

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,要判明火势大小、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.有中度或重度痤疮人群

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。



中华文化专词

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。