

经湖北省中小学教材审定委员会
2004 年审定通过

九年义务教育小学教科书

SCJY

生存教育

第二册

(四年级~六年级)

- 华中师范大学
 - 湖北省教育厅校产处
 - 湖北省教学研究室
 - 武汉市教育科学研究院
- 组编



SHENG CUN JIAO YU



华中师范大学出版社

九年义务教育小学教科书

生存教育

第二册

(四年级~六年级)

主 编 范先佐

副 主 编 郎盛新 梁上启 张红梅

编写人员 (以姓氏笔划为序)

甘金福 任文箐 陈翠荣

杨小霞 杨秀芹 李 蓉

周柏青

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

生存教育.第二册/范先佐主编.

—武汉:华中师范大学出版社,2004.11

ISBN 7-5622-2980-5/G·1524

I.生… II.范… III.学会生存-能力培养-小学-教材 IV.G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093443 号

(四六六—四六六)

生存教育
(第二册)
范先佐 主编
责任编辑:章光琼
(武汉师范学校教材) 员人字编
荣翠娟 曹文升 周金甘
生存教育
(第二册)
范先佐 主编

责任编辑:李 蓉 责任校对:章光琼 封面设计:瑛子工作室

策划:第三编辑室 电话:027-67862387

出版发行:华中师范大学出版社©

社址:湖北省武汉市珞瑜路 100 号

电话:027-67863040(市场部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.cenup.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:武汉市新华印刷有限责任公司

