

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生新視野百科知識叢書

家庭新視野百科知識

 **eBOOK**
內置百科 中英對照

家庭新视野百科知识

家庭

家庭现代化的本质特征

爱情关系。这表现在——婚姻的缔结以爱情为基础；这种互爱在婚前婚后都应始终贯穿；当夫妻间的爱情已经消失，结束其死亡的婚姻对于双方和社会都是幸事。

法律关系。按照我国法律规定，现代家庭中，夫妻之间应是这种关系：一是人格上平等。各自都不是对方的奴仆或附属品，应互相尊重，不应试图改变对方的意志、兴趣爱好和生活方式。二是家事决断权的平等。不能一个人说了算。二是性行为上实行自愿原则。那种认为“娶来的老婆买来的马，任我骑来任我打”的做法，是极不尊重妇女的表现。

经济关系。夫妻对于共同所有的财产，有平等的处理权，不论双方是否都有劳动收入，都不存在谁养活谁的问题。因为家务也同样具有社会价值。

互助关系。一对夫妻好比大海中的一叶扁舟，只有同舟共济，才能战胜狂风恶浪，达到幸福的彼岸。

你的家庭属于哪一种类型

从社会学的角度看，家庭可分三种类型：

进取型。这类家庭的成员，有较高的人生目标，愿意为社会的进步担起重任，所以十分注意对道德和精神的追求，不大注意物质的享受。

实惠型。这类家庭多计求实益，努力实现个人或家庭更高一级的物质和精神需求。他们比较眼红和向往别人的发家致富，思想容易受社会外界的影响而波动。

拜物型。这类家庭的特点是对物质生活的追求非常强烈，表现为利己、自私、贪图眼前的利益。

每一个家庭，有一个或几个“核心成员”，他们影响和左右着家庭风貌。因此，家庭属于哪种类型，与“核心成员”的文化素养、思想水平等因素有密切关系。

家庭档案

家庭档案的内容可分为以下几类：

1. 家庭成员的政治历史资料。象干部履历表、职工登记表、自传、回忆录等的底稿以及学历证书、职称证书、任命书等。

2. 家庭成员工作、学习的成果资料。比如创作手稿、技术革新图样、科学实验记录、科研成果材料、在报刊上发表过的文章以及日记、笔记资料剪贴等。

3. 来往书信。主要指家庭成员、亲戚与朋友、同学、同事之间的来往信件。

4. 家庭成员的照片和有关生活、学习、娱乐方面的录音磁带。

5. 经济活动资料。如存折、国库券、收支纪录、发货票以及各种合同、契约等。

6. 购买重要器具带来的资料。比如家庭购买拖拉机、轻骑车、电视机、洗衣机、电冰箱等带来的使用说明书等。

将以上材料分门别类，科学管理，做到存放安全，取用方便，既能为家庭成员的学习、生活提供条件，又能为社会提供有益的材料。因此，搞好家庭档案既利于家庭，又利于社会，应该引起人们的重视。

家庭与家务劳动时间安排

为了建设有活力有生气的文明幸福家庭，从家务劳动方面来说，要努力搞好家务劳动与社会活动及家庭其他活动之间的关系。这些关系处理得好不好，关键在于时间运筹。科学的家务劳动时间安排要考虑五个关系：家务劳动时间与职业劳动、社会工作时间的比例关系和次序关系。尤其是在加班和倒班的情况下要作好妥善安排。我们当然要保证尽到各人承担的社会责任，做好本职工作和其他社会工作，在特殊情况下应不惜牺牲个人利益，但也不应过多、过久地“挤掉”家务劳动，因为照顾全家老小也是一种社会责任，而且每个人也有必要的生存、生活方面的需要。家务劳动时间与学习、教育子女时间之间的比例关系和次序关系。一般是抢着做完家务事，就抓紧时间学习，或者是分工负责，有的做家务，有的管育儿。准备参加考试的人一般都受到照顾，在一段时间内不参加或少参加家务劳动，而家中其他人就多做些事。家务劳动时间与睡眠、吃饭、个人卫生时间之间的比例关系和次序关系。吃睡这些活动属于人们最低的生活需要，是要确保的，只有在特殊情况下可以“压缩”一下。有的同志常年累月缺少睡眠时间，这对事业、家庭和个人健康都是不利的。家务劳动时间和娱乐、休息时间之间的比例关系和次序关系。一般是有了剩余时间才能娱乐、休息，于是有些人，特别是主干家务的主妇，终年劳累，却很少娱乐。这就需要有计划地安排她们一年出门游玩儿次，踏青、消夏、登高、旅游。家庭中的其他成员要互相关心，让他们有休息娱乐的时间。家务劳动时间与创造性业余活动时间之间的比例关系和次序关系。创造性业余活动是具有一定才能的人自觉从事的有意义有价值的活动。这类活动可以有“产品”，如著书立说、绘画、书法、篆刻、摄影、弹琴歌咏（用录音带录下，录音带就是“产品”）、工艺品设计等等。当灵感来时，要抓住不放，不要因“琐事”而放弃了创作的良机。家务劳动安排得当，则有利于创作环境的形成和创作灵感的出现。

“家”何时称起

“天文学家”。在公元1,400年的英文文献已有记载。

“数学家”。这个名称的出现，较“天文学家”晚二三十年。

“化学家”。是在公元十四世纪左右与炼丹术士分开后，开始从“水的蒸馏者”这个称呼演变过来的。

“动物学家”、“植物学家”。最早出现于十七世纪，定义为学习动物或植物的人。

“生物学家”。在十七世纪以后，又经过两个世纪，才把“动物学家”、“植物学家”两者综合称为“生物学家”。

“地质学家”。出现于十八世纪。

“心理学家”。出现于十八世纪，当时被定义为治疗灵魂的医师，以别于治疗肉体的医生。

“科学家”。直到 1840 年，剑桥大学的历史学家兼哲学家费米尔提出：“于一般科学领域里孜孜不倦的耕耘者，我们急需给他们一人适当的称谓，我想称呼他们为‘科学家’。”从此，“科学家”的名称诞生了。

家庭的“兴奋中心”应多样化

在现代家庭生活中，收看电视占据了大部分家庭的娱乐时间，但人们往往忽视了这样一个问题：即在无精彩电视节目的晚间，一家人便觉得无精打采，无所事事。

根据国外专家对“电视病”的分析，最严重的一点是打破了构成和睦家庭的某些美好因素，对后代的能力、品性有较深的不良影响。

一个和睦的家庭应有多样的“兴奋中心”，如一家人开始较喜欢欣赏音乐，发展到你弹我唱，各尽所能。再如一家人开始喜欢下跳棋，然后向智力较强的象棋、围棋发展。从“钢琴世家”、“提琴世家”、“球类世家”等等来看，要建立一种能传继发展的家传“兴奋中心”，要别具一格，让家人在“家庭学校”中娱乐而得其所，成为社会上的专门家。

当年老的父母需要饭后散步时，你不妨和爱人带上小孩子一起走走，这会令你更体谅父母，孩子更敬重长辈；当你的丈夫正在学习某个专业，你不妨帮助他收集一些资料，抄抄稿子；如果你是个年轻的母亲，为什么不用生动的语言，把有趣的童话或故事讲给你的小宝贝听听呢？……这些都是和睦家庭的“兴奋剂”。

“神童”绝大多数受过早期教育

1987 年以来，全国超常儿童研究协作组在全国共调查超常儿童和少年（俗称神童）百余人。追踪研究了其中的 50 余人。追踪研究的 50 多个超常儿童中，7—12 岁最多，占 92.5%。男孩比女孩多，占 66%，独生子女占相当比例。追踪五年以上的有十人。追踪研究表明，儿童自然素质的优异，只是发展为超常儿童的前提和可能。而良好的家庭教育和因材施教的学校教育才是超常儿童成长的基础和发展的关键。超常儿童绝大多数受到了优越的早期教育。许多家长针对孩子的特点，重视全面发展，采用生动活泼，有成效的方式进行教育，并且越来越重视对儿童良好个性品质的培养，以及自学能力的指导和锻炼。

值得重视的家庭优势

在科学技术发展中，许多伟大的科学家、发明家，有些竟是一家人。看来，事实是有趣的，也有一定道理。家庭中有一个在科学上造诣较深的、立志于把自己一切力量贡献给人类科学事业的成员，这就给其它的成员树立了榜样。这是一种“家庭优势”。我国就有“书香门第”的说法。美国著名的科学家罗伯特·K·默顿曾经指出这种现象是科学结构中的一种优势积累。“书香门第”前些时候曾经不怎么吃香，殊不知它是值得重视的一种优势。不同

程度地具有这种优势的家庭，在我国是千成万的。问题是能否正确开发和充分利用它。提倡夫妻、父子、兄弟等等的亲属之间，在平时就科学技术问题互相学习，互相帮助，互相鼓励，这将有利于人才的造就和整个科学技术事业的繁荣。

哪些家庭的子女容易犯罪

1. 对社会不信任的家庭，其典型特点是，对周围的邻居、熟人、同事等都不很信任。他们不仅提防、怀疑周围一切人，还常常抱怨自己吃亏。如果他们的孩子犯了法，或者和教师、同学发生了矛盾，他们总认为自己的孩子对。

2. 只图眼前快乐的家庭。其典型特点是：对将来抱无所谓的态度。他们只图眼前的一时快乐，从不考虑今天的所作所为给明天将会带来什么后果，他们爱好不费心思的活动，最主要的是娱乐活动。家里经常处于不和状态，常常为了一点琐碎小事而引起无谓的争吵。

3. 为达到目的而不惜冒险的家庭。这类家庭很重视人们为达到生活目的所需要的进取精神。希望能碰上好运气。他们的行为常常容易越轨。他们鼓励自己的孩子具有冒险精神。当孩子违反了行为规范或法律而受到惩罚时，他们只是教孩子们以后不要被抓。

4. 爱动武的家庭。这类家庭非常崇拜武力。他们只是从“拳头的角度”来解释“勇敢”、“正直”、“不屈”等概念。他们说话粗暴，经常惩罚孩子，爱喝酒，家里经常吵架。

保持家庭和睦的秘诀

自我克制。家庭和睦的最关键因素与其说是时间、精力和感情的投入，不如说是自我克制精神。为了保持和睦，自我克制和对配偶忠诚同样重要。

共度时光。和睦家庭的成员都喜欢花很多时间在一起工作和娱乐，在一起共度美好的时光。做什么并不重要，关键是在一起做些事。

互相欣赏。渴望被人欣赏是人类最基本的心理需求之一。夫妇互相刻薄地挖苦对方，特别是还当着别人的面，会使婚姻陷入困境。

真诚交流。心理学家认为，良好的交流有助于创造一种亲密感，减少冷落感。良好的交流需要花时间和反复实践才能实现。

注重修养。注重自身的修养是维持家庭和睦的重要因素。每个人应在日常生活中注意塑造自己丰富的精神世界，使别人能得到爱和同情。

战胜危机。和睦的家庭也会遇到种种难题，问题在于应该有能力去迎接生活中必然会出现的挑战，去战胜危机。

亚太地区的家庭各有特色

只要关注一下亚太地区各种主要的传统家庭类型，便会发现每一种都与一个特别的文化圈和主要的地理区域有关。当然，在现代化进程中，这些类型的家庭组织正向各方急剧变化。

东亚。传统的东亚家庭，以儒家伦理为基础。在这个意义上，这种家庭

是父权制的，家中有一位年长的男性家长。另外还有他的妻子、儿子和儿媳们，未婚的女儿们，以及孙子孙女。在家庭等级制中，父权几乎拥有绝对权威。而年龄和性别是决定尊卑的主要因素。即使一个家庭不住在一起，它也会被所有成员对于家庭财产的各种权益连结起来。

在儒家伦理的一种变体中，兄弟之间的联系不牢固，而且实行长子继承制。在这种家庭制度中，妇女占有比较牢固的位置。究其原因，部分是因为家庭双边联系较多，妇女的地位由于她们与同宗家族居住联系的重要性而得到加强。在另一种变体中，男性家长对其家庭更有说明事情的责任，因为他的权威主要不是根据他年老，而是看他如何有效在维护家庭利益，如果他总的来说不按家庭利益行事，他的权威就可能被削弱。

东南亚。东南亚的传统家庭，表现为多种样式。越南式变体，深受中国儒家传统的影响。菲律宾式变体反映出西班牙文化的影响。泰国和缅甸式变体，包含浓厚的以母亲为中心的成分。马来亚印度尼西亚变体，以婚姻不稳定为特征。但是所有这些变体，在本质上都带有核心家庭而不是父权制家庭的基本特征。因此，人们心目中理想的家庭，包括一对夫妇和他们未婚的子女，还有另外一些依附关系不紧的受赡养者。

东南亚家庭看重双边的亲属关系，这个事实与妇女在家庭事务中起到相对平等的作用有关。刚结婚时男女双方可与任何一方父母住在一起，虽然有些社会中有从母居的独特倾向，但只要能自立门户便与母家分开。

南亚和中亚。这一地区的家庭由一个三代合一、父系传承、从父居的单位组成。在这一地区某些地方，人们希望已婚子女在以父居的住地范围内，建立各自的核心小单位；在另外一些地方，与大家庭合居是人们心目中的理想。

人们要服从男性长者。个人利益低于家庭利益。婚姻以促进家族的延续、和睦、幸福为明确的目标。婚姻通常被视为两个家族之间的契约。人们希望婚后生男孩，在这一地区许多地方，生不出男孩就构成一夫多妻的正当理由。

人们认为女孩是累赘，因为家庭必须在她们婚前保护她们的贞洁，在大多数情况下，她们结婚时，还要备上大笔陪嫁。已婚妇女全身心融入夫家，对娘家没有多少回报。尽管习惯法规定女儿也有权得到一份遗产，但继承制度仍以男性家系为准。同样地，虽然婚姻法规允许女子先提离婚，但过去的现实却是禁止她们先提离婚。

太平洋地区。该地区有三个主要的地理区域和文化圈，即波利尼西亚、密克罗尼西亚、美拉尼西亚，形式上各不相同。典型的波利尼西亚家族，由100到300人组成，他们住得很散，但是，通过互访、交换礼物和有难相帮而紧密地联系着。这种家庭由一位酋长率领，他的地位因掌握土地而得到确认。年序尊卑依长子继承制而定，理想的长子是男子，但有时是女子。

土地这种支撑全家的关键生活来源，由母氏族提供。已婚夫妇通常与女方家庭同住，该女子的兄弟充当孩子生活的重要权威人物。

在美拉尼西亚，社会以各种父系氏族和亚氏族为基础，他们依靠掌握土地的情况而划分。家庭由年长的男子领导，个性强而有力的人方可充当此任。妇女地位低下，被认为是丈夫的财产，如同他们的孩子一样。婚姻一般是氏族外婚制，婚后从父居。各户人家通常由妇女和幼儿组成，成年男子住在别的地方。所以，这种人家规模不大。

全球家庭知多少

目前，地球上有 10.3 亿个家庭，到 2000 年时，地球上的家庭总数可达到 16.8 亿个。虽然全世界的家庭数正在日益增多，但家庭规模却逐渐趋向小型化。1980 年，全世界每个家庭的平均人口为 4.3 人，到了 2000 年将到 3.7 人。

小型家庭增加的主要因素是生活条件的改善，出生率降低以及一些国家由于离婚及独身所造成的单亲家庭的增加。

我国家庭教育的十种类型

我国当前的家庭教育大致可分为十种类型。

1. 教育型。父母文化水平较高，修养较好，随时注意到自己言行对孩子的榜样及家庭教育与学校教育的和谐一致。这类家庭的孩子学习勤奋，待人热情，对自己的前途富有理想和拼搏精神。

2. 养育型。父母只管孩子吃饱穿暖，不问孩子的教育，与老师缺乏沟通。对孩子只求过得去，不出乱子就行。这类家庭的孩子在校表现平平，学习得过且过，行为自由散漫。如果遇上好老师好伙伴，也许能够促进他奋发向上；如果接触坏群体坏朋友，就会跟着走邪路。

3. 民主型。家长与子女处于平等地位，尊重孩子，对孩子爱而严，使孩子的聪明才智得到充分的发挥。这对培养孩子活泼开朗的性格、积极主动的求知精神，适应社会需要的行为习惯，都有良好的作用。这类家庭的孩子在校有进取心，有事愿与老师商量，和同学友好相处。成绩坏或者犯了错误，都能如实向父母和教师汇报。

4. 封建型。父母有封建思想，认为自己是一家之主，有绝对权威，平时说一不二，独断专行，对孩子极不尊重。这类家庭的孩子表面不敢反对，但内心对父母强烈不满；为人怯懦胆小，没有独立见解，依赖性强。

5. 片追型。父母有“万般皆下品，唯有读书高”的思想，片面追求孩子上大学、考研究生、出国留学。他们把分数作为衡量孩子的唯一尺度，把升学作为孩子的唯一出路。平日对孩子热心辅导，常用金钱、物质来刺激孩子学习。他们只重视孩子的智育，而忽视孩子的德体劳美教育。这类家庭的孩子学习虽然比较出色，但心胸狭窄，不关心集体，看不起学习差的同学，往往嫉妒和害怕别人超过自己。

6. 娇惯型。父母对孩子的生活要求常常无原则地满足，过分亲昵、放纵，感情外露，包办孩子的各种生活琐事；生怕孩子在校被人欺侮，经常拜托老师多多关照。这类家庭的孩子懦弱无能，赖惰贪玩，任性而无责任心，爱虚荣，学习成绩不能令人满意。

7. 放纵型。父母文化修养一般较低，家庭成员各忙各的生财之道，各寻各的享乐方式，对孩子的成长不闻不问，把教育孩子的责任全部推给学校。他们认为“树大自然直”，忽视对孩子的早期教育。这类家庭的孩子常常无视校规校纪，不爱学习，容易沾染恶习，甚至走上犯罪的道路。

8. 棍棒型。家长性情暴烈，对孩子动不动就拳脚相加，信奉“棍棒底下出孝子”和“不打不成材”等传统落后的教育方法。这类家庭的孩子对父母没有感情，受到打骂后会离家出走。在校固执、顽皮、撒谎，厌恶学习，易

早恋而求同情，极易被犯罪群体勾引。

9．矛盾型。父母教育孩子的态度不一致，一方严格管教，一方偏袒护短使孩子无所适从。这类家庭的孩子是非观念模糊，容易养成两副面孔和两种人格，学习无进取心，却喜欢告状、讨好老师。

10．残缺型。离异家庭的子女，不是缺少父爱就是缺少母爱，这样必然会使孩子的心理向畸形发展。这类家庭的孩子往往寡言少语，性格孤僻，学习成绩和智力水平受到影响。

教育孩子四十条

如果您想从教育自己有天赋的孩子中获得快乐，那么，美国学者戴维·刘易斯的如下建议可能会对您有所帮助。

- 1．对于孩子提出的所有问题，都最耐心地和老实地作出回答。
- 2．认真对待孩子提出的正经问题和看法。
- 3．竖立一个陈列架，孩子可以在上面展示自己制作的东西。
- 4．不因孩子房间里或者桌面上很乱而责骂他，只要这与他的创作活动有关。
- 5．给孩子一个房间或者房间的一部分主要供他玩耍。
- 6．向孩子说明，他本身已经很可爱了，用不着再表现自己。
- 7．让孩子做他力所能及的事情。
- 8．帮助孩子制定他的个人计划和完成计划的方法。
- 9．带孩子到他感兴趣的地方去玩。
- 10．帮助孩子修改他的作业。
- 11．帮助孩子与来自不同社会和文化阶层的孩子们正常交往。
- 12．养成合理的行为标准并留心使孩子能照着做。
- 13．从来不对孩子说，他比别的孩子差。
- 14．从来不用辱骂来惩治孩子。
- 15．向孩子提供书籍和材料以便他干自己喜爱的事情。
- 16．让孩子独立思考问题。
- 17．定期为孩子读点东西。
- 18．让孩子从小养成读书的习惯。
- 19．激励孩子编故事，去幻想。
- 20．认真地对待孩子的个人要求。
- 21．每天都抽出时间与孩子单独在一起。
- 22．允许孩子参加计划家务和外出旅行的事情。
- 23．从来不因孩子犯错误而戏弄他。
- 24．表扬孩子会背诗、讲故事和唱歌曲。
- 25．教孩子与各种年龄的成年人自由交往。
- 26．详细拟定实验计划，帮助孩子了解更多的事情。
- 27．允许孩子玩各种废弃物。
- 28．鼓励孩子发现问题，随后解决这些问题。
- 29．在孩子干的事情中，不断寻找值得赞许的地方。
- 30．从不空洞地和不真诚地表扬孩子。
- 31．诚实地评价自己对孩子的感情。

32. 不存在完全不能与孩子讨论的话题。
33. 让孩子有机会真正作决定。
34. 帮助孩子成为有个性的人。
35. 帮孩子寻找值得注意的电视节目。
36. 发挥孩子具有的积极认识自己才干的能力。
37. 从来不对孩子的失败表示瞧不起，要对他说：“我也不会干这个。”
38. 勉励孩子尽量不依赖成年人。
39. 相信孩子的理智并信任他。
40. 喜欢让孩子独立完成他所从事的工作的基本部分，哪怕不相信这会有积极的最后结果也好。

注重儿童早期品德教育

在一些家长看来，孩子会一技之长就可以了，只要抓好孩子的技能训练，其他问题就大可不必操心。岂不知，他们仅仅抓了一个方面，而忽视了另一个重要因素——道德品质的培养。

儿童心理学研究表明，一岁以前的儿童还不可能有任何判断，也不能有意地表现出什么道德行为来，因此也就无法对他们进行道德品质教育。但是，一岁后的儿童便开始体现出道德的萌芽。例如：小伙伴中出现了两种关系，一种是良好的相互关系，表现在共同使用某些玩具，配合其他儿童的动作等等；另一种是不良的相互关系，表现为有攻击性的动作——夺取玩具，也有防御性的动作——哭泣。这一时期的儿童，由于言语的发展，出现了以言语为中介的道德判断，并能用言语控制和调节自己的道德行为，这是个体道德品质的萌芽，它为一生的道德品质的形成打下了基础。年轻的父母和幼教工作者要认识这一时期品德发生的重要性，并对孩子进行严格的道德品质训练。

对幼儿的道德品质训练，要因势利导，切不可孤立地进行。孩子的各种人格特点虽然与遗传素质有关，但更重要的是通过各种渠道学会的。特别是爱在一起玩耍的小伙伴的影响最大。此外，便是家教，父母的言行无时不影响着孩子，因此，做家长的不仅要为孩子们选择和创造良好的环境，而且要为孩子们树立良好的榜样，使儿童受到必要的严格的熏陶和训练，使他们逐步地按社会道德规范，去从事初步的道德行为。当然，幼儿时期，道德行为的坚持性也很差，因此，父母只注意讲道理是不行的，还要积极地创造条件，组织孩子进行行为训练。有些父母在教育孩子不吃独食，关心他人时，能给孩子讲孔融分梨的故事，但到吃的时候，孩子真的把大梨给妈妈送来，妈妈却假装尝尝说：“真乖，妈妈不吃，你吃吧。”结果呢？孩子关心他人的认识是抽象的，而行为上还是吃独食，以至碰到大人真的把梨吃掉，他会哇哇大哭起来。所以，在对幼儿进行道德品质教育时，一定要抓紧道德行为的培养，要切实地让孩子把好吃的东西分给别人，强化他“有东西大家吃”的观念。

总之，由于儿童时期，道德意识有所发展，已有可能对他们进行一系列的道德品质教育。另一方面，由于这些道德意识还是很初步的，千万要注意防止空洞的道德品质说教。

父母如何与孩子交流

我们挑选了 100 个美满和睦的家庭，经过三年的接触和观察，发现可以通过以下六种方法来达到父母与孩子间互相沟通的目的。

1. 少说教。许多父母都觉得要与孩子开诚布公地交谈相当困难，其实他们的通病是对孩子说教太多，且往往只是父母的一厢情愿。

面对这些枯燥的说教，孩子总是默不作声，眼光呆滞，其实他们什么也没听进去。

2. 少发脾气。家长的情绪总是与孩子密切相连，我们对一些事情越紧张越容易讲些不该讲的话。一旦事情进展到不可控制的程度，妈妈会对孩子说：“我真是担心死了，现在我啥也不想说，你先去玩吧，等会儿我再去找你。”

一位妈妈指出：和成年人在一起时，无论多么生气，我们都能克制自己，但对孩子却往往做不到。

3. 耐心倾听孩子讲话。不管孩子讲什么，你都应该听他说完，孩子讲完后，你要扼要地概括一下他说话的内容，只有确实了解了他的主要意图后，你才能发表意见。

孩子观点总是不同于成年人，生活中的小问题在孩子眼里总比成年人看来要严重得多，因此家长应该多一些耐心。如果孩子丢了自己心爱的小玩具，在我们看来那是微不足道的，但在孩子看来却至关重要。我们必须明白这一点。

4. 选择适当的时机。谈话的时间和方式是一样重要的。根据所采访的父母的经验，睡觉前和用餐时间最容易启发孩子开口，一位妈妈每晚哄孩子上床前都问他：“今天你什么时候最开心，什么事最生气？”这样一问她就了解到孩子很多心事。另一条经验是饭桌上正是鼓励孩子畅所欲言，互相交流的大好时机。

5. 用爱心交谈。慈爱是达到互相交流、互相沟通的最佳方式，这是所有美满家庭的共同体会。

你应该大胆地向他们表示爱心，从小处和最显眼的地方开始着手，渐渐地你就会发现那无形的慈爱具有奇妙的效果。

6. 重视孩子们的意见。我们发现无论孩子如何反对，成功的父母最后总能坚持自己的观点。当然这里指家长作出的决定并不意味着他们随便忽略孩子的意见，允许孩子对家事发表看法有两点好处：第一、孩子在被征求意见的过程中通过讨论能较好地理解家长的用心并采纳家长的意见；第二、孩子由此感觉到自己也是家庭的一个重要部分，从而增强他们的自尊心。

父母和孩子的沟通并不容易，但如果能做到下面四点：耐心倾听，选择时机，表达爱心，尊重孩子，你就为两代人的互相理解奠定了基础。

使孩子聪明的经验

1. 对孩子的新奇念头，想象力，要给予称赞鼓励。
2. 积极引导和鼓励孩子提问题。
3. 使孩子懂得自尊，提高自己的见解和对事物的看法。
4. 培养孩子进行创造的勇气和信心。
5. 培养孩子的观察能力。

6. 尽量鼓励孩子对事物进行新的探索。
7. 应当避免孩子的惧怕心理，防止禁锢孩子智力的活动。
8. 应当倾听孩子的话，揣摸他的内心世界，掌握积极向上的因素。
9. 对孩子的成长不应用旧的思想来指导。
10. 使孩子养成良好的道德品质和生活习惯。

启发幼儿天赋七宜

1. 培养音乐感。以轻音乐刺激孩子神经发育，训练其感觉力。
2. 训练色彩感。给买图画书，色彩要鲜艳，印刷要精美。穿衣以明亮的鲜艳的颜色为主。
3. 训练形态感。让其眼睛能分辨出圆形、方形、大、小、长、短等形状。
4. 训练触感。让其手触摸而识别热、冷、软、硬等物。
5. 训练语感。大人以正确清楚和较慢的发音对孩子讲话，让其模仿。
6. 训练情感。可让三岁的孩子帮助浇花及做些力所能及的事情。
7. 训练身体。身体手脚的活动，能使其更灵活，等于提高他的智力。半岁时，宜于室内做体操；户外训练以跑步为宜。

独生子女有那些长处

1. 智能较强。有人曾对同年级一个班的学生进行智力测验调查，结果是独生子女平均 89.4 分，非独生子女平均 67.7 分；留级生独生子女占 3.4%，非独生子女占 10.9%。这可能与父母有更多时间和精力照料自己的孩子有关。
2. 体质较好。据上海调查，在身高上，80%的独生子女超过非独生子女，在体重上，90%以上超过非独生子女。这是由于独生子女在我国目前条件下，经济条件都较好，经济收入按人均计算比非独生子女家庭也高，国家又给予独生子女费。这样独生子女家庭的物质条件比非独生子女家庭充裕。
3. 其他。性格活泼，思想敏捷，兴趣广泛。

