

定西一中

校报

DINGXISHI DIYIZHONGXUE XIAOBAO

定西市第一中学 主办 准印证号:甘新出 46 字总 18 号(2020)4 号

编委主任 杨继柏 主编 王爱民

学校网址: http://www.dxyz.gs.cn

2020 年
12 月 17 日
星期四
第 9 期
总第 192 期



李琴副校长查看我校高考成绩

贯彻全会精神 提高政治自觉

——我校党委召开理论学习中心组(扩大)会议暨党的十九届五中全会精神宣讲会



党委召开理论学习中心组(扩大)会议暨党的十九届五中全会精神宣讲会

11 月 13 日,我校党委召开理论学习中心组(扩大)会议,专题学习党的十九届五中全会精神。党委委员、各党支部书记和支部委员、各处室负责人参加会议。党委书记刘兴宇主持会议并作宣讲。

会上,党委副书记李爱军首先组织学习《关于深入学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神的通知》《关于开展党员领导干部作风不正弄虚作假专项治理工作的通知》《关于进一步继承和发扬党内互称同志优良传统的有关要求》等文件。接着,与会同志集中观看了教育部党组书记、部长陈宝生同志在教育部署的贯彻党的十九届五中全会精神报告视频。

刘兴宇同志结合报告会的精神作了专题宣讲。他从全会的主要内容、肯定的工作、我国发展环境面临的深刻复杂变化、决胜全面建成小康社会取得的 10 方面决定性成就、全会提出的到 2035 年基本实现社会主义现代化 9 方面远景目标、“十四五”时期经济社会发展 6 大“新”目标、新时期发展的 12 大主张等方面对全会精神作了全方位的解读和辅导。

刘书记在宣讲时说,党的十九届五中全会在党和国家发展进程中具有重要里程碑意义。全会通过的《建

议》,是开启全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的纲领性文件。习近平总书记的重要讲话,为我们做好各项工作指明了方向、提供了根本遵循。我们要把学习宣传贯彻五中全会精神作为重要政治任务,切实把思想和行动高度统一到全会精神上来,深入学习领会全会精神,必须把握新成就,认清新背景,遵循指导方针,瞄准新目标,明确新任务,强化政治保证。

会议要求,全校上下要把学习宣传和贯彻落实党的十九届五中全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,深刻理解领会全会精神,自觉把思想和行动统一到中央决策部署上来。

会议强调,全体教职工特别是领导班子成员,要认真学习中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报和《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》,以及习近平总书记关于《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》的说明,要坚持读原文、悟原理。要把学习宣传贯彻全会精神,与学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来,重点抓好教育教学、疫情防控和巡察整改落实工作。

校长杨继柏同志在总结讲话时强调,全校教职员工要以高度的政治自觉思想自觉行动自觉学习贯彻好党的十九届五中全会精神,扎实推进年底各项工作,进一步推进学校各项工作高质量发展。

按照学习安排部署,各年级部分别组织全体教师开展党的十九届五中全会精神的学习活动。

(党政办公室)

精准施策 科学备考

——市教科所专家组一行莅临我校调研 2021 年高考备考工作

11 月 10 日上午,市教科所所长令勇峰等 4 位专家在安定区教育局局长蔺福和安定区各高中校长的陪同下,莅临我校调研指导 2021 年高考复习备考工作。

专家组一行首先深入我校教育教学一线与师生进行了交流。在高三年级部,专家组成员与我校领导交流高考备考及尖子生培养情况。在教室里,专家们了解同学们目前在学习中遇到的困难,鼓励他们要迎难而上、积极进取;在备课组办公室,专家们与教师亲切交谈,了解教学教研情况,同时为教师科学备考把脉问诊,精准指导。

随后,在办公楼三楼会议室召开了座谈会,会议由令勇峰同志主持。会议首先听取了我校及安定区各参学学校领导关于各自学校备考情况的汇报,然后专家组成员针对 2021 年高考备考工作进行了有针对性的研讨和指导。

