

森林火灾重防范,严控火源是关键

警示教育

风干物燥,山林间一点小火苗都有可能引发火灾事故,防范森林火灾不能掉以轻心。引起森林火灾的原因有哪些?发生森林火灾后如何自救?怎样预防森林火灾?下面我们来聊聊森林火灾那些事儿。

发生森林火灾的主要原因

①人为火

生产性火源:农、林、牧业生产用火,林副业生产用火,工矿运输生产用火等;

非生产性火源:如野外吸烟,做饭,烧纸,取暖等;

故意纵火:在人为火源引起的火灾中,以开垦烧荒、吸烟等引起的森林火灾最多。

在森林火灾中,由于吸烟、烧荒和

上坟烧纸引起的火灾占了绝对数量。

②自然火

包括雷电火、自燃等。由自然火引起的森林火灾约占我国森林火灾总数的1%。

发生森林火灾后如何自救

如果火势较小,可以用水浇、土埋、树枝扑打等方法及时扑灭;如果火势已起,无法控制,千万不要逞英雄,一定要马上转移避险,拨打森林火警电话12119报警。

转移避险时首先要正确判断风向,逆风逃生。如果突然感觉到风停了,别大意,这意味着风向可能发生变化,更要小心。同时,注意远离密集的灌木、草丛,寻找空旷的安全地带(空旷地、河流、道路、荒地、耕地、沼泽、砾石等)。进入安全地带后迅速清除周围可燃物,排除安全隐患。

森林火灾对人造成的伤害主要来自高温、浓烟和一氧化碳。因此,撤离时,附近若有水源,可以使用浸湿的毛巾、

衣物、帽子等捂住口鼻,防止烟雾窒息。

另外,撤离时要注意远离危险地形(悬崖、陡坡、山脊、山谷、鞍部山岩凸起地、草滩沟等),尽量往火线两翼快速撤离避险。

如果情况紧急无法逃离火场,可以设法进入火烧迹地避险(提醒:火烧迹地是指森林中经火烧毁后的土地),并迅速清理火烧迹地内的剩余可燃物,进一步扩大安全范围。或者,就近选择没有可燃物的平地挖一个凹形坑。脱去衣物,在衣服上铺上泥土再盖到身上,卧倒避险。同时,双手曲成环状放在口鼻帮助呼吸。但千万不可选择低洼地或坑、洞,因为这种地方容易沉积烟尘。

彻底被大火困住了怎么办?鼓足勇气,选择火苗厚度较薄、火势相对较弱的地带,用衣物护住头部以最快的速度冲越火线,再沿逆风方向逃生。

如果衣物不慎着火,要迅速脱下,来不及脱下时,要迅速在地上打滚,防止皮肤烧伤。

牢记森林防火常识,严格遵守森林防火规定,防患于未然。森林防火,人人有责。

中华文化专词

朋友

志气相投而能相互补益的人。它是非亲族的人之间所建立的亲密的社会关系,属于儒家认为的“五伦”之一。

“朋”本义是上古货币单位,如同两串系在一起的贝(或玉),引申为“同门”,指一师之徒,即在一起相互切磋砥砺、探究学问和道义的人;“友”的古字形似方向相同的两只手,引申为“同志”,即志趣、志向相同的人。这种关系的建立和维系,对于超越血缘关系的社会构建及人格养成至关重要。为此,中国人历来崇尚以道义为其根本原则,而以诚信为其基本规范。人与人如此,国与国亦如此。

引例:

◎君子以朋友讲习。(《周易·象下》)

君子和朋友一道讲求学问、研习道义。

◎父子有亲,君臣有义,夫妇有别,长幼有序,朋友有信。(《孟子·滕文公上》)

父子之间有骨肉之亲,君臣之间有公正之道,夫妻之间有内外之别,老少之间有尊卑之序,朋友之间有诚信之德。

◎《礼记》曰:“同门曰朋,同志曰友。”朋友之交,近则谤其言,远则不相讪。一人有善,其心好之;一人有恶,其心痛之。货则通而不计,共忧患而相救。(《白虎通义·三纲六纪》)

《礼记》上说:“共同研习的人称为‘朋’,志趣相投的人称为‘友’。”朋友相处,关系近的话,就相互问难毫不留情;关系远的话,就留一些情面。一人有善言善行,大家由衷感到喜爱;一人有恶言恶行,大家由衷感到痛惜。钱财通用而不斤斤计较,共同承担忧患而互相救助。

