

中华文化专词

悬壶济世

行医救助世人。“悬壶”即把装药的葫芦挂起来,作为行医卖药的招牌,泛指从事医疗职业;“济世”是对困苦之人提供救助。这一观念,使行医卖药超越了一般职业与谋生手段而被赋予了人文关怀的意义。它既是世人对于医者救死扶伤、治病救人行为的一种赞颂,也是医者用以自励的道德准则和价值判断。

引例:

◎市中有老翁卖药,悬一壶于肆头。(《后汉书·方术传下·费长房》)

集市里面有一个卖药的老头儿,把一只药葫芦挂在集市的街头。

◎所以医人不得恃己所长,专心经略财物,但作救苦之心……志存救济,故亦曲辞论之,学者不可耻言之鄙俚也。(孙思邈《千金方·论大医精诚》)

行医之人,不能仗着自己有一技之长,光想着谋取财物,而要怀有一颗把世人从苦痛中解救出来的善心……[我]志在救助世人,所以絮絮叨叨地讲论这些,希望学医的人不要耻笑我的想法很鄙陋。

刚柔相济

刚与柔两种手段互相调剂、配合。“刚”与“柔”是指人和事物的两种相反的属性。就执政理事而言,“刚”指强硬、严厉,“柔”指温柔、宽宥,“刚柔相济”相当于“恩威并施”。“刚柔”被认为是“阴阳”的具体表现。“刚”与“柔”之间的对立与调和是促成事物运动变化的根本原因。具体到政策、法令的制定与实施及社会或企业的管理,刚与柔需保持某种均衡状态。

引例:

◎孔子云:“礼以行之,孙(xùn)以出之。”外柔内刚、刚柔相济而不相胜者,万事之所以成也。(郑善夫《答道夫》)

孔子说:“按礼的要求实践,用谦逊的言辞说出。”外柔内刚、刚柔相济而不是一方压过另一方,万事就能获得成功。

◎凡为将者,当以刚柔相济,不可徒恃其勇。(罗贯中《三国演义》第七十一回)

凡担任大将的人,都应该用刚柔相济,不可只是凭着自己的勇猛行事。



野外水域危险,不能去

警示教育

由于孩子防范意识较弱,极易造成溺水事故。请家长们提升安全意识,切实加强对孩子的监护,请大家一起来学习防溺水安全知识。

牢记防溺水措施“六不准”

- 1.不准私自下水游泳。
- 2.不准擅自与他人结伴游泳。
- 3.不准在无家长或老师带队的情况下游泳。
- 4.不准到不熟悉的水域游泳。
- 5.不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 6.不准不会游泳的学生下水施救。

如何预防溺水

家长或看护人,决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及,专心看管,不能疏忽。以下四知8要点,家长们要牢记:

- 1.不要私自下水游泳,家长时刻看护。
- 2.坚持让孩子穿高质量的浮身物。
- 3.要求孩子下水前活动身体,避免出现抽筋等现象。
- 4.在水中不要喂孩子吃东西,有可能被呛住。
- 5.教育孩子不在水中互相嬉闹,防止呛水窒息。
- 6.教孩子学习游泳,并学习心肺复苏等技能。
- 7.不到不熟悉、无安全设施、无救援人

员的水域游泳。

8.不熟悉水性、水下情况不明时,不要擅自下水施救。

孩子外出时家长要做到“四知”:
知去向、知同伴、知内容、知归时。

如何辨别溺水

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象,生命或可挽回。如何辨别儿童溺水者?牢记这7种迹象。

7种迹象辨别溺水者:

- 1.溺水者的嘴会没入水中再浮出水面,没有时间呼救。
- 2.溺水儿童手臂可能前伸,但无法划水向救援者移动。
- 3.溺水者在水中是直立的,挣扎20-60秒之后下沉。
- 4.溺水者眼神呆滞,无法专注或闭上眼睛。
- 5.溺水儿童的头可能前倾,头在水中,嘴巴在水面。
- 6.看起来不像溺水,只是在发呆,但如果对询问没有反应,就需要立即施出援手。
- 7.小孩子戏水会发出很多声音,一旦安静无声要警醒。

