

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 图书基本信息

书名：<<急救与健康你该怎么办>>

13位ISBN编号：9787802019379

10位ISBN编号：7802019370

出版时间：2009-8

出版时间：李澍晔、刘燕华、魏克 中国和平出版社 (2009-08出版)

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>

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 前言

在目前课业压力比较大的情况下，学生的健康问题，是一个十分突出的大问题，应该引起学生本人、家长、老师以及全社会的高度重视。

我们衷心地希望每个孩子都能健健康康的。

那么，怎样才能使孩子们拥有健康的体魄呢？

当遇到危害健康的紧急情况时，他们又该如何进行有效的自救和互救呢？

这本书就是回答这些问题的。

本书通过一个个生动的小故事告诉我们，科学的生活方式，良好的卫生习惯，丰富的卫生保健知识，较高的心理素质，灵活的应急反应能力，是保证生命安全，健康成长的根本保证。

有了这些，就获得了一把健康的金钥匙。

现在生活节奏日益加快，各种危害学生生命安全的意外事故频繁发生。

通过阅读此书，学生们不仅能够掌握必要的医学保健知识，还能学到许多紧急救护知识，当遇到各种急病和意外伤害时，懂得急救的基本原则，高效率、高质量地实施救护，从而最大限度地维护自己及他人的健康与安全。

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 内容概要

《急救与健康你该怎么办:学龄儿童及家长的"必修课"》通过一个个生动的小故事告诉我们,科学的生活方式,良好的卫生习惯,丰富的卫生保健知识,较高的心理素质,灵活的应急反应能力,是保证生命安全,健康成长的根本保证。

有了这些,就获得了一把健康的金钥匙。

现在生活节奏日益加快,各种危害学生生命安全的意外事故频繁发生。

通过阅读此书,学生们不仅能够掌握必要的医学保健知识,还能学到许多紧急救护知识,当遇到各种急病和意外伤害时,懂得急救的基本原则,高效率、高质量地实施救护,从而最大限度地维护自己及他人的健康与安全。

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 书籍目录

- 急救知识1.中暑了怎么办？
- 2.食物中毒了怎么办？
- 3.误食毒药怎么办？
- 4.吃错了药怎么办？
- 5.煤气中毒怎么办？
- 6.突然昏倒怎么办？
- 7.误吞下了异物怎么办？
- 8.鼻子误吸入异物怎么办？
- 9.受伤出血了怎么办？
- 10.呼吸停止了怎么办？
- 11.触电怎么办？
- 12.心脏停止跳动怎么办？
- 13.呼吸道异物引起窒息怎么办？
- 意外伤害的处理14.眼睛被爆竹炸伤怎么办？
- 15.眼睛被石头(木棍)击伤怎么办？
- 16.眼睛被刀子(铅笔)扎了怎么办？
- 17.爬墙不小心坠地怎么办？
- 18.脖子突然扭了怎么办？
- 19.内脏脱出怎么办？
- 20.被宠物突然攻击怎么办？
- 21.衣服被火烧着了怎么办？
- 22.指甲伤了怎么办？
- 23.被开水烫伤怎么办？
- 24.手指断了怎么办？
- 25.被化学物品烧伤怎么办？
- 26.头被猛力击打、冲撞了怎么办？
- 27.被利器扎(射)伤了怎么办？
- 28.被狗咬了怎么办？
- 常见病的处理29.肚子疼痛难忍怎么办？
- 30.有了蛔虫怎么办？
- 31.突然抽筋怎么办？
- 32.哮喘突然发作怎么办？
- 33.不小心扭了腰怎么办？
- 34.鼻子出血怎么办？
- 35.有了疖肿怎么办？
- 36.血尿怎么办？
- 37.得了沙眼怎么办？
- 38.长了鸡眼怎么办？
- 39.长了痱子怎么办？
- 40.脊柱弯曲怎么办？
- 41.患了扁桃体炎怎么办？
- 42.夜间尿床怎么办？
- 43.发现了龋齿怎么办？
- 44.有“狐臭”怎么办？
- 45.患了近视怎么办？

