



小学生

课外必读

XIAO XUE SHENG KE WAI BI DU

张家林 主编

自救手册



延边大学出版社

●5元小书库

小学生课外必读

自救手册

张家林 主编

王 专 绘画



延边大学出版社

策 划 世联文化公司
责任编辑 赵 辉
封面设计 张金霞 李妍坤
内文插图 王 永

★小学生课外必读系列★

自 救 手 册

张家林 主 编

出版发行 延边大学出版社

版 次 2001 年 12 月第 2 版

印 次 2001 年 12 月第 2 次

印 刷 吉林市荣鑫印刷有限责任公司

经 销 全国各地新华书店

印 数 1 - 5000 册

字 数 2000 千字

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 100

书 号 ISBN7 - 5634 - 1575 - 0/G · 326

定 价 100.00 元(每册 5.00 元)



目 录

被人勒索怎么办?	(1)
突遇暴雨怎么办?	(3)
怎样摆脱劫持者?	(5)
家中有小偷怎么办?	(7)
户外活动恶心怎么办?	(9)
被人抓走如何自救?	(11)
陌生人来敲门怎么办?	(13)
被高年级学生索要钱物怎么办?	(15)
请来的家庭教师、小保姆欺侮你怎么办?	(18)
误食灭鼠药怎么办?	(20)
在商店走失怎么办?	(22)
家中发生急事,怎么和外界联系?	(24)
买文具忘记带钱怎么办?	(27)
平房失火怎么办?	(29)
楼内着了火怎样逃生?	(31)
如何避免雷击?	(33)
有人打群架时,你该怎么办?	(35)
出租车载你去不认识的地方怎么办?	(37)





小学生课外必读

- 卡在电梯里怎么办?(39)
- 发现陌生人在家中偷窃怎么办?(41)
- 钢针刺入肉怎么办?(43)
- 化学物溅到眼睛怎么办?(45)
- 如果被烫伤了怎么办?(47)
- 食物噎在喉咙怎么办?(49)
- 如果带着交学费的钱被人盯上怎么办?(51)
- 小虫钻耳道怎么办?(53)
- 遭遇性侵犯怎么办?(55)
- 流鼻血怎么办?(58)
- 膝盖擦伤怎么办?(59)
- 外伤怎么处理好?(61)
- 骨折如何急救?(63)
- 脚崴了怎么办?(65)
- 钉子扎了脚怎么办?(67)
- 游泳抽筋怎样急救?(69)
- 脚踝扭伤怎么办?(71)
- 被猫狗咬伤怎么办?(72)
- 路上遇到有人盘查怎么办?(74)
- 洪水进家园怎么办?(76)
- 运动时受伤怎么办?(78)
- 发生建材砸伤或其他事故怎么办?(80)
- 发生地震如何自救?(82)



自救手册



失火怎么自救?	(84)
怎样防止触电?	(86)
郊游时发生事故怎么办?	(88)
水管漏水怎么办?	(90)
刚刚学会骑自行车应注意什么?	(92)
公园里的游乐设施出现故障怎么办?	(94)
煤气漏气怎么办?	(96)
看到同学发生意外怎么办?	(98)
发现溺水人如何急救?	(100)
不慎落水如何自救?	(101)
乘坐巴士注意什么?	(102)

陌生人要带你去一个

你想去的地方怎么办?	(104)
停电怎么办?	(106)
有陌生人要送东西给你怎么办?	(108)
水草缠住脚怎么办?	(111)
踏冰落水如何自救?	(113)
被绑架后如何寻良机?	(115)
林中迷了路怎么办?	(117)
蚂蟥吸血怎么办?	(119)
蝎子草蜇了怎么办?	(121)
被蜈蚣、蝎子咬了怎么办?	(123)
被蜂蜇了怎么办?	(125)





