

和谐新农村

墙板报宣传 实用丛书

安全教育

天禧工作室 编著

- ◎ 指导加实例，易学易用
- ◎ 内容丰富，覆盖面广
- ◎ 设计新颖，形式多样
- ◎ 让你拿起粉笔就能创造出精美的宣传墙板报

印刷工业出版社
GCP

新手行车注意事项



任重大的夸张描述。的
都时级重
“实
万不要
会有问题。
心丸，一旦驾驶
法开车时，朋友还
、离合器；熟悉一下各挡
全熟于心。


语言
是一
张
不卑
小
65小

和谐新农村
墙报宣传
实用丛书

安全教育



天禧工作室 编著



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和谐新农村墙报宣传实用丛书. 安全教育/天禧工作室编著. —北京:印刷工业出版社,2011.9
ISBN 978-7-5142-0277-9

I.和… II.天… III. ①黑板报—图案—中国—图集②墙报—图案—中国—图集③安全教育
IV. ①J522②X925

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202747号

和谐新农村墙报宣传实用丛书——安全教育

编 著: 天禧工作室

策划编辑: 明煜宇

责任编辑: 郭蕊

责任校对: 岳智勇

责任印制: 张利君

责任设计: 张羽

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

网 店: [//pprint.taobao.com](http://pprint.taobao.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 70千字

印 张: 2

印 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

定 价: 12.80元

I S B N : 978-7-5142-0277-9

◆ 如发现印装质量问题请与我社发行部联系 发行部电话: 010-88275602



前言



随着社会的不断进步，科技的不断发展，越来越多崭新的宣传形式不断涌现并流行。然而，多年以来，墙报依然凭着其美观大气、物美价廉的特质，在很多地方得以广泛运用，特别是在广大农村，文化宣传工作者仍旧不断尝试用自己灵巧的双手，在这小小天地间为丰富农民朋友的生活、传播无尽的知识而默默工作着。

本套丛书不仅向读者介绍了墙报制作的方式方法，同时制作了大量的实例供读者参考。其丰富的实例具备了两大特点。第一，在文字上精心编辑了大量贴近农村生活、满足农民需要、体现新农村风貌的内容，具有可读性强的特点。第二，在版面设计上形式多样，设计新颖，力争做到全部图形图案都能用粉笔画出来，从而真正做到易学易用，这在同类图书中也极为少见。我们希望通过文字编辑及美术编辑的不懈努力，给大家真正奉献出一本“让你拿起粉笔就能创造出精美宣传墙报”的图书。

由于政策法规不断调整，科学技术不断更新，本套丛中涉及的有关政策法规及科学技术可能并不能代表当前的相关知识内容，还望读者查阅相关资料，以最新的知识为参考。同时，由于在编写过程中部分引用文章无法联系到原作者，其相关作者可联系天禧工作室商议稿费问题，对于给您造成的不便，在此深表歉意。

本套丛书由天禧工作室编写，参与者包括：李嫦俐、许晓东、宋春艳、冯全刚、宋婵、王亮、赵元、董臻、朱新娜、张久兰、傅萌、李晓纯、张岩峰、李鹤、王永辉、马卫红、陈秋月、王洋、刘方奎、钟毓东、陈敏、张有声、赵海峰、李维俭、王学英、吕伟靖、徐淼、李晓晶、庄震雯、夏雪、于晓楠、张一鹤。正是由于大家的共同努力，才得以使如此精美的图书能够呈现在读者面前，在此表示深深的感谢！

天禧工作室

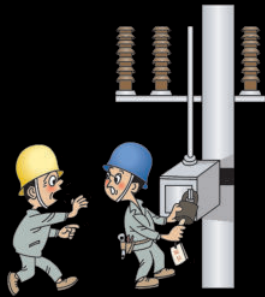
二零一一年八月七日于北京夏夜

目录

| | |
|--------------------|----|
| 墙报报的制作方法 | 1 |
| 墙报报版式设计的要素 | 2 |
| 墙报报制作的小窍门 | 3 |
| 户用沼气安全须知 | 4 |
| 畜禽防疫安全知识 | 5 |
| 学习各地禽畜防疫工作 | 6 |
| 农村用电安全指南 | 7 |
| 农村安全用电指南 | 8 |
| 安全驾驶 利己利人 | 9 |
| 农药中毒安全知识 | 10 |
| 地震小常识 | 11 |
| 农村地震自救知识 | 12 |
| 农村生产气象灾害应急避险 | 13 |
| 防雷避险指南 | 14 |
| 普及防雷常识 | 15 |

