

<<助孩子长生存能力>>

图书基本信息

书名：<<助孩子长生存能力>>

13位ISBN编号：9787302182412

10位ISBN编号：7302182418

出版时间：2008-8

出版时间：清华大学出版社

作者：代永珍

页数：266

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>

## <<助孩子长生存能力>>

### 内容概要

给孩子自我生存的能力，要比给他一笔钱更适应社会的发展。

《助孩子长生存能力》是专门为家长们编写的，从孩子身体保护方面的生存能力到家庭生活方面的生存能力，从饮食安全方面的生存能力到校园活动方面的生存能力，从野外活动方面的生存能力到自然灾害方面的生存能力，从社会生活方面的生存能力到承受挫折方面的生存能力，从社交沟通方面的生存能力到消费理财方面的生存能力，都进行了具体的指导。

《助孩子长生存能力》中的10项生存能力、200个生存技能可以全面增长孩子的生存竞争力，是家长培养孩子生存能力的引擎宝典。

## <<助孩子长生存能力>>

### 作者简介

代永珍，高级人民教师，专注儿童素质教育，多次被评为先进人民教师、先进工作者；具有丰富的理论与实践经验，赢得了广大家长和少年儿童的认同，被尊称为“代大姐”；退休后专注儿童素质教育研究，为社会提供快乐家教方法及培训服务。

