



小书童健康成长读本

育儿
宝典

自救方法

主编 元曲儿

119

积累应对危险的经验



江西美术出版社

小书童健康成长读本

自救方法

主编 元曲儿



江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小书童健康成长读本·自救方法 / 元曲儿主编. — 南昌:
江西美术出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5480-2027-1

I. ①小… II. ①元… III. ①自救互救—学前教育—
教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 046741 号



责任编辑: 黄润祥 朱玉虹

企 划: 深圳书童文化 www.shutongwenhua.com

装帧设计: 陈彩虹 汤秋芬

责任监印: 庞 果

小书童健康成长读本·自救方法

主 编: 元曲儿

出版发行: 江西美术出版社

www.jxfinearts.com

地 址: 江西省南昌市子安路 66 号江美大厦

邮 编: 330025

营销电话: 0791-86566127

经 销: 全国新华书店

印 刷: 温州益丰印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/20

印 张: 3

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5480-2027-1

定 价: 11.80 元

版权所有 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

赣版权登字 -06-2013-092





前言

吃饭不挑食，做事不马虎，不在马路边玩耍，不跟陌生人走，做个讲文明、懂礼貌的好孩子……这些看似简单的问题，孩子们却往往处理不好。怎样才能使孩子更安全、更健康地成长呢？别着急，《小书童健康成长读本》就能帮助您解决这些问题。

这套《小书童健康成长读本》共6册，融合了习惯、性格、品德、礼仪、安全、自救等6方面常识，紧紧围绕孩子的日常生活，针对孩子成长中的各种问题，编排成轻松有趣的小故事，每一个故事后面还有专业、实用的育儿指导和亲子互动小问答，引导孩子学会做人、做事、交往、保护自己，让孩子快乐阅读，健康成长！



目录



小兔子和大灰狼 5

超超烫伤了 9

玩“杂技” 13

可怕的“电老虎” 17

玻璃杯炸裂的秘密 21

小老鼠打电话 25

电梯故障 29

废墟下的自救 33

火场逃生 37

河边遇险记 41

小红帽新传 45

汪汪走丢了 49

美美历险记 53

病从口入 57



小兔子和大灰狼

zhè tiān tù mā ma yào dào dì lǐ bá luó bo lín zǒu qián tā zhǔ fù
这天，兔妈妈要到地里拔萝卜。临走前，她嘱咐

hái zǐ men bǎ mén guān hǎo děng tā huí lái cái néng kāi
孩子们把门关好，等她回来才能开。

děng mā ma zǒu hòu xiǎo tù zǐ men bǎ mén guān de jǐn jǐn de
等妈妈走后，小兔子们把门关得紧紧的。

guò le yí huì er dà huī láng lái le tā zhèng zhuó mo zhe gāi zěnyàng
过了一会儿，大灰狼来了，他正琢磨着该怎样

jìn wū qù chī diào xiǎo tù zǐ kàn dào tù mā ma huí lái le dà huī láng jí
进屋去吃掉小兔子。看到兔妈妈回来了，大灰狼急



máng duǒ dào le yì kē dà shù bèi hòu tù mā ma yì biān qiāo mén yì biān chàng
忙躲到了一棵大树背后。兔妈妈一边敲门，一边唱

dào xiǎo tù zǐ guāi guāi bǎ mén er kāi kai kuài diǎn er kāi kai wǒ yào
道：“小兔子乖乖，把门儿开开！快点儿开开，我要

jìn lái。” xiǎo tù zǐ men yì tīng shì mā ma de shēng yīn jí máng dǎ kāi le
进来。”小兔子们一听是妈妈的声音，急忙打开了

mén hē mā ma dài huí le hǎo duō
门。嗨，妈妈带回了好多

hóng luó bo ya
红萝卜呀！

dì èr tiān tù mā ma lín zhe
第二天，兔妈妈拎着

lán zǐ chū qù cǎi mó gu
篮子出去采蘑菇

le dà huī láng chèn jī
了。大灰狼趁机

pǎo le guò lái yì biān
跑了过来，一边

qiāo mén yì biān yòng cū
敲门，一边用粗

yǎ de sǎng zi xué tù mā
哑的嗓子学兔妈



ma chàng dào xiǎo tù zì guāi guāi bǎ mén er kāi kāi kuài diǎn er kāi kāi
妈 唱 道：“小兔子乖乖，把门儿开开！快点儿开开，

