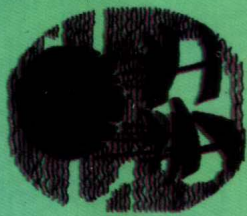
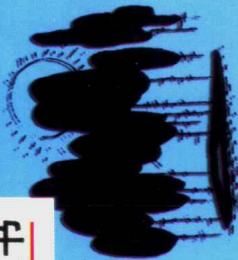
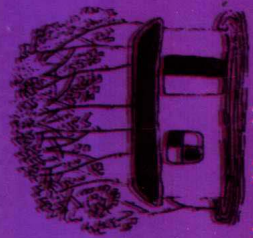




黑板报系列丛书



获奖板报设计精选



陕西旅游出版社



黑板报

设计精选

HUOJIANGBANBAOSHEJIJINGXUAN

参与编绘

周嘉勉 李剑侠 刘莹 彭魏 许何 譚何
 侠辉婷超妍娥炎英



编者 何雄飞
 陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑: 戴笑诺

封面设计: 金城

版式设计: 雄飞

责任编辑: 刘青海

敬告作者

本书在编辑过程中, 选用了一些书刊的图片和资料。由于客观原因, 我们未能及时与作者取得联系。

为尊重和维护作者权益, 我们特此声明: 当您在本书中看到自己的作品时, 请与我社联系, 我们将按国家规定向您支付稿酬。

黑版报系列丛书

获奖板报设计精选

雄飞 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安北路 32 号 邮编 710061)

新华书店经销 湖北崇阳县印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 40 印张

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 套

ISBN 7-5418-1517-9/J·299

(总定价: 70.40 元) 单册定价: 8.80 元

编者的话

本套丛书内容丰富、图案精美、版式新颖、栏目齐全、实用性强。新的世纪，宣传形式、版式、刊头、插图题花也应有新的面貌。

我们总为找不到几本实用、新颖的板报资料而烦恼。今天我们组编了这套板报丛书，旨在为从事板报编辑或板报宣传工作的朋友们作一个忠实的“鼠标”，让您点选您所需的“菜单”。希望这本书能成为您永远受欢迎的“窗口”。

该书经过精心编排及其同行们的大力支持，终于和读者见面了。其中精选的少量版式、刊头、插图是由作者所任教的学校“湖北省信息技术学校”97 装璜专业学生们供稿。同时也参考了《实用花边图案》、《传统吉祥图案》、《报头刊花图案新编》、《今日报头》等书刊。这里一并对大家的热心支持和帮助表示最诚挚的谢意。

