

# 防溺水,这些知识必须知道

## 警示提醒

天气越来越热,溺水事故也进入高发期。会游泳就不会溺水?带上游泳圈就能“保命”?……

这些溺水认识误区要避开,以下是容易导致溺水的行为:

- 1.捡拾、抓鱼虾、2.盲目下水或盲目施救、3.未充分热身、4.野泳、5.玩水时嬉戏打闹、6.其他身体原因等。

### 如何鉴别溺水?

真实的溺水是无声、快速的,而非“使劲扑腾、大声呼救”。当发现孩子在水中出现以下迹象时,家长就要提高警惕了。

- 1.突然安静无声,嘴没入水中。
- 2.手臂或前伸,但无法划水移动。
- 3.在水中直立、不能踢腿,往往挣扎

20至30秒之后沉下去。

4.眼神呆滞或是闭着眼睛,头发可能盖在额头或眼睛上。

5.可能会头后仰,嘴巴张开,有的孩子头可能前倾。

6.看起来像在抬头看天空、岸际、泳池边或码头。如询问无反应、眼神涣散,就需要立刻伸出援手。

### 未成年人如何救援?

1.碰到有人溺水,第一时间要大声呼叫,找大人帮忙,同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起,要派出一人去寻求大人帮助。没能救上来同伴,也千万不要有心理压力,更不能因害怕而隐瞒事实从而导致没有及时报警或让大人知道,耽误了宝贵的救援时间。

2.寻找身边的漂浮物抛向溺水者,如救生圈、木板等;如果没有漂浮物,也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。

3.寻找竹竿、树枝等递给落水者,也可

以把衣服打成绳结抛给落水者,救人时要趴在地上降低重心,以免被拉入水中。

4.不能直接跳下水施救。未成年人没有足够的能力下水救溺水者,千万不能下水救人,以免发生群死群伤的悲剧。

5.不能手拉手施救。落水者力大无比,稍不留神就会被落水者拉下水,造成连环溺水的悲剧。

### 溺水了如何自救?

#### 1.不要惊慌

不会游泳者,对水有极大的恐惧,拼命挣扎或将手上举会使身体下沉;溺水后需冷静,首先要把鞋蹬掉,等待救援,不要慌乱;若身边有漂浮物则一定要抓紧,同时如果周围有人应立即求救。

#### 2.放松身体

如果周围无人,要尽量放松全身,尝试让自己采取仰卧位,使头部向后、口鼻部可露出水面呼吸,双手和双腿有规律地拂水,不要惊慌,保存体力,等待救援。

每年5月,如约而至,香雪漫山,暖玉玲珑。恰似老友重逢,熟悉的气味从鼻尖到心头

## 槐花,不仅好看更好吃

一夜之间,肥硕诱人的槐花开遍山野,散发出醉人的清香。以前都会拿着小钩钩槐花,用手轻轻捋下一把,放到竹篮里,不只是钩槐花的快乐,还有槐花的花样吃法。

槐花,顾名思义,就是槐树的花,未开时为“槐米”,花开时为“槐花”。常见的槐花有三种:国槐花、洋槐花和红槐花。

虽然都叫槐花,但它们的用途是有区别的:

- 国槐花可以入药但不可以食用;  
洋槐花可以食用但不入药;  
红槐花仅供观赏,不可食也不能入药。

### 槐花的营养

从营养成分来看,洋槐花中含的碳水化合物和维生素比较多,并含有大量的酶,这是洋槐花甜美味道的原因。

洋槐花含有维生素B、E,铁、硒、钙、镁等人体所必需的矿物元素。

洋槐花还含有大量的黄酮类物质,包括芸香甙、刺槐素、木犀草素、槲皮素等,具有抗炎、抗病毒,减少血管脆性等作用。槐花的功效。

**润肺止咳:**槐花属于凉性食物,每天食用能够润肺;如果最近咳嗽比较严重,建议多吃点,止咳效果也不错。

**清肝火:**性寒的槐花也常常用于清肝泻火,用于因肝火旺盛而引起的头疼、头昏脑涨症状,有清肝明目降压的功效。

**抗菌消炎:**槐花中含有的某些物质具有抗炎作用,对病毒和皮肤真菌同样有抑制作用。如果不小心破皮流血了,将槐花膏直接涂擦在伤口上,能消炎止痛止血、减轻水肿、促进伤口愈合。

**降低血脂:**槐花中含有的槲皮素能有效地降低肝、主动脉和血液中的胆固醇含量,降低血脂,对动脉硬化症有预防和治疗功效。

**解毒、抗溃疡:**食用槐花可以缓解食物中毒和肚腹疼痛,胃部痉挛时食用槐花可以缓解痉挛,长期食用可以缓解胃肠溃疡。但是槐花还是不能替代药品哦,严重的症状还是要及时就医。

**降低血脂:**槐花中含有的槲皮素能有效地降低肝、主动脉和血液中的胆固醇含量,降低血脂,对动脉硬化症有预防和治疗功效。

**解毒、抗溃疡:**食用槐花可以缓解食物中毒和肚腹疼痛,胃部痉挛时食用槐花可以缓解痉挛,长期食用可以缓解胃肠溃疡。但是槐花还是不能替代药品哦,严重的症状还是要及时就医。

槐花味道清香甘甜,富含维生素和多种矿物质,保健功能强大,吃法也是多样。

### 槐花拌豆腐

**材料:**槐花两把、嫩豆腐适量、生抽2匙、米醋1匙、黑椒粉少许、香油少许、盐、鲜蔬粉、姜末适量。

**做法:**1.两把槐花,用清水洗一下,放进开水锅,马上捞出来,放进凉水盆里。

2.用生抽、盐、鲜蔬粉、黑椒粉、醋、香油调个味汁。

3.豆腐切块,把槐花、姜末、酱汁均匀浇在豆腐上即可。

### 自制槐花茶

**材料:**槐花500克

**做法:**1.槐花洗干净沥干水分。

2.平铺在干果机上,薄薄摊开。65摄氏度3小时基本就干透了。

3.烘干后的成品。烤制过程中不断地散发着槐花的香气,真是太香了。

## 中华文化专题

### 知言

察知言辞的真意。早期儒家的《论语》《孟子》等文献中都提到“知言”的观念。儒家认为,言辞是人们表达和交流的中介。但由于种种原因,很多时候言辞并不能准确、真实、完整地传达意义。因此儒家强调要善于辨察言辞偏离真意的原因,并在此基础之上进一步探究言辞的真意。