wǒ yào jìn lái tù dì dì zhèng yào kāi mén tù mèi mèi jí máng lán zhù le
我 要 进 来。”兔 弟 弟 正 要 开 门，兔 妹 妹 急 忙 拦 住 了

tā shuō zhè bú xiàng mā ma de shēng yīn
他，说：“这不像妈妈的声音！”

dà huī láng jí le shǐ jìn er qiāo mén xiǎo tù zì men qí shēng chàng
大 灰 狼 急 了，使 劲 儿 敲 门。小 兔 子 们 齐 声 唱

dào bù kāi bù kāi jiù bù kāi mā ma méi huí lái shuí lái yě bù
道：“不开，不开，就不开！妈妈没回来，谁来也不

kāi dà huī láng shēng qì le zhǎo shí tou zhǔn bèi bǎ mén zá kāi
开！”大 灰 狼 生 气 了，找 石 头 准 备 把 门 砸 开。

zhè shí tù mā ma huí lái
这 时，兔 妈 妈 回 来

le tā jǔ qǐ mù bàng bǎ dà
了。她 举 起 木 棒，把 大

huī láng hěn hěn de dǎ le yí dùn
灰 狼 狠 狠 地 打 了 一 顿。

cóng cǐ dà huī láng zài yě bù gǎn
从 此，大 灰 狼 再 也 不 敢

lái le
来 了。





育儿宝典

由于爸爸妈妈要上班或外出，有时不得不把孩子一个人留在家里。
这时，父母一定要告诉孩子：

- 1 有陌生人来敲门的时候，一定不能让他们进家门。如果陌生人说是你爸爸妈妈的同事，并能叫出你的名字，你也要提高警惕不能开门，但可以问清他有什么事情，记下来告诉爸爸妈妈，并请他们改天再来。
- 2 爸爸妈妈不在家时，还可以把家里的电视或音响打开，使坏人误以为家里有人，不敢做坏事。若陌生人想强行闯入，可到窗口、阳台等处高声呼救，或打 110 报警电话吓跑坏人。

亲子乐园

小朋友独自在家的时候，一定要把防盗门锁好，陌生人敲门绝对不要轻易开门。下面两位小朋友的行为对不对？请给对的打“✓”，错的打“✗”。

mò shēng shū shu bǎ mén qiāo zì chēng jiàn xiū méi qì zǎo
陌生叔叔把门敲，自称检修煤气灶。
dǎ gè diàn huà wèn bà ba què rèn qīng chū hěn zhòng yào
打个电话问爸爸，确认清楚很重要。



tiān shàng diào xià xiǎn bǐng yǒu rén pài sòng yǐn liào
天上掉下馅饼，有人派送饮料。
gǎn kuài bǎ mén dǎ kāi miǎn de bié rén zǒu diào
赶快把门打开，免得别人走掉。



超超烫伤了

chāo chao suì shēng rì nà tiān bà ba mā ma wèi tā zhǔn bèi le fēng
超超5岁生日那天，爸爸妈妈为他准备了丰

shèng de fàn cài hái yǒu yí gè dà dà de dàn gāo diǎn rán shēng rì là zhú
盛的饭菜，还有一个大大的蛋糕。点燃生日蜡烛，

bà ba duì chāo chao shuō chāo chao guò le jīn tiān nǐ yòu dà le yí suì
爸爸对超超说：“超超，过了今天，你又大了一岁，

yào zuò gè dǒng shì de hǎo hái zi yo chāo chao diǎn le diǎn tóu cǐ hòu
要做个懂事的好孩子哟！”超超点了点头。此后，

tā guǒ rán dǒng shì duō le
他果然懂事多了。

zhè tiān
这天，

chāo chao cóng yòu
超超从幼

ér yuán yì huí
儿园一回

lái jiù qù bāng
来，就去帮



mā ma bāo máo dòu bāo wán máo dòu chāo chāo lái dào kè tīng lǐ wán shuǎ yīn wèi
妈妈剥毛豆。剥完毛豆，超超来到客厅里玩耍，因为

mā ma yào chǎo cài le
妈妈要炒菜了。

wán le yí huì er chāo chāo xiǎng kàn kan mā ma hái xū bù xū yào bāng
玩了一会儿，超超想看看妈妈还需不需要帮
máng biàn qiāo qiāo liū jìn le chú fáng zhè shí mā ma yǐ jīng chǎo hǎo le jǐ pán
忙，便悄悄溜进了厨房。这时，妈妈已经炒好了几盘
cài dōu gē zài zào tái shàng
菜，都搁在灶台上。