安定区教育局局长蔺福对专家组的精心指导表示感谢,并简要介绍了安定区的高考备考情况,对安定区各学校提出新的要求,要精准施策,科学备考,再强管理、再鼓干劲,再添措施,全力以赴打好高考攻坚战,全面完成 2021 年高考目标任务。

令所长做了总结讲话,他在充分肯定我校 2020 年高考成绩的同时,对 2021 年的高考备考提出了明确的要求:知己知彼,精准施策;强化管理,激励激发;抓早抓小,落实落细;强基固本,抓尖促边;新老融通,以新促老;提振信心,减压增效。

(教务处)

为了进一步提高我校新教师的专业素养和专业技能,建设一支爱岗敬业、乐于奉献、业务精良、充满朝气的年轻教师队伍,让他们能独立完成学校安排的各项工作,赢得学生与家长的信任和社会的认可,从而全面提高我校教育教学的整体水平,11 月 9 日下午 5:00,学校在办公楼三楼会议室召开了 2019 年 9 月以来入职新教师座谈会。本次座谈会由副校长王国仁主持。

王国仁副校长首先代表学校说明召开本次座谈会的目的,就是让新教师尽快转变角色,熟悉学校校情,总结自己在

慎思笃行话成长 潜心躬耕提技能

工作中的得失,学习优秀教师的教学经验,提高自己的教学能力和水平。

新教师代表张艳瑞、柳绒绒、何智霞发言。张艳瑞老师从学校培养新教师的“一对一”结对子活动对自己成长的帮助,新教师要认真备课,虚心向老教师学习等方面总结了自己任职以来的感受。柳绒绒老师从提高自身综合素质,学校教育教学管理为自己带来的帮助,对待学生要有耐心,要因材施教等方面谈了自己作为英语教师在这一年中的成长与经验。何智霞老师首先感激学校的关怀和照顾,然后分

析自己任教以来在英语教学中的困惑和成长,谈了作为新教师的三点感想,即珍惜来之不易的工作岗位,满怀信心、虚心求教,丰富更新自己的知识储备。王国仁副校长对三位新教师的发言及感想给予很中肯的评价,并鼓励她们在今后的教学工作中敢于实践、勇于创新,及早成为一名有能力有经验的好教师。

教研处主任陈玉琴向与会者说明了学校培养新教师的环节和新教师在工作中的优点与不足。她说,我校对新入职教师的培养,主要采取严格执行新教师听

课评课制度和考勤制度,采取“一对一”师徒结对子活动等措施,以提升新教师的工作能力和水平。她对新教师在工作中取得的成绩表示肯定,并指出了新教师在教育教学工作中存在的问题:对教材内容不够熟悉,教案书写中教学反思不够深刻,课堂教学中教法单一、缺乏激情,管理课堂的能力有待提高,对听课评课不够重视。她要求新教师作业布置要适当,习题讲解要有策略,处室锻炼过程中应做好自己的本职工作。

党委书记刘兴宇同志组织全体新教师学习了《新时代中小学教师职业行为十项准则》。刘兴宇同志要求全体新教师要充分领会“十项准则”的精神实质,在今后的教学实践中得到切实履行。

校长杨继柏同志强调了师德师风,备课、听课、评课的重要性。他说,一个好的教师必须要认真备课,需钻透课本,以十二分的精神上好自己精心准备的课,全身心投入课堂教学,才能提高教育教学质量。

副校长王国仁在总结讲话中说,新教师要着装得体,言行恰当,要为人师表,要加强学习,夯实基础,在做好常规教学工作的同时要有创新,以虚心求教的态度践行德高为师、身正为范的为师之道。

(教研处)

