向上推，使舌头不再堵住气管开口处。

Green Apple Data Center

·如果伤者仍未恢复呼吸，把其头部转侧，然后用手指清除其口中的阻塞物。

使伤者恢复呼吸

伤者的气管畅通道，倘若仍未恢复呼吸，应立即施行口对口人工呼吸法。

·先使伤者的头和下巴都向后仰，让气管保持畅通。用食指和拇指捏紧伤者的鼻子。

·嘴唇封住伤者张开的嘴巴，用力吹气四次。然后松开嘴唇，检查其颈部脉搏。

·察看伤者胸部有没有没有收缩，再次以正常的呼吸率（每三四秒一次）给伤者吹气，直到伤者恢复呼吸为止。

捏住伤者鼻孔，用嘴唇封住伤者张开的嘴巴，迅速用力吹气四次，使伤者胸部鼓起；松开嘴唇，观察伤者胸部有没有收缩，并用手指检查伤者颈部脉搏。

如果没有脉搏，可以施行胸外压心法，但施行的人须受过训练。

以正常的呼吸速率，继续施行口对口人工呼吸，大约每三秒钟一次。

伤者恢复呼吸后，可安置其身体成复原卧式。如果怀疑伤者颈部或背部有骨折，则不要乱动。留意伤者呼吸，如有停顿，再施行人工呼吸。

婴孩和幼童

为婴孩或幼童施行口对口人工呼吸，要用嘴唇同时封住其小嘴及小鼻。

吹气时，要比自己的正常呼吸率快一点。若是幼童，吹

Green Apple Data Center

气应较自己平常呼吸时轻一点。若是孩，更要轻轻吹气。

若无法施行口对口人工呼吸

有时，由于伤者口部损伤或其他原因而无法往嘴里吹气，可用手闭住伤者的嘴，把伤吹进鼻孔去。

先让伤者头部和下巴都向后仰，用一只手闭住伤者的嘴。将嘴唇封住其鼻孔，然后吹气，一如口对口人工呼吸法。

给婴孩施行人工呼吸

抱着婴孩，将他的头部向后仰，使其气管畅通。把嘴封住婴孩的口鼻。轻轻吹气，使娶孩胸部鼓起。松开嘴唇，观察其胸部收缩，然后继续吹气。吹气速率要稍快于自己的平常呼吸率。