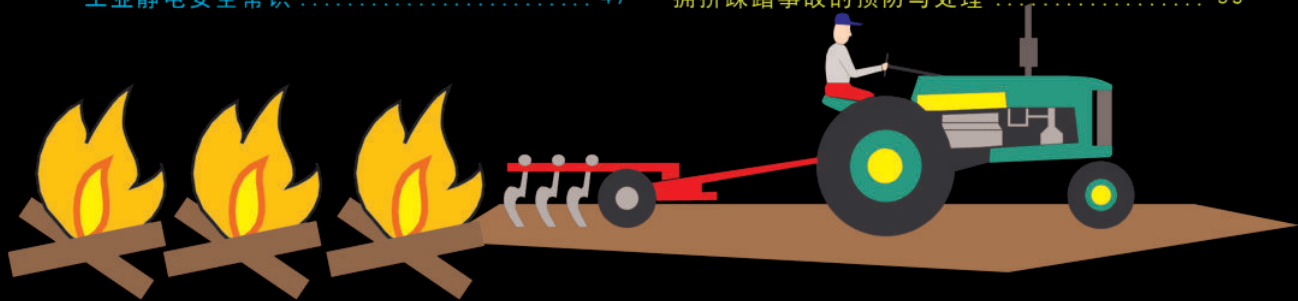


| | |
|-------------------|----|
| 抗灾常识 | 16 |
| 遇险自救指南 | 17 |
| 遇险自救指南 | 18 |
| 成为一名安全合格的电工 | 19 |
| 农村电工保安全 | 20 |
| 保卫森林安全的卫士 | 21 |
| 如何做好护林员 | 22 |
| 农药安全使用指南（一） | 23 |
| 农药安全使用指南（二） | 24 |
| 农机安全小常识 | 25 |
| 农机日常护理指南 | 26 |
| 农村防灾减灾指南（一） | 27 |
| 农村防灾减灾指南（二） | 28 |
| 农业机械安全常识 | 29 |
| 渔业安全生产指南 | 30 |
| 畜牧业安全生产必读 | 31 |
| 安全饮水 健康生活 | 32 |
| 农村安全防范知识 | 33 |
| 禽病防控 | 34 |
| 禽场的科学饲养与防疫 | 35 |





| | | | |
|--------------------|----|----------------------|----|
| 农村安全事故的处理 | 36 | 谨防煤气中毒 | 48 |
| 农村安全生活常识 | 37 | 煤气中毒常识 | 49 |
| 农村安全生产监督检查制度 | 38 | 搞好儿童交通安全教育 | 50 |
| 农村安全生产管理制度 | 39 | 重视儿童交通安全管理 | 51 |
| 交通安全指南 | 40 | 企业安全用火管理指南 | 52 |
| 饮食安全常识 | 41 | 电磁辐射的防护 | 53 |
| 饮食安全常识介绍 | 42 | 生活中的防盗常识 | 54 |
| 网络安全小知识 | 43 | 种植作业农机具安全操作常识 | 55 |
| 增强妇女儿童防骗意识 | 44 | 耕整地作业农机具安全操作常识 | 56 |
| 增强妇女儿童防抢意识 | 45 | 植保作业安全操作常识 | 57 |
| 家庭静电安全常识 | 46 | 收割作业安全操作常识 | 58 |
| 工业静电安全常识 | 47 | 拥挤踩踏事故的预防与处理 | 59 |



墙报的制作方法

墙报，也就是我们通常说的黑板报，是我们工作生活中常见的一种宣传方法和形式。墙报一般通过丰富有趣的内容、精致优美的版式来吸引读者的注意，从而达到宣传、教育和丰富生活的目的。

要设计制作一个好的墙报，首先需要我们根据宣传的要求构思出一个主题，一般情况下是根据当时的特定事件和群体需求来设定。例如，正值春节来临之际，可以设定一个“喜迎春节”的主题。又如，当发现人们对粮食加工的新兴技术不够了解，那就可以设定一个“普及粮食加工新技术”的主题。再如，闲暇之余，我们可以构思一款“秋季保健运动”的主题来丰富大家的生活。总之，我们应该围绕宣传对象的工作及生活需求来构思主题，才能让墙报发挥其应有的作用，让大家通过这块黑色的小天地增长知识、丰富生活。