独生子女会有哪些不良习惯

1. 有的家长对独生子女过于宠爱、娇惯、迁就，使独生子女容易任性，稍不如意就发脾气甚至大哭大闹。
2. 有的家长对孩子的生活百般照顾，不注重生活自理能力的培养，使其生活能力较差，意志比较薄弱。
3. 一般独生子女家庭生活较为宽裕，想要什么或想吃什么买什么，对孩子百依百顺，这样容易养成挑吃、挑穿、不爱惜东西等不良习惯。
4. 独生子女身边没有兄弟姐妹，自幼养成单独行动，易致性格孤僻和胆小，自私心理。

怎样引导儿童多听、多看 多动手和多思考

听、看、动、思是儿童认识世界的根本途径。实践证明，引导儿童多听，多看，多动手，多思考，有助于儿童认识生活，了解世界，获得更多的感性知识。

1. 创造各种各样的条件，使儿童有所听，有所看，有所思。由于能力所限，儿童不可能象成人一样去独自广泛地接触自然和社会，所以，父母应千方百计地为儿童创造各种条件，丰富儿童的生活，为儿童提供听、看、动、思的机会。比如，可以经常带儿童参观游览，到公园走一走，看一看，让他们观察花草树木的颜色和形状，游客的神态表情，公园里发生的事情等。在马路上走，让儿童观察红绿灯、各种车辆和商店的橱窗等。

2. 培养儿童对周围事物的兴趣。兴趣是儿童听、看、动、思的动力，只有对周围事物产生了浓厚的兴趣，才会积极主动地去观察，才会探索和思考，动手去实践和尝试。如果对周围事物没有兴趣，就会视而不见，听而不闻。作为父母，怎样培养儿童对周围事物的兴趣呢？首先要以自己的情绪和行为去感染和影响儿童。有这么一位母亲，她为了让儿童了解夜晚的奥秘，几乎每天晚上都要到院子里站一会，仰望星空，仔细观察，而且每次回到房间后都要向丈夫和孩子讲一讲她所见所闻。结果，没过几天，孩子也和妈妈一样对夜晚产生了兴趣，而且还常常提出许多有趣的问题。可见，用自己周围事物的态度和情趣去影响儿童，是十分有效的。

3. 经常向儿童提出听、看、动、思的任务。儿童的有意性差，父母要经常让儿童有意地听、看、动、思，养成乐于观察，勤于思考的好习惯。比如，每天让儿童观察院子里种的向日葵，发现它们的变化。再比如，玩具坏了，让儿童自己动手拆一拆，看一看，想想毛病出在哪儿，怎样把它修好？这样，儿童就会带着问题去观察，去思考，天长日久，就会形成多听，多看、多动和多思的好习惯。

怎样培养孩子的自信心

1. 要正确的评价孩子。同时也要帮助孩子正确地评价自己。上初中的孩子已经开始认识自己，也很注意别人，特别是家长和老师对自己的评价。因此家长要帮助孩子分析自身存在的优点和完成某项工作的有利因素，在具体实践中树立孩子的信心，培养孩子的毅力。孩子在学习或者其它方面达不到要求时，家长不要说：“你就是不行！”而应以自己对孩子的信任，增强孩子的自信。还要耐心地帮助孩子分析达不到要求的原因，总结经验教训，迈出新的步伐。

2. 严格要求，从小事做起，多指导，少包办，培养子女勤思考、好动手的好习惯。在日常学习、生活中要从严要求，培养律己的品质和坚强的毅力。凡孩子自己要做而且能做好的事情，一定要让他自己做。今天的事情今天完，决不拖到明天。没做完功课，就不看电视。那些遇事后退、浅尝辄止的孩子，往往与其父母的爱包办、不放手有很大关系。

3. 用伟大人物的故事激励子女树立信心，培养毅力。“贵在坚持”，正是指毅力强。一位家长说，他的女儿学习很好，但对好成绩能否保持下去缺乏信心，因为她听别人说过，女孩子越大越笨。这位家长首先向女儿指出：这种说法是没有科学根据的，人的智力相差甚微，有无成就主要看有无信心和毅力。接着给她讲了居里夫人两次获得诺贝尔奖金的故事，告诉她天才来

自于勤奋，来自于坚持不懈、持之以恒。女儿很受鼓舞，增强了学习的信心，并决心在克服困难过程中锻炼自己。

如何发现孩子的特殊才能

发现孩子的特殊才能，加以正确的引导，是教育子女成才的捷径。

语言才能。1. 善于记忆，并能背诵诗句和文章；

2. 如果您在孩子非常熟悉的故事中更换一个词，他会立即改正过来；

3. 喜欢讲故事，并讲得有声有色。

音乐才能。1. 可随乐器伴奏唱歌；

2. 喜欢听各种乐器演奏，凭声响便能判明是哪一种乐器；

3. 可对不同音响进行评论。

数理逻辑才能。1. 常常提出诸如“什么时间开始的”一类问题；

2. 对闪电是怎样发生的，又是如何形成之类的问题很感兴趣；

3. 喜欢对玩具按照大小和颜色进行分类，任何图形对他都有吸引力。

训斥孩子的最佳方法

1. 当孩子的某些行为可能造成重大危险时，要毫不客气地狠狠加以训斥。

2. 当场训斥。对于幼小的孩子如果不当场训斥，就不会有效果。因此早上发生的事情等到晚上孩子早就忘了。

3. 训斥时，全家人要意见统一，态度一致。由一个人作代表，其他的人可采取赞同的态度。

4. 先表扬后训斥。不要一上来就不分青红皂白地猛训一通。可以先表扬好的一面，再批评做错的地方。

5. 管教孩子不能例外。时而训斥，时而不管，那是管教不好孩子的。不要制造例外，始终如一的训斥方法是很重要的。

6. 训斥时不要感情冲动。训斥不是目的，而是为了使孩子知错改错。训斥和发火是两码事。

7. 不要动手打，要用语言训斥。为了教育两三岁的孩子，打屁股和打手心，也是需要的。但是孩子到了五六岁时，不要再打，而是用语言训斥。训斥时，应耐心地指出这样做为什么不好，错误有多严重。

8. 不要无休止地训斥。训斥孩子要直截了当，干净利索。

9. 不要在饭前和吃饭时训斥孩子，因训斥会影响孩子的食欲。

10. 要以疼爱之情来训斥。不要抱着怨恨情绪来训斥孩子。要诚恳同孩子接触，和孩子进行亲密的交流，训斥才会收到好的效果，给孩子的人格以好的影响。即使训过了头，也会取得孩子的谅解。

如何对待孩子的过失行为

孩子经常会发生一些过失行为。例如打碎了茶杯、发脾气胡闹、同小伙伴吵架……如何对待孩子的过失行为呢？家长首要的任务是弄清孩子发生过失的原因和动机。因此，家长一定要掌握“探查”和指导的技巧。

探查。1. 观察分析。孩子为什么会打碎茶杯？只有靠仔细观察和分析，才能做到心中有数。

2. 听取陈述。孩子发生过失行为以后，有必要当面探问动机和原因时，态度要和蔼，语气要婉转。只有这样才能有助于了解过失的真实原因和动机。

3. 心理位置互换。孩子发生过失以前和之后，必有一些思想感情变化和思想活动。父母就要设身处地地站在孩子的位置上设想一些问题。通过以上方法，就比较容易掌握孩子发生过失的真正动机和原因了。下一步重要的是要通过一定的方法予以改变和纠正，这就需要指导。

指导技巧。1. 要巧妙地点出发生过失的原因和动机。点对了孩子会给你一个淘气的微笑，点不出来，孩子过失防线就不会瓦解，教育就会失去作用。

2. 在点出原因和动机后，还应该采取带有针对性的措施。不要就事论事，强令“以后不许这样”或“再这样就揍你屁股”，这样做孩子不会服气，只要有条件，过失还会同样发生；而应该实事求是，对孩子的合理要求要满足，不合理的要求则应该引导其放弃，不正当的行为应该劝说其改正。

孩子发生这样那样的过失行为，是可以理解的，父母不必大惊小怪，只要父母正确对待，灵活地处理，孩子的过失行为就会逐渐减少，就会逐渐养成良好的品格。

为什么孩子不宜长时间看电视

让孩子看些适合他们年龄的电视节目，对于开发智力，增长知识无疑是有益的。但是初中学生年龄小，自我控制能力不强，如果家长不注意引导，他们往往掌握不好时间，有可能一次连着看四五个小时。这样长时间的看电视，对孩子的身体健康与学习都是不利的。

看电视时，人的视力高度集中，过亮了刺激眼睛，引起瞳孔缩小，调节紧张；过暗又会使眼睛疲劳，视力减弱。当图象模糊或闪烁不定时，对视力的损害就更大。青少年一般看一两个小时，便应该休息。就在这一段时间内，也不可老看屏幕，而要不时地把视力转向别处，也不要养成躺着看或歪着头看电视的习惯，以免眼睛过度疲劳，损伤视力。

随着彩色电视机的逐步普及，孩子看电视的兴趣更浓厚了。彩色电视机的X线辐射量要比黑白电视机的大，因此孩子观看电视机的时间要相应地缩短些。少儿生长发育迅速，细胞（尤其是眼睛的视细胞）代谢和增生活跃，如果看电视时离荧光屏太近，时间一长，吸收X射线较成人多（约为成人的两倍），还会大量消耗眼中的视紫红色素和体内的维生素A，影响视力，使眼睛感觉干燥不适。

初中阶段是为日后学习打基础的相当关键的一段时间，电视看得过多，势必影响学习。孩子晚上看电视后，多数立刻上床睡觉，这时大脑处于兴奋状态，不易入睡，还爱做梦。由于得不到充分的休息，第二听课时头晕眼花，注意力不集中，学习成绩下降。

国外报道，由于看电视坐的时间过长，活动量减小，使一些生长发育期的孩子过早发胖了。孩子长时间看电视还会使坐骨神经受压迫，引起尾骨疼痛，并伴有臀部和下肢酸胀、麻木的感觉。

家长应根据孩子的不同年龄来掌握每周看电视的次数和每次持续的时

间。青少年每次看电视的时间，一般最长不要超过3小时，中间可闭目养神或起身活动数分钟。看电视时，不能离电视机太近。电视对比度不要调得太强，最好同时开一盏3—8瓦的照明灯，以减弱荧光屏的亮光与周围暗背景的对比度，这可以避免眼睛受损。

怎样利用图书教育儿童

对于儿童来说，图书和玩具一样具有极大的吸引力。对于家长来说，图书和玩具一样是教育儿童的有力工具。

随着对早期教育的重视，家长比较注意儿童的阅读了。如何利用图书教育儿童？如何指导儿童的阅读？是个不能忽略的问题。

1. 正确选择图书。书的内容要有教育意义。或向儿童介绍某方面的知识，或进行某方面的品德教育，或说明一个哲理。总之，要能起到教育作用。

书的文字要简明生动，读起来浅显易懂，语言要规范。书的图画要美观，色彩要鲜明，形象要优美，让人看了有美感，文字与图画的比例要恰当，给3岁儿童选的书要以图为主，给再大些的儿童选择图书可以图文并茂。书的开本要大些，使儿童看起来不过于费力气，孩子年龄越小，选的书开本越大些。

2. 指导和培养儿童的阅读兴趣。可以先启发儿童仔细地观察每页画面，让他在观察的基础上讲出画面内容，在讲述的过程中，引导他注意那些与故事主题、情节有关而又是画面的细节部分，以便尽量使他自己能掌握书的内容。

家长进行讲述时，要使儿童对书的内容有一个全面的了解，讲解要正确，语言要规范生动，最好做到绘声绘色。

指导儿童讲述时，不要要求过急，要让儿童逐步做到独立讲述。开始可以和他一块讲述（或儿童随声附和，或让儿童讲他会的部分）。在儿童讲述时，家长应帮他做到语言通顺，没有废词，没有语病，还要讲究语气。

3. 教儿童自己管理图书，养成爱护书籍的好习惯。家长要给儿童准备一个放书的地方，有条件的话，可以做一个小书柜或小书架，没有条件的可以给儿童准备一个小书箱或书盒，同时要教育儿童每次看完书后，都放到给他准备好的地方，码得整整齐齐。儿童看书时要教他把书平放在桌上，坐好，一页一页地翻看，并注意养成不折角、不弄皱的良好习惯。书是人的良师益友。家长不仅可以利用书向儿童传授常识，教他懂得道理，还可以通过看书从小培养他刻苦、执著、严谨等良好的作风和习惯。这将影响他的一生，也许他会沿着这条道路走向成功的终点。

怎样结合生活实际给儿童讲史地常识

给儿童讲历史知识，决非讲历代正宗史，而是结合生活实际，通过生动有趣的形式，介绍历史上某个时期或某个人物的故事，使儿童知道这是很早很早以前发生的事情，从而培养儿童的爱国主义情感就可以了。当你带领儿童看电影，或同儿童一起看电视和其它文艺节目时，也可结合电影、电视或文艺节目的内容，给孩子介绍有关的历史常识。比如，看电影《小兵张嘎》、《烽火少年》，就可讲讲有关抗日战争的历史。当你带着儿童外出参观游览

时，也是向儿童灌输历史常识的好机会。比如，游颐和园，可以讲讲它的来历等等。我国历史悠久，有着无数可以引为骄傲的伟大成就，有着无数永世放射光辉的英雄业绩，当然，它也有过屈辱和灾难。只要我们留意，所有这些都成为我们对儿童讲解的历史常识教材。

地理常识也是比较抽象的，因此给儿童讲地理常识也只能结合生活实际来进行。可以教儿童认识地图和地球仪。知道蓝颜色代表水，黑白相间的道道代表铁路，黄、粉、绿等各色代表不同的国家和省份，还可以帮他找到他现在居住的地方和他熟悉的城市，然后再扩展看这个城市周围是什么地方，或是中国的旁边是哪几个国家。还可以给儿童看一些介绍各地风光和风俗的画报，给他讲这方面的故事，帮助儿童对某个地方有一个比较鲜明的印象。在讲这些具体内容时，给儿童指出这个国家或这个省在地图上的位置。

此外，在看电影或电视时，家长也可以结合电影和电视的内容，给儿童进行适当的有关历史、地理常识的讲解。

从小给儿童讲点历史、地理常识，可以使儿童在增长知识的过程中，逐渐培育与增长民族自尊心和自豪感，因而更加热爱伟大的社会主义祖国，从而在幼小心灵中埋下愿为她努力学习，准备着为她作出自己的贡献。

培养孩子的自学能力

打破“升学成才”的迷信，树立自学成材的决心。

要重视基础知识的学习，要循序渐进、脚踏实地的学习。

找准自学方向，目标专一，不要见异思迁，好高骛远。

制定自学计划，用计划来检查、督促学习。

帮助孩子解决学习中的一些困难。

教育孩子学习贵在坚持，持之以恒。

教育孩子明确自学目的，树立远大志向，朝着远大目标抓紧今日的努力。

鼓励孩子的竞争心理

争强好胜之心，人皆有之，孩童尤甚。孩子有竞争之心，是成长、进取的动力。有眼光的父母应善于鼓动孩子的竞争心理，帮助孩子尽他的能力在他活动的天地里竞争，争当强者。

敢于竞争的前提是自信。鼓动孩子竞争，首先要培养孩子自信，让孩子充分发挥自己的才能。当然，有了自信心，还要有意志力，才能千方百计地排除各种困难，按照既定的目标坚持到底。意志力即毅力，它是事业成功的保证。一个没有意志力的人，见异思迁，遇困难就退，精力集中不起来，学习深入不下去，做事虎头蛇尾或半途而废，那是成就不了什么事业的。所以，从小就培养孩子的意志力是非常重要的。

鼓励孩子竞争需要把好几个关口。做父母的要善于发现孩子在某个方面的天赋和创造力，当孩子跃跃欲试于某件事情时，应该真诚地打气、助威，使孩子一出手就有个良好的竞技状态。孩子取胜了，成功了，父母要满心喜悦地给予表扬，使孩子自尊而不目空一切，自信而不盛气凌人。倘若孩子失利或失败了，父母要切实帮助他查找原因，总结教训，鼓励他再战。切不可大加训斥或恶语讽刺，这样做，不仅于事无补，反而会扼杀孩子的自尊心和

自信心，严重影响孩子能力的发展。

鼓励孩子竞争是为了帮助孩子健康地迅速地成长，因此在鼓励孩子竞争时，应教导他分清是非界限，按照正确的行为规范去追求、去奋斗，去创造美好的未来。

巧借机会教育孩子

1. 过生日时，不能只忙着给孩子买生日礼物，做好吃的。要利用这个机会告诉孩子过生日表明又长了1岁，长了1岁就应该懂得更多事情。对已满3岁的孩子，可从过生日那一天起，教孩子自己动手穿、脱衣服，或自己洗脸、吃饭；再大些的，可以给孩子布置力所能及的家务活儿。在生日礼物中，可买看图识字，从过生日开始教孩子识字。

2. 来客时，应教育孩子讲礼貌，教育孩子向首次或不常见面的长辈、亲属行礼和正确的称呼，并告诉孩子为什么这样称呼。对较大儿童，可让他们给客人沏茶、送客。

3. 吃饭时，应教育孩子珍惜粮食，知道每一粒米来之不易，对稍大的儿童，让他们逐渐养成尊敬和惦记长辈的品格，好东西让老人吃。同时，也要教育和养成孩子在饭前洗手、吃饭时讲究卫生等好习惯。

4. 看电视时，大人应该在一旁适当地帮助他们理解剧情、认识剧中的人物或动物童话，教育他们哪些是好的、美的，哪些是坏的、丑的。同时注意纠正孩子看电视的不正确姿势。

5. 旅行时，首先教育孩子认识汽车、火车、轮船、飞机等运输工具。旅途中看到的名山、大川、名胜古迹，可根据孩子的年龄和理解能力，有目的的教给有关知识。使孩子边看边学，满载而归。

6. 犯错误时，许多父母习惯于用责骂或体罚对待孩子的过失，这是不对的。正确的态度是帮助孩子找出过失的原因，说明它的危害，以及如何防止再犯，这也是教育孩子的好机会，不可错过。

为什么不能在别人面前护孩子的短

有的家长对儿童的缺点短处往往是采取遮掩的态度，不愿听别人说自己孩子的缺点短处，听到别人议论自己孩子的缺点时就不高兴，甚至采取听之任之的态度，比如，有的家长在家庭成员中就把儿童的缺点短处大事说小，小事说了，给隐瞒起来。有的家长在亲友邻里指出儿童的缺点短处时，不是诚心倾听，欣然接受，而是为儿童辩解。幼儿园的教师向家长反映儿童的情况，请家长配合幼儿园对儿童进行教育时，也是尽量掩饰，躲躲闪闪，有时为儿童开脱，自己承担“责任”，甚至怀疑“是不是老师不喜欢孩子，故意找岔子”，于是采取了“顶回去”的错误做法。家长为什么会采取这种不正确做法，为儿童护短呢？他们的出发点也不完全一样，有的是缺乏对儿童的全面了解，没认识到儿童身上的缺点短处，所以当别人说出时便采取否认的态度。有的是“自尊心”所使，怕儿童的缺点短处暴露出来，丢自己的“面子”损伤自己的“威信”，于是干脆来个不承认。有的是怕正视了儿童的缺点短处给儿童带来“不幸”，怕儿童“吃苦头”，怕别人对儿童有看法，怕老师批评儿童等。

幼儿期的儿童知识经验贫乏，辨别是非能力也很差，爱动，好奇，有点这样那样的小毛病是可以理解的。但是为了让儿童更快地进步，对儿童的缺点短处不能采取掩饰护短的办法。

要教育儿童，首先要了解儿童，才能有针对性地进行有效的教育。所以，家长对儿童缺点毛病应该了解清楚。由于家长不可能时时处处和儿童在一起，因此对儿童的了解不可能那么及时全面。儿童在离开家庭和其他人在一起活动时，很可能表现出一定的缺点毛病，别人向家长反映，实际上是帮助家长全面深入地了解儿童，理应感谢人家才对。儿童在幼儿期的可塑性很大，有了缺点毛病也比较容易纠正，把缺点毛病消灭在萌芽状态中，这对儿童成长是大有益处的。如果家长对儿童的缺点毛病采取文过饰非以至置之不理态度，别人就不愿再向你反映儿童的情况了，你就堵塞了一条了解儿童的渠道。同时，由于你的护短，还会助长儿童的缺点毛病继续向坏的方面发展。儿童对行为准则掌握不住，辨别是非能力很低，自我评价能力也很差，往往是以成人对自己的评价作为依据来评价自己，基本上是成人评价的再现，根据成人的评价，决定自己的行为。因此，家长必须善于对儿童的言行作出符合实际的评价。如果家长不指出儿童的缺点毛病，儿童就意识不到自己的缺点毛病，即使是儿童认识到了自己的错误，但由于家长的护短，为儿童的错误掩饰辩解，它的客观效果是在有意无意地支持鼓励儿童的错误，就会使儿童有恃无恐，变本加厉。“短”是护不住的，因为它客观地存在儿童身上，总要在一定的时间或一定的场合表现出来的。而且短处会越护越短，长此下去，形成习惯就不容易改正了，甚至很可能在小的缺点毛病的基础上铸成大错。到那时再对他进行教育，其效果将是事倍功半，变得非常困难，到时候家长将处于“悔之不及”的痛苦状态之中。因此，家长不但不要护儿童的“短”，而且为了儿童的成长，应该真诚地欢迎别人反映儿童的真实情况。

如何指导孩子交友

家长指导孩子交友，首先，要了解情况。要了解孩子和哪些人交朋友，他们友谊活动的内容是什么，友谊往来对孩子产生什么影响。弄清这些情况才能有的放矢、因势利导地指导孩子交友。家长了解孩子的交友情况，主要靠平时注意观察和经常接触，而不要急于限制干涉。因为限制干涉多了，可能会使孩子干脆不和朋友来往，弄得孩子生活枯燥，性格孤僻，逐渐失去和别人广泛往来的兴趣和能力，将来不能适应社会工作中与人交往的需要。或者因为怕家长限制干涉，而把交友活动“转入地下”，一切都向家长“保密”，家长一点情况都无法了解，也就谈不上什么“指导”了。孩子在交友上受到了不良影响也就很难及时发现，及时指点纠正。

其次，是创造条件。孩子的交友活动，往往是从兴趣开始的。孩子们凑在一起“疯玩”使家长着急担心。“玩”是孩子的天性，是不应该限制的，但作为一个中学生，确实应该逐步丰富友谊活动的内容，提高友谊活动的质量。怎样帮助孩子做到这一点呢？最基本的办法是创造条件，适应孩子们的需要，为他们创造玩得更好、更有收获的条件。比如，孩子们要去旅游，家长便和他们一起研究旅游路线；孩子们要去参观，家长便给他们提示参观的重点。还可以主动创造条件，引导孩子们进行一些有意义的活动，比如，把自己认识的先进人物介绍给孩子们，组织他们去访问，或就自己所长辅导孩

孩子们从事些小制作或艺术练习。家长这样主动创造条件，积极参与活动，就可以在和小朋友接触中了解他们的收获，帮助他们提高，有意识地引导孩子们的友谊活动向更高层次发展，让孩子们认识到友谊不只是在在一起“玩”，而是通过共同活动使生活丰富多彩，使小朋友共同进步。有了这个认识，孩子们就能自觉地控制自己，使友谊活动服务于“德、智、体、美、劳”的全面发展了。

第三是启发诱导。真正的友谊和哥儿们义气、小宗派、小集团有什么不同呢？根本的区别在于真正的友谊是以革命理想为基础，以有益于集体、有益于社会为前提的，而哥儿们义气、小宗派、小集团活动则以谋取个人私利为目的，以损害集体利益、社会利益为代价的。要想让孩子认识这个区别，并坚持正确的友谊，便要注意启发诱导他们为集体、为社会做好事。几个同学一起为班级洗窗帘，修桌椅，不但能加深他们之间的友谊，而且培养了爱集体的情感；同学们在一起为街道种花草搞卫生，就能够在为社会服务的自豪感中感受到友谊的力量和温暖。孩子们在家长启发诱导下开展这些有意义的友谊活动，家长便可以结合这些活动帮助他们总结提高。时间久了，孩子们便会逐渐树立起共同的理想，逐渐体会到友谊不能只限于个人感情，而应该和集体进步、社会发展联系到一起，这样的友谊才是有意义的，才能给自己带来愉快和自豪。

第四是讨论研究。家长除了引导孩子开展些正确的友谊活动外，还要注意利用适当时机引导孩子议论，探讨一些有关交友的问题，如友谊的基础是什么，友谊的意义在哪里，为什么交友要真诚，为什么对人要尊重，等等。孩子的认识提高了，便会用自己的认识指导行动，使自己在友谊的道路上走得更稳当、更正确。

如何关心和指导孩子的业余生活

有的家长把孩子的活动时间表安排得死死的，除了吃饭、睡觉以外就是上课、复习、写作业，生怕孩子玩玩会耽误学习，长此以往，孩子觉得生活单调、枯燥，变得对什么都不感兴趣，学习也弄不好。这样对孩子身心发展很不利。家长应该主动地关心和帮助孩子安排业余生活，并注意尊重孩子自己的意见，让他们逐步学会自己安排自己的生活。

1. 支持子女参加课外活动，参加各种课外活动小组。参加课外活动能扩大孩子的知识面，培养探索精神和实践精神，充分发挥他们的智慧和才能。课外活动形式活泼，内容多样，为孩子们个性发展提供了良好环境和有利条件。特别是这些活动没有分数的约束，可以大胆问、大胆想、大胆实践，可以相互探讨，各抒己见。同伴们在一起吟诗、绘画、写字、下棋、做实验、捉昆虫、采集标本，是孩子们的乐事。课外活动的轻松欢畅的气氛，足以使他们忘掉疲劳和烦恼，得到充分的休息。

2. 鼓励子女读课外书，看有益的影视、戏剧。鲁迅先生说：“爱看书的青年，大可以看看本分以外的书，即课外书，不要只将课内的书抱住。”书可以在孩子们面前开辟一个新世界，可以点燃孩子们为未来，为光明而奋斗的激情，可以开发智力，陶冶情操。初中孩子分辨能力较差，家长要帮助和引导孩子选好书读，防止他们受到荒诞、淫秽出版物的毒害。一旦发现子女读这种东西，首先要耐心教育，告诉他们，不好的书也象不好的朋友一样，

会使你堕落，误入歧途，使孩子提高认识，自觉不读坏书。如果孩子执迷不悟，非读不可，家长要与教师配合，边做工作，边切断书源，处理掉坏书，以免造成严重后果。

高尔基说过：“艺术对于青年有惊心动魄的感染力。”电视、电影、戏剧是人们喜闻乐见的艺术表现形式，对孩子有强大的吸引力。好的影视教育效果之好是其它形式所不能比拟的，反之，危害也是极大的。有些家长怕子女受影响，不让看电影、电视，这种做法不可取。应该因势利导，使影视在孩子身上起积极作用。可以和孩子一起选择适量而又有教育意义的节目按时收看。对一些群众喜爱的外国影视要边看边和孩子展开议论，帮助他们取其精华，去其糟粕；对距离孩子生活较近的影视，要给孩子讲讲故事的时代背景，帮助孩子认识中华民族的苦难经历和斗争历史。通过观看影视增强欣赏能力、辨别能力，提高文化素养。

3. 利用节假日全家共同外出游览，参观名胜古迹，欣赏大自然风光，观花、看画、划船、游泳等活动，不仅使人轻松愉快，还能锻炼身体，扩大视野，培养多方面的情趣，接受生活活泼的直观教育。共同外出游玩，既丰富了孩子的业余生活，也加深了父母子女、兄弟姐妹间的感情，使孩子感到是生活在和睦、民主、幸福、快乐的家庭里。

4. 让孩子干些力所能及的家务，如收拾房间、洗衣服、简单的缝补等。家长不要事事包办代替。要培养孩子独立生活能力，使他们成为会学习、会工作、会生活的人。

丰富多彩的业余生活，将使孩子们变得更聪明。

如何正确对待孩子的早恋问题

发生早恋的孩子，他们相互情书往来，在暗中摹仿电影、电视里男女相亲相爱的动作，双方频繁出入对方之家，默默许下终身……对于年仅十三四岁或十四五岁的孩子，尽管初恋的感情往往是比较纯真的，但他们毕竟是孩子，早恋的害处是很大的。

