

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、追赶,

以防滑入水中;

2. 严禁学生私自下水游泳,特别是中小

3. 严禁中小学生私自外出钓鱼,因为

4. 到公园划船,或乘坐船时必须

5. 在坐船时,一旦遇到特殊情况,一

定要

6. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的

7. 不要在水中长时间憋气,容易导

8. 如果不慎滑落水中,应吸足气,拍

9. 如果不幸溺水,当有人来救助的时

10. 当自己特别心爱的东西掉入水中

中华文化专词

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《戏赠元本》)

[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”指实存的事物,“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,镶珍珠钮圆盖连象牙匙。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。

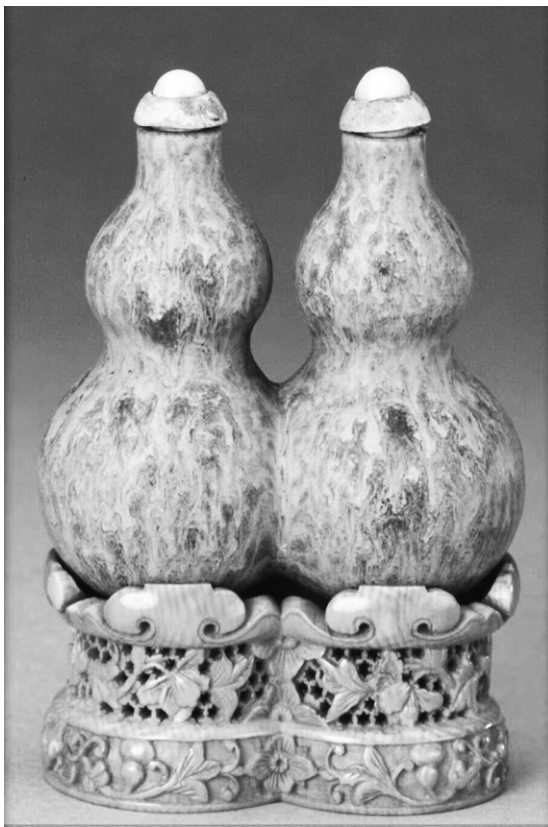
文物鉴赏

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
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惫,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,烟也戒不掉了。

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