——我校团委深入学习贯彻党的十九届五中全会精神

立足学生实际 创新学习模式

党的十九届五中全会是全面建成小康社会胜利在望,全面建设社会主义现代化国家新征程即将开启的重要历史时刻召开的一次具有里程碑意义的会议。

为更好地宣传党的十九届五中全会精神,团委在全校范围内掀起学习贯彻党的十九届五中全会精神的热潮。11 月 19 日,团委书记安常胜主持召开了《聚焦十九届五中全会——中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议概况解读》主题团日活动,全校三个年级的 60 名团支书参加了本次活动。11 月 23 日上午,校团委组织高一、高二两个年

级的同学在线观看了《全省共青团学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神专题辅导报告会》。11 月 23 日下午,全校各年级以团支部为单位,组织开展了《学习贯彻党的十九届五中全会精神》主题团课。

在各项活动中,各支部书记精心准备,通过播放新闻宣传视频、宣读《人民日报》评论员文章等多种方式,向广大师生宣讲十九届五中全会精神,取得良好效果。

(团委)

同课异构展风采 博采众长促发展

为了切实加强课堂教学研究,有效提高课堂教学效率,我校于11月17至18日在尚德楼第二阶梯教室和第三阶梯教室举行了高二年级同课异构观摩研讨活动,为全校教师提供了学习与交流的平台。

此次高二年级同课异构教学观摩研讨活动主讲五个科目,分别是语文、数学、化学、地理、物理,由执教相应科目的10位老师同台竞技、切磋交流。同年级同学科教师积极参与听课评课,畅所欲言,评价中肯;其他教师也妥善安排自己的教学任务,有目标有重点,选择性地听课观摩,交流学习。语文科目听课人数为105人,数学科目听课人数为69人,化学科目为74人,地理科目为64人,物理科目为55人,所有学科累计听课人数达367人次。学校主要领导全程参加了此次教学观摩研讨活动。

本次同课异构教学观摩研讨活动,主讲教师全身心投入,钻研教材,打磨课件,以最好的教学状态,将精雕细琢的教学内容生动

地呈现给所有听课师生。语文学科的孙燕琼老师和张斌老师,从杜甫的生平到诗句的详细讲解,将《登岳阳楼》这篇古诗诠释得合理完整,张弛有度。数学学科的王惟瑜老师和郭建基老师,通过精准的描述,耐心的讲解,清晰的画图,将椭圆的几何性质讲解得透彻明了,体现了扎实的教学功底。化学学科的周程兵老师和慕浩玉老师,从日常生活中常见的现象引入,再通过引导学生进行实验研究,观察总结不同溶液的酸碱度,结合生动有趣的讲解,将盐类的水解这一化学现象解释得清楚明了。地理学科的李敬老师

和杨尚武老师,以视频为导入,结合课本思考题,引导学生自主归纳总结,将产业转移的概念、目的、影响产业转移的因素以循循善诱的方式讲授给学生,再辅以相应的高考题,课堂教学效果显著。物理学科的古建新老师和郑斌斌老师,将条形、蹄形、直线电、环形电流、通电螺旋管等几种常见的磁场通过清晰明了的示意图,精准规范的教学用语,生动地讲授给学生。

本次同课异构评课环节,在备课组长的组织下,各备课组积极组织评课。评课过程中,主讲教师认真总结自己教学中的收获与不足,同组教师也积极进行了客观详尽的点评,互相取长补短,智慧共享,收获颇丰。最后校领导对各学科教师的课堂表现及教学情况进行了全面的点评,强调教学有法,教无定法,贵在得法,并提出了指导性的意见和建议,同时对高二年级各科教师在今后教学中需要注意的方面进行补充说明,对各位老师寄予真诚的肯定和殷切的厚望。(教研处)



评课研讨

能战斗 求上进 不服输

——定西一中排球队的故事

初冬的清晨,东方刚露出鱼肚白,定西一中的操场上迎来了一群朝气蓬勃、活力四射的学生——定西一中男女生排球队员。每天早晨6点20分,教练周炜和张小军老师组织学生们在操场集合,开始每天的日常训练。

