

<<防止意外伤>>

图书基本信息

书名：<<防止意外伤>>

13位ISBN编号：9787802459151

10位ISBN编号：780245915X

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 编

页数：136

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>

<<防止意外伤>>

前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。

他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。

健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。

目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。

一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。

至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。

事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。

越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。

学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。

假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。

但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。

小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。

心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。

因此，心理疾病有明显的神经生理基础。

从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。

青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔疾病。

这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。

身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。

诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。

父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

<<防止意外伤>>

内容概要

《健康日记：防止意外伤》主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

《健康日记：防止意外伤》通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

<<防止意外伤>>

作者简介

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。

著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。

创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

<<防止意外伤>>

书籍目录

1. 记一次意外受伤 2. 骑自行车撞伤了 3. 记一次烫伤 4. 爆竹好玩, 不小心伤自己 5. 记我的小猫 6. 地震之后 7. 小小红绿灯 8. 走丢了怎么办 9. 不要掉进网络游戏的深渊 10. 操场上的意外 11. 实验室里的意外 12. 运动会 13. 晕倒 14. 误把陈醋当可乐 15. 小宇有惊无险 16. 我受伤了 17. 感动中国 18. 记一次雪后摔跤 19. 难忘的一件事 20. 难忘的经历 21. 惊险的一幕 22. 闯祸的童年 23. 漂亮果冻的隐患 24. 记好友的一次受伤 25. 一次意外 26. 水灾无情人有情 27. 眼里飞进小昆虫后 28. 耳朵里飞进小飞虫 29. 淘气的毛毛 30. 小钢珠的危害 31. 游乐场见闻 32. 翻滚过山车 33. 珍爱生命 34. 一场意外 35. 这一次, 我选择坚强 36. 一个让我敬佩的人 37. 为了梦想而努力 38. 一次教训 39. 好友的不幸 40. 暑假中的一件事 41. 荡秋千也要小心危险 42. 淘气的表弟 43. 陌生人敲门 44. 中暑 45. 流鼻血 46. 惊险一刻 47. 打雪仗 48. 雪后摔伤 49. 吃豆角中毒 50. 发芽的土豆不能吃 51. 麻辣烫虽好, 卫生更重要 52. 过期的饮料不能喝 53. 螃蟹和西红柿不能同时吃 54. 捉迷藏也要注意安全 55. 喝水呛到了 56. 电梯停电了 57. 我乘扶梯时受伤了 58. 电梯里玩闹很危险 59. 惊心动魄的一天 60. 着火了 61. 被狗咬了 62. 跳蚤咬了我 63. 切西瓜被割伤 64. 危险的游戏 65. 浴室里的意外 66. 家里发水啦 67. 不小心被电了 68. 家中失火啦 69. 煤气中毒了 70. 电热毯也会带来危害 71. 我被仙人掌刺伤了 72. 全是装修惹的祸 73. 一场意外的事故 74. 吃错药 75. 误服消毒水 76. 公交车上的意外 77. 一堂化学实验课 78. 一件危险的事 79. 被硫酸烧伤了 80. 不专心骑车的后果 81. 点蚊香也会影响健康 82. 点蚊香引起的火灾 83. 使用花露水的误区 84. 小心冰溜子 85. 掉进井里了 86. 小心下水井 87. 球形闪电 88. 下雨天防雷击 89. 被劫了 90. 火车上走丢了 91. 一则惨痛的教训 92. 海啸来了

<<防止意外伤>>

章节摘录

版权页：插图：1. 记一次意外受伤 今天，看到电视节目上几个学生打闹，记忆把我拉回到八岁那年的一次受伤。

事情的经过是这样的：当时是在寒假，天特别的冷，西北风呼呼地刮着，我和邻居几个比我大的朋友一起玩。

刚开始只是在一起聊聊天，过了一会儿感觉没什么意思了。

其中一位叫小鹏的朋友提议说：“嗨，不如大家一起玩摔跤吧，放假了，来点刺激的吧！”

开始大家都不太同意，但是经过小鹏的再三劝说，大家都同意了。

我们一共四个人，我和小鹏一组一起摔，刚开始时，我们势均力敌，不分胜负。

可是小鹏的个子比我高，也比我壮，到后来，他渐渐占了上风，我被他重重地摔了一下。

我当时就听到我的胳膊“咔嚓”一声响了一下，然后就开始痛，是那种钻心的痛。

我马上就哭了，朋友们赶紧扶我起来，我发现我的左肩膀不能自由活动了，更提不起来，只能用右手扶着慢慢地摇一摇。

我们四个人全都傻眼了，不知道是什么情况，还是小鹏先反应过来说：“快先送小邢回家吧！”

在朋友们的帮助下，我被护送回了家。

我们你一言、我一语，把事情告诉了我爸爸。

爸爸赶紧领我到了附近的医疗室，让医生帮我检查，医生对我说：“是肩膀脱臼了，你忍一下，我帮你接上。”

只见医生一边慢慢摇着我的胳膊，一边慢慢地按摩，忽然听到“咔嚓”一声，我疼得哇哇地哭起来。

医生阿姨说：“以后要小心一点，冬天本来就冷，骨头比较脆，你们还玩这么危险的游戏。

回去这两天别用这只胳膊出力。

我的思绪渐渐回到现实中，现在的我虽然长大了，这件事也过去了很久，可是一想起来，还是心有余悸。

所以奉劝小朋友们不要玩太危险的游戏，不要疯闹，以避免意外受伤。

专家提醒 孩子们在欢快的游戏中往往会忘情地牵拉对方，如用力过猛，很容易导致脱臼。

另外，家长领着孩子玩耍，或者帮助孩子跨台阶、上楼梯为避免孩子摔倒，有时会突然用力牵拉孩子的前臂，或者急躁鲁莽的拉拽，均可引起肘关节脱臼。

当孩子在游戏中盲牵拉动作，且突然喊疼痛，拒绝别人移动他的肘部；不能用患侧手拿取物品或做上举活动，前后旋转肘部时出现疼痛而啼哭，肘关节常表现轻度弯曲，手心向下旋垂于胸前，但表面无明显变化，要想到有桡骨小头半脱位的可能，应及时到医院检查。

儿童关节活动范围大，关节周围韧带松弛，牵拉负重后容易引起关节脱位。

就如大人牵拉手臂用力过重或走路不慎跌倒都有可能引起肘关节脱位。

很多人都有过这样的经验：脱臼过一次之后的部位就比较容易再出现再脱臼，有时候只是睡觉时翻个身便形成脱臼。

如果脱臼已经成为习惯，建议您及早到医院诊治。

另外，在游戏过程中，家长及老师应告知孩子们游戏中应该注意的安全事项。

<<防止意外伤>>

编辑推荐

<<防止意外伤>>

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>