



黑板报系列丛书

实用版式设计大全



休闲时刻

陕西旅游出版社

调色盘

J522
234

实用版式

设计大全

SHIYONGBANSHISHEJIDAQUAN

周嘉勉 李剑侠 辉婷 超妍 妍斌 炎英
刘莹 彭魏 许何 潭何



4140102682



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: 金城飞
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

实用版式设计大全

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。



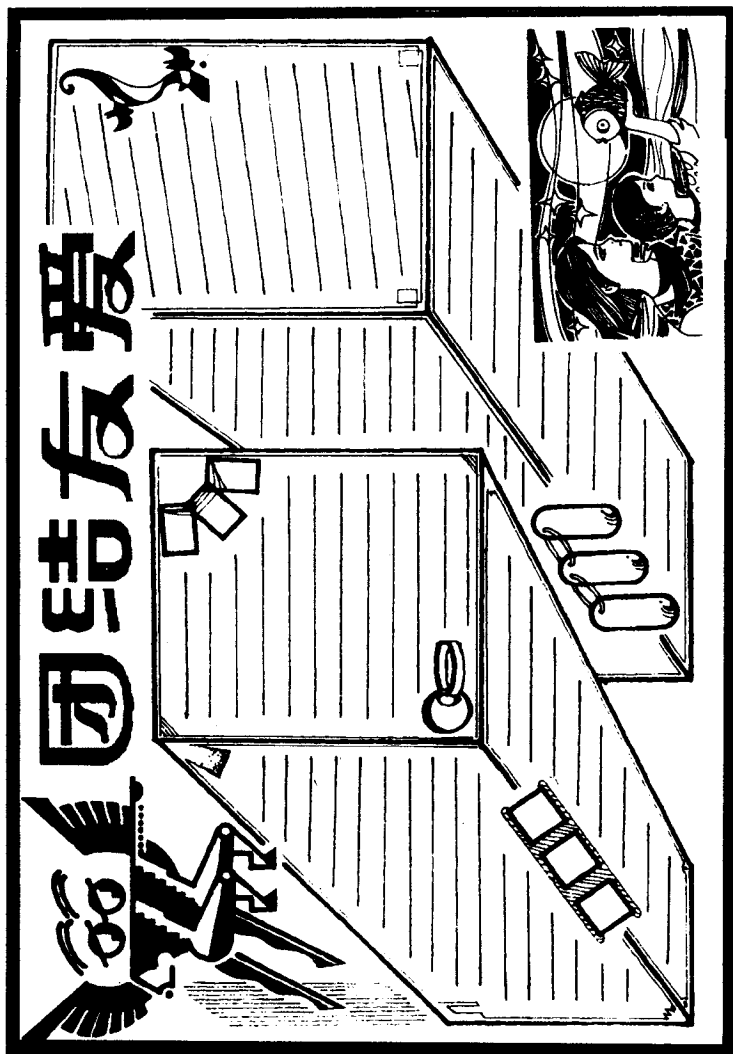
2000年9月 雄飞

实用版式 设计大全

目 录

一、团结友爱.....	1
二、电影之窗.....	25
三、节日庆典.....	57
四、致富之路.....	77
五、科技时代.....	93
六、社会剪影.....	111
七、法制生活.....	141





