

# 防汛知识，必须要知道

## 警示教育

什么是汛期？汛期有哪些应对措施？你了解多少？下面这些防汛小知识快收好。

### 什么是汛期？

汛期是指江河由于流域内季节性降水、融冰、化雪引起季节性水位上涨的时期。

### 什么是防汛？

防止和减轻洪水灾害，在洪水预报、防洪调度、防洪工程运用等方面进行的有关工作。汛的含义是指江河、湖泊等水域的季节性或周期性的涨水现象。

### 暴雨预警信号等级划分？

蓝色预警：12小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

黄色预警：6小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

橙色预警：3小时内降雨量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降雨可能持续。

红色预警：3小时内降雨量将达100毫米以上，或者已达100毫米以上且降雨可能持续。

### 暴雨来临时如何采取防范措施？

1. 暴雨来临，关闭门窗，防止雨水扑入屋内，一旦进水立即关闭电源、煤气等设备。

2. 切断低洼地带有危险的室外电源。
3. 不要在流水中行走，15公分深度的流水就能使人跌倒。
4. 在山地如发现水流湍急、混浊及夹杂泥沙时，可能是山洪暴发的前兆，应离开溪涧或河道。
5. 暴雨中开车应打开雨雾灯，减速慢行，注意预防山洪，避开积水和塌方路段。
6. 注意街上电力设施，如有电线滑落，即刻远离并马上报告电力部门。
7. 如住所可能出现严重水淹，应撤离居所，到安全地方暂避。

### 洪水暴发时如何防备与自救

1. 一定要保持冷静，迅速判断自己周边环境，尽快向山上或较高地方转移，如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。
2. 认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。
3. 备足速食食品或蒸煮够食用几天的食品，准备足够的饮用水和日用品。洪水到来时来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、结构牢固的楼房上层、高地等地转移。
4. 泥坯房里人员在洪水到来时，来不及转移的，要迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等漂浮的材料扎成筏逃生。不宜游泳、爬到屋顶。
5. 洪水来临前，将不便携带的贵重物品作防水捆扎后埋入地下。
6. 如果被洪水包围时，要设法尽快与当地政府或部门取得联系。报告自己的方位和险情，积极寻求救援。
7. 千万不能游泳逃生，不能攀爬带电的电杆、铁塔，远离倾斜电杆和电线断头。

8. 如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

### 山洪暴发时如何防备与自救

1. 一定要保持冷静，迅速判断自己周边环境，尽快向山上或较高地方转移，如一时躲避不了，应选择一个相对安全的地方避洪。
2. 山洪暴发时，千万不要沿着洪道方向逃跑，而要向两侧快速躲避。不要輕易涉水过河。
3. 更不能为了转移家禽、贵重物品及其它原因而延误逃洪时间，造成“人物双亡”。
4. 被山洪围困在山中，应及时与当地政府或部门取得联系，寻求救援。

### 泥石流暴发时如何防备与自救

1. 泥石流与暴雨洪水结伴儿而生。当暴雨到来之前，居住的山沟有可能暴发泥石流，应搬迁到安全地点暂时避难。
  2. 暴发泥石流是由沟顶开始的，发出的响声好像“轰……轰……”的打炮声。白天或者黑夜，在屋里避雨时，只要听到这种声音，要迅速跑到室外向山顶转移。
  3. 暴发泥石流时间很短，只能扶老携幼轻装转移，来不及寻找和携带食品、饮料。
  4. 转移路线应事前选定，清除沿途的障碍物，避免急速上山时，浮石、滑坡伤人。同时要防雷击、电线伤人。
- 另外，提醒大家下雨天请在路边台阶上行走，大街上可能会有井盖被大水冲开，下雨为了排水，可能很多井盖被打开，外出时注意脚下，看到雨水打漩涡的地方，绕道而行。

## 文物鉴赏

### 明 竹雕荷花香筒



器圆筒式，上下缘镶牛角，并有花梨木顶托。

下端顶托有凸榫，与器身插接，上端顶托以蜡粘接。

香筒满雕荷花，于方寸间经营安排，煞费苦心。花与叶的层次、位置、穿插、向背，繁而不乱，显示出高妙的匠意。踞于荷叶上的小小河蟹成为构图的点睛之笔，刻划生动细腻，增添了画面的趣味。

