



彩图版

关键时刻 靠自己

主编 曹外香



天津科学技术出版社

就是要不学无束



关键时刻 靠自己

主编 曹外香



天津科学技术出版社

人的一生很漫长，但最关键的只有那么几步，中学阶段正是你成长的重要时期。作为一个中学生的你是什么样子的？你是不是喜欢嬉戏玩耍而害怕受拘束和禁锢？你是不是喜欢自己动手实验，而不喜欢埋首于枯燥的课本当中？你是不是喜欢天马行空的想象，而不喜欢大人给的条条框框？

是的，你一定是这样的学生。你一定像爱迪生一样爱思考；你一定像达尔文那样充满想象力；像司马光那样聪明机智；拥有毕加索那样的艺术天赋……其实，每一个学生都是天才，只是，在成长的过程中，这些才能没有被激发出来而已。

《关键时刻靠自己》是一本简单、实用、全面的安全健康指南。本书以故事的形式讲述了与学生有关的各种安全健康问题，让学生在轻松快乐的阅读中，了解生活中的各种危机，掌握有效的自救措施，走在充满阳光的成长道路上。





目录



被困电梯怎么办 ... 001

煤气泄漏应如何处置 ... 003

水管漏水应急措施 ... 006

和宠物玩耍要注意卫生 ... 009

注意防止病从口入 ... 012

点蚊香要放置得当 ... 015

空腹饮食须讲究 ... 017

燃放烟花爆竹要小心 ... 020

小心蔬菜中毒 ... 022

不可离转弯的车辆太近 ... 025

给玩具消毒 ... 028

旅游晕船怎么办 ... 031

乘飞机的常识 ... 034

被困电梯怎么办 ... 036



中暑后怎么办 ... 039

上体育课应如何着装 ... 041

运动前做好准备活动 ... 044

学会正确使用体育器械 ... 046

爬山注意事项 ... 049

课间嬉闹不过火 ... 052

不可随便给陌生人开门 ... 054

异物进入眼睛怎么办 ... 057

烫伤后怎么办 ... 060

用电脑时间不要过长 ... 063

关节脱臼怎么办 ... 065

崴了脚怎么办 ... 068

中暑后怎么办 ... 071

遇到地震怎么办 ... 074

如何预防传染病 ... 077

小虫钻进耳朵怎么办 ... 080

预防流感 ... 082

牙痛怎么办 ... 085



为什么睡懒觉不好 ... 087

- 怎样保护眼睛 ... 089
- 耳屎能经常挖吗 ... 092
- 房子为什么要通风 ... 095
- 大脑会不会累呀 ... 098
- 为什么要晒被子 ... 100
- 蒙头睡觉不好 ... 103
- 为什么要早晚刷牙 ... 106
- 运动后不要猛喝水 ... 109
- 为什么睡懒觉不好 ... 112

吃饭为什么要细嚼慢咽 ... 115

- 注意早餐营养 ... 117
- 吃饭要细嚼慢咽 ... 120
- 多吃甜食对身体不好 ... 123
- 晚饭不能吃太饱吗 ... 126
- 为什么要多吃杂粮 ... 129
- 要多吃蔬菜 ... 132
- 不要多吃冷饮 ... 135





被困电梯怎么办

同学们，如果你突然被困在电梯里，该怎么办？不要慌，看看下面的招数。

如果电梯不动，一定要马上按下红色的紧急键求救。

如果电梯里没有设置警铃或紧急键，必须用力拍门、捶墙壁、踏地板，同时要大声呼喊。若实在没有人回应，最安全的做法是保持镇定，保存体力，等待救援。





煤气泄漏应如何处置

今天，妈妈特意带晶晶去科技馆看展览。在回来的路上，晶晶嘴里还一刻不停地说着刚刚见到的有意思的事情。

转眼就到家了，在进门的一刹那，晶晶和妈妈同时闻到了一股刺鼻的味道。妈妈赶紧叫晶晶别动，也不要开灯。然后自己捂着鼻子走进厨房，紧了紧煤



气管的阀门，打开了厨房和客厅的窗户。

晶晶看着妈妈的举动很诧异，这时妈妈告诉晶晶：

“刚才的味道是煤气的味道，肯定是咱家煤气没关好，煤气泄漏了。当煤气达到一定浓度的时候，遇到空气中的明火，很容易发生爆炸。所以这时候千万不能开灯。在关紧煤气阀门后，一定要开窗通风，否则人也很容易晕倒。”晶晶听了妈妈的话恍然大悟。

★ 发现煤气外泄，首先要关闭煤气的总阀门，同时要



禁止一切可能引起火花的行为，包括开灯，开排风扇以及在室内拨打电话，以免发生爆炸。

- ★ 同时要**及时开窗通风**，待煤气驱散后，再回到室内。
- ★ 如果大人不在现场，发现煤气外泄后，应**及时撤离房间**，然后拨打紧急呼救电话“119”。



水管漏水应急措施

“晶晶，妈妈回来了。”晶晶妈妈一边开门一边朝屋里喊着。“噢，我在厨房呢！”晶晶气喘吁吁地说。妈妈很好奇晶晶在厨房鼓捣啥呢，就走了过去。只见厨房地面上摆满了盛满水的大盆、小盆，晶晶满头大汗，正在猫着腰往一个空桶里倒水。“晶晶，这是怎么了？”妈妈着急地问。“我放学回家发现厨



房的水管漏水了，就把漏水的地方用抹布裹了起来，可它还滴滴答答地流，我就把桶放在了漏水管的下面，我想这些水咱们可以留着冲马桶，要不然浪费了多可惜啊！而且我按照您原来教我的，把电源关了。妈妈，是不是该表扬我了！”晶晶撒娇地对妈妈说。





妈妈听了一个劲地称赞晶晶：“我们晶晶真是越来越棒了，真是个聪明又会动脑筋的好孩子。”

晶晶听了妈妈的话干得更卖力了，看来这些话对晶晶很受用哟。

- ★ 如果发现水管漏水，应及时关闭电源，以防触电。
- ★ 用塑料或抹布将漏水的地方系上，为避免漏出的水将地毯或地板浸湿，可以将水收集起来，然后打电话通知爸爸妈妈回来处理。



和宠物玩耍要注意卫生

豆豆从小就喜欢小动物，每次去有宠物的人家串门，豆豆都要和小动物亲昵好一阵。

听说外婆家刚刚收养了一只沙皮狗，豆豆就迫不及待地吵着要去外婆家玩。妈妈拗不过豆豆，只好带他去。见到可爱的小沙皮狗，豆豆兴奋极了，一会儿亲亲一会儿抱抱，和小狗玩得不亦乐乎……



第二天一大早妈妈叫豆豆起床，发现豆豆发起了高烧，还一直咳嗽，而且双手、脸和嘴唇都红肿得很厉害。妈妈赶紧带豆豆去了医院。

大夫仔细地检查后，问家里有没有宠物，妈妈如实说了前一天的情况。医生最后确诊豆豆得的是皮肤病，是被狗身上的真菌传染引起的。“小朋友的身