衣物保养秘诀

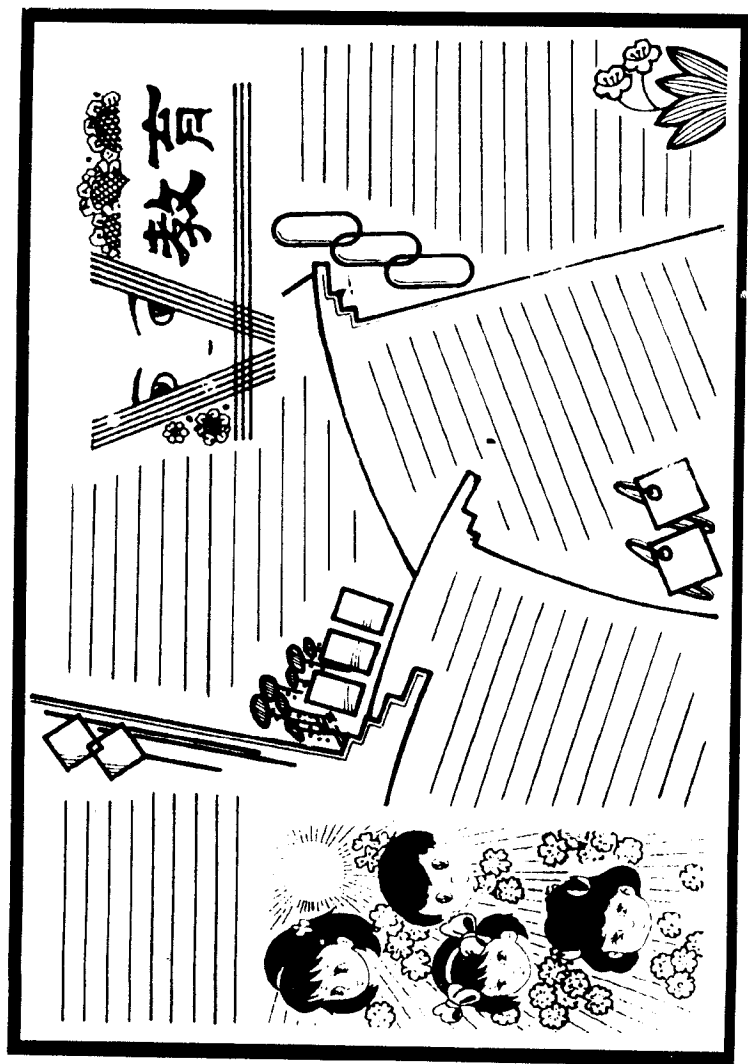
毛巾巧防变形

人们喜欢在春秋穿各种美观大方的毛巾衫。虽然毛巾衫穿着方便，但容易变形，要想保持它的原形，常常可用如下简单方法：

①应先烫平刚从箱子里拿出来
的毛巾衫再穿；如果发现纵横收缩，
可用手先直拉一拉，横向拧一拧，再
用熨斗一烫，就会平整如新了。

- ②毛巾衫洗净后不要用力将水
拧干，可先把水淋掉，再用衣架晾晒。
- ③晒干后在毛巾衫上喷点水用
熨斗烫一烫，就能消除皱纹而复原。





厨房ABC

肝粥

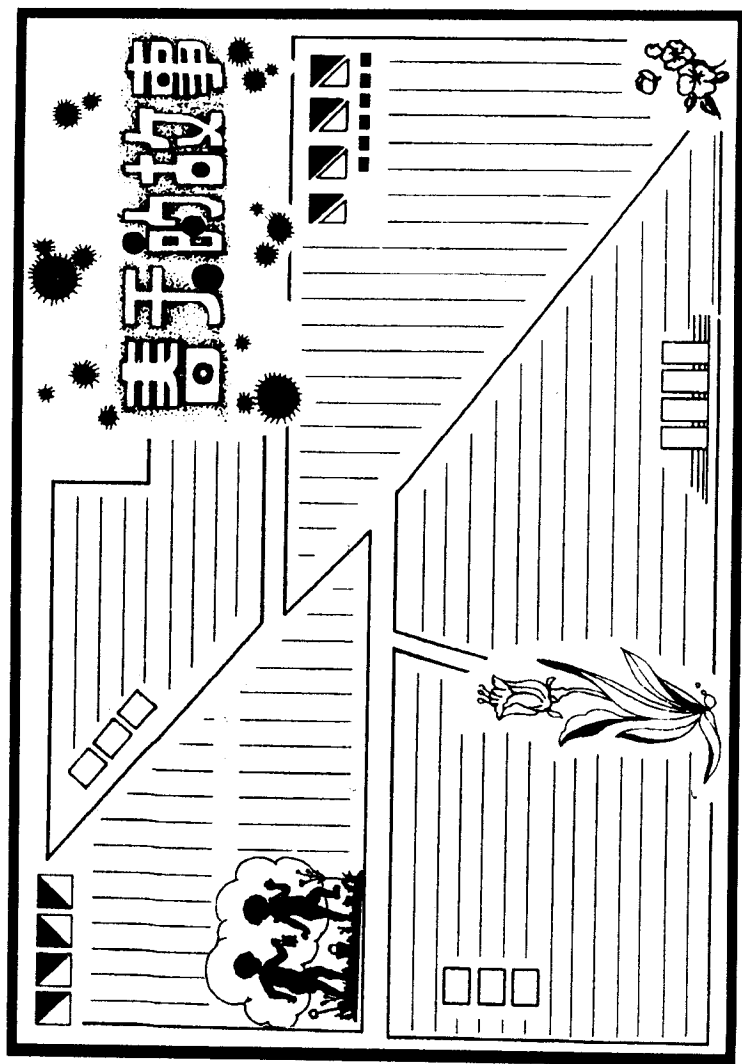
组成 动物肝(猪肝、羊肝、鸡肝均可) 100 ~ 150 克, 粳米 100 克, 葱、姜、油、盐各适量。

