

生活中总会发生一些意想不到的事情，这些你可能并不知道，却是很有用的，让生活小贴士来告诉你吧！

📢 身边有这 8 样东西，别舍不得扔！切记！

- ①旧不粘锅：内层涂料释放有害物质；
- ②旧手机：电路板含有铅、汞；
- ③刷毛变弯的牙刷：滋生细菌；
- ④失去弹性的胸罩：没用还会“帮倒忙”；
- ⑤褪色的毛巾：最好当抹布；
- ⑥剩下的罐头汤汁：双酚 A 含量过高；
- ⑦过期维生素：失效；
- ⑧剩饭剩菜：容易导致健康问题。

【盐的小妙用】

- ①在鞋上撒少许盐，可吸汗出臭味；
- ②室内放冷盐水，可去除油漆味；
- ③洗衣服加少许盐，可清洁如新；
- ④盐水洗木制家具，使其美观柔软更耐用；
- ⑤下水槽定期倒盐水，防止发霉和油污堆积；
- ⑥金属器皿加盐水可除锈；
- ⑦在鱼缸中放点盐，可使金鱼活泼健康。

养身又好吃的零食，你都知道吗？

1. 葵花子-养颜；
2. 花生-能防皮肤病；
3. 核桃-可秀甲；
4. 大枣-预防坏血病；
5. 奶酪-固齿；
6. 无花果-促进血液循环；
7. 南瓜子和开心果-健脑；
8. 奶糖-润肤；
9. 葡萄干-补血；
10. 芝麻糊-乌发；
11. 巧克力-怡情；
12. 薄荷糖-润喉；
13. 柑橘-维生素 C；
14. 牛肉干-富含蛋白质。

【五个美发小知识】

1. 温水洗头，水温一定要适中，切忌温度过高的水，对头发会有损伤。
2. 选择滋养水润型洗发水，润泽发丝，补充营养。
3. 隔天使用精华发膜，深层滋养，减少干燥、分叉和断裂等情况。
4. 睡前按摩头皮，闭上双眼用指腹轻轻按压。
5. 多吃蔬果，身体健康头发才能柔亮可人。

【保持青春的 10 种食物】

- ①胡萝卜：补充维生素 A，保持头发皮肤健康；
- ②脱脂牛奶：补充维生素 D 和钙；
- ③贝类：维生素 B12，保持皮肤健康；
- ④菠菜：维生素和铁，有主意皮肤和指甲；
- ⑤麦芽：助头发生长；
- ⑥橙子：增加皮肤弹性，减少皱纹；
- ⑦金枪鱼：助于牙齿和骨骼健康；
- ⑧苹果；
- ⑨矿泉水；
- ⑩鸡肉。

【安全常识】

- ①煤气中毒：切断煤气速转移，保持清醒别睡去；
- ②触电：胶鞋木棍不导电，救人别忘护自己；
- ③洪水：留意预警避难地，登高固定别下水；
- ④火灾：身上着火快打滚，不要与火同向跑；
- ⑤雷雨：远离室外金属管，室内电源宜切断。牢记减灾常识！

每个人都应学会的保护和急救技能

燃烧、爆炸、车祸、踩踏等突发事故在各地时有发生。遇到险情，你知道该怎样自救、怎样救助别人吗？掌握必要的急救技能，就可以发挥大作用，甚至救人一命。

1、人工呼吸



人工呼吸通常采取口对口的办法，用你呼出的气体吹入伤病者的肺部，以保证维持其生命的最低氧气供应。实施人工呼吸时，一只手按压在伤病者前额，使其头向后仰，另一只手的食指和中指置于其下颌处，上提下颌，保持其气道畅通。接着，急救者用压住前

额的那只手捏紧患者双侧鼻孔。然后，用口唇包紧伤病者的口唇，在保持气道畅通的操作下，平稳地向内吹气，但要注意，千万不要漏气，如果吹气有效，其胸部会膨起，并随着气体的呼出而下降。吹气后，急救者口唇离开，并松开捏鼻子的手指，使气体呼出，同时侧转头呼吸新鲜空气，再进行第二次吹气。每次吹气的时间为成人不少于 1 秒，儿童 1 秒到 1 秒半，每分钟的频率是 8—12 次。

2、**胸外心脏按压**，当人的心脏停止跳动时，人体的血液循环也就终止了，而胸外心脏按压就是要以外力推动血液循环。按压的位置要在胸骨上方和两乳之间，双手掌根重叠放在这个区域，手指伸直或交叉互扣。按压时，上身前倾，双臂伸直，双肩正对病人胸骨上方，垂直向下用力按 4—5 厘米，然后放松，但双手不要离开胸部，每分钟 100 次，节奏要均匀。需要特别提醒的是，人工呼吸要与胸外按压交替进行，按压 30 次，吹气 2 次为一个循环，这个过程也被称为“心肺复苏”。