人工呼吸：胸外压心法

警告——只有受过急救训练的人才可施行这种方法，贸然施行会有危险。

伤者心脏停止搏动，血液就不会注入脑部去，这时光做口对口人工呼吸已无济于事，几钟内大脑就开始受损害。

心脏位于胸骨和脊柱之间，按压这个部位，就像操作手泵那样，使血液流人循环系统。如果大脑继续得到血液供应，心脏就会自行恢复搏动。

胸外压心法还时常与口对口人工呼吸法一起施行，为血液供应氧分。

然而胸外压心法可能产生危险，因为心脏是很敏感的器官，倘若仍有微弱搏动时按压，心脏反会完全停止搏动。

心脏已经停止搏动？

断定伤者心脏是否搏动只一个方法最可靠，就是探测伤

Green Apple Data Center

者喉结两侧颈动脉处的脉搏。探测腕部的脉搏并不可靠。

先施行口对口人工呼吸，吹气四次，再检查颈动脉，如果没有搏动，才开始施行胸外压心法。

一分钟后，再次检查一下颈部脉搏。以后每三分钟检查一次。如果有脉搏，表示心脏已恢复搏动。

用手紧按颈部喉结和颈侧肌肉之间的凹陷处，就可以感觉得到颈动脉的搏动。

胸外压心法必须山受过急救训练的人员施行，而且必须确定伤者心脏已停止搏动，灯可进行。

因此,这两页的资料只是给受过训练的人员作备忘之用。未经川练者切勿尝试，更绝不要拿常人来练习。

·把掌跟放在伤者胸部，距离胸骨下端有三只手指的阔度。五指翘起，以免压到肋骨。

·掌跟放在上述部位后，把另一只手指放在上面，五指翘起，压下 40 毫米。放松让其胸部再鼓起。

食物中毒

食物中毒（亦称胃肠炎）的主要症状是严重呕吐、腹泻，通常还有腹痛现象。

食物中毒主要由两大类细菌引起，一类是葡萄球菌，通常在再煮热或半熟的食物中繁殖，不慎吃下，二至八小时内患者严重呕吐。

另一种是沙门杆菌，通常由处理食品的人员、苍蝇或不洁的厨具传播。细菌在患者的肠脏内繁殖，在十二至三十六小时内患者开始不停腹泻。

护理方法

Green Apple Data Center

患者可以喝少许水，但不可进食或喝奶类饮料。这时胃肠极力排掉致病的刺激物，不宜增加刺激，应让胃肠休息。

成年患者可服有止泻及止痛作用的药物。

胃肠症状消退数小时之后，患者可吃饼干、果冻或喝清汤，但不要喝茶、咖啡或酸性饮料如柠檬汁、橘子汁等。这些饮料可能刺激肠胃，引致再呕吐。

食物中毒的症状多半会在两三天后消失，患者可以恢复吃较多样化的食物，但必须不带刺激性。

如有腹痛、粪便带血、其他意料不到的症状，或症状比较严重，并且持续三天以上，就应请医生诊治。

如何避免食物中毒

奶制食品、经过加工的肉、鱼，如果在室温下放置过久，就不要吃。放置的期限一般视气温而定。在夏季，上述食品都应放在箱内。

如怀疑食物的加工过程不卫生，就不要吃，这一点在热带地区更应留意。

冷藏的熟肉必须充分煮熟才吃。

任何罐装食物如有开始变质的迹象，即应丢弃。

小孩误吞化学物品

一般家庭有许多物品，对小孩极具危险性，例如漂白剂、杀虫剂、除漆剂等。小孩误服的话，应该马上延医诊治。

·如果中毒者神志清醒，必须设法查明吞服的物品。中毒者随时会昏迷，须尽快行动。

·如果中毒者神志清醒，而吞服的是腐蚀性物质，诸如漂白剂、洗涤剂、除漆剂之类，给他喝点水或牛奶。

Green Apple Data Center

切勿刺激中毒者呕吐，这样既浪费时间，还可能有害。

·如果中毒者已昏迷，把他的身体安置成复原卧式。

·打电话召救护车。

·把毒物空瓶或呕吐物样本交给救护人员，以助诊断和治疗。

小孩吃下有毒植物误吃夹竹桃、毒草之类常见的植物，或吃了发芽的马铃薯、发霉的花生等有毒食物，会出现中毒的症状，例如呕吐、腹泻、肚痛等。

打电话召医生，或送患者到最近的医院急诊室救治。

打电话召救护车也可。尽可能把植物样本交往医院，以助诊断和治疗。

煤气中毒

首先，要打开室内所有的窗户，保持通风。

·让病人仰卧，颈下垫一个软枕头，急救的人用一只手托起病人的下颌，使病的的头部尽量向后仰；同时用这只手掰开病人的嘴，用一只手捏紧病人的鼻孔。

·急救的人深深吸一大口气，然后贴紧病人的嘴，把气吹到病人的肺里去，直到上胸部鼓起为止。

·吹气停止以后，急救的人侧过头，并且立即放松捏鼻孔的手，让气从病人的肺部排出。这样反复进行，大约3—4秒钟一次。

·在抢救的时候，要注意病人的呼吸道有没有痰堵塞。如果有，急救的人要用自己的嘴把痰吸出来。

·施行人工呼吸要连续进行，不可中断。有时要进行两三个小时才有效果。时间过久，可以由几个人轮流操作。

Green Apple Data Center

·病人呼吸恢复正常后，才可停止人工呼吸。还应该仔细观察呼吸是否再停止，如果又停止了，还要再做人工呼吸。

·只有经过医生检查，确实查明病人已经死亡，才可放弃人工呼吸。

痉挛

肌肉突然作不随意挛缩，俗称抽筋，会令患者突感剧痛，除游泳时外，通常都不会有危险。运动（例如游泳）时或运动后受冷、肌肉动作不协调，或者是大量出汗、呕吐或腹泻后体内盐分减失，都会痉挛。有时睡觉时也会无故痉挛。

患者自行拉直患处的肌肉，通常可减轻痉挛程度，如有人帮助就更易。

手部痉挛

轻轻拉直手指。

伸开五指，按压指尖，并按摩肌肉。

小腿痉挛

伸直腿，站起来。

交替按压足跟和足趾，身体稍稍前倾以伸直小腿肌肉，同

时按摩肌肉。

足部痉挛

站起来，脚掌尽量贴地；或者坐下用手把足趾向上扳，并且按摩肌肉。

大腿痉挛

坐在地板上，把大腿伸直。然后压下膝部，拉直大腿肌肉。

Green Apple Data Center

如果有人帮助，可请他拿住你的足跟，把腿抬起，并用另一手压下膝部。

按摩挛缩的肌肉。

持续痉挛

由于出汗、呕吐或腹泻，体内丧失大量盐分，会引致痉挛，可能持续较久。患者往往胃部绞痛。患者应喝下大量淡盐水。每品脱水可放半茶匙盐（即一公升水放一茶匙盐）。

痉挛救护方法

救治小腿、足部或大腿痉挛，使患者躺下，伸直其膝部和足趾，并用力朝胫骨压足部，再按摩挛缩的肌肉。

压伤

有人被重物压住数分钟，如汽车或堕下的石块等，即使外表只有轻微创伤，内脏可能已受重伤。若不及时救治，可能导致休克、肾功能衰竭，甚至死亡。

主要症状

· 受压部位红肿、瘀伤，或起水疱。

· 麻痹或刺痛。

· 损伤的组织不断肿胀硬化。

· 出现休克症状，如皮肤苍白湿冷、眩晕、昏厥、视物模糊、恶心、呕吐、口干、焦虑及烦躁不安。

急救方法

若伤者仍被压住，应尽量救护其重伤之处。

一旦救出伤者，应让伤者仰卧，如有可能，把两脚垫高。

切勿任由伤者移动。

如伤者不省人事，把他安置成复原卧式。

Green Apple Data Center

速召医护人员。必须告诉医生或救护员伤者曾经受压伤，及受压了多久。

轻微压伤的护理法

如果手指、手或脚仅仅短暂受压，可把压伤部位放在冷水龙头下冲洗。

如有骨折，应向医生指明部位。

运动引起的损伤

运动损伤以扯伤肌肉和扭伤关节最为常见，大致上都是由于肌肉或关节的组织扯裂、内部出血，引致肿胀、疼痛。

受伤后应立即休息，停止运动。如在五分钟内再度运动，而受伤部位并不感到疼痛，就可以放心继续运动。但如疼痛持续，就得找医生治疗。

运动时受伤，可能会发生骨折，须到医院治疗。骨折症状有：

· 肿胀部位不能活动。

· 伤处在数分钟内肿胀。

· 伤处剧痛不止。

怎样治理肌肉或关节损伤

如疼痛不太剧烈，而且肿胀速度缓慢，通常可自行护理，不一定要找医生。

冷敷受伤部位：把冰块装进塑料袋，用椎子敲碎，再用毛巾把塑料袋包好。另一方法是用冷水浸湿布块，拧干后敷上。冷敷可使血管收缩，减少流血。

用绷带把冷敷布包扎在伤处上二十至三十分钟，因绷带压迫血管，可减少出血。但不要绑得太紧，以免截断血液循

Green Apple Data Center

环。如伤者的手指或脚趾冰冷或刺痛，就应把绷带解开。

同时，把受伤部位抬到高于心脏的位置，维持三十分钟至一小时，以减少流血。二十四小时内仍须尽量抬高伤肢。

受伤后的第一晚如疼痛剧烈，可按规定剂量服用阿斯匹林或扑热息痛。但不应为了继续参加比赛而服用止痛药，因为疼痛是重要的警告信号。

疼痛消失之后，至少要过十天才可恢复轻量运动。

如果复元十分缓慢，或者病情一再反覆，就应去看医生。

肌肉僵硬

肌肉僵硬的原因还没有完全弄清楚，可能是多块肌肉轻微扯裂。另外，运动时血管的压力增加，使运送血球的液体渗到肌肉纤维之中，因而压迫肌肉组织，也可能引致僵硬。

护理方法是做轻松的运动，例如慢慢游泳，有助于重新吸收渗出的液体。运动前充分热身，剧烈运动后不要立即停下来，再做些轻松的运动，都可免肌肉僵硬。运动后切忌立即泡热水，最好是来一个短时间的淋浴，再轻轻按摩。

过度运动引起的持久损伤

经常从事某种运动，由于重复使用某些部位，逐渐造成痛性损伤，例如网球员常患的桡肱骨黏液囊炎、高尔夫球员肩症、足球员足踝症等。

初时，在运动结束前后，某个部位疼痛；伤势恶化后，疼痛时间延长，在其他时间如夜里入睡，也可能发作。首先要停止运动，休息一段时间；如果无效，就得看医生了。如果肌肉或关节疼痛，可经医生介绍去看治疗师；如脚部或脚跟疼痛，则去看足病医生。

Green Apple Data Center

如何避免运动引致的损伤

如果运动前做好充分准备，很多损伤都可以完全避免。预防措施包括接受正规训练、赛前进行热身活动等等。

初学者应认真学习正确的技巧。错误的姿势易引起损伤，日子久了就很难纠正。运动要持之以恒，不要到周末才玩个够，否则容易因技术生疏而受伤。

良好的运动配备也可减低受伤的危险，尤其是滑雪、登山等运动。几乎每一种运动都必须穿上适当的运动鞋，例如，网球鞋的鞋底要够宽；跑步鞋的鞋采有良好的护垫，以防震伤脊柱。