## &lt;&lt;助孩子长生存能力&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论第一章 助孩子长身体保护方面的生存能力1.腰部扭伤慢调理2.手指戳伤冷热敷3.烧伤处理有缓急4.不慎切伤看深浅5.鼻子流血莫慌乱6.身上长疖善护理7.小虫钻耳莫乱挖8.食物噎喉速处理9.意外骨折勿乱动10.不慎崴脚勿乱走11.流血不止懂处理12.减轻牙痛有妙招13.头部受伤巧包扎14.胸部受伤救有方15.腹部损伤莫大意16.冻伤处理看情况17.膝盖擦伤先消毒18.消除淤伤有良方19.刺伤扎伤勿乱拔20.水痘抠破留麻点21.关节脱臼早就医22.烫伤处理有轻重23.脚底起泡防感染24.异物入眼莫乱揉25.身体锻炼三注意26.牙齿受伤速求医27.传染病源要躲避28.高烧信号莫大意第二章 助孩子长家庭生活方面的生存能力29.居室隐患要清除30.煤气着火慎处理31.家中失火巧逃生32.煤气中毒通空气33.衣服着火要沉着34.油锅起火莫浇水35.家中遇贼需冷静36.被困电梯不慌乱37.陌生人来勿开门38.电器电源需远离39.水管漏水巧处理40.突然停电心不乱41.厨房做菜莫粗心42.电器使用有规则43.点燃蚊香需防火44.燃放烟花要当心45.灭火器械需掌握46.宠物可爱又危险47.遇到侵犯拨11048.遇到火警拨11949.遇到急病拨120第三章 助孩子长饮食安全方面的生存能力50.豆类制品勿生吃51.食用禽蛋有科学52.饮水安全谨防范53.鱼刺卡喉莫着急54.熏肉烤肉勿多吃55.食椒过量易中毒56.菠萝可口正确食57.饮酒过量身体伤58.农药有毒勿入口59.蘑菇中毒勿大意60.生芽土豆藏毒素61.毒毙动物切勿食62.饮茶不当也危险63.豆浆需要煮熟吃64.误食鼠药速求救65.牛奶鸡蛋勿同煮66.扁豆吃前去毒素67.剩饭变质莫再吃68.食物中毒重预防69.金属中毒速急救第四章 助孩子长校园生活方面的生存能力70.毒品危险要远离71.男女交往有原则72.单杠好玩有危险73.运动会上要守纪74.互相嬉闹有分寸75.宿舍防盗勿大意76.实验课上防意外77.体育课上防受伤78.解决矛盾勿私了79.校园暴力巧对付80.涂改液内毒性藏81.游戏好玩守规则82.同学借钱细思量83.遇到勒索知自护第五章 助孩子长野外活动方面的生存能力84.晕车晕船需预防85.野游之前准备足86.郊游热闹知自护87.登山有险心要细88.皮肤过敏善护理89.获取火种有绝招90.野外饮水需谨慎91.潮水断路需暂避92.落入泥潭勿挣扎93.掉进冰窖要冷静94.被困岩洞体放松95.林中迷路登高望96.船翻落水巧脱险97.帐篷起火速扑火98.雾天迷路勿轻动99.迷路辨向有绝招100.游泳抽筋莫扑腾101.求救信号要牢记102.感染风寒速急救103.野外活动防中暑104.野外腹痛判病因105.身体不适善自护106.草中壁虱传疾病107.蚂蟥吸血需注意108.蝎子蜇伤巧处理109.黄蜂蜇伤莫轻视110.蜘蛛咬伤速急救111.毒蛇咬伤勿轻视112.河水拦路勿轻渡113.不慎落水能自救第六章 助孩子长自然灾害方面的生存能力114.沙尘暴天戴口罩115.抗震知识需掌握116.洪水淹来巧脱险117.林中起火会逃避118.遭遇飓风懂逃生119.雪崩降临侧面跑120.海啸欲来有征兆121.暴风雨天防雷击122.泥石流下巧逃生123.冰雹袭击不慌张124.大灾过后防疫病第七章 助孩子长社会生活方面的生存能力125.吸烟恶习不能有126.药物制品莫乱用127.红灯停下绿灯行128.骑车上路有要求129.外出“打的”要警惕130.路遇盘查看仔细131.发生车祸莫乱移132.乘车守则要牢记133.路遇抢劫不逞强134.公交流氓要反抗135.被人劫持多思量136.虚荣炫耀惹灾祸137.女孩防身学绝招138.遇到歹徒巧报警139.游乐安全记心底140.超市购物需防盗141.遇打群架要远离142.拥挤踩踏懂自保143.路遇堵车莫乱跑144.陌生人言勿轻信145.陌生物品不能要146.乘坐火车要防盗147.乘坐公交也防盗148.乘坐轮船守规章149.乘坐飞机莫乱窜150.商场失火勿慌张151.地铁失火听调遣152.坏人跟踪巧脱险153.亲人走散不惊慌154.外出安全有诀窍第八章 助孩子长承受挫折方面的生存能力155.吃苦教育不可缺156.设置困难磨意志157.万事包办并无利158.允许失败立自信159.亲子情深莫溺爱160.培养耐心韧性161.孩子自弃需引导162.多加赞美多鼓励163.责任教育不可少164.接受失败有勇气165.人生挫折是机遇166.风雨过后是彩虹167.被人误解平常事168.痛失亲人要坚强169.朋友抛弃勿自弃170.身体缺陷需正视171.挑战自我乐趣多172.摆脱胆怯自洒脱173.勇于尝试有新奇174.执着追求不放弃175.独立思考有见地176.控制情绪不冲动177.控制行为懂是非178.面对过失敢负责第九章 助孩子长社交沟通方面的生存能力179.外表举止需得体180.人缘好坏看自己181.愉快心情同人享182.善于说话懂分寸183.发泄情绪要适当184.适当妥协解冲突185.不利关系巧避免186.网上交友需谨慎187.同学矛盾巧解决188.出口伤人惹灾祸189.被人诬陷据理辩190.维护隐私勿自轻第十章 助孩子长消费理财方面的生存能力191.独立消费从小练192.保险必要勤投保193.网络消费陷阱多194.消费权益当自护195.伪劣产品要当心196.合理消费勿浪费197.预算收支做记录198.广告信息细思量199.如何购物有技巧200.攀比恶习不可取参考文献

## &lt;&lt;助孩子长生存能力&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 助孩子长身体保护方面的生存能力 百分之九十的失败者其实不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。

——（美国）保罗·迈耶 生活必须经常做自我超越，一步一步向前推进，正如音乐必须不断改变主题和旋律一样，一曲完成再来一首，决不倦怠，决不沉睡，自始至终保持清醒。

——（法国）罗曼·罗兰 一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶并要超过它，就永远不会疾驰飞奔。

