

中华文化专题

自信

相信自己。即对自己的想法、做法等的正确性、正当性由衷地抱有坚定信心,在任何情况下,都会坚定不移地为之努力,绝不放弃自己的信念和目标,不含糊动摇,不屈己就人。自信的前提是自我诚信,只有做到了自我诚信,才能给予自己强大的信心,也才能得到他人的信任。“自信”所强调的是主体性的树立,与“自强不息”的精神相通。

引例:

◎自疑不信人,自信不疑人。《素书·安礼》

自己怀疑自己,就不会信任别人;自己相信自己,就不会怀疑别人。

◎自信者不可以诽誉迁也,知足者不可以势利诱也。(《淮南子·诠言训》)

对于自信的人,诽谤或赞誉无法改变他;对于知足的人,权势和利益无法诱惑他。

德性

人的道德本性。最早见于《礼记·中庸》。古人普遍承认,人天生所具的本性之中包含着人对于外物的感知与欲求。但是,对于人性之中是否包含道德性的因素,古人则持有不同的见解。大部分儒者认为,人性之中同时还包含着仁义礼智等道德的根基,即是“德性”。“德性”需要经过一定的成长,才能最终成就善行。

引例:

◎故君子尊德性而道问学,致广大而尽精微,极高明而道中庸。(《礼记·中庸》)

因此君子尊崇德性又从事于对知识学问的追求,使自己的认识广博又能极尽其精微之处,极为高明又能遵行中庸之道。

疏密

由“疏”“密”两个意义相反的词构成,有稀疏与稠密、简略与详细、粗疏与精密、宽松与严密、疏远与亲密等含义。在书法绘画等艺术批评中,疏密主要指结构或布局方面的安排以及笔墨运用的浓淡粗细等。在文学批评中,“疏”与“密”经常联用,“疏”义为疏落、疏阔、粗略等,多指诗文创作中的随意、粗疏、不严密;“密”义为精密、严密、紧凑等,多指诗文创作中在构思、逻辑、用语等方面严谨周密,有时亦指密集堆砌的毛病。中国古人认为,“疏”与“密”对立统一,好的作品在结构、布局上应当疏密相间。

引例:

◎古无真正楷书……至国朝,文征仲先生始极意结构,疏密匀称,位置适宜。(谢肇淛(zh è)《五杂组》卷七)

古代没有真正的楷书……到我们明朝,文征明先生才开始致力于书体结构,他的作品无论疏朗、严密都非常匀称,位置适当。

最新的新冠疫苗接种方案来了

当前该如何接种?

健康教育

国务院联防联控机制4月10日发布了《应对近期新冠病毒感染疫情疫苗接种工作方案》及解读问答,对接种目标人群、时间间隔、疫苗选择等都有明确规定。

目标人群
主要分为2大类4小类

1.未感染且未完成既定免疫程序的人



群。包括3-17岁未感染且尚未完成基础免疫的人群,18岁以上未感染且尚未完成第一剂次加强免疫的人群,以及18岁以上未感染且尚未完成第二剂次加强免疫接种的人群(感染高风险人群、60岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群)。

2.已感染且未完成基础免疫的人群。

时间间隔

1.未感染的目标人群按照既定免疫程序及其时间间隔要求完成后续剂次疫苗接种。其中,完成基础免疫的18岁以上人群,第一剂次加强免疫时间间隔调整为3个月以上。第二剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。

2.已感染且未完成基础免疫的人群,可在感染3个月后接种1剂次疫苗。

上述基础免疫程序是指什么?

完成基础免疫是指:灭活疫苗(国药、科兴、康泰)接种2剂、或腺病毒载体疫苗(康希诺)接种1剂、或重组亚单位疫苗(智飞)接种3剂。

疫苗选择

注:3-17岁人群仅可使用国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司新冠病毒灭活疫苗和智飞龙科马重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)。

权威解答

1.我国已经经历了一轮全国范围的疫情流行,为什么还需要接种新冠病毒疫苗?

