

# 防溺水知识，趁“热”看

## 警示教育

1. 儿童应在成年人的带领下游泳。
2. 儿童不能独自在水塘边、小河边等玩耍；特别要注意避免去偏僻地方的水塘。
3. 不能去竖有禁止游泳牌子的地方游泳，特别是在暑假，在没有成年人的看护下邀请好友去水塘边游泳。
4. 不会游泳者，不能去水较深的区域，谨防溺水事件发生，游泳圈对于一个不会游泳的人来说是没用的。

游泳的人来说是没用的。

5. 在游泳前要做好适当的准备活动，以防在水里时肌肉抽筋。

**特别强调：**脚趾抽筋先深呼吸后屏气，不要在乎身体下沉，抓住抽筋的脚趾，用手将脚趾向抽筋的反方向伸展，即可缓解。

### 在水中可以采取的自救方法：

①首先不要害怕沉入水中，此时最重要的就是屏住呼吸，放松全身，去除身上的重物，同时要睁开眼睛，观察周围情况。如果身体沉入水中，就让它沉，因水有浮力，在沉到一定程度，没有负重的人体就会停止下沉并自然向上浮起。

②一旦身体停止下沉并上浮时，落水者应立即采取如下动作：双臂掌心向下，从身体两边像鸟飞一样顺势向下划水。

③当身体上浮时应冷静地采取头向后仰，面向上方的姿势，争取先将口鼻露出水面，一经露面，立即进行呼吸，同时大声呼救。

### 呛水的自救方法：

呛水是指吸气时不慎将水吸入到气管内。发生呛水时应保持冷静，应时刻知道自己的口鼻是否在水平面之上，以避免在呛咳时再次吸入水分。此时应克制咳嗽感，先在水面上闭气静卧片刻，再把头抬出水面，边咳嗽调整呼吸动作，待气管内的水分被排除后呼吸就会恢复正常。

## 荔枝烤五花肉，清爽解腻

精致的碟子上，一团团香喷喷的肉片，里面包着插着葱的荔枝。

咬下去是一大包鲜甜的汁液，每嚼一下都是喷涌的快乐，烤制的香气、焦脆柔韧的肉质，在味蕾的群体欢呼中变得鲜活动人……

## 今日美食

1. 荔枝去核，插入葱段。
2. 五花肉片洗净，用厨房纸吸干水分，撒1勺盐+1勺黑胡椒碎，腌10分钟。

3. 腌好的五花肉卷入荔枝，串起。
4. 上烤盘，小火煎烤至四面金黄，均匀刷上生抽，煎烤1分钟后，刷上照烧酱，关火。

这份照烧酱是自制的，具体做法：2勺生抽+1勺老抽+1勺料酒+2勺蚝油+2勺蜂蜜+4勺清水+半勺淀粉混匀，开小火煮至酱汁粘稠（不喜太甜可以少点蜂蜜）。



## 高温天气，怎样健身更健康？

## 生活知识

眼下，全国多地开启“烧烤模式”。在此情况下，参与体育运动时如果缺乏科学合理的方法，往往容易造成身体损害甚至产生严重后果。

通过走访专家，记者了解到高温天气下体育运动容易产生的各种意外损伤和病症。业内专家表示，做好防护措施，控制好运动量，及时补充水分，炎炎夏日的科学健身可以有效规避运动伤害。

### 高温下运动须当心

高温天气一直持续，仍有很多市民坚持体育锻炼。一名女士告诉记者，抱着“夏天出汗量大，健身可以更快速减脂”的想法，近来一直坚持跑步。但在上周傍晚跑步过程中出现了想呕吐、目眩等症状，一度产生晕厥状态，最后在同事的帮助下通过冷敷才逐渐缓解。

对此，专家告诉记者，高温情况下运动产生的病变中，最常见的就是中暑。“在高温环境下，身体无法有效散热，导致体温升高过快，出现头痛、恶心、呕吐和意识暂时丧失等症状。”

专家称，比一般中暑状况更严重的是热痉挛和热射病。热痉挛是指因高强度运动或体力耗尽而引起的肌肉痛性痉挛。“导致运动员肌肉痛性痉挛的因素有很多，包括脱水、微量元素（如钠和钾）丢失、极端环境条件以及神经性疲劳等。”

热射病则是一种严重的急症，表现为高热和意识障碍，严重时甚至可能造成死亡。

此外，专家介绍，高温下运动对循环系统、消化系统、泌尿系统都构成一定影响。“大量出汗和氯化物的丧失，使胃酸酸度降低，易造成消化不良。高温下运动可使小肠的运动减慢，形成其他胃肠道疾病。”