3、**外伤止血**，当人体失血量超过全身血量的 40% 时，生命就会受到威胁。外伤止血最常用的方法是加压包扎止血法，头部、四肢及身体各处的伤口都可使用。具体方法是，让患者坐下或躺下，抬高受伤部位，把消过毒的纱布盖在伤口上，然后用手直接按在上面，压 5—10 分钟，之后，用绷带或三角巾缠绕住伤口，以帮助伤口止血。如果伤处有肿胀、麻木的感觉，说明包扎不当。当身体出血时，如果血色鲜红，则说明是动脉出血，在进行处理的同时，可以用手按住出血口的上方，能有效止血，但此方法每次按压不要超过 10 分钟。



学期期末考试注意事项

一、考前要求

- (1) 考试周充分利用时间，合理安排时间。考前复习要注重查缺补漏，着眼与自己水平相近知识的复习，回归课本，将老师讲过的认真复习，减少大量（难度过大）的训练。
- (2) 注意休息，保证睡眠充足。注意饮食，不要暴饮暴食。
- (4) 提前准备好考试所需的物品（如：学生证，身份证，中性笔、圆珠笔、铅笔、橡皮、等）。
- (5) 要按时到指定考场考试，不能迟到，提前 10 分钟到考场。
- (6) 进入考场，保持安静，按照监考老师的要求作答。

二、考试要求

- (1) 试卷发下后，先把姓名、考号写好。
- (2) 做题时要先审题，再做题。先易后难，由前到后，先把会做的做好，不会的，在全部完成后再思考。
- (3) 注意卷面要整洁，书写要工整。做完后要好好检查试卷。

三、考后要求

- (1) 尊重监考老师，双手将试卷和答题卡交给老师。
- (2) 考后安静离开考场，不得影响其他同学答题。

态度决定一切，付出总有回报，爱拼才会赢，优异的成绩在向你招手，老师、家长在期待着你，祝你成功！

我国自贸试验区扩围新设三个自贸试验区扩围 探索对外开放新路径

新华网北京 12 月 28 日电(记者王优玲)第十二届全国人民代表大会常务委员会第十二次会议 28 日决定授权国务院在中国(广东)自由贸易试验区、中国(天津)自由贸易试验区、中国(福建)自由贸易试验区以及中国(上海)自由贸易试验区扩展区域内暂时调整《外资企业法》、《中外合资经营企业法》、《中外合作经营企业法》、《台湾同胞投资保护法》规定的有关行政审批，但是国家规定实施准入特别管理措施的除外。

根据决定，上述行政审批的调整自 2015 年 3 月 1 日起施行，在 3 年内试行，对实践证明可行的，修改完善有关法律；对实践证明不宜调整的，恢复施行有关法律规定。

专家表示，国务院在进一步扩展自贸试验区时，提请全国人大常委会在新设的三个自贸试验区内暂停实施部分法律有关规定给予授权，使外商投资管理体制等重大改革有法可依、于法有据，各项试点工作可以在法律法规框架下开展，体现了在法治轨道上推进改革开放的要求。

【口语】你当真会用英文打招呼吗？N 款英文 Say Hello 的方式，要试么？说起用英文打招呼，除了 Hi、Hey、Hello、Good morning 还有哪些是你能脱口而出哒？下面几款打招呼的方式，外国小伙伴常用，你还不来了解一下？

1. What's up?What's up? 这款打招呼方式听起来就酷酷哒！虽然它听着像个问题，但其实就跟 Hello 一样，纯粹是跟你打个招呼，有木有解根本木关系。如果你觉得自己属于萌妹鲜肉一族，还可以简略说：'Sup?

2. How's it going? “怎么样？”“还好吗？”问问小伙伴近况如何，英语可以说：How's it going? 这句话并非刨根问底地想问你怎么样了，无非是擦肩而过跟你打个招呼罢了。

3. Look who it is!大老远走来一个人，看着好面熟！没想到竟是多年未见的老同学，你就可以用上这句话：Look who it is! 话里话外都透着激动兴奋的心情。见到老同学有多高兴就都不用提了~

4. I haven't seen you in ages!这句话等同于我们常说的 Long time no see.是好久不见的一种招呼方式。遇到好长时间没碰面的小伙伴，你总要感慨一下。所以，你还能说：It's been a long time. How are things treating you?（好久不见了，你过得怎么样？）

5. How's life treating you?打招呼英文还能这么说：How's life treating you? 这句话不是在问生活对你怎么样，而是在问你过得如何。如果两人也是许久未曾碰过面的，还可以稍微改变一下时态，这样问：How's life been treating you?