



飞花令

红

● 开门郎不至，出门采红莲。

——南北朝·佚名《西洲曲》

● 坐厌淮南守，秋山红树多。

——唐·韦应物《登楼》

● 冷碧新秋水，残红半破莲。

——唐·白居易《龙昌寺荷池》

● 枫叶红霞举，苍芦白浪川。

——唐·刘蕃《状江南·季秋》

● 举头红日近，回首白云低。

——宋·寇准《咏华山》

● 青荷盖绿水，芙蓉披红鲜。

——魏晋·佚名《青阳渡》

● 欲知花岛处，水上觅红云。

——唐·韩愈《花岛》

● 角婢红罗缜，阉奴紫锦裳。

——唐·寒山《诗三百三首》

● 贻我青铜镜，结我红罗裾。

——两汉·辛延年《羽林郎》

成语故事

大器晚成

[提示] 比喻有大才能的人要经过长期磨炼，往往成名较晚。

[注释] 器：指才能。

三国时，有个叫崔林的人，年轻时既没成就又无名望，被亲朋好友看不起，只有堂兄崔琰常对人说：“才能大的人需要长时间才能成就，崔林以后一定能成大器的。”后来，崔林果然在魏文帝曹丕当政时做了大官。

十万个为什么

为什么白开水解渴效果不是最好的

答：人之所以会感到口渴，是因为身体失水了。可能是天气炎热或剧烈运动，大量出汗导致的，也可能是呕吐、腹泻或吃咸了导致的。当身体失水后，体内的渗透压会升高，身体将这个信息通过神经中枢传递给大脑，让人产生口渴的感觉。

可见，想要缓解口渴，则需要补充水分，使得细胞内外渗透压保持一致；如果体内电解质流失过多，还需要补充电解质，让细胞保持锁水的能力。大多数情况下，白开水仍然是最直接、最安全的补水选择。

如果是运动后大量出汗导致的口渴，可以选择运动饮料、淡盐水解渴，它们不仅可以补充水分，还能快速补充随汗液流失的钠、钾等电解质。如果是吃咸了，可以喝白开水或者茶水来平衡体内的渗透压。如果是白开水喝多了，水分代谢快导致的口渴，则应该选择亲水因子使水代谢缓慢，比如喝蜂蜜水、果汁，口服补水溶液等，它们都含有糖，能让水分在胃中停留更长时间。

需要注意的是，如果饮品中含糖量过高（如碳酸饮料、果味饮料等），反而不会解渴。

有趣的是，研究发现牛奶的解渴效果比水更好。牛奶含有约87%的水分，同时富含乳糖、蛋白质和钠、钾等电解质。这些成分能减缓胃的排空速度，使水分更缓慢地被吸收，从而延长水合作用的时间。

此外，牛奶中的蛋白质和电解质还能帮助维持体液平衡，进一步缓解口渴感。不过，由于牛奶含有脂肪和热量，不宜过量饮用，不能代替水喝。

文化常识

1.陆游所写的“出师一表真名世，千载谁堪伯仲间”这句诗是指三国哪位人物？

2.高岑指的是？

3.大李杜指的是？

4.小李杜指的是？

5.元白指的是？

答案：1.诸葛亮 2.高适、岑参 3.李白、杜甫 4.李商隐、杜牧 5.元稹、白居易