

岳阳市 2018 年初中学业水平考试生命与健康常识

【课程要求】

内容标准	层次要求			所在章节
	识记	理解	运用	
了解交通安全. 户外活动安全的基本知识, 掌握常见的安全事故应急处理方法. 安全用电常识		√		七年级下册第四单元
掌握基本的卫生知识, 了解自我保健. 预防传染病的基本方法, 养成有益于健康的行为习惯		√		八年级下册第一单元
认识社会的复杂性, 学会识别骗术, 了解一些应对敲诈. 抢劫. 绑架. 恐吓等突发事件的方法		√		八年级下册第二单元
了解当地常见灾害, 学会应对洪水. 泥石流. 火灾. 地震. 雾霾等突发事件, 提高自救自护能力		√		七年级下册第四单元, 九年级第一单元
了解艾滋病对个人. 家庭及社会的危害, 正确认识艾滋病, 了解预防艾滋病的方法和措施		√		九年级第二单元
掌握食品安全有关知识, 提高食品安全意识		√		

【考点链接】

一. 自觉遵守交通规则, 注意交通安全

1. 行走要遵守一定的交通规则。①行人通过路口或者横过道路, 应当走人行横道或者行人过街设施; 通过路口或横过道路时, 应当按照交通信号灯指示通行。②行人不得跨越. 倚坐道路隔离设施, 不得扒车. 强行拦车或者实施妨碍道路交通安全的其他行为。③行人禁止进入高速公路. 汽车专用道路。④横过铁路路口时要看清标志, 不要在铁路路基上行走. 乘凉或坐卧铁轨。
2. 安全骑(自行)车的注意事项。①要经常检修自行车, 保持铃响. 闸灵。②未满 12 岁的中学生, 不能骑自行车。③要在非机动车道上靠右边行驶。经过交叉路口时, 要减速慢行, 不闯红灯。④骑车要做到不双手撒把. 不多人并骑. 不相互攀扶. 不追逐比赛. 不带人. 不戴耳机听音乐. 不打手机。⑤雨. 雪. 雾骑车要格外小心, 要穿鲜艳的雨衣, 要慢行。
3. 安全乘车的注意事项。①不论乘火车或汽车, 都要等车停稳后再依次上车, 不挤不抢, 车辆行驶中不要把身体伸出窗外。②不携带危险品上车。③下车后不得从车前或车后突然走

出横过道路。④不准催司机开快车,与司机闲聊或妨碍司机驾驶。⑤乘坐火车,到茶炉间打开水或是在座位上喝开水时,要特别小心。

4. 乘飞机的规则和常识。①乘坐飞机要带好身份证和机票,提前1个小时到达机场办理登机手续。②飞机起飞前系好安全带,这是非常重要的保护措施。③在飞机上禁止使用手机、手提电脑、收音机和游戏机,以免干扰飞机与地面的无线信号联系。④万一飞机遇险,千万不能惊慌失措,要信任机上工作人员,服从指挥,并积极配合其进行救护工作。

5. 水上航行安全。

(1) 安全乘船须知。我们乘船外出时,应选择船况良好的船只,上船的第一件事就是留意观察救生设备的位置和紧急逃生的路径。①上下船不得拥挤、争抢,以免造成挤伤、落水等事故。②天气恶劣时,如遇大风、大浪、浓雾等,要尽量避免乘船。③不在船头、甲板等地打闹、追逐,以防落水。不要挤在船的一侧,以防船体倾斜,发生事故。④船上的许多设备都与安全有关,不要乱动,以免影响正常的航行。⑤夜间航行,不要用手电筒向水面,岸边乱照,以免驾驶员产生错觉发生危险。

(2) 船只遇险时的自救。①船一旦失火,船上的人立即撤到甲板上,抓紧时间寻找救生衣和其他的救生设备,从船尾逃生。②在江河湖泊中遇险,若水流不急,可游到岸边;若是水流很急,应顺着水流游向下游岸边或河流的内湾处。③学会漂浮,寻找一些可以帮助漂浮的物品,把它们搜集来并用衣服包好,这样可以节省很大的力气。④看到救援人员或者过往船只,要立即发出求救信号。挥动衣服可以使别人更容易发现你,吹口哨的声音比大喊大叫传的更远。⑤海中遇险,千万不要喝海水。