全国整体疫情处于局部零星散发状态,但新冠病毒并未消失,病毒在人群中的传播仍持续存在。

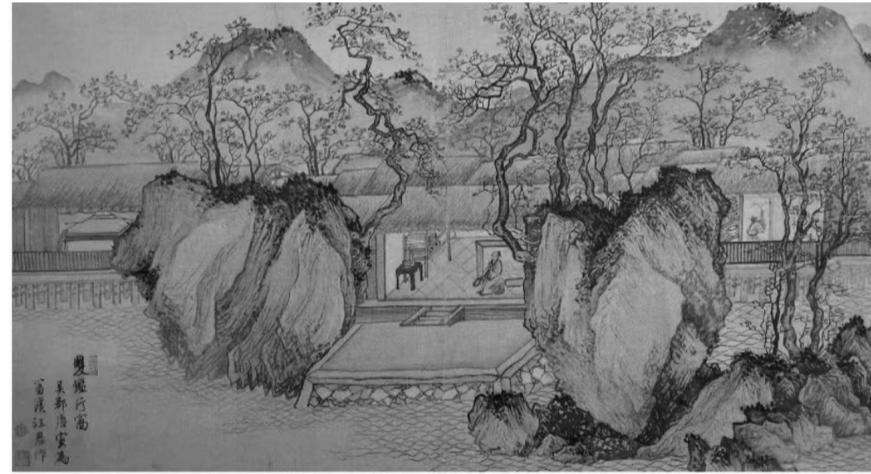
2.为什么要在感染3个月后接种疫苗?

疫苗接种及感染获得的保护性抗体会随时间延长发生衰减。感染人群的新冠病毒疫苗接种时间,世界卫生组织及美国、英国、德国等主要机构和国家均推荐在感染后3-6个月进行疫苗接种。有利于在后续可能发生的疫情中为重症、死亡高风险人群提供更好的保护。

名画欣赏

唐寅《双鉴行窝图》

《双鉴行窝图》是“明四家”之一唐寅为富溪(今安徽歙县)汪时萃所绘的“别号图”册,全册画作、记文、题诗一应俱全,在同类作品中颇具代表性。所谓“双鉴”,指的是两池碧水,又寓意受主别号,“行窝”意为宜居之所。画作描绘了山间草堂中,一位文人静坐观赏门前池水的情景,是唐寅想象中的受画人汪时萃“歌沧浪之濯缨,玩泌水之乐饥,不知老之将至”的惬意生活,同时也是画家精神世界的投射。



明 唐寅《双鉴行窝图》(局部) 纵30.1厘米 横53.5厘米 故宫博物院藏

如何避免“无效运动”?

科学适度的运动锻炼能够让人保持良好的精神和身体状态,不正确的运动方式反而会加速人体老化,造成运动损伤,损害健康。日前,河北省体育科学研究所专业人士表示,运动要警惕进入“运动雷区”,拒绝“无效运动”,合理运动才能高效锻炼。锻炼太密集,强度太高,长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降,过早出现皱纹。如果身体只能承受中低强度的运动量,却经常进行高强度的运动,这也是“无效运动”。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

误区一:姿势不正确,忽视热身

不良姿势会造成运动损伤,为避免体态不良和错误的锻炼姿势,建议在专业教练指导下健身,他们能校准身体各部位偏离的位置。运动前的热身不仅可以降低

伤病发生概率,还可以快速激活肌肉、活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以要重视热身环节,在运动前认真做好热身。

误区二:只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮助我们在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来更年轻。

误区三:忽视高强度间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

告别“无效运动”,要从“心率”和“时长”两方面入手,从而综合评估自己适合的运动量,掌握判断的方法。首先心率要达到预期目标,比如散步,达到中等强度以上才能算有效运动。健康且体质较好

的健身爱好者,心跳可以控制在每分钟120至180次;中老年人或慢病人人群,心率大致控制在(170减年龄)到(180减年龄),日常散步遛弯算不上真正意义上的运动。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测,也可以佩戴智能穿戴设备来帮助测试。

其次,运动时长和频率也需符合自身需求。比如需要减重的人,连续有效运动20分钟以上,效果更佳。有些人早晨散步30分钟,虽对身体有益,但无法减重;而运动时,有氧运动和抗阻运动的组合锻炼减重效果更佳。有效运动不是单纯的时间累积。一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动。另外,了解自己的身体、合理控制运动量,是有效运动的关键。可以把疲劳感作为判断的指标。如果不达到一定程度的疲劳,运动系统就不能得到真正的锻炼。但如果过于疲劳,也容易造成运动损伤。所以要在运动前后找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。对于自身的疲劳点,有个比较简单的判断办法,如果觉得在运动中已达到极限,可以停下来稍事休息,5到10分钟休息时间后感觉恢复了,就说明刚刚到疲劳点,这个程度就是合适的。

生活知识