

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，这些认识误区要避开

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、过度疲劳等都可能导致会游泳的人溺水。

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，所以多用于单纯的肺脾气虚、气血虚弱、脏气下垂等。

中青年女性长期服用黄芪和当归可以气养血、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，富者有厚禄也，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



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

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。用一事物去协调另一事物，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。