

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



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. 1 / 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 978-7-5603-5350-0

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 090670 号

## 未来遇见最好的自己

### 受伤不再可怕：自救 1

---

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 策划编辑 | 甄淼淼                                                                 |
| 责任编辑 | 甄淼淼 范业婷                                                             |
| 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  | <a href="http://hitpress.hit.edu.cn">http://hitpress.hit.edu.cn</a> |
| 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 978-7-5603-5350-0                                              |
| 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

- 陷入泥潭 / 6
- 卡在了冰窟窿里 / 9
- 洪水来了 / 12
- 食物中毒了 / 15
- 鱼刺卡在了喉咙里 / 18
- 身体卡在栏杆里出不来了 / 22
- 饭粒呛进鼻子里怎么办 / 25
- 游泳腿抽筋了 / 28
- 有小偷时该如何应对 / 31
- 被蛇咬伤了 / 34
- 刮起了沙尘暴 / 37
- 不小心被爆竹炸伤了 / 40
- 擦伤膝盖怎么办 / 44
- 脚上起泡了 / 47
- 肚子疼时怎么办 / 50
- 出租车走错路线 / 53
- 球类打中眼睛怎么办 / 56
- 电影院着火了 / 59
- 被人索要钱财怎么办 / 62
- 遭遇陌生人绑架 / 66



和他人撞到一起 /69

被重物砸到 /72

不小心被摩托车撞倒 /75

关门时夹到手脚怎么办 /78

遇到打群架 /81

骨折了怎么做 /84

吃东西被噎住了 /88

晕车·晕船怎样应对 /91

溜冰摔倒了怎么办 /94

打碎了体温计 /97

牙痛怎么办 /100

洗澡时滑到了怎么办 /103

鼻子流血了 /106

辣椒气味钻进眼睛里 /110

腹泻了如何应对 /113

发现有人扒窃 /116

捉迷藏和同伴走失了 /119

从楼梯上摔下来怎么办 /122

头发卷进电吹风里 /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. 1 / 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 978-7-5603-5350-0

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 090670 号

## 未来遇见最好的自己

### 受伤不再可怕：自救 1

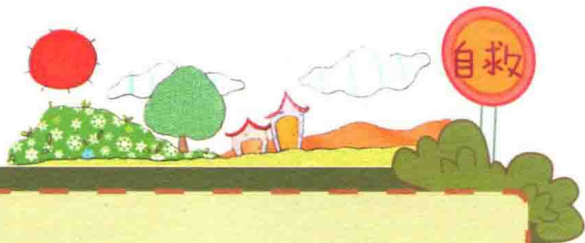
---

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 策划编辑 | 甄淼淼                                                                 |
| 责任编辑 | 甄淼淼 范业婷                                                             |
| 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  | <a href="http://hitpress.hit.edu.cn">http://hitpress.hit.edu.cn</a> |
| 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 978-7-5603-5350-0                                              |
| 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



生活中总会出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，倒霉的你真就遇到了大麻烦，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



陷入泥潭 /6

卡在了冰窟窿里 /9

洪水来了 /12

食物中毒了 /15

鱼刺卡在了喉咙里 /18

身体卡在栏杆里出不来了 /22

饭粒呛进鼻子里怎么办 /25

游泳腿抽筋了 /28

有小偷时该如何应对 /31

被蛇咬伤了 /34

刮起了沙尘暴 /37

不小心被爆竹炸伤了 /40

擦伤膝盖怎么办 /44

脚上起泡了 /47

肚子疼时怎么办 /50

出租车走错路线 /53

球类打中眼睛怎么办 /56

电影院着火了 /59

被人索要钱财怎么办 /62

遭遇陌生人绑架 /66



- 和他人撞到一起 /69
- 被重物砸到 /72
- 不小心被摩托车撞倒 /75
- 关门时夹到手脚怎么办 /78
- 遇到打群架 /81
- 骨折了怎么做 /84
- 吃东西被噎住了 /88
- 晕车、晕船怎样应对 /91
- 溜冰摔倒了怎么办 /94
- 打碎了体温计 /97
- 牙痛怎么办 /100
- 洗澡时滑到了怎么办 /103
- 鼻子流血了 /106
- 辣椒气味钻进眼睛里 /110
- 腹泻了如何应对 /113
- 发现有人扒窃 /116
- 捉迷藏和同伴走失了 /119
- 从楼梯上摔下来怎么办 /122
- 头发卷进电吹风里 /125





