

# 防溺水安全知识,务必告诉孩子

## 警示教育

夏季是青少年儿童溺水事故高发期,防止溺水,拯救生命于旦夕之间。下面这些知识一定要教给孩子。

### 这些情况容易导致溺水

- ①不了解水性,对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计,便可能导致溺水。
- ②即使是习水性的人,由于未做充分准备活动,下水后突然遭受冷水的刺激,或者游泳的时间过长,体内的二氧化碳丧失过多等原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐,导致失去自主能力而下沉。

- ③安全意识淡薄,在非开放的水域游泳,四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉,或者陷入泥沙而失去控制能力。
- ④在水中互相嬉戏、打闹,发生意外后又惊慌失措,导致溺水。
- ⑤身体不好,患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人,可能在游泳中因冷水的刺激而引起旧病复发,从而导致溺水。

### 警惕这些溺水高风险地点

- 不同年龄段儿童溺水发生的高危地点不同:
- ①4岁以下儿童的溺水高发地点主要为家中蓄水容器,如水缸、浴盆等等。
  - ②5-9岁儿童溺水高发地点会涉及水渠、池塘和水库等。

- ③10岁以上儿童活动范围更大,主要为池塘、湖泊和江河等。

### 防溺水,这些认识误区要避免

- 游泳圈、充气的水上玩具可以很好地保护孩子?
- 错!没有任何设备可以代替成人监护。
- 孩子溺水时,一定会拼命拍水或大喊,能被及时发现?
- 错!很多溺水都是悄无声息发生的,而且发生得非常迅速。
- 会游泳就不会溺水?
- 错!呛水、抽筋、过度疲劳等都可能致会游泳的人溺水。

## 小药箱

### 黄芪当归茶

黄芪是最常用的补气药,味甘,性温。生黄芪口尝有种甜丝丝的滋味。临床用的黄芪有生用和蜜炙的不同。生黄芪也补气,补气中有种通利的作用,补而不滞。所以生黄芪用于气虚卫表不固、容易感冒、疮疡久溃不愈、气虚水肿、风寒湿痹证等。黄芪用蜂蜜炙炒后作用变得柔和,减弱了通利的作用,增强了补气作用,所以多用于单纯的脾肺气虚、气血虚弱、脏气下垂等。

中青年女性长期服用黄芪和当归可益气养血、养颜美容。这是一个名方,叫“当归补血汤”,原方是黄芪一两(30g),当归二钱(6g),主治妇女失血过多而气血两虚。如果长期服用,用量可以减半,以开水冲泡代茶饮,如果服用过程中出现口干、咽痛等热象,就应该停用或间断服用。

大家熟知的玉屏风散是治疗气虚感冒的方子,有黄芪、防风各3g,炒白术6g,如同上面的用法可以长期服用,能增强机体耐寒抗感冒的能力。

## 清乾隆 粉彩描金 五福捧寿纹扁壶

五福捧寿纹,也称“五蝠捧寿”,是一种装饰图案。在圆形的寿字周围环绕5只蝙蝠,利用蝠与福的谐音,寓吉祥福寿之意。

五蝠,即五福。明朝刘三吾等奉敕撰《书传会选》卷四云:五福者,“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰修好德,五曰考终命。”注云:“人有寿而后能享诸福,故寿先之,富者有廩禄也,康宁者无患难也,修好德者乐其道也,考终命者顺其正也。以王道言之,寿者尊贤养老也,富者利用厚生也,康宁者老安少怀也,修好德者任贤使能也,考终命者封谥如法送之以礼也,以福之急缓为先后。”五蝠捧寿为古代祝寿的常用题材。

## 文物鉴赏



## 中华文化专词

### 见贤思齐

遇见有德才的人,就要想着努力向他看齐。“贤”指德才兼备的人;“齐”是看齐,达到同样的水平。“见贤思齐”是孔子对自己学生的教导,后成为世人修身养德、增加才智的座右铭。其主旨在于鼓励人们善于发现他人长处,激发内心的自觉,主动向道德、学问、技能等比自己强的人学习看齐,从而不断进步。它体现了中华民族一心向善、积极进取、自强不息的精神。

引例:

◎子曰:“见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”(《论语·里仁》)

孔子说:“遇见有德才的人,就要想着努力向他看齐;遇见德才不好的人,就要在内心反省自己(是否有同样的缺点)。”

### 和实生物

不同的事物相互调和生成新的事物。由西周末年的周太史史伯提出。史伯认为,不同的事物在和谐共处中可以相互补充、相互辅助,从而生成新的事物。这一原则体现在政治治理中,即要求为政者保全并发挥不同人、物的特质,从而孕育新事物的发生与增益,促成社会整体的发展。

引例:

◎夫和实生物,同则不继。以他平他谓之和,故能丰长而物归之。若以同裨同,尽乃弃矣。(《国语·郑语》)

不同的事物相互调和而生成新的事物,只有相同的事物则难以有延续。用一事物去协和另一事物,称为“和”,因此能繁荣发展而万物归附。如果以相同的事物去增补另一事物,用尽则被废弃。

### 称情立文

依据情感而制定礼的规范。称:权衡。出自《礼记》和《荀子》。儒家认识到,人的情感是自然生发的,需要获得适当的抒发与表达。这种情感诉求也对人的言行乃至人伦秩序有着不可回避的影响。要实现有序而稳定的人伦生活,需要对个体的情感做出适当的安顿,而不是一味地加以抑制。因此,礼对于人伦生活的规范,要以情感的合理诉求为依据。

引例:

◎三年之丧,何也?曰:称情而立文,因以饰群,别亲疏贵贱之节,而弗可损益也。(《礼记·三年问》)

三年之丧是根据什么而定的呢?回答道:依据人的哀戚之情而订立的礼仪,由此来规范人伦的秩序,区别人与人之间亲疏贵贱的关系,是不可以随便减损或增益的。

# 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,相关专家表示,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,力量训练的无氧运动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