wǒ kě yǐ bāng mā ma duān cài yú shì chāo chāo xiàng zào tái shàng
“我可以帮妈妈端菜！”于是，超超向灶台上
yì pán gāng chǎo hǎo de cài shēn chū shǒu qù āi yō hǎo tàng chāo chāo yì sōng
一盘刚炒好的菜伸出手去。哎哟，好烫！超超一松
shǒu pán zi diē luò zài dì chǎo hǎo de cài lián tóng gǔn tàng de tāng zhī yì qǐ pō
手，盘子跌落在地，炒好的菜连同滚烫的汤汁一起泼





dào tā jiǎoshang tàng de tā wā wā dà jiào mā ma huí tóu yí kàn xià huàì le
到他脚上，烫得他哇哇大叫。妈妈回头一看吓坏了。

tā gǎn jǐn bǎ chāo chao bào dào shuǐ lóng tóu xià yòng lěng shuǐ bù tíng de chōng xǐ tā
她赶紧把超超抱到水龙头下，用冷水不停地冲洗他

de jiǎo rán hòu tā yòu zhǎo lái jiǎn dāo bǎ chāo chao de wà zi jiǎn kāi zài
的脚。然后，她又找来剪刀，把超超的袜子剪开，在

tā jiǎoshang fū shàng yì tiáo shī máo jīn jǐn jiē zhe tā sòng chāo chao qù le yī
他脚上敷上一条湿毛巾。紧接着，她送超超去了医

yuàn fū wán yào hòu yī shēng duì chāo chao shuō hǎo hái zi yě děi nòng qīng
院。敷完药后，医生对超超说：“好孩子也得弄清

shén me néng zuò shén me bù néng zuò yō
什么能做，什么不能做哟！”



育儿宝典

如果孩子烫伤了，父母应立即采取以下措施：

- 1 对只有轻微红肿的轻度烫伤，可用冷水反复冲洗，再涂点醋或牙膏就行了。
- 2 烫伤部位已经起小水泡的，不要弄破它。因为一旦挑破，细菌即可入侵，引发感染。可在水泡周围涂擦酒精，然后用干净的纱布包扎。
- 3 烫伤比较严重的，应当及时送医院进行治疗。烫伤面积较大的，应尽快脱去衣裤、鞋袜，但不能强行撕脱，必要时，应将衣物剪开。烫伤后，要特别注意烫伤部位的清洁，不能随意涂擦外用药品或代用品，防止受到感染，以免增加医院的治疗难度。正确的方法是脱去患者的衣物后，用洁净的毛巾或床单包扎。

亲子乐园

一旦被烫伤，轻则遭受皮肉之痛，留下疤痕；重则失去生命。请判断下面小朋友的行为，给做得对的打“✓”，做得不对的打“✗”。

dào bēi rè kāi shuǐ tāng shàngshǒu bèi zhǒng
倒杯热开水，烫伤手背肿。
zì wǒ lái hù lǐ xiān yòng liáng shuǐ chōng
自我来护理，先用凉水冲。



shuǐ hǔ gū lū xiǎng shuí zài lǐ miàn chàng
水壶咕噜响，谁在里面唱？
jiē gāi kàn yí kàn zhēng qì pū liǎn shàng
揭盖看一看，蒸汽扑脸上。



玩“杂技”



liàng liang kàn jiàn diàn shì lǐ yǒu yí gè xiǎo chǒu shū shu biǎo yǎn “kǒu
亮亮看见电视里有一个小丑叔叔表演“口

jiē táng guǒ de zá jì jué de hěn hǎo wán yú shì tā yě zhǎo lái yí kē
接糖果”的杂技，觉得很好玩。于是，他也找来一颗

táng bāo xià táng zhǐ rán hòu xiàng shàng yì pāo dāng táng wǎng xià luò de shí
糖，剥下糖纸，然后向上一抛，当糖往下落的时候，

hou tā zhāng dà zuǐ ba yí xià jiù jiē zhù le liàng liang kě gāo xìng la
他张大嘴巴，一下就接住了。亮亮可高兴啦！

xīng qī tiān liàng liang de biǎo mèi jīng jīng lái le hái gěi tā dài lái le
星期天，亮亮的表妹晶晶来了，还给他带来了

