

珍爱生命

我们平时经常这么说“我上辈子BULABULABULA” “我下辈子BULABULABULA” “倒了八辈子霉”……不过你知道吗?我们活在这世上只有一辈子。

生命只有一次

天天早晨，当你睁开眼时，可能是阳光明媚，可能是乌云密布，但你要相信这一定是美好一天，因为你在这世上并不孤独，也并不用为第二天生活起源担心。你应该满足。

# 目录

- 保护自己

老生常谈话题：在灾难前要镇静  
健康是最大财富  
安全

- 生命意义

活着要有自己梦想  
活着要给他人带去高兴和希望  
知足常乐

- 珍爱每个生命

每个生命都有存在价值  
生命平等，不可替换

# 老生常谈的话题

在灾难前要镇定



○身体遭到地震伤害时，应设法清除压在身上的物体，尽可能用湿毛巾等捂住口鼻防尘、防烟；用石块或铁器等敲击物体与外界联系，不要大声呼救，注意保存体力；设法用砖石等支撑上方不稳的重物，保护自己的生存空间。若几个人同时被埋压时，要互相鼓励，切不可悲观失望，相互影响，以致丧失生存的勇气。



6



震后很有可能余震，而且余震位置未必是震源很近位置。所以学习自救是地震后很主要办法之一。

地震发生时，至关主要是要有清醒头脑，镇静自若态度。只有镇静，才有可能利用平时学到防震知识并判断地震大小和远近。近震常以上下颠簸开始，之后才左右摇摆。远震却少上下颠簸感觉，而以左右摇摆为主，而且声脆，震动小。普通小震和远震无须外逃。

由此可见，地震，虽然当前人类还不能完全避免和控制，不过只要能掌握自救，互救技能，就能使灾害降到最低程度。

总结有以下几点：



1. 保持镇静在地震中十分主要，有些人观察到，不少无辜者并不因房屋坍塌而被砸伤或挤压伤致死，而是因为精神瓦解，从而失去生存希望，乱喊、乱叫，在极度恐惧中“扼杀”了自己。这是因为，乱喊乱叫会加速新陈代谢，增加氧消耗，使体力下降，耐受力降低；同时，大喊大叫，必定会吸入大量烟尘，易造成窒息增加无须要伤亡。正确态度是在任

何恶劣环境，一直要保持镇静，分析所处环境，寻找出路，等候救援。



2. 止血、固定砸伤和挤压伤是地震中常见伤害。开放性创伤，外出血应首先止血抬高患肢，同时呼救。对开放性骨折，不应作现场复位，以防组织再度受伤，普通用清洁纱布覆盖创面，作简单固定后再进行运转。不一样部位骨折，按不一样要求进行固定。并参考不一样伤势、伤情进行分类、分级，送医院深入处理。

3. 妥善处理伤口挤压伤时，应设法尽快解除重压，碰到大面积创伤者，要保持创面清洁，用洁净纱布包扎创面，怀疑有破伤风和产气杆菌感染时，应马上与医院联络，及时诊疗和治疗。对大面积创伤和严重创伤者，可口服糖盐水，预防休克发生。



4. 预防火灾地震常引发许多“次灾害”，火灾是常见一个。在大火中应尽快脱离火灾现场，脱下燃烧衣帽，或用湿衣服覆盖身上，或卧地打滚，也可用水直接浇泼灭火。切忌用双手扑打火苗，不然会引发双手烧伤。消毒纱布或清洁布料包扎后送医院深入处理。

5. 同时要预防破伤风和气性坏疽，而且要尽早深埋尸体，注意饮食饮水卫生，预防大灾后大疫。



# 学校避震

- 1、在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。
- 2、不要回到教室去。
- 3、震后应该有组织地撤离。
- 4、千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！

# 家庭避震秘笈

1. 抓紧时间紧急避险。假如感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实家俱旁边就能够。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，所以抓紧时间进行避震最为关键，不要耽搁时间。
2. 选择适当避震空间。室内较安全避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震场所是：没有支撑物床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑地板上；玻璃（包含镜子）和大窗户旁。
3. 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢靠物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

# 健康是最大的财富



——以饮食为例

## 1. 绿叶蔬菜

综合绿叶菜中大多有碱性，能够中和饮食中糖、肉、蛋及代谢中产生过多酸性物质，使体液保持弱碱性，从而去除血中有毒物。常食蔬菜可选萝卜叶、青菜、油菜叶、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。

## 2. 粗粮

常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有利于保持大便通畅，使体内毒物不会久滞肠道。粗粮中含有许多细粮（或精加工食品）所欠缺特殊维生素和矿物质。这些营养素有利于调整肠胃内环境，易为人体吸收并提升抗病力免疫功效。

## 3. 豆豉

研究发觉，吃豆豉有利于消化、增强脑力、提升肝脏解毒能力等效果。还能促进体内新陈代谢，去除血中毒素，起净化血液作用。另外，豆豉还含有大量能溶解血栓尿激酶，含大量B族维生素和抗菌素，可防老年痴呆症。





