

中华文化专词

精鹜八极
心游万仞

精神奔驰于八方极远之地，心灵飞翔至万仞极高之境。是西晋陆机对创作心理的一种形象化描述，指作家在进行艺术构思、艺术创作时，思想纵横驰骋而不受时空的限制，就像骏马驰骋于天地四方，又像心灵畅游于万仞天空。

陆机指出，作家在构思之初，全部感知官能向内收缩，摒除一切杂念，保持对审美对象的高度关注，这样才能充分地激活作家的灵感，使神思上下纵横，跨越时空，无所不至，从而创作出富有审美想象力的艺术形象。

引例：

◎赋家之心，包括宇宙，总览人物，斯乃得之于内，不可得而传。（葛洪《西京杂记》卷二）

辞赋作家，其内心可以囊括天地宇宙，可以纵观古今人物，这都是从他自身的修养中得到的，不可能拿来传授他人。

◎其始也，皆收视反听，耽思傍讯。精鹜八极，心游万仞。（陆机《文赋》）

在开始写文章时，必须停止一切视听活动，凝聚心神，广为求索，精神奔驰于八方极远之地，心灵飞翔至万仞极高之境。

◎文之思也，其神远矣。故寂然凝虑，思接千载。悄焉动容，视通万里。（刘勰《文心雕龙·神思》）

文章写作时的想象和思绪，其神奇是可以超越时空的呀！所以当作家默默地凝神思考时，可以联想起千年之前的事情；他的表情微动之际，似乎看见了万里之外的情景。

读万卷书
行万里路

多读书，多走路。比喻要努力读书，尽可能多地丰富书本知识，掌握间接经验；同时要尽可能多地接触实际，丰富自己的亲身体验，开阔眼界，增长见识。理论与实践相结合，间接经验与直接经验相结合，既有真才实学，又能学以致用。

引例：

◎人生宇宙间，志愿当何如？不行万里路，即读万卷书。（高士奇《扈从杂记》其四）

人生于天地之间，应当有怎样的志愿？不是走万里长的路，就是读万卷多的书。



警示教育

当您经过水库、池塘、河流等危险水域时，看到有孩子在水边，请您停下脚步劝说孩子离开，您的这一善举或许在无形中救了孩子的性命、挽救某个家庭的幸福，防溺水从你我身边的一点一滴做起。

哪些地方需格外警惕？

不同年龄的孩子，容易发生溺水的地方不同。暑期将近，家长一定要盯紧这些“危险水域”。

4岁以下孩子易发生溺水的地方：水缸、浴盆等。

5至9岁孩子易发生溺水的地方：水渠、水库、池塘、小溪边等。

10岁以上孩子易发生溺水的地方：河边、游泳池、海边等。

如何防止未成年人溺水？

泳池预防溺水

确保带孩子去正规的泳池游泳。

在下水前，确保孩子已经掌握相关安全技能，并确保孩子已做好热身运动。

如与孩子一起在水中游泳，必须让孩子待在大人一臂以内范围；如孩子自己下水游泳，大人需时刻有效看护。

儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

开放水域预防溺水

如带孩子去海滩玩水或游泳，大人要做到时刻看护。

若多人一起到海边游泳，须指派人员

轮流看管孩子。

若在海中游泳，一定要让孩子穿上安全、合格且适合孩子体型大小的救生衣，并扣好所有扣带。

如带孩子一起坐船，家长和孩子一定都要穿救生衣，并保证扣好所有扣带。

遇到溺水者如何施救？

在游泳馆

在游泳池遇见有人溺水，立刻大声呼叫救生员帮助施救。

在户外

发现有人溺水，要大声呼叫，寻求成人帮助，同时拨打110报警并联系120急救人员。

不要直接跳下水或手拉手施救，避免造成连环溺水的悲剧。

寻找救生圈、木板、竹竿、树枝等抛向

溺水者，救人时要趴在地板上降低重心，避免被拉入水中。

关于溺水，这些误区需警惕

会游泳、水性好，就不可能溺水？

不要因为会游泳，就放松警惕。疲劳、抽筋、空腹等，可能会使人无法正常游泳，导致溺水；在海边、河边等野外水域，水草、碎石、淤泥、激流都可能导致意外发生。

手拉手就能救起溺水者？

身边有人溺水时，很多人第一反应会是伸手去拉。但形成“人链”后，一旦有人因体力不支而打破“平衡”，就会让很多人落水，导致悲剧发生。

带上游泳圈就能“保命”？

因海水存在大浪、高温、漂浮杂物等情况，充气游泳圈并不能在下海游泳时有效地保证使用者的安全。



夏季饮食养生有哪些讲究？

夏季，古人又称为“夏三月”，是指从立夏之日起，到立秋前一日止，包括了六个节气。中医提示夏季饮食养生要注意以下10点。

1. 夏季饮食少辛热

夏季炎热，汗出溱溱，内热较重，倘若食用较多辛辣之品，则可助内热生火，造成心火上炎，出现口舌糜烂、牙龈肿痛、小便黄赤涩痛、大便干结等症状。但少量辛辣之品用于饮食调味，有提高食欲的作用。

