

## 中华文化专题

## 旷达

指诗歌作品中所体现的超然物外、旷放通达的胸襟和艺术风格。是作者通达的人生观及平和心态与作品艺术形象的高度融合。具有旷放性情的作者，多因世事坎坷或社会动乱而落魄或退隐，往往以诗文抒写胸臆，反映在诗歌作品中，既有对世事物情超旷出尘的人生警悟，也有愤世嫉俗、傲岸不羁的真情流露。它的渊源可以追溯到儒家有为和道家顺其自然的思想及魏晋名士超尘脱俗、开朗达观的人生态度。既不逃避世俗，也不贪恋名利，事理通达，心境开阔。唐代司空图将其提升为一个诗学、美学术语，强调作品风格与作者心态及人生观的统一，意在倡导一种超脱旷达的人生观与审美心态。

## 引例：

◎生者百岁，相去几何。欢乐苦短，忧愁实多。何如尊酒，日往烟萝。花覆茅檐，疏雨相过。倒酒既尽，杖藜行歌。孰不有古，南山峨峨。(司空图《二十四诗品·旷达》)

人的一生不过百年，寿命长短能差几何。欢乐时光总苦短促，忧愁日子其实更多。哪里比得上手持酒樽，每日在烟绕藤缠的幽静处畅饮。那鲜花覆盖的茅檐下，细雨疏疏飘忽访问。壶中酒已经喝完，拄着藜杖漫步唱歌。谁没有死的那一天？只有终南山才会巍峨长存。

## 成心

带有成见的心。出自《庄子·齐物论》。庄子认为，人们如果站在自我立场上去看待他者，就会用自己的标准形成对他者、对世界的成见。而由于立场或标准的不同，彼此的成见会造成各种对立和纷争。被成见所遮蔽的心，就是“成心”。人们怀有“成心”而往往不自知。因此，庄子提示人们应意识到并超越“成心”以及狭隘的自我立场。

## 引例：

◎夫随其成心而师之，谁独且无师乎？奚必知代而心自取者有之？愚者与有焉。未成乎心而有是非，是今日越适而昔至也。(《庄子·齐物论》)

如果顺着自己带有成见的心而遵从它，那么谁还没有一个遵从的标准呢？为何一定是知道万物变化而有见识的人才有呢？愚蠢的人也是有的啊。没有在心中形成见识就已经有是非，这就好像今天到越国去但昨天已经到达了。



## 小学生游泳，须有成年人带领

## 警示教育

## 预防溺水的措施：

1. 小学生应在成年人的带领下游泳；
2. 小学生不能独自在水塘边、小河边等玩耍；特别要注意的是，不要去那种没有人去的水塘以及水草较多的地方；
3. 不能去竖有禁止游泳牌子的地方游泳，特别是在暑假，需要在有成年人陪伴的情况下正规泳池游泳；

4. 不会游泳者，不能去水较深的区域，谨防溺水事件发生。不会游泳者，身边要有成年人陪同，哪怕有游泳圈也不行；
5. 在游泳前要做好充分的准备活动，以防在水里抽筋。

## 发现溺水的救护方法：

- 方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；
- 方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年

人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材施救。

## 岸上急救溺水者：

1. 迅速清除溺水者口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；
2. 将溺水者举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为呛水而耽误了进行心肺复苏的时间；
3. 进行口对口人工呼吸及心脏按摩；
4. 尽快联系急救中心或送去医院。

## 文物鉴赏

## 清乾隆 仿珐琅池荷纹尊



罐口微撇，短颈，圆腹，圈足。内施松石绿釉，口沿描金和璎珞纹，外壁采用蓝地粉彩立粉仿制珐花的装饰效果画池塘莲花纹样。底松石绿釉印阳文“大清乾隆年制”六字篆书款。景德镇的陶瓷工匠，在汲取元、明时期山西珐花的工艺基础上，创意求新，烧成了高温瓷胎的瓷器。它的效果比传统的陶胎珐花色彩更加绚丽，纹饰更加细腻，立体感更强。

## 不同年龄段护眼各不同

不同年龄段的眼健康主要问题各有不同，专家认为，管理也应各有侧重，提倡全生命周期呵护眼健康。

6岁前应着重关注远视储备，重视弱视、斜视筛查。专家介绍，6岁前儿童眼健康保护重点，是对眼睛先天性疾病和弱视、斜视等眼病的筛查以及近视预防。其中，3岁前最好到医院做一次全面的视力检查，如弱视在3岁前治疗效果最好，年龄越大治疗效果就会“打折扣”。此外，如发现儿童弱视形成的警报信号，应及时去医院检查排除。