1、选取快餐食品时，为控制热量摄入，尽可能不关键点热量很高快餐；或者在点餐时注意食品选择。以巨无霸套餐为例，一个巨无霸热量570卡，薯条220卡，可乐为150卡，一餐吃下来，热量近940卡；假如再加一个苹果派(220卡)或一杯巧克力奶昔(380卡)，那就超出热量标准了。所以，最好是单点，选取巨无霸同时，饮用低热量饮料或是搭配生菜沙拉，补充不足营养素。

2、对于方便食品，包含水饺、果蔬类、鱼肉、豆类、豆制品在内冷冻方便食品，要注意补充纤维素和维生素。方便食品为保持食物颜色、质地及味道，保留了大量营养素，但在加工中会造成纤维素及水溶性维生素部分损失，食用时要注意用新鲜蔬菜、水果配餐。

3、三餐品质各有侧重，早餐重视营养、午餐强调全方面、晚餐要求清淡。

营养早餐：早餐食谱中可选择食品有：谷物面包、牛奶、酸奶、豆浆、煮鸡蛋、瘦火腿肉或牛肉、鸡肉、鲜榨蔬菜或水果汁，确保蛋白质及维生素摄入。

丰盛午餐：午餐要求食物品种齐全，能够提供各种营养素，缓解工作压力，调整精神状态。能够多用一点时间为自己搭配出一份合理饮食：中式快餐、什锦炒饭、鸡丝炒面、牛排、猪排、汉堡包、绿色蔬菜沙拉或水果沙拉，外加一份高汤。

清淡晚餐：晚餐宜清淡，注意选择脂肪少、易消化食物，且注意不应吃得过饱。晚餐营养过剩，消耗不掉脂肪就会在体内堆积，造成肥胖，影响健康。晚餐最好选择：面条、米粥、鲜玉米、豆类、素馅包子、小菜、水果拼盘。偶然在进餐同时饮用一小杯加饭酒或红酒也很好。

4、注意食物搭配，包含粗与细、干与稀、荤与素、冷与热等均衡。食物搭配与营养均衡关系亲密，对于每一餐来讲，一碗方便面只能提供油脂和少许蛋白质以及碳水化合物，所以最好配上一份水果、一份肉类或豆制品，补充蛋白质、维生素和纤维素；对于一天饮食选择，如是午餐吃了汉堡、炸鸡，晚餐就该吃些清淡食物，尤其是蔬菜。



安全

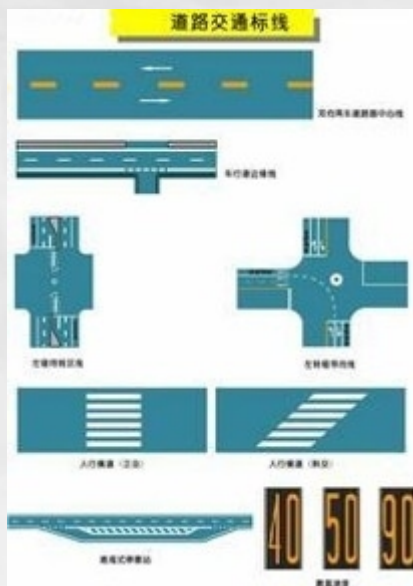




请同学们猜猜  
以下交通标志  
各是什么意思



# 交通标线



马路上，用漆划各种各样颜色线条是“交通标线”。道路中间长长

色或白色直线，叫“车道中心线”。

用来分隔来往车辆，使它们互不干扰。中心线两侧白色虚线，叫“车道分界限”，它要求机动车在机动车道

上

行驶。非机动车在非机动车道上行驶。在路口四面有一根白线是“停顿线”。红灯亮时，各种车辆应该

停在这条线内。马路上用白色平



线条组成长廊就是“人行横道线” 行人在这甲

# 安全走路

走路，谁不会呢？其实不然。假如我们不注意交通安全，走路也闯祸。所以，上学读书、放学回家、节假日外出时，走在人来车往交通繁忙道路上，要恪守交通规则，增强自我保护意识。我们走路要走在人行道上。在没有些人行道地方，应靠道路右边行走。走路时，思想要集中，不要东张西望，不能一边走一边玩耍，不能一边走路一边看书，不能三五成群并排行走，不要乱过马路，更不能追赶车辆嬉戏打闹。更不要在马路上踢球、溜冰、放风筝、做游戏。一旦被来往车辆撞倒，后果非常严重。

汽车不是一刹就停 有同学认为乱过马路没啥关系，反正驾驶员会刹车。其实，汽车不是一刹就停。因为惯性作用，刹车后车还会向前滑行一段路，这就是力惯性作用。就像人在奔跑中，突然停下来，还会不由自主地身前冲出几步一样。何况还有可能驾驶员不注意、刹车不灵等。所以，乱穿马路是十分危险，不少交通事故就是因为行人乱过马路造成。血教训应该引认为戒。

# 不在车前车后急穿马路

有些人总是喜欢在汽车前、后急穿马路、这是很危险。驾驶员眼睛看不到地方，被称为“视线死角”。要是有些人在车前车后驾驶员眼睛看不到“视线死角”内急穿马路，就会造成车祸。所以我们横过马路前要注意左右来往车辆，先向左看，后向右看，当看清没有来车时才可横过马路。在有“人行横道”和“人行天桥”上行走，这么才比较安全。