督印:姜勇华

字数:40 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:5.25

版次:2004 年 11 月第 1 版

印次:2004 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-20100

定价:6.30 元

目 录

第1课 防止运动损伤 1

第2课 壮壮脚烫伤了 4

第3课 头部受伤莫大意 8

第4课 脊柱受伤急救要得法 12

第5课 噎住了怎么办 16

第6课 千万别逞能 20

第7课 刀剪无情要当心 24

第8课 当一回小厨师 27

第9课 谨防煤气中毒 30

第10课 夏季防中暑 34

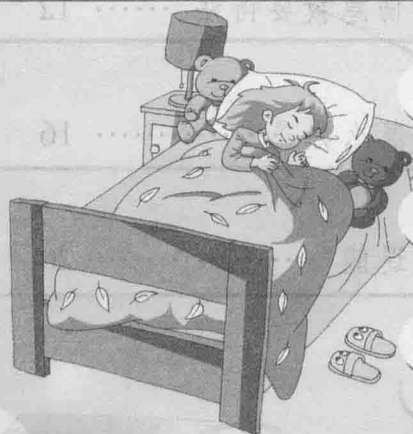


第11课 农药中毒后的急救 38

第12课 水中遇险莫惊慌 41

第13课 迷路莫慌张 45

第14课 野外遇险 求生有术 ... 49



第15课 被毒蛇咬伤以后 53

第16课 勇敢的刘志强 59

第17课 房屋倒塌的时候 63

第18课 火灾中的自救 67

第19课 遭遇“梁上君子” 72

第20课 路遇行凶巧应对 76



防止运动损伤

体育运动对人的生长发育和身体健康是很有用的，但运动时若不注意自我保护，也很容易造成伤害。运动损伤轻则伤皮肉，重则伤筋骨，甚至造成伤亡事故。



案例



一天下午，正是课外活动的时间，同学们都在操场上进行自己喜欢的体育活动。陈万斌同学来到沙坑旁，准备跳远。他加速冲了过去，只听“哎哟”一声，他的脚扭了。

同学们立即围了过来，有的帮他脱下鞋子、袜子；有的赶紧

跑到冷饮摊，买来了冰镇矿泉水，用冰水浸湿毛巾给他冷敷止痛；有的帮他擦去头上的汗珠，安慰他不要着急。休息片刻之后，大个子同学背着他，在众多同学的护送下去了医院。

经医生诊断，陈万斌的踝(huái)部没有骨折，只是踝关节软组织扭伤，医生给他开了两周免上体育课的假条，叮嘱他注意休息。

想一想



陈万斌的脚扭伤后，他的同学采取了哪些救护措施？还有没有其他办法？



案例分析

在本案例中，陈万斌之所以会扭伤脚，主要原因是他没有做任何准备活动就去跳远。同学们采取的救护措施都比较得当，有助于减少损伤、加快康复。

一般而言，如果脚扭伤了，可以这样进行早期处理：将毛巾用冰水浸湿，立即冷敷受伤部位；或是将碾碎的冰块放入塑料袋中，放在伤处，以减轻局部肿胀和出血。冷敷要在受伤后30分钟内进行，至少要坚持20分钟。

在有些突发事件中，如果不知道同伴哪里受伤了，只是感觉他很难受、脸色苍白，这时要立即向医院求救。如果同伴已经昏过去了，不要随意去搬动或摇动他，也不要给他喂任何东西，可以给他盖上衣物保暖，等待救护人员到来。



给你提个醒

☆ 发生扭伤后，早期处理不能用热敷的方法，因为热敷会促进血液循环，加重肿胀程度。



学一招

小腿抽筋的处理方法：小腿抽筋时，可将膝关节伸直，持续用力绷直脚尖直到抽筋缓解，同时用力按压、揉捏小腿肚。

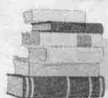


思考题

为避免发生运动损伤，在进行体育运动时，我们应注意哪些问题？

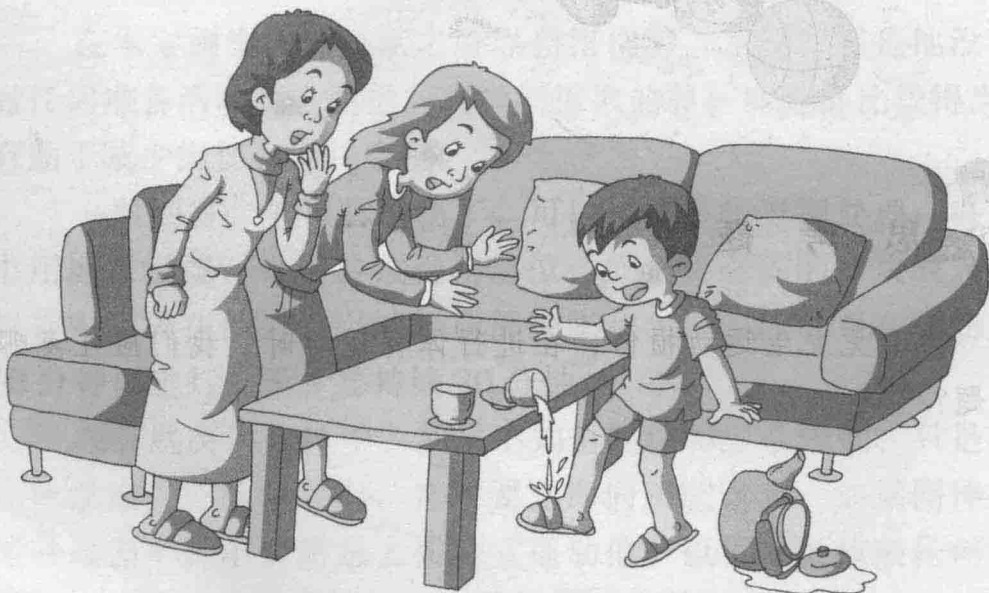
壮壮 的 脚 烫 伤 了

烧伤、烫伤会损伤皮肤，而且极易引起感染，甚至危及生命。所以，在日常生活中，当我们与热水、蒸气、火焰等接触时，千万要小心。小面积烧伤或烫伤，立即浸入冷水中是有效的急救办法，遇到大面积烧伤和烫伤，应及时到就近的医院治疗。



