

## 中华文化专词

## 父母之邦

父母所在之地、所属之国或自己的生身之地、所属之国，即故土；多指本国、祖国，与“桑梓”相类。此称呼蕴涵着基于亲缘和地缘的共同体意识与家乡之念相交织的天然情感，以及由此生发的爱国之心。而爱国是中华民族深厚持久的传统，是中华民族精神的核心，是每一个中国人的坚定信念和精神依托。

引例：

◎父母之邦，所宜尊敬。（《旧唐书·苗晋卿传》）

对于父母之邦，是应该尊敬的。

◎安有父母之邦覆，而偷生苟活者！（《明史·义传六·冯云路附明睿》）

哪有父母之邦已经倾覆，自己反而苟且偷生的呢！

◎小人等家口产业皆在本国，世受君恩，安忍反害父母之邦？（汪寄《海国春秋》第十五回）

我的家人和产业都在本国，世代蒙受君恩，怎么可能反过来忍心害我的父母之邦呢？

## 沉潜讽诵

深入作品的思想内涵并在反复吟诵中领悟其中的精义。“沉潜”，即潜心钻研；“讽诵”，即背诵或朗读。“沉潜讽诵”是宋代大儒朱熹（1130—1200）提出的品读《诗经》等儒家经典的方法。朱熹认为，阅读《诗经》等经典，必须潜心于其中，深入品味、思考作品的内涵和情感，并反复吟诵，才能真正领悟到经典的主旨和精义。实际上，沉潜讽诵之法，并不局限于品读儒家经典以及诗歌作品，也可广泛运用于品读散文、辞赋、词曲等其他文体类作品以及学术著作。总的来说，“沉潜讽诵”是一种读书方法，既是品读文学作品的门径，也是研读学术经典的利器。

引例：

◎《诗》……须是沉潜讽诵，玩味义理，咀嚼滋味，方有所益。（《朱子语类》卷八十）

对于《诗经》……必须潜心品读，反复吟诵，深入玩味其中的道理，咀嚼其中的滋味，这样才能有所收获。

◎讽之读者，非但开其知觉而已，亦所以沉潜反复而存其心，抑扬讽诵以宣其志也。（《传习录》卷中）

我们教导孩子诵读经典，不只是为了开启他们的心智，也是为了促使他们潜心钻研，反复思考，存养他们的本心，在抑扬顿挫的诵读中抒发他们的志向。

## 防溺水！这些知识要牢记

夏季，学生溺水事故也进入高发期，师生家长们请注意：任何情况下，都不要让孩子在无监护下游泳！以下这些防溺水安全知识，一起了解。

## 防溺水口诀

游泳戏水夏日到，偷偷下水不得了。擅自结伴不能保，大人陪护不能少。没有救援不要去，陌生水域不可靠。盲目施救不可取，安全嘱托别忘掉。

## 牢记下面这些防溺水安全要点：

这些情况容易导致溺水：

①不了解水性，对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计，进入水中便可能导致溺水。

②即使是习水性的人，由于未做充分准备活动，下水后突然遭受冷水的刺激，或者游泳的时间过长，体内的二氧化碳丧失过多等原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐，导致失去自主能力而下沉。

③安全意识淡薄，在非开放的水域游泳，四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉，或者陷入泥沙而失去控制能力。

④在水中互相嬉戏、打闹，发生意外后又惊慌失措，导致溺水。

⑤身体不好，患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人，可能在游泳中因冷水的刺激而引起旧病复发，从而导致溺水。

警惕这些溺水高风险地点，不同年龄

段儿童溺水发生的高危地点不同：

①4岁以下儿童的溺水高发地点主要为家中蓄水容器，如水缸、浴盆等等。

②5-9岁儿童溺水高发地点会涉及水渠、池塘和水库等。

③10岁以上儿童活动范围更大，主要为池塘、湖泊和江河等。

## 再来温习一遍，防溺水“六不”原则

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不熟悉水性学生不擅自下水施救。

黑漆描金  
山水图海棠式盘

该盘为海棠形，曲壁，平底。通体在黑漆地上装饰描金花纹。盘心随形开光，内画山石亭阁、飞瀑流溪、草桥花木与野餐人物。盘沿绘有多种花草虫鸟。外壁黑漆光素。

明中期以后，艳丽、险、怪等艺术风格逐渐为主流社会所接受并提倡。在黑漆地上描绘金漆花纹，能够产生雍容华贵、金碧辉煌的视觉效果，散发出浓厚的宫廷气息。

## 文物鉴赏



## 耳鸣，该如何诊治

耳鸣指在无外界声、电刺激时，耳内或颅内听到声音的一种自觉症状。绝大部分耳鸣是主观性耳鸣，常伴有睡眠障碍、听觉过敏（对声音刺激异常敏感）、注意力无法集中等症状，进而引发心烦、愤怒、焦虑、抑郁等负面情绪，影响工作和生活。