筒身雕镂多至六重，与阴刻相配合，刀法圆熟，磨工精到，不露刀痕，具有明末竹刻的典型风格。此香筒的制作精益求精，却不流于琐碎卖弄，实为难能可贵。

## 今日美食

### 番茄肥牛汤

**用料：**肥牛卷适量、西红柿1个、盐3克、蒜1瓣、姜2片、葱1根、白胡椒粉1小勺、生抽2勺、蚝油1勺。

**做法：**肥牛卷用开水烫一下捞起备用，番茄去皮切丁备用，姜葱蒜切好备用；锅中适量油放入姜蒜爆香，倒入番茄丁炒出汤汁；加入一勺蚝油两勺生抽翻炒均匀，加入一大碗清水煮沸，倒入肥牛卷再次煮沸；加入适量盐，一勺白胡椒粉调味，撒上葱花即可开吃啦。

### 无骨鸡爪

**用料：**鸡爪适量、蒜8瓣、姜6片、辣椒油1勺、盐1勺、小米椒4个、香菜少许、麻椒32粒、八角3个、香叶4片、生抽2勺、蚝油1勺、米醋1勺、白糖1勺。

**做法：**鸡爪洗净，蒜剁成末、小米辣切段、葱切段、取2片姜切末、香菜切成段、柠檬切片备用；锅中加入适量清水、放入鸡爪、加入葱、姜、麻椒、八角、香叶，水烧开后再煮10分钟，时间到以后把鸡爪捞出放入冷水中浸泡。降温后把鸡爪捞出去掉骨头放入盆中然后加入小米辣、蒜末、姜末、再挤点柠檬汁，然后再加入柠檬片、生抽、米醋、蚝油、盐、鸡精、白糖、辣椒油、和香菜段，抓匀腌制30分钟即可。

## 这些食材可以辅助调节血脂

众所周知，高脂血症是一种常见的慢性病，高脂血症的持续发展后果是非常危险的。因此，当大家发现高脂血症时，应采取合理的方法降低血液黏度，防止高脂血症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1. **燕麦：**燕麦富含膳食纤维，既有可溶性膳食纤维，也有不溶性膳食纤维，对健康非常有益。燕麦含有较多的β-葡聚糖（一类膳食纤维），能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率，辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。β-葡聚糖溶于水，燕麦粥那种黏稠的质地，就是因为富含水溶性膳食纤维。现在燕麦的种类有很多，一般来说，需要煮食的生燕麦相对较好。可将完整的燕麦粒浸泡一晚，再用高压锅煮熟。

2. **洋葱：**洋葱调节血脂的效能与所含的烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸（甲硫氨酸，半胱氨酸）有关。这些物质属于配糖体，除调节血脂外，还可预防动脉粥样硬化，对动脉血管有保护作用。洋葱前列腺素A，能扩张血管、降低血液黏度，因而可以调节血压、增加冠脉血流、预防血栓形成。不过，洋葱不可过量食用，一餐中有50克即可，因其易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。

3. **海带：**海带内含有一定量的不饱和脂肪酸，能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇。海带中的食物纤维褐藻酸，能调理肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆

固醇的吸收。海带中钙的含量极为丰富，钙可降低人体对胆固醇的吸收，调节血压。这三种物质协同作用，对预防高血压、高脂血症和动脉硬化很有益处。不过海带中碘含量高，需控碘的人要遵医嘱。

4. **玉米：**玉米是可溶性纤维和不溶性纤维的结合体，含有丰富的钙、镁、硒等矿物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E，具有调节血清总胆固醇的作用。

对肠胃功能较弱的人来说，一天最多吃一根玉米就足够了。如果吃太多，那么大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸。

5. **黑木耳：**木耳富含膳食纤维，10克干木耳泡发后大约含3克膳食纤维。

研究发现，黑木耳有抗血小板聚集、调节血脂和阻止胆固醇沉积的作用，同时还发现黑木耳有抗脂质过氧化作用。脂质过氧化与衰老有密切的关系。

6. **茶：**茶叶中的咖啡碱、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量，可以帮助消化，增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪，防止脂肪在体内积滞。

日常生活中，要注意不要喝浓茶，如果喝一杯200毫升的茶水，放3至4克的茶叶即可。每天也不要多喝，喝2杯左右即可。

另外，还要强调一点，食物就是食物，并不能起到药物的作用，文章中提到的食材可以作为健康饮食中的一部分，在实际生活中，仍然要注意饮食多样化，不能听说“某食物能调节血脂”，就天天吃、顿顿吃，以免过犹不及。此外，控制血脂还要注意少吃动物内脏、肥肉和油炸食品，少吃糕点等高糖食品，少吃盐，同时注意戒烟限酒。

## 生活知识

## 中华文化专词

### 三思而行

原指经过三次思考以后再去施行。是一种过于谨慎的态度。适度的思考是正当言行的前提，但如果思虑过于谨慎，则容易心生顾虑、犹豫，使对私利的关切影响对道义的遵守。《论语》记述鲁大夫季文子“三思而后行”，孔子认为，季文子思考两次即可，不必三思。后人在使用“三思而行”一词时，常淡化其过度谨慎之义，仅用以劝诫谨慎行事，强调在言语行事之前应周详地思考，从而做出符合日用伦常之道的选择。

#### 引例：

◎季文子三思而后行。子闻之，曰：“再，斯可矣。”（《论语·公冶长》）

季文子三思之后才去行事。孔子听闻后说：“思考两次就可以了。”