

# 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。

## 中华文化专题

### 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，远则不相讥。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

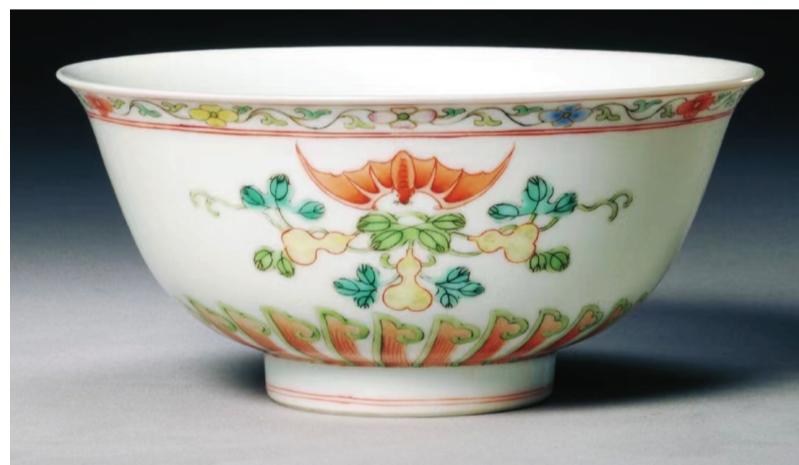
本义指草木的根和梢，引申而为中国哲学的重要概念。其含义可以概括为三个方面：其一，指具有不同价值和重要的事物，根本的、主要的事物为“本”，非根本的、次要的事物为“末”；其二，世界的本体或本原为“本”，具体的事物或现象为“末”；其三，在道家的政治哲学中，无为之治下的自然状态为“本”，各种具体的道德、纲常为“末”。在“本末”对待的关系中，“本”具有根本性、主导性的作用和意义，“末”由“本”而生，依赖“本”而存在，但“本”的作用的发挥仍需以“末”为载体。二者既相互区别，又相互依赖。

#### 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。



# 如何改善老年人贫血？

老年人是贫血的高发人群，尤其营养性贫血较多见。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。

### 老人人为何易贫血

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减，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，易被误诊为心脏病；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