



## 图书基本信息



## 内容概要



## 书籍目录

### 目录

#### 生理卫生

1. 怎样合理安排三餐
2. 不愿吃早餐上学怎么办
3. 爱吃汤泡饭怎么办
4. 偏食、挑食怎么办
5. 不爱吃蔬菜怎么办
6. 不喜欢吃动物肝脏怎么办
7. 不爱吃豆制品怎么办
8. 夏季贪吃冷饮怎么办
9. 想长高一点怎么办
10. 长得太胖怎么办
11. 长得太瘦怎么办
12. 考试前怎样合理安排饮食
13. 贫血时怎样安排饮食
14. 缺锌时怎么办
15. 腹泻时怎样安排饮食
16. 怎样保护好自己的胃
17. 怎样养成良好的生活习惯
18. 怎样保证充足的睡眠
19. 睡觉时磨牙怎么办
20. 睡觉喜欢做恶梦怎么办
21. 读书写字容易疲劳怎么办
22. 怎样正确刷牙
23. 怎样选用药物牙膏
24. 口腔发炎怎么办
25. 患了“虫牙”怎么办
26. 换牙时怎样安排饮食
27. 扁桃体肿大疼痛怎么办
28. 嗓子哑了怎么办
29. 怎样保护眼睛
30. 患了近视眼怎么办
31. 患了弱视怎么办
32. 患了沙眼怎么办
33. 患了红眼病怎么办
34. 得了“偷针眼”怎么办
35. 经常鼻塞、流鼻涕怎么办
36. 怎样使用滴鼻药
37. 鼻子经常出血怎么办
38. 耳朵痒了怎么办
39. 耳朵流脓怎么办
40. 耳内有了异物怎么办
41. 外耳道有疖肿怎么办
42. 喉咙里卡了鱼刺怎么办
43. 误吞了硬币怎么办
44. 经常患感冒怎么办
45. 经常咳嗽怎么办



- 46. 在公共场合咳嗽、打喷嚏怎么办
- 47. 患经常性哮喘怎么办
- 48. 家里有人患肺结核怎么办
- 49. 突然感到剧烈腹痛怎么办
- 50. 出现腹胀怎么办
- 51. 便秘怎么办
- 52. 患细菌性痢疾怎么办
- 53. 有血附在大便外面怎么办
- 54. 患了肝炎怎么办
- 55. 与肝炎病人接触过怎么办
- 56. 怎样预防蛔虫病
- 57. 半夜里肛门痒怎么办
- 58. 吃错了药怎么办
- 59. 患多动症的同学服药期间出现副作用怎么办
- 60. 预防接种后有反应怎么办
- 61. 注射部位有肿块怎么办
- 62. 预防接种后要洗澡怎么办
- 63. 秋冬季节常感唇干、咽喉燥怎么办
- 64. 夏季生痱子、疖子怎么办
- 65. 冬季皮肤皴裂怎么办
- 66. 中暑了怎么办
- 67. 冷空气南下怎么办
- 68. 头屑多、头皮痒怎么办
- 69. 有头虱怎么办
- 70. 患了疥疮怎么办
- 71. 经常患毛囊炎怎么办
- 72. 乳房隆起疼痛怎么办
- 73. 怎样预防脊柱侧弯
- 74. 常感下肢疼痛怎么办

#### 安全常识

- 75. 手指被轧断怎么办
- 76. 锈钉刺进皮肤怎么办
- 77. 皮肤经常痒怎么办
- 78. 皮肤上起疱疹怎么办
- 79. 皮肤上有紫癜怎么办
- 80. 尿急、尿频、尿病时怎么办
- 81. 屁多怎么办
- 82. 体温表碎在口中怎么办
- 83. 手上溅到硫酸怎么办
- 84. 手上溅到碱水怎么办
- 85. 跌伤怎么办
- 86. 洗澡时被热水烫伤怎么办
- 87. 被狗咬伤、被猫抓伤怎么办
- 88. 被蛇咬伤怎么办
- 89. 割草砍柴时弄破了皮肤怎么办
- 90. 想测定自己的心率怎么办
- 91. 误食了大量洗衣粉怎么办



