

免 受伤害与健康生存是每个人的愿望。对于青少年来说,也不例外。

一位母亲带着孩子观看了吸烟者的肺部变化。当孩子看到那黑乎乎的肺脏时,马上表态:我永远也不会吸烟!一个中学生对父亲说:“元宵节那天,我亏了没去公园逛庙会,那天挤死了许多人。”他为自己没有陷入那种险境而颇感幸运。有一位母亲带着自己的幼子逛商店。由于她过于集中精力选购商品,而忘了看护自己的孩子。当她选购完商品,回头招呼自己的孩子时,才发现孩子不见了。情急之下的她,又是报警,又是呼喊,也没有找到孩子。从此,她不惜巨资四处寻觅孩子,但毫无结果。孩子是4岁时被人拐骗走的。为了找回爱子,她请人将孩子5岁、6岁、7岁的模拟长相画出来,四处张贴,四处求援,但仍难见爱子之面。面对思子心切、痛心疾首的她,真是让人同情万分!

事实上,我国每年因意外伤害导致幼年、青少年不幸的事件屡屡发生。这也像动物世界中的食肉动物一样,它们专找那些年幼无知的弱小动物加以攻击和掠食。但悲剧性的事件并没有让所有的青少年提高自我防范的技能。一位教师在课堂上做了一个陌生人敲门的实验。她问同学们,当自己一人在家,又不认识这个人时,会不会开门?同学们异口同声地回答:当然不会开门。第二天,这位老师只引路,不露面,而是让其他的人用非常让人置信的理由去敲门。结果每个孩子都开了门。这说明学生们课堂上说得好,但不一定就做得好,当事情一旦落在他们身上的时候,就不是那么简单的事了。

在我国,很少有学校为学生专门开课,系统传授应急自救方面的知识。家长也很少对孩子进行自救方面的教育。最多是用发生在别人身上的惨痛事件吓唬孩子。孩子从中接受最多的是恐惧,而学不到有效的自救方法。甚至有的家长根本就不清楚孩子在什么情况下可能受到意外伤害。

那么哪些情况下,孩子易受到伤害呢?

校外勒索是青少年受到意外伤害最多的情形之一,几乎每个学生都有过被勒索的经历。大孩子勒索小孩子;男生勒索女生;强者勒索弱者;社会上的坏人欺诈勒索在校的学生,是当今社会比较普遍的现象。

随便开门引发了许多令人震惊的悲剧。某市法律服务中心曾做过多次试验,他们以查煤气表、修理电器、检查供暖设备等为借口来敲门,结果都敲开了学生的家门。如果是“狼外婆”来敲门,其后果就很令人担心了。

路遇坏人,更让许多学生难以应对。1998年11月18日,14岁的女中学生马某被冒充联防队员的坏人骗到郊外奸杀。据罪犯交代,他将马某带走的路上,曾不止一次地遇到路人,但马并没有呼喊求救。罪犯还截了一辆出租

孩 子 们 们 怎 样 对 外 狼 来 了

□ 郑 重



车。事后那位出租车司机反映,当时马是自己打开车门上的车,一路上也没有向司机示警求救。

身后黑手更是让孩子们防不胜防。据有关部门介绍,近年来,犯罪分子尾随青少年,特别是低龄学生进行犯罪的案件不断增加。一些学生放学后,只顾低头走路或是和同学嬉笑玩耍,并不注意身后的情况,直到拿出钥匙开门,还不知有一双罪恶的手正向他伸来。

那么当青少年身遇险境时,该如何自救呢?

当青少年一人在家时,一定要把门锁好。晚上睡觉前检查门窗是否关牢。如有陌生人叫门,应先从窥孔中看清来人,问清对方的身份与敲门的目的,再决定是否开门。最安全的办法是,当青少年一人在家时,即使敲门者有各种各样的理由,也不给陌生人开门。也不要让来人知道父母不在家。或假装发出呼叫父母和父母交谈的声音。如果来人纠缠不休,应立即给父母、邻居或“110”打电话。

如今的家长都很重视孩子的口腔卫生,为孩子挑选软毛牙刷和保健牙膏,让孩子从小养成刷牙漱口的卫生习惯,并且限制孩子吃糖,可儿童龋齿的发病率还是居高不下,这是为什么呢?