(3) 跳水逃生时的注意事项。①跳水前尽可能向水面抛投漂浮物②不要从5米以上的高度直接跳入水中③一定要远离船只,迎着风向跳④跳水时,两肘夹紧身体两侧,一手捂鼻,一手向下拉紧救生衣;深呼吸,闭口,两腿伸直“冰棍式”跳入水中。

6. 发生车祸时的注意事项:①车祸发生时,最重要的是要保持冷静,及时自救。②如能离开车厢,应迅速离开;③若车门变形,应果断打破车窗逃离;④当自己无法自救时,应在第一时间拨打求救电话。

二. 注意户外活动安全,掌握常见的安全事故应急处理方法

1. 保证游泳安全的注意事项。①患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、严重沙眼及各种传染病的人不宜游泳,处在月经期间的女同学不宜游泳。②学习游泳必须由会游泳的成年人陪伴。③下水前要做准备活动。④饱食或空腹时,剧烈运动和繁重体力劳动后,不要游泳。⑤游泳后,上岸时要用干净水冲洗身体,保持皮肤清洁。

2. 落水救护有方法。①自己意外落水,附近又无人救助时,应保持镇静,千万不要手脚乱蹬、拼命挣扎,应立即屏住呼吸,踢掉双鞋,放松肢体,等待浮出水面。当感觉开始上浮时,应尽可能的保持仰位。②发现附近有人时,可以挥手或挥动水中的漂浮物进行求助,当救助者出现时,千万不要抓住他的手脚。③发现有人溺水,中学生不要贸然下水营救,应大声呼成年人前来相助。也可以用竹竿、树枝、绳子等将溺水者拉上岸,也可以向溺水者抛漂浮物,如木块等。如果自己受过水中救助训练,可以下水救护。

3. 选择野外宿营地要注意的问题。①近水源。②要选择背风的地方。③避开滚石、泥石流等危险。④防野兽的侵扰。⑤尽可能选在日照时间长的地方宿营。

4. 毒蛇咬伤的处理办法。①就地自救或互救,千万不要惊慌、奔跑,以防毒素的加快吸收和扩散。②用皮带、布带、手帕、绳索等物在距离伤口3—5厘米的地方缚扎,每隔20分钟需放松2—3分钟。③用清水冲洗伤口(生理盐水、高锰酸钾溶液更好)。④用消过毒的或清洁的刀片,在两毒牙痕的中心处做“十”字形切口,切至皮下,能使毒液排除即可。⑤用拔火罐或吸乳器反复抽吸伤口,紧急时可用嘴吸。⑥点燃火柴,烧灼伤口。⑦尽快食用蛇药。⑧送附近医院救治。

5. 群峰侵袭的防护。①遇到群峰侵袭时，不要乱跑，立即抱头蹲，用书包、衣服或手臂将身体裸露部分遮挡住，尤其是头颈和面部，是重点保护部位。②如果被蜂蛰到，要用肥皂水或盐水清洗伤口。③如果伤口处有残留的蜇刺，应立即拔掉。然后涂上万花油或绿药膏。④如果出现头疼、头昏、恶心、呕吐、发烧等症状时，应立即到医院治疗。

6. 防止被狗咬伤。①在户外活动时，千万不可去逗狗。②如遇到狗有敌意时，不能乱跑，最好是蹲下身体，捡起或假装捡起一块石头，待狗离去后再走。③如果不幸被狗咬伤，必须立即处理伤口，并迅速前往医院诊治，24小时内注射狂犬病疫苗和破伤风抗生素。

7. 预防踩踏事故的发生。在大型集会场所、拥挤的旅游景点、电影院、学校等公共场所出现混乱局面时：①要时刻保持警惕，做好保护自己的准备；②可以暂时躲避一下，或抓住坚固的东西，待人群过后，迅速离开现场；

