

★ 一本培养孩子更多智慧和能力的全能科普漫画 ★

超级小·博士

CHAOJI
XIAOBOSHI KEXUE MANHUASHU

科学漫画书

笑傲江湖的防身秘籍

刷刷·著



化学工业出版社

★ 一本培养孩子更多智慧和能力的全能科普漫画 ★

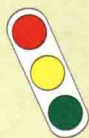
超级小·博士

CHAOJI
XIAOBOSHI KEXUE MANHUASHU

科学漫画书

笑傲江湖的防身秘籍

刷刷·著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

超级小博士科学漫画书. 笑傲江湖的防身秘籍 / 刷刷著.

北京: 化学工业出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-122-22336-4

I. ①超… II. ①刷… III. ①儿童文学-图画故事-中国-当代
IV. ①I287.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第268767号

排版制作: 进子 李俏丹 周觅 蒋武志 老K 郭燕 赵婧
绘画助理: 小昭 周博 唐坤 孙胜蓝 雪梅 向丹 李静潭

责任编辑: 李辉 安柏臻

装帧设计: 刘丽华

责任校对: 程晓彤

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张5 2015年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究



如果有坏人勒索你怎么办？如果在人群中
和父母走散怎么办？如果家里发生火灾怎么办？
如果遇到抢劫你的坏蛋怎么办？别急，别怕，超
级博士来帮你，超级博士来教你！快看这本《笑
傲江湖的防身秘籍》。



在这本书里，你将学会如何应付突发事件，
你也将学会很多自我保护的妙招，记住哦，你
一定要好好学，当你遇到危险的时候就会变得
更勇敢、更机智了！相信你会从故事里学会最
基本的自我保护应急手段，你也会掌握到许多
对付坏蛋的“秘诀”！



昆明 马丽丽 同学

虽然老师也教我们自我保护的知识，可是总是记不住。现在有了超级博士的帮忙，我在漫画故事中很快就学会了自救的办法，而且还牢牢地记在心里！

洛阳 赵冉 同学

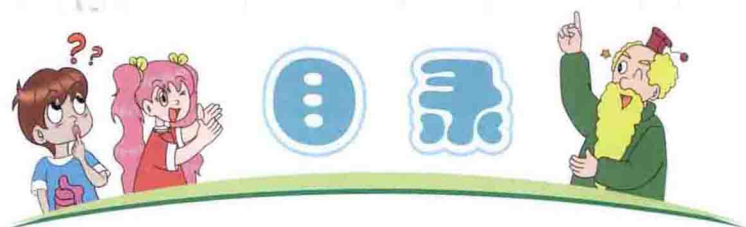
以前我特别怕一个人在家，现在有了超级博士教的“独自在家”的对策，我的胆子大了，遇到陌生人敲门我学会了巧妙应对，谢谢超级博士！

南宁 陈刚 同学

这是一本属于我们小学生的书，它帮助我们躲避坏人，它也帮助我们躲过灾难！

杭州 李海峰 同学

以后遇到危险，我知道该如何保护自己了！超级博士给我的帮助很大，他是我的好朋友，好老师！



1 吃东西要讲卫生 1

2 安全过马路 10

3 触电别乱来 17

4 电梯逃生 25

5 独自在家 34

6 火灾自救“三步走” 42

7 祸从口出 55

8 健康上网 63

9 课外游戏要文明 73

10 快乐游泳 81

11 半路“杀手” 90

12 煤气泄漏 99

13 陌生人面前要警惕 106

14 小心色狼 115

15 外出要防范 124

16 意外烫伤 134

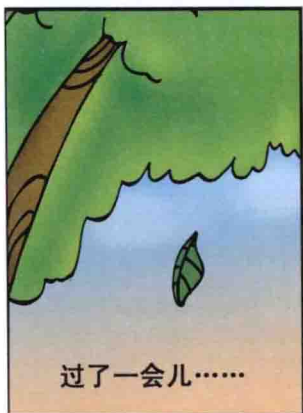
17 智斗小偷 142







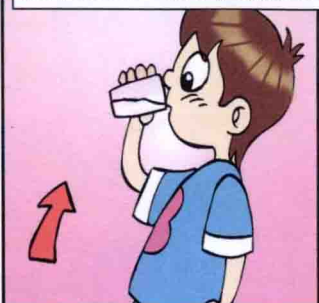




正确做法:



1. 水是否干净，仅凭肉眼很难分清，喝开水最安全。



4. 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质后，就会散发出异味，吃了这些食物容易造成食物中毒。