该书肯定还有许多不足之处，恳请热心的读者及同行们教诲并指正。

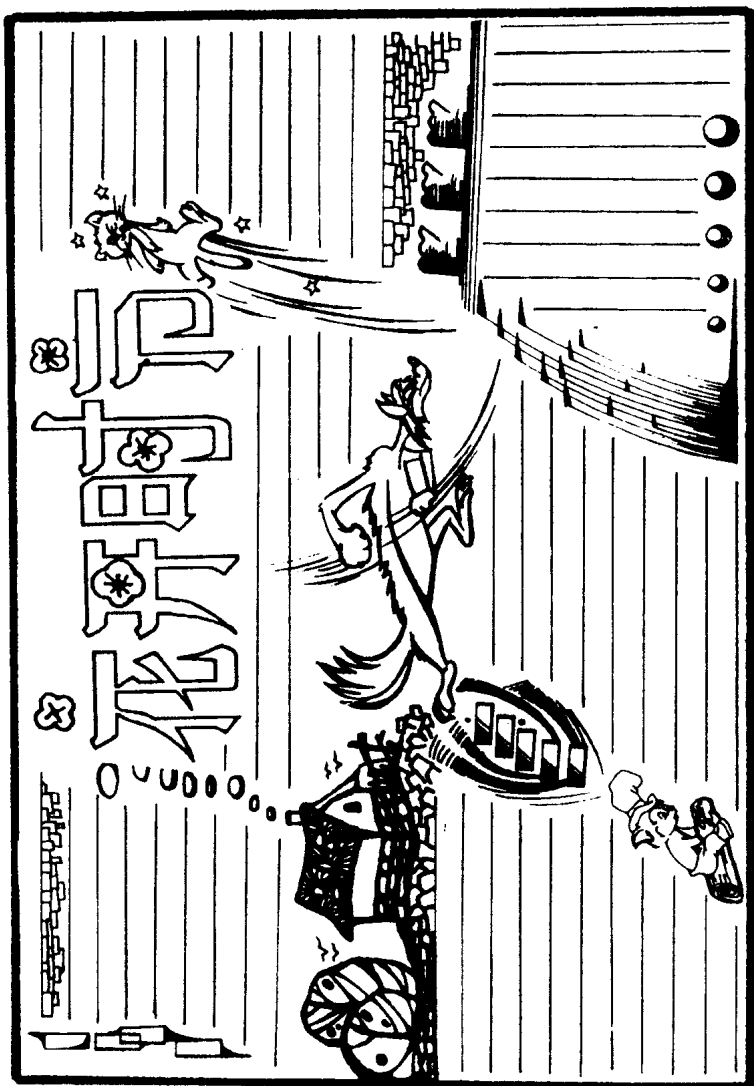
2000 年 9 月 雄飞

获奖板报 设计精选

目 录

一、花开时节.....	1
二、艺术天地.....	23
三、语林漫步.....	67
四、经济大观园.....	91
五、文艺园地.....	119
六、团队生活.....	135
七、节日庆典.....	143





