

小学生课外精品阅读系列

未来遇见最好的自己

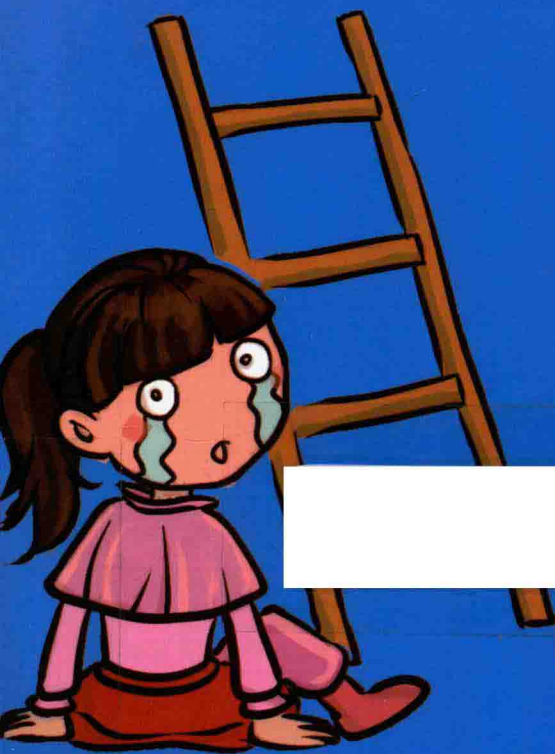
受伤不再可怕

燕子 主编

自救

2

DO NOT BE AFRAID
OF INJURY



哈尔滨工业大学出版社

HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

未来遇见最好的自己

受伤 不再可怕



燕子 主编



哈尔滨工业大学出版社

HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

受伤不再可怕：自救. 2 / 燕子主编. — 哈尔滨：
哈尔滨工业大学出版社，2015.6
(未来遇见最好的自己)
ISBN 978-7-5603-5351-7

I. ①受… II. ①燕… III. ①自救互救 - 少儿读物
IV. ①X4-49

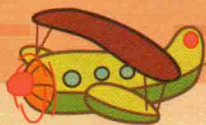
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 090669 号

未来遇见最好的自己

受伤不再可怕：自救 2

策划编辑	甄淼淼
责任编辑	甄淼淼 郭 然
文字编辑	葛文婷 苗 青
装帧设计	麦田图文
美术设计	Suvi zhao 蓝图
出版发行	哈尔滨工业大学出版社
社 址	哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006
传 真	0451-86414049
网 址	http://hitpress.hit.edu.cn
印 刷	牡丹江邮电印务有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32 印张 4 字数 60 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5603-5351-7
定 价	16.80 元

(如因印装质量问题影响阅读，我社负责调换)