几种运动的危险程度

现代流行的运动中，最危险的是橄榄球，骨折和面部受伤事故较多。足球员多是腿部受伤。板球员和曲棍球员多因硬球击中头部而受伤。壁球、网球和羽毛球最常引致肌肉扯伤和关节扭伤，壁球还会引致眼部受伤。运动员多因头部或脊柱受伤致死，例如骑摩托车失事、登山失足坠崖等。下面是英国平均每年每百名运动员受伤人数：

橄榄球……4. 9	壁　球……2. 0
滑　雪……4. 9	网　球……2. 0
足　球……3. 2	剑　击……1. 8
体　操……2. 9	羽毛球……1. 4
曲棍球……2. 9	自行车……1. 4
板　球……2. 4	篮　球……1. 4
柔　道……2. 1	高尔夫球…0.5
划　船……2. 1	游　泳……0.3

Green Apple Data Center

护理运动引起的损伤须知

损伤状况	处理方法	注意事项
运动员不省人事	应把伤者安置成复原卧式。取出伤者口腔内异物如假牙、断齿、草药等，以免窒息。	切勿让不省人事的伤者俯卧，压着面部。
骨骼损伤	应用垫子、夹板或绷带固定受伤处。	切勿自行为伤者接驳断骨或接回脱臼的关节。
面部损伤	如果伤者眼圈周围的软组织渗血，引致眼圈瘀黑，可扶伤者直身坐下，用冷敷布敷眼。 如有污垢或灰泥进入眼睛，可用手掬清水冲洗眼睛。 如流鼻血，用拇指和食指捏住鼻翼十五分钟，改用口呼吸。	勿浪费金钱及时间在眼圈上敷生牛排，因功效不及冷敷布。 切勿在冲洗眼睛的水中加入消毒剂。 如流鼻血超过三十分钟，不要再用此方法，立即看医生。

Green Apple Data Center

割伤和擦伤	皮肤遭粗硬的平面(如地面)擦伤，应该彻底清洗和消毒。清洗后伤口内仍有尘垢，就应去看医生。伤口洗得不干净，愈后可能留下难看的疤痕，面部受伤时更要小心。	切勿忽略普通擦伤也可能引致破伤风，受伤后须接受破伤风防疫注射。每十年注射一次。 切勿在伤口上涂过期的软膏或粗劣的消毒剂，否则会使伤口感染或使组织损坏。
足部护理	运动后应立即洗脚，然后彻底抹干，以免患上脚癣。脚癣是因皮肤多汗而致的真菌感染。	不要把脚泡在热水内。
肌肉僵硬	应赶快用温水淋浴，随后再作一次冷水浴。做一些轻松的运动也有帮助。	剧烈运动后不要泡在热水里。 不要立刻坐下来休息。

扭伤和扯伤

关节扭伤和肌肉扯伤十分常见，伤者可能极其疼痛。

韧带是把骨骼连系在一起的柔韧组织。韧带过度扭转或扯开，就会扭伤关节。肌肉过度拉伸或拉开，则会引致肌肉扯伤。

关节扭伤

踝关节是最易扭伤的关节，但腕、肘、膝、髋和肩等关

Green Apple Data Center

节也可能扭伤。

严重扭伤可能很痛，很难与骨折区别。如有怀疑，应先当作骨折处理，并找医生诊治。

步行或跑步时脚部突然扭转，就会扭伤踝关节。在崎岖的山路上行走宜穿靴子，可以保护踝关节。

腕部、肘部或肩部扭伤，冷敷后用绷带扎紧，再用悬带吊着伤臂。

扭伤有三种主要征状：

· 关节活动时疼痛。

· 关节肿胀，稍后发青发紫。

· 韧带扯裂的部位有压痛。

踝关节扭伤急救法

· 脱去鞋袜，把脚抬到高于心脏的位置。如扭伤后不逾三十分钟，可冷敷受伤关节，并用绷带包扎冷敷布，二十至三十分钟后才解开。

· 解开冷敷布后，用绷带扎紧受伤关节。包扎踝关节，可先在踝上绕一圈，然后绕到脚背，经脚底再绕回脚背，接着再绕踝部数圈。

肌肉扯伤

突然过度拉扯肌肉，或从事不习惯的体力劳动，都可能扯伤或撕裂肌肉。跌倒时也会扯伤肌肉。运动时，小腿和大腿的肌肉也很易扯伤。

肌肉扯伤的主要症状有：

· 肌肉突然剧痛。

· 肌肉逐渐僵硬和抽搐。

Green Apple Data Center

·患处肿胀。

·皮肤可能有瘀伤。

·踝关节扭伤后的临时保护方法

在郊外旅行时扭伤踝部，不必脱下鞋袜，可用绷带以 8 字开动绳结式直接绑在鞋子外面，就可以保护踝部，撑得住走回家去。

肌肉扯伤急救法

·使伤者以舒适的姿势坐下上，把伤肢抬到高处心脏的位置。在扯伤肌肉处施以冷敷，用绷带包扎好，二十至三十分钟后才解开。

·解开冷敷布后，用绷带扎紧伤处，但不可太紧，以免妨碍血液循环。如扎得太紧，肌肉会肿胀疼痛。如手臂扯伤，可用悬带吊着。

扯伤或扯伤有冷敷、抬高患肢和用绷带包扎三种护理方法，作用是减少受伤组织内出血。

采用冷敷法，可把冰块放入塑料袋内，扎住袋口，用椎子或砖块把袋内的冰块敲碎，然后用毛巾包住冰袋，敷在伤处，冷敷约二十到三十分钟。如没有冰块，也可用冷水浸湿小毛巾或布块，拧干敷在伤处，隔一会再把毛巾浸湿，以保持清凉。

冷敷使伤处周围的血管降温收缩，从而减轻内出血所引致的肿胀。但冷敷要在受伤后三十分钟内进行才有效。

约三十分钟后，伤处通常已肿胀得差不多了，再进行冷敷就没多大帮助。这时可抬高伤肢，再用绷带固定。

Green Apple Data Center

戳伤

遭木块上露出的钉子、脚踏车的辐条、别针等尖锐物件刺伤，情况可能严重。

从表面上看，伤口也许不大，伤者以为不必理会；其实伤口可能很深，把污垢或细菌带到里面。伤口一旦发炎，就会扩散到身体其他部位，引致严重疾病，甚至死亡。

戳伤也可能严重伤及体内的血管和神经，因此不能等闲视之。止血之后，包扎好伤口，并把伤者送到医生的诊所或医院的急救部门去治疗。

如异物仍留在伤口内，不要自行拔出，因为刺入物堵住伤口，减少失血，拔出后反会大量流血。为免刺入物给压进伤口，可用环形垫盖在伤口上，然后扎上绷带。如无环形垫，可用剪掉上半部的纸杯代替。

