

## 多国师生在京演绎“梦”“恋”主题戏剧

近日,世界戏剧教育联盟2025国际大学生戏剧展演活动在北京举行。来自中国、英国、美国、俄罗斯、希腊、格鲁吉亚、保加利亚、德国8个国家的戏剧院校师生聚在一起,以戏剧为媒介,从多元角度诠释对“梦”与“恋”的理解与感悟。

中国中央戏剧学院的《庄周梦蝶》重构庄周“试妻劈棺”寓言;英国伦敦音乐与戏剧艺术学院的《工匠的仲夏夜之梦》演绎追求戏剧梦想的暖心故事;美国奥城大学戏剧学院的《154种方式说爱你》展现莎士比亚诗篇表现的爱情不同侧面。

据新华社

# “取暖神器”安全使用指南来了!

全国多地最近断崖式降温,供暖开启之前,不少人家开始启用各种各样的取暖设备。在这里提醒大家,警惕取暖设备使用不当引发事故。

## 取暖设备使用不当会带来哪些风险?

前段时间,在江西省赣州市章贡区有一户人家发生火情。消防员进入现场发现,屋内已经笼罩一层白烟,墙体也被熏黑,一名行动不便的老人躺在床上。消防员将老人抬下楼,转移至安全区域并将火扑灭。事后经了解,起火原因是电暖器长时间烘烤,不慎引燃周边物品,这才导致火灾的发生。

无独有偶,在河南信阳淮滨县,一户居民家因不当使用电热毯引燃可燃物导致家中起火。消防员到场后疏散周边群众并将火扑灭。

日常生活中,我们常用的取暖电器如果使用不当,会有哪些风险?消防

防员现场做了几个小实验。

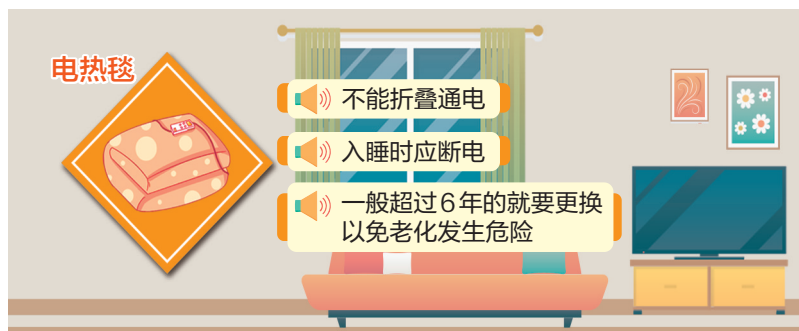
试验中,消防员准备了一张常用的电热毯,当电热毯折叠使用后出现了电热丝断裂的情况。两根断裂的电热丝相接触的同时,触点有火花闪烁,电热毯随后发生了燃烧。

除了电热毯,俗称“小太阳”的取暖设备也是冬季常用的。消防员准备了一台“小太阳”,在通电30秒钟后,热成像仪测量显示温度已经达到了400℃左右。将毛巾靠近“小太阳”,毛巾和“小太阳”接触的部分开始出现焦糊并逐渐变黑。8分钟后,毛巾就被完全烧透了,这时“小太阳”表面的塑料壳也已经融化。



消防员现场做实验。

## 生活中如何安全使用“取暖神器”?



其实,不同的取暖设备有不同的使用场景和具体的安全使用要求,那么如何安全使用“取暖神器”?

电热毯是家家户户常用的取暖设备。电热毯使用时最重要的是要铺平,不能折叠起来通电,否则就容易因内部线路短路而发生危险。通电时间也不要太长,等温度上来后就可以拔掉插头。入睡时应断电,不要整夜使用。

需要留意的是,不要把电热毯放在金属物或尖、硬物上使用,以免造成破损,导致线路短路。同时一定要检查一下自家的电热毯使用年限,一般超过6

年的就要更换,以免发生危险。

除了电热毯,电暖器也是家中常见取暖设备,使用时最重要的是要远离明火,不要在电暖气附近使用空气清新剂、花露水等,不然可能会引发爆炸。

很多人喜欢把衣物放在电暖气上烤,这是有风险的!因为这样会导致热量被“闷”在电暖器和衣物的小空间里,形成一个“小烤箱”。当温度持续上升,可能会引燃衣物导致火灾。

另外,暖宝宝、电热水袋、加热围挡、加热坐垫、暖脚烤火箱也都是当下流行的“取暖神器”。但是要注意,

在使用暖宝宝时不要直接将其贴在皮肤上,有烫伤风险,同时如果暖宝宝破损,里面的材料流出也极难清理。上面提到的有“电”属性的取暖设备通常包含电热丝,应避免破损、弄湿、弯折,防止短路,发生火灾。

此外,大家生活当中一些常见的保暖方式,稍微做一下调整可能就会有意想不到的效果,比如盖被子方法。从上到下的盖被方式依次有:被子——毛毯——人,毛毯——被子——人,被子——人——毛毯。保暖效果依次增强,最强的竟然是“夹心盖被法”。赶紧把这个小妙招收藏起来试试吧。



据央视新闻

## 运动方式咋选最合适?先看自己的年龄



市民在体育公园打球健身。

闲暇时刻,不少人选择运动一下,强身健体。去公园里跑步、到健身房举铁、在游泳池畅游……不同的运动项目在带来多样乐趣的同时,效果也有不同。如何选择适合自己的运动?专家表示,普通的运动爱好者可以依据年龄的划分来挑选适合自己的运动项目。

对于未成年人(6-17岁)来说,宜多进行促进骨骼发育、提升身体协调性、培养运动习惯的全身性运动,如快走、慢跑、爬山、跳绳、游泳、骑行等常见的有氧运动。这些运动强度较低、持续时间较长,运动过程中氧气供应充足,可以促进血液循环和机体的新陈代谢、增强心肺功能。这一阶段,应避免进行高强度的单一训练。

对于成年人(18-44岁)而言,维持心肺功能、减轻体重、缓解工作压力以及追求体态优美是许多人运动的目标。可结合个人兴趣爱好选择适合的运动项目,如瑜伽、登山等常见的有氧运动,以及举重、卧推等常见的负荷强度高、持续时间较短的无氧运动。



老人在表演柔力球。

45岁以上的人群,有时会面临钙流失快、骨密度下降等情况,运动时应注重保护关节、避免受伤。可以多选择如慢跑、太极拳、广场舞、游泳等低强度、低冲击、节奏平缓的运动,避免剧烈对抗。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立刻停止锻炼,紧急情况下还需要及时就医。

除去年龄划分,性别也是影响运动选择的因素之一。

男性通常拥有更发达的肌肉和更高的骨骼密度,在力量型、速度型以及需要高强度身体对抗的运动项目中较具优势。相对而言,女性通常具有更好的柔韧性、协调性和平衡感,在体操、舞蹈以及某些球类运动中能有更好表现。

此外,运动还可按需选择。对于上班族等久坐人群而言,肩颈腰部劳损高发,运动时间相对有限,可利用碎片化时间开展锻炼,进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群,如骨关节病、慢性病患者以及孕产妇等,建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

总而言之,找到自己感兴趣又合适的运动项目,而后长期坚持、适度进行,总会有所裨益。

据《人民日报》