<<急救与健康你该怎么办>>

- 46.胸口疼怎么办？
- 47.血压高怎么办？
- 48.有了痔疮怎么办？
- 49.“脚脖子”扭了怎么办？
- 50.头痛、头晕并经常伴有呕吐怎么办？
- 传染病的防治
- 51.患了感冒怎么办？
- 52.感冒引起发烧了怎么办？
- 53.患了腮腺炎怎么办？
- 54.患了细菌性痢疾怎么办？
- 55.患了“红眼病”怎么办？
- 56.接触了传染病人怎么办？
- 57.得了传染性肝炎怎么办？
- 58.患了水痘怎么办？
- 59.得了肺结核怎么办？
- 60.患了流行性乙脑怎么办？
- 61.疑心患了“性病”怎么办？
- 62.得了流行性出血热怎么办？
- 保健知识
- 63.爱掉头发怎么办？
- 64.喉咙总有异物感怎么办？
- 65.不会滴眼药水怎么办？
- 66.鱼刺卡住喉咙怎么办？
- 67.脸上长了痣怎么办？
- 68.刚吃完饭同学叫出去运动怎么办？
- 69.有了“少白头”怎么办？
- 70.耳朵里进了虫子怎么办？
- 71.巨响时震耳欲聋怎么办？
- 72.刷牙牙龈出血怎么办？
- 73.脚臭怎么办？
- 74.冬天皮肤裂口子怎么办？
- 75.总是做噩梦怎么办？
- 76.晚上害怕不敢一个人睡觉怎么办？
- 77.夜间总是不能入睡怎么办？
- 78.不会冷敷怎么办？
- 79.不会热敷怎么办？
- 80.经常“熬夜”怎么办？
- 81.水土不服怎么办？
- 82.晕车怎么办？
- 83.晕船怎么办？
- 84.不知道如何判断药品是否失效怎么办？
- 85.吃药不看药品说明书，出现危险怎么办？
- 86.不知道是不是药物不良反应怎么办？
- 87.患了肥胖症怎么办？
- 88.口臭怎么办？
- 89.担心铅中毒怎么办？
- 90.不会给家庭餐具消毒怎么办？
- 91.旅游中脚磨起泡了怎么办？
- 92.烂脚趾怎么办？

<<急救与健康你该怎么办>>

- 93.被蛇咬了怎么办？
- 94.皮肤生了癣怎么办？
- 青春期卫生
- 95.长了“青春疙瘩”怎么办？
- 96.担心乳房发育不正常怎么办？
- 97.想束腰怎么办？
- 98.夜间反复遗精怎么办？
- 99.来了月经怎么办？
- 100.想扎耳朵眼儿怎么办？
- 101.遭到性侵害怎么办？

## &lt;&lt;急救与健康你该怎么办&gt;&gt;

## 章节摘录

小学生明明最近总感到眼睛发紧，经常头痛，看东西老是模糊不清，有时还有重影。

到医院一检查，原来患上了近视加轻微斜视。

医生仔细询问了他的学习与饮食情况，找出了原因。

原来他家没有正规写字台，只能在电脑桌上写作业。

可是电脑桌的尺寸是按照大人设计的，与他的身体高度不合适。

写作业时，他的腰挺不直，只能歪着头，趴着身子写字。

他还有偏食、挑食的不良习惯，不喜欢吃这个，不愿意吃那个，很少吃动物的肝脏和海洋产品，致使体内的维生素严重缺乏。

就这样，三年下来，最终造成了斜视和近视。

错误做法在公共汽车上看书，由于汽车颠簸的幅度非常大，眼睛与书本的距离不好保持，出现忽远忽近，忽左忽右的现象，视神经和晶状体就会因此受累，调解功能会逐渐减弱，长期下去就会形成近视。

长时间在被窝里用手电筒看书，或者借助蜡烛、煤油灯、汽灯看书，书或杂志的位置和距离不好掌握，容易出现斜视；同时眼睛血液循环不好，眼底容易充血，造成眼压升高，容易使晶状体和眼底发生病变。

