

<<安全不打折>>

图书基本信息

书名：<<安全不打折>>

13位ISBN编号：9787501559268

10位ISBN编号：7501559260

出版时间：2010-2

出版时间：知识

作者：《传奇》栏目编译组

页数：224

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>

<<安全不打折>>

内容概要

《安全不打折》主要内容简介：《传奇》是北京大陆桥文化传媒机构推出的大型引进纪录片品牌栏目，以“自然”、“人文”、“科学”、“战争”几大板块在全国百余家电视台长年滚动热播。节目来自全球14个国家的112家制作发行公司，以其独特的构思、国际化的视野、引人入胜的故事征服了上亿观众，创造了纪录片的收视奇迹。

由《传奇》栏目编译组精心编写的《好“奇”就看》科普丛书选材于《传奇》纪录片，秉承其精良品质，在其基础上进行广度和深度开掘，讲述了与小读者密切相关的自我探索、日常生活以及未来发展等方面的必备知识，力求内容可读性和资源独特性，是为小读者量身打造的一套充实严谨而又新颖活泼的科普读物。

本册为丛书之《安全不打折》。
像故事书一样好看的科普书，帮你掌握急救知识，助你一生平安。

<<安全不打折>>

书籍目录

第一课 身体健康天天维护第1节 把疾病挡在门外第2节 人体机器的日常维护趣味链接健康标准N字诀考考你第二课 家中意外时时提防第1节 日常不测风云第2节 角落里的安全隐患趣味链接狗咬人官司在唐朝怎么判？考考你第三课 校园风险刻刻小心第1节 课上不测第2节 课下阴云趣味链接朋友知多少考考你第四课 社会危急万万远离第1节 远离马路杀手第2节 游玩也会惹祸第3节 网络——无形的陷阱第4节 毒品——致命的诱惑趣味链接中小学生交通安全顺口溜考考你第五课 自然灾害常常警惕第1节 摆脱脚下的魔咒——地震第2节 甩开大海的狂潮——海啸第3节 远离无岸的江湖——洪水第4节 跳出红色的魔爪——火灾第5节 躲避狂风的怒吼——台风与沙尘暴第6节 抗击白色的幽灵——雪灾趣味链接地震谚语20首考考你第六课 危急时刻实施急救第1节 现场行医第2节 电话报警趣味链接独眼袋鼠报警救主人考考你