92. 误食了含农药的蔬菜怎么办
93. 误服农药怎么办
94. 误食了老鼠药怎么办
95. 误服重金属盐后怎么办
96. 夏天遇到打雷下雨怎么办
97. 下雪天骑车、行路易摔倒、擦伤怎么办
98. 人多车挤怎样注意安全
99. 乘坐火车、汽车人太多易发生碰撞怎么办
  
100. 游玩时，人流如潮易被挤倒、挤伤或与家人走失时怎么办
101. 上船的乘客一拥而上易发生被挤落水事故时怎么办
102. 记不起火警号码怎么办
103. 遇到火灾怎么办
104. 失火后看见有人身上着火了怎么办
105. 野炊时燃着了草木怎么办
106. 山上起火怎么办
107. 失火后房屋里烟气令人窒息怎么办
108. 被大火封住门怎么办
109. 隔壁房间着了火怎么办
110. 油锅着了火怎么办
111. 塑料和橡胶被烤焦了怎么办
112. 怎样预防家用电器着火
113. 墙上插座盖子掉下来怎么办
114. 洗衣机外壳上带电怎么办
115. 电灯泡突然变得很亮怎么办
116. 电灯拉线断了怎么办
117. 遇到电气事故怎么办
118. 同伴被电击伤怎么办
119. 怎样对触电者进行人工呼吸
120. 遇到高压线跌落怎么办
121. 怎样安全使用液化石油气
122. 阳台上摆了汽油瓶怎么办
123. 迷了路怎么办
124. 在森林里辨不清方向怎么办
125. 在山中迷失方向怎么办
126. 登山前怎样做好准备工作
127. 下山时重心不稳怎么办
128. 远足时走不动路怎么办
129. 站在高处感到眩晕怎么办
130. 水中怎样安全戏水、游戏
131. 划的小船翻了怎么办
132. 划船时突然起风怎么办
133. 电瓶船突然停在水中怎么办
134. 收看卫星电视时打起雷来怎么办
135. 自来水出现混浊怎么办
136. 井水被溺死的小动物污染怎么办
137. 井水被洪水淹过怎么办
138. 怎样下地窖取东西



- 139 . 前方有一片沼泽地怎么办
- 140 . 陷入淤泥怎么办
- 141 . 不小心落入洞中怎么办
- 142 . 有陌生人请你参加活动怎么办
- 143 . 陌生人请你喝饮料怎么办
- 144 . 单独在家时有人敲门怎么办
- 145 . 受到坏人武力威胁怎么办
- 146 . 陌生人要换你的东西怎么办
- 147 . 遇到有人勒索财物时怎么办
- 148 . 学校组织劳动怎么办
- 149 . 出门旅行怎样保证钱物安全
- 150 . 发生交通事故怎么办
- 151 . 需要从正在吊装建筑材料的吊车下经过怎么办
- 152 . 怎样独自乘火车旅行
- 153 . 乘坐飞机怎样注意安全
- 154 . 乘坐火车怎样注意安全
- 155 . 骑自行车怎样注意安全
- 156 . 乘坐汽车怎样注意安全
- 157 . 晕车、晕船怎么办
- 158 . 交通十分拥挤，要过马路怎么办
- 159 . 夜晚骑车，对面车灯刺眼怎么办
- 160 . 被精神病人纠缠怎么办
- 161 . 被劫作人质怎么办
- 162 . 毒蛇挡道怎么办
- 163 . 蛮牛挡道怎么办
- 164 . 高原上阳光太烈怎么办
- 165 . 遭到龙卷风袭击时怎么办
- 166 . 遇到水灾怎么办
- 167 . 遇到地震怎么办



## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)