对于近视的预防，专家建议家长关注孩子的远视储备。0到6岁的儿童视力发育尚不完善，存在一定的生理性远视，这被称为远视储备，其消耗速度决定了孩子是否过早发生近视，可以通过户外活动、坐姿、用眼习惯等行为方式干预。

6岁至18岁应注重控制屈光不正。“6岁到18岁眼健康管理的重点包括视功能异常、近视等屈光参差、远视、散光、弱视、斜视等，其中近视防控是该年龄段的重中之重。”专家说，这一时期的眼健康管理对成年后的眼健康极为重要。

专家强调，该年龄段的近视儿童青少年要重视和积极预防高度近视。高度近视不是简单的屈光度数增加，还会导致白内障、青光眼等眼部疾病的发生概率明显增加，眼底病理性改变概率明显增加，如视网膜裂孔、出血等。

18岁到40岁是视疲劳高发期。李丽华说，视疲劳现已成为青壮年人群最为常见的眼科疾病，可能会加速视觉功能退化，导致眼睛过早出现老花眼。“视疲劳与干眼症、结膜炎的症状相似，极易误诊，应通过多种检查找到引起视疲劳的病因。”专家说，视疲劳的预防首先要要有正确的屈光矫正，其次要有良好的用眼环境、用眼习惯和全身状态。

40岁后将进入老视管理。“40岁以后人眼功能逐渐衰退，老花是很多人的第一感受。随着年龄的增长，白内障、青光眼等眼病发病率也开始上升，对视觉健康造成极大威胁。”专家说，建议定期进行包括视力、裂隙灯、眼底照相在内的眼部体检，实现眼部高发疾病的早筛早诊早治。户外活动时最好佩戴太阳镜减少紫外线伤害，日常要减少屏幕的使用时间等。

“呵护眼健康应贯穿全生命周期，主动自觉爱眼护眼，走出守护视力的误区，才能够有效提高眼健康水平。”专家说。

## 今日美食

## 柠檬百香果酸辣网红鸡爪

## 用料：

鸡爪2斤、香料适量、料酒 适量、大蒜20瓣、小米椒25个、姜片 适量、香菜适量、小葱4根、洋葱1个、柠檬2个、百香果2个、醋 100ml、生抽 100ml、老抽 15ml、花椒油 30ml、盐 40克、糖 60克、纯净水 500ml。

## 制作：

1. 鸡爪洗净，斜刀剁成两截。同时准备一盆冰水，稍后使用。
2. 凭借自己喜好准备各种香料，分量自己把控就好。

3. 冷水下锅，倒入鸡爪香料，再倒入少许料酒和姜片去腥，水开后再煮最少八分钟。(喜欢口感软烂的可以继续多煮一会儿。)

4. 到时间后，用漏勺捞出，由于表面有浮沫，需要多次冲水洗净。

5. 洗净后的鸡爪放入先前准备的冰水中浸泡。

6. 容器中调配料汁，倒入100ml醋，100ml生抽，15ml老抽，30ml花椒油，40g盐，60g糖，搅拌均匀，让糖和盐融化的功夫开始准备配菜。(生抽和酱油已经偏咸，所以可减少盐的用量，如果喜欢甜口的同学也可以适量多加糖或者放少许蜂蜜调味。)

7. 洋葱一个切丝，小葱4根和25个小米辣切段，20个蒜瓣和香菜切成碎末，2颗柠檬切片，百香果取籽。(柠檬事先用盐将表皮搓洗干净，可以去掉一些苦味。)

8. 待调料汁里的糖颗粒溶解差不多之后，先导入小葱段蒜末和洋葱搅拌，先将柠檬汁挤进盆中然后去籽放入，搅拌均匀。(柠檬片一定要去籽，不然会苦。)

9. 放入切好的香菜末和小米辣，二次搅拌。这个时候可以稍微品尝一下味道稍微调节。

10. 口味调节好后，加入500ml纯净水和两颗百香果，翻拌均匀。(纯净水的量没有定数，差不多盖过鸡爪就行。)

11. 拌匀后，封上保鲜膜，放入冰箱冷藏。

12. 冷藏三小时以后，将柠檬片挑出来，防止时间久了味苦，随后继续放入冰箱冷藏。最少腌制四个小时即可入味。(如果容器偏小覆盖不全可以在冷藏期间多次翻拌，使鸡爪均匀入味，腌制好的鸡爪可以分装入保鲜盒中，随吃随取。)

口感酸甜辣咸都有，不能吃辣的同学记得适当减少小米辣的用量。

## 生活知识