健康饮食很重要



人每天都要吃饭，吃饭不只是为了填饱肚子或是解馋，主要还是为了保证身体的正常发育和健康。



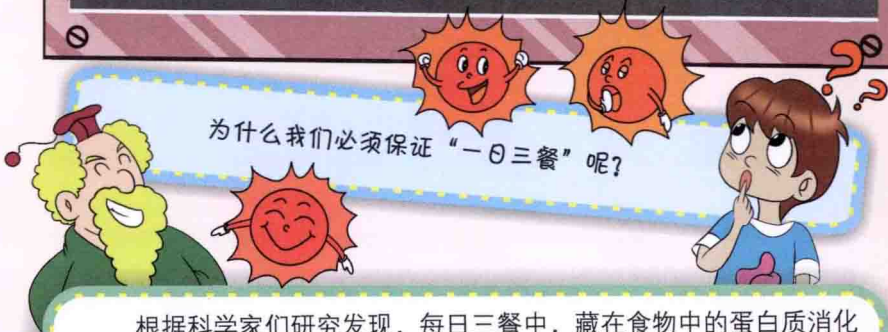
知识点提炼

人体所需的七大类营养成分分别是：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、水和膳食纤维。

营养成分在人体内可以发挥多方面的作用，最重要的三个方面是：

- 第一，为身体提供能源，满足人体对蛋白质、碳水化合物、脂肪的需要。
- 第二，形成人体的基本组成材料，比如：人体脂肪的形成、细胞的更新等。
- 第三，调节人体的生理功能，如：维生素、无机盐和纤维素等。

为什么我们必须保证“一日三餐”呢？



根据科学家们研究发现，每日三餐中，藏在食物中的蛋白质消化吸收率为85%；如改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。因此，每日三餐还是比较合理的。

当然，一般我们三餐的间隔时间在4~5小时内比较合适，如果间隔太长会引起人体的饥饿感，影响人的劳动和工作效率；如果间隔时间太短，食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿，消化器官得不到适当的休息，消化功能就会逐步降低，影响食欲和消化。

有些小朋友不喜欢吃早餐，总是空着肚子去上学，这样做对身体非常有害。



第一，不吃早餐容易让人精力不集中，情绪低落。前一天所吃的晚餐经过一整晚的消化，已经消耗得差不多了。这时体内血糖指数较低，如果不通过吃早餐补充能量，就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足，上课的时候人就容易打瞌睡，注意力难以集中，老师讲的内容也不容易记清楚。



第二，不吃早餐容易引发肠炎。不吃早餐，午餐必然会因为饥饿而大量进

好饿呀……

食，使消化系统负担突然加重，而且还打乱了消化系统的活动规律，所以容易患肠胃疾病。

第三，不吃早餐容易发胖。不吃早餐，中餐吃的必然多，消化吸收不好，最容易形成皮下脂肪。小朋友的身材就很容易变形！

第四，不吃早餐运动时容易发生意外。如果小朋友早上不吃早饭，课间游戏或上体育课的时候，很容易因为体内的血糖过低而晕倒，甚至有摔伤的危险！

所以，大家一定要吃早餐。早餐不但要吃饱，还必须讲究营养搭配，可以选择牛奶、鸡蛋、面包、大米粥等搭配着吃，这样不但吃得饱还很有营养，而牛奶和面包是早餐最好的搭配，其中的营养更容易被吸收！





如果小朋友不小心吃了脏东西，吃坏了肚子，一定要快点 and 爸爸、妈妈去医院，除了听医生的话按时吃药外，小朋友还得注意“家庭治疗”！

首先，要大量喝水。拉肚子导致身体严重缺水和电解质紊乱，此时必须补充大量的水分。

其次，吃饭要注意以新鲜蔬菜为主，不要吃大鱼、大肉等油腻的食物。如果能多吃新鲜水果，也不错！新鲜水果不仅能补充水分，而且可以补充人体必需的维生素，还可以适当补充一点营养。

最后，要注意卫生。每次上厕所后一定要洗手，不要把病菌再传染给其他人。



教你一招

拉肚子的时候，小朋友可以吃这些食物，帮助减轻症状。

1. 胡萝卜汤：胡萝卜是碱性食物，可以帮助止泻。只要将胡萝卜洗干净，切成小块，加水煮烂，然后再加糖，这样就可以喝了。
2. 苹果泥：苹果是碱性食物，它有收敛、止泻的作用。先把苹果切成两半，用勺子刮成泥状吃，这样比吃块状苹果更容易消化、吸收。