——（爱尔兰）萧伯纳 1.腰部扭伤慢调理——孩子腰部扭伤该如何处理 当弯腰提起重物，或者猛然转身，腰部承受不了突然出现的过大的力量，就会发生疼痛，导致受伤，这就是我们常说的“扭腰”。

孩子万一不慎扭伤了腰，可采取如下几种方法进行处理。

（1）和别人背靠背地站直，用孩子的肘弯勾住对方的肘弯。

然后让对方低头弯腰把孩子背起。

这时，孩子要全身放松，贴靠在对方身上。

接着，孩子的腰髓左右摇晃，同时孩子双足向上空踢。

就这样经过5~7分钟后，让对方把孩子放下；休息几分钟后，再重复以上动作。

这样，经过几次，急性腰痛就会好转。

以后，每天都这样重复进行，直至痊愈。

（2）腰扭了还可以进行热敷，用炒热的沙或盐装入布袋内，敷在痛处（注意不要烫伤皮肤，如太热，可垫一层或几层布）。

每次半小时，每天2次或3次。

（3）还可采用按揉法。

让孩子俯卧在床上，注意全身伸直。

请帮助按摩的人站在一旁，将双手搓热，然后将手掌根放在孩子的脊柱两旁，开始先从肩的高处，一边揉动，一边按压，逐渐往下直到臀部两边，再向下至大腿后面的肌肉下停止。

这样从上至下地揉按3~5次，然后在腰部最痛的地方，用大拇指揉按几次，便可减轻疼痛。

（4）药物治疗。

剧烈的腰痛，可吃止痛片。

在最痛处贴上伤湿止痛膏或跌打膏。

内服七厘散，开水冲服。

（5）要睡硬板床，不能睡软床，防止腰肌再次受伤，在疼痛最剧烈的时刻，孩子可让别人在他的身子两旁放上沙袋，把身体夹住，以防随便活动身子时加重腰痛。

代大姐温馨提示 孩子在拿重物时，应慢慢拿起，不能突然转身；拿不动的，千万不可逞强。上体育课时，应先做热身活动。

2.手掐戳伤冷热敷——孩子手指头戳伤应如何处理？

在日常生活和运动中，孩子戳伤手指的事故时有发生，痛得厉害。

当孩子遇到这种情况时，一定要懂得正确处理。

（1）局部冷敷。

冷敷可以消肿，刚受伤时，把凉水毛巾拧干后，敷在伤处，每次冷敷15~20分钟。

如果用冰水，冷敷效果会更好。

冷敷后，可贴上创可贴，也可以在伤处涂上舒筋药水或七厘散，用黄酒或茶水调成糊状，敷在伤处也有效。

受伤超过三四个小时，就不能用冷敷了。

这时，可以热敷，但注意毛巾不要太烫。

（2）固定和按摩。

为了避免再次碰伤，可用稍硬的纸片裹住伤指，使伤指减少伸屈运动。

## &lt;&lt;助孩子长生存能力&gt;&gt;

等肿胀稍有消退，用手指轻轻按摩肿处；还可以缓缓地活动伤指（可以由好友帮助活动），使指伤早日康复。

如果伤情较重，出血肿胀，早期处理应以止血为主。

伤后24小时，并且出血停止后，可以使用推拿疗法。

此方法可以加强患处的血液循环，消肿止痛，促进恢复。

代大姐温馨提示 如果损伤时听到清脆响声，则怀疑有关节脱位、韧带及肌腱断裂以及骨折等现象，应将手指伸直，内衬棉花，用绷带包扎固定之后，及时去医院进行处理。

3.烧伤处理有缓急——孩子烧伤后应如何处理？

孩子不小心被烧伤后，急忙往创面上涂酱油、碱或盐等做法并不一定实用。

这些做法很有可能会影响创面的最佳处理，有时甚至会加重病情。

因为烧伤后热力一旦烧坏皮肤，侵入体内的热量将继续向深层组织浸透，造成深层组织的迟发性损害。

