

# 防溺水，自救方法学起来

## 警示教育

1. 不要慌张，发现有人时立即呼救；  
2. 放松全身，让身体漂浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；

3. 身体下沉时，可将手掌向下压；

4. 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，应立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。水中抽筋自救法：抽筋的多发部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张、游泳动作不协调等情况

下也会出现抽筋。

(1)对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直；

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。水草缠身自救法：江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢？首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则会使肢体会被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回，或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。如随身携带小刀，可把水草割断，或者尝试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。摆脱水草后，

轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。身陷漩涡自救法：河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等阻碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。疲劳过度自救法：过度疲劳后游泳或游泳过度后，都容易造成抽筋或因体力不支而溺水。碰上这种情况怎么办呢？觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气；举起一只手，放松身体，请求救援。不要紧抱着救援者不放；如果没有救援，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

## 文物鉴赏

### 宜兴窑紫砂双螭福寿水丞

水丞圆唇口，扁腹，两对螭龙托珠为座。砂泥呈黄色，质地极为细润。外口下有回纹和云头纹边饰各一周。器身堆绘绿泥五蝠及双“寿”字，寓意“五福捧寿”。此器造型精巧华丽，为紫砂文玩中的佳品。

水丞是文房用具之一，用以贮水，器形大多口底相若，扁腹。两晋时期烧制的青釉水丞有蛙式者。唐代越窑烧制青釉水丞，有蛙、蟾蜍式。长沙窑则烧制釉下彩及三彩水丞。明清时期景德镇窑烧制了各式水丞，有青花、釉里红、五彩、粉彩、天蓝釉、粉青釉、红釉、仿官、仿哥釉等品种。除瓷制外，还有玉制水丞、料器水丞等。



## 如何运动最有利于孩子健康？

如何让孩子变得更聪明，是家长们的共同心愿。专家为您推荐一个健脑“神器”，无需金钱，无副作用，只需要每天抽出一点时间，就能达到健脑的目的，快来看究竟吧。

### 运动是学习的“助推器”

不少父母认为运动会耽误孩子学习，然而已有多项研究表明，运动或许有助于学习提升。

运动的好处是全方位的，不仅能加强心肺功能，增加肌肉力量，促进骨骼生长，让孩子更健康、更有活力，还能帮助孩子养成独立、坚持、自律的习惯和积极向上的心态。

早在2009年，一项在2200多名五年级学生中的调查发现，有运动习惯的孩子往往成绩更好；2017年，学者分析了26项研究数据（年龄覆盖4至13岁儿童）并得出结论，身体活动可以提高学习能力，尤其是在数学和阅读方面。

结果显示，运动可以提升转移、集中注意力的能力且至少持续两个小时。运动后的孩子收获了愉悦的心情以及更好的记忆力、专注力和反应力，对学习无疑是非常有益的。

世界卫生组织(WHO)声明：规律运动在保护孩子健康的同时，能提高他们

的学术表现。

### 运动是这样改变大脑的

运动对大脑的影响可分为短期和长期两大类。

短期内，运动会增加大脑中的某些化学物质，如多巴胺让人感到快乐，获得积极主动的学习状态；血清素使人释放压力，提高记忆力；去甲肾上腺素能够提高反应速度和专注力。

长期来看，运动能够改变大脑的结构和功能。由某研究院发起的“人类脑计划”在研究中发现，坚持运动可以明显增加神经细胞的数量，使大脑像肌肉一样越练越强大。

该现象可能源于一种叫脑源性神经营养因子(BDNF)的物质，有维持现有神经细胞活力并促进新生神经细胞生长的功能。在大脑中，BDNF活跃在前额叶和海马体区域。前额叶位于我们的额头后方，掌控着决策、注意力以及人格；海马体位于我们大脑的颞叶深处，发挥长时记忆的形成及存储等重要功能。

2013年的一项研究表明，只要20至40分钟的有氧运动(如步行、慢跑)就能使血液中的BDNF增加约32%。所以，运动不但不会影响学习成绩，反而能提高学习效率，让孩子的思维更灵敏、更专注，记东西更快、更牢。