设定好主题之后，就需要我们为该主题寻找内容。我们可以根据所用黑板的大小，估算出大致所需内容的字数，然后分析该主题需要宣传的重点内容，并对不同内容的文章进行分类，进而设定相应的栏目。

一般情况下，栏目设置在2~4个为宜，当然，有时也可能出现全版只有一篇栏目文章来全面表达主题的情况，例如，本系列丛书中《喜庆节日》一书中的“神州大地庆国庆”。该主题用整版篇幅描述了全国各地人民对国庆节到来时无比激动和喜悦的心情，以及开展的丰富多样的庆祝活动。虽然只有一个栏目，但是也很好地阐述了主题，让更多的人民群众分享了国庆节带来的这份欢乐。

在栏目设置上，我们首先要有充分阐述、介绍主题的栏目内容，其次才能根据版面的需求，补充一些丰富版面内容的栏目，例如，本丛书中的“诗词欣赏”、“营养百科”、“生活小窍门”等。这样不至于让读者产生阅读疲劳，并在不经意之间增长自己的知识面，学到有益的东西。

随后，我们就可以根据以上的内容来进行墙报的版面设计和安排。

对于墙报版面安排的总体要求：突出主题，主次有致，生动活泼，和谐统一。即是说，在突出主题的前提下，整个版面既要有变化，又要有统一，这样才符合形式美法则的要求，才能使黑板报版面产生美感。与此同时，版面设计的布局要合理，位置安排要恰当，从而达到吸引阅读者的注意力，提高阅读兴趣的目的。如果版面安排杂乱无章，就会使人不得要领，兴趣索然。





墙报版式设计的要素

一个美观完整的墙报版式设计，需要具备报头、刊头、题眉、题头、尾花、花边、角花等基本要素。

1 第一，报头。报头就是为报名配置的图形图案，它往往是把报名和图案相融合，并以图案为主，从而能够形象地反映出版面的主题思想。其位置一般只能放在版面上端的左、中、右或者版面的正中，以此来突出其显著地位，部分情况也可根据版面设计需求将报头放于其他位置。报头需要占有相当大的版面比例，一般约占整个版面的八分之一。

2 第二，刊头。刊头是为各个栏目配置的图案，其作用是能使栏目更加形象化。刊头设计也需要做到图文结合，从而使栏目标题和图案形成一个相辅相成的有机整体。

3 第三，题眉。题眉就是为文章的标题配置的图案，其作用是渲染气氛、烘托主题。不过，大多数情况下，对于墙报来说，由于受到版面大小的限制，其并不能像报刊那样刊头和题眉都有。如果墙报中一个栏目里同时拥有刊头和题头，也会使版面显得较为烦琐臃肿，不利于美观。而且，墙报设计中，往往有些栏目的文章并没有标题，有些文章的标题又被设定为了栏目的名称。所以在墙报的版式设计中，刊头和题眉应根据实际情况加以选择。

4 第四，题头。题头又叫“补白”，是为标题的两端或文章的开头处配置的装饰性小图，其作用是美化版面、填补版面空白。题头应小于报头、刊头、题眉，不宜画得太复杂、太臃肿，一般不出现文字。当然，墙报的版式设计，也是根据实际需要来增加题头，而非必须要求。

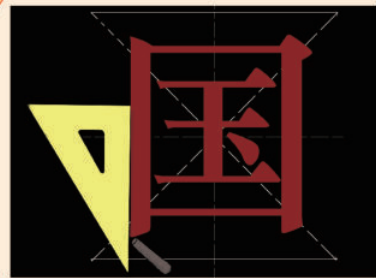
5 第五，尾花。尾花也是“补白”的一种，和题头相呼应。尾花是在文章结尾处所配置的小图案，其作用也是美化版面、填补空白。墙报版式设计可根据实际需求进行选择设计。

6 第六，花边。花边是用来分隔并装饰版面内各栏目或文章的装饰图形。花边多用二方连续纹样，即一个单独纹样有规律地向上或左右方向连续重复排列起来。花边在墙报版式设计中是必不可少的要素之一。