#### 引例:

◎不知言,无以知人也。(《论语·尧曰》)

不善于分辨别人的话,就不能真正地了解他。

◎“何谓知言?”曰:“诐(bì)辞知其所蔽,淫辞知其所陷,邪辞知其所离,遁辞知其所穷。”(《孟子·公孙丑上》)

公孙丑问:“什么是知言?”孟子说:“偏颇的言辞知道它片面的地方,浮夸的言辞知道它失实的地方,邪恶的言辞知道它偏离正道的地方,搪塞的言辞知道它理屈词穷的地方。”

### 飘逸

指诗歌作品中所表现出的逍遥自适、超凡脱俗、无拘无束的审美情趣和艺术风格。作为一个诗学术语,它也集中体现了诗人思想独立、天性自由的精神气质和审美追求,及“独与天地精神往来”、自由遨游于无限时空的意境,是诗歌意境、诗人与诗中人物融为一体而呈现出的艺术风格。往往与“沉郁”的诗歌风格相对应。

#### 引例:

◎子美不能为太白之飘逸,太白不能为子美之沉郁。(严羽《沧浪诗话·诗评》)

杜甫写不出李白那种自由潇洒、超凡脱俗的诗篇,李白也写不出杜甫那种深沉厚重的作品。

### 爱类

爱自己的同类,爱人类。中国古人认为,爱同类是有知觉或有灵性的动物的基本属性,作为万物灵长的人类亦然。人的爱心,首先表现在爱自己的同类上,生而为人,如果爱其他事物而不爱人类,就不能叫有爱心。即,人是人类爱的第一对象,爱人类是人类爱的第一本质,也是人爱其他事物的精神原点。人之为人的基本规定性亦在于此。

#### 引例:

◎仁于他物,不仁于人,不得为仁;不仁于他物,独仁于人,犹若为仁。仁也者,仁乎其类者也。故仁人之于民也,可以便之,无不行也。(《吕氏春秋·爱类》)

对其他物类仁爱,对人却不仁爱,不能算有仁爱;对其他物类不仁爱,只对人仁爱,仍算有仁爱。所谓仁爱,是对自己的同类仁爱。所以,有仁德的治国者,只要是老百姓有利的事情,全都去做。

## 今日美食

## 父母近视对孩子影响有多大?

父母近视,对孩子的影响有多大?父母得了近视,度数还在增加,会给孩子带来不好的影响吗?针对不少年轻父母的忧虑,专家对孩子近视的原因、相关健康隐患及积极预防措施进行了讲解。

### 父母高度近视,遗传给孩子的概率有多大?

专家介绍,目前关于近视的成因,学界已经达成共识——遗传因素、环境因素和行为习惯共同作用导致了近视的发生。虽然“父母高度近视,一定会遗传给孩子”的说法有些绝对,但父母近视史对于孩子发生近视和近视进展是会有影响的。

研究表明,同等条件下,与父母都不近视的孩子相比较:父母单方近视的孩子,发生近视的概率为2.1倍;父母双方都近视的

孩子,发生近视的概率增长到了4.9倍。

父母近视程度也被证明与更快的近视进展有关。研究发现,有近视父母的儿童的近视增长0.63D(注:临幊上用D来表示近视度数,如0.63D就代表63度),近视进展快于没有近视父母的儿童(一年增长0.42D)。并且,进一步分析发现患有高度近视的父母有显著影响:父母均无高度近视,孩子每年近视平均进展为0.56D;父母有一方患有高度近视,孩子每年近视平均进展为0.67D,父母均为高度近视,孩子每年近视平均进展为0.9D。因此,若父母均有近视甚至高度近视,需重视孩子的屈光发育,早期建立孩子的屈光档案,以便规范监测。

### 父母近视度数还在增长,会给未来的宝宝带来怎样的影响?

专家表示,父母应到眼科专科就诊,看看是单纯性近视,还是其他原因引起的近视。像圆锥角膜、病理性近视等,都可能会表现为近视度数加深。生育孩子以

后,应在早期就对孩子进行视力和屈光状态筛查。若第一胎已经出现早发近视(即6岁之前出现的近视),需谨慎排查有无家族史,尽早到眼科就诊,监测屈光度及视力发育情况。

### 生育前,父母该怎么做才能科学预防孩子近视?

专家介绍,近视遗传可分为单基因遗传近视和多基因遗传近视。

单基因遗传近视一般有明确的致病基因——单个或数个基因变异便会导致高度近视的发生,其中高度近视还可能是多种遗传性综合征的并发、伴发表型,这类高度近视多表现为先天性或早发性近视,往往具有明显的家族聚集性。

另外,父母双方家族中除了高度近视以外,要注意有没有其他的眼部及全身的症状——比如弱视、低视力、夜盲、色盲、斜视、眼球震颤,以及听力、骨骼甚至心脏异常等相关表现。如果出现这些症状,需及时到专科就诊排查有无遗传性疾病。

## 生活知识