

引发林火构成犯罪的，追究刑责

警示教育

一个烟头、一个疏忽……都有可能造成一片森林的毁灭。我们每个人都需提高防火意识，保护好我们的绿色家园。森林防火，人人有责。

森林防火“十严禁”

严禁携带火种火源进入山林、燃放烟花爆竹、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；

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；

严禁农林生产、果树病虫害防治、焚烧疫木等野外用火；

严禁开山爆破等工程用火；

严禁举办登山、祭祀、庙会等活动时使用明火；

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；

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；

严禁车辆未采取防火措施进入山林和随意向窗外丢弃烟头等火源；

严禁破坏森林防火宣传标识、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；

其他易引发森林火灾的行为。人为因素，引发森林火灾构成犯罪的依法追究刑事责任。

名画欣赏

乡饮酒礼

于乡间设酒宴酬宾之礼，是古代人伦生活中的一项重要礼仪。“乡”是古代的基层行政区划单位。“乡饮酒礼”在“乡”间举行，因其用意的不同，可大体分为两类：一类是宴请乡中德行贤良之士，以彰显对贤者的尊崇；另一类则由基层行政长官主持，宴请乡中年长之人，以表达对长者的尊敬与关爱。“乡饮酒礼”对于维护、调和基层的人伦秩序具有重要意义。

引例：

◎乡饮酒之礼，六十者坐，五十者立侍，以听政役，所以明尊长也。六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老也。（《礼记·乡饮酒义》）

乡饮酒礼规定，六十岁以上的长者就座，五十岁以上的人站立陪侍，以听候政事差遣，所以彰显对年长者的尊敬。六十岁以上的长者享用三豆菜肴，七十岁以上者享用四豆菜肴，八十岁以上者享用五豆菜肴，九十岁以上者享用六豆菜肴，以彰显对年长者的奉养。

勇于不敢

勇于柔弱或退缩，勇敢地选择不做某事。这是老子“柔弱”“无为”智慧的体现。依老子之见，一味逞强直进是危险的，要当进则进，当退则退。真正的勇，不仅表现为敢于做某事，更表现为不敢做某事；不仅要有所为，也要有所不为。它提示人们，要有所敬畏，有所遵循；对违背规律、践踏原则、破坏规矩的事情，要勇敢地退缩，坚决不为。小到为人处世，大到治国理政，皆同此理。

引例：

◎勇于敢则杀，勇于不敢则活。（《老子·七十三章》）

勇于坚强则死，勇于柔弱则活。

程门立雪

冒雪侍立在程颐（1033—1107）门外。立雪：站在雪地里。北宋时，有个叫杨时（1053—1135）的人，他和朋友游酢（1053—1123）一同去著名学者程颐家里请教问题。程颐正在午睡。为了不打扰老师，两人冒着大雪，恭敬地在门外等候，积雪达一尺厚。程颐醒来，深受感动，悉心指导杨时，杨时最终学有所成。这个故事树立了学生诚心求教、尊敬老师的榜样。又据禅宗典籍记载，二祖慧可（神光）为求得菩提达摩指引，亦于夜晚大雪天长时间侍立。“立雪”与“尊师重道”所体现的是同一个道理。这也是中华民族自古崇尚的美德。

引例：

◎一日见颐，颐偶瞑坐，时与游酢侍立不去。颐既觉，则门外雪深一尺矣。（《宋史·杨时传》）

一天，杨时去拜见程颐，程颐正好在午睡。杨时和游酢一直侍立在门外，等程颐醒来，门外的积雪已经有一尺深了。

宣德款剔彩开光花鸟图长方委角盘

文物鉴赏

盘长方形，深沿委角，盘心方格锦地莲瓣开光秋葵、石榴、湖石双鸟图景。深浅锦地，共分三层。下层黄漆云纹，中层杏黄漆锦纹，上层朱红古钱锦纹。盘内缘黑色地云龙戏珠。外缘黄漆硬地缠枝花卉，足际回纹。底里退光漆，其精美的雕工和谨严的构图为万历时期的典型特征。底有刀刻填金“大明宣德年制”楷书，为伪款。