那么，如何利用发生烧伤现场设施，对创面进行科学合理的早期处理，以降低烧伤造成的损伤。

这是每个人必须掌握的一门急救技巧。

首先要查看伤口的深浅和面积，以此来判断烧伤的严重程度，如果是轻微烧伤且伤处面积直径小于1寸，可以用缓慢流动的冷水冲洗，或在冷水中浸泡至少10分钟。

这样会带走局部组织热量并减少进一步损害。

然后用一块松软潮湿，最好是消毒的垫子包扎伤处，但注意不要包得太紧。

不要在衣服着火时站立或奔跑呼叫，以防增加头面部烧伤及吸入性损伤。

应尽快脱去着火或沸液浸渍的衣物，特别是化纤衣服，以免着火衣服上的热液继续作用，使创面加大加深。

如果来不及脱掉着火衣物，此时要迅速卧倒，慢慢地在地上滚动，压灭火焰。

若皮肤已被烧坏，用一块干净的垫子覆盖其上，以保护伤处，减少感染的危险。

严重烧伤或大面积烧伤时，身体防病的重要屏蔽——皮肤便被毁坏，这时患处粘连的衣服或破片不能撕下。

要用干净的衣物包住患部后，迅速去医院救治。

代大姐温馨提示 烧伤了首先尽快脱去着火的衣服，以免使创面加大加深。

如果是严重或者较大面积的烧伤，首先要做的就是立即去医院就诊。

4.不慎切伤看深浅——孩子切伤后该如何处理？

孩子不小心切破了手指，应该怎样进行处理呢？

如果是小而浅的切伤，只要把手指举高，捏住指根两侧，出血即可止住。

然后用生理盐水清理伤口，以使伤口干净。

再用无菌纱布或干净纱布覆盖伤口，压迫止血大约10分钟可以使伤口皮闭合，再盖一块纱布加以固定。

到第三天看看伤口，如不化脓，再用酒精消毒伤口四周皮肤，包扎好即可。

如果伤口很深或较大，或者发现有感染时，需要马上去医院治疗。

去医院途中应尽量止血，并保护伤口，可用消毒纱布压迫或包扎伤口，切忌乱上药。

包扎好的伤口，不要再沾水。

每隔一天，应该打开看一看，如果伤处又红又肿，要请医生处。

如果没有问题，约七八天后，就可以去掉包扎了。

代大姐温馨提示 如果是被脏刀子或生锈的锐器割破了伤口，应该马上告诉父母，让他们带着或自己去医院注射破伤风抗毒血清或破伤风抗毒素。

5.鼻子流血莫慌乱——孩子鼻子流血该如何处理？

鼻子出血处理不善，轻则导致流血较多，严重者会使病人出现失血性休克，因此家长有必要让孩子懂得如何处理鼻出血。

首先不要紧张与慌乱，情绪稳定有利于局部止血。

坐到椅子上，稍微前倾，幅度不要太大。



## &lt;&lt;助孩子长生存能力&gt;&gt;

流到鼻后方的血不要吞下，以免引起呕吐，流到口中的血要吐出来。

用手指捏住鼻上方（鼻骨之下），紧捏5~10分钟，并安静地伸长下巴用口进行呼吸。捏鼻期间，用凉水毛巾或冰块包敷在前额和后颈两处，且要随时更换。

10分钟后，慢慢松开手指。

如鼻血已止，静坐片刻，在至少3小时内不要擤鼻涕。

为防止再出血，在鼻出血后7~10天内，应避免用力抠鼻、打喷嚏或做剧烈运动，洗脸时也要尽量避免去揉擦鼻部。

如鼻血仍未止住，可再捏鼻上方10分钟。

在额头或鼻梁上放一条用冷水浸湿的毛巾或冰袋，这样有助于止血。

假设用了上述的方法后，还是反复出血，那么最好去医院全面检查身体，寻找病因后，进行根本性的治疗。

代大姐温馨提示 鼻子出血时，额头不宜仰得过高，以免血液流向喉部或口中，引起胸闷或恶心。

