

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。为加强群防群防应急处突能力,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。

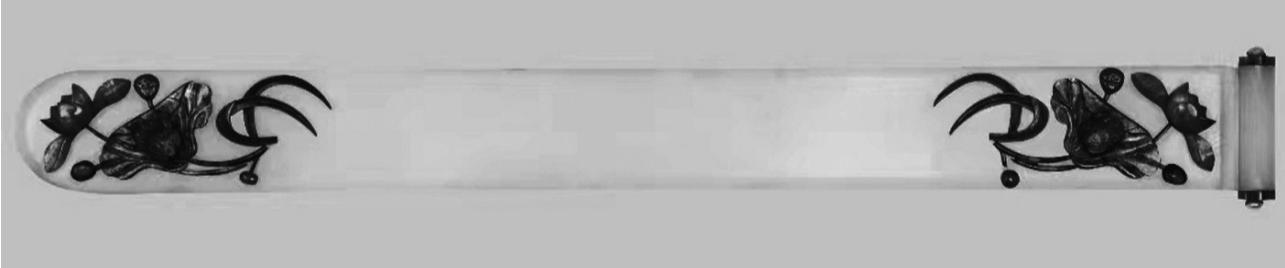
应急响应级别

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。

防洪防灾注意事项

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。

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:

◎爰逮宋氏,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。

生活知识