

今年,南方暴雨为何这么猛?

养生保健

冰啤酒不能消暑

随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,便很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热降暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能达到降暑的效果。

同时,喝啤酒、吃烧烤会大大增加患痛风的风险。烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。

(吴建平)

起床动作越慢越好

老年人,尤其是老年高血压患者,常常会被医生告知起床动作需要缓慢,那么究竟是什么原因呢?

这是因为体位突然改变成直立位时,受重力影响,大量血液流向下肢和腹腔,造成回心血量减少,血压突然下降,并产生一系列危害健康的症状,一般发生在站立数秒内。

老年高血压患者需服用多种降压药控制血压,而且老年患者血压自我调节的能力也有不同程度的下降。因此,有直立性低血压风险的人群,包括老年人、长时间卧床者、服用降压药尤其是多种药物联合降压治疗者,均应注意。无论是躺着,还是坐着、蹲着,在需要站起时,都要十分小心。

(张海波)

每年6月开始,我国中东部陆续进入降水集中期,但今年尤为特殊,暴雨范围广、强度大、雨量大。今年,南方暴雨导致洪涝灾害已造成湖南、广西、贵州、四川、江西等10余省份上千万人受灾。

今年南方的雨水为什么这么多?未来的天气走势如何?

雨下的有多大?

回顾刚刚过去的6月份,南方地区共出现5次大范围降雨天气过程,从6月2日至7月2日,中央气象台已连续31天发布暴雨预警。

据中央气象局的分析,今年汛期雨情具有三个特点:暴雨覆盖范围广、雨量大、极端性强。据统计,全国6月平均降水量达110.9毫米,较常年同期偏多12%,为1961年以来第九多(1998年为历史同期第一多)。如果按省份排名的话,

湖北降水量为历史同期最多,江苏、黑龙江均为历史同期多。

根据国家气候中心此前的研判,6~8月我国气候状况总体偏差,极端天气气候事件偏多,降水总体呈“南北多、中间少”的空间分布,涝重于旱。也就是说,未来暴雨可能会南北齐发。

为什么雨这么大?

常年6月,我国会进入降水的集中期,这也宣告着我国全面进入主汛期。而降雨是需要条件的,中央气象台分析,水汽、上升运动和持续时间,是强降雨频发的关键原因。

汛期降雨之所以如此猛烈、持续时间长且后劲足,最重要的原因就是水汽条件好。像是盘踞在江南、江淮一带的梅雨,就是水汽充足带来的持续降雨。

此外,作为影响我国汛期天气幕后

“推手”,副热带高压的强弱及位置,决定了我国中东部地区的雨带分布变化。

专家分析,往年副高压位于我国台湾以东洋面,而今年它的位置明显偏西,距离我国更近,强度也更强,因此,又给影响我国的潮湿的气流助了一臂之力。

雨还要下多久?

据中国气象局预测,7月东北大部、华北大部、黄淮、江淮北部、江汉大部、西北地区东部等地,降水仍比常年同期偏多,需加强防范暴雨洪涝及强降水引发的次生灾害。

气象专家提醒,当前全国处于汛期,强对流天气多发,常伴有雷雨大风、冰雹、局部强降雨等灾害性天气,公众应该增强自身的防护意识,出行前及时查看气象部门发布的预警信息。

(张琦琪)

提了个醒

警惕患上“游泳肩”

无论是为了消暑、锻炼身体还是健身,游泳对于我们来说都是很好的运动方式,可是有很多人会在游泳中受伤,尤其是在游泳中出现抽筋和游泳后出现肩关节疼痛最为常见。有人会感到困惑,游泳为什么还会伤肩?如何避免这种情况的发生呢?

游泳时使用肩关节更加频繁。无论是哪种泳姿,都需要借助上肢的力量前行。殊不知,这些动作会让肩部的肌肉和肩袖反复负重,特别是如果存在肩峰下撞击或其他形式的机械因素刺激,会导致肩峰下滑囊炎和肩袖损伤,也就是俗称的“游泳肩”。

那么如何避免呢?当你开始觉得划水越来越吃力,甚至不能完全完成划水动作,可能就要注意是否有“游泳肩”的问题了。对游泳爱好者来说,一旦出现游泳后的肩部疼痛,建议休息1~2周,如果休息后肩关节症状不能缓解,需要到医院就诊,以明确是否患上“游泳肩”。

(杨思)

微科普

无人驾驶技术为何能避开障碍



如今,无人驾驶技术已十分成熟,国内外不少汽车都采用了这项技术,用来规避车祸、疲劳驾驶等危险驾驶行为。但你知道无人驾驶技术是如何避开障碍吗?