为了避免出现以上病变，相关专家提醒，在夏季高温下进行运动时，应注意掌握科学防护和运动康复方法。如果出现不适症状，应立即停止运动并降温散热，严重时需及时就医。

### 室内室外要区分

随着近期高温天气持续，很多健身爱好者在参与体育锻炼时，更偏向于选择室内运用各类健身器材进行锻炼，但仍有部分人群热衷在室外进行跑步、骑行、球类运动等。

专家认为，高温下在室外须尽量避免在中午时段进行剧烈运动，在运动中需要一定的防晒措施。“当室外温度超过35℃，特别是湿度较大时，要避免长时间剧烈运动，如长跑、足球等项目。阳光特别强烈时也要减少室外运动，尽量避免阳光直射头部。最好在清晨或傍晚天气凉爽时进行室外锻炼。”

专家告诉记者，室外运动温度较高，人们更警惕身体发生的变化，但在室内运动时往往容易忽视。室内健身要注意空调的温度和湿度，建议在22℃至24℃，并保持适当湿度，以提供舒适的运动环境。“如果温度过低，一旦运动结束进入室外

高温环境，容易产生感冒、痢疾等疾病。没有空调的室内，需要确保室内有良好的空气流通，可以通过开窗或使用风扇来增加空气流动。”

专家建议，在高温天气下，可以选择一些低强度的运动方式，如散步、健身操、瑜伽等，以减少体能消耗。“高温下，室内项目可以多考虑一些，但一定要避免过低室温和高度的锻炼强度。”

### 科学健身有妙招

面对高温天气和体育锻炼的矛盾，有没有更科学合理的健身方法和指导，既达到健身效果，又能有效规避高温所带来的运动风险呢？

专家认为，要做到在高温下科学健身，需要特别注意以下几个方面：适当调整运动强度，避免过度劳累；应选择透气性好、吸汗快干的运动服装和鞋袜，以便身体能够更好散热和排汗；高温天气下运动要充分补水，尤其是补充盐分和电解质；在运动过程中要定期休息，避免过度劳累；运动后切忌立马吃冷饮、猛喝冰饮料、洗凉水澡等。

专家还提醒健身人士，乙酰氨基酚和布洛芬等退热剂对热射病患者的过热是无效的，而且它们可能会加剧肝损伤或引起肾损伤、消化道出血，因此不建议使用这些药物。

专家认为，高温天气健身时最重要的是合理选择运动项目、运动时间和运动装备，根据个人体质和环境条件作出相应调整，尤其是心脏病、高血压人群，应在专家的指导下合理适度开展健身活动。

## 中华文化专词

## 人能弘道 非道弘人

人应当能弘扬大道，而不是用大道使自己显扬。这是古代伟大思想家孔子（前551—前479）提出的著名论点。“道”指大道或正理，即万事万物包括人所遵循的基本原理、普遍法则，包括道德和正义。人应当担负起弘扬大道的责任，而不能把大道当作谋取自身显赫的工具。其意在于树立人的主体性：人不仅要尊崇大道，而且要尊崇弘扬大道的主体——人本身。

### 引例：

◎孔子曰“人能弘道，非道弘人”也。故治乱废兴在于己，非天降命不得可反，其所操持悖谬失其统也。（《汉书·董仲舒传》）

孔子说“人能弘道，非道弘人”。所以国家的治与乱、废与兴都取决于自己，上天降下衰乱并非不可挽回，而是因为人君的所作所为荒谬违理，丧失了上天的准则。

◎仲尼有言：“人能弘道，非道弘人。”然则尊其道者，非惟尊其书而已，尊其人之谓也。（《晋书·傅玄传》）

孔子说：“人能弘道，非道弘人。”但尊崇大道的人，并非只是尊崇阐发大道的书，而是尊崇能弘扬大道的人。

## 群而不党

与众人合群但不结私党，多指以道义与众人结交而不结党营私。“群”指众人、大多数人，引申指合群，即站在大多数人的立场上考虑问题，谋求公共利益；“不党”指不搞小宗派、小圈子，即不为私情、私利而结成小集团。其义与“比而不党”相通。它指示人们要秉持公心，成为有益于天下的人；它是掌握权力而肩负社会治理责任的人所应遵循的政治伦理。

### 引例：

◎子曰：“君子矜而不争，群而不党。”（《论语·卫灵公》）

孔子说：“君子庄重而不与别人争执，合群但不结私党。”

## 大一/小一

大到极点与小到极点。“大一”与“小一”是惠施（前370？—前310？）提出的概念。惠施将大到无所不包称为“大一”，小到不能再分割称为“小一”。这即是承认存在事物大小的极限，否定了事物在空间大小上的无限性。但另一方面，无论是至大还是至小，又同是“一”，暗示着事物大小的相对性。

### 引例：

◎至大无外，谓之“大一”；至小无内，谓之“小一”。（《庄子·天下》）

至大而没有其外，称为“大一”；至小而没有其内，称为“小一”。