初中学生正处于青春发育期，性机能开始成熟。特别值得注意的是，由于社会经济的发展，人民生活与文化水平的提高，出现了性成熟期提前的现象，即早熟。因此，他们往往表现出对有关性问题的兴趣、好奇和理解力的提前，开始产生对异性的爱慕与接触的愿望。但是，这一时期孩子的世界观还没有真正树立起来，他们的意志、情绪和性格还不象成人那样成熟，性道德观念还没有形成，自制力、预见后果的能力都还较差，这就造成了生理发育加速与心理发育跟不上的矛盾。因此，孩子一旦发生早恋，很容易沉湎于儿女情长之中，放弃学业与爱好，使学习成绩下降。更为严重的是，有的孩子尤其是初中女生，往往以早恋为起始，逐步走上违法犯罪的道路，造成社会、学校的混乱和家庭的不安定。

性成熟是不以人的意志为转移的生理现象，但并不意味着青少年都会发生早恋。这是因为还有社会和家庭方面的因素。

社会影响是多方面的，突出表现为同伴间互相介绍；有的女孩子由畏惧男孩子的威胁，被迫交朋友，发展成主动谈恋爱；受坏书、黄色录像影响和毒害等。社会影响是孩子发生早恋的重要因素。但根据一些学校对学生早恋的情况调查，家庭因素也是不能忽视的。

有些父母或祖辈对孩子，特别是对独生子女过分娇惯放纵，缺乏正确的教育和帮助。他们对子女交异性朋友谈恋爱，也往往熟视无睹。

有些父母忙于工作和家务，对孩子漠不关心，孩子看什么书，参加什么课外活动，交什么朋友，从不过问。孩子已经谈情说爱了，他们往往还毫无察觉。

大多数父母对孩子是很关心的，但是他们把主要精力放在孩子的学习上，而对他们的精神生活、内心世界、思想进步就不那么注意了。因此，他们往往不易察觉孩子思想变化及早恋现象的产生，以至他们一旦发现问题，难免大吃一惊。

父母生活欠检点，以及家庭中其他成员的某些言行，对孩子发生早恋也有一定的影响。

防止孩子早恋的产生，家长应注意什么呢？

1. 帮助孩子树立起革命理想。家长要经常用老一辈无产阶级革命家的光辉事迹和祖国四化的美好前景鼓励教育孩子，要抓住孩子内心潜在的要求上进的美好愿望，从实际出发加以引导，增进孩子前进的信心，从而逐步地使孩子把“愿望”变成理想。只有孩子真正地树立起革命的理想，个人奋斗才能有正确的方向，才能持久，才能把精力完全投入到学习上来。这样，就可以防止早恋，即使交了异性朋友，也会正确对待。

2. 培养孩子高尚的情操。家长要支持和鼓励孩子读好书，参加科技和文体活动，参观游览，参加一些力所能及的劳动，等等，使孩子在活动中陶冶情操，提高他们多方面的情趣，激发他们的学习热情，增强认识和分析社会现实、抵制不良影响的能力。这对防止早恋是十分重要的。

3. 善于了解孩子的内心世界。对于孩子出现的一些日常现象进行深入的了解，从关心、爱护出发让孩子跟自己讲心里话，及早地把孩子的精力引导到刻苦学习、发展爱好的正确轨道上来。只有这样，才能做到防患于未然，把不应该发生的事情消灭在萌芽之中。

4. 对孩子进行必要的青春期教育。家长要注意孩子的青春发育以及所带来的心理变化。要结合本书生理和青春发育期的有关知识，从实际出发帮助孩子了解青春期阶段自己的生理与心理特点，使之能够正确对待自己，顺利地渡过这一阶段。特别是做母亲的要对女儿多加关心。

如果孩子已经发生了早恋怎么办？

对于那些已经发生早恋的孩子，父母不闻不问是不对的，但是对于敏感，采取神秘主义的态度也是不对的。对于中学生早恋问题，决不能用压制和命令的手段去处理，只有加强正面教育，从关心、爱护的角度出发，从尊重和理解孩子的感情出发，和孩子谈心讨论，使孩子明白早恋的害处，帮助他们自己来解决这个问题，才是最好的方法。北京市有一位家长，他的一男一女两个孩子都发生了早恋，但他没有对孩子进行粗暴的干预和简单生硬的限制，而是通过家庭会议的形式，从理解尊重孩子的感情出发，同他们面对面地讨论、交心和平等地进行谈话，从而圆满地解决了这一矛盾。

如何对女孩进行自尊、自重 自卫的教育

所谓自尊教育，其主要内容是使女孩子明白要尊重自己，不向别人卑躬

屈节，也不容别人歧视或污辱自己；自重教育的重点在于教育女孩子注意自己的言行，说话、做事都要有分寸，对人不轻浮，也不轻信别人的甜言蜜语；自卫教育就是要女孩子学会保卫自己的手段，要能够识别外界对自身不同形式的侵害，尤其是那些隐蔽的、不容易被识破的侵害，以维护女孩子的尊严和品行。

对女孩子进行自尊、自重、自卫教育时，应该注意以下几点：

一是要抓早。父母对未成年的女儿总认为只不过是孩子，不愿意过早地同她谈起这方面的事。可是，如果女孩子一旦染上了坏毛病，再去教育就会很困难。最好在孩子刚一进入中学，抓住她学习环境改变的机会，有意识地进行各方面的教育。

二是要留心。父母要认真观察孩子的细微变化，对孩子常看什么书，作业完成的好与差，作息有无异常，穿着打扮有无过分追求等等，都应注意观察，以及时发现有无问题。

三是细心。如果没有发现女儿有什么问题，也要利用可能的机会对孩子进行教育，千万不可采取一律回避的态度，如果发现女儿在这方面存在问题，千万不要急躁。这时，父母的责任是亲近孩子，寻找女儿内在的积极因素和思想中的突破口，等待或创造教育机会。只有让孩子以理智管住自己时，她才真正做到自尊、自重和自卫。

四是要经常与老师取得联系，及时交流情况，求得相互配合。更多地依靠老师和学生集体这个感情的渠道，有利于做好这方面的教育工作。

少女受了侮辱怎么办

少女如果受到了坏人的侮辱，做家长的一定要正确对待，加强保护。首先要了解少女受辱后可能产生的一些心理变化及其相应行为：产生自卑感。认为自己失了身，从此低人一等，会被人家看不起，无法再在世上生活下去，因而产生轻生念头。变得孤独冷漠，常常凝思呆想，不愿与人接近。

变得多疑，神经异常过敏，总觉得别人在背后议论她，讥笑她。变得喜怒无常，脾气暴躁。报复情绪。有的姑娘遭到侮辱后，认为是男人把自己毁了，因此不择手段地去勾引男人，让男人上当吃苦头。破罐子破摔。有的姑娘会认为“贞操”既失，无法挽回，不必再顾惜名声，于是从此放荡起来，整日鬼混，逐渐走上犯罪的道路。

在上述可能发生的变化中，前面的四点多在事情发生后马上出现，而后面的两点往往是由于事后得不到关心开导，继续受到不公正的对待而造成的。做家长的对此绝不能掉以轻心。

1. 首先要头脑冷静，尽力控制住感情。过分悲哀会加重少女的精神负担，而气急败坏的埋怨更是万万要不得的。

2. 要迅速查明少女受害的过程，及时报告公安部门，使歹徒得到应的惩处。在调查，报告的过程中，不要轻易向外人透露，同时还应要求公安部门，在侦破，审判过程中予以保密。

3. 必要时，可以搬家或者给少女转学。这样，一方面可以防止少女在受害环境中触景生情，精神痛苦，另一方面也可以避免少女受到外界冷语的刺激。

4. 家长和其他家庭成员，一定要十分关心受害的少女，在生活中处处给

以温暖，不要再提及已经发生的不幸。千万不能采取耻笑、歧视的态度，否则，很容易促使其或者进行报复，或者破罐子破摔，或者走上自绝的道路。

5. 尽量充实少女的生活内容，例如，陪其看电影，散步，旅游等等。总之，要尽量使少女的生活丰富多彩，以将其注意力转移到学习和各种爱好上去，增强其生活乐趣和信心。

6. 要加强观察少女的人际关系，隔绝其与不三不四者的联系。如果发现少女的交往关系复杂，有不正常的行为，要加强防范，必要时可求助于组织和有关部门。需要注意的是，采取这些措施时切忌简单从事。

7. 要细心观察少女的心理变化，一旦发现异常，要及时耐心地开导，努力消除其心理上的负担，平复其心理上的伤痕。

如何教育孩子遵纪守法讲公德

要教育孩子遵纪守法讲公德，须从幼年开始。

当孩子升入初中以后，由于进入了青春蓬勃发展的阶段，生理发育与心理发育时常呈现不平衡状态，常使他们的意识和行为随之受到影响或波动。因此，加强对他们的法制教育，特别是规范化社会行为方式的引导，也就成为当务之急。青春期心理卫生的研究认为，这个时期是人生第二次断奶期——即“心理断奶期”。要视孩子心理成熟的程度，确定适宜断奶的时机，切不可过早地的撒手不管。

要教育孩子遵纪守法讲公德，从正面说，首先就是要引导孩子重视学习和熟悉学校纪律，社会公共道德的准则和必要的法律、法规常识。尤其要学好我国的根本大法——宪法，因为其它各种法律都是在宪法规定的原则基础上制定的。其次，要学习如刑法、治安管理处罚条例和城市交通法规，因为这些法规条例与我们日常生活关系最为密切。

家长要带头学好法律、法规，使孩子懂得这不是为了好玩、猎奇或应付考试。要多通过生活的实例，使孩子多懂得一些法律常识，培养起他们的法制观念。弄清楚什么是合法的，什么是违法的，哪些行为是合乎公德的，哪些行为是不合乎公德的。要让他们明白：不是小孩子犯法就没事儿。我国现行刑法第 14 条规定，已满 14 岁不满 16 岁的人，犯杀人、重伤、抢劫、放火、惯窃罪或其他严重破坏秩序罪者，要负刑事责任。还要让他们懂得，从小养成遵纪守法讲公德的良好习惯，对实现人生理想的重要意义。

从另一方面说，要教育孩子遵纪守法讲公德，做家长的就要熟悉和掌握孩子在这个时期的心理发育特点。要注意从人生观、道德观和法纪观方面发现问题，防微杜渐，及时掌握教育孩子的主动权。要时刻关注社会上某些有害的处世哲学和人生观对孩子的影响，如：封建主义的哥们义气，剥削阶级吃喝玩乐的享乐主义，亡命称霸的英雄观，等等。要警惕以各种形式、种种面目出现的教唆犯。要及时设法解决或清除孩子成长环境中的不利因素或潜在危机。要给孩子以足够的温暖，使孩子生活在健康的、亲切的情感世界和伦理环境，不给坏人以可乘之机。这一切，都要求家长有过细的教子眼光，机警而又富于洞察力的心理视觉。如能这样，你的家庭，当是孩子茁壮成长的沃土。

正确对待孩子的志向选择

志向是对人选择职业的目标意向。如果说从小开始，儿童就有了初步的志向，那么，从初中起，少年的志向就更为深刻与明确。据对初中学生的抽样调查表明：1．初中生大部分有了志向及其远大的动机。2．志向是个人的兴趣、家庭的熏陶、社会影响相互作用下形成的。3．有了志向的少年，总带有一定的实现志向的直接与间接的行动。如想当数学家的少年，开始对数学课发生浓厚的兴趣，并主动在课外寻找与数学有关的书籍阅读或请教老师，希望深入学习。从大量调查中看出，志向对少年有很大的激励作用，是一种积极的心理因素。

当孩子有了志向的，家长应当予以鼓励与支持，不要随便给孩子扣上“想入非非”、“好高骛远”的帽子，压抑他们的积极心理因素。

“将来不能实现自己的志向怎么办？”这是家长担心的问题。的确，由于受种种主观和客观条件的限制，少年时期的志向并非都能实现。然而，少年时期的志向总会对以后的工作和成就发生直接或间接的关系。例如，有个工人从小想当一名作家，为此他攻读了大量文学、历史小说，然而，由于种种原因，初中毕业后却当了工人。在工作实践中，他受到了原来学习的许多历史知识的启示，并在实践中得到启发，有了重要的发明，为填补我国科学技术的空白做出了贡献。他认为，没有初中学习的大量语文和历史知识的启发，他是不会有这项发明的。可见，尽管少年时期的志向选择不一定都能实现，但却能给人一种动力，促进人在各方面得到发展，对此，家长千万不要轻视。

家庭安全

盗窃犯罪有哪些特点

盗窃犯罪是最常见的刑事犯罪形式，近年来发生的盗窃案件一直占全部刑事案件的70%至80%以上，盗窃犯罪有哪些主要特点呢？

首先，盗窃犯罪的主要成员往往是男性青少年。在某市破案后抓获和500名盗窃家庭财物的犯罪分子中，年龄在25岁以下的男性就有461名，占92%，其中年龄最小的只有12岁。由于他们年龄小，往往不会引起人们的注意。盗窃犯罪成员的职业比较复杂，农民和无业青年占多数，青工也占一定比例。值得注意的是，近年来在校学生盗窃作案也有增多的趋势。

其次，从行动方式看，盗窃犯罪一般是以犯罪分子的住所为轴心，向附近县区、乡镇、村组、街巷辐射。盗窃犯有的步行，有的骑自行车，也有的驾驶汽车、拖拉机、摩托车作案。具体行动方式主要有6种：

1. 单独作案。有不少盗窃犯罪分子一般是采取单独作案的方式，因为单独作案不易被人发现，又无同伙揭发、招供的危险。单独作案的盗窃犯罪最常见的有两种行动方式：一种是临时动意，见机下手，就近销赃；另一种是事先踩点，适时下手，得逞即逃。

2. 结伙作案。有的盗窃犯罪分子在作案时，多结伙行动。盗窃家庭住户时结伙作案的犯罪分子，人数一般也不是太多。常见的是两人合伙，多的也不过三、五个人。在作案时，他们有的内部大都有明确的分工，相互串通，流水作业，从动手、望风、掩护、窝藏到销赃，一环扣一环，具有踩点快、作案快、逃跑快、销赃快的特点。有的团伙头子往往只参加预谋策划，不直接进入现场，有的持有凶器，一旦遇有不测，当即行凶。

3. 连续作案。有的盗窃犯罪分子偷不到钱财不罢休，经常是一起接一起地连续作案，有的甚至一个上午，一个下午，或者是一夜之间就连撬七、八户，十几户，甚至几十户。居住在离某市10华里的犯罪分子谢某，一个晚上在市区就撬盗居民楼内的自行车13部，从晚上10点到次日凌晨5点的7个小时内，就往返于市区与郊区之间10余趟，骑送偷来的自行车行程达260多华里。

4. 跳跃作案。一些盗窃犯罪分子为安全、保险起见，在作案时，有的是由城市——郊区——城市；也有的由郊区——农村——郊区；还有的是由农村——厂矿区——农村。这样来回跳跃作案，一般很难将其抓获。

5. 流窜作案。这类盗窃犯多为以盗窃为业和受过多次打击处理的惯犯、累犯，他们往往横跨几个省或几个地区大肆进行盗窃犯罪活动，社会危害极大。

6. 就近作案。这类盗窃犯活动的区域很小也就是俗语所说的“兔子”专吃“窝边草”。

盗窃案件往往会造成严重后果，它使被盗的家庭在经济上遭受损失，甚至有可能影响家庭的正常生活秩序。而且，家庭被盗无形中增强了人们的恐惧心理，对其他各项工作以及整个社会安定带来不良的影响。更为严重的是，有少量的盗窃案件会转化为杀人、伤害案件。

哪类居民家容易被盗

一般说来，有 5 种家庭容易失盗。

1. 防盗设备差的家庭。家庭无防盗设备或防盗设备差，这本身就为盗窃犯罪分子入室行窃减少了一道障碍，是盗窃犯罪分子求之不得的事。比如：A 家安装了铁质防盗门窗，B 家既无防盗门窗，门窗又很简陋，而且两户相邻，家中又有同样的钱、物可偷，那么盗贼作案时，肯定首先会选择 B 家而不是 A 家。

2. 比较富裕的家庭。盗窃犯罪分子既然敢冒风险入室行窃，其目的当然是为了偷到钱物，而且是偷的越多越好，谁家富裕，有钱，而且已经露富，盗窃犯罪分子就把眼睛盯住谁，一有机会，便动手作案。从近几年家庭被盗案件可以看出，不论在城市，还是在农村，个体户、专业户等经济富裕的家庭失盗，要占到整个家庭被盗案件的 70% 以上。

3. 经常无人回家的家庭。有的居民家中经常无人，家中只有门上一把锁。有的临时外出连门也不关，更谈不上锁门，犯罪分子进入这样的家庭行窃，毫无顾忌，为所欲为。

4. 居住偏僻地带和路边的家庭。因为犯罪分子进入居住偏僻的居民家中行窃，不易被他人发现，即使发现，也容易迅速逃离现场，居住路边的家庭，目标虽然明显，但容易“踩点”，犯罪分子作案前，作案时和作案后都能够观察到周围的情况，可以乘机“顺手牵羊”，在很短的时间内作案得逞。而且作案后可以快速逃遁，即使被人发现，也可以找错门，找茶喝，借东西等为名掩人耳目，蒙混过关。

5. 常与不法分子打交道的家庭。有些家庭的成员，特别是一些青少年有意或无意地和社会上的不法青年打交道，来往甚密，特别是经常带他们来玩，这就为不法分子入室行窃提供了便利。久而久之，这些不法分子逐步摸清了你家庭成员的活动规律和贵重物品的存放情况，以及你家庭的出入口等情况，一旦时机成熟，便开始动手作案。

被盗与家庭防范意识

少数居民缺乏应有的警惕性，家庭安全防范意识较差，这是导致家庭被盗的一个很重要的原因。家庭防范意识淡薄，存在着麻痹思想和侥幸心理，往往表现为“六不”。

一是离家外出锁门。有的居民觉得反正出去一会就回来，锁门也费事麻烦，不锁门也不会出什么事，所以离家时常常不锁门，因此，很容易被犯罪分子“顺手牵羊”，造成损失。还有的居民热天在家中睡觉时，也常常不关门，而这个敞着的门，就成了盗窃犯罪分子入室行窃的方便之门。

二是白天夜晚不关窗。由于缺乏应有的警惕性，所以，不论是在城市，还是在农村，有的居民白天夜晚外出不关窗的现象较为普遍。要知道，虽然窗户比起门来进出是不太方便，但总比撬门、砸窗入室要容易得多，对盗窃犯罪分子本身来讲，也要安全得多。

三是下班回来不搬车。有些骑自行车上下班的居民，下班回家懒得把自行车搬进楼上或院内，随意停放；还有的忘记把自行车锁上；特别是有的居民夜间让自行车“长眠在外”，以致自行车被盗案件屡屡发生。有些自行车被盗的居民往往不接受教训，盗了再买，买了又被盗，一年内竟接连被盗自

行车 5 辆之多。

四是遇见生人不询问。有的居民在上下楼梯间、楼梯口或院子门口碰到生人时，由于防范意识淡薄，根本不上前询问，致使一些犯罪分子在自己的眼皮底下溜掉。

五是大宗现金不储存。有的居民只图花钱方便，把大量现金放在家中。特别是一些个体户、专业户，生怕“露富”，把成千甚至上万元现金放在家中，这样他自以为安全保险，实际并非如此。还有的居民自以为把钱锁在箱子里，或大衣柜里就万无一失了，其实这是毫无意义的。试想，一个盗贼既然把你家的门窗撬开了，还能放过屋里的箱子、柜子吗？要知道，盗贼专门研究人们喜欢藏钱的地方，任凭你藏得再严实，他也能翻出来。

六是家庭财产不投保。自我国开展家庭财产保险业务以来，不少城乡居民踊跃投保。但也有相当一部分居民对此缺乏足够的认识，抱着无所谓的态度，不去投保，以致家庭失盗方才后悔莫及。

财产保险不能代替防盗

自 1983 年恢复财产保险以来，家庭财产保险中的盗窃保险业务以平均每年 50% 的速度递增，这的确是一件大好事。可是，由于缺乏广泛深入的宣传教育，因此，有相当一部分投保户投保后，自我防盗意识降低，放松了安全防范，致使犯罪分子乘虚而入，家庭被盗案件增多。具体原因大致可概括为三个方面：

一是投保户利用保险进行“消极防范”。目前家庭财产保险的投保户多为双职工户、独居户、城郊结合地带住户，还有些单位为职工投保，投保的多是高档商品，如彩色电视机，高档收录机等。一般地说，这些投保户中大多数把投保看作是被盗后的“补救措施”，进行消极防范。

二是投保户投保后，自我防范削弱。相当多的投保户把投保当作“拿钱买平安”，以为只要投了保就“万事大吉”了因此投保后根本不用加强自我防范。从一些投保的家庭被盗案件分析，主要原因是放松防范，有的是门窗未关严，有的是门锁、窗栓不牢固，以致使盗窃犯罪分子轻易得手。

三是在保险宣传上，过分强调经济赔偿，忽视“防重于赔”；实际工作中，又往往只顾投保，不管安全，只管赔偿，不问防范。加之保险条款不完备，没有把经济赔偿同防范工作的好坏有机地结合起来，客观上使投保户片面追求“投保为防盗”，疏于防范，使盗窃犯罪分子得逞。

上述三个方面，都会成为诱发盗窃犯罪的因素，希望城乡广大居民务必引起充分注意，特别是要把“消极防范”变为“积极自防”，打消单靠投保防盗的消极防范心理，切实做好家庭自我防范工作，只有这样，才能最大限度地减少家庭被盗案件的发生。

大宗现金、储蓄存单的安全存放

如果你家中有闲置的现金，又不马上使用的话，请你最好存入银行，那里既安全，又可给你带来利息。随之而来的是储蓄存单如何安全存放的问题。由于目前各种储蓄形式各有特点，保存好存单，防止被盗、被焚、丢失、过期等现象发生很重要。根据众多储户的经验，保管好存单要注意以下几点：

1. 填好存单。储存时在银行留下真实姓名，地址，最好留下印鉴或身份证号码，切忌用化名。

2. 做好记录。储存后要记下户名、存储银行、日期、金额、期限及存单号码，如果发生失窃、丢失等情况，便于报警和挂失，如有奖储蓄，还要标明开奖日期。

3. 切勿混放。贮藏存单时，不要与证件，如户口簿、身份证、工作证等放在一起。否则，如有失窃，盗贼即可用证件轻而易举地从银行提取存款。到那时，银行是不会承担什么责任的，你后悔也就晚了。

4. 分别存放。如果你存款的数额较大或储蓄存单较多，可分几处存放，万一遭窃，也可以减少损失。

5. 定期检查。存单要隔一段时间检查一次，有否丢失、被盗，或者是受潮、霉变、虫蛀等，如有损坏，要及时与银行联系。

贵重物品的安全存放

电视机、收录机、电冰箱之类的贵重物品是多年来辛辛苦苦、一点一点攒下来的钱购置的，因此，即使是完善了必要的家庭防盗设施，也还是要把贵重物品保管好，以防万一。具体方式有两种：一种是安装报警器，一旦犯罪分子触及到上述物品，报警器即可报警，这样至少可以起到惊吓犯罪分子，将其吓走，免遭盗窃的作用。另一种是留下记号。家庭防盗要注意留一手，那就是最好给贵重物品“起个名”，留下一个与其他同类物品所不同的特殊记号。因为同样的物品成千上万，若你作一个只有自己或自家人知道的记号，那么，万一它被盗而离开了你，今后或许还有希望找回来。

家庭用“挂锁”不安全

“挂锁”是指明锁，即在合页或铁搭扣上挂上一把普通锁。这种锁在农村极为常见，在城镇有些住在平房的老居民也用这类锁。从防盗的角度看，“挂锁”在今天已很不适用，达不到安全防范的要求。

从近年来农村发生的入室盗窃案看，犯罪分子多是用钢丝钳剪断合页铁搭扣，或用大榔头砸开挂锁而潜入作案的。因此，那些仍用挂锁的家庭应及时更换，用防盗锁、保险锁更安全。而不要出于“防君子不防小人”的习惯心理，认为农村居民区集中，来往行人多或家里常有老人、小孩看家，继续使用挂锁。挂锁对罪犯来说轻易就可破坏，不能抱有侥幸心理。

邻里关系疏远不利防盗

邻里关系表面上看是户与户之间的联系，实质上它却反映了人与人之间的关系。如果邻里之间热情、密切、融洽，团结友爱，就可以创造良好的社会秩序和社会生活环境，反之，如果邻里之间关系疏远，那么，就会给家庭安全甚至是社会治安带来消极的影响。更进一步说，如果邻里之间关系不和或者是比较紧张，对你在家庭安全方面也是十分有害的。邻里关系紧张不利防盗，甚至会诱发窃案发生，具体表现在：

与己无关。由于邻里关系不和，当你家中有陌生人，可疑人出入，或发

现盗贼在你家中行窃时，有的邻居往往是紧闭房门，不闻不问，抱着“只要不到我家来，不管他人遭贼窃”的态度。

幸灾乐祸。由于邻里关系不和，在你家中遭窃后，有的邻居不是同情、安慰，不协助保护现场、报警或者抓获盗贼，而是幸灾乐祸，有的甚至说什么“他这家子不合人缘，早该有这样的报应！”

害“红眼病”。由于邻里关系不好，有的人出于嫉妒，往往见到邻居家生活富裕，比如购买了电视机，添置了电冰箱，银行还有不少存款等等，就容易害“红眼病”，到处散布宣扬，这种带有嫉妒性的流言蜚语，无形中为盗贼实施犯罪踩了路子，提供了“情报”。

暗示促使。由于邻里关系紧张，有的邻居出于嫉恨，心术不正，往往有意无意的在一些手脚不干净的人面前透露邻居家中的“秘密”。比如：如何如何有钱，某件东西如何如何好，现在放在什么地方太不安全，这家什么时候总没人在家等等，意在暗示促使他人，这家不仅有东西可偷，而且能够轻易得手。

报复偷盗。由于邻里关系紧张，有的邻居特别是邻居中一些青少年，往往出于报复心理，把偷盗邻居家中的东西作为报复的手段。虽然这种类型的案件不多，但也足以说明邻里关系不和，对家庭防盗工作有百害而无一利。

新建楼群防盗须知

在城市现代化建设的进程中，一栋栋高层建筑物拔地而起，特别是城市小区型的高层居民楼区越来越多，真是高楼林立，气象万千。高层住宅群的兴起，给城市居民生活带来的好处自不待言，但也给安全防范特别是家庭防盗工作带来了许多新的问题。

新建楼群社交空间狭小。高层住宅虽然居住条件优越，在外观上也颇具现代化气息，但在社交空间上，特别是在家庭防盗方面，与四合院、大杂院就无法相比了。

新建楼群安全设施不配套。比如不少楼群没有围墙；即使有围墙，也很低矮，而且出入口处也无专人值班；有的新旧楼房交错，建筑结构不一，为巡逻防范和邻里之间守望相助带来了许多困难。近年来，有些建筑施工单位在建房上追求低造价，高速度，质量低劣已成为普遍现象。比如门窗所用板竹很薄，制作简单、粗糙，牢固性能差。

另外，目前的高层居民住宅大多是板式结构，板式住宅的特点是上下左右，四通八达，狭长的内廊通道接连多个单元门口。这对一旦发生的地震，火灾，及时疏散群众是有利的，但给控制盗窃犯罪分子带来了诸多不便。一般说来，入室作案，大体分为三个阶段：观察、作案、逃循。板式住宅四通八达的特点为犯罪分子作案后逃离现场大开了方便之门。

根据各地经验，高层住宅的防卫措施有如下几条：

实行“公寓式”管理。凡是单位的自管楼，由单位自己出资出人，将楼群圈上围墙并在围墙出入口处设立传达室，由单位退休职工担任传达员，既可以分管各户的报纸、信件，还可以盘查进入楼内的陌生人，负责整个楼群的安全防范工作。因此，这就要求值班人员要熟悉每家每户情况，做到识人知名，知门牌号。对来宿舍访亲会友的一律实行严格的来者登记、走者销号的制度。

由街道出资或集资雇人巡逻、护楼。建房单位与守护人员签订合同书，规定执勤时间内发生家庭被盗案件的，由守护人员赔偿被盗财物的 20% ~ 30% 的损失费，一段时间内无家庭被盗案件的，单位可酌情给予奖励，守护人员的工作由当地公安派出所负责指导。

组织楼内住户轮流值班。这种自助形成的守护办法也颇为有效。如果在一个楼群或一个单元内有离退休、目前身体状况又比较好的老年人，可由建房单位出资补贴，或居民集资雇请来负责守护，这样就可以缓解楼内住户轮流值班与忙于工作的矛盾。