耳鸣的发生与多种因素相关。过量使用耳毒性药物（如某些抗生素、抗癌药物等）、过度疲劳、睡眠不足、情绪过于紧张、长时间处于噪声环境中，都可能导致耳鸣发生。耳鸣还是许多疾病的伴发症状，耳部疾病、血管性疾病以及高血压、低血压、动脉硬化、甲亢、糖尿病、贫血、白血病等全身性疾病，都可能引发耳鸣。

一旦出现耳鸣症状，要尽早诊治。病程3个月内的耳鸣，通过规范治疗，大多数能减轻或消失。病因明确的耳鸣，应积极对因治疗。如因长期处于噪声环境下引发的耳鸣，应先远离噪声环境；过度疲劳、睡眠不足导致的耳鸣，要尽量保证充足的休息，避免精神过度紧张；高血压、糖尿病等全身性疾病引发的耳鸣，应积极控制原发疾病。此外，耳鸣患者要尽量避免摄入刺激性物质，如咖啡、茶、可乐、烟草等；少

吃高盐和高脂肪食物，适当多摄入富含铁和锌的食物。

目前，很多耳鸣的发病机制尚不明确。如果发生病因不明的耳鸣，可遵医嘱进行综合治疗。常见的治疗耳鸣的方法包括以下几种。

心理治疗。耳鸣患者通常会伴有不同程度的焦虑、抑郁等负面情绪，而负面情绪又会增强耳鸣的感知。建议耳鸣患者保持良好心态，出现负面情绪时积极调节，防止耳鸣症状加重。

增加氧供应。内耳毛细胞对氧极其敏感，缺血、缺氧会对毛细胞造成损害，进而引起或加重耳鸣。在耳鸣发病早期，进行持续低流量吸氧或高压氧治疗，可有效提高组织血氧含量，改善内耳缺血、缺氧状态，从而缓解耳鸣症状。

药物治疗。如果是炎症感染引起的耳鸣，可以服用阿莫西林等抗生素进行消炎治疗；如果是神经性疾病引起的耳鸣，可以应用营养神经的药物；如果是循环障碍性疾病引起的耳鸣，可以应用西比灵、金纳多等改善内耳循环的药物；若伴随严重焦虑、睡眠障碍，可适当服用抗焦虑、纠正睡眠障碍的药物。需要注意的是，耳鸣患者应在医生指导下服用药物，切勿自行用药。

声治疗。常见的声治疗一般包括以下两种方式：一是通过制造背景声音，降低听觉中枢对耳鸣声音的分辨和感知；二

是用一种声音来干扰耳鸣声，转移患者对耳鸣声的关注，从而缓解或消除耳鸣。声治疗是一个循序渐进的过程。耳鸣患者在进行声治疗时，应放松心态，遵医嘱坚持治疗，不要急于求成。

中医认为耳鸣多由肝、肾、脾三脏之虚实引发，通过调节整体脏腑阴阳平衡，可以改善耳鸣及其引发的一系列症状。中医治疗耳鸣的方法主要包括中药内服、针灸和推拿按摩。

中药内服。耳鸣主要分为风热侵袭、肝火上扰、痰火郁结、气滞血瘀、脾胃虚弱等几种类型。采用中医方法治疗耳鸣时，要经过正规中医师望闻问切，进而对症下药。中药汤剂应在中医师指导下服用。

针灸治疗。针灸治疗包括针刺治疗、艾灸疗法、埋线等，是中医治疗耳鸣常用的方法之一。针灸治疗有疏通经络、行气活血的作用，可以改善局部气血循环，缓解耳部缺血、缺氧状况。

推拿按摩。对耳部进行推拿按摩有疏通经络、清耳窍的作用，有助于缓解耳鸣症状。当出现耳鸣症状时，可将双手掌搓热，用掌心捂住双耳，然后松开，重复30次。也可用食指或大拇指指腹点揉颞风穴（双侧耳垂后方凹陷处）、听会穴（耳前，张口凹陷处）和风池穴（颈后部，胸锁乳突肌与斜方肌之间的凹陷处），建议每次3~5分钟，每日2~3次。

## 生活知识