③若被裹挟到人群中，要切记与人群的方向保持一致；④当发现自己全前面有人摔倒时，要停下脚步，大声呼救，告知后面的人不要向前挤靠；

⑤若自己被推倒，要设法靠近墙壁，身体卷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。

三、了解传染病的危害，掌握预防传染病的基本方法

1. 当前威胁人们健康的传染病主要有哪些

①常见的有：流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、肠道传染病等；

②新发的有：艾滋病、甲型H5N1、非典、禽流感、手足口病等；

③复燃的有：麻疹、脊髓灰质炎、血吸虫等

2. 传染病的危害。①传染病是人类生命的杀手。②传染病危害人类健康，③制约社会经济的发展。④引起人们的心理恐慌。

3. 传染病发生、蔓延的三个基本环节：传染源、传播途径、易感人群。

4. 预防传染病的措施。①控制传染源。②切断传播途径（加强消毒、形成良好的卫生习惯和环境道德，是切断传播途径的主要措施）。③提高抗病能力（预防接种是预防传染病最经济、最有效的措施）。

5. 常见的呼吸道传染病及预防措施。常见的呼吸道传染病：流感、麻疹、水痘、风疹、流行性腮腺炎、流脑及肺结核等。预防措施：注意保暖，避免受凉；净化环境，保持室内空气清新；免疫预防；疫情发生时，尽量不要到人员密集的地方去；早发现，早治疗。

6. 常见的消化道传染病及预防措施。常见的消化道传染病：细菌性痢疾、阿米巴痢疾、脊髓灰质炎、甲肝等。预防措施：注意饮水、饮食卫生；将食物彻底煮熟，煮透；搞好卫生；接种；及时治疗。

7. 预防血吸虫病。①消灭钉螺。钉螺是血吸虫的中间宿主；②做好防护。不接触可能有血吸虫尾蚴的水，必须接触时，可以穿长靴、戴胶皮手套、或涂防护油膏；③管好病人、病畜粪便，使用安全卫生水，④出现血吸虫病人、病畜，应尽快请医生诊治。

四、学会识别骗术，了解一些应对敲诈、抢劫、绑架、恐吓等突发事件的方法

1. 防止上当受骗的方法。①克服自己的贪念，不要抱有贪小便宜的心理。②不要听信旁人的起哄和“劝说”。③防范主动接近你的陌生人。

2. 预防抢劫的办法。①尽量少走夜路及偏僻地段，要走人多有路灯的大路，并结伴而行。②不要到人迹罕至及偏僻的地方或阴暗处和树林草丛深处活动。③不要炫耀和显露贵重物品和现金。④不要随便交友，如果发现有形迹可疑的人长时间尾随自己时，应立即往人多的地方走，并及时向行人或公安部门寻求帮助。⑤在公共汽车上或人群拥挤的地方，注意把包放好或放在身前，防止被盗或被抢。

3. 如何面对绑架。①要保持冷静，不要大喊大叫，以免引发绑匪的恶行，危及自己的生命安全。②一般情况下，不要盲目同绑匪搏斗，避免引来杀生之祸。③尽量避免与绑匪的目

光对视，可以假装愚笨或胆小老实，对绑匪表现出顺从的样子，这样会减少绑匪的注意，使其放松警惕，从而容易寻找机会脱险。④注意观察和了解周围的情况，以便找机会逃走。⑤不要说“我认识你”、“我记住了你的相貌”等话语，这样可能导致绑匪杀人灭口。

4. 如何面对敲诈勒索。①面对敲诈勒索时，要保持清醒和冷静，严厉斥责，切不可“私了”。这样只会使犯罪分子得寸进尺。②即使你犯过一点错误，也不要害怕犯罪分子的要挟和恐吓，因为你越是害怕，犯罪分子就越嚣张。③另外，对于自己的隐私，公安机关与学校是有义务和责任为你保密的，所以你可以大胆地向公安机关与学校保卫部门报案。

5. 应对校园暴力的威胁，维护校园安全。①不要害怕。要相信邪不压正，千万不要向恶势力低头；②大声提醒对方，他们的行为是违法的，会受到法律制裁。同时迅速找电话报警，或大声呼救；③受到校园暴力侵犯后，不能保持沉默，也不能忍气吞声，更不能以暴制暴，要及时将事情告诉老师、家长或报警；④要理智采取回避的态度，尽可能不与对方发生直接冲突；⑤作为中学生，要树立法律意识，依法维护自己和他人的人生安全，绝不参与校园暴力，维护校园安全。