定西一中有男、女两支排球队,两支排球队已有40多年的建队历史。“要不是这次甘肃省第二届中国中学生排球联赛在定西举办,我们的两支排球队双双夺冠,很多人可能不知道一中的排球队。”定西一中校长杨继柏说,定西一中两支队伍在全省的知名度还是比较高的,从建队以来,定西一中排球队一直代表定西市参加全省的排球比赛,多次获得冠军,甚至在很长一段时间内,定西一中排球队代表甘肃省参加全国比赛,都取得了骄人的成绩。

任何一项体育运动,要想夺冠,都离不开汗水与泪水、拼搏与奋斗。由于定西一中没有排球场馆,队员们一直在露天操场上训练,训练条件非常艰苦。“夏天,孩子们战高温,斗酷暑,挥汗如雨。最难捱的是冰冻三尺的冬季,塑胶操场由于热胀冷缩,地面很硬,大家在进行前扑、滚翻等防守技术的训练时,膝盖常常受伤。”女排教练周炜说,下雨下雪的时候,队员们就“转战”到学校的库房里训练。夏天一身泥,冬天一头霜。担任男排教练21年的张小军说:“冬天孩子们早上训练结束后,头上都结了厚厚的霜。一个冬天下来,孩子们的手背都裂开了口子,看着让人心疼。”

训练条件艰苦,训练任务重,但是大家从来没有畏惧过,也从来没有一句抱怨。“这些孩子都是从高一开始,零基础学习排球的,之前没有进行过专业的排球训练。”张小军说,为了让学生们提高战术水平,他每天晚自习还要给大家加练,希望他们都能够考上理想的大学,走得更远,飞得更高。坚守教练岗位30年的周炜,是定西一中排球队发展壮大的亲历者和见证者。1990年,田径运动员出身的周炜接手了学校排球队,当时生源少、队员水平参差不齐,连一支

完整的排球队都很难组建起来,想要带领球队取得荣誉,对于不是排球专业出身的他,更是难上加难。为了把一中排球队带好,打出名气,成为品牌,周炜一边当教练一边看书学习,后来有了互联网,只要有时间,周炜便在网上学,钻研教学理论,学习先进的技术打法,研究国内国际重大赛事录像……一边模仿一边感悟,琢磨着教,琢磨着练,训练渐渐进入佳境。“当时真的很困难,几个人用一个排球,在土操场上摸爬滚打。”周炜说,“当初赶鸭子上架当了个教练,一晃干了30年,是排球情怀让我砥砺前行,坚持,守望。”

30年如一日风雨无阻,周炜在平凡的岗位上默默奉献,先后培养出80多名国家一、二级运动员,为全国各大院校输送高水平运动员100多人。为了让队员们增长技术、开阔眼界,只要有时间,周炜和张小军就带着学生外出参赛,有时自费参加国家、省、市排球协会组织的学习交流交流活动,学习省内外先进的理念和打球技术。“善于学习,不断总结,敢于超越,是定西一中排球队能走得更远的一个重要原因。”定西一中副校长王国仁说,每次比赛结束,大家都要认真总结、提炼、升华。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。刻苦的训练,持续的创新,悉心的指导,给一中排球队带来了一次又一次的出彩机会。2010年以来,定西一中男、女排球队开始在各项赛事中崭露头角,成为甘肃省排球队中的两支劲旅,并取得了累累硕果。两支排球队先后荣获甘肃省第一届、第二届、第三届、第四届中运会冠军、2016年、2017年甘肃省青少年沙滩排球锦标赛亚军、2017年甘肃省青少年排球锦标赛亚军、2018年甘肃省第十四届运动会冠军、2019年甘肃省青少年沙滩排球锦标赛冠军、2020年甘肃省青少年排球锦标赛冠军、2020年甘肃省第二届中国中学生排球赛冠军……