# 陷入泥潭

强强和小方去野外玩儿，他们看到远处的野花很漂亮，便过去摘，哪知道，一不小心强强和小方都掉进了泥潭里。这可怎么办呢？



1 强强双脚陷进去使劲往外拔。

2 小方用仰泳的姿势向泥潭边游。



3 小方抓住大石头往岸上爬。



## Warning



### 小朋友听我说

被泥潭困住了双脚，想要拔出来很困难，那么陷入泥潭时，我们该怎么办呢？

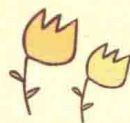
#### ① 什么是泥潭？

答：通常为暴风雨所留下的小污水坑。也指那些深泥处或泥坑。泥潭一般在沼泽或潮湿、松软、泥泞的荒野地带。如果你看见寸草不生的黑色平地，就更要小心了。

#### ② 陷入泥潭怎么办？

①不要慌张，不要使劲挣扎，否则会陷得更深。②若双脚陷入泥潭中，应立即躺在地面上，使劲把脚拔出来。③若身体陷入泥潭，可采取类似于仰泳的姿势慢慢地向泥潭边游，抓住边上比较坚硬的东西再爬出泥潭。④如果和老师或家人一起外出游玩，遇到这种情况要大声呼救。⑤到草地、泥潭或沼泽较多的地方时，最好找根又粗又长的木棍，随时试探地面的情况，避免危险发生。

强强和小方，出去玩儿不要到不熟悉的地方，因为你不知道那里的地形，容易发生危险。



动脑想一想，强强和小方的做法谁的对呢？

## 做任务

知识点延伸:给孩子讲讲什么是沼泽地? 什么是沼气?

### ★ 什么是沼泽地?

沼泽地指长期受积水浸泡,水草茂密的泥泞地区。

### ★ 什么是沼气? 沼气有哪些应用?

沼气就是甲烷,指沼泽里的气体。人们经常看到,在沼泽地、污水沟或粪池里,有气泡冒出来,如果我们划着火柴,可以把它点燃,这就是自然界产生的天然沼气。

沼气的应用:在我国,沼气作为能源最初主要被农村用户作为燃料使用,以解决秸秆焚烧和燃料供应不足的问题;还可以利用沼气燃烧发电,包括沼气燃料电池技术等。



## 卡在了冰窟窿里

寒假的一天，齐齐和伙伴看见湖面上结了冰，高兴得一个箭步就跳到了湖面上。只听“咔嚓”一声，齐齐掉到了冰窟窿里，齐齐吓坏了，你能告诉齐齐该怎么做吗？



1 找到较厚的冰面向上爬。

2 爬上来后，在冰面上走。



3 爬上来后，爬行向前移动。



## Warning



### 小朋友听我说

建议小朋友们去正规的滑冰场滑冰，不要到结冰的湖面上玩儿，那样很危险，如果掉进冰窟窿里，该怎样自救呢？

#### ① 为什么冬天的湖面会结冰而湖底不结冰呢？

答： $0\sim4$  摄氏度的水具有反膨胀性，即冷胀热缩。结冰时，水面温度为  $0$  摄氏度，而水下温度则高于  $0$  摄氏度。水结冰需要放热，由于冰是热的不良导体，湖面的水受到冰的阻隔，不容易放热，故不继续结冰。

#### ② 掉到冰窟窿里该如何自救呢？

①保持镇定，将头露出水面，大声呼救。②选择相对较厚的冰面，用手扶住冰层往上爬。③从冰窟窿里爬出来时，不要在冰面上着急行走，应降低重心，趴在冰面上，双臂张开前进，以免再一次落入冰窟窿里。④上岸后，尽快找一个温暖的地方，换掉湿衣服，避免着凉感冒或是冻伤。

齐齐，湖面滑冰很危险，下次一定不要去了。



三种自救方式哪种是不正确的呢？

## 做任务

知识点延伸:给孩子讲讲有关“冰”的知识。说一说“冰”都有哪些趣闻?

★可以问问孩子是如何定义冰的。

冰其实就是固态水的 12 种结晶形式之一,其温度低,传递冷。

★让孩子说说冰的应用。

也许孩子会想到可乐里加的冰块,冬天美丽的冰雕,还有房檐下的冰溜,在冰场上可以滑冰等。哈哈,快归纳总结一下,冰都可以用来做什么?

★和孩子做个小游戏。

说说带“冰”字的成语都有哪些?看谁说得多,如冰清玉洁、冰天雪地、冰雪聪明等。

# 洪水来了

老师组织同学们观看了一场关于洪水的纪录片。洪水真可怕，瞬间就能将房屋冲毁，把人冲走。当洪水来临的时候，我们该如何自救呢？



1 洪水来了，小水爬到了树上。

2 大力用厚厚的被子堵住门口。



3 晨晨爬到在水面漂浮的木板上逃生。