

防溺水安全教育，必须记牢

警示教育

随着天气逐渐炎热，水边也多了许多孩子玩耍的身影，溺水事故进入高发期。下面这些防溺水知识，请大家一定要了解。

容易导致溺水的行为

1. 捡拾、抓鱼虾
2. 盲目下水或盲目施救
3. 未充分热身
4. 野泳
5. 玩水时嬉戏打闹
6. 其他身体原因等

如何鉴别溺水？

真实的溺水是无声、快速的，而非“使劲扑腾、大声呼救”。当发现孩子在水中出现以下迹象时，家长就要提高警惕了。

1. 突然安静无声，嘴没入水中。
2. 手臂可能前伸，但无法划水、移动。
3. 在水中直立、不能踢腿，往往挣扎20至30秒之后沉下去。
4. 眼神呆滞或是闭着眼睛，头发可能盖在额头或眼睛上。
5. 可能会头后仰，嘴巴张开，有的孩子头可能前倾。
6. 看起来像在抬头看天空、岸际、泳池边或码头。如询问无反应、眼神涣散，就需要立刻伸出援手。

未成年人如何救援？

1. 碰到有人溺水，第一时间要大声呼救，找大人帮忙，同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起，要派出一人去寻找大人帮助。没能救上来同伴，也千万不要有心理压力，更不能因害怕而隐瞒事实从而导致没有及时报警或让大人知道，耽误了宝贵的救援时间。
2. 寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等；如果没有漂浮物，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。
3. 寻找竹竿、树枝等递给落水者，也可以把衣服打成绳结抛给落水者，救人时要趴在岸边降低重心，以免被拉入水中。
4. 不能直接跳下水施救。未成年人没有足够的能力下水救溺水者，千万不能下水救人，以免发生群死群伤的悲剧。
5. 不能手拉手施救。落水者力大无比，稍不留神就会被落水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

生活知识

爱美之心人皆有之，尤其是女性。很多女性花大量的时间和金钱在美容院、护肤品上，但却忽略了饮食这个最基础的关键点。是的，好皮肤离不开健康饮食。怎样通过吃喝来改善自己的皮肤状态呢？

喝够水 皮肤才会“水”

随着年纪的增长，人体的水分逐渐减少，水分一旦减少，脸上的皱纹就开始显现，也就是开始衰老起来。每天多喝水能起到补水作用。人是一个整体，喝进去的水可以通过血液循环带到全身，补充了人体整个体液，补充了细胞生长所需要的水分，包括皮肤细胞，水分多时也能直接运送到皮肤细胞。

多“C” 皮肤才能多漂亮

研究显示，人体内胶原蛋白是一类含有大量羟脯氨酸和羟赖氨酸的纤维状蛋白质，它们分别是由脯氨酸和赖氨酸羟基化所形成的。而维生素C的作用就在于活化脯氨酸羟化酶和赖氨酸羟化酶，促进脯氨酸和赖氨酸向羟脯氨酸和羟赖氨酸

紫檀木雕山水八屉兰亭八柱插屏

插屏为存放《兰亭八柱帖》的装匣，其正面屏心板雕兰亭修禊图，屏心板可取出，中间为存放《兰亭八柱帖》的八个抽屉，两侧为刻字填金御笔对联。抽屉面上书有帖名并配乾、坤、巽、震、坎、离、艮、兑八卦方位，说明匣中存放书帖原本，与兰亭八柱帖所刻石柱位置相对应。

乾隆四十四年(1779)，乾隆皇帝将冯承素、褚遂良、虞世南临摹《兰亭序》墨迹，加上《柳公权书兰亭诗并后

序》《董其昌临柳公权书兰亭诗》《内府钩填戏鸿堂刻柳公权书兰亭诗阙原本》《御临董其昌仿柳公权书兰亭诗》《于敏中补戏鸿堂刻柳公权书兰亭诗阙笔》八本兰亭序汇集一处而成《兰亭八柱帖》，并下旨命刻于八根石柱上，以兹流传。

文物鉴赏



怎样吃出好皮肤？

的转化，进而促进组织细胞间质中胶原的形成。

通常，人体摄入的蛋白质在消化道里分解为氨基酸，之后入血，成为成纤维细胞的原料。成纤维细胞夹杂在结缔组织中，它利用这些氨基酸，不断地生产出胶原蛋白，在这个过程中需要维生素C的参与。

所以，胶原蛋白的合成需要维生素C的参与，增加组织胶原蛋白含量，还能保护毛细血管膜和肌纤维膜的正常通透性，抚平肌肤纹路。

此外，维生素C还能中和自由基，提高皮肤抗氧化能力，改善皮肤的暗沉。

富含维生素C的食物有：新鲜蔬菜水果，如青椒、青枣、猕猴桃、西红柿、草莓等。

补充维生素A 皮肤才能更光滑

我们会看到有些人，腿部、肩部皮肤角化干燥，甚至呈小疙瘩状，其实这些都跟维生素A缺乏相关。

维生素A缺乏者，皮肤的典型症状是干燥，由于毛囊上皮角化，出现角化过度的毛囊性丘疹，以上臂后侧与大腿前外侧

最早出现，以后扩展到上、下肢伸侧，再至肩和下腹部。

丘疹呈圆形或椭圆形，针头大小，坚实而干燥，暗棕色，去除后留下坑状凹陷，无炎症。由于皮脂腺分泌减少，皮肤干燥且有皱纹，外表与蟾蜍的皮肤相似，又称“蟾皮症”。严重时皱纹明显如鱼鳞。

维生素A在动物性食物中含量丰富，最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、蛋黄等。植物性食物只含β-胡萝卜素(β-胡萝卜素可在体内转化为维生素A，但β-胡萝卜素的吸收率和转化率比较低)。

多膳食纤维和益生菌才能远离皮肤病

研究表明，益生菌和益生元可改善皮肤健康，并可预防及改善相关皮肤疾病，如特应性皮炎、痤疮、牛皮癣、皮肤损伤及皮肤光老化等。

富含膳食纤维的食物：杂粮、水果、蔬菜等。

富含益生菌的食物：发酵产品，比如泡菜、豆豉、纳豆、味噌等。

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？

汉乐府

指汉代的乐府诗。“乐府”本是秦以后由朝廷设立的用来训练乐工、采集民歌并配器作曲的专门官署，后转指由乐府机关所采集、配乐并由乐工演唱的民歌。乐府诗是继《诗经》之后古代民歌的一次创造，是与“诗经”“楚辞”并列的诗歌形态。至今保存的汉乐府民歌有五六十首，大都真实反映了当时社会生活的各个方面，表现出纯真质朴的思想感情，并由此形成反映普通民众声音与情感的文学创作传统。其中最有特色与成就的是描写女性生活的作品。汉代以后将可以入乐的诗歌及仿乐府古题而写的诗歌统称为乐府。

引例：

◎自孝武立乐府而采歌谣，于是有代、赵之讴，秦、楚之风。皆感于哀乐，缘事而发……(《汉书·艺文志》)

自从汉武帝设立乐府并采集歌谣，这之后就有了代、赵之地的吟唱及秦、楚等地的民歌。它们都是受内心悲喜情绪的影响或者受到某件事情的触发而产生的……

◎乐府者，“声依永，律和声”也。(刘勰《文心雕龙·乐府》)

乐府诗，就是“随诗的吟唱而有抑扬疾徐的声音变化，再用音律调和声音”。