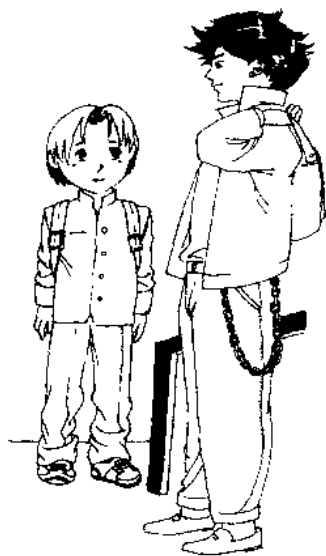
小学生课外必读

暴晒中暑怎么办?	(127)
途中遇风寒怎么办?	(129)
掉进泥潭怎么办?	(131)
一旦遇危难,如何发出求救信号?	(133)
林中起火怎么办?	(135)
野外遇河怎么渡过?	(137)
被人踩伤怎么办?	(139)
路遇歹徒如何自救?	(141)
走夜路遇人盘查怎么办?	(144)
喝酒醉了怎么办?	(147)
吸食毒品怎么办?	(149)
染上烟瘾怎么办?	(151)





被人勒索怎么办?



终于盼到下课了，可以轻松一下。你快步跑到厕所，准备解手。突然来了几个高年级孩子，把你围在中间。他们威胁你，向你要零花钱。不给的话，就





小学生课外必读

要打你 这时候,你该怎么办?

1. 你不能有惧怕的心理,尽量说一些好话,说明自己没有带钱,避免发生冲突。

2. 如果他们不吃这一套,就跟他们说去教室取钱,马上趁机跑掉报告你的教师,描述他们的特征、长相、衣服颜色、高矮、胖瘦,这样才能找到他们,让他们接受教育。

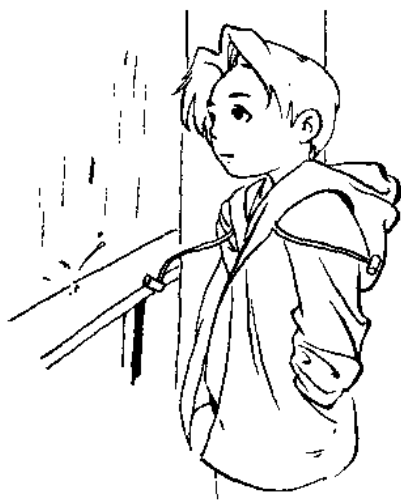
3. 如果不行,拖延时间,看到别的大人或老师来厕所大喊“救命”。因为你如果这次给他们钱,下一次他们还会勒索你。

4. 放学回家后,把在学校里发生的事情向爸爸、妈妈汇报,让父母协助解决。





突遇暴雨怎么办？



有一天天气预报有雨，萌萌妈妈让萌萌带好雨具，可是萌萌看看天，天上晴朗朗朗的，一丝阴云也没有。萌萌趁妈妈不注意，一回身就把雨伞放回了家。她心想：“带雨伞多麻烦呀，算了吧。”可是等到放学出了教室，萌萌看着外面“哗哗”的大雨，傻眼





小学生课外必读

了：“怎么真的下起大雨来了？这可怎么办呢？”等了一会儿，雨丝毫也没有减小的意思，这样等下去得等到什么时候呢？于是萌萌一咬牙，跑吧！

等萌萌跑到家，浑身上下都湿透了。她简单地擦了擦头发就开始做作业了。半夜里，萌萌只觉得全身好热呀。“妈妈，我要喝水。”妈妈跑过来一看，萌萌小脸通红，用手一摸额头，滚烫滚烫的：“哎呀，萌萌烧得好厉害！”萌萌爸爸妈妈赶快带她去医院，又打针又打点滴，休了好几天病假，才重新上学。拉下的功课狠补了一阵才补完。

从那以后，萌萌知道了：“天要下雨，我就得打伞——生活的规律是必须尊重的。”

以下雨没带伞来说，就要注意几点：

1. 养成听天气预报的良好习惯，掌握在不利条件下生活的主动权。
2. 如果突然遇到下雨，千万不能跑到树下躲雨，预防万一到来的雷击。
3. 如果有可能，给家里打个电话，免得爸妈着急；而且爸妈一定会想办法来接你的。
4. 如果实在没有办法，那就算了，雨下就让它下吧，你不妨既来之则安之，踏踏实实在教室里做作业、预习功课，不也挺好吗？等雨过天晴，空气清新，又做完了一天的功课，这时再走在回家的小路上，那多惬意呀！





怎样摆脱劫持者

“站住!”三个人高马大的中学生,冲着刚走出校门口的佳佳大喝一声,“听说你爸是大款,你手头也挺宽裕,借哥儿们点钱用用。”

“没有,我没有钱。”佳佳争辩道,心里早有些害怕了。

“哈哈,想不给,肉皮儿痒痒了,那好办,先揍你一顿再说。”三个人举手便给了他几拳。

佳佳心想,好汉不吃眼前亏,赶紧把身上带的几十元钱掏给了他们。他刚要跑,其中一个长小胡子的人说:“明天借给我们每人100元,不许告诉家长、老师。”“否则打烂你!”