安装家庭防盗报警器。最近，山东青岛等地先后把“多路声光防盗报警器”用于居民的安全预防中，收到较好的效果。这种报警器结构简单，安装方便，造价低廉，防盗效果较好。每台报警器有 300 多个报警装置，可同时控制 300 余户，即 8—10 栋楼的报警问题，平均每个报警装置也只在 60 元左右。一旦犯罪分子强力撬锁、破门、破窗、砸玻璃时，值班室即刻有声光报警，并可以指示出哪一户发生了异常情况，对预防家庭被盗，及时抓获入室行窃的犯罪分子能够起到意想不到的效果。

在高层住宅配备无线电对讲机。对讲机的控制器可设在大楼底层传达室，由值班人员掌握，有号位码，可以任意组合大楼室号，有来访者，值班人员可随时与各户联系，防止犯罪分子进入楼内作案。

双职工家庭如何防盗

单位自己建楼房的住户多系本单位双职工。这些双职工一般是一同上班，一同下班，加之家中又无老年人，就很容易被盗窃犯罪分子钻空子而发生家庭被盗案件。因此，建房单位要多为双职工的家庭安全着想，依靠当地派出所的支持协助，实行自管自防的办法，或出资由派出所统一雇人，或单位抽出专人，对双职工聚居的楼房进行守护，避免和减少双职工家庭被盗案件的发生。另外，双职工家庭自身还应注意以下几点：

上班时间错开。这主要是指那些都上“三班倒”或“两班倒”的双职工，要争取单位领导的支持，将上班时间错开，尽量减少和缩短家中无人时间。

请老年人到家中一起生活。在双职工中，不论是男方或女方家中父母或其他亲属中的老年人，有的已经离休或退休，可以请他们和你们一起生活，这样，既可以为您照看家庭，做一些力所能及的家务劳动，你们也可以更直接地尽一些儿女的赡养义务。这的确是两全其美的好办法。

千万不要把钥匙交给小孩。双职工家庭要接受一些儿童被犯罪分子骗钥匙而失盗的教训，不要只图孩子回家方便，因为一些儿童特别是 10 岁以下的小孩单纯幼稚，还缺乏辨别能力，很容易受骗上当。

请邻居帮助照看。如果上边谈到的几条您都不具备的话，那么，在您离家上班、外出时，也要请邻居帮助照看一下。这样您和爱人上班时也不会总是担心吊胆了。

晚上不要同时外出。在一般情况下，晚上双职工尽量不要同时外出，有事可轮流外出，始终能保证家中有一个成年人在家。

富裕家庭防盗办法

随着改革开放的不断深入，社会上的个体户、专业户也逐渐增多，但由于安全防范工作没能相应地跟上去，致使近年来以个体户、专业户为主要目标的盗窃案件不断发生，这不仅使其在经济上蒙受了重大损失，而且也直接影响了整个社会治安的稳定。

个体户等经济富裕的家庭防盗工作，除了要与其他家庭一样，加强防范意识，完善必要的家庭防盗设施，注意现金、有价证券和贵重物品的安全存放以外，还应注意从以下几个方面搞好家庭防盗工作。归纳起来可称为“一要三不要”。

一要购置一个家庭保险柜。如果你家中确实需要经常留存一部分现金作为你做生意的流动资金，那么，奉劝你还是购置一个保险柜为好。因为有了保险柜，就可以把家中的现金、有价证券和保险柜所能容纳的其他贵重物品统统放在里边，这样，不论你到哪里去，心里就会感到踏实多了。

一不要将巨额现金集中一处存放。个体户、专业户为了经营的需要，有一部分现金确实不能存入银行，那就应该将其分开多处存放。

二不要炫耀自己的高收入。一些个体户、专业户由于自己文化素质比较低，有的人曾经有过违法犯罪的历史，加上业务上的关系，常常交结一些有业不就或劳改释放、解除劳教人员。他们经常纠集在一起，花天酒地，吃喝玩乐，有的人借着酒劲去炫耀自己的高收入，大把大把地挥霍钞票以显示自己的身价。金钱的诱惑往往会使某些酒肉朋友见利忘义，直接或指使他人背后下手。

三不要总是唱“空城计”。说起“空城计”，人们自然会想到诸葛亮六出祁山北伐魏国时的故事。那是诸葛亮在用人失当，致使街亭失守，全军被动，司马懿大兵临城，外无救援，内无将帅的危急情况下，不得不采取的补救办法。虽然此举使诸葛亮的大智大勇表现得淋漓尽致，但是在当时那种特定条件下，毕竟也是出于无奈，当时那种情形，即使是诸葛亮本人心中也肯定是十分紧张的。目前家中确实存放大量现金的居民住户，这种“空城计”就千万唱不得。在日常生活中，就有不少这样的个体户、专业户，为了做生意，挣大钱，往往是白天人走楼空，人走院空，偌大一个院落竟无一人在家，盗窃分子除了房子无法搬外，可以随心所欲地偷东西。

发现窃贼怎么办

有些家庭被盗案件在被发现后或公安人员到达现场前，有的犯罪活动还在继续，犯罪分子尚未逃离现场。如果遇到这种情况，居民群众应当做到以下四点：

1. 及时制止犯罪活动，力争将其现场抓获。也就是说，遇到犯罪分子正在作案或尚未逃离现场时，居民群众应当毫不迟疑地勇敢地与其进行斗争，要知道，不论是多凶狠的犯罪分子，内心都是空虚、惧怕的，都是怕群众、怕法律的，只要你敢和他斗，将其现场抓获是完全有可能的。

2. 尽快争取周围群众的帮助，将犯罪分子看管起来。对于现场抓获、已被群众临时看管的犯罪分子和被监视的犯罪嫌疑分子，一定要提高警惕，防止逃跑、自杀、行凶和毁灭证据，等待或者押送公安机关处理。对于已经逃跑的犯罪分子，知其姓名、特征、逃跑方向的，要立即报告当地公安机关，以便公安人员及时采取追缉、堵截等紧急措施。对于持械逃往深山、密林、

田野或者高层建筑等处的犯罪分子，在报告公安机关的同时，应在当地干部的组织下，将其就地包围起来，封锁路口，防止逃跑和继续进行犯罪活动，等公安机关派出的干警到达后再处理，以免造成不必要的伤亡。

对于在现场保护过程中发现的重大犯罪嫌疑分子，要请村组、街道干部和周围群众设法进行秘密监控，注意不要让其察觉，以免打草惊蛇，给下一步的破案工作带来困难。

3.扭送犯罪分子。对于当场抓获的盗窃犯罪分子，有时由于受通讯落后、交通不便、路途较远等客观条件的限制，或者是人手少顾不上等原因的制约，不能及时与公安机关取得联系，或因种种原因公安人员不能很快赶到，在这种情况下，就应当设法把犯罪分子扭送公安机关。所谓扭送，是公民将犯罪分子强制交付公安机关处理的行为，它是公安机关与群众相结合的具体体现。

如何保护现场

居民或邻居如发现家庭被盗后，请不要过于惊慌，而首先应当妥善保护好现场，否则，就会给破案增加难度。

犯罪现场是追溯判断犯罪活动和犯罪人的客观物质基础。只有把犯罪现场保护好了，公安人员才有可能亲自观察到犯罪现场的原始状态。反之，现场的原始状态发生变动，一些与犯罪活动有内在联系的痕迹、物品遭到破坏，一些与犯罪毫无关系的痕迹、物品又出现在现场上，公安人员就难以对犯罪活动作出准确的判断。只有把犯罪现场保护好了，侦察人员才有可能把犯罪分子遗留下来的手印、脚印、犯罪工具等所有痕迹、物品发现和收集起来，而这些正是揭露和证实犯罪的有力证据。否则，就无法得到破案线索和证据。

根据我国刑事诉讼法第72条的规定，任何单位和个人，都有义务保护犯罪现场。任何公民在发现犯罪现场后，都应立即报告公安机关，同时，采取有效措施，严密保护现场，避免现场受到人为或自然的破坏。公安人员到达现场之前，不要让任何人进入现场，即使是参与保护现场的干部群众，也要劝阻他们不要无故进入，特别是要严禁触摸移动现场物品；也就是说，即不使现场减少、损坏任何痕迹、物品，也不使现场增加、移动任何痕迹物品，应一直保持发现时的原始状态。做到了这一点，也就较好地完成了现场保护的任务。

家庭被盗案件现场保护，主要分为露天现场的保护和室内现场的保护两种。

就家庭被盗案件来讲，露天现场相对较少，但象盗窃放置在楼梯间，院子内等露天处的自行车、摩托车、拖拉机、汽车等物的案件也时有发生。所以，对这类案件，应在发生案件的地点和遗留有与犯罪有关的痕迹、物品的一切场所周围布置警戒，即绕以绳索或用灰粉划一警戒圈，禁止无关人员进入。对于平房大杂院内的现场，可将大门关闭，对院内的住户，可划出一定通道行走；着重是要把重点地段严密保护起来。

室内现场的保护，通常的办法是将出事的房间和室外进出该房间的路线及可能留有犯罪痕迹、物证的场所，一并封闭起来，布置警戒，贴出告示，或者绕以绳索，禁止一切人员入内，具体的做法，可根据现场环境灵活地确定。如果案件是发生在独门独院的房间里，可在房门和房间周围四五米的地

方，划出一道警戒线，设岗看守。如果案件是发生在楼房的室内，那么，可在出事房间的门、窗外设岗看守。封闭室内现场的同时，对痕迹、物品，就地保护起来。对于保护范围小的室内现场，在勘查现场的人员不能及时到达的情况下，也可以先将门窗封闭起来。但应事先记明门窗的原始状况，如门是敞开的还是关闭的，门锁是完好的还是已经破坏的，窗户是敞开的还是关闭的，窗帘是撩开的还是垂闭的，玻璃和窗纱有无损坏，门窗周围有无痕迹、物品等。在封闭门窗时，不要接触门柄、锁头等可能留有犯罪痕迹、物证的地方，以免把自己的指纹留在上面，给现场勘查、认定犯罪分子带来不必要的麻烦。

如何报案

居民一旦发现自己家中或邻居家中被盗，要在立即把犯罪现场保护起来，设法追捕、堵截犯罪分子的同时，迅速报告当地公安派出所或保卫部门，如果向当地公安派出所或保卫部门报告不方便的话，也可以越级直接向上级公安机关报告。家庭被盗案件在报警时，一要快，二要准，也就是说要实事求是，切不可掺杂有任何虚假的成份。当然，案子刚刚发生，别说是邻居，就是失盗者本人也难以说清现场的具体情况和失盗钱物的具体情况，这与报假案情有着本质同的不同。所以，报案时要讲清或基本讲清以下五个方面的情况：

1. 时间。包括案件发生的时间，发现被盗的时间和保护现场的时间。如果发案的时间一时难以说清，可以向公安机关提供失盗家庭何时无人，或邻居提供何时失盗家庭尚未出事等情况，以便推测其失盗时间。

2. 地点。即案件发生的具体地点。城市居民要讲清失盗家庭居住在什么街巷，哪个里弄，楼栋楼层，门牌号码等；农村居民要讲清失盗家庭所住乡镇、村组的名称和大体方位，必要时还要介绍前往现场的大体路线等；以便公安人员以最快的速度赶赴现场。

3. 物品。即被盗了哪些物品。如果由于现场已被保护起来等原因，一时说不清楚的话，可简要报告一下家中有何贵重物品有可能被盗，贵重物品及现金、存款单及各种有价证券的存放地点等。

4. 身份。即发现人、报案人、失盗人的姓名、年龄、性别、职业、住址等基本情况，以便为下一步公安人员进行破案提供方便。

5. 经过。报案时要把案件发生发现的经过简要叙述一下，以便使公安人员心中有数，有利于现场勘查和下一步的破案工作。

在公安人员勘查现场前，除报告前边谈到的有关情况外，还要报告以下三个方面的情况：一是现场保护前的情况和现场保护过程中已采取了哪些措施；二是现场发生变化、变动的情况，包括哪些人何时因何原因进入过现场，到过现场的哪些地方、部位，接触过哪些痕迹，物品等。三是已知的盗窃案件的在场人、目睹人，知情人的姓名、职业，住址等，发案前后发现的疑人疑事，以及周围群众对案件的种种议论、反映等等。

如何配合公安人员进行现场调查

现场调查的内容，要根据公安人员的需要，尽可能地回忆反映出来。比

如向公安人员提供犯罪分子的体貌特征，如果你在现场或现场的周围见到犯罪分子或嫌疑人员的话。因为，查明犯罪分子的体貌特征，是确定侦察方向、范围，采取措施查缉犯罪分子的前提条件，居民群众在提供犯罪分子的体貌特征时，应当尽可能地从九个方面来介绍犯罪分子或犯罪嫌疑分子的体貌办得到的。

犯罪分子作案时，常常会把自己的或者从别处带入的物品有意无意地丢弃或者遗落在现场或现场周围地区。所以，失盗者和其他周围群众在发现被盗后，要注意区别被盗家庭的物品和犯罪分子遗留的物品，并向公安人员讲明。主要是：

1. 各类凶器，如匕首、三角刀等。
2. 衣服、鞋帽、围巾等。
3. 伪装用品，如口罩、蒙面布、手套等。
4. 随身日用品，如眼镜、钱包、手提包、毛巾，手绢、钥匙、雨具，以及证件等。
5. 烟头、烟具和吃剩的食品等。
6. 从别处带入现场的各种物质，如泥土、油漆等。
7. 犯罪工具、交通工具等。

居民在反映上述情况时，一定要坚持实事求是的原则，有些连自己也拿不准的情况，也可以提供出来，但要说明由于种种原因不可能很确切，仅供公安人员参考。对于一时想不起来的有关情况，经过回忆后还可以继续向公安人员补充反映，以便于公安人员综合分析，及早破案。

被盗后如何向保险公司索赔

家庭财产保险具有“千家万户帮一家”的社会互助性质。保险公司将各家各户的少量保险费集中起来，建立一笔应付巨大损失的保险后备基金，用来补偿被保险人因自然灾害或意外事故所造成的损失，以解除居民的后顾之忧，起到安定生活，促进生产的作用。

那么居民家庭被盗后，属于什么情况可以到保险公司索取赔偿呢？一般说来，凡是加保盗窃险并存放于保险财产地址室内的保险财产，因遭受外来的、有明显痕迹盗窃的损失，保险公司均负赔偿责任。如果你家中的财产已经参加了附加盗窃险，财产被盗以后，应在向派出所报案的同时，通知保险公司前往现场查勘，经查勘确认属于保险公司责任范围内的损失时，保险公司将根据你的保险财产的实际损失价值计算赔偿。

在你向保险公司申请赔款时，应当提供你投保时办理的保险单，损失清单，费用单据及公安部门或工作单位和街道或村组出具的证明。但是，有一条应提醒居民注意，如果你家中被盗，经公安机关查明系你的家庭成员或临时在你家中寄居的人作案，或者是上述人员纵容他人实施盗窃，那么，你所遭受的损失，保险公司将不负赔偿责任。因此，如果确系这种情况的话，你也就没有再向保险公司申请赔偿的必要了。

抢劫犯罪的各种形式

抢劫居民家中的财物，这种情况最为常见，抢劫犯常趁事主家中的主要

成员会上班或外出，家里只留有妇、老、幼、残之机，随便找一个借口入室抢劫。

抢劫赌场。犯罪分子专门物色赌场，把自己打扮成联防队员的样子，结伙抢劫赌场，将台面上的赌资洗劫一空。这是一种“黑吃黑”的抢劫犯罪方式。

绑票案件。绑票案件也是抢劫犯罪的一种，不过被抢劫的不是物，而是人，通过绑架人再来敲诈钱财，实际上，犯罪的目的是一样的，而在采用的手段上比较特殊，性质上比较恶劣，社会危害性大。绑票案件在旧中国发生较多，解放后基本绝迹。但是，近年来。绑票案在我国的某些城市又有发生，并呈现出增多的趋向。从已经发生的绑票案件看，案犯大多都是出于经济目的，是为了敲诈被绑票家庭的钱财。犯罪分子在作案前都经过了周密策划，并且有计划、有所指向性地进行作案，被劫持的对象多是那些家庭经济比较富裕的小孩（或独生子女），借此进行敲诈活动。

麻醉抢劫。这类案件发生在家庭中的比较少见，而是多发生在人员外出途中结识居心不良的人员，对方施展小恩小惠和投其所好的手段，使用麻醉药品或酒致人昏迷（睡），然后劫取财物逃跑。这是属于一种智能性的抢劫犯罪，近年来呈现出增多的趋势，因此，经常出差、跑供销、旅游者值得引起重视。

抢劫犯侵入室内常用伎俩

骗入。如前所述，犯罪分子进入家中常寻找某种借口，欺骗被害人，使其思想麻痹，丧失警惕性。借口的理由通常以找人、问事、调房、讨水喝、收电费水费、收破烂杂物等，事主让其进屋后就立即凶相毕露，进行抢劫犯罪活动。

闯入。多是采用敲门、按电铃的方法引事主开门，待事主开门之机，强行闯入室内行抢。或者事主就在门口，犯罪分子逼其进入室内行抢。这类犯罪分子与事主的关系往往是不熟悉的，这种抢劫方法缺乏掩盖性，具有直接、盲动、迫切的特点，作案者以流窜犯、劳改劳教逃跑人员、惯犯为多，他们饥不择食，闯入某一家居民住宅就进行抢劫，抢劫到一些财物后就跑，有时甚至连续作案，洗劫数家数户，危害后果严重。

撬门翻窗。这种进入室内的方法在盗窃案中是常见的，但在抢劫案件中也可见到。有的房屋门窗比较破旧、裂缝大，只要稍一用力就可将门窗打开；有的窗户、起窗未关（尤其是夏天）可以轻易地进入。目前，我国农村许多地方都富裕起来了，大多家庭都盖了新房子，从房子的设计看，很多不符合安全防范的要求，有的窗户极易被攀登翻入，这就给犯罪分子以可乘之机。

潜伏抢劫。潜伏抢劫发生在商店、单位、银行内的较多见，白天以顾客的身份混入，乘机潜伏在商店内的隐蔽处所，晚上关闭店门后再爬出来进行盗窃或行抢。潜伏抢劫发生在家庭中的比较少见，一般可解释为两种情形。

一是犯罪分子需要特定的财物。侵入被害人家庭和自己没有盗窃到所需物品，于是，潜伏下来等待着事主的到来，然后用暴力迫使其交出他所需的东西。这种特定性的东西多为名人字画、金银珠宝，或重要的证据材料、情报等富有浓厚政治色彩的物品。

二是抢劫犯罪与性侵害联系在一起。犯罪分子知道事主是一名单身妇

女，或者正好其丈夫外出，这时抢劫和性侵害恶念往往集中于犯罪分子一身。当罪犯侵入室内后，不见事主，于是就潜伏在其家中，当事主回来后，既行抢劫又行强奸，抢、奸并举。

夜晚抢劫的常见情形

1. 据最近几年的发案情况看，抢劫个体代销店的案件显著增多。这是因为，个体代销店现金较多，并且具有种类繁多的商品，这些条件的存在已足够使犯罪分子垂涎三尺了，加上有的个体代销店位置相对偏僻，离居民住宅尚有一段间距，作案时不容易被发现，犯罪分子更是求之不得。个体代销店的店主（平时坐堂和管理的）多为那些上了年纪的老人，他（她）们体弱力薄，缺少反抗搏斗能力，案犯作案时往往容易得手。此外，在选择作案时间时，犯罪分子常选择深夜无人之际，以欲购东西为名，骗开店门进行抢劫。这种抢劫属于一种有预谋有选择性的犯罪，作案过程多伴有行凶的行为，被害人很难逃脱恶运，因此做好防范工作显得尤为重要。

2. 专门物色家庭赌场，他们冒充联防队员角色，乘着黑夜结伙行抢，因为黑夜拉灭电灯后可掩盖人们的视线，进行混水摸鱼。

3. 由夜盗转变为抢劫。犯罪分子摸黑侵入居民家庭的目的，是为了偷偷地进行盗窃，但在作案过程中惊醒了熟睡的事主或劫巧遇到事主回家，就由盗窃转变为抢劫。

家里安上“猫眼”好

现在城里的新住宅，有很多家庭的门上安上了“猫眼”。您在自己家里听到有人敲门，在开门前可通过“猫眼”看清对方是谁，然后再决定是否请他进来。您别小看它，这“猫眼”是个有效的安全防范装置，可以预防抢劫犯罪。不少抢劫犯都惯于冒充查水表或什么单位来检查的人，如果您家没安“猫眼”，轻易打开门，抢劫犯就会闯进来洗劫您的家。特别是老人家庭和家里经常只有小孩一人看家的家庭，安装上“猫眼”十分必要。“猫眼”不仅能保护您的家，也能保护您的家人。

安“猫眼”不是什么大工程、不费什么事，而且花钱也很少。家里安上“猫眼”就能使您增添一份安全感。

反抗是正当防卫的行为

犯罪毕竟是一种危害社会的行为，案犯一旦被抓获就会受到法律的惩罚，断送自己的前途，连累父母家小，还要受到众人的指责，因此犯罪分子在作案的全过程中必然怀有一种极其复杂的矛盾心理，即非份的欲望、强烈的作案动机与受着法律、道德制约的心理相冲突。案犯是外强中干的，凶残只是表面现象，正义掌握在被害人手里，只要被害人不畏强暴，敢于反抗和善于反抗，犯罪分子本能的惊慌和恐惧就会加剧，出现手忙脚乱，动作失准，甚至顾不及作案，慌乱中夺路逃窜。

反抗作为一种仇视、排斥犯罪侵害的心理状态的外在表现，其形式可以是体力上的拼搏，撕打与挣扎、抵抗，也可以是语言上的拒绝、斥骂与呼救，

还可以是怨恨愤怒的表情、姿态以及为避免侵害实施而作的规劝、周旋等。

体力上的反抗通常被理解为一种最常见的反抗形式。体力上的反抗也是多种多样的有被害人主动进攻加害人的，也有遭到加害人的暴力胁迫后与其搏斗、撕打的；有徒手与其搏斗的，也有顺手拿起家什与其扭打的；有当案犯一侵入室内与其搏斗的，也有中途与其搏斗的；有搏斗后迫使案犯逃跑的，也有搏斗后将其擒获的等等。

语言、表情、姿态作为一种反抗的形式，有时也是存在的，这种情形在老年被害人、被害妇女身上显得常见，因为，他（她）们体力上处于劣势，唯恐硬拼无济于事。非体力上反抗的各种形式我们都可以称之为“软反抗”。

“软反抗”对震慑犯罪分子也有特殊的效果，有时，痛斥、咒骂、呼救可以震慑住犯罪分子，规劝可能使罪犯停止犯罪，周旋可拖延争取时间，待其家人赶到时获救。特别是呼喊求援，它既是一种反抗的手段，又是一种报警的方式，它可以惊动邻居以及过往行人，可以获得他们的援救。

从法律意义上讲，被害人的反抗行为是一种正当防卫。所谓正当防卫，我国刑法第十七条规定“为了使公共利益，本人或他人的人身和其它权利免受正在进行的不法侵害，而采取正当防卫行为，不负刑事责任”。公民对不法侵害实行正当防卫，是法律所赋予的神圣权利，又是每个公民义不容辞的义务。我们应当学会和掌握法律武器，同犯罪分子作斗争。正当防卫是一个比较复杂的法律问题，这里就不再展开论述了。

巧妙报警法

夜间利用光亮报警。光亮是所有犯罪分子所最忌讳的，他们大多选择在夜间作案，即使在白天作案，有些抢劫犯惯用黑布蒙上面部、隐蔽自己。犯罪分子最忌讳的东西，往往也就是我们最所欢迎的东西，借助它可以对付犯罪分子。如果遇到夜间抢劫，被害人惊醒后应迅速拉亮电灯（或日光灯），一方面可借光亮看清抢劫犯的面目，认识他的特征，另一方面在漆黑的夜里突然亮起了灯，吸引视觉的效果要比白天强上几倍，如果这时正遇上行人路过，下夜班的人或联防队员巡逻，会立即引起他们的警觉。光亮出现的同时，双方搏斗的身影通过光亮的照射会在窗户上映出来，联防队员见此情景，可立即采取措施解救。反之，如果被害人不拉亮灯，即使发生的呼救声被行人听到，在黑夜里，人们也无法及时判明这声音究竟是从哪个家庭发出的，待辨明弄清后，可能为时已晚。

利用打碎物体发出响声报警。打碎物体的目的也在于引起行人的注意，并使其清楚地感受这一家庭正在遭受不法侵害。除了呼叫外的另一种声音，那就是物体的碰撞、碎裂所发出的声音。被害人可采用将柜橱推倒、打碎花瓶、将物体砸向玻璃窗等方法，这种巨大的声音不但会引起更多的行人注意，而且还会惊动楼上楼下，前后左右的住户，邻居大多会开门察看，探究“噪声的发源地”，解救被害家庭。

提高报警效果

采取各种报警方法时，都会涉及到一个共同的问题，那就是尽可能地能引起外人的注意，提高报警的效果。因为一次报警失败后，犯罪分子会从严

控制你了。怎样才能保证引起外人的注意力呢？采取报警方法前应先观察外界情况，即此时有无行人路过，外面有无说话声、车铃声，对面的窗户是否已经睡觉，是否在房间里走动，有无外人来敲击自己的家门等。当外界的条件具备，能接受到自己的报警声后，才断然采取行动。这一点必须引起注意。

如果家庭内安装有报警器的，就应寻找机会按响报警器，报警器所发出的声音是具有特定含义的，它通知人们，这一家庭正遭受着犯罪分子的侵害，需要你去解救，捉拿犯罪分子，如果报警器的另一端直接连向楼群治保值班室，那就更有利于救援工作的进行。

如果被害家庭装有电话，被害人应设法通过电话将险情通知出去，这时语言要简要明确，因为犯罪分子容不得你啰嗦。

诈骗案种种

诈骗案件的情况比较复杂，其表现方式多种多样，在种类上除了骗取财物外，还有骗奸、伪造货币、伪造有价证券等等。从刑法意义上说，只有骗取数额较大的公私财物的才构成诈骗罪，骗奸者则按强奸罪处理，伪造货币、伪造有价证券，神汉、巫婆借迷信骗取财物的，因为犯罪对象和犯罪手段特殊，分别归之于侵犯社会主义经济秩序和社会管理秩序罪，不定为诈骗罪。但是，这些犯罪都含有诈骗的内容，其基本手段和方法都与诈骗罪相同，并且，骗奸与骗取钱财两种犯罪类型往往并存。因此，为了加深对诈骗犯罪的认识，从家庭防诈骗的基点出发，我们都将它们归于诈骗案件中。

谁较容易被诈骗

被害受骗的原因常常是多方面的，但归根结底是被害人存在一种不良的需要结构。不良的需要集中表现为：个人需要同社会需要处于矛盾或对立的地位；个人需要脱离个人能力和客观条件；社会性需要和生理性需要位置颠倒。骗子正是迎合了这些人的心理，他们善于掩盖、伪装自己，变成你所尊敬的人物。他们善于观察整个社会的动向，了解目前人们正需要什么，最喜爱什么，女青年爱找什么对象等等。骗子大多具备这样的本领，只要当你与他交上口后，根据你需要什么，他就声称自己正好有这方面的路子。如你需买一台彩电，他便说他的父亲是商业局局长；如你需要化肥，他说化肥厂厂长是他的战友，等等。不良需要的存在是被害人被骗的致命弱点和原因。

欲购紧俏商品者。当前，因为人们对高档商品的需求越来越大，由于供不应求和人为因素的影响，有些商品就成了紧俏货，热门、进口商品更受人们的青睐。许多人购物心切，四处托人，找门路、拉关系。此外，同一种商品存在着不同的差价，“前门”与“后门”，零售价与批发价、出厂价、内部价、优惠价之间的差别，这也是刺激人们走后门的一个因素。这就成为诈骗犯乘机行骗的条件。由于逆反心理作用，越难得到的东西，需要得到的欲望就越强烈，在这种心理支配下，往往冲动多于冷静思考，观察和识别能力下降。所以当诈骗犯提出帮忙、愿意代购事主所渴求的紧俏商品时，事主因昔日欲求不得的焦急和唯恐错失良机的心理立即变为高度兴奋的冲动，一般顾不上细辨真假虚实，细加盘查，被骗的可能性相当大。

贪求经济利益者。有些人怀有个人不正当的需求，贪求小便宜，追逐不

当的经济利益。这种心理被诈骗犯了解和利用后，他们因人施策，慷慨送礼请客，解囊相赠，待取得对方信任后，大肆行骗。施展“将欲取之先必与之”的骗术，使一些人觉得有利可图、放松戒备，最后是贪小便宜吃大亏。