本末

本义指草木的根和梢,引申而为中国哲学的重要概念。其含义可以概括为三个方面:其一,指具有不同价值和重要性的事物,根本的、主要的事物为“本”,非根本的、次要的事物为“末”;其二,世界的本体或本原为“本”,具体的事物或现象为“末”;其三,在道家的政治哲学中,无为之治下的自然状态为“本”,各种具体的道德、纲常为“末”。在“本末”对待的关系中,“本”具有根本性、主导性的作用和意义,“末”由“本”而生,依赖“本”而存在,但“本”的作用的发挥仍需以“末”为载体。二者既相互区别,又相互依赖。

引例:

◎子夏之门人小子,当洒扫应对进退,则可矣,抑末也。本之则无,如之何?(《论语·子张》)

子夏的学生,叫他们做打扫、接待、应对的工作,那是可以的,不过这只是末节罢了。而那些最根本性的学问却没有学习,这怎么行呢?

◎崇本以举其末。(王弼《老子注》)崇尚自然无为之本以统括道德礼法之末。

文物鉴赏

清 雍正 粉彩葫芦纹碗

碗口外撇,弧腹,圈足。碗内光素,碗外施粉彩图案三组:口沿绘缠枝花一周;碗身饰折枝葫芦上托红色蝙蝠;近底处为变形莲瓣纹。“蝙蝠”和“葫芦”寓意“福禄”。外底青花双方栏内书“大清雍正年制”双行六字楷书款。

此碗胎体细薄,绘画笔调纤柔,色彩淡雅,十分精致。



如何改善老年人贫血?

老年人是贫血的高发人群,尤其营养不良性贫血较多见。由于存在基础病较多、各脏器功能不同程度衰减、活动量少等情况,很多老年人的贫血不易被察觉。

老年人何为易贫血

贫血是指循环血液单位容积内血红蛋白浓度低于正常值(男性低于120克/升,女性低于110克/升),或红细胞压积减少(男性低于40%容积,女性低于37%容积)。贫血只是一种症状,可能是血液病,也可能是其他系统疾病的表现。老年人贫血主要有以下原因:

1.造血功能衰退

骨髓是成年人的主要造血器官,老年人骨髓的造血功能和其他器官一样会逐渐衰退,被脂肪和结缔组织代替,代偿能力随之明显下降。

2.酶活性减低

老年人体内的各种代谢酶活性降低,红细胞膜代谢所需要的酶同样发生改变,红细胞寿命有所缩短。

3.激素水平下降

老年人激素分泌减少,激素刺激造血的作用也随之下降。

4.营养不良

老年人消化功能减退,牙齿松动脱落、咀嚼能力差、吸收功能下降,容易导致贫血;还有些老年人长期严格限制动物性食物的摄入,容易导致造血原料,如铁、叶酸及维生素B12摄入不足,造成贫血。

5.患有多种慢性疾病

老年人常患有多种慢性疾病,如慢性肾脏疾病,会导致促红细胞生成素分泌水平下降,使红细胞生成不足;自身免疫性疾病会导致不同程度的贫血;各种慢性感染会造成铁代谢紊乱;中晚期恶性肿瘤常合并贫血等;而治疗慢性病的药物,可能抑制红细胞生成从而导致贫血。

出现贫血怎么办

老年人防治贫血,要积极治疗原发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等;同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

在老年人中,营养性贫血发病率较高,主要是由体内铁、叶酸及维生素B12缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善。

老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素),以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮

食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中维生素B12含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如动物血、牛肉、鱼、肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

需要提醒的是,老年人贫血不是吃点补血的营养品或食品,如红枣、阿胶等就可以解决的。事实上,即便是营养性贫血,也不可能仅靠食补治愈。老年人贫血的背后,可能隐藏着危险。老年贫血患者要早诊早治,防止发生更严重的并发症。

贫血的早期信号

贫血是老年人常见的问题,早期常常表现为一些非特异性症状,如头晕、乏力、心悸、活动耐力差,易被误诊为心脑血管疾病;也有患者以中枢神经系统症状如淡漠、易怒、幻觉等为首发表现,或出现纳差、消瘦等消化系统症状。

老年人,如绝经后的女性、患有缺铁性贫血的男性、近期出现不明原因消瘦的老年人、大便习惯或性状颜色改变的老年人等,一旦发生不明原因的贫血,需高度重视,及时排除隐匿性恶性肿瘤的存在。

生活知识