

防洪防汛安全小常识

警示教育

当前连续降雨或强降雨天气逐渐增多,增加了发生洪涝灾害的可能。为加强群防汛应急处突能力,保证汛期群众的生命财产安全,快跟着小编一起来了解汛期安全知识吧。

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,分为锋面雨、地形雨、对流雨和台风雨四类。24小时降雨强度与等级(单位:毫米):小雨10,中雨10~25,大雨25~50,暴雨50~100,大暴雨100~250,特大暴雨大于250。

应急响应级别

国家防汛应急响应级别,是按照《中华人民共和国防汛条例》和国务院“三定方案”的规定,由国家防汛抗旱总指挥部在国务院领导下,负责领导组织全国防汛工作的应急响应机制。国家防汛应急响应级别共分为4级,其中Ⅰ级为最高级别。暴雨期间,普通民众也应密切关注当地防汛机构启动的防汛应急响应级别,有针对性地根据应急响应级别判断雨情汛情,提高避灾意识。

防洪防汛注意事项

- 汛期易发生山体滑坡、崩塌、泥石流及山洪暴发等自然灾害,不到危险区域活动停留。
- 要经常收听天气预报,密切注视天气变化,了解掌握灾情预报预测,做好防洪自护。要认真学习有关汛期防灾减灾的知识,提高自我保护能力。
- 不到易发生山洪(河溪边、沙滩、低洼处)区域游玩逗留。
- 不到易发生山体滑坡、崩塌和泥石流等危险区域或危房里活动停留。
- 不到溪、河、池塘、水库等水域戏水、游玩。
- 汛期驾车出行应避开积水洼地、塌方、滚石等危险路段,应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪。
- 如住所可能出现严重水淹,应撤离居所,到安全地方暂避。
- 遇到灾害性天气尽量不外出,已出门在外的要寻找安全的地带避灾自救。
- 在山地如发现水流湍急、混浊及夹杂泥沙时,可能是山洪暴发的前兆,应离开溪涧或河道。
- 途中遇险时,不必惊慌失措,应迅速进行避险自救或寻找求助求救的办法,不能冒险行事。

雨季安全用电注意事项

- 接电头必须接触牢靠,做好绝缘处理,要避开自来水管或容易发生渗水的地方,尽可能在干燥处。
- 在使用空调等大功率电器时,一定要同线路容量相匹配,超负荷使用容易导致故障。
- 严禁私拉乱接,导线拖地特别容易发生事故。

- 湿手、湿毛巾不得接触或搭在电线上。
- 出现紧急情况,要及时切断电源。

雨季防雷小常识

- 夏季气候炎热,雷雨天气较多,此时外出旅游,尤其是游览大山古刹时,一定要注意防止被雷电击伤,千万不要掉以轻心。
- 在打雷下雨时,严禁在山顶或者高丘地带停留,更要切忌登高处观赏雨景,不能在大树下、电线杆附近躲避,也不要行走或站立在空旷的田野里。
- 雷电天气时,不要用金属柄雨伞,摘下金属架眼镜、手表、裤带,若是汽车旅游尽快离开汽车,亦应远离其他金属制物体,以免产生导电而被雷电击中。
- 在雷雨天气,不要去江、河、湖边游泳、划船、垂钓等。
- 当发生雷击时,应立即将病人送往医院。如果当时呼吸、心跳已经停止,应立即就地做口对口人工呼吸和胸外心脏按压,积极进行现场抢救。千万不可因急着运送去送医院而不作抢救,否则会贻误病机而致人死亡。有时候,还应在送往医院的途中继续进行人工呼吸和胸外心脏按压。此外,要注意给病人保温。若有烦躁不安、痉挛抽搐等精神症状时,还要为其作头部冷敷。对电灼伤的局部,在急救条件下,只需保持干燥包扎即可。

小编提醒:

夏天的雨,带来的可能是久旱逢甘霖的喜悦,也可能是意外发生的悲伤。不论何时何地,我们都要将安全牢记于心,学会如何保护自己的生命安全,让自己安全,让家人安心。

中华文化专词

道义可尊 无择负贩

符合道义就应当受到尊重,即便他是小商贩。犹言在道义面前人人平等。“道义”即道德、正义;“负贩”即挑着担子做买卖的小商贩。人是否可尊敬,不应以身份地位论,而应以内在品格论,即以道义为根本依据——言行符合道义则可尊敬,言行不合道义则不可尊敬。此言生动展现了中华民族崇尚道义的精神。

引例:

◎天下无生而贵者。是故道义可尊,无择负贩。(杜佑《通典·选举四·杂议论上》)
天下没有生下来就尊贵的人。所以,符合道义就应当受到尊重,即便他是小商贩。

沉郁顿挫

指诗歌作品在内容和情感上深沉蕴藉,在声音上起伏跌宕。杜甫(712—770)因为长期忧国忧民而郁积了太多难以言传的心绪,这使得他的作品内容丰富而感情深沉,但在表现手法上给人的感觉是仿佛受到阻抑而低沉、停顿,然后以一种更加急促的方式强烈勃发。杜甫的诗歌在内容情感表达和韵律形式上最明显地表现出“沉郁顿挫”的艺术特点。

