

# 防溺水，增强安全防范意识

## 警示教育

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，到野外游泳、不做好充分准备、缺少安全防范意识、没有成年人陪伴等，极易发生溺水伤亡事故。一起来学习中小学生防溺水安全教育知识吧！

1. 不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追趕，

以防滑入水中；

2. 严禁学生私自下水游泳，特别是中小学生必须有大人的陪同并带好救生圈；

3. 严禁中小学生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡变得很松散，有些水边还因长年累月被水浸泡长了苔藓，踩上去易滑入水中，还有被摔伤的危险；

4. 到公园划船，或乘坐船时必须要坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不要超重，以免小船掀翻或下沉；

5. 在坐船时，一旦遇到特殊情况，一

定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救；

6. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要在船上玩；

7. 不要在水中长时间憋气，容易导致供氧不足；

8. 如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼救；

9. 如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部；

10. 当自己特别心爱的东西掉入水中时，不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

## 中华文化专题

### 歌

一种篇幅短小、可以吟唱的韵文作品，是集文学、音乐甚至是舞蹈于一体的可以歌唱的文学艺术创作形式。在中国古代，歌与诗的区别是：“歌”能入乐歌唱，“诗”通常不入乐歌唱。广义的歌包括了童谣、民谣；狭义的歌与谣有所区别：有固定曲调和音乐伴奏的是歌，没有固定曲调的清唱为谣。歌大多为民间创作的民歌，如北朝民歌《敕勒歌》等；也有小部分是由文士等个人创作的作品，如刘邦的《大风歌》、李白的《子夜吴歌》等。“歌”属于中国古代诗歌艺术的早期形态，古人一般将其归入乐府诗，现在则与诗合称“诗歌”。

#### 引例：

◎曲合乐曰歌，徒歌曰谣。  
(《诗经·魏风·园有桃》毛传)

配上曲调、有音乐伴奏的叫作歌，没有固定曲调的清唱叫作谣。

### 痴

痴本义为愚笨、呆傻、疯癫等，引申为痴迷、执着及为人处世上的怪诞、成癖、不通世故等。与世俗的精明算计相比，痴人一往情深，不计代价，形同呆傻，亦往往不追求功名利禄，不慕荣华富贵，与正统教条观念相违背。痴可用于痴情、痴言、痴行等，侧重于一派天真自然，纯任性情，特立独行，不惧世俗眼光。“痴”又为佛教术语，义同“无明”，谓愚昧无知，不明万法事理。佛教将贪、嗔、痴列为“三毒”，认为它们是诸恶产生的根源。

#### 引例：

◎诗骨耸东野，诗涛涌退之。  
有时踉跄行，人惊鹤阿师。可惜李杜死，不见此狂痴。(孟郊《戏赠无本》)

[贾岛]的诗其内在的骨像孟郊一样高耸，其才思之波涛如韩愈一样翻涌。有时走起路来踉踉跄跄，像是个清瘦如鹤的禅师。可惜李白、杜甫都死了，不能见到贾岛的狂放痴呆。

### 名实

“实”指实在的事物，“名”指赋予事物的名号、称谓。“名”建立在“实”的基础之上，不能脱离对“实”的认识。“名”体现着人们对事物的本质及其相互关系的理解和设计。人们通过命名的方式，将万事万物纳入到一定的秩序之中。事物依据其被赋予的名号、称谓，在有秩序的整体中确立自己的地位和意义。

#### 引例：

◎所以谓，名也。所谓，实也。(《墨子·经说上》)

对实物的称谓就是“名”，所指称的对象就是“实”。

## 清乾隆 炉钧釉葫芦式双连鼻烟壶

双连葫芦形，直口，束腰，下腹部相连，镶嵌珍珠纽圆盖连象牙匙。通体施蓝色炉钧釉。下配染牙座。

此壶线条圆润，胎体厚重，造型为乾隆时期的流行式样之一。炉钧釉是景德镇仿钧釉制品，低温烧成，始于雍正朝，流行于乾隆时期，以炉钧釉作鼻烟壶的装饰在乾隆时期实为少见，故此壶十分珍贵。

## 文物鉴赏

### 南瓜香菇肉肠焖饭

**食材：**贝贝南瓜半个、蒜末、香菇5个、猪肉肠3根、蒸谷米300克、清水250ml、调味汁10克、酱油15克

#### 制做：

1. 半个贝贝南瓜切小块；  
2. 猪肉肠、香菇切片；  
3. 倒入少许花生油，放入

蒜末炒香；  
4. 放入香菇片、猪肉肠和南瓜炒匀；  
5. 挤入10克调味汁、15克酱油；  
6. 翻炒后倒入250ml清水；  
7. 盖盖煮开后再焖煮3分钟；  
8. 倒入300克洗净蒸谷米铺开，盖盖转小火焖煮至熟透；  
9. 翻拌均匀撒葱花点缀下就可以出锅了。