7 第七，角花。角花是指装饰在版面一角、对角或四角的图案纹样。其特点是通常为左右对称或左右均衡关系。运用角花所得的效果同样是美化版面，亦有补白的作用。



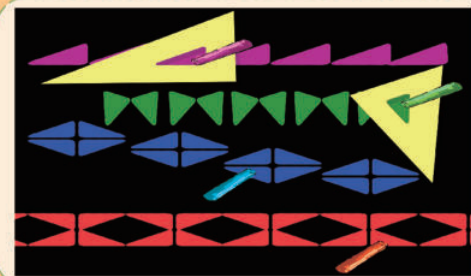
4 用直尺画线或者写美术字后，再用直尺压住线框或美术字的边缘，用炭精条沿直线修改，除去多余部分，从而保持线框和美术字的笔直美感。



5 用抹布蘸水后书写大号字，待稍干后再用粉笔勾写出字体轮廓，一个标准的空心字就成功了。

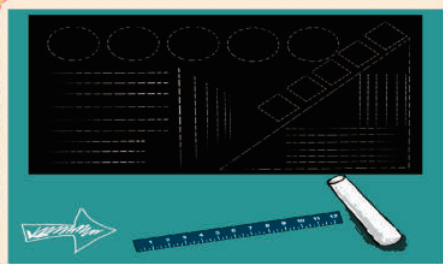


6 运用三角板上面的一些镂空图形，可以轻松画出一些美观的花边来。

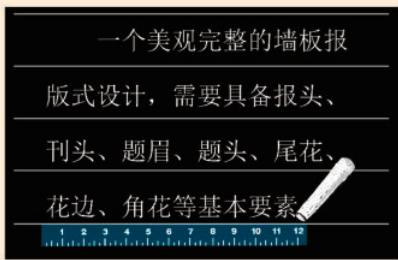


墙报制作的小窍门

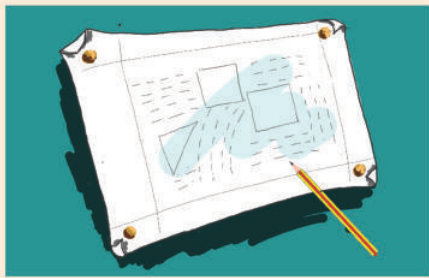
2 每篇文章的标题要岔开，其排列要有变化，有横有竖，这样版面就比较活泼。



3 在写文字前，最好用细的粉笔画出格线，这样有利于书写的文字行距适中，排列整齐。



1 在动手制作墙报前，要先在纸上设计出草图，以避免盲目动工造成的反复修改。





户用沼气安全须知

沼气是有机物在厌氧条件下，经过微生物的发酵作用而生成的一种可燃气体。所以日常维护和安全防护措施是必不可少的，其使用时需要注意以下几点：

- (1) 禁止向沼气池内投放各种剧毒农药、杀菌剂等毒性物质或骨粉、动物尸体等含磷物质，以防产生剧毒的磷化三氢造成人、畜危害。
- (2) 沼气池进 outlets 口要加盖，防止人畜掉进池内造成伤害。
- (3) 严禁明火燃烧池内余气。
- (4) 池口周围严禁玩火，尤其是池盖冲开或打开的沼气池旁，需立即熄灭附近的烟火，以免引起火灾。
- (5) 寒冬季节，沼气池外露部分和沼气管路要采取保暖措施，以免冻裂影响沼气的安全使用。
- (6) 室外管路埋地深度为40—50cm，并设保护沟槽；沿墙敷设的管路应高于地面2米固定，架空的管路支架高度应大于1.8米固定。室内管路用钩钉或管夹牢固地固定在房屋构件上。室内外管路应以1%以上的坡度向集水瓶倾斜。
- (7) 集水瓶可安装在室内管路最低处，安装深度不超过60—70cm，或在室内水平管段的坡脚或直立管的下端安装，严禁在地窖、井水等空气不流通的环境安装集水瓶。
- (8) 一次加料或出料数量较大时，必须关闭总开关，慢慢加料或出料，以免损坏池体。
- (9) 如在室内闻到臭鸡蛋味或发现漏气时，应迅速打开门窗，将沼气排出室外，禁止吸烟、使用明火或开关电源（特别是风扇），以防引起火灾。
- (10) 在安装沼气热水器时，要安装沼气脱硫器并严禁将沼气热水器安装在洗澡间或狭小密闭的空间内。
- (11) 严禁用明火检查开关、接头处的漏气情况和在沼气导气管口试气，以免造成回火引发爆炸。
- (12) 沼气灶、灯具和输气管路要远离柴草、秸秆等易燃物品，以防失火。一旦发生火灾，应立即关闭开关，切断气源，立即把火扑灭。
- (13) 管道发生老化后，必须更换专用的新输气导管，不得使用不合格的输气导管。
- (14) 经常用蘸有洗衣液或肥皂水的毛刷检测输气管道开关、接头和弯管，对存在问题的配件关闭气源总开关后，及时进行维修或更换。