迷信权贵、趋附炎势。迷信权贵是当前一般人的普遍心态。权力可给人解决困难，带来享受，职位越高越受到人们的羡慕和愚忠。特别是在过去“左”的年代里，由信赖权势发展到迷信和盲目的崇拜权势。犯罪分子正好看中了这种社会流行的心态，冒充各种大干部、高干子弟等进行诈骗活动，到处招摇撞骗，他们不但骗一般的群众、家庭，而且闯到大城市机关里进行诈骗，这种骗术颇能蒙住许多人的视线，骗取信任。

贪图享受、崇洋媚外者。某些意志薄弱者，滋长了崇洋媚外的思想之后，贪图享受，追求国外的生活方式，他们想方设法要去国外，因自己没有海外亲戚，盼望能结识一个华侨老板，通过他们的关系获取出国机会，这方面的奢望在女青年身上显得更为明显。这种心理往往被诈骗犯所利用。

缺乏专业知识者。骗犯在作案时常常利用人们对某类某种物品缺乏专业知识及分辨和鉴别能力而进行诈骗。如江湖骗子卖假药，将牛骨充当虎骨，商陆充人参，土豆充天麻等。有的以行武卖假药，先练武，练气功吸引围观群众，故意将自己打伤，然后用他的药医治，显示“立即见效”，从而使患者欣然解囊，有的借蛇玩耍诈骗，装作被蛇咬伤，用自己的药解救，诱人上当。这种骗术在街头巷尾、城市农村经常可见，受骗的群众人数很多。

还有的骗子用黄铜冒充金砖，白铜盆伪称白金盆，铅伪称为锡，铍冒充白金，利用废外币伪造成面值巨大的有价证券等等。

迷信鬼神者。在一些地区，特别是边远山区和农村，有些人封建意识浓厚，迷信思想严重。最近的几年来，封建迷信活动又死灰复燃，扩散的面积越来越大，搞迷信活动的人数也大为增加。

神汉巫婆大肆活动，造成了非常严重的社会恶果，有些人病不求医，却求助于神汉巫婆，结果影响了健康，错失了医治的良机。他们给人治病根本不用药，而是胡说什么被害人的病是由于鬼魂附体所致，需用鞭抽棍打或灌酒灌油等方法才能解之。如果说游医治病尚存一些科学道理和人情味的话，那么，神汉、巫婆纯粹是用愚昧野蛮、残忍的手段折磨患者。

算命看相排“八字”的后果，常常会带来夫妻之间的不和，给家庭蒙上一层阴影，甚至致使婚姻解体。

怀有同情、怜悯心理者。有的骗子假冒现役军人、机关干部出差被窃，不能返回，请求人们解囊相助；有的伪称亲人病重，因无钱治病危在旦夕，以求得人们的同情和帮助；有的利用自己残废的肢体，躺在街头，地上写有自己苦难的经历和身世，生活无着落，乞求人们怜悯，结果欺骗了众多的过客；有的伪称自己遭到自然灾害的侵袭（水灾、火灾、荒年欠收）而家破人亡，流落他乡，借此引来人们的同情。目前，许多乞丐就是骗子，骗子以乞丐的身份出现，他们将大笔大笔骗到的钱寄到家里，迅速成为“万元户”，有的干脆以此为职业，以此谋生；有的利用老年人相信佛教和菩萨的心理，冒充和尚，到处化缘，骗取钱财。

爱子女心切者。老年人十分疼爱子孙，也常成为骗子可钻的空子。如老人的子女在外地工作，他就冒充你子女的同学或好友出差到此，受你子女之托前来看望，并帮你捎些东西给他们，由于你思念外地子女心切，不但热情招待了他，而且还将东西送给骗子。有的冒充是老年人孙子的朋友，伪称赌

博中你孙子输给他一笔钱，未付给他，于是就找到你，若不给，立即要同你孙子算帐去，老人宠爱孙子，为了宁人息事，交出了钱。也有一起案例，骗犯竟冒充是老太太的孙子，打电话，对她说他因做了一件错事，是涉及到隐私方面的，现在被人抓住了把柄，正要挨揍，请求她拿出 200 元钱来，方可解围，并声称见不得人的事情千万不要对别人讲，由于自己不便来取，可交给他派来的 × × 人。老人爱护子女的心理完全被案犯利用了。

诈骗犯的常用手段

假冒身份。假冒身份是行骗者的一种主要手段。一般说来，一个人的权力和行为是与其身份（出身、地位、职权、资格）相适应的。骗犯在作案时，假冒身份的有两种情形：一种是借他人的名义，冒名顶替，招摇撞骗。冒名顶替作案行骗的，大多是先骗取他人（偶然相识）的信任，窃取他的工作证、介绍信、名片，然后假借他的名义到处行骗。这种假冒身份是以生活中的“原型”为依托，社会上实际存在着此人，只不过他的身份，职务被骗子盗用了。

另一种假冒身份的情形是：骗子胡乱编造一种社会上实际不存在的某人某职，将自己改名换姓，唬弄无知的被害人。

骗犯假冒的社会身份高低是不同的，一般说来，假冒的社会身份越高，诈骗危害后果越严重，影响就越恶劣。

虚构事实。虚构事实就是编造各种谎言以虚代实，以假冒真，骗取被害人的信任，使其陷入圈套。虚构事实可能是全部的，也可能是部分的。因部分虚构事实是以一部分的事实为基础，真假混杂在一起，真伪难辨，容易引人上当。所以虚构部分事实行骗者占多数。

隐瞒真相。隐瞒真相与上述两种方法是紧密相连的，假冒身份与虚构事实本身已包含着隐瞒真相的意思。所谓隐瞒真相，就是掩盖客观存在的某种事实，用以蒙骗对方，使被害人在不明真相的情况下中计受骗，被害人有时轻信骗子的某些谎言，因为对事实真相不了解，事实真相一旦为被害人所了解，骗子的意图就不可能实现，骗局也随之破产。

强奸犯的主要作案手段

使被害人不能抗拒的手段。犯罪分子直接对被害妇女采用殴打、捆绑、卡脖子、按倒等危害人身安全或人身自由的暴力手段。这是最典型的也是最凶残的一种手段。

使被害人不敢抗拒的手段。犯罪分子对被害妇女威胁、恫吓，达到精神上强制的胁迫手段。如：扬言行凶报复、揭发隐私、加害亲属等相威胁，利用迷信进行恐吓、欺骗，利用教养关系、从属关系、职权以及孤立无援的环境条件，进行挟制、迫害等。

使被害人无法抗拒的手段。如：利用妇女重病、熟睡之机，进行奸淫；以醉酒，药物麻醉，以及利用或者假冒治病等方法对妇女进行奸淫。

哪些女性易受性攻击

从性犯罪案件的发案来看，只要是女性，不论是女婴还是老龄妇女，都

有可能遭到性侵害，但是 16 至 29 岁的女性是主要的受害者，对被害人进行分析研究表明，下列女性更易遭到性攻击：

1. 青年女性，尤其是打扮时髦、长相漂亮的女性。
2. 外表懦弱、胆小怕事的女性。
3. 平时生活作风轻浮或有过性过错女性。
4. 怀有隐私的女性。
5. 单身行走、逗留或独居的女性。
6. 相信迷信、文化水平低的女性。
7. 处在不良性气氛（如与他人共同观看淫秽录像）的女性。
8. 处于危难境地、孤立无援的女性。
9. 贪图钱财和不切实际的生活方式的女性。
10. 缺乏防卫能力的女性。如偏瘫、聋哑、小儿麻痹症后遗症患者等残疾人、精神病人和痴呆女性。
11. 幼女。

哪些场合女性应该警惕

强奸犯及其他性犯罪分子，在实施侵害前总要考虑两方面的因素：一是作案方便，能迅速得逞，这样不致于被当场抓获，二是能逃避打击。所以他们在犯罪前大多需要选择“合适”的场合。从目前的性犯罪案来看，处于下列场合的女性要引起足够的警惕，以防不测：

在农村。1. 偏僻的野外。如田间地头、乡间小道、沟渠等地。

2. 独居的家中（包括女性自己家中和加害人家中）。

3. 独自搭乘乡村附近公路的机动车。

4. 乡村医生的家中。

5. 农村中学的集体宿舍、厕所。

6. 农村新婚洞房。

7. 乡村露天演戏、放电影的场所。

在城镇。1. 公园假山、树林。

2. 火车站、码头等附近。

3. 恋爱青年常去的僻静处。

4. 妇女独居的家中或加害人家中。

5. 没有路灯的街道、楼道或僻静的小巷。

6. 拆迁中的楼房、工棚或刚竣工尚无人住的新楼。

7. 旅游或避暑场所。

8. 加害人或被害人暂住的旅馆。

9. 单位值班室、仓库或集体宿舍。

10. 大桥或立交桥下。

11. 单身搭乘的机动车辆内。

12. 高层住宅楼电梯内。

13. 影院、舞厅、酒吧等娱乐场所。

夏季为何性犯罪案多

性犯罪特别是强奸犯罪，一般说来其季节性发案特点较明显。这是因为：

1．从生理角度看，夏季是大自然万物蓬勃生长的时期，人也不例外。人在夏季一般性欲较强，所以性犯罪案件较多。

2．人的感官刺激直接影响性欲。人的视觉、听觉、触觉等器官受到不良性信息刺激后会挑起情欲。在夏天，女性一般衣衫单薄，身体裸露较多，柔美的曲线身材毕现，这对心术不正的人来说是一种刺激。

3．夏天青纱帐茂密，又不象其他季节那么寒冷，犯罪分子容易找到合适的犯罪场所。

4．夏季天热，人们的夜生活时间延长，女性单身外出的机会增多，给犯罪侵害提供机会。

5．夏季天热，不少家庭特别是农村家庭往往开着门窗睡觉，有的农村妇女还露天夜宿，这对犯罪分子来说都是一种方便。

6．夏季，农村家庭的男主人往往夜间要去田里看青、看瓜、看水等，只留妇女和小孩在家中，失去了安全防范的强大依靠，犯罪分子便伺机作案。

姑娘不要轻信“江湖郎中”

在性犯罪案中，犯罪分子冒充“江湖郎中”招摇撞骗，骗奸女性的越来越多，许多年轻姑娘被害，应该引起家庭尤其是年轻姑娘的警惕。那么如何预防此类犯罪侵害呢？很简单，有病上医院，如果当地治不好可以去大城市治，如果确属不治之症，也不要“急病乱投医”心理。您冷静想一想，有最现代化医疗设备的专家都治不好，何况江湖郎中？

姑娘单独旅行安全须知

如果您是一位热衷旅游的年轻姑娘，又是单身一人去闯世界，那么您要倍加小心，否则犯罪分子的黑手会随时向您伸来。

您在旅途中或是在旅馆里会遇到大献殷勤的陌生男人，他们可能是一人、也可能是二人以上。这些陌生男人一般都很潇洒好客，也显得很有钱，说不定还会递上一张上面写有“某某公司经理”之类的名片。遇到这一类陌生男人，一定要记住：1．不要流露出自己缺少社会阅历而且很软弱；

2．不管给什么许诺，都不要答应他们的约会，特别是晚上去他们下榻的旅馆；

3．不要在舞会上接受他们馈赠的饮料，因为饮料里他们可能做了手脚，放上些安眠药之类的麻醉剂，他们可能会将麻醉后的姑娘带往旅馆或是外面偏僻的树丛角落；

4．在外面餐馆用餐，如果凑巧遇见他们，不要以为你们已经见过一两次面了就是熟人，更不能与他们一块喝酒，可能您觉得自己酒量不错喝点啤酒香槟没事，但往往由于这些“无所谓”而种下“祸根”，因为这往往是他们有意设计好的圈套。他们会用烈酒掺在啤酒里将某位姑娘灌醉，然后趁她神智不清时施以轻薄。

如在夏天去海滩度假，尽情快乐之余要警惕犯罪阴影，它说不定什么时候就会光顾。千万要记住：

1．如在海滩遇有陌生男人主动搭讪或当面奉承，最好不要搭理他，哪怕

他自称是熟人或老乡，要相信这一切只不过是骗子行骗的常用伎俩；

2. 黄昏时不要去海滩独自游玩，因为此时海滩大多游人已回旅馆用餐或休息，独自一人时万一遇上歹徒很难得到救援；

3. 如一人一个房间，晚上睡觉或白天外出，不管是炎热还是什么原因，都要关窗锁门，不要轻视。因为犯罪分子很可能通过敞开的门窗在您回来之前就溜进您的房间，等您回来后施以非礼，或趁您熟睡中从门窗潜入侵害您；

4. 您可能想看日出起得很早，但最好去游人较多的海滩。

5. 您如果不得不在海滩过夜，请不要与陌生青年男女共用的帐篷。

不管在旅途中还是在目的地，遇见有陌生男人挑逗或者拿色情书刊引诱，都不要感到害羞或者恐慌，要厉声斥责他，并设法尽快避开他；如果坏人直接动手动脚，要大声喊叫呼救，不要怕难为情或受到伤害；如果这一切防范都没有真正起到作用，很不幸遭到犯罪侵害，要立即去报警，并且保持与公安人员的密切配合。有一点可以放心，性犯罪案件属于隐私案，公安机关一定会替保密。

早恋女孩易受性侵害

在早恋过程中，由于男女双方年幼和心理发展不成熟，极易在朦胧中发生亲昵行为甚至是性关系，同样道理，未成年男女的恋爱关系也极易破裂，比如女方顾忌性行为会怀孕，因而对男方提出的非份要求感到反感加以拒绝，女方家长知道后进行干涉，男女双方因一些小事发生纠纷等。一旦双方关系破裂，常常会使男性少年在冲动状态下强行与女方发生性行为，达到占有或报复的目的。因此，早恋的女孩一方面应加强性道德的培养，另一方面要多考虑自己的学习和将来前途，最好中止这种不成熟的恋爱关系，否则极易受到性侵害。

女孩的家长如发现自己的孩子有早恋行为，应该耐心劝阻，向其讲清早恋的危害，但不要采取粗暴的体罚或威胁男方等错误做法，因为那样做反而会将自己的孩子推到邪路上去。学校的老师除了平时加强性知识和性道德的教育外，要正确对待早恋学生，特别要考虑学生的自尊心和羞辱心理，最好悄悄地分别找早恋的男学生和女学生谈话，而不要采取粗暴简单的干涉方式，以免使学生产生逆反心理，反而不利于解决问题。

怎样对付性讹诈

性讹诈是指犯罪分子以受害妇女的某些过错进行要挟奸污妇女的性犯罪。

1. 自身行为端正，这是关键。你想，要是自己没有什么过错，犯罪分子也就没有把柄可以对你进行讹诈。

2. 性讹诈不可能只有一次，您不要存在这种幻想。您要记住，犯罪分子毫无人格、信誉可言，他们不可能对您有半点同情之心，如果同意“私了”满足他的兽欲一次，那么他会有几次、十几次甚至几十次。不然他就不会卑鄙地讹诈你。

3. 自己有过错被人发现，公了就公了，没有什么大不了。其实，在许多性讹诈案件里，受害人的过错一般都很小，根本就没有构成犯罪。可因为受

害人不懂法，加上犯罪分子的有意恐吓，就以为犯下了什么大罪，正因为有这种恐惧心理，才致使犯罪分子有机可乘。所以，如果你干了些糊涂事，那么你应该有勇气去主动承担应负责任，切不可抱侥幸心理，以献出肉体 and 贞洁为代价谋取遮掩。你想想，即使受一点处罚比犯罪分子的讹诈来说，又算得了什么呢？

4. 如果你被性讹诈后醒悟了，而犯罪分子还要纠缠你，你要战胜自己，主动向公安机关去报案，并最好提供犯罪分子用来讹诈你的物证（如纸条、录音带）。你一定会得到合法保护，摆脱折磨你的魔影。

女性夜间行路安全防范

1. 保持警惕性。女性单独夜间行走，如果是经常走的街道，要记住晚上营业的商店或附近居民住宅、派出所等；如果是陌生的街道，要选择有路灯设施、行人较多的路线，要选择中间明亮处行走，不要紧靠路边两侧而行，同时，对路边黑暗处要有戒备。

2. 陌生男人问路不要带他走，如发现有人尾随要设法摆脱；女性向陌生男人问路后，不要跟随他去。

3. 最好不穿过分暴露的裙子和行动不便的高跟鞋。

4. 不要搭乘陌生人的机动车辆、人力车或自行车。

5. 如遇不怀好意的男人挑逗，要及时斥责，显出自信刚强的样子；如遇坏人；首先应高声呼救；若四周无人，来不及逃脱，要选择合理方式与其周旋，或拖延时间或变换场所待救援。要切记保持沉着冷静，要利用自己随身所带的物品进行自卫。

6. 要记住犯罪分子的外貌、服饰、体型、口音等特征；要设法留取犯罪分子的作案物证，如受到性侵害不要急于净身，以便公安部门侦察破案。

7. 受害后要迅速报案，并协助公安机关迅速追击。

独居女性安全防范须知

1. 门上安装加固保险锁。听见有人敲门不要轻易打开，问清来人是谁再作决定。

2. 独自在家时要关窗锁门，特别是晚上，即使是炎热的夏季，阳台上的门窗也要关上。

3. 离家时要关窗锁门。犯罪分子常常在你回家之前从敞开的窗户或阳台翻入屋内，等你归来时进行犯罪活动。

4. 接到陌生人打来的电话，不要告诉你的姓名、住址，特别要记住别说你一人在家。

5. 可在阳台上故意挂一些男性衣服，使犯罪分子有所顾忌。

6. 万一遭到犯罪分子袭击，应用就近放置的台钟、收录机等物打碎玻璃，发出响声。同时发出呼救声，邻居闻声便会前来救援。

7. 千万不要以为住在高楼更安全。

伤害行为发生的先兆

伤害行为发生前大多都有先兆，即加害者在言语或行为上暴露出欲伤害的意图，只要我们留心观察，就能发现其先兆，避免伤害案件的发生。

从发生的时间上看，先兆征象常表现在双方争吵后；受到领导的批评、处理后；各种纠纷后矛盾激化和升级或恋爱关系破裂之后等。显露在言行上的有：情绪不稳定，激动易怒，扬言要进行报复，并着手准备致伤工具，平时不带刀子的人这一时期随身携带匕首、弹簧刀。在这种心理状态支配下，伤害案一触即发，遇到被害人的一句“回敬”、一个讥笑的态度，一个冷嘲的眼光以及各种各样的微小刺激，都可点燃伤害案爆发的“导火索”。

当我们发现加害者欲伤害的先兆征象后，各方面领导和人员要及时做其思想工作，晓之以理，动之以情，解除其心理的武装。被害人应竭力回避，千万不可顶牛，刺激情绪，只要自己主动避让锋芒，事情就闹不起来。待加害者头脑清醒时，伤害的意图也会自动打消。

避免民间纠纷引起的伤害案

近年来，因家庭纠纷、邻里纠纷、宗族纠纷等民间纠纷而引发的杀人、伤害案件不断增多，特别是农村更为严重。在这类案件中有不少家庭卷入，受害一方生命财产遭到严重损失，其不幸自不待说，作为受刑罚处理的家庭，往往也弄得家破人亡。这类悲剧本来完全可以避免，案件的起因往往极为简单，一头猪、一只鸡、甚至一句玩笑话都能酿成一桩人命案！那么，家庭应该如何预防由民间纠纷引发的此类悲剧呢？

1. 家庭内部要民主一点，相互体谅，老一辈要理解子女，如果子女要追求人格平等、婚姻自主和经济独立，长辈不应压制人，而要以理服人；夫妻之间要忠于爱情，预防因第三者插足而使夫妻之间产生裂痕，如夫妻一方确有品行不端等问题，另一方可以提出离婚要求，而不要硬捏在一块，否则极易导致悲剧；婆媳关系是最难处的，所以生活中“鸡毛蒜皮”的事要及时化解，不可使其沉积，身兼丈夫、儿子两职的人不能有任何偏袒，要以理服人。要记住，家庭中的很小一件事也有可能引发杀人、伤害案。

2. 邻里之间要记住“远亲不如近邻”这句话，应相互关照、相互宽容。如果动则吵架斗殴，难免不出人命案。邻里纠纷的导火线大多是争田、争水、争树、争宅基，但如果邻里间平时就有误会和积怨，往往因一个鸡蛋、一句笑话，就能闹出人命来。某县曾发生过这样一个案子，相邻两家平时因小孩打架的事各自偏袒而有些记仇，一天下雨，被害人家屋檐雨水滴到隔壁邻居家的麦秸堆上，本来是小得不能再小的事，而这两家为此大动干戈、吵得不可开交。当晚，犯罪人觉得对方的雨水滴到自己的麦秸堆上还不表示歉意，反而恶声恶气，于是越想越气，加上平时积在心中怒火，便用买来准备开小煤窑用的炸药做成炸药包，偷偷溜到邻居家制造了爆炸，将邻居家五口人全部炸死。这起恶性案件的教训极其深刻。总之，邻里之间鸡犬相闻难免有这样那样的摩擦和矛盾，预防纠纷激化要记住：远亲不如近邻，退一步海阔天空。

3. 家庭要学点法律，遇到宗族纠纷不能一哄就上，参与违法犯罪事件。近年来，不少农民害怕势单力薄，在与他人发生冲突中吃亏，于是热衷于续家谱、修宗族祠堂。一旦本姓宗族与他人发生矛盾，只要族长一声号令，便不顾法律，参与打架斗殴，有的甚至不惜杀人放火，直到绳之以法才悔之晚

矣。农村家庭特别是宗族气氛较浓的家庭，遇到这种宗族纠纷，不仅不能头脑发热一哄而上，而且应该向族长或长辈阐明事态闹大的危害，积极劝导，尽可能向当地政府部门和公安机关报告，以便及时平息即将发生的流血事件。您这样做宗族里的其他成员可能不理解或表示反对，但只要您能顺利将事情办好，他们终能理解。

哪些女青年易上人贩子的当

想嫁到富裕地方改变自己生活的女青年。犯罪分子常常利用这些女青年涉世不深和急切心理，以关心受害人的婚事为名，以某地如何富裕加以诱惑，将受害人拐卖。

急于找工作的女青年。犯罪分子伪造自己的身份，以能帮助受害人谋到职业为诱饵，将受害人拐带到外地，当她们孤立无援的时候，将其拐卖。

处于危难之际的女青年。这类女青年有的因只身出门途中不慎丢失钱包、车票，或与他人失散找不到归途等，犯罪分子便利用受害人处于危难之时，假装好心，慷慨相助，骗取信任后，将受害人骗走拐卖。

只想赚钱不了解合伙人的女青年。这类女青年一听他人（尤其是女性更有欺骗性）相约去外地做生意能赚大钱，便不顾这个合伙人是什么背景，就欣然前往，结果被拐卖。

盲目忠于爱情的女青年。不少人贩子往往采取“谈恋爱”、“交朋友”的手段，骗取女青年的感情和信任后，将其带走拐卖。

好游山玩水的女青年。人贩子遇到那些社会阅历浅、性格开朗而且想游山玩水的女青年，便以邀请去外地旅游为名，将其拐卖。

懦弱的单身女青年。人贩子在公共复杂场所，往往出其不意地对单身女青年采取恐吓或威逼手段，而受害人遇到拦劫又不敢呼救反抗，结果被挟持去外地拐卖。

小心火种

在我们日常生活中，经常会有一些不太引人注意的小火种，可千万别小看它们，否则会引起火灾，祸及家庭。如果您在家里发现了它们，那么要尽快进行安全处置。常见的火种有：一个烟头，一根没有熄灭的柴杆，一支小蜡烛，一个火炉，一锹没有熄灭的炉灰，一锅烧开后未凉透的油，一个火坑窟窿，一个纸做的灯罩，一些放鞭炮后留下的碎屑，一盘蚊香等等。

家用液化石油气罐防火安全须知

1. 经常检查液化石油气罐和灶具是否漏气。如发现漏气要立即打开门窗，通风换气，切断一切火源、电源，迅速将气罐放到安全地点。

2. 必须按先点火后开气门的顺序使用；使用期间要有人照看，以免汤水溢出浇灭火焰，或被风吹灭火焰，使液化气大量冒出，遇有明火爆炸起火。用完别忘关上气罐上的阀门。

3. 气罐不得靠近暖气、火炉。

4. 气罐内的残液不应自行处理或倾倒在下水道内。

5. 一旦发生火灾, 应将气罐上的阀门关闭, 拧下调压器或剪断胶管, 把气罐转移到室外安全地带。

家用炉灶安全防火须知

炉灶是家庭日常生活中必不可少的加热设备, 做饭、取暖等离不开它。家用炉灶应该怎样安全防火呢?