“我们的条件是最差的,但是取得的成绩是最好的。”杨继柏说。在定西一中会议室的荣誉墙上,挂满了各种奖牌。荣誉的背后是付出,是坚持。“越想在省乃至全国的比赛中赢得好成绩,就必须要求教练特别能吃苦、特别有智慧,孩子们能吃苦、能战斗、求上进、不服输。”杨继柏说,硬件条件差、生源基础不好、没有场馆训练,在这样的艰苦条件下,他们能够取得骄人的成绩,是无数个日夜不懈努力和付出的结果。

无数次的跌倒、爬起,跌倒、爬起,接球、扣球、接球、扣球,40年来,在一代又一代人的不懈努力下,沉淀锻造出了今天定西一中排球队勤学苦练、顽强拼搏、无所畏惧、永不言弃的精神,这种精神值得全校学生学习,也值得全市人民学习。

(原载2020年11月20日《定西日报》)



排球队晨练中

定西日报

不忘初心 不负流年

国旗下的讲话

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

大家早上好!今天我在国旗下演讲的题目是:不忘初心,不负流年。

光阴似箭,不知不觉间新的学期已过大半,期中考试也在刚刚过去的一周里落下帷幕。

考试后,总是几家欢喜几家愁,我们还是没有真正明白,缺乏努力的尝试也就难言失败与成功。考试亦是角逐,在衡量中我们查漏补缺,在差距中我们审视不足。每一份考量和测评是我们向前迈进的阶梯,每一次回顾与反思是对阶段性学习情况的总结与调整。“操千曲而后晓声,观千剑而后识器”,重要的是我们从考试中更加明晰个人的学习状况,从比较中看到个人与他人的差距,从进退中总结得失,在激动中冷静,在消沉中奋起。调整学习状态,寻找适合自己的学习节奏,正视考试,直面问题,方可百尺竿头,更进一步。

当下每个人在班级都有着属于自己的位置,或普通,或优秀,但不管如何我们都应相信自己还有无限的可能,还有巨大的潜力。这就需要我们层层突破自己的限制,同时借它山之石以攻玉。优秀的师资队伍和积极的学习氛围给予了我们开阔眼界和提升自己的空间。闻道有先后,术业有专攻,我们需要卑以自牧,见贤思齐,见不贤而内自省也。优秀的人就在我们身边,因为优秀的存在我们更坚信未来蕴藏着无限的希望和

可能。莫言鸿鹄之志为野心,“俱怀逸兴壮思飞,欲上青天揽明月”是青春热血的赞歌,扶摇而上,九天揽月是我们青年一代该有的姿态,没有人该嘲笑,更没有人能蔑视。充分利用好学习环境,敏而好学不耻下问,不断超越自我内心的设限,在积极进取中争取更大的可能。

远大的理想要求我们笃定信念,仰望星空,更要求我们脚踏实地,付之以行。正如蔡元培先生所说,“宗旨既定,自趋正轨。诸君肄业于此,时间不为不多,苟能爱惜光阴,孜孜求学,则其造诣,容有底止。”岁月不居,时光如流,我们能把握的便是当下,增强对时间的紧迫感,在有限的生命中加大密度以提升质量。用知识武装自己,用精神熔铸自己。看今朝华为科技高瞻远瞩,跻身国际前沿,迸发创新精神;北斗航天砥砺前行,奏响时代强音,延续奋斗精神;中国女排,矢志不渝,汇聚中国力量,书写团结精神……时代先锋昭明我们奋斗的方向,不自足,不退缩,持之以恒,艰苦奋斗。一中学子也在全国中学生学科联赛和全省第二届中国中学生排球联赛中摘金夺银,取得的优异成绩充分展现出积极的风貌,这种精神和风貌都需要每一位一中学子在学习和生活中传承,继续以平凡的行动续写一中不凡的辉煌!