## 今日美食



## 烟，还是尽早戒了比较好

由于烟草成瘾是一种疾病，戒烟仅凭意志力是绝对不够的，仅靠吸烟者的个人意志戒烟，成功率仅有5%至7%，而在医务人员的专业指导下，戒烟成功率可提高2至3倍。在戒烟成功的病例中，大约有70%要归功于医生的帮助。中、重度尼古丁依赖人群是需要戒烟帮助的主要人群。

#### 一、戒烟有哪些方法

尼古丁成瘾会导致生理和心理上的依赖。针对生理、心理依赖，戒烟的方法主要包括以下几种。

##### 1. 戒烟药物

治疗生理依赖，减轻戒烟产生的戒断症状。

##### 2. 心理支持

治疗心理依赖，如帮助患者树立正确的观念、找出戒烟理由、确定戒烟日期、回顾戒烟经历、做好戒烟思想准备、处理戒断症状、提供辅助材料及电话咨询等。

##### 3. 其他方法

行为疗法，即行为矫正，改变吸烟者在日常生活过程中习惯性吸烟的行为。

治疗烟草依赖最佳的方案是药物和心理、行为治疗相结合。因为单纯自行戒

烟的失败率为90%至95%，而有效的药物措施可使成功率倍增。

##### 4. 戒烟小妙招

如果戒烟者一直有吸烟的欲望，可以通过饮水、喝茶、咀嚼无糖口香糖来减轻欲望。有时戒烟者感觉易激动，不能平静，可以深呼吸、散步或适度锻炼。有些戒烟者在戒烟中精力不集中，可以减少工作负担，休息1至2周。有些戒烟者感觉身体疲乏，而且总想睡觉，可以充分睡眠，适度锻炼，洗热水澡，用干或湿毛巾擦拭全身。如果戒烟时睡眠不好，要避免饮用含咖啡因的饮料，适度锻炼，用温水洗澡。如戒烟者出现便秘，可以大量饮水、多吃蔬菜水果，且不要吃巧克力等高能量的零食，以防发胖。同时，要扔掉所有烟草制品、打火机、烟灰缸和其他吸烟用品，远离其他吸烟者，避免到有吸烟人群的地方(如酒吧)。

特别提醒：戒烟最好下定决心，一次戒断。减量戒烟的方法不可取，这种戒烟方法实际是在麻痹自己，给自己安慰，觉得吸得少对身体的危害就会小，但是少量吸烟也是身体和心理上的依赖，时间长了，戒烟的决心就会消失，烟也戒不掉。

#### 二、戒烟者的常见问题有哪些

问：有人说尼古丁有害，使用尼古丁贴片来帮忙戒烟，安全吗？

答：安全。使用尼古丁贴片、口香糖

等辅助品是戒烟过程的一个过渡，使用量每周逐渐降低，4至12周后可以完全停止。

问：现在市面上销售的电子烟能有助于戒烟吗？

答：不能。除了尼古丁的危害之外，电子烟还有甲醛等危害性物质。电子烟释放的有害物质可能导致肺癌，危害吸烟者和被动吸烟人群的健康，长时间吸电子烟同样会产生对尼古丁的依赖，不能帮助戒烟。

问：如果戒烟，会不会造成其他的健康问题？戒烟会得肺癌吗？

答：不会造成其他的健康问题，也不会导致肺癌的发生。所有的研究都表明戒烟后健康状况会好转。戒烟后患肺癌是多年吸烟的累积结果，并不是因为戒烟导致的。尽早戒烟就会减少患肺癌的风险。

问：吸烟减肥，戒烟发胖吗？

答：这是错误的，吸烟会导致食欲的减退和消化功能的紊乱，引起体重下降，并且会对身体造成多种危害。戒烟之后会胖，是由于烟雾对身体的刺激消失，各个器官的状态逐渐转好，食欲和嗅觉都会恢复正常，对食物产生兴趣，胃口变好。再加上习惯问题，没有烟吸了就会很自然地找零食代替，如果不加强身体锻炼，难免会发胖。

问：人都老了，还有必要戒烟吗？

答：戒烟永远不会太晚。

## 生活知识