戳伤急救法

用干净的垫子或用手压住伤口四周止血。切勿试图拔出刺入物。把受伤部位抬到高于心脏的位置，以助止血。包好伤口，再找医生救治。

蛇咬伤

世界上毒蛇种类很多，毒性最大的有眼镜蛇、雨伞节、百步蛇、灶壳花及青竹丝五种。香港的蛇大多无毒，极少人因蛇咬致死。常见的毒蛇有金脚带、银脚带、珊瑚蛇、过山峰、眼镜蛇、山铭铁头蛇、红脖游蛇、青竹蛇等。

被蛇咬伤应保持冷静，把伤处垂到低于心脏的位置，不要走动，否则加速血液循环，吸收毒素更快。尽快把伤者送院救治。

Green Apple Data Center

热带地区的毒蛇种类很多,被咬后应设法记住蛇的大小、颜色、花纹等，以便医生鉴别其种类，从而决定是否为伤者注射抗毒血清。

蛇咬的症状

伤口周围剧痛、肿胀；有一个或两个齿痕。伤者可能视觉模糊，恶心，甚至呕吐。呼吸会有困难。

蛇咬伤的护理方法

·使伤者舒适地坐下。安慰伤者；伤势通常不严重。即使在热带地区，遭毒蛇咬死的人也很少。不过，因惊慌过度，可能导致休克，反而较危险。

·把伤口四周的毒液抹掉，须从伤口往外抹。切勿抬高伤肢。用棉垫或消毒敷料盖在伤口上。不要活动伤肢。

·如有可能，用纱布或弹性绷带把伤口包扎起来。请人去打电话召救护车。不要撇下伤者，无人照顾。

情况严重时怎么办

如果伤者不省人事，但呼吸正常，应安置成复原卧式。

若伤者停止呼吸，立即做人工呼吸。

如果伤者受惊过度，面色苍白，则可能是休克，须按前面所述方法急救。

切勿试图吸出伤口处的毒液或切开伤口放血，以使伤口周围血液循环加速。

不要用止血带，否则肢体可能坏死。

椎间盘脱出

椎间盘是脊柱每两节椎骨之间一层减缓震荡的组织。人过了二十五岁以后，椎间盘逐渐退化、变软，可能引起椎间

Green Apple Data Center

盘脱出。椎间盘脱出时，纤维盘内的髓核向外凸出，压迫从脊髓伸出的神经，引起疼痛，甚至剧痛。

椎间盘脱出的表现

椎间盘脱出大多发生在腰部附近，最早的表象通常是患处疼痛；疼痛可下延至臂部、髋部，甚至波及单腿或双腿。

搬起重物或弯腰后站立时，往往会突然产生疼痛。有时疼痛会逐渐出现，或经几次轻微发作才变得剧烈起来。

弯腰、起立、咳嗽或过度用力都会使疼痛加剧。平卧、站立或步行时疼痛加剧。平卧、站立或步行时疼痛较轻。小腿和脚外侧可能麻木。

护理方法

躺卧在压不弯的硬床上，必要时，在床褥下面加一块与床褥大小的硬板，或干脆把床褥放在地上。切勿自行搬运任何重物。

按规定剂量服用止痛药，如阿斯匹林或扑热息痛等；在患处敷热水袋或照射红外线可减轻疼痛。

如休息一、两天后疼痛仍未减退，就应去看医生。医生会用 X 射线检查，并可能安排患者接受物理治疗；个别病人可能须对上石膏背夹或围腰，以限制脊柱移动。

推拿曾有些帮助，但也可能引起危险，因此必须接受 X 射线检查及征得医生同意，才可进行。

患者若病情轻微，大多数在数天内复元，不会再患；病情较重的患者中，约有百分之七十五在五年内复发，不过日后病情可以好转。

如何避免椎间盘脱出

Green Apple Data Center

在搬动重物时如能注意保持背部挺直、屈膝，并尽量把重物紧靠身体，那么患椎间盘脱出的危险便会大为减少。提举重物时切勿扭转身体。曾患椎间盘脱出者，须特别紧记上述各点。

扎刺

木刺、金属屑或玻璃碎片扎入皮肤后，如不细心清除，会引起感染。

如果是大刺或已深入皮肤，切勿自行取出，应该找医生或到医院的急救部门求诊。

肉眼看得见的小刺一般可以用镊子拔出,但要注意卫生，动用前必须洗净双手。切勿对着伤口咳嗽或者打喷嚏，以免细菌进入伤口引起感染。

镊子必须用火柴、打火机或煤气炉烧过，进行消毒，冷却后才可以使用。消毒后不要拭去镊子上的烟垢，也不要触及镊子的末端。

如果小刺扎得较深，就得找医生处理，不要自己动手，以免弄巧反拙，小刺更难取出。

小心破伤风

肮脏的小刺刺进皮肤，或无污染小刺留在皮肤内久未拔出，都可能引致破伤风。破伤风是一种危险的感染，可引致肌肉急剧痉挛，特别是下颌肌肉，因此又名牙关以闭。

刺伤、烧伤、动物咬伤、交通事故以及农耕意外的伤者，都可能患破伤风。五年内未接受过防疫注射的人，如有上述创伤，应注射一次加强剂。

破伤风患者初时会感到不适，下颌僵硬疼痛、吞咽困难、

Green Apple Data Center

发热、头痛、出汗。其他部位的肌肉也可能僵硬，背部疼痛弯曲，颈部拉向后下方。患者听到声响或被碰及，肌肉都可能突然痉挛。

如果怀疑患者患上破伤风，应送到医院急救。

疫苗接种是预防破伤风最可靠的方法。小儿在满周岁之前先接受三次预防注射，然后在上小学及小学毕业时各注射一次加强剂。一般人最好每十年注射一次，在工作上经常接近动物或泥土的人，更应每五年注射一次。

拔出小刺

·用温和的肥皂水洗净伤口四周，要从伤口向下向外抹，以免弄脏伤口。洗净伤口后，再用干净纱布轻轻抹干。

· 用已消毒的镊子把小刺朝刺入的相反方向拔出，拔刺时可用放大镜看清楚。如果自己无法拔出，就得找医生了。

· 拔出小刺后，用温和的消毒剂洗涤伤口，轻轻抹干，再用胶布或消毒敷料包扎。伤口肿胀疼痛，则应去看医生。

脉搏和呼吸

有些人身体受伤后可能没有明显征状，这时若检查其脉搏数，有助诊断。

休克、内出血及中暑的患者，脉搏往往加快或减弱。休息时脉搏快速或不规则，是严重心脏病的症状。一个人若保暖不足，体温降至不正常的程度，例如患上体温过低，脉搏就会减慢。