制法 将动物肝洗净, 切成小块, 与粳米、葱、姜、油、盐及水 700 克同煮成粥, 即可。

服法 每日早晚空腹食用。

功用 补肝、养血明目。





食物妙用

胃及十二指肠出血的食疗

本症可采用以下食疗：

(1) 三七藕蛋羹(《同寿录》)

鲜藕 1 支, 三七粉 5 克, 鸡蛋 1 只, 盐适量, 先将藕洗净, 切碎, 用纱布绞成藕汁约 1 小匙, 再将三七粉、鸡蛋放入碗内调匀。锅内放藕汁、清水(少许), 煮沸后, 加三七粉、蛋糊、盐调匀即成。

(2) 红糖煲豆腐

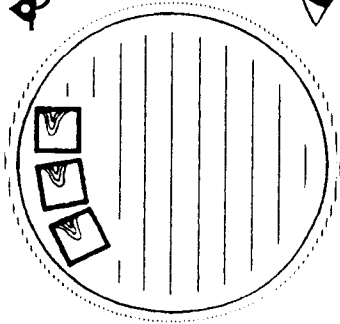
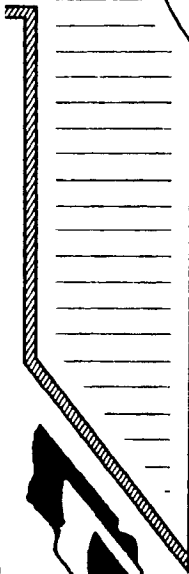
豆腐 1 盘, 红糖适量, 加清水 1 碗, 煮 10 分钟后服食。

