

# 《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.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

## 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。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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)