

图书基本信息

书名：<<灾难面前如何守护人身安全/青少年安全健康自我保护丛书>>

13位ISBN编号：9787811416206

10位ISBN编号：7811416204

出版时间：2012-02-01

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：谢蒂 编

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

在写作这样一本面对青少年朋友的书时，我们这些作者其实都有些茫然。因为尚未为人父母，我们并不太清楚当代的孩子们会需要什么样的信息，我们这样的努力是否能够满足你们的需要；而作为大学教师和法律工作者，我们又由衷地希望自己能够把我们所学的精华、所忧虑的事项全都告诉你们，好让你们尽早地掌握必要的知识，建立强大周密的防护系统，避免各种侵害，快乐、健康、平安地学习和生活。

《灾难面前如何守护人身安全》这本书中所涉及的内容都与日常的学习和生活密切相关，只有人身安全了，我们才可能萌生起对其他目标追求的兴趣。

著名学者马斯洛曾说过：“人有五种需要：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。

”可见“安全”对于人来说是如此的重要。

“安全”是简单的两个字，却饱含着许多的祝福和期盼；安全是沉重的两个字，浸蕴着多少血泪与辛酸。

孩子是父母的一切，如果没有孩子的平安健康，何来幸福美满的家庭，又怎么会有和谐强大的国家？因此，我们把父母、祖（外祖）父母、老师和全社会对你们的关爱都凝聚在笔端，希望能为你们撑起一片安全的港湾。

生命，对于我们每一个人来说都只有一次，你们是安全的，我们就是幸福的。

珍爱生命，防范事故，远离危险，共创安全。

青少年是祖国的未来，你们有怎样的生活环境和人生感悟，实际上就会在将来给我们国家的人民创造什么样的社会生活。

因此，我们在编写各种安全警示时，不断地在反省着我们这些成年人为你们提供的安全洁净的环境太少太少了，我们需要告知你们警惕和防范的事项太多太多了，这让我们有些汗颜。

正是这样的一种情绪又在不断地激励着我们竭尽全力去搜集资料、尽可能地丰富内容，希望能够给你们提供更多的帮助。

……

## <<灾难面前如何守护人身安全/青少年安>>

### 内容概要

《青少年安全健康自我保护丛书：灾难面前如何守护人身安全》涉及的内容都与日常的学习和生活密切相关，只有人身安全了，我们才可能萌生起对其他目标追求的兴趣。

著名学者马斯洛曾说过：“人有五种需要：生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。

”可见“安全”对于人来说是如此的重要。

“安全”是简单的两个字，却饱含着许多的祝福和期盼；安全是沉重的两个字，浸蕴着多少血泪与辛酸。

孩子是父母的一切，如果没有孩子的平安健康，何来幸福美满的家庭，又怎么会有和谐强大的国家？因此，我们把父母、祖（外祖）父母、老师和全社会对你们的关爱都凝聚在笔端，希望能为你们撑起一片安全的港湾。

生命，对于我们每一个人来说都只有一次，你们是安全的，我们就是幸福的。

珍爱生命，防范事故，远离危险，共创安全。

## 书籍目录

第一章 饮食安全一、有益于青少年成长的食物二、警惕有毒有害的食物三、食物的宜忌搭配四、健康吃喝的方法五、饮食意外发生时的自我急救六、警惕偏食所带来的疾病第二章 交通安全一、道路交通安全基本常识二、乘坐交通工具的安全常识三、不同环境下的交通安全须知四、交通事故发生时的应急措施第三章 居家安全一、正确使用各种家用电器二、谨防家庭中的潜在“杀手”三、家庭火灾的防范与应急处理四、独自一人在家时的安全措施第四章 运动安全一、运动安全须知二、运动前的热身准备三、进行运动应注意的事项四、意外发生时的自救措施第五章 校园安全一、校园事故的常见种类二、校园各类事故的安全防范第六章 网络安全一、认识互联网二、远离非法网吧三、学会正确上网四、规范网络行为五、网络病的防治第七章 危机处理一、地震二、泥石流三、洪水四、海啸五、雷击六、触电七、缺水八、液化石油气体中毒九、有毒气体泄漏……第八章 常见疾病的预防与家庭急救第九章 青少年预防被害的措施附录 相关的安全法规与常识

章节摘录

5.一旦吃过东西后,如发现胃里有不舒服的感觉,应马上用手指或筷子等帮助催吐,并及时到医院寻求救治。

6.购买包装食品要仔细查看食品标签。

食品标签是指食品包装上的附签、吊牌、文字、图形、符号以及一切说明物。

它是用来表明食品的质量特性、安全特性和食用、饮用的方法、要求等。

仔细阅读食品标签可以帮助我们迅速清晰地掌握该食品的基本状况,以便作出选择。

7.家庭制作食物时,注意要做到生熟分开,尤其是案板、刀具等直接接触食物的用具;做好烹饪用具的消毒;食物要密闭存放,减少被外界污染的机会。

为了防止“病从口入”,我们在挑选购买食品的时候,一定要做到“四防”: 一防“小”。

购买食品时,不要到小作坊、小摊小贩手中购买。80%以上的食品质量安全问题都是出自于不规范的小企业、小作坊,他们的食品生产加工门槛低、设备简陋、生产条件差,特别是一些现制现做的,最好少购买。

建议选购时,要选正规企业的知名品牌,防止非法经营的小摊小贩出售的三无食品。

二防“怪”。

生产加工者为了满足消费者心理,往往追求颜色、形状等外观上的“卖相”好。

曾经有一个故事,说卖肉的还开个饺子店,好肉就拿出来卖,差些的就包在饺子里煮给大家吃,一则饺子有皮,看不见里面的情况;二则可以在饺子中添加各种作料,这样大家也吃不出来。

这个故事告诉我们,在挑选食物时,要十分警惕哦!

异常红的鸭蛋可能添加“苏丹红”;过分白的食品可能添加了漂白剂、“吊白块”;特别瘦的肉可能添加瘦肉精;异样黄的黄鱼可能被硫黄熏染过;十分鲜艳的蜜饯等零食可能色素添加严重超标;体格超大的草莓可能是被催熟的;过分粗壮的无根豆芽可能被施加过化学药水;牛奶中可能会有三聚氰胺……国内市场就多次检测出甜味剂、防腐剂使用超标的蜜饯、果脯、山楂羹、易拉罐碳酸饮料等。

多食这样的食品有可能致癌。

……

### 编辑推荐

《青少年安全健康自我保护丛书：灾难面前如何守护人身安全》内容丰富，语言简明扼要，可操作性很强。

作为一本青少年安全健康自我保护书，可以让广大青少年读者了解如何应对灾难，并且积极进行自救和救助他人的种种策略，增加其面对灾难的信心和勇气，从而保护好自己和他人的生命。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>