学古诗

送朱大人秦

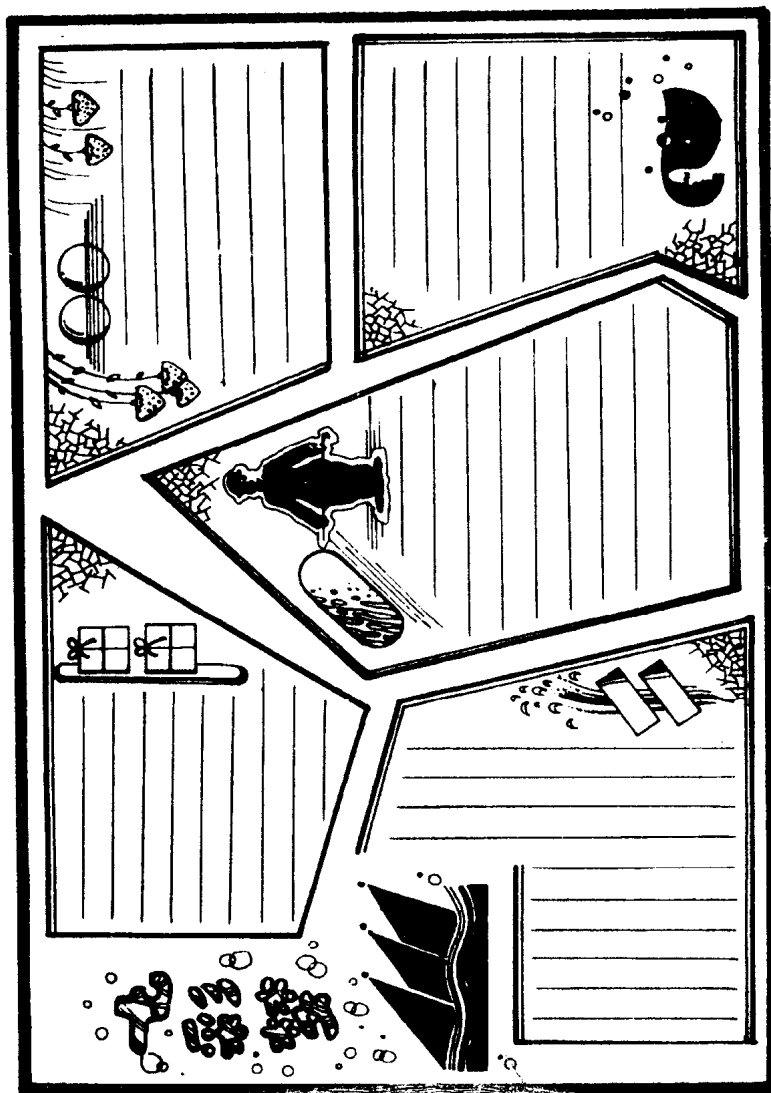
孟浩然

游人五陵去，
宝剑值千金。
分手脱相赠，
平生一片心。

宿建德江

孟浩然

移舟泊烟渚，
日暮客愁新。
野旷天低树，
江清月近人。



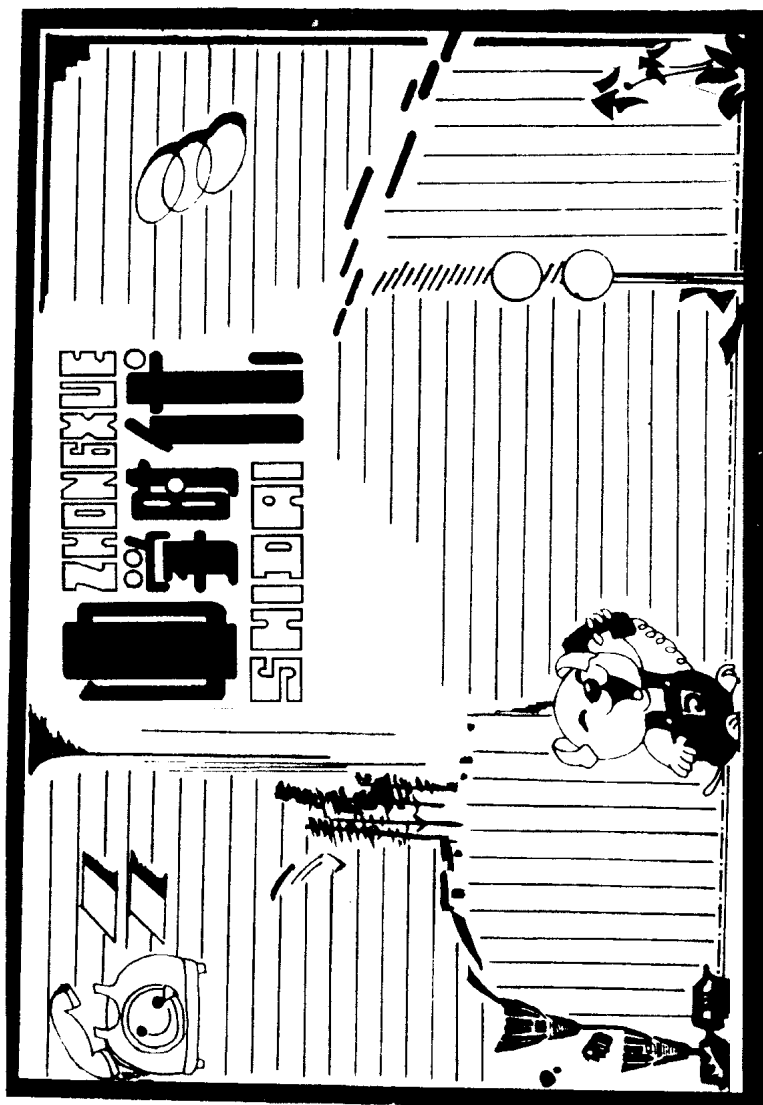
饮食误区

吃豆制品多多益善

人们都知道吃动物肉可以引起动脉硬化及冠心病等。于是乎就多吃豆制品,想以此代替动物肉,以补充人体所需的蛋白质,又避免诱发动脉硬化及冠心病。但是,医学专家们发现,多吃豆制品也能给人体带来危害。

美国堪萨斯医疗中心的营养学

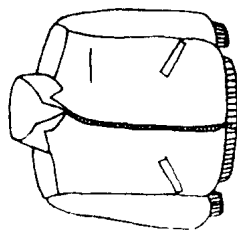
家指出,黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收。实验证明,过量摄入黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的90%,从而导致缺铁性贫血,表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血症状。此外,豆制品含有较丰富的蛋氨酸,若经常多量食入豆制品,蛋氨酸在酶的作用下转变为同型半胱氨酸,而损伤动脉管壁内皮细胞,有利于胆固醇和甘油三脂沉积于动脉壁,故吃豆制品不是多多益善,而是过量有害。



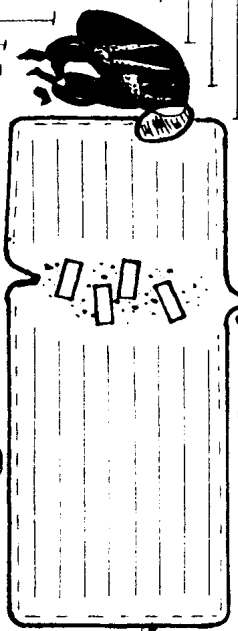
巧修金属拉链

我们穿的衣服、用的旅行袋和钱包上的拉链，经常爱出现的毛病是拉不上，原因主要在拉链的拉头上。拉头由上下两片铁片做成。使用时间长了，铁片之间距离会被撑宽，拉链就会拉不上。修理的办法很简单，只需要钳子上下左右夹一下就行了，但要注意不要用力过猛，以免夹坏。

如果拉链拉到一半的时候拉不动，可能是拉链两边的小齿有两个或三个并到一起去了，只要用一根铁钉把它拨开就行了。如果拉链拉得上，但是却比较费劲，这时可用蜡烛在小齿上擦几下，就容易拉了。