如何施救

在加强预防的同时,家长及监护人也掌握相关的急救知识和技能。意外发生后,救人刻不容缓,以下6点要知道。

儿童溺水后的正确施救方法:

- 1.迅速救上岸:最好从背部将落水者头部托起,或从上面拉起其胸部,使其面部露出水面,然后将其拖上岸。

2.清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,撬开其牙齿,用手指清除口鼻内杂物。

3.倒出呼吸道内积水:救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,拍背。

4.人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。

5.吸氧:现场有医疗条件,可对溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的,用手或针刺溺水者的人中等穴位。

6.脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。

万一溺水如何自救

- 1.不要慌张,发现周围有人时立即呼救。
- 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,立即求救。如周围无人,可深吸一口气潜入水中,伸直脚筋的那条腿,用手将脚趾向上扳,以解除抽筋。

野外水域为什么危险

- 1.野外水域的未知因素多,游泳者往往对所在水域情况并不了解,有些水域看似平静,但水下经常会有漩涡、暗流,容易发生意外。
- 2.野外人员稀少,一旦出现体力不支等意外情况,很难在第一时间被施救。
- 3.野外水质污染也比较多,游泳难免会喝水,对身体难免有害处,有过敏体质的人也不适宜到这样的水域游泳。

明 青玉浮雕 青蛙荷叶洗

青玉略发灰,局部有褐色沁斑。整体作翻卷的荷叶形,内底中心圆雕一伏蛙。束梗为把与洗沿平齐,并向下顺着荷叶的卷曲达洗底,长梗上的带状柔叶依附于荷叶表面,与小荷叶、莲蓬相杂。带状长叶、荷叶皆浮雕,翻卷叠压,极富立体感。荷叶表面阴线刻叶脉,背面叶脉以减地浮雕体现。

仿植物瓜果之形设计器皿,在南宋金银器中颇为流行,之后为元代金器所承继,并延伸至玉雕领域。在都市繁荣、文人化气息浓郁的明代,这一传统得以承继和发扬。在玉器上,体现为画意题材的广泛运用以及植物造型的备受推崇。荷花出淤泥而不染,是美好品德的象征,历来为文人君子所歌咏。

文物鉴赏



哪种运动适合自己? 三句话轻松看懂

近年来,随着全民健身的深入实施,人们的参与程度不断提高,“多锻炼、少生病”越来越成为一种社会共识。那么,科学健身应该选择哪些运动项目?需要注意哪些事项?专家为大家分享相关知识。

跑步、游泳、举铁、俯卧撑……各种运

动项目眼花缭乱,那到底哪种运动效果最好?对此,专家表示,没有哪一种运动是适合所有人的,绝对好的运动,关键要多样化,并建议做三种类型的运动。

“第一种是有氧运动,比如跑步、游泳、打球等,刚开始做有氧运动时,要循序渐进,逐渐增加运动的时间和强度。”专家说。

“第二种运动叫抗阻运动,顾名思义就是抵抗阻力,主要是锻炼身体的肌肉,尤其是大肌肉体。”专家举例,比如举铁、弹力带等负荷运动,或者俯卧撑、引体向

上等自重运动。不建议每天都做,最好两到三天做一次,或者隔天进行,给身体尤其肌肉恢复的时间。

专家说,第三种运动是柔韧性运动,是针对身体的柔韧度和灵活性的训练,比如日常拉伸、瑜伽、太极等,建议要天天做,尤其是在进行高强度的有氧运动或者是抗阻运动的前后,一定要做一做这种柔韧性的运动。

最后,专家总结,有氧运动天天有,抗阻运动不可少,柔韧运动随时做。

生活知识