(3) 旱莲草红枣汤

旱莲草 50 克, 红枣 8—10 克, 加清水 2 碗煎至 1 碗, 去渣饮汤。



情系天地



学古诗

咏

风

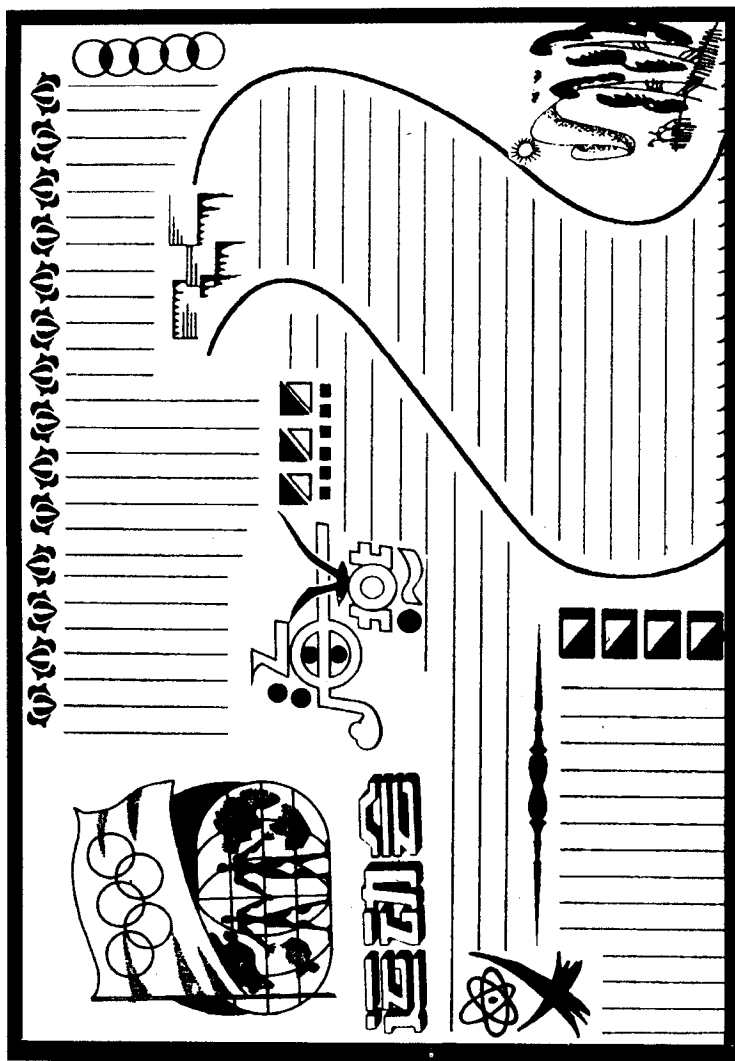
王勃

肃肃凉风生，加我林壑清。
驱烟寻涧户，卷雾出山楹。
去来固无迹，动息如有情。
日落山水静，为君起松声。

月夜

刘方平

更深月色半人家，
北斗阑干南斗斜。
今夜偏知春气暖，
虫声新透绿窗纱。

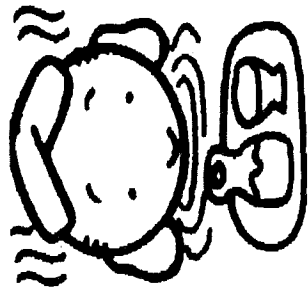


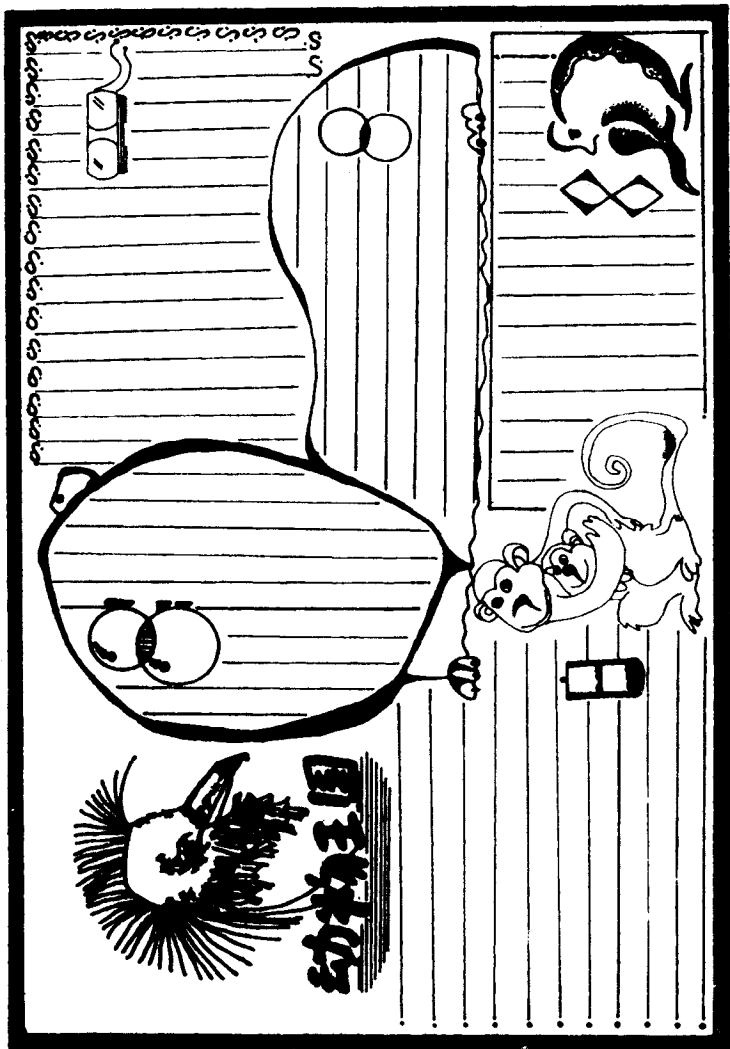
饮食误区

喝牛奶对任何人都有益

喝牛奶并非对任何人都有益。体内缺少乳糖酶者、流食性食管炎患者、胃大部分切除者、溃疡性结肠炎患者、胆囊炎和胰腺炎患者以及喝牛奶过敏者均不宜饮牛奶。因为牛奶虽为营养佳品，但自身又存在着一些缺点，如牛奶蛋白质易过敏；牛奶中绝大部分是酪合蛋白，不易消化；所

含挥发性脂肪酸较多刺激肠道；牛奶易受细菌污染；其所含乳糖需要乳糖酶进行消化等等。





通用对联

一代风流抒壮志
四化宏图铺春光

一代新风凭党育
万般春色在人物

日月光华耀大地
人民伟业谱新天

天下皆乐人长寿
四海同春花盛开

天地回旋春讯早
乾坤运转喜事多

春松翠柏迎春至
白雪红梅送福来