同时探测脉搏和呼吸

倘不会使伤势恶化，可把伤者手臂弯曲置其胸前，手搭对侧肩膊。自己用指尖测其脉搏，数三十秒内的脉搏数，记

Green Apple Data Center

在心里。继续执其手腕，计算接下来三十秒内胸腔升起的次数。把这两个数分别乘以 2，便是每分钟的脉搏数和呼吸率，可记录下来供医护人员参考。

脉搏数是心脏搏动的次数，在一生中随成长期而有所不同。初生儿首数星期每分钟心跳可达一百四十次，到十岁时会减慢至平均每分钟九十次。男性在清醒休息时脉搏数为每分钟六十至八十之间，平均数为七十二；女性的平均脉搏数稍高，每分钟为七十八至八十二。

老年人的脉搏数每分钟可能只有六十。成年男女睡着后的脉搏数为六十至六十五。成年人在剧烈活动时，每分钟脉搏数可达一百四十。

脉搏由血压产生；心脏输出血液时对动脉壁造成的压力便是血压。人体有两个部位最容易探测脉搏：一是手腕内侧，一是下颌骨下边的颈动脉三角。

探测脉搏时要注意其快慢、强弱和有没有规律。切脉准确不是一件易事，因此应在自己或家人身上多加练习；遇到意外时，便能很快在腕部或喉侧准确地探测到脉搏而不致临时瞎找。

替伤者诊腕部脉搏

在腕部两根骨头间凹陷处可按到脉搏；用三个指头轻按其上而勿用拇指，因拇指本身也有脉搏。记住半分钟内的脉搏数，然后加倍便是每分钟脉搏数。

替伤者诊颈部脉搏

探测颈部脉搏的地方是下颌骨下边近喉结的颈部凹陷处。同样用三个指头轻按其上。记住半分钟内的脉搏数，然

Green Apple Data Center

后加倍。可在颈部任一部位探测脉搏。

呼吸率

呼吸和心跳有密切的关系。通过呼吸，空气中的氧就吸收到血液内,再经心脏有规律的泵血动作把氧带到全身各部。儿童平均每分钟呼吸二十到三十次，成年人平均每分钟十六至十八次。运动、受伤或精神紧张，呼吸都会加速。

计算呼吸率的方法是数胸部升起的次数。不少人因为精神紧张，知道别人要测呼吸，呼吸率会不由自主地有所改变。因此，给清醒的伤者数呼吸，可在他不注意时握住他手腕进行计算。

