

## 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，故亦曲碎论之，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，所以絮絮叨叨地讲述这些，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。以下四知八要点，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，家长及监护人也要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，可深呼吸一口气潜入水中，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，给身体尤其是肌肉恢复的时间。

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