更不能脱脂棉或手纸等堵塞鼻腔，因为这些物品会在鼻子中留下纤维质，导致再次出血。

6.身上长疔善护理——孩子身上长疔该如何处理？

疔是一种皮肤病，此病症状是局部出现充血硬块，化脓、红肿、疼痛。

如果长了疔，一般情况下不必去看医生，按以下方法自我护理就会痊愈。

疔多在一周内破溃。

如果感染深入皮下组织，可能要两周才流出脓液。

热敷患处或涂上硫酸镁糊剂可加快流脓。

疔尚未成熟破溃时，患处应尽量少活动，让体内抵抗力发挥作用并减低细菌向皮下扩散的危险。

不要在皮肤上涂软膏或消毒剂，因为这些药物并不能渗入皮肤内，没有治疗效果。

疔破溃以后用干净的干敷料盖在伤口上面，以防感染。

如果遇到以下这些情况，则需要到医院就诊。

- 疔有剧痛。
- 患处发炎蔓延，而脓头仍未形成。
- 脓头虽然形成，但是不排脓。

代大姐温馨提示 疔可传染，患此病的孩子应避免与他人共用毛巾。

7.小虫钻耳莫乱挖——小虫子钻进孩子耳朵该如何处理？

日常生活中，有时会碰到小虫等异物飞入耳朵里的事情。

如果处理不当，如用挖耳器或棉棒挖耳朵等，可能会促使虫子在耳内乱爬，以致伤害耳膜。

如果遇到这种情况，要让孩子了解如何正确处理。

我们都知道小虫是喜欢明亮的地方的，所以，可以将耳朵朝向有光源的地方，或者拿手电筒照亮，这样小虫有可能朝着光源飞出。

也可以让爬进虫子的那只耳朵朝上，往耳道内滴入干净的食用油（花生油、豆油、香油均可）或甘油，这样能够粘住虫脚，使它不能乱动，时间稍长就会把虫子淹死或憋死，然后把头偏向进入小虫的耳朵，使耳廓向下平行于地面，小虫就会掉出来，再用棉花球轻轻地擦去耳内所剩的油。

如没有干净的食用油，可用白酒代替。

不过耳朵有炎症的人不能使用白酒，因为白酒有刺激性，会加重炎症。

如果是在野外遇到这种情况，没有油和酒，可以用水或新鲜尿液来代替。

或者可以用食指紧紧压住耳屏，以使耳内的空气断绝，迫使虫子回转。

等到感觉耳道口有虫子蠕动时，把食指松开，虫子一般就会掉出来。

在向耳道滴入一些油、水等液体后，令患者站立。

如是左耳道有小虫，头就偏向左侧成90度，使外耳道竖直向下，右腿弯曲，左腿弹跳。

随着油往外流，就把小虫子冲出来了，然后用棉花球擦拭就可以了。

代大姐温馨提示 小虫子钻入外耳道，千万不要试图往外掏，用以上方法如果还是不能将虫子冲出，就要及时上医院就诊。

## <<助孩子长生存能力>>

### 8.食物噎喉速处理——食物噎在孩子喉咙该如何处理？

孩子一旦被食物噎着，一定要第一时间进行正确处理。

先判断被噎情况。

如不能说话，食物已进入气管。

先试着不停地咳嗽，看能否将食物咳出。

如果当时你的身边有人，可以让他帮忙，紧抱你的胸部，使你的胸部受到冲击，产生一股气浪，使食物能冲出气管和声门。

不断挤压一次，一次接着一次，直到食物冲出为止。

如果发生食物阻塞气管时，旁边无人，或即使有人，病人往往不能说话呼救，此时必须迅速利用两分钟左右神志尚清醒的时间自救。

可自己取立位姿势，下巴抬起，使气管变直，然后使腹部上端（俗称心窝部）靠在一张椅子的背部顶端或桌子的边缘，或阳台栏杆转角，突然对胸腔上方猛力施加压力，也会将气管内的食物冲出。