有一个12岁的男孩因牙疼去医院看病。医生为他检查后感到非常吃惊:在他的24颗牙齿中竟有21颗龋齿,只有3颗好牙!这孩子多数牙的牙釉质已严重损坏,牙齿表面没有光泽,遇冷热刺激就酸痛难忍。这太可怕了,恒牙是要伴随孩子一生的,一旦腐蚀、缺损,往往再没有愈合和修复的能力。医生一打听才知道,孩子的父亲在食品厂工作,常带回各种果汁类或高橙结晶饮料给他喝。从2岁起,他几乎每天喝两杯饮料。显然这孩子的牙齿毁于饮料。在后来的一年里,他几乎每周都要抽时间去看牙医,因为他的蛀牙太多了。

由于饮料口感好,有些孩子甚至把饮料当水喝。孩子们喝了太多的饮料,使得他们摄入的糖太多,由此引发了牙齿的龋坏。

经专家测定,饮料中不同程度地含有人工添加的砂糖或低热量的甜味剂,就是这种甜味让孩子们着迷。前苏联口腔专家克瓦若夫研究发现,饮料中的糖主要沉积于舌黏膜和牙齿。饮用饮料后,舌黏膜表面的糖量比饮用前增加54倍,并且积存的时间相当长,半小时后才开始逐渐被利用。近年来,美国学者开展了可乐及柠檬类饮料腐蚀牙齿的研究,发现这类饮料含酸量很高,它们对牙釉质有很大的腐蚀,其对牙齿的损害程度,随牙齿接触饮料的时间延长而加重。同时,饮料中的一些糖类易被口腔微生物消化而产生酸,所以饮料对牙齿的酸蚀作用不仅直接来自于饮料中的酸,而且还来自于饮料中糖类分解后产生的酸。

除少数天然果汁外,绝大多数饮料都添加了食用色素。食用色素是以煤焦油为原料人工合成的偶氮化合物。食用色素在口腔内主要沉积于舌黏膜及牙颈部,促使牙垢及牙结石形成,不仅影响口腔卫生,导致口臭,而且长期刺激牙龈可造成牙龈炎及牙周病,表现为经常性的牙龈出血。

如果我们因为饮料存在的上述不利因素就禁止孩子喝饮料,这对孩子来说未免太“残酷”了。可不可以既让孩子享上“口福”,又不至于影响他们的健康呢?

儿童除了正常的饮食之外,每天可摄入30克砂糖,如果饮用含糖10%的饮料,则可饮用300毫升。含酸量高的果汁类饮料对牙齿腐蚀性强,应尽量少饮。豆浆、豆奶及牛奶等含有丰富的蛋白质、维生素、脂肪及钙磷等无机盐,有利于平衡孩子的膳食,可以每天饮用。所有的饮料都不适宜在睡前饮用,因为睡觉时口腔的咀嚼及唾液分泌功能很弱,口腔及牙齿的自洁作用明显降低,饮料中的糖等黏性物质易沉积于牙面,利于细菌繁殖,从而损害牙齿。平时喝了饮料后,应立即刷牙漱口。

青少年不要独自在偏僻处行走。更不能因与父母、老师怄气而离家出走。犯罪分子常把这样的儿童当作理想猎物。平时独自行走时,若有陌生人问路或请求帮助,应与其保持一定距离,不可随便跟他走。你也可以请一个过路人一起帮助。如果此人心怀歹意,他会很快找借口溜走。

如果有陌生人驾车突然停在你身边,问你要不要搭顺车。此时,你要特别提高警惕,应予以拒绝,以免遭不测。如果司机走出他的汽车,并且向你靠近,你必须马上离开。你离汽车和来人越远,来人想拖你上车就越困难。当险情发生时,你要记住他的车牌号,在有机会的情况下

立即报警。

犯罪分子常设计一些让孩子解除戒备,造成惊慌或不安的假意外事件,如“你妈妈生病了,已送到医院,快跟我一起去看你妈去”、“你家出事了,你父亲让我接你回家”等谎言,达到拐骗施暴目的。面对陌生人说这样的话,千万不要惊慌,更不可以跟他走,而应去打电话或尽快自己回家核实家里是否发生了意外。如不能肯定,就请亲戚、朋友或邻居帮忙。

世上还是好人居大多数,但的确有居心不良的坏人存在。为了防范他们给人们造成的伤害,日常生活中还是小心为是。