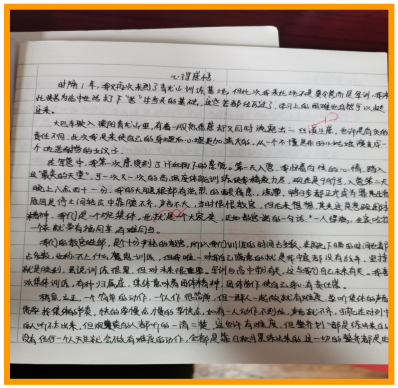
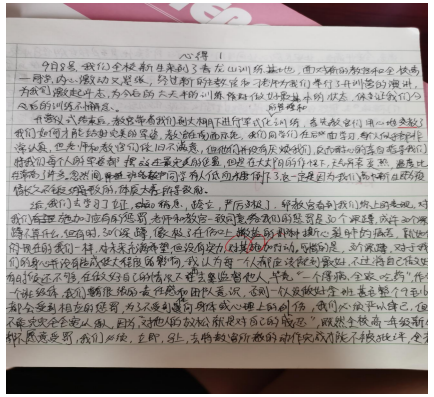
常州市新橋高级中學
CHANGZHOU XINQIAO SENIOR HIGH SCHOOL
2020级高一军训小报
第三期

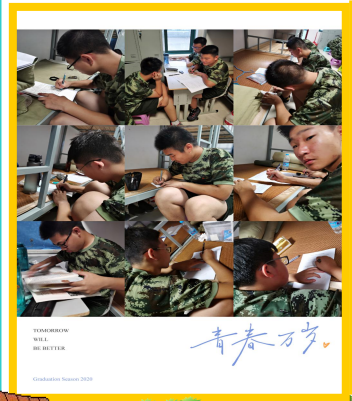
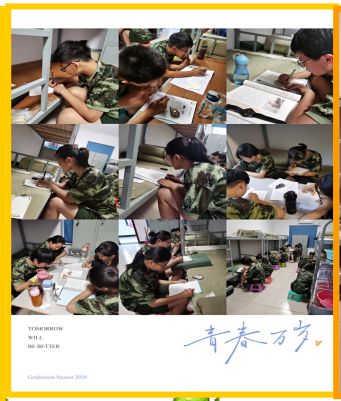
十三连雨中简况

运动要能够提升能力并避免伤害，热身与拉筋就好像武侠小说里面的基础内功一样，必须是持之以恒而扎实的。

下雨是用来学习的





救　护　篇

“在施行心肺复苏时，先检查患者是否还有意识，轻拍患者的肩膀并在一侧耳旁呼唤“喂，你怎么了？”，如果不在医院，同时拨打 120 急救电话。再就是摸患者的颈动脉有没有搏动，时间不超过 10S，同时用面颊或耳朵听患者有没有自主呼吸的气流声，看胸阔有没有起伏，如果患者颈动脉没有搏动，也没有自主呼吸，就应该立即进行胸外按压。