春季运动，注意这几点

春季适当运动是保持一年身体状态的良方。春季如何正确运动？如何选择合适的运动强度？运动前后注意什么？专家就上述问题进行了权威解答。作为资深马拉松跑步爱好者的他，结合自己多年跑步健身的经验，告诉大家如何科学动起来。

1. 春季适合哪些运动？

春季，万物复苏，春暖花开。春季孕育着新的希望，昭示着新的开始，但如果没有一个健康的身体，一切都是可望而不可即。保持身体健康不是写出来的，也不是说出来的，而是做出来的。

春季最适合进行亲近大自然的户外运动，如走路、骑行、慢跑、登山等。春季少有极端天气，不冷不热，适合户外运动。春季万物生长，空气清新，户外运动的舒适感强。这个季节，可以选择的户外运动方式有很多，适合各个年龄层次的人和不同健康状况的人。

2. 怎么判断运动强度是否合适？

合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大，会给身体带来损伤。运动强度不够，对健康影响微乎其微。所以，要想有一个好的身体，就要选择一个合适的运动强度。运动强度合适是针对每一个人来说的，要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是“循序渐进、量力

而行”。“我跑步坚持了17年，现在可以跑全程马拉松，但最初我单次跑4公里坚持了10年，然后过渡到5公里、10公里。这就好比，一口吃不出一个胖子，运动亦如此。”专家说。

不管选择何种运动方式，运动过量都会导致心率增快，疲劳感不易缓解。因此，除了循序渐进地增加运动量外，主要应关注心率和身体的疲劳感，这既简单易行又比较准确。

仍以跑步为例，随着运动者逐渐适应运动强度，跑的距离会越来越长，跑的配速会逐渐增快。这时，心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快，疲劳感会很快消失，这就是合适的运动强度。

需要注意的是，“阳康”后，大家应尽量对运动强度进行调整，可选择平时运动强度的50%。把运动作为促进身体复原的一种方式，而不要过于看重此时的运动量和运动成绩。

3. 运动前后有哪些注意事项？

在运动之前：

（1）观察身体有没有不适症状，做好运动前的准备活动。

（2）有没有运动的欲望，是否心甘情愿去运动。

（3）睡眠是否充足。睡眠不足者不适合运动。

在运动时：

（1）最好不要空腹，运动前适当补充一些能量。

（2）如果选择户外运动，天气状况也很重要。极端的天气不适合运动，如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气，户外运动时要注意保暖。

（3）如果选择跑步，跑之前做一些拉

伸动作，开始跑的速度不要过快，慢慢调整。

在运动结束后：

（1）不要马上停下来，应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后，要看看心率反应，感受心跳快不快，能否马上恢复到正常的心率水平。

（2）也要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态，决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。

4. 跑步的着装需要注意哪些？

春季有些地区室外温度依然很低，最低气温在零摄氏度以下。为了更好地运动，让运动持之以恒，甚至在春寒料峭时也不给“不运动”留下借口，我们只需在着装上做些准备就可以顺利地冬春季运动的交接。

早晨气温比较低，需要解决防寒保暖的问题。比如可以先穿上一套紧身衣，既可以固定肌肉，又有保暖的效果，再穿上一条偏薄的运动裤和一件偏厚的运动上衣，围上一条薄围巾，戴一双厚的登山手套，穿一双厚的运动袜。如果遇到有风和气温低的天气，可以再戴一顶毛线帽子。

“每个人情况不同，对于我来说，这身‘行头’完全可以应对零下十摄氏度的气温。”专家表示，“如果大家还觉得冷，可以选择薄的羽绒背心、帽衫等保暖的运动服装。只要不是遇到极端天气，选择一身合适的保暖运动服装即可，既不影响跑步，还可以御寒。”

一年四季，春夏秋冬。每个季节都给跑步带来不同的诠释。跑起来，生命在于运动。跑起来，追上健康的脚步。

生活知识