1. 砌筑炉灶, 要在粘土内掺入适量沙子, 防止炉体、烟囱、火墙或火坑裂缝漏火。
2. 炉灶与火坑之间要用不燃材料(砖)做间壁墙。
3. 炉灶周围不要堆放柴草等可燃物。
4. 严禁用汽油、煤油等易燃液体引火。掏出的炉灰要用水浇灭后倒掉。
5. 经常检查炉灶、烟囱, 发明破裂漏烟等要及时维修。
6. 炉灶燃料使用期间, 要经常保持有人看管。

怎样安全使用煤油炉

1. 煤油炉使用时不得靠近可燃物和容易碰撞的地方。
2. 不准将汽油掺在煤油内混烧, 更不准用汽油或其它闪点在 28 以下的易燃液体做燃料。
3. 加注煤油必须在火灭时进行, 洒在炉体上或溢流在外面的油要擦拭干净。
4. 捻芯要用棉纱, 不能用化学纤维品。
5. 汽化炉的储油罐装油不得超过四分之三, 打气不宜过多。使用前应检查弯头内存油情况, 如存油过多必须倒出后才能使用。
6. 汽化炉油管发现损坏要及时更换。汽化炉的油汽化后应关闭阀门, 先后火后打开阀门放气点燃。

怎样安全使用煤气灶

据有关部门统计, 煤气发生的事故可分为两大类: 一类是煤气泄漏引起爆炸燃烧或人身中毒。当房间里泄漏出的煤气和空气混合达到 4.5% 至 35.8% 时, 遇到火种就会发生爆炸燃烧; 由于煤气成份里含有约 10% 的一氧化碳气体, 泄漏出来后, 被人们吸入肺部, 就会进入血液循环系统, 使人的肌体组织缺氧, 严重时会导致人死亡。另一类是使用煤气罐的用户, 由于不懂煤气具有易燃易爆性能, 在更换煤气罐时想将旧罐内的残渣倒掉, 结果因碰上火种发生爆炸燃烧, 造成人身伤亡。

使用煤气家庭除了必须了解煤气性能及其潜在的危险外, 在具体使用(或更换煤气罐)时一定要注意以下几点:

1. 点火后不离人。煤气灶点上火后, 如果人离开而没有照看, 火焰就有可能被锅内沸溢的汤水浇灭或被风吹灭, 这样一来煤气便会从燃料器的火孔中源源不断地向外泄漏, 酿成事故。
2. 用毕要关上总阀。当您用完煤气灶离开时, 除了关掉灶具上的旋塞开关外, 别忘了关掉煤气表前的管道进气总阀(煤气罐上头的总开关)。如果

不关总阀，很可能某个开关、管道或煤气罐联结灶具的橡皮管因出现漏气故障，而形成“慢跑气”，结果导致煤气中毒事故的发生。这类事故发生较多，有的全家因煤气中毒而死亡。

3. 厨房内严禁睡人。这是因为一旦夜间发生煤气泄漏事故，就很可能发生煤气中毒或火灾。同样道理，煤气罐及其灶具不能放在卧室内使用。即使住房紧张，只有一间房，也不能放在房内，可安装在阳台或楼梯走廊等地。为安全起见，未使用的备用煤气罐也不应放置在卧室。家庭最好不存放备用煤气罐。

4. 厨房不得存放其他易燃易爆物。在煤气灶房不得存放汽油、酒精、火药、雷管、鞭炮等易燃易爆物，也不能使用电炉、火炉、煤油炉等有明火的炉具。否则，一旦煤气泄漏，极易引发火灾爆炸事故。

5. 断气检修时要切记关闭管道进气开关。有些家庭在使用煤气灶具时恰遇煤气公司断气检修，而没有上煤气总阀。等煤气公司恢复送气时造成煤气泄漏，结果发生严重的事故。

6. 使用煤气罐家庭要注意换罐时安全。有些煤气罐看似用完了，灶具也点不着火，但罐内并非已是真空。如果不注意安全，总阀不关，也有可能因煤气泄漏碰上火种而引起火灾。因此，在换罐时也不可太大意。

一旦煤气失火，首先要设法关闭事故现场最近的煤气管线上的总开关，如厨房内煤气表前开关、进楼煤气总管道闸井中的开关。如果开关附近有火焰，可以顶着湿麻袋、湿棉被，用湿毛巾包着关闭开关。关闭下总气阀，切断气源，以遏制火势。如果煤气把门窗、衣物、家具等物品引着了，火势小时可以当机立断，用干粉灭火剂扑灭；火势大时，应一边扑救，一边报告消防部门和煤气管理部门。

油炸锅内食油不要放得太满

家庭厨房在油炸食品时，请注意锅内食油不要放得太满，以防食油烧沸后溢出，遇到明火燃烧引起火灾；油炸完在食油尚未完全冷却之前，最好注意照看，否则也会留下引起火灾的隐患。

怎样安全使用煤气热水器

1. 煤气热水器的类型与所用气体要严格一致，绝不能混用。目前民用煤气可分为三类：液化石油气（装在煤气罐内）、炼焦煤气（即管道煤气）和天然气。各种煤气热水器的设计就是按这三种气体的性质而定的。由于气体的成份不同，达到完全燃烧时所需的空气量也不一样，空气与燃气的混合情况也不一样，这就决定了煤气热水器的燃料部件的构造与型状不同；由于热值不同，燃烧器喷嘴大小和出火孔的总面积的大小也截然不同。所以，哪种类型的煤气热水器适用于哪种气体有严格规定，这在选购时要注意。

2. 管道煤气热水器的安装应由煤气公司批准和施工，以保证安全。安装位置最好选择在厨房，再将热水通过管道输送到洗澡间，而不能安装在洗澡间。因为煤气热水器直接将燃气排放于室内，时间一长，有害气体一氧化碳大量积聚，使人体血液供氧产生困难，造成生命危险。安装煤气热水器的厨房在热水器工作期间应打开窗户通气或安装排气扇。

3. 安装热水器时应避免电源及可燃物，以确保安全。

4. 使用天然气热水器必须注意：

(1) 要选择好安装热水器的地点。如果洗澡间面积很小，通风又不好，最好把热水器装在厨房里合适的地方，把热水管引到洗澡间，将自来水龙头装在洗澡间，通过控制进水来控制热水温度，天然气阀门可以开到最大。如果家里洗澡间小又不便在厨房里安装热水器，那么洗澡间的下部一定要装百叶窗，上部要有排烟气窗口，最好将热水器装在排烟口的正下方。

(2) 合理选择热水器的安装位置。选择安装位置应该做到：热水器高度以其点火孔与使用者眼睛大致同高为度，其水平位置要能使烟气不在室内形成环流，以尽可能短的路线排出室外。

(3) 按照产品说明书要求使用热水器。一般正确的使用方法是：先开气，将燃气先用小火点燃，水再开，水开后若发现大火未燃而又有天然气臭味，应立即关水，重开进水阀门。若多次均不能将大火点燃，热水器应立即停止使用。停止使用时，先关气，当出水温度不热了再关水。

被毒蛇咬伤怎么办

1. 不要惊慌，大多数毒蛇咬伤不会造成严重中毒；避免不必要的活动，因为活动会加速血液循环，使毒液在血流中加快流通；

2. 将被咬的部位置于心脏水平之下，减慢毒液循环；

3. 切勿切开伤口用嘴去吸。因为口吸形成不了真空，吸也没用，而毒液吸进口会中毒；

4. 如果蛇被打死，最好连人带蛇一起送急救室，用蛇毒抗毒血清和其他药可治好蛇咬伤。

食品安全十条

1. 食物一旦煮好就应立即吃掉。食用在常温下已存放过久的煮过的食物最危险；

2. 食物必须彻底煮熟才能食用，特别是家禽、肉类和牛奶；

3. 应选择已加工处理过的食品，如选用已加工消毒的牛奶而不是生牛奶；

4. 如需要把食物存放四五小时，应在高温（接近或高于 60 度）或低温（接近或低于 10 度）的条件下存放；

5. 存放过的熟食必须重新加热（摄氏 70 度）才能食用；

6. 不要让未煮过的食物与煮熟的食品互相接触；

7. 保持厨房清洁。烹饪用具、刀叉餐具等应用于净的布揩干擦净；

8. 处理食品前先洗手。上厕所或为婴儿换尿布后尤其要洗手；

9. 不要让昆虫、鼠类动物接触食品；

10. 饮用水和准备食品时所需的水应纯洁干净。如果怀疑水不清洁，应煮沸或进行消毒处理。

怎样进行家庭紧急抢救

现代家庭中中毒事故、严重外伤和心血管病患者突然发病等现象时有发生，因此，如果家庭成员能掌握最简单的急救方法，就能使亲人幸免于难。

1. 立即将受害人抱放在硬表面上（地板、床板等）背朝下，解开妨碍呼吸的衣服。

2. 检查和恢复呼吸道的畅通，因异物、粘液、假牙、下垂的舌头等都有可能妨碍呼吸。用手边工具清理口腔，使头部后仰并摇动下颌，可使下垂舌根脱离咽喉后壁，使口微微张开一点。

3. 开始进行人工呼吸。最有效的办法是“嘴对嘴”或“嘴对鼻”强制送气法。一次送入空气约1.5升，所含氧气足够维持机体各组织器官生命活动的需要量；“嘴对嘴”送气应先捏住鼻子，口唇紧贴对方微张开的口唇，用力平稳吹气。如对方是孩子，应口鼻一齐吹。送气每分钟为16—19次。“嘴对鼻”送气时应将对方口唇捏紧。人工呼吸可垫纱布或手帕。

4. 进行人工呼吸时应同时按摩心脏，促使心脏恢复跳动和血液循环。按摩是用按压方法使心脏恢复收缩和舒张功能。按压为每分钟60次。按压点在胸骨底边往上1/3处。按压时双手掌心向下，腕骨朝内，手掌重叠交叉在一起。按压方向应偏离脊椎中心5—6厘米。最好是两个人，一人进行人工呼吸，另一个人进行心脏按摩。每送气一次，按压5次左右。

5. 注意观察。看被救者的皮肤和口唇是否改变了颜色，看眼皮内是否变绯红色，看瞳孔是否收缩并开始对光线有反应。然后再看有无脉搏。最后看是否已出现主动呼吸。必须注意，急救应持续到急救中心的急救人员或医护人员到达时为止。

司机要克服五种违章心理

交通事故已成为一大社会公害。交通事故的发生多是因为司机和行人违章所致。为了自己和他人的安全，司机要克服五种违章心理；

1. 侥幸心理。司机明知开快车、酒后开车、开病车和开英雄车违反交通规则，但总认为一般不会发生事故，尤其是违章一两次既没被交警抓住又没发生事故，这种侥幸心理就会得到强化，最终酿成车祸。

2. 逞雄心理。许多年轻司机一般都争强好胜。在行车中，或因同类车型、速度和性能不如自己的车，或因别人违章超车，往往会抱着争气逞雄心理去强行超车，有的在超车后还故意制造事端进行报复。

3. 靠山心理。有些司机自以为家庭有人当官，或与个别交警关系不错，或自己是领导机关的司机别人不敢管，因此在这种“靠山心理”驱使下，违章行车，常常发生交通事故。

4. 逆反心理。有些司机或因交警处罚不当，或因自己挨罚心里有火，往往在逆反心理作用下故意违章，在求得心理平衡时往往发生车祸。

5. 保险心理。有些司机认为自己已在保险公司保险，就错误地理解为出了事故反正不用自己去赔偿经济损失，所以开车时无所顾忌，视违章为常事。

哪些人不宜骑摩托车

1. 色盲，特别是红绿色盲。
2. 高度近视者。

3. 高血压病人。
4. 心脏病病人。
5. 癫痫病人。
6. 聋哑人。
7. 精神病人。
8. 头晕病人，如美尼尤氏综合症、神经衰弱脑贫血患者。
9. 孕妇。
10. 慢性前列腺炎患者。
11. 疝气病人。
12. 饮酒过度、意识朦胧者。
13. 正在服用某些抗过敏药（苯海拉明、非那根）的人。

乘车“五忌”

- 一忌未等公共汽车等停稳抢先上、下车。
- 二忌站在车行道上招呼出租车。
- 三忌携带易燃易爆危险物品乘坐公共汽车、电车、出租汽车、长途汽车和列车。
- 四忌在机动车行驶途中将身体某部分伸出车外或跳车。
- 五忌乘坐货运机动车时站立或坐在车厢栏板上。

安全信号、标志的识记

“安全标志”都具有色彩鲜明、图案简单明了、文字说明扼要的特点，使人远远一看就可明白其中的意义，提醒人们注意。如果能记住一些经常使用的“安全标志”，不仅方便，而且对自己的安全幸福也大有好处。

信号灯。绿灯亮时准许车辆直行；在不妨碍直行车辆行驶情况下，左转弯或右转弯的车辆可以通行。黄灯亮时车辆须停在停止线以外，已越过停止线的车辆可继续行驶。红灯亮时禁止车辆通行；右转弯和丁字路口右边无横道的直行车辆在不妨碍放行车辆行驶条件下，可以通行，车行道上行进的队伍及畜力车也可通行。

人行横道绿灯亮时准许行人横过马路；红灯亮时禁止通

指挥信号。交通民警随立正姿势，右手持指挥棒曲臂向上直伸，相当于黄灯信号，表示停止；交通民警随立正姿势右手持棒举臂向右平伸，继之向左挥棒，然后持棒下垂，保持立正姿势，民警左右两方相当绿灯信号，前后两方相当红灯；民警稍息姿势表示信号解除。

交通标志。设在路旁的各种指示交通的标牌。

“指示标志”是用以指示车辆及行人行进或停车的标志，有圆形、长方形、正方形三种标牌；一般为蓝色底、白图案。

“警告标志”是警告司机注意危险、减速，为等边三角形，顶角朝上的标牌，黄底黑边、黑图案。

“禁令标志”是对车辆加以限制的标志，圆形标牌、白底、红圈、红杠、黑图案，图案压杠标牌。

“指路标志”的标牌为长方形和正方形，一般道路的为蓝底白图案；高

速公路的为绿底白图案。

交通标线。人行横道线；白色条纹线，横划在车行道上，供行人优先通行。

人行道线：白色实线，划在没有专设人行道的路面上，此线向外至路边为人行道。

中心隔离线：黄色双实线，用以隔离上、下行车道，严禁车辆压线、越线、横穿行驶。

中心线：白色实线，用以区分上、下行车道，在不妨碍对面来车正常行驶的情况下，允许车辆越线超车或向左转弯。

车辆分道线：白色虚线，用以划分不同车种应使用的车道，因让车、超车、转弯、停止等，在不妨碍主道车辆行驶条件下，允许越线短暂借道行驶。

禁止停车线：黄色虚线，划在车行道边缘或人行道上，在所标明的路段内，禁止车辆暂停或停放。

停止线：白色实线，横划在路口外车行道上，车辆遇停止信号或让干路车先行时，须停在此线以外。

中心圈：白色实线圆圈，用以区分车辆大、小转弯，但不得压线行驶。

左转弯分道线：白色弧形虚线，划在路口内，左转弯的机动车须紧靠线左侧行驶，非机动车在线右侧行驶。

导向箭头：白色实线箭头，用以引导行车方向。

导向车道线：黄色实线，划在路口停止线以外，用以标明导向车道。

导流线：白色流线型条纹带，划在畸形路口或路段上，用以分导车流。

停止方位线：白色框形实线，划在停车场，用以标定车辆停放位置和方向。

安全标志。安全色：红色表示禁止；黄色表示警告；蓝色表示强制或命令；绿色表示安全。

安全图案：用简单而形象的图案提醒注意安全。

铁路信号。鸣笛：火车鸣笛一长声，是预报火车开动或接近车站、道口、桥梁等处；一长三短声是报告发生重大事故需要救援或发现前方有不安全因素；二长声报告火车在倒退行驶。

固定在车站两头的信号灯：红色指示火车停下或不许越过；绿色灯是准许火车通过或开动；黄色灯是同意列车进站停车或从车站出发，但要减速或注意行驶，白色或蓝色是火车编组或解体的调车信号，前者允许通过，后者禁止行驶；紫色表示铁路道岔的位置；

手信号：要求火车停运——白天铁路工人展开红色信号旗，晚间用红色信号灯；请火车开动——白天展开绿色旗，晚间用绿色灯。

一旦发生交通事故应该怎么办

交通事故往往是突如其来的，给当事者带来伤亡及经济损失。但是，发生交通事故后如能及时、正确地进行现场抢救，可以使损失及伤亡和致残率降低 10% 以上。

首先，当事人及有关人员要沉着冷静。有关车辆必须立即停驶，确认交通事故发生情况。

第二，应当保护现场，不要随意移动现场，必要时要在道路上设立标记。

第三，采取措施防止再发生危险。比如再次发生交通事故、淌油地方起火等。维护交通秩序，避免因交通事故造成交通堵塞。

第四，抢救伤者和财产，对财物要妥善保管。移动现场的人物位置时要标明位置。

第五，当事人要迅速报告公安机关或者执勤交通警察，听候处理，不得私下处理。如实向公安部门陈述交通事故经过，不能隐瞒。知情者有义务向公安机关检举揭发肇事逃逸者。

第六，在报案、呼救、保护现场、维护交通秩序的同时，周密组织人力抢救和转运伤员，组织轻伤员自救互救，组织周围群众投入抢救，就地取材并及时将伤员运往医院。应先抢救危重伤员，后护理一般伤员；先处理危及生命的严重损伤，后处理一般损伤；在不加重可能是隐蔽伤的条件下进行明显伤的处理和翻动、搬运。先控制和制止大出血和疏通呼吸道，然后是固定脊柱和崩折的肢体，最后可进行有针对性的包扎，处理和作心肺复苏等工作。

第七，发生交通事故的瞬间，乘车的人如能保持清醒的头脑，镇定情绪，迅速辨明情况，寻找应付的办法。交通事故往往是撞击给人体造成伤害，如能在撞击前的瞬间发现险情，迅速紧握面前的车扶手、椅背，同时两腿微弯且两脚用力向前蹬地，可以减缓身体前冲的速度和力量，降低伤害程度。如果来不及作上述动作，要迅速地用双手抱住头，并把身体缩卷成球状，以减轻头部、胸部受到冲撞的力量。如果车已翻倒或翻滚，要抱住头缩圆身体，而千万不要死死抓住车的某个部位不放。进行力所能及的自然互救、或者静止不动，避免有骨折而扎伤血管、内脏、神经，造成更大的不幸。

一定要遵守交通规则

在交通事故原因的分析中，除去道路、环境及自然灾害外，主要是人为的因素造成的，包括人的现代交通意识、技术素质、安全知识等。因此，不仅司机要认真遵守交通规则，每个家庭的每个成员都毫不例外地应该遵守交通规则。

交通规则是人、车、船、机等一切占道行驶者共同遵守的准则。这些交通规则、法规、规定等都是为保证交通安全而建立的，有许多条文是通过大量事故教训而总结出的，可以说是用鲜血和生命换来的。同时，在交通法尚未正式颁布以前，交通规则就是政府颁布的法令，违反交通规则就是触犯刑律，依情况进行制裁。由于不遵守交通规则而发生交通事故，不仅给他人造成伤亡及经济损失，也会给自己造成伤亡和损失。另外，有关部门在处理交通事故中也主要依据交通规则的有关规定进行。因违反交通规则而发生事故，造成伤亡及财产损失，不仅不会得到赔偿，而且还会因情节轻重赔偿对方损失，甚至判刑坐牢，即使肇事者死亡，有关单位及家属也要承担责任。每个公民，不管何种职业与职务，除去自己要模范地遵守交通规则以外，还要教育有关的人，特别是未成年子女和家属遵守交通规则，为防止交通事故作出贡献！

餐具如何消毒

餐具是吃饭的器皿，包括碗、筷、盘、勺、杯等，如果不注意卫生，也

是重要的疾病传染媒介，不仅公共食堂、餐馆、饭店的餐具要消毒，家庭中的餐具也同样需要消毒。

家中的餐具应分开使用，每人都固定使用自己的一套，并且分开洗刷与放置。尤其是尚未实行分餐的家庭，就餐时一定要设立公筷、公勺。

餐具的消毒方法很多，常用的主要有物理法、化学法。

物理消毒法。流动水冲洗可去掉大部分细菌；锅蒸水煮，将碗筷等餐具洗去食物残渣及油污后放锅内蒸或煮，餐具应在冷水时放入锅内，待水开后，再蒸煮5~10分钟即可；电子消毒碗柜消毒，电子消毒碗柜可产生大量臭氧，可杀灭病毒、细菌达到消毒目的。

化学法。配好消毒液进行浸泡。常用的消毒药有：3%的漂白粉溶液、3%氯亚明溶液、0.5%过氧乙酸溶液、84洗消液、各种牌号的洗涤灵等均可。但应注意，餐具必须洗干净泡到消毒液内；消毒液现用现配，浓度适宜，准确，能把餐具全部泡在药液里；浸泡时间要符合要求；浸泡完捞出来后，一定用自来水彻底冲洗，将药液全部冲洗掉。

如遇有传染病发生，餐具的消毒就更重要了。根据传染病的种类，应适当延长蒸煮的消毒时间及消毒药液的浓度。

不要用洗衣粉洗餐具和食物

洗衣粉是人们生活中的必需品，由于其去污能力很强，不仅用来洗衣服，而且有不少家庭用其洗涤水果和餐具。据国外调查，每人每年平均使用洗衣粉21千克以上。由于洗衣废水排入江河，洗衣粉吸附到鱼腮上，使鱼腮的呼吸氧气功能受到损害而影响鱼类生长。那么，人类使用洗衣粉，特别是用来洗水果，餐具，有无损害呢？

洗衣粉的牌号很多，但它们的主要成分是烷基苯磺酸钠，是用石油中的某些成分，经过一系列的有机合成制造出来的。尽管目前通过动物实验，没有发现洗衣粉有致癌性，大多数也没有发现致畸作用，比如，给小白鼠或兔子的皮肤上涂敷烷基苯磺酸钠，经4个月至2年的观察，并没有发现明显病状，但是，非家庭用洗衣粉，对动物却有明显的致癌作用。另外，家庭用硬型洗衣粉不易分解，会污染环境。由于洗衣粉污染水源并可通过皮肤吸收，可在人体内蓄积。现在，从人体内已查到洗衣粉的存在，尤其是洗衣工、厨师的尿中，都可见到洗衣粉。尽管还尚未见到对人体有危害的病例，这可能由于剂量尚小的缘故。

因为洗衣粉毕竟是一种人工合成的化学物质，人和动物大量食入也会发生腹泻或其它病状。故用洗衣粉洗衣时浓度不要太大，以减少对皮肤的刺激和从皮肤上吸收。同时，还可避免浪费大量漂洗用水及污染环境。水果和食具直接进入口内，用洗衣粉洗涤时的残留部分会随食物进入体内，尽管数量微小，然而日积月累，也会引起危害。因此，最好不用洗衣粉洗水果餐具，可用其它代替。如果必须用洗衣粉来洗水果和餐具，一定要有较好的冲洗条件，进行彻底冲洗才好。

生熟食品要分开

生食品是指制作食品的原料，经加热，烹调后可以食用的食品。如：各

种蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶、米、面等。熟食是指已加工、烹调完了可以直接食用的食品，如熟肉、扒鸡、烤鸭、糕点、某些豆制品等。

植物性生食品在种植时需要施肥，烧水，尤其是萝卜，马铃薯等生长在土壤中的植物，会沾满细菌，病毒，寄生虫卵，甚至还带有粪便；在收割，采摘，运输，贮藏过程中也会被污染。禽畜肉、奶、蛋、鱼等动物性食品，在饲养过程中也难免感染上细菌，病毒及寄生虫。因此，在禽畜的肉、脏器、奶、蛋中也会带有病菌，病毒等。比如，在急宰病猪中沙门氏菌的检出率高达 64.5%。各种脏器的沙门氏菌检出率也很高，比如肝脏为 85%，脾脏为 83%，肾脏为 75%，肺脏为 72%，肌肉为 69%，蛋类为 0.5~3%。这只是一致致病细菌的检出情况，还有其他细菌。

生食品除去本身带有细菌、病毒外，还可以通过苍蝇叮爬，容器，运输工具，以及接触食品的“手”，被污染上这些微生物。

生食品都有一定的营养，不仅可以保存污染上的细菌，病毒等，有的还可以生长，繁殖，数量越来越多。

生食品需经蒸煮烹调等过程，杀灭这些使人患病的细菌，病毒后食用。但生熟食品不分开的话，生食品上的细菌就会污染到熟食品上去。熟食品营养更加丰富。温度适宜，细菌会大量繁殖，有的还会产生毒素，而熟食品往往直接食入，这样就会使人发生食物中毒或食源性疾病。

不仅生熟食品放在一起，会污染熟食品，就是盛放食品的容器及切割收拾食品的刀、板、盆等不严格分开也会污染熟食品。比如盛完海产品的水池，水桶未加洗净消毒，又去盛装或洗涤直接进口的食品，海产品中的副溶血性弧菌就会污染到直接进口的食品上，使进食者发生副溶血性弧菌食物中毒。再如切割，收拾淡水鱼的盆板刀未消毒又去切凉拌菜熟肉等就会使进食者得肝吸虫病。

另外，许多人把切好的菜、肉放到一个盘子里，然后去烹炒，炒熟后又盛回这个曾盛生菜的盘子，也会造成污染，使人得病。

总之，为防止食物中毒及食源性疾病的发生，必须做到生熟食品分开，盛装制作生熟食品的容器、刀、板等也要一一分开。如果不能分开，也要在制作完生食品后彻底刷洗消毒后再用于制作熟食品。

为什么不宜多吃油炸、熏烤食物

油炸、熏烤食物香气扑鼻、美味可口，格外诱人，一直是人们爱吃的传统食物。但经大量的调查发现，常吃大量油炸、熏烤的食物，容易患胃癌、肠癌。比如，冰岛地区的居民，一年到头吃大量的熏羊肉、熏鲑鱼，死于胃癌者占癌症死亡总数的 50%，而冰岛地区的海员因常年在海外，吃到较多的新鲜食物，患胃癌的就较少；波罗的海沿岸的渔民经常吃大量烟熏鱼类，癌症死亡率为 318 / 10 万，其中消化道癌症为 120 / 10 万，而农民中癌症死亡率仅为 149 / 10 万，消化道癌症死亡率为 38 / 10 万。我国贵阳，习惯吃熏制腊肉的居民与不经常吃熏制腊肉的居民，胃癌死亡率也有明显差别。

为什么油炸、熏烤食物会使人发生癌症呢？近年来的研究发现，在熏烤的鱼、肉及“烤糊”、“烧焦”的米面中，以及食用油加高温后所产生的“油烟”或者炸食物用的油长期不更换而炸出的食品都含有多环芳烃化合物，其中多种具有致癌性。致癌作用最强的是 3,4—苯并芘。用 10 毫克 3,4—苯

并芘灌入小白鼠的胃中，胃癌的发生率可达 85.2%。口服、吸入、皮肤涂抹等任何途径接触 3,4—苯并芘都可以使小白鼠患癌。而熏烤、油炸食品过程中，温度很高，含碳燃料和有机物便会合成少量 3,4—苯并芘；烧焦的淀粉也会产生 3,4—苯并芘；温度越高，产生得越多，当温度为 370~390 时，每千克淀粉可产生 0.07 微克 3,4—苯并芘，当温度升至 650 时，可产生 17 微克；用碳火烤的肉内含 2.6~11.2 微克/千克，用松木熏的红肠高达每千克 88.5 微克 3,4—苯并芘。电烤食品含量较低，每千克只有 0~0.05 微克 3,4—苯并芘。烤乳猪的外皮中含 3,4—苯并芘也很多。

同时，食物中的蛋白质经熏烤受热分解，可产生大量仲胺，进入胃中与亚硝酸盐相遇，在胃酸的环境中会形成亚硝胺。而亚硝胺也是一种很强的致癌物质。

当然，偶尔吃一些油炸或熏烤食物不会引起癌症。经常性吃熏烤、油炸食物，只要注意熏烤方法及采取一些必要的措施也有很好的预防癌变发生的作用。比如，熏烤食物时不让食物与炭火直接接触，熏烤温度不要太高，熏烤时间不宜太长；不要用木柴火焰熏烤而改用优质无烟煤或电烤；油炸食物时不要让油锅着火，所用之油不可时间过长、反复使用，当其变稠发黑就要弃之更换；经常吃一些黄绿色蔬菜和水果，如莴苣、西红柿、桔子、苹果、胡萝卜等。因为这些食物中食有大量维生素 C 和 A。维生素 C 在胃内可阻断亚硝酸化过程，维生素 A 也有一定防癌效果。此外，豆浆、豆腐等豆制品也有一定防癌作用，应经常食用。

不要误吃牲畜甲状腺

甲状腺能够分泌甲状腺素。甲状腺素是人体内一种非常重要的内分泌激素，吸收入血后，可以促进全身组织细胞的新陈代谢与生长发育。如果人体缺乏甲状腺素则会使功能失调，但甲状腺素过多也会造成中毒。甲状腺内的甲状腺素比血液中含量高 100 倍以上。甲状腺素性质比较稳定，要在 670 的超高温情况下才能被破坏，一般烹调温度对其没有任何影响。因此，当人们误食牲畜的甲状腺后，大量的甲状腺素就被吸收进入血液，使人产生中毒症状。据研究，一次食入 1.8~3 克就会引起食物中毒。一般经过 12~36 小时，最短只 1 小时，病人便出现头痛、头晕或眩晕、无力、四肢酸痛、特别是腓肠肌（小腿肚子）疼痛最明显、心跳加快、食欲减退、两手发麻、盗汗、恶心、口渴、呕吐、腹痛、腹泻。病情较重时可出现兴奋、烦躁、耳鸣、视物不清、肌肉颤动、心律失常、舌及眼睑震颤、脱皮、瘙痒、皮肤出血，妇女可引起月经不调、闭经；孕妇可造成流产或早产；胎儿或乳儿可经胎盘或乳汁而中毒。有的病人时哭时笑，神志不清、昏迷等。

误食牲畜甲状腺引起中毒后，可以服用鲁米那，每次 15~30 毫克，一天 2~3 次；或服冬眠灵，每次 12.5~100 毫克。使病人保持安静。同时，静脉输入 10% 或 25% 葡萄糖溶液 500~1500 毫升，并给足量 B 族维生素及维生素 C，以利解毒。另外，给高蛋白饮食，使营养平衡。

牲畜甲状腺引起的中毒多为误食造成的，一般是吃了带甲状腺的喉头肉，或者把肉联厂废弃的甲状腺当成瘦肉食用。误食牲畜甲状腺后发病率高达 90%。

怎样预防甲状腺中毒呢？首先要加强屠宰场的兽医监督检查工作，设立

专职或兼职的切割牲畜内分泌腺的技术人员，摘除的甲状腺要统一保管，制药用。万一屠宰场漏摘了甲状腺，买回后也要扔掉而不能食用。关键是要会辨认各种牲畜的甲状腺。牲畜甲状腺位于喉的后部和前几个气管环附近，一般分成两个侧叶、中间是宽窄不等的峡部。牛的甲状腺呈红色，侧叶较大，呈不规则三角形，长6~7厘米，宽5~6厘米，厚1.5厘米，重约9~12克；绵羊的甲状腺呈暗红色，长椭圆形，长3~4厘米，宽1.25~1.5厘米，厚0.5~0.75厘米，重约3克；山羊甲状腺常与绵羊的近似，左右两叶常不对称；猪的甲状腺呈深红色、两叶相连在一起，扁平，自中部向两侧逐渐变窄，长4~4.5厘米，宽2~2.5厘米，厚1~1.5厘米，重约8克。

霉变甘薯不能吃

甘薯的名称很多，也叫白薯、红薯、地瓜、红苕等。它不仅营养丰富，超过大米、白面，而且具有补脾胃，养心神、消疮肿、退黄疸、治乳痈、止血痢、疗夜盲的作用。特别是具有防癌、降胆固醇、防止动脉硬化的作用，被公认为长寿食品。但红薯在收获、运输、贮藏过程中，往往可造成犄伤、擦伤、摔伤，给霉菌污染创造了条件。霉菌在薯体上大量生长繁殖并产生毒素，可使人及家畜食后中毒，最常见的是甘薯黑斑病中毒。