笑话天地

一位80岁老头娶了20岁的小姑娘后，他的好友说：“真是委屈了人家姑娘，你都可以做她爷爷了。”老头很不满：“我更委屈，她爷爷比我小两岁，可我还得装孙子！”

沼气安全使用须知



畜禽防疫工作的意义

畜禽防疫是防控重大动物疫病的重要措施，是避免和减少动物疫情发生的关键。各地政府应高度重视动物防疫工作，广泛宣传动物防疫知识，认真贯彻落实《中华人民共和国动物防疫法》，措施得力，方法科学，有效地防止重大动物疫病的发生和流行，促进养殖业的发展，维护公共卫生安全，保障人民群众的身体健康。



一根香肠被关在冰箱里感觉很冷，然后看了看身边的另一根，有了点安慰，说：“看你都冻成这样了，全身都是冰！”结果那根说：“对不起，我是冰棒。”

畜禽在预防接种之前，应详细了解被注射动物的品种及健康状态，在临床检查健康的情况下进行免疫。凡是患有慢性病、瘦弱、怀孕后期或饲养管理不良的畜禽暂时均不宜免疫注射。因为只有在畜禽处于健康的状况下接种疫苗，才能产生良好的免疫效果。

注意选用优质疫苗。选用优质疫苗是防疫获得良好效果的前提。使用前应详细检查疫苗名称、生产厂家、批号、有效期、储藏条件等是否与说明书相符，对已失效、无批号、物理性状异常或来源不明的疫苗应严禁使用。

防疫程序要科学。执行合理的防疫程序是防疫获得成功的基础。由于畜禽的年龄、母源抗体、疫苗类型以及当地疫病流行情况不尽相同，因此，防疫时应按当地畜牧兽医部门提供的畜禽疫病流行情况而设计制定的防疫程序进行。对于个别兽药经营单位和个体户单纯追求经济效益而制订的所谓防疫程序要谨慎对待，以确保畜禽能获得坚强的免疫力，从而达到预防疫病的目的。

使用方法要得当。正确的使用方法是免疫获得成功的关键。在使用前要详细核对疫苗名称与所预防的疫病是否相符；使用的器械是否经过清洗、消毒；是否严格按照要求使用指定的稀释液和按规定的方法进行操作；稀释后的疫苗是否在规定的时间内用完；接种的剂量是否准确无误等。

防止应激反应的产生。畜禽接种疫苗后一般要经过7~21天才能产生免疫力，在此期间若出现剧烈的应激反应将会直接影响畜禽免疫力的产生。因此，接种疫苗后要切实加强饲养管理，减少应激反应对畜禽的影响。

预防早期感染。早期感染是导致防疫失败的罪魁祸首。因此，在接种疫苗前后至要特别注意加强卫生消毒工作，防止病原入侵和早期感染。

畜禽防疫思路

畜禽防疫安全知识



记者从虎门镇农技中心了解到，该中心动物防疫组严格按照市的相关部署，完成了村级动物防疫队伍的建设，及时做好动物防疫及市场检疫工作，今年第一季度在全镇共免疫禽、畜近18万只。

按上级要求，虎门镇农技中心在今年1月份完成了全镇村级动物防疫队伍的建设，并组织村级动物防疫员进行法律法规、防疫业务等培训。在此基础上，镇农技中心动物防疫组还加强日常巡查，及时督促村级动物防疫员对各辖区新进的畜禽完成强制免疫、档案记录及清洁消毒工作。第一季度虎门镇免疫禽流感疫苗共计17.88万只，其中较大型家禽养殖场及果园专业养殖户共免疫禽只超过14万只。同时，镇农技中心全面落实农贸市场鲜活畜禽经营档口的防疫工作，要求经营者每日出示动物检疫合格证明，并督促其做好经营场地的清洁消毒工作。