案 例

一天中午，壮壮家里来了两位客人，妈妈让壮壮给客人倒茶，壮壮拎着水壶往杯子里倒水。由于倒得太急，滚烫的水一



下子溢了出来，泼在了壮壮脚上，客人惊叫道：“壮壮脚烫伤啦！”妈妈听到叫声，迅速赶过来，脱掉壮壮的鞋子，把他的脚放进盛着凉水的脚盆里浸泡了十多分钟。

想一想

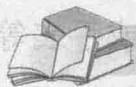


壮壮是怎样烫伤的？你被烫伤过吗？被烫伤后当时是怎样处理的？



案例分析

在日常生活中，我们难免要接触火焰、开水、热菜、热汤等，如果不注意，就容易被烧伤或烫伤。本案例中，壮壮因为倒开水时太急而被烫伤了脚。我们应该从中吸取教训，在家中与可能导致烧伤、烫伤的东西接触时，一定要小心谨慎，以免不必要的伤痛和麻烦。万一被烫伤，则要立即进行急救。妈妈对壮壮施行的救护措施是有效的，值得借鉴。



小知识



皮肤是人体的屏障，它有保护内部组织、排泄废物、调节体温、防止细菌侵害的作用。皮肤一旦被烧伤或烫伤，就失去了它的功能并极易造成感染。大面积烫伤或烧伤还会引起体液流失，严重的会导致休克，甚至危及生命。



快乐成长

现场处理烧伤与烫伤的总的急救原则是：消除致伤因素，脱离现场，进行自救处理后，立即到医院接受治疗。临时急救措施包括以下几项：

☞ 迅速脱离火源。身上衣物着火时，立即脱掉，或在地上滚动压灭火焰，也可用冷水浇泼或跳入冷水池中迅速灭火。不要带火奔跑呼救，也不要用手扑打火焰，以免风助火势，造成呼吸道烧伤或手被烧伤。

☞ 立即进行冷疗。小面积烧伤可用自来水连续冲洗创面或将创面浸入冷水中，或用冷水浸湿毛巾外敷。冷却时间为30分钟~60分钟，以停止冷疗后患者不再有疼痛感为宜，但大面积烧伤者或皮肤有破溃者应慎用冷疗。

☞ 创面红肿之前，除掉受伤部位的任何紧身衣服或手表等物。脱衣不方便时可用剪刀剪开，不要强行脱掉与创面粘连的衣物。

☞ 保护受伤部位。在现场，尽可能保证创面不再被污染，不再损伤。可用干净布类或敷料保护创面，不要用有色药物涂抹，以免给医生判定烧伤程度造成困难。冬天应注意保暖。

☞ 如局部轻度烧伤、皮肤无破溃，可涂擦獾油等烧伤药液，但不要用酱油、草木灰等所谓“民间偏方”涂抹。



给你提个醒

☆ 在伤口愈合的过程中，新皮肤和肌肉生长时，伤口处会发痒。注意不要去撕伤疤、挠伤口，以免感染。



思考题

下面这些事你做过吗？做过的请填写在表中，未做过的请在家长的指导下做一做。

	端妈妈刚炒出的菜	往开水瓶里灌开水	给客人倒茶	天冷吃火锅	自己兑洗澡水
做过这些事吗					
注意事项					

头部受伤莫大意

在各种运动损伤中，头部受伤的后果很严重，事后的急救也很关键，稍有不慎就会有生命危险。特别是一些头部损伤，有时不易察觉，我们很多同学对其缺乏应有的警惕，结果往往由小隐患酿成大悲剧，令人追悔莫及。



案例

有一天上体育课，小刚和几名同学在大操场上踢足球，因跳起争球失去重心而跌倒，后脑勺着地。他当时无明显不适，仅休息了一会儿又继续踢球。放学后他感到头有些痛，就乘车回家了。到家后他仍感头痛，便叫表哥给他吃了一点止痛药。