6. 做好学生宿舍安全防范工作。学生宿舍，特别是女生宿舍，会常常成为不法分子侵害的目标。学生宿舍的安全防范应注意：①增强自我保护意识，提高警惕性，不给坏人可乘之机；②晚上睡前关好门窗；③夜晚有人来访，不轻易接待，陌生人来访，一定不要开门；④夜晚到室外上厕所，要穿好衣服，结伴同行，最好随带电筒及防卫用具⑤假期不回家的学生，应集中就寝；⑥宿舍里可以准备一些防卫用具，一旦遭袭击，要团结一致，坚决自卫，与坏人搏斗时，要大声呼救或报警，以求得援助。

7. 遇到不法侵害或危险时，针对不同情况，拨打不同电话。

① 报警电话：110；②火警电话：119；③急救电话：120。

五. 学会应对地震、洪水、泥石流、雾霾、火灾等突发事件，提高自救自护能力

1. 地震发生时怎样保护自己

(1)如果在平房突然发生地震，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物保护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全地方，如房屋倒塌，应呆在床下或桌下千万不要移动，等到地震停止再逃出室外或等待救援。

(2)如在楼房，发生地震，不要试图跑出楼外，要及时躲到两承重墙之间最小房间，如厕所、厨房等，也可躲在桌、柜等家具下面，并且保护好头部。

(3)在上课时发生地震，不要惊慌乱跑，靠近门口的同学迅速跑到门外，中间和后面的躲在桌下，用书包护头，靠墙的同学要紧靠墙根，双手护头。

(4)防余震，已离房间，千万不要地震一停立即回屋取东西。

(5)在公共场所可随机应变躲到比较安全的地方，如桌柜下、舞台下。

(6)在街上的人，不要跑进建筑物中，远离高楼、广告牌、胡同、桥头等危险地。

(7)如被埋在建筑物中，应先清理腹部以上物体，捂住口鼻，防烟尘窒息，保存体力，等待救援。

2. 洪水暴发自救措施

(1)受洪水威胁，但时间充裕，应按预定路线有组织地向山坡、高地等处转移，在措手不及、已受洪水包围时，尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。

(2)洪水来得快，已经来不及转移时，立即爬上屋顶、楼房、大树、高墙，做暂时避险，等待救援，不要单身游水转移。

(3)在山区，如果连降大雨，容易暴发山洪，应尽量避免山体滑坡、滚石、泥石流的伤害。

(4)远离高压电线，防止触电。

(5)洪水后，做好卫生防疫工作，避免传染病发生。

3. 泥石流自救措施

-
- (1) 不能沿沟向上. 向下跑, 应离开沟道, 向两侧山坡上跑。
 - (2) 不在土质松软. 土体不稳定的斜坡停留, 应选择基底稳固又较为平缓的地方。
 - (3) 上树逃生不可取。
 - (4) 应避开河道弯曲或地方狭小. 高度又低的凸岸。
 - (5) 泥石流过后, 应清理消毒, 做好卫生防疫工作, 避免传染病发生。

4. 雾霾

(1) 雾霾形成的原因: 雾霾天气的形成是主要是人为的环境污染, 再加上气温低. 风小等自然条件导致污染物不易扩散。2013年1月28日, 我国首次发布单独的霾预警。11月, 我国25省份遭遇雾霾天气, 南京中小学甚至不得不紧急停课。

在雾霾天气中, PM2.5是“罪魁”。主要来源有多个。一是汽车尾气。近年来, 城市的汽车越来越多, 排放的汽车尾气量也越来越多, 对城市空气中PM2.5的“贡献60%左右。二是道路扬尘和建筑施工扬尘。根据研究, 道路扬尘是PM2.5的主要来源, 占PM2.5来源的20%左右。三是工厂制造出的二次污染。四是冬季取暖时燃烧煤炭低空排放的污染物。五是生物质(秸秆. 木柴)的燃烧以及垃圾焚烧产生的烟尘, 这也是PM2.5的重要来源。

(2) 自我保护。

减少出门是自我保护最有效的办法; 要多喝水, 少吸烟并远离“二手烟”, 减轻肺. 肝等器官的负担; 多食清肺润肺食品, 如百合. 胡萝卜. 梨子. 木耳. 豆浆. 蜂蜜等; 尽量不要开窗, 确实需要开窗透气的話, 开窗时应尽量避免早晚雾霾高峰时段, 可以将窗户打开一条缝通风, 不让风直接吹进来, 通风时间每次以半小时至一小时为宜。但家中以空调取暖的居民, 尤其要注意开窗透气, 确保室内氧气充足。