此外，在3月份开展的春季狂犬病集中免疫月活动中，村级动物防疫员加强流动作业，截至第一季度共为犬猫免疫狂犬病疫苗1700多头份，确保了虎门镇春季动物大防工作的良好形势。



日前，市防治重大动物疫病指挥部通报情况时称，2009年，全市猪牛鸡鸭等动物各种疫病的免疫密度均接近100%，全年未发生重大动物疫情；动物定点屠宰检疫率、市场禽畜产品持证率均达100%。

我市对动物防疫实行“政府保密度，业务部门保质量”，参加春秋两季集中免疫的乡村干部多达3600人。各县（市）区先扣发乡镇防疫员每月150元至200元工资，待检查验收合格后再补发。对达不到要求者，给予“黄牌警告”。对受到两次“黄牌警告”的，或年终考核排名最后者，均予以“淘汰”。

规范动物免疫操作行为，实行“一栏一针头”，减少免疫副反应。与养殖大户签订责任状，为其建立免疫档案。目前，我市动物防疫长效机制基本建成；425名乡镇防疫人员落实编制，其养老保险纳入社会统筹；聘请村级防疫员1080人。

各地还强化疫情监测，提高预警能力。攸县为46个养殖大户、14个乡镇防疫站配备电脑，对免疫、疫情实行信息化管理。市、县两级成立动物流行病学调查小组。株洲县砖桥乡被确定为全市动物疫情测报点，定期采样到实验室检测。

市、县两级均成立稽查执法队，严厉打击逃避检疫、拒绝检疫、销售病害肉、乱出证乱设障、买卖票证等违法行为。全市去年共产地检疫生猪240万头，屠宰检疫生猪55万头、菜牛2.5万头，检出并无害化处理不合格生猪360头、菜牛19头。

学习各地禽畜防疫工作

株洲
严格禽畜产
品持证交易



安全用电的意义

电器在人们的生活中被广泛使用，使用这些电器而造成的火灾、触电事故每年都有发生，怎样既安全又科学地用电，是每个家庭必须注意的大事。

用电期间，要认真贯彻“安全第一，预防为主”的方针，实行“国家监察、行政管理、群众监督”相结合的安全管理制度，加强农村安全用电管理，保障人民生命财产安全，使电力更有效地为农业生产、农村经济和人民生活服务。

健康小常识

口腔溃疡的主要原因，是阴虚内热，虚火上炎，而西瓜有利尿的作用，会加速人体水分的排出，加重阴虚症状。所以，口腔溃疡者应尽量避免吃西瓜。

农村安全用电小常识

- (1) 用电要申请，安装、维修找供电所，不准私拉乱接电线。
- (2) 安全用电，人人有责。自觉遵守安全用电规章制度。低压线路应安装漏电保护器，合理选用熔丝（保险丝），熔片（保险片）或熔管，严禁用铜、铝、铁丝代替。
- (3) 不要在电线底下盖房、堆柴草、打场、打井、栽树、不要在电线和其他带电设备附近演出、放电影，防止触电伤人和起火。
- (4) 电线断落时不要靠近，要派人看守，并赶快找供电所处理。
- (5) 马车通过电力线路时，不要扬鞭，机动车辆行驶或在田间作业，不要碰电杆和拉线。
- (6) 不在电线附近采石放炮，不靠近电杆挖坑或取土，不准在电杆附近挖鱼塘，不准在电杆上拴牲口，不准破坏拉线，以防倒杆断线。
- (7) 电力线、通信线和广播线要明显分开。发现电线与其他线搭连时，要立即找供电所处理。
- (8) 晒衣服的铁丝和电线要保持足够距离，不要缠绕在一起，也不要在线上挂衣服。
- (9) 教育儿童不玩弄电器设备，不爬电杆，不爬变压器台，不摇晃拉线，不在电线附近放风筝、打鸟、不准往电线、磁瓶和变压器上扔东西。
- (10) 不要用手摸灯头、开关、插头以及其他家用电器金属外壳。有损坏、老化漏电的，要赶快找供电所修理或更换。家用电器设备的金属外壳要妥善接地。
- (11) 若发现有触电，千万不要用手去拉触电人，赶快拉断开关和用干燥木棍、干燥竹竿挑开电线，立即用正确的人工呼吸或胸外心脏挤压法进行现场急救。

