

防汛避险常识，请牢记

目前，正值洪汛的季节，涉及到千家万户的安全，下面我们一起学习这些安全小知识吧！

一、什么是防汛？

防汛是指为防止和减轻洪水灾害，在洪水预报、防洪调度、防洪工程运用等方面进行的有关工作。汛的含义是指江河、湖泊等水域的季节性或周期性的涨水现象。降雨的特性：降雨可按空气上升的原因，分为峰面雨、地形雨、对流雨和台风雨四类。

二、汛期最易出现的天气

雷雨、洪水、暴风、冰雹

三、防雷常识

警示教育

清寿山石西湖景山子

山子是一种以山石为主体的立体景观，主要流行于明、清，以竹、木、牙、石、玉等材质制成，宋代的作品目前发现的很少。

叶腊石之一种，产于福建福州市郊寿山，因名寿山石。质地细腻，色彩丰富，其中以各种透明或半透明的冻石品质为高。寿山石是雕刻和治印的优良材料。

文物鉴赏



保护肝脏要规避不良习惯

肝脏是人体非常重要的器官，养好肝脏，让其发挥应有的功能，对身体健康至关重要。

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能，相当于人体的“化工厂”。合成是指肝脏负责合成白蛋白、凝血因子等人体必需物质；代谢是指肝脏负责代谢糖、脂肪、蛋白质等物质带来能量；解毒是指肝脏将机体代谢过程中产生的有害物质转化为无毒或者溶解度大的物质排出体外；防御是指肝脏所包含的大量吞噬细胞能够抵御细菌等外界物质侵入人体。当肝脏出现问题时，肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺，最常见的表现是食欲下降，并伴有疲劳、感冒等症状。

哪些不良习惯会影响肝脏健康？

过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒，会逐渐发展为脂肪肝，进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的患者来说，戒酒是第一位的。

熬夜。熬夜是常见的不良习惯。不管是中医还是西医，都不建议熬夜。夜

间，肝脏本应休息以进行细胞修复，熬夜则让这一状态不能完成，久而久之必然损伤肝脏功能，也就是中医所说的熬夜伤肝阴。很多职业需要上夜班，这种情况下，可以采取一些措施，尽量减少熬夜对肝脏的损伤，如防寒保暖，减少机体热量消耗，同时食用养肝护肝、药食同源的饮食，如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外，在熬夜的前后几天，避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物，避免高强度的运动锻炼，最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

生气。生气对肝脏也是有影响的，中医称为“怒伤肝”。因为生气时人体保持高度紧张兴奋状态，肝脏小动脉血管会出现紧张收缩，影响肝脏正常血流量，导致肝脏供血供氧减少，从而影响肝脏正常发挥功能。

劳累。劳累也会伤肝，中医讲“劳则气耗”。在过于疲劳的状态下，人体产生的大量乳酸等物质，需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷，肝脏的正常功能就会受到影响。

因此，要避免伤肝行为，让肝脏在轻松愉快的状态下工作。

常见的肝病有病毒性肝病、酒精性肝病、代谢性肝病、药物性肝病、自身免疫性肝病等。病毒性肝病以乙肝居多，另外还

4. 不要拿着金属物品(如伞、锄头、铁锹、羽毛球拍、钓鱼杆等)在雷雨中停留，随身所带的金属物品应该暂时放在5米以外的地方，等雷电停后再拾回。

5. 不要触摸或者靠近防雷接地线、自来水管、用电器的接地线、大树树干等可能因雷击而带电的物体，以防接触电压或者接触雷击和旁侧闪击。

6. 雷雨、暴雨天气时，在户外最好不要接听和拨打手机，因为手机的电波也会引雷。

7. 遇到雷雨，暴雨天气外出时，最好穿胶鞋，这样可以起到绝缘作用。

8. 雷雨天气切勿游泳或从事其它水上运动或活动，不宜停留在游泳池、湖泊、海滨、水田等地和小船上。不宜进行室外球类运动，不宜骑自行车。

9. 当感觉到身体有电荷时，如头发竖起，或者皮肤有显著颤动感时，要明白自己可能就要受到电击，应立刻倒在地上，等雷电过后，呼叫别人救护。

中华文化专题

工尺谱

中国传统音乐的记谱方法之一。由唐代燕乐半字谱，经宋元俗字谱，发展为明清工尺谱，以“工”“尺”等十个汉字为符号记写唱名，其中“上、尺、工、凡、六、五、乙”几个字分别对应现代音乐简谱中的“1、2、3、4、5、6、7”。工尺谱在乐曲前标明调名，以确定每个音的实际音高，用符号标记表示音的强弱和时值。但是，工尺谱记录的是旋律当中的骨干音，只能保留旋律的主要特点和框架，而且各地及历代使用的工尺谱也不尽统一，因此，根据谱子唱奏乐曲时往往不是很精确，有较大的伸缩性。这种特点也为传统艺人传口授、创造性发挥留下了艺术空间。

引例：

◎今教坊所用上七空(kōng)、后二空(kōng)，以五、凡、工、尺、上、一、四、六、勾、合十字谱其声。(陈旸《乐书·乐图论·胡部》“筚篥”条)

现在教坊所使用的筚篥，上面有七个孔，后面有两个孔，用“五、凡、工、尺、上、一、四、六、勾、合”这十个字记录其乐曲。

◎大乐声：各调之中，度曲协音，其声凡十，曰：五、凡、工、尺、上、一、四、六、勾、合，近十二雅律。于律吕各阙其一，犹雅音之不及商也。(《辽史·乐志》)

庄重典雅的音乐：各曲调中，谱写乐曲、协和音声，所用的乐声有十个，五、凡、工、尺、上、一、四、六、勾、合，近似于雅乐的十二律，在律、吕两类中各缺一个音，犹如雅乐中没有商声。

礼不下庶人

礼制的施行向下不涉及普通百姓。这是儒家经典《礼记》所阐述的周朝礼制施行的一个原则。周朝的礼仪规定很繁琐，即便是贵族也不胜其烦；而普通百姓大多生活贫困，忙于生计，没有足够的财力和精力完满地执行各种礼仪规定。故在制度层面规定不以礼仪苛责于普通百姓，只是用它激励百姓的自我提升。周礼虽早已成为历史，但其中蕴含的仁爱和宽容精神，为历代所崇尚。

引例：

◎礼不下庶人，刑不上大夫。(《礼记·曲礼上》)

礼制的施行向下不涉及普通百姓，刑法的施行向上不涉及大夫一级的贵族官员。

◎凡所谓礼不下庶人者，以庶人遽其事而不能充礼，故不责之以备礼也。(《孔子家语·五刑解》)

但凡所说礼不下庶人，是因为普通百姓忙于生计，不能很好地学习和掌握礼规，所以不能要求他们有完备的礼仪。

◎礼不下庶人，欲勉民使至于士。(《白虎通义·五刑》)

礼不下庶人，意在激励普通百姓努力进取向士看齐。

生活知识