

森林防灭火“十个严禁”

森林是人类生存的绿色屏障，人们的日常生活和生产都与森林资源息息相关。火灾是森林的大敌，会使艰辛培育了几十年的森林毁于一旦，严重危及国家和人民的生命财产安全。“从我做起，从现在做起”森林防火是全民应尽的义务。让我们牢牢记住教训，从我做起，从现在做起，争当森林防火的楷模。

森林防灭火“十个严禁”

1. 严禁携带火种火源进山入林、燃放烟花炮竹、吸烟、野炊、祭祀用火、生火取暖、篝火、火把照明、户外露营用火、烧蜂、烟熏捕猎、投放空中移动火源；
 2. 严禁烧荒、焚烧农作物废弃物料、焚烧垃圾、倾倒祭祀废弃物、堆积农业废弃物和林地抚育、清理隔离带等产生的可燃物；
 3. 严禁农林生产、果树病虫害防治、焚烧疫木等野外用火；
 4. 严禁开山爆破等工程用火；
 5. 严禁举办登山、祭祀、庙会等活动时使用明火；
 6. 严禁违规经营、举办未采取防火措施的野外赛事活动和走非正常线路徒步、攀岩和到未开发或未对外开放区域游玩；
 7. 严禁私拉电线乱接用电设备、裸露架空线路、使用电猫违法狩猎、随意用火和工程机械露天实施切割、焊接、破碎作业；
 8. 严禁车辆未采取防火措施进山入林和随意向窗外丢弃烟头等火源；
 9. 严禁破坏森林防灭火宣传标识、瞭望台、护林房、通讯基站、水管网、储水设施、防火通道等设施设备；
 10. 其他易引发森林火灾的行为。
- 凡违反以上规定的，由相关部门分别依照《中华人民共和国治安管理处罚法》《森林防火条例》《草原防火条例》《山东省实施<森林防火条例>办法》《山东省森林资源条例》《烟台市森林防火条例》等有关规定，依法给予警告、罚款、拘留等行政处罚；构成犯罪的，依法追究其刑事责任。



森林防火“十不要”

1. 不要携带火种进山；
2. 不要在林区吸烟、打火把照明；
3. 不要在山上野炊、烧烤食物；
4. 不要在林区内上香、烧纸、燃放烟花爆竹；
5. 不要炼山、烧荒、烧田埂草等；
6. 不要让特殊人群和未成年人在林区内玩火；
7. 不要在野外烧火取暖；
8. 不要乱扔烟头；
9. 不要在林区内狩猎、放火驱兽；
10. 不要让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险。



自救

一是退入安全区。扑火队（组）在扑火时，要观察火场变化。出现飞火和气旋时，要组织扑火人员进入火烧迹地、植被少、火焰低的地区；

二是按规范点火自救。要统一指挥，选择在比较平坦的地方，一边点顺风火，一边打两侧的火，一边跟着火头方向前进，进入到点火自救产生的火烧迹地内避火；

三是按规范俯卧避险。发生危险时，应就近选择植被少的地方卧倒，脚朝火冲来的方向，扒开浮土直到见着湿土，把脸放进小坑里面，用衣服包住头，双手放在身体正面；

四是按规范迎风突围。当风向突变，火掉头时，指挥员要果断下达突围命令，队员要当机立断，选择植株较少的地方，用衣服包住头，憋住一口气，迎风猛冲突围。人在7.5秒内应当可以突围。千万不能与火赛跑，只能对着火冲。

春天来了，养生重在养肝

天人相应，春天对应的五脏为肝。在这天气渐暖的时节，人的身体由“冬藏”的状态逐渐转换为“春生”，肝脏顺应着春气，在此时最活跃，也最能接受滋养。

中医认为，这个时候养肝，就是为接下来的一整年打个好底子——只要底子还在，疲劳、困乏、怕冷……都能很快修复回来。养肝要从起居、饮食、锻炼和情志四个方面入手。

起居规律

肝藏血，夜卧则血归肝。根据中医子午流注理论，子时（23时至凌晨1时）属胆经循行时段，丑时（凌晨1时至3时）属肝经循行时段，应保证这段时间的睡眠，以利于肝胆的养护。肝病患者应特别注意保证睡眠，血归肝，药物才能更好地发挥治疗效果。