狂犬症

凡被动物咬伤，均有患上狂犬症之虞。狂犬症俗称疯狗症。

狂犬症是一种十分危险的传染病，由狂犬症病毒引起。这种病毒由动物传番，尤以狗及狐最常见。此症又称恐水病，因为患者看见水便恐惧。

人给患有狂犬症的动物咬伤，病毒就从伤口进入人体，最后到达脑部。

伤口离脑部越近(例如在面部或颈部)，病毒进入脑部的路程便越短，因此须尽快加以治疗。

从咬伤到症状出现，快者十天，慢者一年以上，但通常为二十至九十天。在症状出现前，伤口多已愈合，但仍会发红、发炎。

一旦症状出现，各种治疗都不会有效，病人通常在四天内便会死亡。

Green Apple Data Center

除了英国、斯堪底纳维亚半岛、澳洲、日本及南极洲等地外，世界上大多数地区都有狂犬症发生，每年约有一万五千起。

狂犬症的症状

·发烧、头痛、喉痛及肌肉疼痛。然后愈合的伤口疼痛或麻木。

·一、两天后，患者开始烦躁不安、情绪激动。

·精神错乱，产生幻觉。

·肌肉痉挛、颈背僵直、惊厥或身体局部麻痹。

·因唾液分泌过多，且吞咽困难，以致口里产生白沫。

·喉肌痉挛、剧痛，患者非常恐惧喝流质的东西。

处理方法

·若给动物咬伤，应立即看医生。

·除非该动物经过检查，证明没有狂犬症，否则伤者应在症状出现前接受一个疗程的药物注射。

·在不致危害自己及他人的情况下，把咬人的动物隔离。如果动物已逃跑，应立即报警。

肋骨骨折

胸部受重击或从高处跌下，均可引致肋骨骨折。伤者深呼吸或咳嗽时胸部会极度疼痛。

如只是单纯性的肋骨骨折，可用汽车送伤者往医院；尽可能让他坐汽车后座。

如有以下现象，即显示伤者的胸部可能严重受伤：

·不能正常呼吸，看来有窒息征象。

·吐出的血液鲜红、带泡沫。

Green Apple Data Center

·烦躁不安，感到口干。

如有上述任何一种现象，应立刻召救护车。

辨别单纯性的肋骨骨折

·若是单纯性的肋骨骨折，伤处会剧痛、肿起。任何动作(如深呼吸或咳嗽)，都会使疼痛加剧；肋骨可能发出摩擦的声音。

但伤者并无其他不适；即使为避胸痛而呼吸变得短浅，也不会呼吸困难。

·救治伤者时，宜用悬带吊起受伤一侧的手臂，然后送伤者往附近医院的急诊室诊治。

休克

有些伤者会全身衰竭，甚至不省人事，陷入一种称为休克或外伤性休克状态。

休克是人体主要器官的血液供应不足、缺氧所致。心跳减弱(如剧痛)、大量出血、剧烈呕吐、腹泻、严重烧伤等都可失去大量体液，以致不够血液供应给所有细胞。

休克可能突然发生(如听到不幸消息时)，或过二、三小时后才发生。休克可以致命；这与意外受伤或遭遇不愉快事情而产生的情绪性恐惧有别，后者很快就能回复正常。

休克的症状

血液不足，身体便作出反应，血液集中输往主要器官如心、脑、肾；次要部位如肌肉、皮肤则不够血液，因此患者变得全身无力、面色苍白。其他症状有：

·头昏眼花。

·焦虑、烦躁不安。

Green Apple Data Center

·恶心或呕吐；口干；出汗。

·呼吸短浅，不时打呵欠及叹息。

·脉搏急促而微弱，还可能无规律。

护理方法

·使患者躺卧，先行护理明显的外伤或引致休克的隐伤。

·安慰患者。同时解开患者颈、胸及腰部的衣服，以免妨碍呼吸和血液循环。

·叫人召救护车。

·尽可能抬高患者双腿，下面垫以叠起的外衣或软垫，使其血液流到脑部。

·给患者盖上外衣或毯子保暖，但切勿用热水袋，否则，主要器官内的血液会被抽引到皮肤去。

·如患者口干，可给患者一点水润一润嘴唇，但不要让患者饮食，以免延误到医院后施行麻醉的时间。

·如非必要，切勿搬动患者。

·切勿容许患者吸烟，以免妨碍呼吸。

·如呼吸困难、欲呕吐或不省人事，应置患者身体成复原卧式。

·如患者呼吸停止，立即施行人工呼吸。

头部、面部受伤

头部受伤，引起出血或出现瘀伤，可能是颅骨骨折或脑震荡，从果严重。因此，伤者应请医生诊治或到医院急救部接受检查。即使外表上看不见损伤，也应检查一下。

头部受伤多见于交通事故，但从梯子或楼梯上跌下，也会引致头部受伤。老年人尤其易于跌倒。

Green Apple Data Center

做运动也可引致头部受伤，尤其是橄榄球赛。打板球、曲棍球或高尔夫球时，运动员可能遭球击头部。

脑部受伤可能毫无明显症状，伤者或许短暂不省人事。老年人即使头部被轻轻一击，也可能内出血，如果诊断不出，未能及时救治，可造成永久损害。

头颅外皮受伤如何包扎

· 抚摸伤口周围的颅骨，如发觉有部分似能动，可能有骨折，切勿加压。如无骨折，可在伤口上盖以纱布垫止血。

· 再多加一块干净纱布。如果怀疑有骨折或异物嵌入，要轻轻放置敷料，再在其上加一个环形垫保护伤口。

· 用三角巾固定好头部的敷料。三角巾较长的一边绕过前额，巾尖放在颈背，再把长边的两端拉到颈背相交。

· 把三角巾的两端绕回伤者前颇，打一个平结系牢。包扎时，尽量不要使伤者头部摆动。

· 一手轻轻按住三角巾，另一手把巾尖拉下，使与伤者颈背平行，三角巾就能紧紧包住头皮。

· 把三角巾尖向上翻至伤者头顶，小心地用别针或胶布固定。如没有别针或胶布，可把巾尖掖于前额的巾边内。

主要症状

如果怀疑伤者头部曾受过撞击，应注意以下症状：

· 两眼瞳孔可能大小不一，并且有复视现象，呼吸有杂音。

· 头痛。

· 精神错乱或嗜睡，随后会不省人事。

· 伤者完全遗忘事发前后的情形。

Green Apple Data Center

·脉搏微弱，呼吸短浅。

头颅外皮出血及面部受伤

头皮内有充沛的血液，因此头颅外皮受伤时往往血流如注。由于头顶的外皮拉得很紧，伤口可能裂开，看上去比实际情况严重。

然而，头部受伤常常有颅骨骨折的危险，因此伤者应该看医生或进医院的急救部门检查。即时用手或用清洁纱布（也可用手帕摺向内的干净一面）按住伤口止血。

面部受伤，出血也会很多，实际情况并不那么严重。如果伤口较深，须到医院缝合伤口。如果头部受撞击后出现伤口，也应立即到医院求治。

面部出血急救法

·面部割伤后往往出血极多，实际伤势可能并不如表面所见那样严重。可用干净的手帕或用一叠纸巾盖在伤口上，借以止血。切勿把棉花压在伤口上。

·按压伤口十五分钟后可能减少出血。用另一块手帕或纱布垫盖在原来的手帕上，然后用胶布加以固定。如果血液往外渗透，可用另一块垫子放在上面。

颌骨折裂

伤者口腔内往往有伤口。伤者可能说话困难，唾液大量流出，其中多半带血，牙齿折断。通常只有一个颌骨折裂。

送伤者到医院去时，用三角巾扎住下巴，在头顶上打结，使下颌得到支持固定。注意三角巾不要扎得太紧。

托住折裂颌骨的方法

·如果颌骨折裂或脱臼，首先要清除口内的血液或断齿，

Green Apple Data Center

以免引起哽塞。然后放一块纱布垫在下巴尖，让伤者托住。

·用一条三角巾或围巾包住纱布，把两端拉起到头顶，打一个平结扎牢。三角巾要包扎得松紧适度，既能托住颌骨，又不致使伤者牙关咬紧。

心脏病发作

心脏病患者急救法

扶起患者上半身，用枕头垫高头肩。如无必要，切勿让患者移动，免增其心脏负荷。设法请患者相熟的医生到诊，或立即召救护车。医生到达前不要给患者吃喝任何东西。

主要症状是胸部有剧烈的紧缩性疼痛，常会蔓延至一臂或双臂、颈部及颌部。这种疼痛突如其来，虽颇像心绞痛，但与体力活动无关，休息之后也不消失。

患者可能呼吸困难，汗如雨下，也可能突然眩晕，必须坐下或倚靠物体。

在心脏病发作前数周内，患者可能感到异常疲乏、呼吸浅促、消化不良。

护理方法

如果患者清醒，扶起其上半身，头部及肩部用枕头垫住，双膝弯曲。

立即和患者相熟的医生联系，因为患者可能曾多次发病。如果找不到医生，打电话召救护车，清楚指出患者可能心脏病发作。

解开患者颈、胸及腰部的衣物，以促进血液循环，使呼吸畅顺。

切勿给患者吃喝任何东西。

Green Apple Data Center

如非必要，不要让患者移动，以免增加心脏负荷。

如果患者已不省人事，把他安置成复原卧式。

预防心脏病发作

向心肌供血的动脉为血块堵塞，医学上称为冠状动脉栓塞，大多数心脏病发作因此而起。吸烟、过胖、糖尿病、高血压、缺少运动、饮食不当、家族中人有心脏病发作先例，都会增加患上此病的危险。以下五点有助预防心脏病发作：

·保持标准体重。

·戒烟。

·经常做运动。

·肉类中的脂肪会沉积到动脉内，妨碍血液流通，所以仅宜适量食用。

·如患糖尿病或高血压病，应严格遵守医生的嘱咐。

热衰竭和中暑

在炎热的天气下作体力劳动或长跑,都可能引致热衰竭，严重的更会中暑。热衰竭和中暑都可导致不省人事，须尽快召医护人员救治。

人体散热的机理失常，会引致热衰竭。人体通常有三个调节体温的途径：

排汗，汗水蒸发时可为皮肤散热。这好比一个未上釉的瓶子渗出的水在瓶外蒸发，可冷却瓶内的水。

毛细血管扩张，把更多血液送到表皮散热。过热时面红，就是这个缘故。

呼吸加速，把热量从肺部散发出去。

护理方法

Green Apple Data Center

·把患者送到阴凉处，最好移进室内。脱去患者厚重的衣服。如果是热衰竭，患者脉搏会急促。如果患者体温高于正常，则可能是中暑。患者如果已不省人事，安置为复原卧式。

·如果患者神志清醒，每十分钟给患者喝一杯淡盐水，每一品脱水加入四分一茶匙食盐。可加入果汁，以添滋味。

热衰竭的症状

炎热的天气下大量出汗，虽可防止体温升高，但身体大量丧失水分和盐分，会使腿部及身体的肌肉抽搐，全身无力。如不及时补充水分和盐分，病情恶化，患者可能虚脱。

热衰竭的其他征状是眩晕、头痛、呕吐。患者体温正常，皮肤湿冷，面色苍白；呼吸和脉搏加快。

患者如有反胃及腹泻、呕吐，会失去更多体液，使情况恶化。

将患者移置于阴凉处，最好是室内，然后让患者喝冰冻的盐水。

如患者不省人事，置其身体成复原卧式，立即召医护人员。

如何护理中暑患者

倘若湿度和温度都非常高，汗液不易在空气中蒸发，就不能靠排汗降低体温。一个人要适应气候需时三到六个星期，在此期间会有中暑之虞。

中暑可能突然发生，体温升到摄氏四十度（华氏一百零四度），皮肤发烫甚至干燥。患者会头痛、眩晕、恶心。病情恶化时，更会精神混乱，逐渐不省人事。

Green Apple Data Center

抢救要迅速，如不及时治疗，患者即会死亡。婴儿及老人尤其危险。

把患者移到阴凉处。脱去患者衣服，用浸过冷水的床单裹住身体。向患者扇风，使其体温降至摄氏三十八度（华氏一百度）。

尽快找医生或召救护车。如患者已不省人事，应置其身体成复原卧式，并继续为患者扇风驱热。

体温过低

婴儿如在太冷的房间内变得面色绯红、无精打采，并拒绝饮食，便可能是体温过低。患婴体温降至低于正常水平，这是一种危险症状；除非体温得以回升，否则患婴在数小时后便会死亡。

