

森林防火莫大意，这些知识学起来

警示教育

近期，随着气温回升、持续少雨等因素影响，森林防火形势极为严峻，一旦发生森林火灾，将带来不可估量的损失，为做好森林防灭火工作，我们一起来学习以下几个知识：

发生森林火灾的主要原因

①人为火

A、生产性火源：农、林、牧业生产用火，林副业生产用火，工矿运输生产用火等；B、非生产性火源：如野外吸烟，做饭，烧纸，取暖等；C、故意纵火：在人为火源引起的火灾中，以开垦烧荒、吸烟等引起

的森林火灾最多。在森林火灾中，由于吸烟、烧荒和上坟烧纸引起的火灾占了绝对数量。

②自然火

包括雷电火、自燃等。由自然火引起的森林火灾约占我国森林火灾总数的1%。

发生森林火灾后如何自救

发现自己身处森林着火区域，不要惊慌，要判断火势大小、着火时的风向，应当逆风逃生，切不可顺风逃生。

如果被大火包围在半山腰时，要快速向山下跑，切忌往山上跑，通常火势向上蔓延的速度要比人跑得快得多，火头会跑到你的前面。一旦大火扑来的时候，如果你处在下风向，要果断地迎风突破大火包围圈，切忌顺风撤离。如果时

间允许，可以主动点火烧掉周围的可燃物，当烧出一片空地后，迅速进入空地卧倒避烟。切不可向山林的危险地形避火，如山谷、灌丛等。

在森林火灾中对人身造成的伤害主要来自高温、浓烟和一氧化碳，容易造成热烤中暑、烧伤、窒息或中毒，尤其是一氧化碳具有潜伏性，会降低人的精神敏锐性，中毒后不容易被察觉。当烟尘袭来时，用湿毛巾或衣服捂住口鼻迅速躲避。躲避不及时，应选在附近没有可燃物的平地卧地避烟。切不可选择低洼地或坑、洞地带。因为低洼地和坑、洞地带容易沉积烟尘。

在森林火灾中如果衣物不慎着火，要迅速脱下，来不及脱下时，要迅速在地上打滚，防止皮肤烧伤。

粗粮摄入过多影响牛奶钙质吸收

这样喝牛奶等于“白喝”，你中招了几条？

生活知识

牛奶由于富含蛋白质、钙、磷、镁及多种维生素等人体所需营养物质，已经成了很多人的日常早餐或日常饮品。牛奶是优质的蛋白质来源，也是日常饮食中的补钙“神器”。不过，喝牛奶可是个“技术活”，喝不对可能让营养大打折扣。

一、这些做法使牛奶中的营养素损耗，还影响钙质的吸收利用

1.长时间高温蒸煮牛奶

长时间煮沸的牛奶会损耗维生素C和维生素B1、B2，还可能会形成磷酸钙沉淀，从而降低了钙的吸收。

2.牛奶与巧克力同服

牛奶中的钙可与巧克力中的草酸产生化学反应，生成难溶于水的草酸钙，降低钙的吸收率。

3.粗粮摄入过多影响牛奶钙质吸收

与精细加工的粮食相比，粗粮含有更多的B族维生素，富含膳食纤维，替代每日的部分细粮有利于人体健康，但是对于想补钙的人来说，过多摄入粗粮或只吃粗粮会影响牛奶中的钙的吸收，同时也会影响铁、锌等矿物质的吸收，因为粗粮中的膳食纤维和磷酸肌醇均可影响牛奶中钙质的吸收。

4.将牛奶冰冻

牛奶冰冻后，可使其中的脂肪、蛋白质分离，影响牛奶中的钙质的吸收。

二、不同人群如何选择牛奶

一般成年人、儿童：建议喝全脂牛奶。全脂牛奶保留了牛奶中的大部分营养物质，钙磷比例适宜，钙质的吸收利用率高，且含丰富的脂溶性维生素如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K。

婴幼儿：两岁以内母乳为主，如母乳不足建议选择适合不同月龄的配方奶粉而不是鲜乳。两岁后可选择鲜乳作为日常饮食的一部分，有条件也可以继续选择该年龄段的配方奶粉。

中老年人：肠胃功能下降且钙质流失，易发生骨质疏松，维生素A普遍缺乏。因此建议喝强化维生素AD的乳品。

肥胖、高血脂人群：由于不能摄入过多脂肪，尤其是饱和脂肪酸，因此脱脂牛奶或低脂牛奶更适合。

天天喝奶的人：应选“巴氏杀菌奶”。巴氏奶经过低温除菌保留了牛奶绝大部分营养，但保质期较短，需低温保存，天天喝奶的人可少量多次购买新鲜产品。

不定期喝奶的人：选“超高温灭菌奶”。经过高温杀菌，维生素损失比巴氏奶多，保质期长，可常温放置。但要注意开封后的常温奶最好放进冰箱，并尽快喝完。

三、这几类人群要注意

1.“乳糖不耐受”人群

生活中经常会发现有人喝了牛奶之后会感觉腹胀、腹痛甚至拉肚子，主要是因为这类人群体内缺乏乳糖酶或乳糖酶活性很低，无法分解牛奶中的乳糖，也就是“乳糖不耐受”。建议这类人群可以采用加热牛奶后少量多次饮用的方式，也可以搭配主食，以延缓胃排空，增加乳糖在小肠的停留时间，减轻乳糖不耐受症状。或者选择市面上的低乳糖牛奶和无乳糖牛奶。当然也可以选择改喝酸奶或者奶酪。