<<安全不打折>>

章节摘录

插图：贵重零件3：鼻子鼻子是呼吸系统的前沿，是保护喉咙、支气管、气管、肺部的第一道防线，像门神一样守护着身体健康。

鼻孔一旦不通，浑身都不安生。

据统计，鼻子健康的人一般都长寿。

因此，保护鼻子事关生命质量，马虎不得。

安全守则1.戒除随意挖鼻孔的不良习惯，这看上去很不雅观，同时，不干净的手指还会把细菌带进鼻孔里，粘到鼻腔的黏膜上，引起鼻黏膜感染发炎，长出小囊肿。

有时由于用力不均匀，手指甲还可能把鼻黏膜划破，造成鼻子流血。

如果鼻子痒，不舒服，可以用干净的手绢轻轻擦揉，缓解症状。

2.流鼻涕时，要用干净、柔软的卫生纸轻擦，不要用力捏挤鼻子，以防止损害鼻黏膜及毛细血管。

3.即使长了鼻毛觉得难看，也不要随意把鼻毛拔掉。

鼻毛对鼻子有天然的保护作用，动辄对它实行清理政策，容易引发囊肿。

4.加强锻炼，预防感冒。

感冒对鼻子的刺激很大，可能引发鼻腔发炎，严重时还会引发鼻窦炎。

所以，要重视感冒的治疗，积极预防。

5.注意饮食，该忌口时就不贪嘴。

尘埃、鱼虾、牛奶、药物、羽毛等都可能引发鼻炎，所以要格外警惕。

特别提示打闹、玩耍时，稍不注意就可能伤害到鼻子，所以平常要稳重，不要疯玩。

在家烧开水时，要远离滚开的沸水蒸汽；掀锅盖时，鼻子要与锅保持一定的距离。

平时只要不是特殊情况，就不要戴口罩，以增强鼻子的抵抗力。

贵重零件4：牙齿意大利著名画家达·芬奇用“蒙娜丽莎”的微笑征服了整个世界，但有意思的是，据有些学者研究，这位魅力十足的姑娘居然长着一口蛀牙，因此她只能笑不露齿。

谁不希望自己有一副洁白、整齐的好牙，既好看又吃嘛嘛香呢？

牙齿是健康的标志，是胃肠的前沿斗士，入口的食物，都要经过它嚼碎，再送进食管和胃里。

如果嚼得不彻底，不但会增加胃肠的负担，还会造成营养流失。

安全守则1.每天早晚刷两次牙，使用质量好的牙刷和正确的刷牙方法。

不刷牙，就不能及时地把残余的食品从牙缝隙中清除出来，时间长了，就会发酵，产生酸性物质，逐渐产生牙垢，侵蚀牙齿，最终导致牙龈发炎，严重时会使整个牙齿坏死。

2.如果条件允许，每隔三个月左右更换一次牙刷。

也不要一直使用同一种牙膏，要经常更换。

3.最好每隔半年到牙医那里检查一次，以便及时发现问题，及时医治。

蛀牙、断牙等开始时都是可以医治的，因此不要拖延，否则越来越严重，后果不堪设想。

4.不吃过硬、过冷、过烫和腐烂变质的食物，少吃糖。

不要拿牙齿和坚果的外壳较劲，更要防止和同学打闹使牙齿脱落。

5.不要染上抽烟的坏毛病，把牙齿熏得黑黄。

6.每天自觉叩齿30次，利于牙齿周围组织的血液循环，增强牙齿的抗病能力。

特别提示你会刷牙吗？

目前提倡的正确刷牙方法有以下几种：竖刷法。

将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠交界处，顺着牙齿的方向稍微加压，刷上牙时向下刷，刷下牙时向上刷，牙的内外面和咬合面都要刷到。

在同一部位要反复刷数次。

这种方法可以有效消除菌斑及软垢，并能刺激牙龈，使牙龈外形保持正常。

颤动法。

刷牙时刷毛与牙齿成45度角，使牙刷毛的一部分进入牙龈与牙面之间的间隙，另一部分伸入牙缝内，来回做短距离的颤动。

<<安全不打折>>

当刷咬合面时，刷毛应平放在牙面上，作前后短距离的颤动。

每个部位可以刷2~3颗牙齿，将牙的内外侧面都刷干净。

这种方法虽然也是横刷，但是由于是短距离的横刷，基本在原来的位置作水平颤动，同大幅度的横向刷牙相比，不会损伤牙齿颈部，也不容易损伤到牙龈。

生理刷牙法。

牙刷毛顶端与牙面接触，然后向牙龈方向轻轻刷。

这种方法如同食物经过牙龈一样起轻微刺激作用，促进牙龈血液循环，有利于牙周组织保持健康。

如果将前面的几种方法结合起来应用，效果则会更好。

总之，刷牙要动作轻柔，不要用力过猛，但要反复多次。

牙齿的每个面都要刷到，特别是最靠后的磨牙，一定要把牙刷伸入进去刷。

每次刷完牙，如果不放心，还可以对着镜子看一看是否干净了，只有认真对待，才能保证刷牙的效果

。

<<安全不打折>>

编辑推荐

《安全不打折》由知识出版社 & 北京大陆桥文化传媒出版，送给爱思考、有个性的少年儿童 + 童心未泯的成年朋友！

这是一本像故事书一样好看的科普书，帮你掌握急救知识，助你一生平安。

轻轻地打开这《安全不打折》，你的眼睛将邂逅一段段灵动的文字、一个个有趣的故事，这是多么美妙的传奇——让“传奇”来得更猛烈些吧！

品牌纪录片，独家资源新书标签：《好“奇”就看·家园不破坏》出版之家：知识出版社&北京大陆桥文化传媒

适读人群：爱思考、有个性的少年儿童+童心未泯的成年朋友
特征描述：“我”是主人公、读写互动化、知识零距离
血型鉴定：中西混血儿特Cool型基因类别：像故事书一样好看的科普书
保质期：一本在手，终身受用
劝读宣言：轻轻地打开这本书，你的眼睛将邂逅一段段灵动的文字、一个个有趣的故事，这是多么美妙的传奇——让“传奇”来得更猛烈些吧！
郑重承诺：儿童本位、以文取胜、通俗易懂、寓教于乐

<<安全不打折>>

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>