

# 再现渔家 古老盛典

## 中国(象山)开渔节 祭海仪式举行

海风送爽,彩旗招展,激扬的号角响彻云霄。9月13日上午,第25届中国(象山)开渔节祭海仪式在象山石浦东门渔村举行,渔家子弟用古老的民俗盛典喜迎开渔。



祭海仪式



祭海仪式

祭海仪式是中国(象山)开渔节最具特色的活动之一,充分体现渔民“将欲取之,必先予之”的传统理念,增进人与大海“共损共荣”和“保护海洋就是保护人类自己”的意识。

据了解,祭海仪式原定于9月14日上午举行,受台风“梅花”影响,提前至9月13日上午举行。

伴随礼炮轰鸣,8时02分,祭海仪式拉开帷幕。8名青年渔民抬起全猪、全羊,20名渔嫂献上五谷、五果,

依次走向祭坛,表达感恩之情,祈求平安。

“向大海,敬祭酒!”伴随着恢宏的音乐,数名精壮的渔家汉子踏着整齐的步伐,分别托起一只倒满黄酒的海碗,单膝下跪向大海敬酒,众声高呼:“一敬酒,祝福海洋;再敬酒,波平浪静;加满酒,鱼虾满舱。”

“扬帆则风顺,下网则鱼丰;朝往暮归,常伴平安之信……”主祭人恭读的祭海文,寄托了对渔民兄弟的殷殷

祝福。

“大海孕育了我们这方热土,我们才得以生生不息……让我们携起手来,善待海洋,保护海洋!”6名带头船老大及12名渔民抬着鱼苗缓缓走到海边放生,回馈海洋。

随后,祭乐响起,舞者向大海献祭舞。青山碧海间,鱼灯队、龙灯队、马灯队穿梭往来,象山渔民以自己的方式庆祝一年一度属于自己的盛会。

记者 张培坚 通讯员 陈光曙 文/摄

## 这5个不起眼的动作 可能会给中老年人带来严重后果!

对很多50岁以上的中老年人来说,不能再像年轻时那样轻松完成一些动作,尤其是高龄老人,在日常生活中要根据身体状况,适当改变做事方式。以下这几个不经意的小动作易带来突发的严重危险,大家一定要注意防护。



科普港二维码

科普中国二维码



### 科普与生活

#### 起床太猛,闪腰跌倒

若起床太快,血流方向猛然改变,易导致大脑缺血、缺氧,出现体位性低血压,表现为眼前一黑、头昏眼花、站立不稳等症状,严重者会跌倒、昏厥,导致伤残风险增加。

血压波动过大,会对心脏、脑血管、肾脏、动脉系统等造成一定损害,甚至会增加中风、心肌梗死等急症的风险。

此外,刚刚睡醒时,人体的肌肉处于完全松弛的状态,如果突然用力仰身起床,身体无法立即适应,常见问题是“闪腰”。

#### 正确做法:

睡醒后先平躺1分钟,再侧过身来,依靠手部力量起身。坐起后,先将双脚落地,坐在床边休息1分钟,之后再慢慢起身。

#### 用力排便,血压飙升

由于活动量和食量减少、用药等多种原因,老年人容易便秘。

若排便时过于用力,尤其是憋着气使劲儿,会使腹腔内的压力升高,刺激

交感神经兴奋,导致心率加快、血压升高、回心血量减少,从而增加心绞痛、心律失常等疾病的发病风险,严重者会引起心血管破裂,甚至猝死。

#### 正确做法:

要养成定时排便的习惯,有便意时不要忽视,要及时排出。用坐便时最好脚踩一个小板凳,上身微微前倾,有助于排便。长期便秘的老年人应注意多喝水,建议每天喝1500毫升以上。

#### 猛然回头,血管易堵

颈动脉是大脑重要的供血通路,猛然回头、转身,动作剧烈,易使斑块脱落,堵塞血管,使大脑缺血。轻者会出现头晕等不适症状,严重时甚至会诱发心脑血管病的急性发作,甚至出现失明、失语、半身不遂等严重脑梗死症状。

有颈椎病、高血压、骨质疏松等疾病的老年人,快速转头还可能导导致身体失衡,进而跌倒。

#### 正确做法:

老年人需要转头时,应该有意识地放慢速度,避免幅度过大,也可以多用转身代替转头。

#### 弯腰提物,损伤腰背

弯腰尤其是直膝弯腰提搬重物时,大大增加腰背筋膜、肌肉、韧带等处的负担,容易造成损伤。而且,提重物时人往往会“猛地发力”,以便将物品抬离地面,这种突然用力过大或姿势转换过猛,有可能造成腰椎损伤。

相比年轻人,老年人的肌肉力量已经下降,更容易受到严重损伤。

#### 正确做法:

提重物时,尽量将其均分成两份,一手提一份,保证两侧受力平衡;重物分不开时,也尽量双手并用,保证身体平衡和腰椎受力均匀。

搬运重物,应先将身体向重物靠拢,腰背挺直,半蹲姿势用双手托住物品,再伸膝伸髋,将重物搬起。这种方式能减少腰部损伤几率。

搬移重物,要保证双膝处于半屈曲状态,物体尽量接近身体,也能减少腰背肌负担,降低损伤几率。

#### 摔倒立刻起身,加重损伤

一些老年人在摔倒后并未受到严

重伤害,却因不正确起身造成了额外伤害,加重了病情。立刻起身,可能加重有脑血管病后遗症者脑部缺氧或缺血症状;若已经伤及关节或骨头,盲目移动可能造成关节脱位或加重骨折。

#### 正确做法:

摔倒后几分钟内尽量不要有任何动作,避免造成更多伤害。先判断是否受伤,可以缓缓移动手脚、胳膊和大小腿,看是否疼痛、活动受限。

若没有受伤,可以慢慢地翻身,翻转为爬行姿势,用手、膝盖撑地,爬向附近稳固的椅子,借助其支撑慢慢起身,倚靠一会再正常活动。整个过程要非常缓慢。

若有受伤,应冷静找出受伤部位,等待救援。

一旦跌倒,请记住两个动作:1.拉扶住身边的固定物;2.用手撑地。

用手撑地损伤的是腕关节,顶多导致尺骨远端或桡骨远端骨折,造成的伤害以及治疗护理的难度比臀部着地要小得多,基本不会发生致命并发症。

王元卓 洪阳