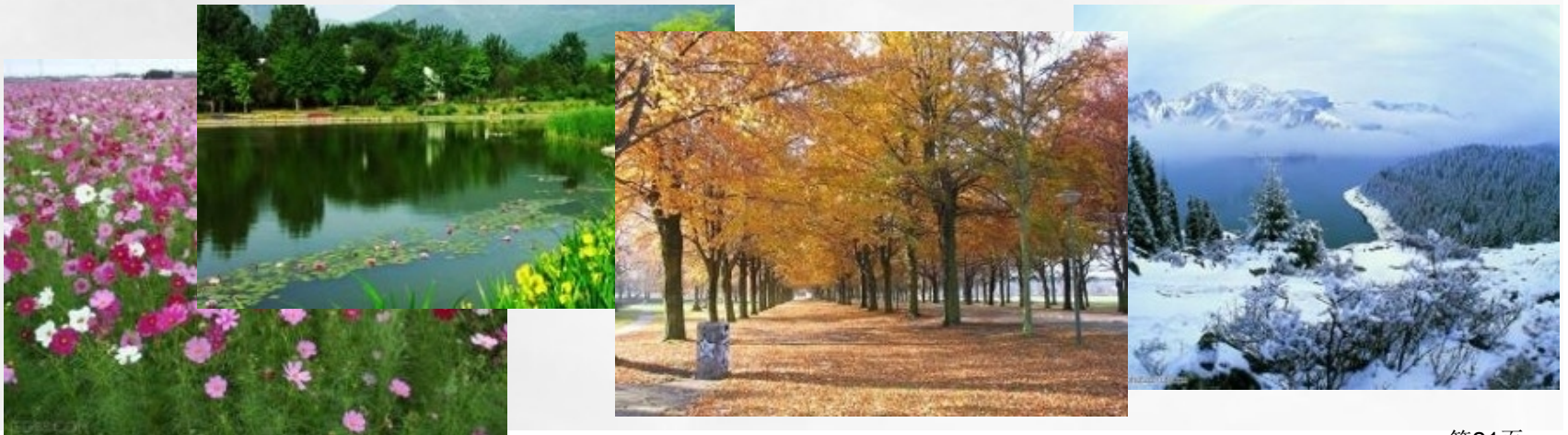
## 注意避让转弯车辆

知道了汽车转弯时会发生“内轮差”，所以我们在经过马路时，除了注意来往直行车辆外，还要注意避让转弯行驶车辆。当看到“方向灯”闪亮时，人离车辆远一些。千万不要认为让过了车头就没事了，人与车身靠得太近，就轻易被车尾撞倒，发生伤亡事故。

# 集体外出

集体外出活动时，要在率领下好队伍，横列不易超出两人。行进时，就靠右侧走在人行道上。要自觉恪守纪律，不随便离队，不相互追逐嬉闹，不在交通拥挤地方集会、停留，以免影响人、车通行。过马路时，应在人行横道上经过。在没有车辆行驶时，抓紧时间经过。假如队伍长、安全经过有困难，可请交警叔叔帮助一下经过。

一年四季，气候特点各不相同，它们跟交通安全关系十分亲密。掌握好每个季节交通安全规律，才能确保安全。



春天是多雨季节，细雨绵绵，道路上湿漉漉。车辆在雨中行驶，车轮轻易打滑。假如在车辆临近时突然穿过马路，将会使驾驶员措手不及，以致把你撞倒。行走时，步子要小，走得慢一些，注意避让来往车辆，假如你撑着伞，别让伞遮住视线，看不见前进方向。

夏天盛夏，酷暑难熬，我们户外活动增多了。尤其在暑假里，经常外出，更应自觉恪守交通规则，好让家长放心。骄阳似火，路面滚烫，洒水车给路面降温，千万不能在洒水车周围玩耍。当台风暴雨突然来暂时，不能急奔跑；晚上纳凉，不要占据道路，影响交通。

秋天秋高气爽，是旅游观光好季节，也是多风沙季节。外出活动时，要预防灰沙侵入眼睛。不要风倒着走，要注意安全。秋天也是放风稳好时光，但不能在城镇道路上奔来跑去放风筝，以免发生交通事故。

冬天寒风凛冽，雪花飘飘。有些人戴上了帽子和口罩，可别遮信了自己眼睛，另外，地面上结起了一层冰，道路又湿又滑，走路，骑车稍不留神，就要摔跤，行走时不能急奔快跑。不能在道路上堆雪人、打雪仗和滚雪球，这么既不安全，又会影响交通，甚至发生车祸。一年四季气候不一样，同学们交通安全防范不能放松。



A character with purple hair is shown from the chest up, playing a yellow acoustic guitar. She is wearing a light blue shirt with a dark blue collar and a dark blue wristband on her left wrist. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is a simple, light-colored wall. The title text is overlaid on a black horizontal band across the middle of the image.

# 兩個女孩的一個夢想



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/446013020225010113>