老年人体温过低也极危险，起初可能说感到寒冷，如果没有人留意到或不予理会，情况便会恶化；患者会精神错乱、疲累、肌肉僵硬、言语不清，以至不省人事。患者脑部受损，继而死亡。

体温过低是怎样引起的

正常体温摄氏三十七度(华氏九十八点六度)下降到约摄氏三十五度(华氏九十五度)时，就是体温过低。

婴儿体温过低的常见原因是晚上房间太冷。早产和有病的婴儿尤易患上。皮肤发红本来是及早发现此病的一个迹象，但往往护理体温过低的年老患者被人误会为面色健康红润。

护理体温过低的年老患者冬季时，独居的老人会因燃料用光而引致体温过低。这时大概没有什么方法可即时提高室温。因此第一件要事是召救护车，尽快把患者送往医院救治。

Green Apple Data Center

救护车到来之前，用毛毯把患者包裹起来。如果患者神志清醒，可给患者喝些热饮料，也可将包上毛巾的热水袋置于患者怀中取暖，但不要放在四肢上，因为这样会促其血液流离体内主要器官。

老年人体温过低一般都因冷天吃不饱、穿得不够或取暖设备不足而引起。若他们吸毒或酗酒，身体的耐寒能力也会减弱。

护理方法

怀疑有人体温过低，触摸及皮肤，若觉冰冷则几可确断。应立即采取行动以阻止病性恶化，并召救护车送患者入院。

·如找到毛织物或毯子，可把患者包裹起来，但只应包住身体，勿盖住面部。

·让患者躺下。如患者不省人事，置其身体成复原卧式。设法把室温升高或把患者移到较暖的房间。

·打电话召救护车。等候救护车时，如患者仍清醒，可给他一些甜的热饮料，如牛奶、巧克力等。切勿给他喝酒。

·勿按摩患者肢体或让他做运动。这样做只会促其血液流离体内主要器官。

·如救护车延误，可用毛巾包着热水袋置于患者怀中取暖，但勿放在手脚处。

眼部受伤

眼部受伤多半由于睫毛、沙粒等细小物体入眼，为腐蚀性化学品灼伤及玻璃、金属碎片等尖物刺伤眼球。隐形眼镜戴得不妥或粘住眼球，也会使眼睛受伤。

异物入眼

Green Apple Data Center

异物进了眼睛，切勿揉眼。在光亮处用拇指和食指把患者上下眼睑拉开，叫患者往左、右、上、下张望，借以找出异物。如有物体落在瞳孔或虹膜（眼睛的黑色或有色部分）上，或牢牢刺在眼球上，切勿试图取出。让物体留在原处，用一块干净的纱布盖住受伤眼睛，轻轻用绷带固定纱布，然后找医生。

