

# 主观存在过失，属失火罪

## 警示教育

2022年4月8日，黄某仕、廖某长与家属到八步区南乡镇一山场扫墓祭拜。在祭拜后燃放冲天炮和鞭炮时，点燃的火花不慎引燃周边杂草，后因扑救未果不慎造成森林火灾。2022年4月14日，黄某仕、廖某长因涉嫌失火罪被贺州市

森林公安局取保候审。2022年6月10日，黄某仕、廖某长被八步区人民法院以失火罪判处有期徒刑六个月，缓刑一年。

2022年3月9日，何某林为清山造林，擅自在其位于八步区贺街镇一山场使用打火机点燃荒草堆。火堆燃烧期间，因何某林疏于看管，不慎失火造成森林火灾。2022年3月23日何某林因涉嫌失火罪被贺州市森林公安局取保候审。2022年6月10日何某林被八步区人民法院以失火罪判处有期徒刑八个

月，缓刑一年。

**温馨提示：**主观存在过失，属失火罪，如果是故意，则是放火罪。《中华人民共和国刑法》第一百一十五条规定：放火、决水、爆炸以及投放毒害性、放射性、传染病原体等物质或以其他危险方法致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。过失犯前款罪的，处三年以上七年以下有期徒刑；情节较轻的，处三年以下有期徒刑或者拘役。

## 文物鉴赏

### 清 金漆山水楼阁图桃式套盒

盒通体髹金漆地做识文描金花纹。盖面贴金箔或洒金屑间红漆饰山水楼阁图景。盒壁饰蝙蝠纹、“寿”字，内置金漆桃形小盒四个，盖面贴金箔为字。

此盒两件成对，内子盒分别贴出“普天同庆”“万寿无疆”。此盒原本存放在紫禁城外西路的皇太后区，故推测应为皇太后的万寿贡礼。



## 名画欣赏

### 元 王蒙 《松下著书图》

《松下著书图》是一幅展现唐人王维“闭户著书多岁月，种松皆老作龙鳞”诗意的画作。画中青山绵延苍浑，古松挺拔高耸。松下绘水阁中一名士人安坐其中，其身侧案上置有书册、铜觚等物，透露出其文士的身份。

此图将归隐林泉的人生志趣诉诸笔端，折射出元代文人对隐逸生活的赞美。



纵49.1厘米 横70.5厘米

# 医生说的“规律作息”，需要这样做

生物钟是为了适应周围环境变化而形成的内在节律，大约以24.2小时为一个周期，控制着身体一系列生理过程，包括睡眠觉醒、激素分泌和代谢循环等，对健康发挥着至关重要的作用。

人体内的生物钟分为大脑生物钟和外周生物钟两个系统，大脑生物钟位于人体下丘脑的视交叉上核，而外周生物钟分布在人体的各个部分。可以想象自己身体里有一个钟表，不同时间有不同的生理活动。如果没有按照这个时间去，

就相当于拨乱了钟表的指针，使生理活动陷入紊乱。这种紊乱轻则影响睡眠，重则影响工作和生活。那么，该如何科学合理地让生物钟规律起来呢？

固定起床时间，不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何，早晨需坚持在固定时间起床。事实上，让自己在固定时间起床要比强迫自己按时上床睡觉容易得多。需要注意的是，早晨醒后建议使用3个“一分钟”，即醒来后在床上躺一分钟，在床头靠一分钟，双腿在床沿下垂一分钟后离开床。

白天适量活动，饮食要规律。研究表明，固定就寝时间和进餐时间，以及适度参与社交活动是有效调整生物钟的方

法。坚持户外活动，适当晒太阳，可增强人体免疫力，促进激素的合成与分泌，有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间，尽量保持在3个小时以上。此外，保持一日三餐的规律性，晚餐不要大吃大喝或吃不易消化的食物，睡前不要饮酒。

做好睡前准备，上床就犯困。建议睡前一小时调暗灯光，睡前半小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动，比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡脚等。床只用来睡觉，不要在床上看电视、听广播、玩手机、吃东西等。

规律作息是维护健康的关键因素之一，不妨从今天起，起居有常，饮食有度，规律锻炼，照顾好自己。

## 中华文化专词

### 知难行易

对人伦日用之道的践行并不困难，真正的困难在于认知其道。这是对“知”“行”关系的又一种认识，与“知易行难”的观念相对。这一观念由孙中山在《孙文学说》（后作为《建国方略》一书中的“心理建设”部分）中提出。在孙中山看来，传统的“知易行难”观念在当时已经成为禁锢人们思想、阻碍革命行动的“心理之大敌”。为了反对和破除这种传统的知行观念，他提出“知难行易”，强调求得真知以指导行动的重要意义。

引例：

◎夫中国近代之积弱不振、奄奄待毙者，实为“知之非艰，行之惟艰”一误之也。（《孙文学说》第五章“知行总论”）

中国近代之所以长期孱弱而到了生命垂危的阶段，实质上就是“认识并不困难，付诸行动才难”这一错误说法造成的。

◎故天下事惟患于不能知耳，倘能由科学之理则以求得其真知，则行之决无所难。（《孙文学说》第五章“知行总论”）

所以，最需要忧虑的是不能了解天下的事物，如果能够遵循科学的规律，求得天下事物的正确认识，那么付诸行动一定不会有困难。

### 知易行难

对人伦日用之道的认知并不困难，真正的困难在于践行其道。这是中国古人对“知”“行”关系的一种认识，与“知难行易”的观念相对。这种知行观念将人的认知与行动视为既相区别又相联系的两个环节，并通过“行”的困难的强调，避免知行脱节、知而不行的情况。

引例：

◎非知之实难，将在行之。（《左传·昭公十年》）

并不是难在“知”，而是难在“行”。

◎非知之艰，行之惟艰。（《尚书·说命中》）

认识并不困难，付诸行动才难。



## 生活知识