由于害怕挨骂，他嘱咐表哥不要告诉父母。第二天，他像往常一样，仍然到校上课。但只上了一节课，他便感到头痛得厉害，并开始呕吐。老师和同学立即将他送到附近的医院抢救，随后转到最好的脑科医院。医生检查发现小刚脑中积血很多，病情严重，立即进行抢救。但不幸的事还是发生了，小刚经抢救无效，死于严重的颅内血肿。

想 一 想



从这个案例中，我们应该吸取什么教训？

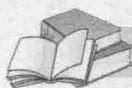


案 例 分 析

头部是人体最重要的部位，因为控制和协调人体各器官功能的大脑就位于头部。头部一旦受到打击，伤者有可能会当场昏迷甚至死亡。但有些时候，头部受伤后的一些症状不会立即出现，或表面看上去不那么严重，因而容易被伤者忽视。等到病情严重发作，才想到到医院治疗，往往因此延误了最佳救治时间，造成无法挽回的损失。



在本案例中，小刚后脑勺着地，但他对此缺乏应有的警觉。虽然已出现头痛症状，他也只是找表哥随便要了点药吃，没有及时到医院就诊，而且向父母隐瞒伤情，以致耽误了诊治。这个惨痛的事例告诉我们：发生了身体上的意外伤害，特别是头部受伤时，一定要及时去医院，并立即告诉老师和家长。因怕挨骂而隐瞒伤情，是对自己生命的不负责任。



小知识



脑震荡是脑损伤中最轻而又较常见的一种，是头部受到外力打击后，神经细胞和神经纤维受到普遍震荡所引起的短暂的脑功能障碍，主要症状有短暂的神志不清或昏迷、头痛、头晕、恶心、呕吐等。



学一招

脑震荡急救时，应立即使伤员平卧，安静休息，不可让伤员坐起或站立，注意身体保暖。到医院经医生诊治后也应平卧休息，直到医生确诊完全康复为止。在休息期间，要注意脑的休息，保持安静的环境和充足的睡眠，不宜过早地参加紧张的体育活动或脑力劳动，避免可能带来的后遗症。

即使是轻微脑震荡，也大意不得。因为受伤初期表现为单纯脑震荡的轻型脑损伤，在观察过程中也可能因颅内血肿而发展成为重型脑损伤。



给你提个醒

☆ 头部受伤，血液沿鼻腔和外耳道流出时，很可能发生了颅底骨折。此时切勿用棉球、纱布或其他物品堵塞，应用消毒棉花或纱布轻擦流出的血液，保持局部清洁，以免发生颅内感染，并立即去医院就诊。



阅读与思考

打篮球的时候，由于同伴传球失控，篮球砸在小勇的头上。小勇当即昏了过去，但很快又苏醒过来。同学们问他感觉怎么样，小勇摇了摇头，感到头很沉，而且特别想睡觉。这时，三个同学提出了三种不同的处理方案。

同学甲：扶小勇站起来，如他站不稳就带他上医院。

同学乙：让小勇躺下，找医生来。

同学丙：先给小勇喝点开水或吃点易消化的东西，再送医院。

你赞同谁的处理方案？倘若当时你也在场，你会有更科学的处理方案吗？

脊柱受伤急救要得法

脊柱受伤是一种很严重的意外伤害，实施救护时一定要要有专业医护人员在场。我们切不可盲目施救，以免好心办坏事。有时，求助是最佳的救护选择。



案 例

绿茵场上，足球小将们正在展开激烈的角逐，精彩的比赛吸引了不少同学围观助威。张健左冲右突，好不容易将球带到对方球门附近。正当他飞起一脚，准备来个漂亮的射门时，身后有人无意中搔了他一下。球是飞出去了，但没有飞向球门，而是飞出场外，重重地砸在女同学黄娟的颈部。黄娟立即摔倒在地，痛苦地捂