甘薯黑斑病是指甘薯上长有硬而凹陷，呈不规则的黑褐色斑块，其附近薯肉也变色并有苦味，不论人或畜，生吃或熟食这种甘薯均可以中毒。

这种霉变甘薯中有毒性很强的甘薯酮，甘薯醇， 一萜喃酸、甘薯宁、巴他酸、4—薯醇、1—薯醇等。

霉变甘薯引起的食物中毒多在餐后24小时内发病。病人出现头晕目眩、头痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、肌肉颤抖、痉挛，瞳孔改变、眼花、视物不清、复视、幻视、嗜睡，甚至昏迷，3~4天后，体温升高，严重者可引起死亡。

霉变甘薯中毒尚无特效治疗方法及解毒药，只有催吐、导泻及对症用药。重要的是预防霉变甘薯中毒的发生。首先，在收获、运输、贮存甘薯过程中，有轻微霉变的甘薯，也要将霉变或黑斑全部彻底切除，不留一点变色部分，再加工食用。

发芽土豆不能吃

土豆又叫山药蛋、洋芋等，学名叫马铃薯，与玉米、小麦、水稻、燕麦并列为世界五大作物。在欧美一些国家，人们每天都离不开土豆，有植物之王的称号。土豆原产秘鲁，18世纪传入我国。土豆既可作主食，又可当蔬菜，营养丰富，据检测每500克土豆含蛋白质10.1克，脂肪0.4克，糖73克，产热339千卡，粗纤维1.3克，钙48毫克，磷282毫克，铁5.3毫克，还含有丰富的维生素C、B₁、B₂、胡萝卜素等。土豆的吃法很多，一年四季都可以吃，深受人们欢迎。但因土豆品种、季节、制作方法、食用部位及食用量不同，常常发生中毒现象。尤以食用带芽土豆及带皮土豆而中毒者居多。

土豆中毒有三种情况，一是因土豆中含有大量硝酸盐和足以导致中毒量的亚硝酸盐，食后可引起以血红蛋白变性而缺氧为主要特征的亚硝酸盐中毒；二是土豆营养丰富，细菌极易生长繁殖，在制作甜味土豆泥时，被葡萄

球菌污染，只需在 19℃ 的环境中经 4~5 小时，就会使进食者发生食物中毒。

土豆中含有龙葵素，龙葵素也叫马铃薯素，是一种可溶于水，不太耐热的生物碱，具有腐蚀性和较强的刺激性，可以溶解红细胞，引起脑充血、水肿，使大脑运动及呼吸中枢麻痹。龙葵素毒性较强，一次食入 200 毫克就可引起中毒。食入 300~400 毫克可造成严重中毒。

龙葵素中毒的潜伏期很短，食后 30 分钟就可发生，长者也只有 3 小时。病人开始多感咽喉痒，舌腮麻木，苦涩或呛辣，心窝部烧灼或阵痛，继而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢无力、血压下降。有的病人出现发烧、头晕、头痛、怕光、兴奋、抽风、出冷汗、瞳孔散大、甚至有恐怖感。病情严重者还可出现意识障碍，呼吸困难，昏迷，最后可因心力衰竭，呼吸中枢麻痹而导致死亡。一般病人 1~2 天可以恢复健康。

一旦发生龙葵素中毒要立即抢救，首先用刺激法进行催吐，必要时可用 4~5% 鞣酸溶液浓茶或 2/10000 的高锰酸钾溶液进行洗胃。患者吐泻严重，发生脱水要输入 5% 葡萄糖溶液或饮淡糖盐水。呼吸困难应吸入氧气，注射苯甲酸钠咖啡因等兴奋药。

为预防龙葵素中毒，吃土豆时必须注意。据化验整个土豆中均含有龙葵素，但土豆皮中含量较多，尤其是土豆芽中的龙葵素含量比土豆皮中多 20~25 倍，比土豆肉中多 50~100 倍，有的甚至多 1000~2000 倍，土豆皮中龙葵素含量差异很大，一般含量可在 1.67~17.5 毫克/100 克之间，但发芽时的土豆皮的龙葵素含量可达 730~1340 毫克/100 克。如果食用这种土豆，每人每次只需吃 500 克，有的甚至只吃 25 克就引起中毒。因此，吃土豆时要挖去芽和芽眼及芽眼附近 0.2~0.5 厘米的皮层。青、紫、红、黄等颜色的皮肉结合处约 5 分硬币厚度的皮肉也要全部去掉，然后用水浸泡 1~2 小时，烹煮时间也宜长些，最好切成丝并加醋烹调可减少毒素，另外，土豆的仔豆，腐烂发霉土豆尤要注意。

豆浆不能生喝

豆浆是用干黄豆加 8 倍的水浸泡、碾磨、过滤、煮沸而制成的液体食品，消化吸收率很高，可达 90% 左右。因大豆中的蛋白质含量较多，故豆浆的营养价值很高，能和牛奶比美。特别是大豆是，含有丰富的不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸是皮肤和毛发不可缺乏的营养素，故有“美容酸”之称。多吃大豆可使毛发和皮肤健美。同时，豆浆中含有人体内不可缺少的钙、磷、铁及许多微量元素。从中医角度，豆浆具有清肺补胃、润燥化痰、强身健骨、保健抗衰等功效。不论是婴儿、老人，还是青壮年，多喝豆浆对身体是大有好处的。但是喝豆浆中毒也时有发生，那是因为豆浆没有煮熟的缘故。

在生豆浆中有两种有害物质，即胰蛋白酶抑制素，也叫抗胰蛋白酶；还有一种叫皂素。胰蛋白酶抑制素能够抑制胰蛋白酶消化分解蛋白质的活性，使蛋白质不能被消化吸收。同时，胰蛋白酶抑制素对胃肠有刺激作用。因此，当这种有害物质进入体内 30 分钟左右，就使人出现喉部发痒、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。皂素能破坏红细胞，有溶血作用，使血液输送氧气的功能降低，使病人出现头晕、无力及呼吸麻痹等症状。

因豆浆的吃入量不会太大，一般症状比较轻，当日就可恢复，有的可不治自愈。

豆浆中的这两种有害物质都不耐高温，当温度达到 100℃ 时，10 分钟即可将其破坏而失去毒性。因此，只要把豆浆彻底煮沸后 10 分钟再饮用就不会中毒了。但是，值得注意的是皂素具有受热膨胀的特点，当豆浆煮至 80℃ 时，即出现泡沫上冒，好象已煮沸，其实这是“假开”。如果此时便喝，就会中毒，必须改为小火慢煮，真正达到 100℃ 时，泡沫自然消失了，再继续煮 10 分钟就可饮用了。

另外，取豆浆测定脲酶。脲酶是豆浆中的一种生物碱，对人体无害，其对热的敏感程度与上述有害物质相同；如果加热后脲酶破坏了，自然皂素及胰蛋白酶抑制素也就被破坏了。一般每千克豆浆中含脲酶 58.8~69.5 毫克时，儿童饮用会中毒，脲酶含量在每千克豆浆中有 208~250 毫克时，成人饮用也会中毒。含有上述浓度脲酶的豆浆均是假沸豆浆，千万不能饮用。

怎样提防误食有毒蘑菇

夏秋季节雨量充沛、温度适宜，蘑菇生长旺盛，正是采摘的好季节。但是因吃菇中毒的事也时有发生，轻则吐泻，重则丧生，必须引起注意。

蘑菇属于蕈类，是一种高等真菌，也象细菌一样能产生毒素。据研究能产生毒素的蘑菇有 80 多种，其中有 9 种蘑菇产生的毒素毒性特别强，误食后可致人于死命。蘑菇产生的毒素大致有四类。神经毒：食后十几分钟就能使病人出汗、流口水、流眼泪、脉搏缓慢，甚至谵妄、幻视、幻听等神经症状；胃肠毒：食后 30 分钟就能使病人出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛；溶血毒；这种毒素可大量破坏人的红细胞，使人发生急性贫血；原浆毒：能毒害人体的多种组织细胞，造成肝、肾、脑、心等重要器官的急性坏死而危及生命。

有毒蘑菇的外形、颜色、生长特点等都与可食蘑菇非常相似。应如何防止蘑菇中毒呢？首先是没有采蘑菇的经验不要去采食蘑菇，一般市场销售的蘑菇都是可食用蘑菇。在采摘蘑菇时，那些颜色鲜艳、漂亮、长得奇形怪状或在蘑菇的把上有托有环的，以及生长在脏地方的、有特殊苦辣味的蘑菇；还有那些能使银器皿、葱蒜变色的蘑菇，往往是有毒蘑菇，都不要轻易采摘进食。在烹调与进食方法上也应注意防止中毒。比如炒蘑菇不如水煮好，因为炒的时候有的地方没有炒熟，温度不够，毒素不能被破坏。而水煮不仅受热均匀，而且加热时间长，可使不耐热的毒素破坏掉；吃蘑菇时不要饮酒，酒可促进毒素吸收；另外，吃炒蘑菇不要一次吃得太多，也不要连同菜汤一同吃掉。

注意防止假大料中毒

大料学名大茴香，是一种重要的调味佳品。而红茴香及莽草子的外形与大料非常相似，有假大料之称。假大料有毒，食后可使人中毒。特别是目前的一些不法商贩常以假大料充当大料出售，一定要注意鉴别。

莽草子是莽草的果实，含有莽草毒素、莽草晶毒素、莽草酸、莽草苦素及莽草亭，可使大脑和脊髓先兴奋后麻痹，生吃 5~8 粒莽草子就可使人中毒。一般进食 1 小时左右发病，短者仅 30 分钟即出现中毒症状。开始先有恶心、呕吐、口渴、流涎、出汗，继而出现腹痛、腹泻，大便为洗肉水样。还有头晕、头痛、心跳缓慢、血压下降、呼吸急促等症状。严重时出现麻木、

四肢强直、抽风、两眼上翻。也有的病人口吐白沫，色癩病发作。还有的病人尿少、尿闭，甚至昏迷。最后可因呼吸衰竭及强直性惊厥而亡。

真假大料的鉴别表

品名	真大料	假大料
角的形状及数量	有 8 个角，直径 3 厘米，每个角呈轮状排列，大小均匀，形如小艇，尖端略钝，蒂柄上端弯曲呈手杖样，果实肥厚。	有 7 ~ 13 个角，直径小，只 2 厘米，角呈星状排列，大小不匀，形似鸟嘴，尖端弯曲，有钩朝上，蒂柄平直，果实瘦薄。
果皮颜色	呈红棕色	灰腊棕色
果实颜色	黄棕色	棕褐色
气味	茴香味	松枝味或樟脑味
味道	味甜、香气浓郁	先酸后甜，久尝舌麻，有松香樟脑味
在酒精中煮后加水	呈混浊状	澄清

红茴香又叫野茴香，果实含哈那诺明、莽草素、莽草亭等毒素，误食后产生的症状与莽草子中毒相似，可出现眩晕、视力模糊、口舌麻木、四肢冰冷强直、心动过速、血压升高。另外，可损害肝脏。

预防假大料中毒，首先要严禁采集收购出售假大料，特别是对少数唯利是图故意以低价收购假大料然后再卖出而牟取暴利的商贩进行严厉打击。另外，要掌握辨认真假大料的知识。

鲜黄花菜能吃吗

黄花，又名金针菜，属多年生草本植物。其茎顶分枝开花，呈淡黄色，清香浓郁。黄花尚未开放时，采下晒干，可食用，也可入药。每 100 克干黄花菜除含蛋白质 2.9 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 11.6 克外，还含有钙 73 毫克，磷 69 毫克，铁 1.4 毫克，胡萝卜素 1.17 毫克，维生素 B₁ 0.19 毫克，维生素 B₂ 0.13 毫克，维生素 C 33 毫克。特别是鲜黄花菜维生素 C 含量更高，食用价值很大。但如果加工方法不当会导致中毒。黄花菜每到 6 ~ 7 月份就可采摘，故到这个季节便发生因吃鲜黄花菜而中毒的病人。

为什么干黄花菜无毒，而吃鲜黄花菜就会中毒呢？原来，在鲜黄花菜中含有秋水仙碱，在食入后经胃肠道可缓慢被吸收，部分秋水仙碱被氧化成氧化二秋水仙碱，经肠道及肾脏排泄时，可严重地刺激这些器官而引起中毒症状。一般初期感咽喉和胃部不适，有烧灼感，继而出现恶心、呕吐、干渴、全身无力、腹痛、水样稀便或血性便。当毒物经肾脏排泄时，造成肾功能障碍，出现尿闭、血尿。病情严重的可出现脉搏微细、脉率不稳、呼吸浅促，头痛、头晕、发冷、寒战、肌肉无力、全身痛、瞳孔散大，有时还可以出现谵语、抽风、虚脱、甚至因呼吸抑制而死亡。

氧化二秋水仙碱毒性很强，0.1 ~ 0.2 毫克就会使人中毒，20 ~ 30 毫克就会致死。曾有成年人因吃 3 毫克氧化二秋水仙碱而致死亡的报告。致死期很

短，一般 7 小时就能使人死亡。因此，鲜黄花菜中毒的潜伏期短者只 30 分钟，长者为 4 小时。据调查，吃 100 克的鲜黄花菜就可以出现中毒症状，说明此量的鲜黄花菜中含的秋水仙碱量足以氧化达到让人中毒的氧化二秋水仙碱的数量。

一旦发现鲜黄花菜中毒，立即用 4% 鞣酸或浓茶洗胃，以使秋水仙碱沉淀。还可口服牛奶、蛋白液、烂粥、豆浆、粘米汤等保护胃肠粘膜，减轻其对胃肠刺激。腹痛严重者可服用或注射阿托品，呼吸麻痹时要进行人工呼吸。

把鲜黄花菜煮后晾干，制成干品后就可以破坏秋水仙碱而变成无毒的。吃鲜黄花菜时，一定要先用净水浸泡，再用沸水烫焯，然后弃汤烹调，熟后再吃可解除毒性。另外，即使加工适当，食量过多也有可能引起中毒。同时，氧化二秋水仙碱在体内排泄缓慢，连续进食可引起蓄积中毒。因此，氧化二秋水仙碱在体内排泄缓慢，连续进食可引起蓄积中毒。因此，吃鲜黄花菜每次不得进食过多，以 50~100 克以内为宜，不要连续几天均吃鲜黄花菜。如果注意以上几点，就可以预防鲜黄花菜中毒的发生了。

吃扁豆应注意什么

扁豆的适应性强，全国各地均能种植，从春末到深秋都可采摘。扁豆的营养也很丰富，所含蛋白质比白菜、柿椒、西红柿、黄瓜等蔬菜多 1~3 倍，特别是扁豆含锌较多，每千克有 26.9 毫克。但扁豆含钠不多，很适合心脏病、高血压、肾炎等病人食用。

不过，扁豆中含有红细胞凝集素，能凝集红细胞，这种凝集素多含于豆粒中。另外，豆荚和豆粒中还含有皂素，对胃粘膜有较强的刺激作用，能引起胃肠粘膜充血肿胀、发炎，使病人发生胃部不适、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等症状。腹泻为水样便。同时，皂素还能破坏红细胞，有溶血作用。由于扁豆的毒素能破坏红细胞或凝集红细胞，使之携带氧气的功能降低，而使病人出现缺氧症状，如头痛、头晕；还可使病人出现畏寒、出冷汗、四肢麻木、胃部烧灼、心慌、胸闷、全身无力、腰背疼痛等症状。

扁豆的毒素吸收很快，食后 30 分钟即可发生中毒，长者也不过 15 小时，多在 1~5 小时后发病。因扁豆中的红细胞凝集素和皂素的含量与地区和季节有关。因此，吃扁豆引起的中毒一年四季全国各地均有发生，但以下霜前后为多发，这与此时扁豆中的毒素较多有关。扁豆中的毒素能被持续高温所破坏，故一般焖扁豆不会中毒，而吃扁豆馅包子、饺子、馅饼、焯面码，急火炒扁豆及各种凉拌水焯脆扁豆等，因扁豆没有完全熟透，扁豆的颜色尚未全变，吃时还有很大的豆腥味、毒素没有被完全破坏，故常常发生食物中毒。

发生扁豆中毒，一般只对症治疗，1~2 天就可痊愈。关键是吃扁豆时一定要煮熟炒透，使整个扁豆的颜色全部改变，里外熟透，吃着没有豆腥味，就可以避免扁豆中毒的发生。

吃鱼胆可危及生命吗

民间常有用生鱼胆治疗近视眼、哮喘、高血压等病的，有时效果还很好。《本草纲目》上也有青鱼胆主治赤目瞳痛，喉痹痰涎，疔恶疮等的记载。然而，吃鱼胆中毒却屡有发生，有的甚至在吃了一两次鱼胆，已经出现了治疗

效果，而再次吃时发生毒死亡之事故，这是怎么回事呢？

据化验，鱼胆内的胆汁含有胆汁毒素，毒性很强。用鱼胆汁喂小白鼠做动物实验，平均每千克体重喂 4 毫升，2 小时后小白鼠便出现倦缩、松毛、竖尾、嗜睡症状，重者吐少量的血液，20 小时后死亡，解剖后发现肝、肾均出现病理改变，甚至坏死。

人吃鱼胆后引起中毒与进食鱼胆数量及鱼体大小有关。有仅吃 2 千克重鱼的大半个鱼胆，而发生中毒的病例，吃鱼胆后半小时就可以发病。先出现恶心、呕吐、腹痛、多为阵发性中上或右上腹痛，或持续性腹痛而阵阵加剧，有的呈绞痛。病后一天内呕吐频繁剧烈，先吐食物，后吐胆汁，最后只是干呕，腹泻较轻，只拉稀便，每天 3~5 次。1~2 天后便出现肝脏肿大，黄疸、转氨酶升高，尿蛋白、尿内有管型、肾功能衰竭等症状。病人表现头痛，头晕、抽搐、神志不清、嗜睡、躁动、失语、截瘫、休克等。病情发展快、变化大、抢救不及时，可危及生命。

根据病情，鱼胆中毒可分为轻、中、重三型。轻型病人以消化道症状为主，肝肾无明显损害，经中药或对症治疗可很快痊愈。中度中毒病人，除消化道症状外，同时有肝、肾损害，经周密积极救治也可痊愈。重度中毒病人除消化道、肝肾损害外，并出现循环、神经系统损害，即使进行及时抢救，病死率也相当高，有的病人治愈后也要留下严重后遗症。

目前，对鱼胆中毒无特殊有效治疗方法，透析疗法有些效果，但限于仪器及技术力量，许多医院尚不能开展，故一旦发生中毒很难救治。

青鱼、草鱼、胖头鱼、白鲢鱼、鲤鱼、鳊鱼等鱼胆均可引起中毒。最小的鱼只一斤重，其胆可引起中毒。最少服半个鱼胆便发生中毒。鱼胆的胆汁毒素耐热，即使把鱼胆蒸煮后熟食照样可以中毒。为预防鱼胆中毒的发生，不要吃鱼胆，即使鱼胆可以治疗一些疾病，但其治疗量与中毒量非常接近，每个人的中毒量又不一样，因此很难掌握用量、万一中毒又无特效治疗方法，故不要用鱼胆治疗为好。

家庭中怎样讲究饮食卫生

饮食卫生是家庭中一项很重要的工作，如果不注意，就容易发生食物中毒及食源性疾病，甚至威胁生命。家庭如何讲究饮食卫生呢？

第一，要做到生熟分开。不仅生食品与熟食品要单放、单加工制作，连同烹制它们的容器、刀、板等用具也应分开用。最好准备两套，生熟不混用。如果仅有一套，应加工完生食品彻底清洗消毒后再加工熟食品。

第二，提倡分餐。每人一份饭菜，每人一套餐具，不要大家共同吃一个盘子里的菜。因为大家共夹一个盘子里的菜，菜盘就变成多人唾液的集合器。如果其中有传染病人或健康带菌者，就会造成互相传染。我国传统的习惯是全家一起吃饭，特别是来了亲朋好友，显得亲切、热闹。孰不知，细菌、病毒常常借助于吃团圆饭时兴风作浪，使人生病。最好分餐，如果大家在一起共同吃，也要用公筷公勺，不要互相给别人夹菜。餐具应分开专用，并要定期消毒。

第三，饭、菜应吃多少，做多少。剩饭菜应先加热后再放在通风凉爽的地方，并要加防蝇防光罩，最好放冰箱内，也不要时间太长。下次进食前还要煮开蒸透彻底加热。

第四，生吃瓜果蔬菜一定要洗净消毒。既可以杀灭细菌，又可以清除残留农药。

第五，要特别注意做凉拌菜的卫生。选新鲜的菜，最好是新采摘的蔬菜和新鲜的肉类；不仅洗净，还要消毒，如洗好菜后放入沸水中焯一焯。焯菜时水要宽，火要旺，做到“沸进沸出”。不便水焯的黄瓜等可用毛刷刷净、自来水冲后，用0.2~0.3%漂白粉溶液等药物消毒。刀板及容器也要洗净消毒，防止二次污染。另外，凉拌菜一定要放醋、蒜末等，既开胃又杀菌。

第六，自制饮料及冷饮也要注意卫生。不仅水、原料要无菌、无有毒有害物质；制作过程也要防细菌污染，容器最好用不锈钢或镀锡的金属，不用铁、铜、铝容器；色素、糖精、香精等适量使用，不要超过国家规定的标准。

怎样严防“病从口入”

自古以来就有“病从口入”之说，是指疾病都是从口吃进去的，要想防止疾病的发生，必须把住口这一关。

首先，食物在生长、采培、饲养、收获、运输、贮存、销售、制作等过程中很容易污染上细菌、病毒、寄生虫卵。

其次，饮用水，包括河、湖、塘、井水，甚至于自来水也经常被污染，而带有细菌、病毒或三废等有害物质。

第三，食物中还有可能混入农药、化肥或其他有毒有害物质，或者自身由于贮存不当、时间过长等原因而变质，产生有毒有害物质。

第四，饮食调配不当，饮食习惯不卫生不科学等。如：糖和脂肪过多会肥胖，暴饮暴食会生病。

第五，食物、水等没有问题，只是自己的手不卫生，照样可把细菌、毒物送入口中，吃进胃肠。比如，痢疾素有“脏手病”之称。

通过以上途径，都可以使人得病，的确是“病从口入”。为了防止“病从口入”，必须把住饮食卫生这一关。首先，食物和饮水要保持清洁卫生，不买腐烂变质食物，不喝生水；其次，养成良好的饮食卫生习惯，饭前便后洗手，生吃瓜果蔬菜要洗净削皮，吃好一日三餐，不暴饮暴食，不偏食、挑食，合理配餐，平衡膳食，注意营养科学等，时刻注意把好“病从口入”这一关。

怎样预防食物中毒的发生

食物中毒与一般的疾病不同，往往病情严重，发病人数多，不仅危害中毒者的身体健康和生命安全，有些中毒还会贻害子女，而且影响经济建设和国家声誉。因此，必须采取积极的措施，预防食物中毒的发生。

首先，要防止食物被细菌及化学性毒物所污染。动物性食物，如畜肉、内脏、乳、蛋、禽等在宰杀前就要防止感染细菌，必须合理饲养，预防禽畜中传染病流行。宰杀前对禽畜进行兽医卫生检验，病畜应按卫生条例处理。对条件可食肉（如高温后可以食用），要进行高温等无害化处理再供应市场。屠宰过程、肉类的贮存、运输、销售应严格按照食品卫生法的有关规定执行。食品工业、食品商业、饮食行业和集体食堂内应对食品加强卫生管理，特别是肉、鱼、蛋、奶应防止在生产加工供销过程中受到污染。另外，在禽畜伺

养过程中，饲料的成分要合理，注意不要用发霉及被农药或其它化学性毒物污染或残留量过高的粮食喂禽畜，以免禽畜体内有比较多的农药或其他化学性毒物，即使未中毒身亡，也可以造成经常食入者慢性中毒。特别是对病死或毒死及死因不明的禽畜，千万不要怕浪费而进食，更不能为牟取暴利而出售。

其次，食物的贮存过程要防止污染，特别是进食前更要防止污染。一般应低温、防腐来保存食品。

第三，在制作、加工过程中应去掉动、植物食品中的有毒部分，比如牲畜的甲状腺。同时要讲究食品卫生，生熟分开，货款分开，盛放及切割的容器、刀板也应生熟分开，防止生食品污染熟食品。还要防蝇、防尘、防鼠等。充分加热，彻底杀灭食物中的细菌及寄生虫卵等。

第四，不买、不做、不吃腐烂变质食物及病死牲畜、家禽的肉、蛋、奶。认真、仔细辨认有毒食物，如河豚鱼，有毒蘑菇等。另外，加热一定要彻底，肉块不应切得太大，以免肉块内部的病菌仍然有致病性。有些食物并没变质，也无馊味，但却有大量细菌毒素。如剩米饭被葡萄球菌污染后产生大量毒素，但并不变味，食后却可让人中毒。又如罐头食品中的肉毒杆菌产生大量肉毒杆菌外毒素可造成肉毒中毒。

第五，合理使用食品添加剂，如色素、香精、糖精、防腐剂等。禁止使用者一定不要用，可以使用者一定按标准使用，不要多食，不要长期食用，特别是儿童、孕妇及老年人更应注意。

调味剂安全使用

做菜的关键在于烹调。只有烹调好的菜肴才味美可口。其中的“调”就是调味。常用的调味品有许多种，如：盐、糖、酒、醋、酱油、辣椒、胡椒、花椒、大料、茴香、葱、姜、蒜等。此外，还有糖精、味精。

葱、姜、蒜、花椒、大料这些植物性天然调味品，量多些少些仅是影响菜肴味道，对身体无妨害。盐、酱油一定要注意少放，不要吃得过多，因饮食宜淡不宜咸。若每个菜及每餐的菜都多放一点盐，每日的盐摄入量便会增加许多，对身体不利。

关键是味精与糖精的使用，要注意安全。味精的主要成分是谷氨酸钠，也叫麸氨酸钠。谷氨酸钠的生理作用与谷氨酸相同，谷氨酸是蛋白质的一种，氨基酸是蛋白质的一种。故味精的主要成分是蛋白质。味精味道鲜美，用水稀释 3000 倍，仍能尝出其鲜味。味精主要是以玉米、小麦、甘薯等为原料，经提取、浓缩、结晶等过程制成的，对人体无害。但味精不可用得太多。因为适量味精可使菜肴鲜味大增，如果太多，则使菜失去原味。也不要每个菜都加味精，使所有的菜都是一个味。还有的菜，如鸡、虾、鱼、肉等，本身鲜味较浓，少放或不放味精，更能显出其原有独特风味。一般成年人每天摄入 0~120 毫克 / 每千克体重就可以了。味精在酸性菜汤中味道更鲜，故先放些醋再加味精效果更好。加味精一定要在菜或汤起锅之前加入，不要把味精和菜同时下锅，因为加热时间太久，温度过高，遇碱等都容易使味精变性，甚至变成焦谷氨酸钠，不仅失去鲜味，还有一定毒性。

糖精并不是糖的精华，而是人工合成甜味剂，既不被吸收，也没有一点儿营养价值，只是甜度很大，约为蔗糖的 300~500 倍。食品中有 $1/10^5$ 糖

精，就能显出甜味。少量糖精对人体不会有危害。但糖精在制作过程中会有一些提取不干净的杂质，如邻甲苯磺酰胺等有致癌作用。故我国规定在食品中加入糖精的量最多不得超过 1.5 克糖精。婴儿食品中不得加入糖精。

儿童应打防疫针

儿童容易得传染病，尤其在幼儿园里，往往一个人得了水痘，其它儿童都得被传染上。据统计，在得麻疹的孩子中，4 岁以下的占 86.4%，小儿麻痹症发生于 5 岁以下的儿童占 96.2%，水痘则有 96.4% 的病人是 6 岁以下的婴幼儿。

为什么儿童容易被传染上这些传染病呢？这主要是由于儿童体内缺乏抵御这些传染病的能力。传染病都是由病菌、病毒侵入人体造成的。这些病菌、病毒侵入人体后，除去让人产生各种症状，患传染病以外，还会刺激人体内的免疫系统，产生免疫力。这些免疫力与病菌、病毒进行斗争，最后战胜它们而使传染病痊愈。有的免疫力保存终生，叫终生免疫，也就是得过一次传染病以后，终生不再得第二次这种传染病。这种免疫力，多数可以通过化验血液而测出。不过，这种由患传染病以后获得的免疫力特异性很强，就是一种细菌或病毒刺激人体产生的免疫力，只对这同一种细菌或病毒有杀灭抑制作用，也就是只能抵御这一种传染病。这种特异性的免疫力除去患病后可以获得外，还可以从母亲体内获得，那就是在胎儿时期及分娩后哺乳时期，从母亲乳汁中获得，叫先天性免疫力。这种先天性免疫力在体内维持时间较短，一般半年内就消失了，所以，儿童出生后半岁内很少患传染病就是这个道理，而半岁后先天性免疫力消失了，患传染病的机会也就越来越多了。

