

严禁野炊，以免引发林火

警示提醒

春季天干物燥，大风天气较多，是森林火灾事故的多发期。进入山林，应留心各种防火安全细节，哪些事情不能做？快来一起学习吧。

01 严禁携带火种火源进山入林、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；

02 严禁烧荒、焚烧农作物废弃物、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；

03 严禁农林生产、果树病虫害防治、焚烧疫木等野外用火；

04 严禁开山爆破等工程用火；

05 严禁举办登山、祭祀、庙会等活动时使用明火；

06 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；

07 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；

08 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；

09 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》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。

文物鉴赏

清 掐丝珐琅 云蝠纹桃式熏炉

熏炉三连桃形，铜镀金双耳镂空盖并凸起，盖顶双桃，两侧枝叶缠绕，腹部掐丝彩云上绘红蝙蝠衔暗八仙。

暗八仙是中国传统装饰纹样之一。八仙指神话传说中神通广大的道家神仙铁拐李、汉钟离、蓝采和、张果老、何仙姑、吕洞宾、韩湘子和曹国舅，他们各持一件宝物，分别是葫芦、扇子、花篮、渔鼓、荷花、宝剑、洞箫和玉板，传说这些宝物法力无边，有逢凶化吉之作用，其被用作装饰图案，以物代人，称暗八仙。



帕金森病患者的饮食有哪些讲究？

在众多神经退化和运动障碍疾病中，帕金森病是治疗手段相对丰富、早期规范治疗能获得较满意疗效、能使患者保持良好生活状态且不会显著影响寿命的疾病。我们为“帕友”整理了一份饮食建议，希望大家吃得好、身体好、心情好，生活更美好。

一、多吃富含营养的主食，减少脂肪和油的摄入

选择多样化的食物，可以参考膳食指南，摄入不同的食物，以此控制饮食中卡路里、脂肪、饱和脂肪、胆固醇、糖和钠的量。

建议“帕友”多摄入富含营养的主食，包括米、面和其他杂粮；其次要注意补充主食所缺乏的营养，食用蔬菜和水果；再次则要注意摄入少量的红肉类（牛肉、羊肉、猪肉等）、鱼、鸡蛋以及牛奶。最后建议减少摄入脂肪和油含量高但营

养素含量低的食物，包括奶油、黄油、糖果、饮料等。

二、少食多餐，鼓励多饮水

1. 少食多餐：一些帕金森病患者在摄入少量食物后即有饱腹感，建议增加就餐次数、减少每餐用量。这样有助于缓解餐后低血压等症状。

2. 鼓励多饮水：“帕友”往往会因为活动不便及泌尿系统问题而减少饮水量。但饮水是预防及治疗便秘的一个重要的非药物治疗手段，可以避免大便干燥。

三、用药时的饮食注意事项

不少“帕友”担心，同时进食高蛋白食物对药物（左旋多巴）吸收会有干扰。在此，我们建议患者应在空腹状态，如餐前一小时服用药物，以便药物被更好地吸收。

对于初服左旋多巴的患者，可能服药后会出现恶心症状，可在服药的同时吃一些低蛋白质的食物，如饼干、水果或果汁等。此外，喝姜汁也有缓解恶心、呕吐的效果。要注意的是，高脂肪膳食如肥肉、动物内脏、汉堡包、炸薯条、牛油果

等会影响药物吸收，因此要少吃。

四、便秘不妨这样吃

不少“帕友”会出现便秘的情况，临床上提倡高膳食纤维饮食和饮水疗法。推荐至少每天摄入25克膳食纤维。膳食纤维可从粗粮、薯类和蔬果中摄取。每天至少保证摄入1500至2000毫升的水、清汤或果汁。同时，要加强锻炼，多做腹部运动。

五、帕金森患者要合理补钙

帕金森病多发于中老年人群，特别容易伴发骨质疏松，“帕友”尤其需要注意合理补钙。钙摄入量应在每天1000至1500毫克，并应同时适量摄入维生素D，可以减少骨质疏松症的发生。

晒太阳是促进维生素D合成的好方法。当不能从食物中摄取充足的维生素D时，可考虑适当补充维生素D和微量元素复合制剂。

总体而言，帕金森病患者的膳食要保证充分的饮水量，增加坚果、深色蔬菜、新鲜水果的摄入，减少油炸食品、肥肉等的摄入。

中华文化专词

统类

统括分别之物的法则。这一术语出自《荀子》。荀子认为，通过对事物的分类区别以及对不同类别事物的把握，圣人可以获得统括天下事物的普遍法则。“统类”保证了不同类别的事物在统一的秩序之中获得安顿与规范，同时也将新出现的事物纳入既有的秩序中来。

引例：

◎倚物怪变，所未尝闻也，所未尝见也，卒然起一方，则举统类而应之。（《荀子·儒效》）

怪异事物和诡异变化，如果从来没有听说过，从来没有见到过，突然于某处出现，那么可以通过统括事物类别的法则来应对。

汉乐府

指汉代的乐府诗。“乐府”本是秦以后由朝廷设立的用来训练乐工、采集民歌并配器作曲的专门官署，后转指由乐府机关所采集、配乐并由乐工演唱的民歌。乐府诗是继《诗经》之后古代民歌的一次创造，是与“诗经”“楚辞”并列的诗歌形态。至今保存的乐府民歌有五六十首，大都真实反映了当时社会生活的各个方面，表现出纯真质朴的思想感情，并由此形成反映普通民众声音与情感的文学创作传统。其中最有特色与成就是描写女性生活的作品。汉代以后将可以入乐的诗歌及仿乐府古题而写的诗歌统称为乐府。

引例：

◎自孝武立乐府而采歌谣，于是有代、赵之讴，秦、楚之风。皆感于哀乐，缘事而发……（《汉书·艺文志》）

自从汉武帝设立乐府并采集歌谣，这之后就有了代、赵之地的吟唱及秦、楚等地的民歌。它们都是受内心悲喜情绪的影响或者受到某件事情的触发而产生的……

治病救人

治疗疾病，挽救生命。使人摆脱危险和痛苦、恢复健康，这是医疗的本质属性，也是医者崇尚的宗旨或理念，体现了医者尊重人的生命的悲悯情怀和人文精神。现在也多用来自喻针对人的缺点或错误进行批评或处分，促使其克服缺点、改正错误。批评或处分只是手段，而且对事不对人，目的是要把有缺点或错误的人拉回正确的轨道上来。这体现了在对待他人缺点、错误方面，坚持原则与宽以待人精神的有机统一，与“爱人以德”不无渊源。

引例：

◎沈羲，吴郡人，学道于蜀，能治病救人，甚有恩德。（《太平御览·道部四·天仙》）

沈羲，吴郡人，在蜀地学得道术，能够治病救人，医德和口碑都非常好。

生活知识