Contents

目 录



小沙子飞进眼睛里 / 6

手指割破了 / 9

脸被划伤了 / 12

从梯子上摔下来怎么办 / 15

电梯发生故障了 / 18

钥匙卡在了门锁里 / 22

接到陌生电话 / 25

水管漏水了 / 28

陌生人来接你回家 / 31

小虫子钻进耳朵里 / 34

吃东西咬坏了舌头 / 37

嘴唇干裂了 / 40

化学品溅到了眼睛里 / 44

扭伤了脚怎么办 / 47

牙齿碰掉了 / 50

胳膊脱臼了 / 53

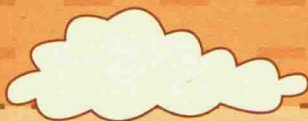
我被虫子咬伤了 / 56

我被冻伤了 / 59

放学时没人来接我 / 62

大孩子欺负自己怎么办 / 66





买东西忘带钱 /69

失足掉进水里 /72

中暑了真难受 /75

伙伴晕倒了怎么办 /78

药物过敏了 /81

下冰雹啦 /84

身边有人触电了 /88

和家人走散了 /91

从秋千上摔下来怎么办 /94

鼻子进了异物 /97

中途下车玩耍没来得及上车 /100

翻车时怎么办 /103

感冒了 /106

衣服被栅栏勾住怎么办 /110

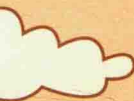
被埋在废墟里怎样应对 /113

剪指甲时弄伤手指怎么办 /116

嗓子不舒服 /119

公交车坐错路线 /122

耳朵进水了 /125



未来遇见最好的自己

受伤 不再可怕



燕子 主编



哈尔滨工业大学出版社

HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

受伤不再可怕：自救. 2 / 燕子主编. — 哈尔滨：
哈尔滨工业大学出版社，2015.6
(未来遇见最好的自己)
ISBN 978-7-5603-5351-7

I. ①受… II. ①燕… III. ①自救互救 - 少儿读物
IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 090669 号

未来遇见最好的自己

受伤不再可怕：自救 2

策划编辑	甄森森
责任编辑	甄森森 郭 然
文字编辑	葛文婷 苗 青
装帧设计	麦田图文
美术设计	Suvi zhao 蓝图
出版发行	哈尔滨工业大学出版社
社 址	哈尔滨市南岗区复华四道街 10 号 邮编 150006
传 真	0451-86414049
网 址	http://hitpress.hit.edu.cn
印 刷	牡丹江邮电印务有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32 印张 4 字数 60 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5603-5351-7
定 价	16.80 元

(如因印装质量问题影响阅读，我社负责调换)

前言



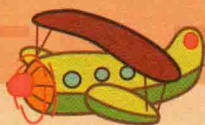
自救

生活中总会出现一些这样或那样的小状况：哎，怎么掉进泥潭里了，要把我变成泥人吗？可恶的鱼刺，为何卡住我的喉咙？失足掉进冰窟窿，这冷水要吞噬我的骨头吗？还有那极其可恶的栏杆，竟敢钳住我不放……

如果一时糊涂，倒霉的你就真的遇到了大麻烦，你会自救吗？你会以什么样的方式拯救自己呢？或许你脑中早有对策，或许你脑中仍是一片空白，或许你像热锅上的蚂蚁一样不知所措。