获得特异性免疫力的方法还有一种，就是打防疫针。防疫针都是用细菌、病毒或它们产生的毒素经杀灭、减毒处理后制成的，通过口服吸入，注射等方法，接种在人体内，也可以刺激人体的免疫系统产生特异性免疫力，保护人体不得传染病。但一种防疫针只能保护儿童不得一种传染病。另外，打防疫针使儿童获得的特异性免疫力的时间有长有短。因此，为了使儿童体内总保持较高水平的特异性免疫力，保护儿童不得容易传染流行的传染病，必须根据传染病流行情况及儿童体内各种特异性免疫力的水平高低，及时注射各种防疫针。

怎样预防传染病发生

传染病乃是可以传染造成流行的疾病，多是由细菌、病毒等微生物引起的。传染病的发生要有传染源，即排放病菌、病毒的人或动物，如流感病人，狂犬等都是传染源；还要有这些病菌、病毒侵入人体的道路，叫传染途径，如空气、水、食物等，及蚊蝇等昆虫也可以传染疾病；也要有容易感染这些病菌、病毒的人，即易感者。当传染源、传染途径、易感者均具备并发生联系时，传染病才会传染流行称为传染病三环节。那么，要预防传染病的发生必须针对传染源、传染途径、易感者这三环节采取措施。从理论上讲，只要控制住三环节中的任何一环，就可以防止传染病的发生。但就目前的措施难以实现完全控制，故多采取针对三个环节的综合性措施。

对传染源的措施。及时发现传染病人，及时隔离治疗；不到有传染病人

的家里串门，尤其是儿童更不应去；对病人的排泄物、接触物应进行及时的彻底消毒，杀灭其病原体；对患病动物，可根据其经济价值进行宰杀深埋烧毁或隔离治疗。

对传染途径的措施。注意饮食、环境卫生，养成良好的卫生习惯，把住病从口入关；凡是可能沾染上病菌、病毒的地方、食物、用具等均应进行彻底消毒；有呼吸道传染病流行时，不到影剧院、商场等人多的公共场所去，尤其是儿童、孕妇、老人更不要去。乘公共电汽车时应戴口罩；到公共浴室最好洗淋浴，自带毛巾、拖鞋。

对易感者的措施。坚持体育锻炼，注意劳逸结合，生活有规律、保持乐观情绪、合理营养，提高身体素质，增强抗病能力；按时注射各种防疫针，提高特异性免疫力；洁身自爱，注意性道德，预防性病染身；做好个人防护，防止被传染。

怎样防止蚊虫叮咬

蚊虫咬人吸血，轻则影响休息，奇痒难熬；重则传染大脑炎、疟疾等疾病。因此，必须防止被蚊虫叮咬。

1. 不在露天下夜宿，晚上乘凉时应用扇子驱赶蚊子。
2. 勤洗澡、勤洗换衣服，保持皮肤清洁，以免汗味，乳味招引蚊子。
3. 晚上宜穿白色或浅色衣服。因为白色衣服反射光线能力较强，对蚊子有驱避作用。
4. 室内应安装纱窗、纱门、蚊帐，防止蚊子窜入室内。
5. 巧用蚊香。日落前打开门窗，先用扇子扇一扇床底下、墙犄角旮旯儿等容易藏蚊子的地方，将蚊子轰出去。在纱窗等地方捉一捉也可捉到。然后点燃蚊香，一可驱赶室内蚊子飞出去，另可防止室外蚊子飞入。点燃一两个小时即可灭掉蚊香关门闭户睡觉了。若天黑后再点蚊香效果就差得多了，整夜点蚊香不仅熏人，也无必要。
6. 可使用电子驱蚊器，驱赶或诱杀蚊子。
7. 室内外墙壁喷洒杀蚊药进行毒杀。
8. 皮肤暴露部位可涂抹驱蚊霜、驱蚊油之类的驱避剂，有一定效果。
9. 在庭院附近地区，翻盆、倒罐、堵树洞，防止积水孳生蚊子，疏通积水抗洼、稻田内养鱼等，消灭蚊子孳生地；
10. 教育儿童不要捕捉青蛙、蜻蜓、壁虎等蚊子的天敌。

家庭消毒种种

家庭消毒的目的是消灭外界环境中的细菌、病毒，使人免受感染。一般可分为日常消毒及发生传染病以后的病家消毒。消毒方法包括物理消毒、化学消毒。在消毒时应根据环境污染细菌种类、污染程度来选择消毒方法及药物。

日常消毒包括室内空气、环境、饮食、餐具的消毒。有了传染病以后的消毒，包括病室消毒及病人衣服被褥、用具、书报、呕吐物、分泌物、排泄物等的消毒。

常用消毒方法，包括物理消毒法和化学消毒法。物理消毒法包括日光曝

晒、紫外线灯照时、蒸煮、高压蒸汽、水洗、拍打、过滤、焚烧等；化学消毒法包括使用消毒药液浸泡、擦拭、喷洒、熏蒸等。

常用消毒药物包括漂白粉溶液、过氧乙酸、优氯净、乳酸等。

消毒注意事项：消毒时间应符合要求，如蒸煮或日晒时间及化学药液浸泡等时间要够；消毒用药物浓度应符合要求；注意安全，防止中毒、火灾等。

常用消毒举例：室内空气，一般情况下只需开窗通风即可。如有呼吸道传染病时可用 0.5~1% 漂白粉溶液、0.2% 过氧乙酸溶液、0.2 优氯净溶液喷雾消毒，每平方米面积用药 300 毫升，喷雾后关闭门窗 1 小时。

水果、凉拌菜，日常需用水刷洗干净，开水烫，然后削皮方可进食。

衣服、被褥等大件物品，一般可用日光曝晒 4~6 小时。

墙壁可用喷雾法、家具用药液擦拭法消毒。

排泄物、呕吐物用 10~20% 漂白粉乳液或干粉按 2 : 1 (或 1 : 5) 混匀作用 2 小时；

小件物品 (内衣、餐具、洗漱用具) 煮沸消毒。病人剩饭菜煮沸消毒或用 3% 漂白粉溶液浸泡后倒掉。

书籍、首饰等贵重物品可用环氧乙烷进行消毒。

怎样服药才科学

人们常用“药到病除”来赞扬名医良药。其实，病除并非仅仅是名医技术高、良药效果好。科学服药也起了很大作用。比如，青霉素只能注射到体内才能发挥效果，若是口服便会在胃肠内被破坏而失去作用。

首先，对症用药。所谓对症用药，就是针对疾病的原因和症状，有针对性地选用药物。比如痢疾是由痢疾杆菌引起，就要用对这种细菌有杀灭作用的氯霉素、复方新诺明等抗生素。再加些颠茄类药止腹痛。能对症的药就是好药，并不是价格越贵越好。人参、鹿茸很昂贵，但用其治疗风湿热，不如价廉的阿司匹林效果好。

其次，服药剂量要准，既不能少，也不能多。药量少，吸收入血的药物浓度低，不能控制病情。比如杀灭细菌的抗生素，用量不足，不仅不会杀灭细菌，反而会促使细菌产生抗药性，给彻底治愈带来麻烦。药量过大，不仅是一种浪费，而且会发生不良反应，甚至造成中毒或成瘾。

第三，按时服药。服药时间是按药物性质及其在血液中消失时间、病情等多方面因素决定的。因此，服药一定要遵照医嘱，不得随意更改。比如，抗生素一般 4~6 小时服用一次，是因为这些药在血液中维持有效治疗浓度的时间是 4~6 小时。时间长了，药物会随着排泄等原因，使血液中的药物浓度降低或消失而减弱或丧失治疗作用。故必须 4~6 小时服一次，使血中总保持治疗效果的药物浓度。如改成 8 或 10 小时或更长时间服一次药，就会出现几小时的无效期，症状就会重新出现，细菌也就因此有了喘息的机会，又会很快大量繁殖起来，延长了病程，增加治疗困难。

按时服药还包括一些药物的特殊要求。如龙胆大黄合剂、胃舒平、鞣酸蛋白、阿托品、六味地黄丸、十全大补丸等健胃药、抗酸药、止泻药、滋补药需饭前 30 分钟服用；阿司匹林、消炎痛、硫酸亚铁、碘化钾、黄连素、灰黄霉素等对胃肠刺激性较强的药物及助消化药物，应饭后 15~30 分钟服用；驱蛔灵、左旋咪唑、槟榔、南瓜子、硫酸镁、麻仁滋脾丸等驱虫药、泻药应

空腹时服用；有的药物，如催眠药鲁米那、速可眠、利眠宁等应睡前服；有一些止痛药，往往是疼痛时服，止痛后停服。

第四，疗程长短依病情来定。有的药只需服用几次，即使病还未好也不用服了。如感冒发烧可用阿斯匹林退烧，只要体温恢复正常就可以停服了。而有的药即使症状已控制，也仍需坚持服药3~5天，甚至更长时间。如使用四环素治痢疾，可能只服药几次，腹痛、腹泻、大便带脓血等均可能消失，但痢疾杆菌并未完全杀灭。如此时停药，细菌会很快大量繁殖起来，症状迁延不愈，甚至转成慢性。故症状消失后仍需坚持服药3~5天，巩固疗效，彻底治愈。又如癫痫病，症状控制后，仍应继续服药1~2年时间。

第五，服药时的身体姿势也有要求。一般应站立服药。其他姿势，特别是卧位服药最不可取，也不要服完药马上就躺下。因为那样会使药物在食道内滞留、崩解，引起食道粘膜灼伤，形成瘢痕、狭窄。

第六，服药时要多喝温开水，至少应喝一杯水，以便把药物冲入胃中。尤其是老年人更应多喝水，但服药时不可用茶水、牛奶、咖啡一类饮料送服。因为这些饮料中的一些成分与药物会产生化学变化而影响疗效。最好服药后间隔1.5~2小时，再饮茶、牛奶等。

第七，不能一次吃几种药。一次吃几种药物，在人体内往往会发生相互作用，有时会使效果增强，但有时也会使药物疗效降低或增加毒副作用，甚至加重病情或危及生命。比如，服四环素片又注射青霉素，在体内会产生拮抗作用，使疗效大大降低。又如吃驱蛔灵，同时吃氯丙嗪，会使病人发生惊厥等严重反应。据统计，同时吃2~5种药物约有20%的病人产生药物不良反应，吃6种以上药物时，约有80%的病人出现严重不良反应。

中药和西药，一般情况下可以一起吃。但中药汤剂含有大量鞣质，与西药硫酸亚铁可形成不溶性沉淀。鞣质与胃蛋白酶、胰酶等可结合在一起而降低疗效。含有朱砂的中药，如安神补气丸、朱砂安神丸等不能与有镇静作用的巴氏合剂、三溴合剂及复方碘溶液合用。含钙多的中药，如海螵蛸、鹿角霜、别甲、龙骨、牡蛎、山渣等，不能与四环素、土霉素等抗生素合用。各种降压药，如复降片、优降宁等不能同含有麻黄成份的中药合用，如止喘定喘丸、麻杏石甘汤、川贝精片等。

第八，服某些药物时要忌口。服用四环素、土霉素、强力霉素时不要吃豆制品、黄豆、油条、咸鱼、蚌、螺、蟹、海蜇、海带等。因主些食物中含有较高的铝、钙、镁，与四环素类药物结合在一起，影响吸收，降低药效。吃这些食物与服药最好间隔2小时。服用痢特灵、优降宁、苯乙肼时，少吃或不吃蚕豆、扁豆、香蕉、奶酪、巧克力、动物肝脏，否则会引起血压升高。口服硫酸亚铁不要吃肝、花生米、海带、芝麻酱等，以免妨碍铁的吸收。用药期间不要饮酒，防止发生不良反应及中毒。

第九，有目的的配伍用药，减少毒副作用，增加疗效。如利血平与双肼吡嗪，大量使用其一种有很大副作用，将它们制成复方降压片，减少了每种药的用量，从而防止发生不良反应。大剂量用异烟肼容易出现末梢神经炎等证状，如同时服用维生素B₆10~30毫克，则可预防不良反应的发生。

第十，长期服用一种药物会产生毒性反应，故必须1个月左右做一次体格检查及血、尿等化验，以便及时发现药物的不良反应，及时停药及采取其他措施。

药物的副作用及毒性的预防

按照药物的常用量使用药物时，出现与治疗目的无关的作用，叫做药物的副作用。如：阿斯匹林可治疗感冒发烧、风湿热、关节痛等，但服阿斯匹林后会引起胃肠道的刺激症状，胃部不适、恶心、呕吐；喘息定可扩张支气管，缓解哮喘的发作，但其能兴奋心脏，使人感到心慌；颠茄片能解除胃肠平滑肌痉挛而止腹痛，但它又有抑制唾液腺分泌而引起口干。

对于药物引起的副作用，有时可用其治疗疾病。比如颠茄类药物引起口干的副作用，可用来治疗严重盗汗和流涎症。不过，一般药物的副作用对人体是不利的，应注意选择用药，尽可能避免使用。另外，一般副作用比较轻微，如果病人可以耐受，又无其他药代替，继续使用也无妨。如果副作用较大，就应停止使用或换用其他药物。

克服药物的副作用的有效方法是联合用药。使两种药物的副作用互相抵消。如：利血平在治疗高血压时有使心率减慢的副作用，另一种治高血压的药胛苯哒嗪有使心率加快的副作用。把这两种药减量联合使用来治疗高血压，则它们对心脏的副作用就可以消除了。

还有些药物使用后，使尿的颜色发生改变，对肾脏和身体并无影响，这不是副作用，没有关系。比如核黄素（维生素 B₂）、利福平和山道年、大黄等药可使尿变成黄橙色。这是药物从尿排泄造成的。

许多药物有一定的毒性，一般情况下按常用量服用不会引起中毒。中毒多是由药物用量过大、用药时间过长，或人体对某种药物特别敏感，或某些器官有病，其解毒排泄功能障碍造成的。药物的毒性反应是一种比较严重的不良反应，主要可对中枢神经系统、血液、呼吸、循环系统，以及肝、肾功能造成损害。毒性作用可于服用药物后立即发生，即急性中毒。也有的在停药后引起永久性的损害，如大量使用链霉素、卡那霉素后引起永久性耳聋。

为须防药物毒性作用，尽可能不使用或少使用药物，尤其是对那些容易产生毒性反应的药物更要慎重使用；用量不宜过大，尽可能使用最小治疗量，千万不要滥用，恨病吃药，任意加大剂量；用药时间不宜太长；必要时几种作用类似的药物交替使用；采用联合用药，以减轻毒性作用；服药过程中，要了解药物知识，注意观察是否出现了药物毒性反应应及时减量或停用。必要时进行抢救治疗，如洗胃、催吐、导泻，使剩余药物及时排出体外。对已吸收药物，可用输液、解毒药等方法解除毒性作用。

预防药物过敏反应的发生

药物的过敏反应是一种严重的不良反应。这种反应和药物剂量大小无关，主要是由于病人的特殊体质，对药物特别敏感引起的。许多药物都属于一种抗原成份。抗原进入人体，体质特殊敏感的人就会产生一种相对应的抗体。体内的抗体积累到一定程度，再度与抗原相遇就会引起过敏反应。因此，能引起过敏反应的药物有许多种。几乎每一种药都有可能引起个别人的过敏反应。常引起过敏反应的药物包括青霉素、磺胺类药物、痢特灵、鲁米那、氯丙嗪、维生素 B₁、破伤风抗毒血清、普鲁卡因、解热镇痛类药物、抗结核药、奎尼丁、碘剂、争光霉素等。

过敏反应可以于用药后马上出现，也可以在用药后许多天出现。症状可

以很轻，只出现皮疹；也可以很重，加过敏性休克，甚至死亡。不同的药物出现的过敏反应时间及症状可以不同。同一种药在不同的病人身上出现过敏反应的时间及类型也可能不同。

常见的过敏反应为各式各样的皮疹，如红斑，荨麻疹，有时在身体的某个固定的位置，如面颊、口唇、阴茎、阴唇等处出现皮疹，叫固定性药疹。还有的过敏反应为低烧、头痛、关节痛、全身淋巴结肿大；也还有的过敏反应使血小板减少出血或过敏性紫癜。比较严重的是使用青霉素或血清制品(破伤风抗毒素、白喉抗毒素等)引起面色苍白、血压下降、四肢冰凉、昏迷、休克、死亡；也有的过敏反应为胃肠绞痛或支气管喘息。

发生过敏反应，应立即停止使用引起过敏的药品，如为急性过敏反应，应到医院进行抢救。

为了防止发生过敏反应，使用青霉素等容易发生过敏反应的药物时必须做皮肤过敏试验，皮试阴性方可注射。停用3天后再次使用，仍需再做皮肤过敏试验。第一次使用时皮试阴性，隔一段时间再次使用这种药品，仍需皮试阴性后再用；已知过敏的药物，禁止再次使用，病人自己要记清楚，每次看病均应向医生讲明，病历上也应做好记录，供大夫诊治时参考。

儿童用药的安全知识

儿童的身体尚未发育成熟，各个器官的功能还不健全，解除和排毒物的能力均较低，所以某些成年人可以用的药，儿童则不可以用，药物的用量也比成年人少。但小儿的新陈代谢旺盛，药物的排泄速度比成年人快，如按体重计算药量应比成年人大一些。儿童用药量的计算方法有两种。一种是按年龄折算法，即按下表方法折算。

年龄	剂量
初生~1个月	1/24成人量
1个月~6个月	1/24~1/12成人量
6个月~1岁	1/12~1/8成人量
1岁~2岁	1/8~1/6成人量
2岁~4岁	1/6~1/4成人量
4岁~7岁	1/4~1/3成人量
7岁~11岁	1/3~1/2成人量
11岁~14岁	1/2~2/3成人量

另一种是按儿童体重计算法。小儿用药的剂量=成人剂量 × $\frac{\text{儿童体重(千克)}}{60}$ 或者查小儿每千克体重用药量，乘以小儿体重便得出小

儿用药量。小儿体重可用秤称出，也可用下列公式计算。

6个月以内儿童体重=月龄 × 0.6+3 (千克)

6个月~1岁儿童体重=月龄 × 0.5+3 (千克)

1岁以上儿童体重=年龄 × 2+7~8 (千克)

儿童的神经系统发育还不完善，一些兴奋神经的药物用量要特别小或避免使用，以免引起抽风。不同的儿童，因年龄、体质、胖瘦的不同，用药也有区别，切不可将成人用药随便给儿童吃。比如，不宜给儿童滥用退烧药，

一般 38 以下的中度发烧，不必急于退烧，更不宜连续或大量使用退烧药，尤其是刚刚生下 1 个月以内的新生儿，更不要随意使用退烧药。因其体温调节能力差，对退烧药物不敏感，药物剂量难于掌握，容易引起中毒。另外，止喘药氨茶碱也不宜使用，以免引起儿童过度兴奋。

抗生素类药物也不宜随意给儿童使用。因任何一种抗生素都有可能发生不良反应及毒副作用。如青霉素可产生过敏性休克，链霉素、卡那霉素可损害听力，庆大霉素损害肾脏。

长期大量服用鱼肝油也会引起中毒。因鱼肝油内含有维生素 A 和 D 两种成分。浓缩鱼肝油中维生素 A 是维生素 D 的 10 倍，而防治佝偻病都是以维生素 D 计算药量。儿童一次服用维生素 A30 万单位就会引起急性中毒。因此，儿童防治佝偻病最好不用鱼肝油，而用维生素 D 制剂。即使用鱼肝油，数量也不能太大。

不要滥用中成药。中成药虽然比较安全，但选用不当也会给儿童带来不好的影响。比如“至宝锭”中含有朱砂，长期服用会发生慢性汞中毒。其他如“小儿金丹”、“保赤一粒金”等几十种均含有朱砂。同时，不能凭药名给儿童选服中成药。如“肥儿丸”与“肥儿散”虽一字之差，但它们的成分和作用、适应症等却大不相同。

不要滥用外用药和“鼻眼净”。儿童皮肤、粘膜面积相对比成人大，皮肤角质层薄，血管丰富，吸收作用强。特别是发炎的皮肤吸收药物更收。如果外用药浓度高，吸收后可达到中毒程度。“鼻眼净”是一种强血管收缩药，儿童滴鼻后可因咽下，通过胃肠吸收而中毒。有的儿童一次滴两滴就可导致中毒。因此，应特别注意。

不要给儿童硬灌药。对婴儿或昏迷不醒的儿童，应将其抱在怀里并让头部直立，再用小汤匙压住下颌，少量多次迅速把药送入舌下。千万不要捏着儿童鼻子硬灌。对大一点儿懂事的儿童可做启发诱导，先让他们喝少量糖水，或把药内加入少量糖，同时吃下。也可以把药研碎（糖衣片不要研碎）放到稀粥等食物内一起吃下。饭前饭后均可服的药最好饭前 30 分钟服下，以防饭后服容易引起呕吐。一次量的药物可分几次服用。可防止因药量过多引起呛咳、呕吐。特别是一次服用好几种药时，更应间隔分次服用。

老人用药的安全知识

老年人随着身体的衰老，对药物的吸收、解毒、排泄及对药物的反应均有显著变化。因此，服药后的不良反应发生较多，且较严重，甚至造成死亡。据统计，60 岁以上老年人发生药不良反应比青壮年多 2~3 倍。老年人用药必须格外谨慎。

首先，应确定是否需要用药。老年人多有慢性病或出现多种症状。但一般情况下，并非需要药物治疗。如老年人有习惯性便秘，可通过调整生活规律，多吃些水果、蔬菜及腹部按摩等来解除，长期服用泻药反而不好。失眠、多梦也是老年人常见症状，但并不一定必须服用安眠药来解决，可通过气功，节制晚间吸烟、饮酒、喝浓茶、浓咖啡及白天适当减少睡眠时间，参加一些有益的活动或运动等方法进行调节。

其次，合理选择药物，即对症下药，什么病用什么药。如有多种疾病也应针对主要疾病用药，不要过多使用药物，也不要滥用补药，中医讲究“虚

则补之”，但并不是年老必虚。另外，药补不如食补。

第三，老年人用药量宜小。因老年人用药后在体内代谢变慢，半衰期延长。如80岁以上老人服用四环素，其半衰期由5小时延长到8小时，青霉素半衰期由20分钟延长到40分钟。一般情况下60~80岁的老年人用药量是成人量的 $\frac{3}{5}$ ~ $\frac{4}{5}$ ，大于80岁的老年人用成年人的 $\frac{1}{2}$ 即可。

第四，及时停药或减少用量。老年人常有多种慢性病，病情反复加重或减轻，单纯依靠药物不能防止复发。当病治愈或好转或达到疗程时应及时停药减少用量。如果需要可择期再用。

第五，注意不良反应的发生。在用药过程中，特别长期服用一种药，要注意观察有无出现与原来疾病关系不大的症状。一旦出现这种症状就可能是药物反应，要及时报告医生，停药或换药。另外，对所服用的药物，应了解其性能，有什么副作用和毒性，以便掌握和观察用药过程中的变化。长期使用药物，最好定期请医生检查，除病情变化外，还请医生检查是否发生了副作用和毒性反应。必要时还应定期做血液、尿、大便的化验检查，以便及时发现药物对内脏的毒副作用。

第六，少用毒性较大、副作用较强的药物。患某种疾病，如有几种药物可供选择，尽量避免使用毒性大的药物。尽可能使用中药、针灸、理疗等方法治病，少用化学药物。

第七，老年人的胃肠功能减弱，肝细胞数减少，肾过滤功能降低。因此，要少用四环素、阿斯匹林、消炎痛等对胃肠刺激性强的药物，及地高辛、庆大霉素等容易在体内蓄积而引起中毒的药物。

谨慎合理用药

药物可以治病，帮助人体恢复健康。但服用药物必须注意安全，尤其是病人抵抗力降低，更要注意这一点，防止发生药物引起的影响。

消化系统中胃炎、消化性溃疡是多发病、常见病。碳酸氢钠可以中和过多的胃酸，但超过剂量长期服用会使人胃部胀满、暖气，还容易引起胃穿孔及大出血。故宜选用氢氧化铝等制酸药。胃痛时不能吃一般的止痛片，必须用解痉作用的阿托品、颠茄、普鲁苯辛等；这些药物的剂量也不宜过大，以免发生兴奋、烦躁不安、幻觉妄动和惊厥等。特别是伴有青光眼的病人，禁止使用阿托品及颠茄类药物，可选用胃复康等。胃病同时有消化不良症状，应加服酵母、山楂丸等，饭中或饭后吃较好。肝脏有病应少用、慎用或不用下列药物：磷、砷、铅、铋、锑等金属类药物；鲁米那、速可眠、安眠酮、氯丙嗪等镇静催眠药；苯妥英钠、三甲双酮、扑癫酮等抗癫痫药；消炎痛、阿斯匹林、扑热息痛等抗风湿药；痢特灵、呋喃坦啶、四环素、氯霉素、土霉素、新生霉素、红霉素等抗菌药物；对氨基水杨酸钠、异烟肼、利福平等抗结核药；内分泌药、抗肿瘤药等均对肝脏有损害。

心脏病病人服药必须在医生指导下进行。服用洋地黄、地高辛等强心药时，在服药前应测一下脉搏，如每分钟少于60次，应停药一次。如出现食欲不振、恶心、呕吐、看东西发黄，即是药物中毒的表现，应停药治疗。

高血压病人要禁用或慎用肾上腺素等进一步升高血压的药物。长期使用强的松也会使血压升高。另外，要防止联合用药不当使血压升高，如优降宁与利血平或胍乙啶同用，可出现高血压危象。高血压病人在服药期间切不可

自行停止服药。突然停药会使血压大幅度反跳，超过原来血压水平，甚至会中风、猝死。

有慢性气喘的病人使用气雾剂要注意安全。轻度发作时，重复使用气雾剂的间隔时间不能少于2小时，如果使用2~3次无效，应采取其他治疗措施。患有冠心病、肺心病、心肌炎、心功能不全、心动过速、甲状腺功能亢进的病人不能使用气雾剂。病人吸气时按压喷雾头，屏气片刻，使药物充分吸入。气雾剂应放阴凉暗处保存，防止受热见光变质失效。

肾脏及泌尿系统疾病，不要自己乱用药。许多药物对肾脏有毒害作用，如：鲁米那、速可眠、阿米妥等镇静安眠药；阿斯匹林等止痛退烧药；链霉素、卡那霉素、庆大霉素、磺胺嘧啶、联磺片等抗菌药物；异烟肼、对氨基水杨酸等抗痨药；汞撒利、卡巴肿、6—巯基嘌呤等药物均禁用或慎用。泌尿系感染类疾病，服用消炎类药物，应在一周、经两次化验尿均为正常时方可停药，否则容易转成慢性。

五官科病人用药时除核对药名及搞清患部外，应注意点药正确。滴眼药水不宜过多，每次每只眼1~2滴即可；眼药膏每次每只眼内点1~2厘米长的膏条即可；药水每天用3~6次，药膏每晚一次；点上眼药后应闭眼5分钟，眼球可上下左右转动，使药液在眼内涂布均匀；眼药不要直接滴在眼珠上，滴管也不要碰眼睫毛及眼睑，以免污染滴管或划伤眼睛；使用阿托品、毒扁豆碱等毒性强的眼药点眼后，应用食指压迫泪囊（眼睛内角下部）2~3分钟，以免药液流入鼻腔吸收而中毒。滴耳药前应先用干棉球把耳道内浓及液体擦干，让患耳朝上，滴1~2滴药液，轻轻揉按耳屏，以便使药液均匀充分进入耳道，保持原体位2~3分钟；如两耳均需点药，应先滴一耳，过几分钟后再次滴另一只耳朵；如为治疗耳鸣而点药，不要两侧同时进行。滴鼻药前应先擤一下鼻涕，把头后仰，鼻孔朝上，每侧鼻孔滴2~3滴药液，头可轻轻向左右两侧摆动，使药液均匀分布，保持原姿势1~2分钟；使用收缩鼻粘膜血管的滴鼻剂，如麻黄素、鼻眼净等，最好交替使用，尤其是鼻眼净不宜长期连续使用。