弱骨散幽葩,金蕊泛流霞;秋菊正盛,久耐岁寒。愿你永远坚信你的珍贵,不忘初心,不负流年! (高三13班团支部)

荣誉升旗手风采



高一(19)班的邵启航同学,性格温和,待人友善,乐于助人,与同学相处融洽。他在学习上勤奋刻苦,积极进取;生活中喜欢钻研,心怀梦想。他是一个仰望星空的梦想家,更是一个苦读勤学的赶路人,一个有爱有光的善良人。他的座右铭是:贵有恒,何必三更眠五更起;最无益,莫过一日曝十日寒。



高三(16)班的李可如同学,性格开朗,学习刻苦,团结同学,待人真诚,爱好广泛,闲暇时间喜欢阅读和写作。她知道要让梦想的小树长成现实的栋梁,只有用勤奋刻苦的雨水去浇灌。她的座右铭是:追风赶月莫停留,平花尽处是春山。

甘肃省定西市定西一中

前两天的那场雪,让我想起了《红楼梦》中那句“落了片白茫茫大地真干净”。一个人在乡下待久了,变得敏感起来,慢慢就有了孤独和寂寞。美国作家耶茨在《十一孤独》里写了生活中十一个平凡的人,都处于不可排解的孤独状态。借此表达了他自己的哲学命题:人与人之间,根本上难以沟通,每一个人,都要独自面对命运,独自面对这个世界。

积雪很厚,我待在屋内,翻看前几天送文化下乡时老郭推送给我的一篇文章。主人公张彩我是早有耳闻的。作为定西市安定区历史上走出的官阶最高的官员,他位极人臣,一人之下万人之上;他也饱受争议,风华茂盛却下场悲惨。

以往对张彩的了解,只知道客死异地后,家人在安定老家为他修建了衣冠冢,此外一无所知。没想到在老郭的文章里提到,张彩的衣冠冢“天官坟”就在我所驻的村庄旁边不远,我突然有了雪中一访的冲动。

余秋雨在《阳关雪》中说:“文人的魔力,竟能把偌大一个世界的生僻角落,变成人人心中的故乡。”让他不远万里,趋身前往的是历史上大名鼎鼎的阳关,在那里留下了无数文人墨客送别时诗意的足迹。而我却莫名地为五百年前的那个人,那段往事纠结、牵挂,吱吱牙牙转身钻进雪里。

雪后的农村,除了茫茫一片雪白,什么都没有,甚至雪光晃得连睁开眼睛都费劲。也许,五百年前大明王朝的那场雪,也是这样地扑朔迷离,求生无望的张彩,也是这样地恍惚惚惚。

张彩,字尚质。大明巩昌府安定人(今定西市安定区峡口镇大柏林村人)。明弘治二年中举,次年(1490年)中殿试二甲69名进士。先后

走不出生命的胡同

语文教研组 陈德文

担任吏部主事、吏部文选司郎中、右金都御史、吏部左侍郎,最后升六部之首吏部尚书,加太子少保銜。《明史》中记载的张彩“高冠鲜衣,貌白皙修伟,须眉蔚然,词辩泉涌。风流倜傥,为上下所推服。”这是一个不折不扣的优秀拔尖人才,既有出众的颜值,又有过人的才华,还有读书人终其一生梦寐以求的社会地位。似乎张彩的人生就此走上了开挂之路。

生活中总会有一些不安的因素,在你不经意间,尤其最为得意的时候,突然跳出来,给你带来一些羁绊,甚至让你就此倒地,再也无法爬起。给张彩带来麻烦的那个人叫刘瑾,一个把持了多年朝政的陕西太监。也许是因为老乡的缘故,刘瑾对张彩多了一份关照(明朝时今甘肃和陕西同属一省)。为了急需壮大自己的势力,并形成对朝政的长期把持,刘瑾需要自己的势力集团。他给张彩带来了仕途上的飞速爬升,同时也给他埋下了不幸的种子。