那么，不同年龄段的孩子适合哪些运动呢？

2岁以下：由于孩子的心肺、脊柱、骨骼等尚未完全发育，可进行简单的运动训练四肢，如翻身、爬行等。

3至6岁：孩子处于协调性、灵敏性、柔韧性发展的黄金期，可以尝试骑自行车、攀爬类运动、跳绳、踢足球等，但尚不适合诸如篮球等对抗性非常强的项目。

6至12岁：父母可以带孩子去跑步或者游泳，还可以适当增加一些简单的对抗项目，如击剑、跆拳道，或者进行一些小的力量训练，如仰卧起坐、哑铃操。

13至18岁：进入青春期后，孩子的骨骼和肌肉质量激增，爆发力、速度、耐力等都在快速增长。这时，父母可以根据孩子兴趣选择如跑步、游泳、跳高、跳远等体能型运动，以及如篮球、足球、体操、舞蹈等技能型运动，鼓励他们接触不同种类的运动，能更有效地促进大脑发展。

### 小贴士：这样运动事半功倍

如何运动最有利于孩子健康？《中国儿童青少年身体活动指南》建议，6至17岁儿童青少年每日应进行至少60分钟的中高强度身体活动。进行中等强度运动如快走时，呼吸和心率加快，但可以交谈；高强度运动如快跑时，呼吸和心率大幅增加而无法交谈。

需注意的是，孩子在疾病康复后，运动强度一定要循序渐进，比如从散步到快走，然后到慢跑，给机体充分恢复的时间。

## 生活知识

### 给孩子选择最适合的运动

## 中华文化专题

### 赤子之心

本义指婴儿未经世俗染污的纯洁心灵，也指成年人仍然保有的婴儿般的赤诚真心，那种在功利世界里仍能坚守的初心。

在政治伦理领域，它指人类善良的真心本性，主要是推己及人的恻隐之心或者是童真一般的尚实求真的品格；在文艺创作与审美领域，它主要指具有丰富情感和美好纯真理想的童心，是超越了一切功利心、尘俗气息以及过于理智、缺乏审美情趣的心理状态。

它既是古人推崇的理想人格的一种表征，也是文艺作品中美好人物形象塑造的一种类型。

### 引例：

◎大人者，不失其赤子之心者也。(《孟子·离娄下》)

有德行的人，是能保持婴儿般天真纯朴之心的人。

### 四端

仁、义、礼、智四德的端始、萌芽。孟子认为仁、义、礼、智根于心。恻隐之心是仁之端，羞恶之心是义之端，辞让之心是礼之端，是非之心是智之端。“四端”是每一个人天生所具有的，是人之所以为人的本质特征。人只要充分扩充、发挥自己内心所固有的善端，就能够成就仁、义、礼、智四德，从而成为君子乃至圣人。

### 引例：

◎凡有四端于我者，知皆扩而充之矣，若火之始然，泉之始达。苟能充之，足以保四海；苟不充之，不足以事父母。(《孟子·公孙丑上》)

凡是具有“四端”的人，知道把它们扩充起来，就好像火刚开始燃烧，泉水刚开始涌出。如果能够扩充“四端”，就足以安定天下；如果不扩充“四端”，都不足以奉养父母。

### 诚

真实无妄。“诚”是儒家思想的核心概念之一，儒家认为，“诚”是“天道”或“天理”的本质，是万物得以存在的根据。同时，“诚”也是道德的本原和基础，一切道德的行为必须建立在内心真实无妄之上，否则便是虚妄，《中庸》称之为“不诚无物”。圣人以“诚”为本性，其言行自然与“天道”“天理”相合；君子则以“诚”作为道德修养的目标以达于“天道”“天理”的途径。

### 引例：

◎诚者，天之道也；诚之者，人之道也。(《礼记·中庸》)

“诚”，是天的法则；达到“诚”，是人的修养路径。