实际上,无人驾驶是通过车载传感系统感知道路环境,自动规划行车路线并控制车辆到达预定目标。它是利用车载传感器来感知车辆周围环境,并根据感知所获得的道路、车辆位置和障碍物信息,控制车辆的转向和速度,从而使车辆能够安全、可靠地在道路上行驶。

(谢君)

架起心灵与诗情之“桥”,奏出美妙乐章

汝城县思源实验学校 陈轶鸣

读古诗,你初读它,或许它只是几十个抽象的方块字;你再读它,它便在字里行间向你透出一些意思;你反复读它,它便是诗情画意,个中情景交融,有诗人,有芸芸众生,甚至还有你自己……因而教古诗,是在教人读诗,要在诗人、诗境与儿童心灵间架起一座桥,让孩子们的心灵与诗情相融相通,奏出美妙乐章。

一、反复吟诵,感悟诗意美

自主吟诵,引发感悟。引导学生在吟诵的过程中,自己去查阅相关资料,初步理解诗句内容,感悟作者的思想感情及蕴含的哲理。学生在自行查阅资料的过程中,必然会产生出一些个性化的感悟,受到古诗的情意熏陶。

赏析吟诵,丰富感悟。教学古诗,只要把握大意即可,要为学生的思维发展留下足够的空间。课堂上,组织学生欣赏配乐诗朗诵的音频与视频时,让学生从唯美的画面中,从动听的乐声中,去想

象,去体味,滋生出独特的感悟。

互动吟诵,交流感悟。限于自身认知水平,学生对诗句的理解可能是比较零散片面的,甚至还只是只言片语,因而特别需要在同桌之间、小组之间充分讨论,彼此间“互通有无”,互相启发。

引用吟诵,深化感悟。诗文源于生活,教师要引导学生在日常生活中多观察、多体验,并尝试引用相关古诗句进行表达。借古喻(颂)今,会给诗句赋予新的活力,促使学生从自身生活的视角去理解古诗,萌生出更多个性化的感悟。

二、创设情境,感受意境美

通过表演再现情境。如教学《赠汪伦》,安排学生在课堂上表演“踏歌送别”,模拟再现诗句所描写的场面,使学生快速进入意境。

介绍背景带人情境。诗作跟作者生活的特定时代、特定环境是密切相关的,

通过介绍创作背景,揣摩作者作诗时的特殊心情,这样去读诗更容易入境。

联系生活引入情境。古诗中描写的事物往往在现实生活中也能找到,而且有些是学生熟悉的,这便是引入情境的桥梁。如类似“东边日出西边雨,道是无晴却有晴”(《竹枝词》)这般情景或场面,孩子们有可能经历过的,教学时要唤醒学生的相关记忆,建立“似曾相识”之亲切感。

想象画面进入情境。在古诗教学中往往由于条件的限制,不能实景实物进行观赏,可以通过出示幻灯片、图片和录音等辅助手段,使学生有身临其境之感。例如教学《游子吟》,可抓住“密密缝”引导学生想象画面。

三、抓住“文眼”,重构意象美

古诗言简义丰,往往一个词、一个句子就是一幅画、一个生活场景、一段心路历程,甚至是一段人生、一个深邃

的哲理,让人遐想,引人深思。有些诗具有“着一字而意境全出”的“文眼”,教师要善于抓“文眼”引导学生展开想象,重构意象。比如教学《泊船瓜洲》,其“文眼”是“绿”字,应扣住“绿”字设计教学环节。

四、多向迁移,领悟意趣美

给古诗配图。在孩子们领悟了古诗句所描绘的优美意境之后,教师顺应儿童喜爱“涂鸦”之心理,引导学生根据诗意作画。

练习想象作文。学完一首古诗,教师可结合孩子们的年龄特征,做做小练笔,写写想象作文,若能鼓励学生根据自己所想,配以插图,自然效果更佳。

拓展课外阅读。熟读是古人学诗的“秘诀”,值得借鉴。每学习一首诗,都尽可能引导孩子去搜集和阅读相关题材的古诗,通过延伸拓展,提升学生对古诗的鉴赏能力。