

<<关键时刻靠自己>>

图书基本信息

书名：<<关键时刻靠自己>>

13位ISBN编号：9787530868805

10位ISBN编号：7530868802

出版时间：2012-4

出版时间：曹外香 天津科学技术出版社 (2012-04出版)

作者：曹外香

页数：137

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<关键时刻靠自己>>

### 前言

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。

## <<关键时刻靠自己>>

### 内容概要

《就是要不学无束：关键时刻靠自己（彩图版）》分为被困电梯怎么办、中暑后怎么办、为什么睡懒觉不好、吃饭为什么要细嚼慢咽四部分，主要内容包括煤气泄漏应如何处置；水管漏水应急措施；和宠物玩耍需注意卫生等。

## <<关键时刻靠自己>>

### 书籍目录

被困电梯怎么办 煤气泄漏应如何处置 水管漏水应急措施 和宠物玩耍要注意卫生 注意防止病从口入  
点蚊香要放置得当 空腹饮食须讲究 燃放烟花爆竹要小心 小心蔬菜中毒 不可离转弯的车辆太近 给玩  
具消毒 旅游晕船怎么办 乘飞机的常识 被困电梯怎么办中暑后怎么办 上体育课应如何着装 运动前做  
好准备活动 学会正确使用体育器械 爬山注意事项 课间嬉闹不过火 不可随便给陌生人开门 异物进入  
眼睛怎么办 烫伤后怎么办 用电脑时间不要过长 关节脱臼怎么办 崴了脚怎么办 中暑后怎么办 遇到  
地震怎么办 如何预防传染病 小虫钻进耳朵怎么办 预防流感 牙痛怎么办为什么睡懒觉不好 怎样保护  
眼睛 耳屎能经常挖吗 房子为什么要通风 大脑会不会累呀 为什么要晒被子 蒙头睡觉不好 为什么要  
早晚刷牙 运动后不要猛喝水 为什么睡懒觉不好吃饭为什么要细嚼慢咽 注意早餐营养 吃饭要细嚼懂  
咽 多吃甜食对身体不好 晚饭不能吃太饱吗 为什么要多吃杂粮 要多吃蔬菜 不要多吃冷饮

## &lt;&lt;关键时刻靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

晶晶爸爸从国外出差回来，给晶晶带回来好多好吃的，晶晶一边琢磨着食品包装上的英文单词，一边往嘴里塞着东西。

过了一会儿，晶晶好像想起了什么，对妈妈说：“妈妈，这么多好吃的，咱们把豆豆叫来一起吃吧。”妈妈听了爽快地答应了。

晶晶飞快地跑去豆豆家，把豆豆喊了过来。

豆豆平时就很贪吃，见到有这么多好吃的，口水早就流出来了，迫不及待地拿起东西就往嘴里塞。

晶晶见了很生气地说：“你洗手了吗？”

“在家洗过了。”

“豆豆辩解道。”

“在家洗过了不代表你就不用洗了，吃东西前必须洗手，不然会把病菌吃进肚子里的。”

听了晶晶的话，豆豆赶紧跑去洗手间匆忙地冲了冲手。

晶晶在一边见到了，接着说：“洗手也不能马虎，要用洗手液或是香皂，不然手上的病菌和寄生虫卵就不会被杀死！”

“豆豆只好认真地洗起手来。”

我们的手每天接触各种各样的东西，会沾染病菌、病毒和寄生虫卵，稍有不慎，就会带入口中。

所以我们在吃东西时一定要认真地洗手。

变质的瓜果蔬菜不能吃，也不能喝生水。

点蚊香要放置得当 “爸爸，醒一醒，着火了！”

“豆豆大声地叫道。”

“什么？”

“话未说完，豆豆爸爸“嚯”的一下子从床上坐了起来。”

“我屋里，不过我刚才已经拿水把火浇灭了。”

“豆豆爸爸听了长长地舒了口气，然后走到豆豆屋里察看着火的情况。”

只见豆豆床上一片狼藉，火把床单烧了一大片。

爸爸一低头，看到了躺在床旁边的一小截蚊香。

“豆豆，你昨天晚上睡觉的时候是不是自己点蚊香了？”

“是啊，我昨晚被蚊子咬得睡不着觉。”

“一定是蚊香把床单引着了。”

这次记住教训吧，下次点蚊香一定要小心，不然会引起火灾。

知道吗？

蚊香具有很强的引燃能力。

点燃的蚊香，香头温度很高，超过一般可燃物的燃点，所以，极易引燃其他物品。

“爸爸，对不起，我惹祸了。”

“没关系，幸亏你机灵，不然我们的房子都没了。”

下次注意，知道吗？

“我保证下次绝对不会了！”

“蚊香放置要得当，要放在特制的金属支架或金属盘内，要和桌、椅、床、蚊帐等可燃物保持适当的距离。”

室内有易燃物体时，例如汽油、酒精等，不要在室内点蚊香。

空腹饮食须讲究 周末一大早，爸爸妈妈带着晶晶去公园里玩。

难得爸爸和妈妈有空陪晶晶，晶晶非常开心。

他们划船、坐过山车，然后爬山，到山顶已经是中午了。

爸爸和妈妈在旁边的一个小亭子里拍照，晶晶觉得又饿又渴，就从妈妈的背包里拿出一袋牛奶喝了起来。

这时妈妈朝这边看过来，然后大声地提醒晶晶：“先吃点面包或点心，再喝牛奶！”

<<关键时刻靠自己>>

”晶晶不明白这话的意思，愣在了那里。

一会儿，妈妈走了过来，望着晶晶疑惑的眼神，说道：“空腹喝牛奶，不仅不利于营养吸收，还容易引起腹痛和胃肠损坏！

所以在喝牛奶前，一定要吃点别的东西，现在你明白我为什么叫你先吃点面包了吧？

”晶晶重重地点了点头，心想：没想到喝牛奶还有这种讲究，等回到学校一定提醒其他的同学。

想到这儿她就大口大口地吃起面包来。

西红柿、柿子也不能空腹吃，它们会引起胃部的疼痛和不适。

糖也不能空腹吃，空腹吃糖会影响人体对各种蛋白质的吸收，导致和加剧动脉硬化，甚至会影响人体血液循环和肾的正常功能。

P12-19

## <<关键时刻靠自己>>

### 编辑推荐

被困电梯怎么办、中暑后怎么办、为什么睡懒觉不好、吃饭为什么要细嚼慢咽……《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。

本书由曹外香主编。

<<关键时刻靠自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>