如果勉强还能说话，说明食物只在食管里。

状况轻微者可喝点儿水冲一冲。

状况严重者，可以一手握拳，拇指伸直，顶住上腹部（相当于脐和胸骨尖端的正中间），另一只手压在握拳的拳头上。

然后双臂快速、用力地向上并向内（上腹部的内脏方向）施压，一直到喉部，食物便有可能被挤出食管。

如果经过以上办法，仍不能吐出堵在气管或食管的食物，必须马上就近找医生帮忙或拨打120急救电话。

代大姐温馨提示 食物噎住，一般通过压腹就能将食物咳出，孩子应在平时就养成细嚼慢咽的习惯，这样也有利于营养的吸收。

### 9.意外骨折勿乱动——孩子发生骨折该如何处理？

大多数骨折是由于受到强力的冲击造成的。

发生骨折后，骨折部位有疼痛感，并伴有肿胀淤血和变形，严重的还会出现出血、休克、感染、内脏损伤等。

当发生骨折时，应当怎样进行应急处理呢？

发生骨折意外后，正确的固定方法是挽救生命、保全肢体的重要环节。

立即拨打120急救电话求救或请求大人帮忙。

如非绝对必要，切勿移动身体。

正确的做法应该是使自己原地平卧，不要盲目活动骨折的部位，更不能对受伤部位进行拉拽、按摩。

开放性骨折有出血时，应该先止血，包扎好伤口后再做骨折固定。

千万不要将已经暴露在外面的骨头再送回伤口内。

四肢骨折固定的方法是上肢要弯曲，下肢要伸直；脊柱骨折固定要尽量保持受伤的原状，避免搬运受伤的人。

以最舒适的姿势躺下，伤肢下面以好的毯子、大衣或枕头等物承托。

及时就地取材，可以用树枝、木板、木棍等固定受伤部位。

如果没有木板、木棍等物品，若上肢骨折，可以用布条、绳子等悬吊并固定在胸前。

如是下肢受伤，可以把两腿捆绑固定在一起。

包扎和固定动作应当轻快迅速，用力要均匀，不要强行固定。

病人经妥善固定后，要迅速送往医院。

代大姐温馨提示 如果怀疑有脑震荡，一定要尽量减少头部移动，把头垫高，等候救护车。

在骨折康复后期，应克服疼痛加强患部的主动活动，只有这样才能使身体恢复得更快更好。

### 10.不慎崴脚勿乱走——孩子崴了脚该如何处理？

“崴脚”对于每个人来说，都有可能遇到。

通常崴脚，会出现疼痛、浮肿等症状，严重的会出现关节内血肿或骨折。

轻则影响走路，重则导致关节的活动功能恶化而发生运动障碍。



## <<助孩子长生存能力>>

所以，当孩子遇到这种情况后，一定要学会及时处理。

安静地坐下或躺下，用毛巾蘸水冷敷扭伤部位，毛巾热了，要马上更换凉的。或者在塑料袋里放入砸碎的冰块放在伤处。

首次冷敷要在受伤后30分钟内进行，至少要冷敷20分钟，一天敷3~4次。

不可盲目扭动、按摩，应伏卧在床上，弯起膝盖，使伤足竖立。

然后用双手大拇指揉动伤处，揉动的方向从足至小腿。

这样可起到消肿止痛的效果。

严重扭伤可能很痛，很难与骨折区别。

如有怀疑，应当先按骨折处理，并找医生诊治。

足踝受伤不会很快痊愈，不可急于过早活动。

代大姐温馨提示 崴脚后不能随便走动，也不要盲目扭动、按摩，最好的预防方法就是不要太淘气，做一个听话的好孩子。

## <<助孩子长生存能力>>

### 编辑推荐

仅以此书献给所有的孩子，家长与教师，以及关心下一代健康成长的人们！

10项生存能力，200个生存技能全面助长生存竞争能力！

代大姐家教图书特色：语言浅显、简洁、生动。

紧跟时代发展脉搏，根据社会发展的新需要和孩子教育的新问题，进行家教理论及方法的升级。

每个章节都附有“代大姐温馨提示”，将代老师多年的家教精髓直接传授，毫无保留。

<<助孩子长生存能力>>

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>