农村用电安全指南





农村安全用电指南



防止触电的方法

- (1) 不要用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触或试探电源插座的内部。
- (2) 保证平时不用湿手去触摸电器,并且不要用湿布擦拭电器。
- (3) 了解到电源的总开关,保证在紧急情况下能及时关闭总电源。
- (4) 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。
- (5) 如果电线的绝缘皮剥落,要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。

- (1) 立即切断电源。
- (2) 现场目击人员紧急拨打急救电话120,通知急救部门赴现场进行抢救治疗。
- (3) 如有外伤,则需按外伤处理原则处理,进行有效的止血、包扎、固定、搬运。

触电现场急救技巧



- (1) 应避免电热器具与周围物品靠得太近。
- (2) 防止过电压和低电压的长期运行。
- (3) 防止绝缘体长期受热老化引起短路。
- (4) 设置短路、漏电保护装置。这样就能做到统筹兼顾,最大程度上减少意外的发生。



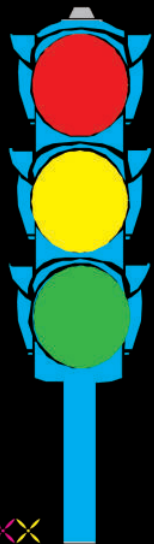
电热炉防火技巧

- (1) 确保自己所买产品属于合格产品。
- (2) 使用过程中,应有专人看护。
- (3) 保证电热炉具的功率和导线型号的匹配。
- (4) 接、插电源部分保持接触良好,并保持干燥。



电热取暖器防火技巧





安全驾驶利己利人

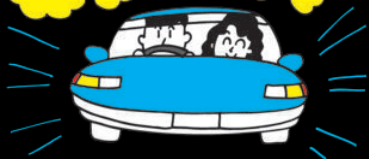


“手握生命线，脚踏鬼门关”，这是一句对驾驶员安全驾驶责任重大的夸张描述。的确，行车时稍有不慎就会酿成无法挽回的后果。所以，安全驾驶很重要，利己利人。安全开车几大要诀。其实，每一个新手都曾经历过上路的窘迫，如果能够顺利度过“实习期”的话，将会受益终身。向您介绍安全驾驶的几个要诀。

重要性及要诀 安全驾驶的

- (1) 心理要稳。首先，应该调整好自身的心理素质。面对飞来驰去的车流和纵横交错的道路，千万不要过于紧张，切记保持冷静的头脑。看到身边有其他车辆通过时，只要冷静地按照规章驾驶就不会有问题。
- (2) 找人壮胆。新手最初上路最好能有人陪同。有会开车的朋友坐在身旁就像是有了定心丸，一旦驾驶中出现什么差错，也会得到及时地提醒和帮助。朋友同车上路还有一个好处，在实在无法开车时，朋友还可以下车为你指挥交通，在车前面为你和车开出一条通路。
- (3) 做好准备。上路前，要在心里盘算好驾驶的要领，并熟悉一下刹车、油门、离合器；熟悉一下各挡位，因为上路后一旦紧张就会忘记增减挡。上路前这些基本的操作一定要烂熟于心。

CLEAN



新手行车注意事项

- (1) 将注意力集中。首先，要将注意力集中在前方的车辆上，在此基础上再观察左右以及后方车辆的情况。由于心理作用，新手在行车时经常喜欢观察后车的情况，其实这是很危险的，因为在这个瞬间就有可能与前车发生追尾事故，除非是要并线或转弯时，否则不要频繁地看后车的情况。
- (2) 注意交通标志。交通信号灯一般不容易看错，但是对于一些路段新设的禁行标志要加以注意。
- (3) 新手上路尽量不要驶入快行车道。快行车道里车的速度都较快，留给司机应付突发事件的时间较短，新手一旦反应不及就会出现恶性的交通事故。