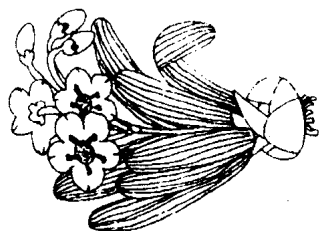
校庆专刊

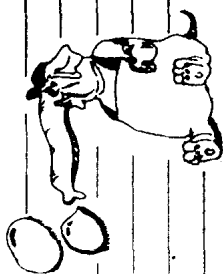


疾病防治

防龋齿

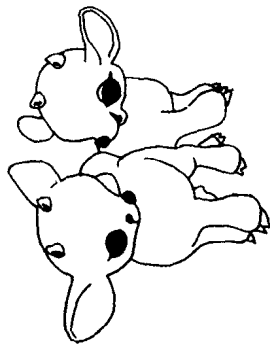
龋齿就是虫牙。是因为食物残渣集存在牙缝里，发酵产生大量乳酸，使牙釉质大量脱钙、软化，形成龋齿。怎样预防呢？要每天早晚刷牙、饭后漱口，睡觉前不吃东西。若得了龋齿，要早治疗，到医院把牙洞填补好。

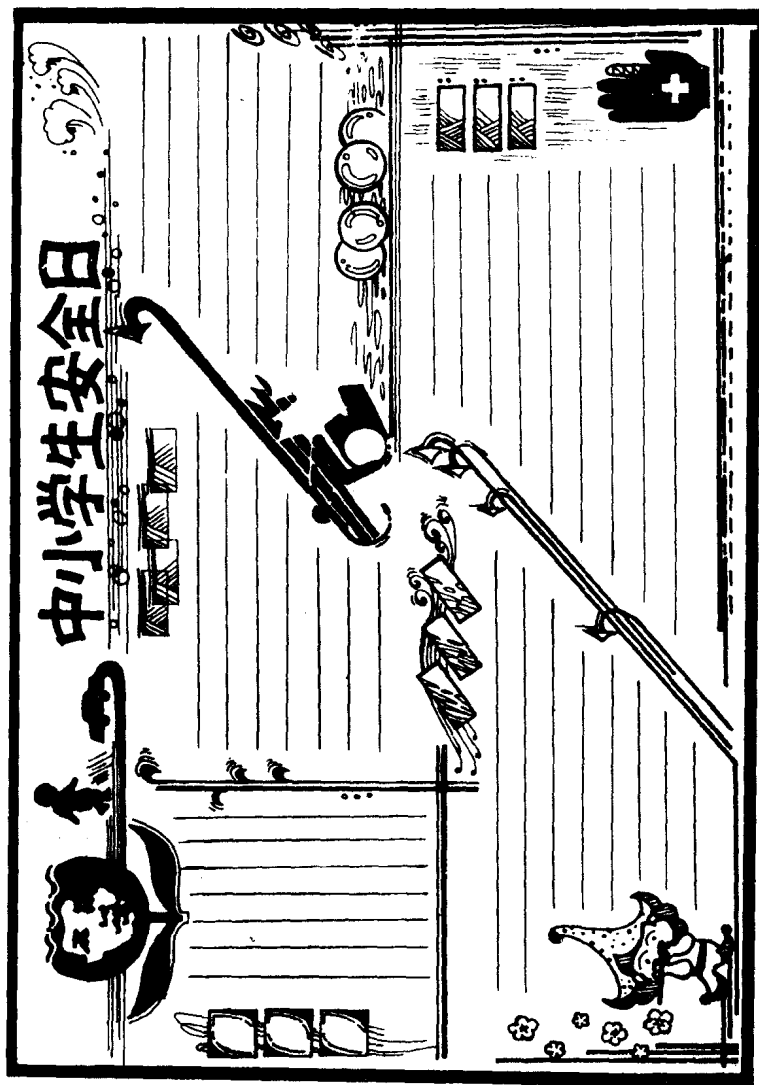




忌吃烤羊肉串

烤羊肉串,具有特殊风味。如果经常食用或食用量过大,对人体健康是非常有害的。因为羊肉在炭火烟熏烤过程中,会产生许多对人体有害的物质。其中苯并芘危害性最大,是公认的三大致癌物之一(主要引起胃癌、肺癌和皮肤癌)。另外,据检查羊肉的来源、贮存、加工很多方面都不符合食品卫生要求。因此,烤羊肉串忌吃。





怎样做人工呼吸

人工呼吸是抢救停止呼吸病人的一项重要急救技术,简便易行的人工呼吸法是口对口吹气的方法。做人工呼吸前,先要清理病人的口腔、鼻腔里的痰涕及异物,摘掉活动的假牙,保持呼吸道通畅。让病人仰卧,头向后仰,做人工呼吸的人一手托起病人下巴,另一手捏住病人的鼻翼,深吸

一口气,用口紧对病人的口吹气。吹气不必过于用力,尤其是小儿,过度用力容易吹破肺泡。吹完气,救护人员的嘴离开,捏鼻子的手放松,让病人的脸部回缩呼气,反复进行,每分钟呼气15次左右对牙关紧闭的病人,也可对其鼻孔吹气,如病人的心跳也停止了,应同时做心脏挤压。