这是形成近视的最为直接的“杀手”。

迷恋电视机(录像)、游戏机、计算机，超时间疲劳使用，视神经的调解肌肉基本上处于僵化的状态。

加上电脑、电视的屏幕放射出来的一些磁力线和射线对人的眼睛又有损害，使眼睛充血，这样慢慢地就会导致眼睛出现器质性的病变。

长期偏食，会使眼睛营养不足，细胞生长、发育、新陈代谢就会受到严重的影响，最终导致近视的发生。

使用的桌椅高度比例不合适，写字姿势不正确，会使人的眼睛长期处于疲劳状态，视神经得不到休息，瞳孔调解功能减退。

化妆、描眉、涂眼圈，会使化妆品中的有害成分进入眼睛里，造成不良反应，重者会使眼睛发炎或发生器质性病变。

正确做法确保高质量的光源。

家长要选择一个高低合适的桌子和椅子，购买一个保护视力的台灯。

在读书写字时，尽量不要有其他的干扰光源出现。

坚持做好眼睛保健操。

正确的做操，适度按摩眼睛周围的穴位，能疏通经络，促进血液循环，解除眼睛的疲劳。

做保健操应该注意：穴位要找准，双手要清洗干净，用力要适当，双眼应该闭合。

尽可能不看或者是少看电视(录像)，不能长时间玩游戏机。

必须要看电视、要玩游戏机时，应该保持好与电视机屏幕的距离，且每过20分钟就要休息一次，做做眼睛保健操，活动一下，放松放松。

注意眼睛的卫生保健。

眼睛保护不好极易遭受细菌或是化学物质的侵害，因此学生们在外出游泳时要注意眼睛的卫生，在洗发中，一旦不慎眼睛里进入洗发液体，千万不要慌张，更不要用力揉擦眼睛。

正确方法是，应该迅速地用清水冲洗干净。

及时治疗。

一旦出现了视力下降问题，不要认为无关：紧要，放任自流。

应该及时地去治疗，否则一旦由假性近视转变成真性近视，不可逆转时，后悔都来不及。

加强营养。

人的眼睛需要大量的维生素来维持正常的功能运转，平时主要应该补充维生素A、D、E等。

海洋中的鱼类、藻类里含有丰富的维生素A、D、E等物质，动物肝脏中也含有丰富的维生素A、D、E等，因此要经常吃这些食品，才能不断补充眼睛生长、发育的需要。

<<急救与健康你该怎么办>>

P93-95

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 媒体关注与评论

生命珍贵，生命创造未来。

关爱、呵护每一个生命个体的存在和发展是我们最大的职守。

——柳斌(全国人大常委、教科文卫委员会委员、中国教育国际交流协会会长)让青少年学会生存，是当前对青少年教育的一个重大课题。

青少年要从现在开始，增强自我保护意识，努力学习各种自我保护知识。

——王照华(中国关心下一代工作委员会执行主任)这本书告诉我们：栖居于这共同的家园，孩子在成长，成人在创业，老人在颐养天年，都要学会保护自己。

我们有了强大的生命力，才拥有美丽的家园和幸福的人生。

——金波(著名儿童文学作家、首都师范大学教授)愿《你该怎么办？》一书能为培养你的能力有所帮助！

面对社会、面对困难……你是最棒的！

——鞠萍姐姐健康成长，安全快乐。

——董浩叔叔生活学习，校内校外，你会遇到许多疑问，许多困惑，怎么办宁李叔叔的101个高招，能为你指点迷津，帮你建立信心，祝你健康成长！

——孟芊芊(《东方少年》杂志社社长)

## <<急救与健康你该怎么办>>

### 编辑推荐

《急救与健康你该怎么办:学龄儿童及家长的"必修课"》通过一个个生动的小故事告诉我们,科学的生活方式,良好的卫生习惯,丰富的卫生保健知识,较高的心理素质,灵活的应急反应能力,是保证生命安全,健康成长的根本保证。

有了这些,就获得了一把健康的金钥匙。

在目前课业压力比较大的情况下,学生的健康问题,是一个十分突出的大问题,应该引起学生本人、家长、老师以及全社会的高度重视。

我们衷心地希望每个孩子都能健健康康的。

那么,怎样才能使孩子们拥有健康的体魄呢?

当遇到危害健康的紧急情况时,他们又该如何进行有效的自救和互救呢?

这《急救与健康你该怎么办:学龄儿童及家长的"必修课"》就是回答这些问题的。

<<急救与健康你该怎么办>>

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>