励志语言

- ※ 做人的最高境界不是一味低调，也不是一味张扬，而是始终如一的不卑不亢。
- ※ 每天比别人多努力1小时，一年比别人多赚365小时。



农药中毒与治疗



农药中毒是中毒和意外死亡的主要病因之一，以急性生活性中毒为多，主要是由于误服或自杀，滥用农药引起。日常生活中，由于我们的疏忽，偶尔会发生农药中毒的事件，那么学会如何紧急处理农药中毒是十分必要的。

农药类型一：拟除虫菊酯类杀虫剂（如敌杀死、功夫、灭扫利等）

中毒症状：此类农药是一种神经毒剂，因中毒途径不同，首发症状也不相同。

常规处理：皮肤污染时用肥皂水彻底清洗，口服者以2%碳酸氢钠溶液洗胃，亦可用清水洗胃，眼睛被污染者可用生理盐水冲洗。无特效解毒剂。

农药类型二：有机氯农药（如硫丹等）

中毒症状：表现为神经兴奋性症状。

治疗处理：尽快清除尚未吸收的毒物，包括催吐、洗胃、导泻等，注意特别禁止使用油类导泻剂，使用活性炭能促使此类农药的排出。

农药类型三：氨基甲酸酯类农药（如呋喃丹、灭多威、叶蝉散等）

中毒症状：与有机磷农药中毒类似，重度中毒时可出现肺水肿、昏迷、脑水肿及呼吸衰竭，死因多为肺水肿及呼吸衰竭。

急救方法：彻底清除毒物，防止毒物继续吸收，促进毒物排泄等，重症患者急送医院处置。解毒可用阿托品皮下2毫升注射，不能用解磷毒。

农药类型四：有机磷酸酯类农药（如敌百虫、敌敌畏、三唑磷、乐斯本等）

中毒症状：轻度中毒者有头痛、头晕、恶心、呕吐、多汗、瞳孔缩小、视力模糊等，中度中毒者除上述症状

外，尚有肌束颤动、轻度呼吸困难、共济失调、腹痛、腹泻等，重度中毒者除以上症状表现外，还出现大小便失禁、肺水肿、呼吸麻痹、昏迷、脑水肿等。

急救方法：中毒者应立即脱离中毒现象，脱掉污染衣服，彻底冲洗被污染的皮肤、黏膜、头发等，并急送医院进行抢救。解毒药物为阿托品、解磷定、氯磷定等。

时下按摩器材非常流行，但在使用中应注意，空腹、饱食、醉酒和剧烈运动后都严禁使用电动按摩锤、按摩椅。老人初次使用按摩器的时间不宜过长，最好先试10~15分钟，以后可以逐渐增加，最长不要超过半小时。

生活
小常识



农药中毒安全知识

地震小常识

一般情况下，地震前大自然都会出现一些征兆，如果发现这些现象，要尽量排除一些确定的原因，如还不能解释，应多加观察，并汇报有关部门。

- (1) 地下水异常：由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。古有云，井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天旱井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。
- (2) 动物异常：地震前一两天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊跳乱蹦游向岸边，翻白肚等。
- (3) 地光和地声是地震前夕或地震时，从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的临震预兆。



地震前准备须知

要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；明确地震时的疏散路线和避震场所；清除门前的杂物；妥善处置室内易燃易爆物品；关闭煤气，切断电源，熄灭炉火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通信号码等。有确切血型的要写明血型。

养生百科

老年人健身一定要注重早晚的养生：即早晨做好三件事，傍晚做好四件事，也就是“朝三暮四”。

“朝三”指的是做一套呼吸操，饮一杯温开水，吃一份水果。清晨醒来，不要急于起床，先在床上进行3

分钟的呼吸运动。起床后，喝一杯温开水补充夜晚失去的水分，使血液稀释，有利于预防血液黏稠。早饭前，空腹吃一份水果，有益于补充一天内人体所需要的维生素和矿物质等。

“暮四”即为做一小时运动，喝一杯鲜奶，饮一杯温开水，饮一杯葡萄酒。傍晚做一小时的散步等健身运动，有利于促进睡眠。喝一杯营养鲜奶，可预防中风、补钙和预防胆结石的作用。临睡前，喝一杯开水，可预防夜里缺水而导致的血液黏稠，饮一杯葡萄酒，可使血小板血栓形成减少57%。

地震先兆