如需外出, 尽量避开早晚交通拥挤的高峰时段, 尽量别骑车而改换搭乘公交车; 戴口罩(老年人和有心血管疾病的人要避免佩戴); 尽量选择在10—14时外出; 进入室内必做三件事: 洗脸. 漱口. 清理鼻腔。

5. 火海自救措施。(1) 断电报警, 临危不乱。(2) 寻找工具, 抢先灭火。(3) 扑灭小火, 惠及他人。(4) 紧抓时机, 迅速撤离。(5) 不入险地, 不贪财物。(6) 善用通道, 莫入电梯。(7) 简易防护, 蒙鼻匍匐。(8) 缓降逃生, 滑绳自救。

6. 高温天气, 预防中暑。中暑救护要讲究科学:(1) 判断。要根据病状判断自己或他人是确实中暑, 不能病急乱投医;(2) 对症施救。对于轻度中暑病人, 可以采取刮痧等方法进行就地治疗; 对于重症中暑病人, 要立即拨打急救电话, 请求医务人员紧急救治;(3) 救护中暑的关键是使患者体温尽快降至38℃以下

六. 艾滋病有关知识

1. 艾滋病传播途径。(1) 性传播: 通过性行为传播是艾滋病毒传播的主要途径。(2) 血液传播。(3) 母婴传播。

2. 怎样正确对待艾滋病毒感染者和艾滋病人?

(1) 不惧怕, 不恐慌, 不歧视。(2) 以人道主义精神帮助他们解决生活和工作中的困难, 只要按照预防艾滋病的措施行动就不会感染。(3) 医务人员不得拒绝为艾滋病毒感染者和艾滋病人服务。

3. 艾滋病预防方法措施:(1) 遵守性道德, 洁身自爱, 遵守政府法令。(2) 不以任何方式吸毒。(3) 不去消毒得不到保证的诊所. 医院打针. 拔牙. 针灸或手术。不得擅自从国外带进或使用未经检验的进口血液制品。(4) 儿童打预防针做到一人一针一管。(5) 不到消毒不严的理发店. 美容院去理发. 美容。(6) 不要用不消毒的针穿耳, 不要文身。(7) 修脚刀. 刮脸刀等卫生用品必须自备专用。(8) 在救护流血伤员时, 要设法防止血液直接沾在自己皮肤或粘膜上。(9) 已受艾滋病毒感染的妇女不要怀孕。

七. 最基本的安全用电常识:

-
- (1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。
 - (2) 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、试探电源插座内部。
 - (3) 不要站在潮湿的地面上移动带电物体，不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
 - (4) 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。
 - (5) 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等，检修或调换灯头，即使开关断开，也切忌用手直接触及，以防触电。
 - (6) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

八. 食品安全

1. 预防食物中毒。

首先要讲究个人卫生，做到勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲、勤理发，勤换床单和被套、勤晒被褥。保持教室、寝室环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。

2. 发生食物中毒时的正确做法

- (1) 出现食物中毒症状或者误食化学物品时，应立即停止食用可疑食物，喝大量结晶水以稀释毒素，用筷子或手指伸向喉咙深处刺激咽后壁、舌根进行催吐，并及时就医。
- (2) 了解与病人一同进餐的人有无异常，并告知医生。
- (3) 向所在地疾病预防控制机构或卫生监督机构报告。

3. 判别伪劣食品。

防范“七字法”：即防“艳、白、反、长、散、低、小”。

一防“艳”，对颜色过分艳丽的食品要提防；二防“白”，凡是食品呈不正常不自然的白色，十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害；三防“长”，尽量少吃保质期过长的食品；四防“反”，即防反自然生长的食物；五防“小”，要提防小作坊式加工企业的产品；六防“低”，防价格上明显低于一般价格水平的食品；七防“散”，散就是散装食品。

4. 识别食品标签

(1) 必须标注的内容包括食品的名称、配料表、净含量及固形物含量、制造者、及经销商的名称和地址、生产日期和贮存指南、质量等级、产品标准号、保质期等。

-
- (2) 标签内容齐全，标签内容完整、规范和真实。