2. 要注意补充营养

夏季出汗多，自然要多饮水，但需注意质和量。饮水方式以少量多次为宜。为了维持体内的水盐代谢平衡，应注意多饮含盐的饮料，如盐水、含盐汽水等。

出汗多时，提倡多吃西瓜、西红柿、梨、香瓜、豆芽、蘑菇及各种绿叶蔬菜。瓜果、蔬菜和豆制品不仅含有钾元素，还含有丰富的维生素。

3. 夏季饮食宜养阳气

中国传统医学认为：“阳气者，卫外而为固。”意思是说，阳气对人体起到保护作用，可以使人体健康，体质强壮，增强抵抗能力，免受自然界“六淫之气”的侵袭。

夏季进行饮食养生必须善于掌握人体气血阴阳的偏盛偏衰，根据具体情况分别予以不同的饮食。

4. 夏季保健清凉饮料

清凉保健饮料历史悠久，品种繁多。六一散、香薷饮、甘和茶、西瓜汁、梨汁等都是广为人知的夏季保健饮品。

5. 老人解暑喝红茶好

天气热，就总想喝点凉的。除了冷饮，凉茶也是不少人的选择。但专家提醒，很多凉茶都加入了中药，以解暑降温、清热解毒、清肺润燥，并不太适合体弱多病的老人。

夏季老年人最好喝一些温性的茶，如红茶。红茶性温，且具有暖胃作用，比较适合老年人。身体虚弱、体内无火的老人可以喝点参茶，如果上火则可适当喝点西洋参（花旗参）茶。西洋参是一种“清凉”参，味苦、微甘，性凉，具有滋阴补气、生津止渴、除烦、清虚火的功效，比较适合老人夏季“清补”。

6. 出汗不多，喝白开水就行

夏季如果不是大量出汗，平时可以喝白开水和茶水。白开水中富含多种矿物质和微量元素，能够调节人体内平衡。

喝水的方法也有讲究，大口饮水虽然一时痛快，却使排尿和出汗量增加，导致更多的电解质流失，还增加了心血管、肾脏的负担，容易使人出现心慌、乏力、尿频等症状。水喝得太快太急，容易与空气一起吞咽，引起打嗝、腹胀。合理的喝水方法应该是少量、多次、慢饮。夏季户外活动结束后，不宜立即饮水，应稍作休息再喝，且不要一次喝得太多。

7. 冷饮并非人人可吃

炎热的夏季骄阳似火，适当吃些冷饮可消暑解渴降温。冷饮不能多吃，否则会冲淡胃液，有碍健康。过量吃冷饮可能引起以下症状：消化功能紊乱、糖尿病病情加重、头痛。

8. 夏季预防食物中毒

食物中毒多见于夏季，食物中毒的预

防：首先要防止食品被细菌、化学毒物污染。食物要充分加热，以彻底杀灭其中的病菌和寄生虫。生熟食品的制作和存放要分开。剩饭剩菜应加热后再吃，不吃变馊、变味的食品。

9. 春末夏初防蚕豆病

春末夏初正是蚕豆成熟的时候。

蚕豆病是一种遗传性疾病，患者的血液缺乏葡萄糖-6-磷酸脱氢酶，难以维持红细胞膜的完整性和血红蛋白的稳定性，一旦碰到蚕豆中一种类似氧化剂的物质“左旋多巴”，红细胞就会变得更加僵硬和脆弱，容易破裂，进而发生急性血管内溶血，出现溶血性黄疸、贫血和血红蛋白尿，病情凶险，可危及生命。

患蚕豆病的患者常病发于吃新鲜蚕豆或接触蚕豆花粉后。起病很急，病情严重程度与进食量无关，一两粒甚至半粒即可发病。患者一般伴有发烧，体温在37.5℃~38℃，严重的可高达40℃，并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头昏、头痛、全身软弱无力、烦躁不安、昏睡不醒等症状。

蚕豆病是急症，一旦发现应立即送医院救治。有家人患过蚕豆病的家庭，其他家人也应在日常生活中多加注意。

10. 夏季煮粥要多放豆

夏季炎热难熬，人们食欲下降，许多人晚上都爱喝点清淡的米粥。

豆类中含有丰富的蛋白质，因此在粥里多放些豆子能补充蛋白质。比如绿豆清热除湿，赤小豆利水除湿、消肿解毒，黑豆养脾益肾，芸豆健脾利肠胃等。

最后要提醒的是，豆粥虽然营养丰富，但缺乏维生素C。在喝粥的时候别忘搭配果仁菠菜、芹菜香干之类的凉菜，让营养更均衡。

生活知识