发现异物后，可试用水冲掉。把患者头部倾向伤眼一侧，在慢流的水龙头下，或从水壶缓缓倒出冷水、温水，冲洗眼睛。另一办法是患者在水中眨眼。

清除眼内小沙粒

·使患者头向后仰，用手指轻轻拉起其上眼皮（或拉起下眼皮）。用干净手帕的一角把小沙粒拨去。

·如果沙粒在眼皮的内侧，用一根火柴杆抵住眼皮外侧，然后用食指和拇指拉起眼皮，翻向火柴杆那一侧。

·用干净手帕的一角拨去沙粒。轻轻地把眼皮翻回原位。下眼皮内的沙粒也可用同一方法除去。

急救护理

如找不到水或冲洗无效，可用干净的湿纱布或干净手帕的一角拨去异物。

如果仍然无效，应即找医生。

化学品灼伤眼睛

化学物品进入眼内，不论是液体的还是固体的，均可严重损害眼睛，必须立刻用水冲洗。眼睛可能因疼痛而紧闭，冲洗时须将眼皮拉开。

化学品灼伤眼睛急救法

Green Apple Data Center

·使伤者头部倾侧，伤眼那一边向下，张开眼睛，用自来水轻轻冲洗至少十分钟，也可在一盆水中掬水溅洗。

·把化学品彻底冲洗掉后，擦干脸部，用一块干净的纱布轻轻盖住眼部。尽早把伤者送往医院。

物体刺伤眼睛

物体刺入眼内，切勿自行拔除，以免引致不能补救的损伤。首先用纸杯或塑料杯盖于眼睛上，保证眼睛，千万不要碰触或施压。然后用绷带包扎双眼，以免眼球转动。

打电话召救护车，救护人员到达前应安慰伤者。

物体刺伤眼睛急救法

切勿自行取出刺伤眼睛的物体。在一块干净布块上剪洞，盖在伤眼上，再放上一双纸杯或塑料杯或一个环形垫，然后用绷带固定。没有受伤的眼睛也用绷带盖住。召救护车。

耳部损伤

头部受伤、强烈噪声、爆炸或挖耳（如取出异物），都可能伤及中耳或内耳。

最严重的耳部损伤时鼓膜穿破。倘若耳内流出血液或浅黄色液体，则可能是颅骨骨折的症状。

耳部损伤的症状

耳朵剧痛，一侧耳朵失去听觉。

头痛、眩晕、不能保持平衡。

可能不省人事。

流血液或脓水。

急救方法

切不可让伤者拍打耳部，以图恢复听觉，因为这样只会

Green Apple Data Center

使伤势加重。

扶起伤者上半身，使其受伤耳朵的一侧向下，让血液或脓水流出。

用干净的纱布盖住受伤耳部，以保护伤口。用绷带轻轻扎好，然后找医生。

不要堵塞耳孔，以免中耳压力升高。

如果伤者昏迷，但仍有呼吸，把伤者安置成复原卧式，耳朵受损一侧向下，耳下垫一块干净的棉垫，随即看医生。

如伤者停止呼吸，即施行人工呼吸。

耳内有异物

儿童把东西放进耳朵，通常仅会暂时失听。如物体深入耳鼓膜可能穿破。

可能毫无症状，只知有物体在耳内。

耳朵流出分泌物，耳痛或耳鸣。

有异物的耳朵听觉不灵。

切勿自行取出异物。如有症状，应及早诊治。否则可在二十四小时内找医生。

昆虫入耳

昆虫进入儿童耳内，会发出震耳欲聋的鸣声，使孩子受惊。

安慰孩子，设法让他安静下来。

切勿让孩子把手指伸入耳内。如果昆虫带刺，这样做会惹他攻击。

固定孩子头部，使其耳孔朝着地面，昆虫也许会顺势爬出来。

Green Apple Data Center

如果过了一会儿昆虫仍不出来，可试用微温水小心灌耳。

如果所有办法无效，就应去看医生。

鼻部损伤

鼻是人体对外界的通气孔道；因为部位凸出面部，所以常常发生毛病。

鼻出血

擤鼻涕用力过度、打喷嚏、挖鼻孔、气压变化或高血压，均可能引致鼻出血；偶尔血液有毛病也会引致鼻出血，但有时则完全没有什么明显的原因。

如果一个不省人事的人流鼻血，而血内混有淡黄色的液体，则其颅骨可能已折裂。

若只是寻常鼻出血，可松开衣领，坐在椅上，头稍前倾，捏住鼻孔至少十五分钟。

流到鼻后方的血不要吞下，以免引起不适。须备器皿承接，勿吐于地上。

十五分钟后，缓缓放开鼻孔。如鼻血已止，继续静坐片刻，在至少三小时内不要擤鼻涕；鼻血未止，可再捏鼻孔十五分钟；仍流血不止，就应去看医生或到附近的医院急诊室诊治。失血过多以鼻出血的护理方法致眩晕、面色苍白，也应去看医生。

患者应坐下来，头稍前倾以免血液流进喉内。捏住鼻孔十五分钟。若仍出血，可再捏鼻孔十五分钟。

鼻骨折裂

鼻梁骨受伤，可能折裂，发生交通意外时很常见。鼻梁骨折裂后，鼻子也许永久畸形，一些拳击手的鼻子就会如此。

Green Apple Data Center

鼻骨折裂的症状有：

·鼻子剧烈疼痛。

·鼻形改变。

·鼻子严重出血。

如果怀疑鼻骨折裂，便应送伤者去看医生，或去附近的医院急症室诊治。

用纱布塞住鼻孔，通常可以止血。

鼻骨折裂但鼻子没有变形，鼻孔也没有阻塞，除接受 X 射线检查外，通常不必治疗，约两周内可愈合。鼻子因伤变形，可在全身麻醉下施行手术矫正。

异物入鼻

小孩子往往把小豆、小球等东西塞进鼻孔，光滑的小物体会黏在鼻孔内，不致引起损伤，但有棱角的东西很容易伤及鼻腔，引起出血。

下列情况是鼻内有异物的现象：

·孩子老用手玩弄鼻子。

·一边鼻孔堵塞或流血。

·孩子说鼻子不舒服或疼痛。

切勿尝试自行取出异物，这样做只会越弄越糟。应该带孩子去看医生，或到附近医院的急症室让医护人员用镊子轻轻把异物取出；必要时会施行全身麻醉，取出异物。

流产

若发现有流产的迹象，应该立即卧床休息：休息是保胎最根本的办法。

在整个流产过程中，先后会出现三种症状：

Green Apple Data Center

·早期最普遍的症象是阴道出血。如果胚胎仍未自子宫内膜剥离，医学上称为“先兆流产”，胎儿仍可以保住。

·如果情况恶化，下腹可能有间歇性疼痛，就像轻微的产前阵痛。此征状表示先兆流产已变为不可避免的流产。

·此时出血亦可能增多。

护理方法

·最初症状出现时便应通知医生，并让孕妇卧床静养。

·如流产已恶化至不可避免阶段，医生会立即送孕妇往医院。

·在医院里，孕妇在麻醉下接受刮宫手术，把胚胎流出之后仍遗留在子宫内的胎盘或胎膜刮除。

流产是否普遍

根据医学统计，怀孕四个星期的妇女中约有三分之一会流产。很多时妇女并不知道自己已怀孕，而流产又约在上次经期的四星期后发生，因而往往被忽略。此外，若流产在本来应行经的下一周发生，她又会误以为月经迟来。

流产可能是自行中止不正常妊娠的一种自然现象。

预防措施

妇女一旦知道自己有孕，便应避免过劳及剧烈运动，特别是容易引致受伤的运动。

在本来应行经的期间内避免性交，也是一种明智的做法。

预防破伤风菌

当异物进入伤口时，要对伤口周围进行消毒，将细针和刀用酒精消毒后，拨开伤口将它取出。也可以使用经过同样

Green Apple Data Center

方法消毒过的镊子。不能用手指碰伤口，或用脏物包扎。用清洁的水或过氧化氢溶液擦洗伤口,并擦上碘酒和伤用软膏，然后贴上药布。小伤口可以使用橡皮膏，但是，破伤风菌是怕氧的菌，所以，间隔一段时间，使空气进入伤口，是防止破伤风的好办法。在外伤伤口感染的情况下，最好打预防针。

是否采用血清预防注射或疫苗预防注射，要同医生商量后再决定。

破伤风菌在泥土和尘埃中是很多的，所以，若被钉子扎破，即使伤口很小，最好也要将伤口切开把伤口内的脏土洗净。

误吞异物

在误吞异物的情况下，不要慌张地立即呕吐，重要的是先使胃中的毒物中和，使浓度变淡，然后再呕吐。在误吞滴滴涕、六氯化苯、红汞和水银时，要吃一些牛奶和鸡蛋的蛋白后再呕吐。误吞酸性物时，要立即喝一些水或肥皂水，然后再呕吐。在误吞碱性物时，要喝一些用水冲淡的醋，使胃中的毒物中和以后再呕吐。在误吞了汽油和石油的情况下，要用橄榄油或大量的水洗净肠胃，使胃中的异物成分完全淡化，然后再呕吐。在误吃了老鼠药和其他有毒物质时，要立即吃鸡蛋白，或者用 2000 倍的高锰酸钾溶液冲洗肠胃，然后再呕吐。然而，即使将异物吐出，胃壁和食道也已受到严重损伤，所以要请医生洗净肠胃（灌肠）和治疗。

喉咙堵塞

如果喉咙被堵塞，不要手忙脚乱，要用食指和中指插入喉咙的深入，将堵塞物取出。将身子蹲下，两手撑地将堵塞

Green Apple Data Center

物咳出来，这时要尽量将头抬起一点，使气管和食道成垂直。

如果旁边有人，要请他人捶背。此时，要尽量把腰部伸直，面部朝前。也有一种说法，可以用醋来治疗，这种方法不适用于将堵塞物呕吐出来，而是使堵塞物吞入肚中。在其他情况下，要立即请专科医生治疗。

Green Apple Data Center