不要紧，快快拿出这本“自救宝典”，仔细阅读吧，那里有和你一样同病相怜的朋友，他们会和你一起面对困境，找出最佳的解决方法。记住自爱、自救、自我保护很重要。

在这里我们要感谢曹庆文、钱宏伟、杨福军、李玉梅、张庆亮、张晓丽、史艳双和万杰等多位少儿专家的参与及支持。



Contents

目 录

小沙子飞进眼睛里 / 6

手指割破了 / 9

脸被划伤了 / 12

从梯子上摔下来怎么办 / 15

电梯发生故障了 / 18

钥匙卡在了门锁里 / 22

接到陌生电话 / 25

水管漏水了 / 28

陌生人来接你回家 / 31

小虫子钻进耳朵里 / 34

吃东西咬坏了舌头 / 37

嘴唇干裂了 / 40

化学品溅到了眼睛里 / 44

扭伤了脚怎么办 / 47

牙齿碰掉了 / 50

胳膊脱臼了 / 53

我被虫子咬伤了 / 56

我被冻伤了 / 59

放学时没人来接我 / 62

大孩子欺负自己怎么办 / 66



买东西忘带钱 /69

失足掉进水里 /72

中暑了真难受 /75

伙伴晕倒了怎么办 /78

药物过敏了 /81

下冰雹啦 /84

身边有人触电了 /88

和家人走散了 /91

从秋千上摔下来怎么办 /94

鼻子进了异物 /97

中途下车玩耍没来得及上车 /100

翻车时怎么办 /103

感冒了 /106

衣服被栅栏勾住怎么办 /110

被埋在废墟里怎样应对 /113

剪指甲时弄伤手指怎么办 /116

嗓子不舒服 /119

公交车坐错路线 /122

耳朵进水了 /125



小沙子飞进眼睛里

天气真好啊，小雨到市中心的广场上放风筝，风筝随风飞舞真美啊。正当小雨玩得高兴时，突然一个小沙子吹进了小雨的眼睛里。小雨该怎么处理呢？



1 芳芳使劲揉眼睛。

2 娜娜让小伙伴去找大人来帮忙。



3 飞飞立即滴眼药水冲掉沙子。



小朋友听我说

刮风了，一不留神小沙子可能就会被风吹进我们的眼睛里。想一想，这时你该怎么做呢？

① 眼睛的作用是什么？

答：眼睛是人类感观中最重要的器官，是人们获得知识和记忆的重要渠道，我们平时读书识字、欣赏风景、观看节目等都离不开眼睛；

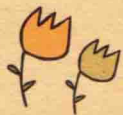
眼睛还能辨别不同的颜色、不同的光线；

眼睛还是容貌美的重点和主要标志。

② 当小沙子飞进眼睛里怎么办？

①当小沙子或其他异物飞进眼睛里时，不要用力揉眼睛，这样可能会伤到眼角膜，眼角膜很薄，禁不起使劲揉搓。②可以将眼药水滴入眼睛，然后不停地眨眼睛，促使小沙子随着眼药水和眼泪从眼睛里流出来。③千万不要让小朋友帮忙翻眼皮，不知道该怎么办时，可以找家长或请长辈帮忙。

小雨，别着急，快根据上面的方法选择一个正确的处理方式吧。



飞飞，你好聪明哟。👍

做任务

眼睛是心灵的窗口，教育孩子要爱护好自己的眼睛。

★ 告诫孩子不要用脏手揉眼睛，平常坚持做眼保健操，预防眼睛疲劳；看书、看电视时间不宜过长，最好每隔半小时就要看看窗外的天空、树木等，使眼睛休息一下。

★ 不要在光线强或光线很暗的环境下看书，选择在合适光线下看书，光源最好从左前方来，防止阴影遮挡视线；不要熬夜看书，也不要乘车、走路或躺在床上时看书，更不要直视太阳光或是电焊光，易刺激眼睛，损伤视力。

★ 看书、写字、看电视等姿势一定要端正，防止近视或驼背。



手指割破了

乐乐正在用小刀削铅笔,突然一不小心割破了手指,流血了,乐乐有些害怕,不知所措,此时乐乐该怎么处理伤口呢?



1 小芬立刻用手指按住伤口。

2 小芬跑到洗手池,用肥皂水冲洗伤口。



3 小芬清洗后给伤口处涂药膏。





小朋友听我说

割破手指了,我们应该怎样处理呢?下面一起来学习一下吧!

① 为什么说“十指连心”?

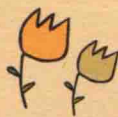
答:“十指连心”是个成语,意思是说十个指头连着心,表示身体的每个小部分都跟心有密不可分的关系,比喻亲人跟自身体戚相关。

从中医的角度说:十指连心,是因为每一根手指都有经络,经过四肢直接通到大脑,脑即中医的“心”,心主神,所以称十指连心。

② 割破手指了,该怎样处理伤口?

①不要怕疼,应该立刻用没受伤的另一只手按住伤口,避免流血过多。②用清水、肥皂水或者消毒药水清洗伤口,以防有细菌残留而导致感染。③在伤口处涂上止血药膏,用干净的纱布将伤口包扎起来。

乐乐,割破手指了,不要慌张,按照急救方法做。



小芬,你做得真不错。😊

做任务

认识双手的重要作用,保护好我们的双手。

★让孩子说一说,我们的双手都能用来做什么?如写字,洗碗,洗脸,翻书,提、拿、搬东西,绘画等。

★从以下方面教育孩子要保护好自己的手:

注意用手卫生,饭前便后要洗手,养成勤洗手的习惯,洗完手可以擦一擦护手霜,滋润皮肤,防止手部皮肤干燥粗糙。

户外活动时,要注意保暖,戴上手套,尤其是要防止天气寒冷时生冻疮。

避免接触有损皮肤的化学用品。

干活或游戏时要注意避免扭伤手腕、刮伤手指等现象。



脸被划伤了

佳佳特别好动，一天她在学校和小伙伴们玩耍的时候，不小心被指甲划伤了自己的脸。好疼啊，快来告诉佳佳该如何处理伤口呢？



1 小雅用清水冲洗伤口。

2 小凡用冰敷在伤口上。



3 欢欢没清洗伤口就直接涂上了药膏。