引例:

◎倘使执先祖之故事,拔泥涂之久辱,则臣之述作,虽不足以鼓吹“六经”,先鸣数子,至于沉郁顿挫,随时敏捷,而扬雄、枚皋之流,庶可跂(qǐ)及也。(杜甫《进雕赋表》)
倘若让我承继祖先的事业,脱离多年卑污屈辱的处境,那么我的著述,虽然不足以弘扬“六经”要义、超越诸子,但说到沉郁顿挫、合于时宜而才思敏捷,那么赶上扬雄、枚皋这些人,还是可以做到的。

腾声飞实

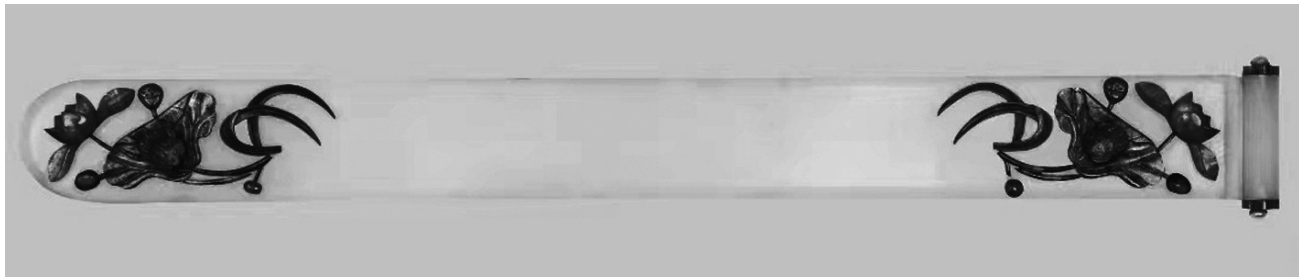
美好的名声借助文章而显扬,伟大的功业通过文章而流传。“腾”“飞”,在这里都是传扬的意思;“声”指“德音”,是与德行相随的美好名声;“实”指成就,是循道而建的功业。南朝刘勰立足于古人所说的“三不朽”(立德、立功、立言)的人生最高目标,既视“立言”(文学创作)为传扬功德的手段,又视“立言”本身为一种功德,将写作文章的目的与文章自身的意义提升到“三不朽”的高度而融为一个有机整体。

引例:

◎爱逮宋氏,颜谢腾声。(《宋书·谢灵运传论》)
于是到了南朝刘宋时期,颜延之、谢灵运在文坛声名鹊起。

文物鉴赏

清 白玉嵌莲荷纹扁方



扁方白玉质,长方片状。器表中部光素,两端镶嵌对称的莲荷纹。图案由各色宝石组成,以碧绿色翠制作枝干、

莲蓬、荷叶,粉红色碧玺制作盛开的荷花以及荷叶上的青蛙,红蓝宝石制作小花蕾。柄端两侧镶嵌浅粉红色碧玺花,

花芯嵌珍珠各一。
此扁方玉质洁白,嵌石艳丽,为清代妇女所喜爱的头饰。

吃对食物才能真正补钙

吃虾皮补钙靠谱吗?喝骨头汤补钙靠谱吗?想要补钙到底吃什么才好?来听听专家的解答。

虾皮真的能补钙吗?

效果很差。专家表示,一是虾皮非常咸,吃多了易得高血压;二是虾皮钙含量非常高,但并不易于吸收;三是虾皮非常轻,大约25克的虾皮含钙量才能抵上一杯250毫升的牛奶,所以人们通过吃虾皮摄入钙的量是有限的。

骨头汤真的能补钙吗?

骨头汤里的含钙量很少,如果用骨头汤来补充人体每日所需的1000毫克钙,那就相当于每天要喝上百碗骨头汤(250毫升一碗),谁也不可能喝这么多骨头汤,所以拿骨头汤补钙是不靠谱的。另外,骨头汤油脂含量很高,会造成油脂的额外摄入。

豆浆真的能补钙吗?

效果很差。专家介绍道,根据《中国食物成分表》第6版的数据,100克的牛奶钙含量为107毫克,而100克的豆浆钙含量为5毫克,也就是说,豆浆中的钙含量不及牛奶的二十分之一。大豆的含钙量较高,但做成豆浆加水量大,且从外边买来的现成的豆浆,在磨豆浆的时候把豆渣都去掉了,因此含钙量很低。如果是自己

用豆浆机做豆浆,不去豆渣,补钙效果会好很多。

这些食物才是补钙高手

奶类和奶制品:如牛奶、酸奶、奶酪等。按照中国居民膳食指南推荐,每人每天需要摄入300克的液态奶,建议每天可以选择一杯牛奶(220毫升)加一杯酸奶(100克),这样一天液态奶的摄入量就可以轻松达到300克以上了。

绿叶蔬菜:推荐每天吃够500克蔬菜。

豆制品:如豆腐皮、豆腐干、豆腐等大豆制品。一般大豆制品每天食用量在100~150克即可。因为大豆制品中含有丰富的蛋白质,一次食用过多,容易引起消化不良,可能出现腹胀、反酸等不适。

生活知识