tā zuì ài chī de dàn zǐ táng kàn zhe yuán liū liū de dàn zǐ táng liàng liang xiǎng
他最爱吃的弹子糖。看着圆溜溜的弹子糖，亮亮想



dào le yí gè zhǔ yì tā shén mì de shuō jīng jīng wǒ huì wán zá jì
到了一个主意。他神秘地说：“晶晶，我会玩杂技。

gěi nǐ biǎo yǎn yí xià ba shuō wán liàng liang bǎ yì kē dàn zǐ táng pāo xiàng
给你表演一下吧！”说完，亮亮把一颗弹子糖抛向

kōng zhōng zài yòng zuǐ jiē zhù wā gē ge zhēn bàng zài lái yí gè
空中，再用嘴接住。“哇，哥哥真棒！再来一个！”

jīng jīng gāo xìng de zhí pāi bā zhang dé yì de liàng liang yòu bǎ yì kē dàn zǐ táng
晶晶高兴得直拍巴掌。得意的亮亮又把一颗弹子糖

pāo xiàng kōng zhōng zài yòng zuǐ jiē zhù jiē zhe shì dì sān kē dì sì kē
抛向空中，再用嘴接住。接着是第三颗、第四颗……

tū rán yì kē dàn zǐ táng diào jìn le liàng liang de qì guǎn zhōng hěn kuài tā
突然，一颗弹子糖掉进了亮亮的气管中。很快，他

bèi gěng de liǎn sè shà bái lián qì dōu jiē bu
被哽得脸色煞白，连气都接不

shàng lái le jīng jīng xià de dà jiào kuài
上来了！晶晶吓得大叫：“快



lái rén ya gē ge
来人呀，哥哥

bèi qiāng dào le
被呛到了！”

mā ma jí máng pǎo guò
妈妈急忙跑过

lái yì bǎ bào qi
来，一把抱起

liàng liang ràng tā miàn
亮亮，让他面

cháo xià pā zài zì jǐ
朝下趴在自己



xī gài shàng rán hòu yòng lì pāi dǎ tā de bèi bù jīng jīng de mā ma gǎn jǐn bō
膝盖上，然后用力拍打他的背部。晶晶的妈妈赶紧拨

dǎ le jí jiù diàn huà xìng kuī qiǎng jiù jí shí liàng liang cái tuō lí le shēng mìng
打了急救电话。幸亏抢救及时，亮亮才脱离了生命

wēi xiǎn
危险。

zài dé zhī shì qing de jīng guò hòu mā ma yán sù de shuō diàn shì
在得知事情的经过后，妈妈严肃地说：“电视

lǐ wán zá jì de shū shu ā yí dōu jīng guò le zhuān yè xùn liàn nǐ men kě
里玩杂技的叔叔、阿姨都经过了专业训练，你们可

qiān wàn bú yào mó fǎng a
千万不要模仿啊！”



育儿宝典

儿童将玩具放入口中玩，或在吃花生、瓜子、糖果等零食时，很容易将这些异物呛入气管。万一遇到这种情况，父母该怎么办呢？

- 1 拍背法：让孩子趴在大人膝盖上，头部朝下且低于身体，大人托住他的胸部，稍用力拍打他的背部，使异物咳出。
- 2 催吐法：用手指伸进口腔，刺激舌根催吐。适用于较靠近喉部的气管异物。
- 3 迫挤胃部法：用双手食指、中指、无名指顶压孩子上腹部，用力向后上方挤压，然后放松，重复而有节奏地进行，以形成冲击气流，把异物冲出。
- 4 上述方法未奏效时，应尽快送医院耳鼻喉科，千万不要拖延时间。

亲子乐园

异物被吸入气管，最关键的是要在现场立即将异物排出。下面的急救措施对不对？请给对的打“√”，错的打“×”。

yi lì huà shēng qiǎng rù hóu bà ba gǎn jīn zhàn shēn hòu
一粒花生呛入喉，爸爸赶紧站身后，
bào yāo jǐ fù chéng qì liú chōng chū yì wù bù dān yōu
抱腰挤腹成气流，冲出异物不担忧。



guǒ dòng xī rù qì guǎn bà ba jīng huāng shī cuò
果冻吸入气管，爸爸惊慌失措，
ná qǐ yì shuāng kuài zi shēn jìn hóu lǒng luàn chuō
拿起一双筷子，伸进喉咙乱戳。