佳佳哭着回到家,把此事及时告诉了家长。经过联系,老师也知道了佳佳挨劫的事儿。佳佳上五年级,平时穿着讲究,除非升旗或集体活动时穿校服,他经常调换各种名牌衣服和鞋。对饮食也十分在意。学校午餐稍不如意,他就去校外不远的地方





小学生课外必读

吃麦当劳或韩国烧烤，有时请同学一起吃；他从不挤公共汽车，不是爸爸用小车接送，就是自己“打的”。这次在校门口遭劫，是几个中学生从其他小学生口里得知“佳佳是大款的儿子”。

当然，在放学路上被人劫持的，不一定非是大款的儿子不可，这种现象屡见不鲜。一些不良青少年常常等在放学路上，对比自己弱小的学生进行威逼、搜身，把钱或物劫走。据调查，受害儿童中80%不对老师或家长讲。因为坏孩子扬言：“如果揭发，要你的小命儿。”他们的经验是：身上少带钱，一劫就给，免得挨打。其实，这是很被动的下策。

这些学生，不仅经济上受损失，他们买文具、吃饭费、订杂志的钱“丢了”，更重要的是精神上受到欺凌，变得懦弱。

面对劫持者，应采取什么措施呢？

1. 一定要自信、自强，遇事报告老师、家长、民警。
2. 不惊慌，想对策。对方有凶器，千万别跑、别喊，以免受伤。
3. 要强身健体，学会几手防身术。
4. 要把没用的钱、物放在家中，不摆阔、攀比高消费，以防被贼盯上。
5. 放学结伴直接回家，不要乱逛商场。





家中有小偷怎么办?



如果你外出后回家时，发现家里的门锁已经给人弄坏了，或是发现家里门开着，而你知道这时没人在家，这时候你应该想到家里有可能进了小偷。

1. 这时候你千万不要进去，更不要大喊大叫，小偷可能还在房间里面，如果这时候进去是很危险的。





小学生课外必读

2. 赶快去邻居家请大人帮忙打 110 报警,或者去你熟悉的食杂店报警求助。

3. 打电话给爸爸、妈妈,告诉他们所发生的事情,并请爸爸、妈妈赶快回家。

4. 如发现楼下或门口附近有可疑和陌生的车辆,把它的车牌号码、颜色和车型的特征记录下来,告诉警察或大人。





户外活动恶心怎么办?



出现这些症状,那是中暑了。中暑是夏季最为常见的一种病症。轻度中暑表现为恶心、心慌、胸闷、无力、头昏、眼花,大量出汗、发烧等。严重的中暑可能出现死亡。为防止中暑,同学们夏季外出活





小学生课外必读

动时应该随身带一些预防中暑的“小药”，比如仁丹、风油精等。

一旦中暑应该迅速采取措施：

1. 把中暑的同学抬到阴凉通风的地方，躺下休息。

2. 服仁丹 10 至 20 粒，或者服用十滴水、藿香正气水一小瓶。

3. 在前额和太阳穴处涂一些清凉油、风油精。

4. 把凉的湿毛巾放在头部，用温水擦身。

5. 运动后不要暴饮冷食。出汗时，可适当补充一些水分，可以喝一些淡盐水和茶水，以防脱水。

6. 不要在满头大汗的时候猛吹电扇、把空调开得太大。尤其是睡眠时，不能让空调长时间处于强冷风状态，而且空调所设定的工作温度不应该太低。有些年轻人自以为身体棒，夏季晚上就睡在空调、电扇下，谁想到第二天嘴竟被吹歪了。这个教训真得记住呀。

对付酷暑的重点是防暑，防止暴晒，还要注意防止热伤风。

1. 不要在酷暑天气长时间开展剧烈活动。

2. 不要在阳光强烈的正午从事户外活动。

3. 避免太阳直晒。

头部在阳光下长时间直晒容易发生中暑，所以外出活动时要注意准备遮阳帽、太阳镜。