饮食有节

肝主青色，青色入肝经。春季，人体的肝气相对比较旺盛，饮食上要注意柔肝、养肝，宜甘而温，富含营养，以健脾扶阳为食养原则，宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素（特别是B族维生素）的食品，如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、大白菜、柿子椒等，可食用菠菜、荠菜、香椿等绿色时令蔬菜，有益肝气循环、代谢，还能消除疲劳、舒缓肝郁。忌过于酸涩或油腻生冷，尤不宜多进大辛大热之品，如参、茸、烈酒等，以免助热生火。少吃海鱼、海虾、海蟹、腌制品、羊肉等发物，少食煎烤烹炸等高温方式加工的高脂肪、高热量食物。

此外，应注意不可过早贪吃冷饮，以免伤胃损阳。南方春季多雨，湿气最易伤身，短时间内会出现消化不良，所以饮食上疏肝健脾祛湿也十分关键，山药、薏苡仁、茯苓等都可以加入日常食谱。

由于寒冷的冬季使人体的体温调节中枢和内脏器官的功能都有不同程度的减弱，全身的肌肉和韧带在春季更需要锻炼以增强其功能。春季应进行适当的户外运动，如散步、慢跑、体操、太极拳等，保持体内生机，既能使人体气血通畅，又可怡情养肝。

不过，春季早晚温差大、风大，要注意防风御寒，在遇到强风时要适当减少外出锻炼，以免风大伤肝。同时，外出踏青登山一定要量力而行，要考虑到个人身体状况，对于平时很少锻炼的人和中老年人而言，运动更要循序渐进。

情志舒畅

情绪波动过大会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱。因此，春季养肝的另一个重点是从心情着手，要保证心情舒畅，防止“肝火上升”。

具体来说，尤要注重精神调理，情绪上要乐观，努力做到心胸开阔，不着急、不生气、不发怒、不抑郁、不过分劳累，以保证肝气顺达、气血调和，达到防病目的。

古诗解读

《游山西村》

宋 陆游

莫笑农家腊酒浑，
丰年留客足鸡豚。
山重水复疑无路，
柳暗花明又一村。
箫鼓追随春社近，
衣冠简朴古风存。
从今若许闲乘月，
拄杖无时夜叩门。

■释义

《游山西村》系陆游于南宋乾道三年（公元1167年）初春蛰居山阴老家农村时所作。这首格律严整的七言律诗，是一首游访山村农家的记游抒情诗。首联写诗人出游到农家，受到热情好客主人的丰盛酒菜的款待。颔联写山水、林花繁复之山乡之美。颈联写山村的民俗活动热闹景象和淳厚古朴的民风。尾联写流连忘返、念念不舍、盼望常来的美好感情。

全诗用极其自然亲切的优美诗句，描绘出一幅幅色彩丰富、生动活泼的山乡风光图，反映了农民善良、民风古朴、乡居闲适的太平景象，表现了诗人对山乡自然风景和田园生活的喜爱之情，以及热爱家乡、热爱人民、热爱自然、热爱生活的高尚情操。特别是诗句“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，情景交融，富含哲理，脍炙人口。

■解读

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，诗句描写诗人在山中行走，走过几重山，绕过几条水，眼前看似没有道路之时，继续前进而转过一道山梁，绕过一丛花树，忽觉豁然开朗，出现“又一村”的惊喜。这两句诗叙事写景，将人人有过的山中行走经验，用极其典雅的对仗短句，状难写之景如在目前。

这一联诗句尤其可贵的是蕴含深刻的人生哲理，这种山行经历揭示了这样一个道理：世界上万物万事都是辩证的统一，都是随时随地发生变化的，黑暗与光明、困难与成功，都不是绝对的，而会因时因地不断发生变化，由“疑无路”到“又一村”，说明人主观努力的重要性。无论是做学问还是干事业，都会遇到类似的境况，因而这联诗句常被人引用。

众所周知，否定之否定规律是马克思主义哲学的基本原理之一。它揭示了事物变化发展的道路是由肯定到否定再到否定之否定的循环往复的前进过程，表明了事物的发展不是直线式前进而是螺旋式上升的，是前进性与曲折性的统一。否定之否定规律的原理对人们正确认识事物发展的曲折性和前进性，具有重要的指导意义。

这两句诗正是体现了事物发展的前进性与曲折性相统一的道理。事物发展总的趋势是前进的，但发展道路是迂回曲折的。前进中有曲折，在曲折中前进。这就要求我们在顺利时，要想到可能出现的困难；在逆境中，要看到光明，树立战胜困难的信心。