如何选择低乳糖牛奶和无乳糖牛奶呢？教你一个小妙招，学会看食物营养成分表：低乳糖牛奶（乳糖含量≤2g/100mL），无乳糖牛奶（乳糖含量≤0.5g/100mL）。

2.有中度或重度痘痘人群

在生痘频繁的阶段，可暂时减少牛奶的摄入量。很多临床医师认为牛奶中因含有一些特定成分会加重痤疮，还认为与全脂奶相比，低脂奶和脱脂奶致痘更严重。所以，轻度痤疮患者，每日可以喝一杯奶；中度及重度的痤疮患者，可以考虑减少牛奶的摄入，或者选择无糖酸奶。

3.牛奶蛋白过敏人群

不推荐喝牛奶。有的人喝牛奶后会

出现皮疹、丘疹等症状，这时候需要去医院找医生确诊。牛奶蛋白过敏的婴儿，应避免与牛奶接触，同时在营养医师的指导下使用特殊医学用途配方奶粉，如深度水解奶粉。

4.腹部手术后患者

不宜立即喝牛奶。腹部手术后的患者胃肠功能或多或少会受到影响，而牛奶蛋白是大分子蛋白，在胃肠道消化过程中容易发酵产生气体，加重肠胀气，不利于胃肠道功能的恢复。

四、空腹喝牛奶是否对胃不好

有人空腹喝牛奶会出现腹泻症状，就认为空腹喝对胃不好。

真相：其实大多数情况空腹喝牛奶也不会出现不适，出现胃肠不适的多还是因为乳糖不耐受。总体来说，牛奶什么时候喝都可以。而对于乳糖不耐受的人，可根据自身的感觉自行调整。有消化系统疾病如胃溃疡、胃食管反流的患者如果想喝牛奶应听从医生的建议。

牛奶是人体补钙的最佳食物选择，合格牛奶中不会添加激素；纯牛奶中不会有防腐剂；高温灭菌奶（常温奶）一样有营养；喝植物奶（椰汁、杏仁露）不如直接吃豆类和坚果；高钙奶补钙效果和普通奶差别不大。

五、喝奶应该注意什么

1.奶不能当水喝

奶能给人体提供优质的蛋白质和钙，但同时脂肪含量不低，如果摄入过多，会造成能量过剩。而且蛋白质摄入过多也会给肾脏等器官增加负担。

2.不能用奶来送药

牛奶中含有的钙会与药物发生反应，易在药物表面形成一层覆盖膜，降低药效，还可能对身体产生危害。



中华文化专题

虚怀若谷

心胸像山谷一样深广。形容为人谦虚豁达，善于听取他人各种意见。这被认为是取得大成就的人以及领导者应该具备的良好品质。具备这种品质的人，能够接受各种意见甚至是批评、反对的声音，这样可以及时改正自身缺点或修正决策失误，吸引更多的人归向自己，使自己获得更多支持。此与“厚德载物”“有容乃大”相通。

引例：

◎古之善为士者，微妙玄通，深不可识……敦兮其若朴，旷兮其若谷。（《老子·十五章》）

古时善于行道的人，精微玄妙，神奇通达，深不可测而难以理解……他敦厚质朴啊，就像未经雕琢的木头；他空旷广阔啊，就像幽静的山谷。

◎虚怀待人，人亦思附。（《资治通鉴·唐纪·德宗兴元元年》）

心胸开阔，待人谦虚，人们都愿意归附他。

◎虚怀若谷，宜其造诣之进而弥上也。（袁枚《随园诗话补遗》卷四）

他虚怀若谷，因而他的诗歌造诣越来越高是理所当然的。

心术

心的运作规则。最早见于《管子》《荀子》《礼记》等典籍。古人认为，心的作用的发挥遵循着一定的规则，这一规则即被称为“心术”。不过，各家对于“心术”具体内容的认识有所不同。“心术”或指心任使五官的原则，也指心与外物交接、认知外物的方式或态度。

引例：

◎夫民有血气心知之性，而无哀乐喜怒之常，应感起物而动，然后心术形焉。（《礼记·乐记》）

民众有血气、心知的本性，但哀乐喜怒情绪的表现并不稳定，随着外物的刺激而感动，于是内心活动的路径就显现出来。

民勇者战胜

民众英勇，打仗就会获胜。“勇”作为一种品格，主要是指战斗精神、必胜意志、无所畏惧的气概。它往往是决定战争胜利的必要条件或先决条件。这种品格，不仅军队要具备，广大民众也应具备；民众是赢得战争的社会基础，只有民众也表现出足够的英勇，才能使战争在兵源、物力、财力、精神等各方面得到足够的支持。其中蕴含着总体战争的观念。

引例：

◎民勇者，战胜；民不勇者，战败。（《商君书·画策》）

民众英勇，就能战胜；民众怯懦，就会战败。