明正德五年(1510)刘瑾被杀,其同党多下狱,或杀或流放。只有张彩证据不足羁押狱中。政敌是不会放过这个难逢的机会的,李东阳与部分御史及两班科道,以张彩系刘瑾私党为由罗织罪名,不断给皇帝施压。张彩在狱中一再上疏,申辩冤冤。皇帝的犹豫未定,或许间接证明了他没有参与刘瑾谋反;但他与刘瑾的生命

存在交集确是真实的。

政治帽子是任何年代,任何一个人也扛不动的。五百年前的那个夜晚,都察院上锁的瞬间,张彩的生命就开始了倒计时。狱中气愤难耐,饥寒交迫的他,最终没能等来皇帝的一纸赦书,在寒意萧瑟的狱中走到了生命的尽头。在他死后,都察院将他的罪名改为“拟同刘瑾谋反”。下葬后他又被尸于市,常言道死者为大,该是怎样的仇恨能让政敌做出这些事情来。

那段历史早已尘封,我们永远都无法知道真相。可以肯定,直到最后一刻,他都有满肚子的话想对皇帝诉说。

往东岳方向走不远就是“天官坟”,当地人称呼“张家坟”。一路上几乎没有什么行人,只有觅食的小鸟偶尔鸣叫,却更显山谷的空旷幽静。这样的场景就像历史一样纯粹,就像回忆一样逼真,也累,很多时候带给我们感悟的往往不是热闹。只是沿途的杂草荆棘和荒凉残败的墓地,多少有些出乎我的意料,那场景有点《红楼梦》中“陋室空堂,当年笏满床”的味道,我不禁感慨起来。不过细细想来,这才是历史的常态。

张彩传奇的一生早已成为历史,留给后人的却是争议。我不了解那段历史,我说不清那段关系,所以我不敢也不能对此发表任何个人

化的意见和见解。但我总觉得张彩的骨子里是孤独寂寞的。

亚里士多德说:“从本质上讲,人是一种社会动物,任何一个不能过公共生活的人或者自给自足到无须过公共生活的人都不是社会的成员,这意味着他要么是一头野兽,要么是一个神。”张彩无法跳出这个圈套,他只能生活在公共空间里,可是这个所谓的公共生活早已被党派撕裂得无法弥合,身处官场他只能被迫选边站队。“人之将死,其言也善”,能在生命的最后关头撕心裂肺地喊冤,至少他有满腹的冤枉和委屈……

十年寒窗,蟾宫折桂,官场顶层的张彩偏好物质的享受似乎是理所当然的,而他对食色的追求也便成了后世争议的一个焦点。身居相位主管全国人事的张彩肯定也想青史留名。但是,在那个充满党系斗争、已被整体撕裂的社会里,他的任何选择,都要付出沉重代价,这是时代使然,纵使学富五车也无能为力。他的悲剧和痛苦,在于不幸生在一个读书人除了做官,似乎再没什么好出路的时代。所以即使明知官场的险恶,明知党派的危机,却无可奈何。

佛教认为世有三身:色身、报身、法身,代表了三种不同的认知境界和人生追求。色身,指追求物质的拥有,就是做快乐的自己;报身,指通过有意义的事情留名,使得自己获得时间的长久加持,就是做有价值的自己;法身,指看透物质、淡泊名利然后自由自在地悠闲生活,即做自然的自己。

只是五百年前的大明,张彩身处色身、追求报身,却永远无法达到法身境界。

浅析高中美术课中的欣赏教学

音体美教研组 段 炜

我国现行的中学美术教育分为两个阶段:一是在初中阶段开设的美术技法课,二是在高中阶段开设的美术欣赏课。在此我仅对高中美术欣赏课进行一点粗浅的分析。

一、作品的分类

高中美术教材中的作品大致可以分为四类:一是中外绘画名作的欣赏,如意大利达·芬奇的《蒙娜丽莎》、荷兰蒙德里安的《红黑黄蓝构成》、元代黄公望的《富春山居图》、齐白石的《虾》等等,这些名家名作风格各异,教材中选入的量也很大,是欣赏教学中的重头戏。二是中外雕塑名作的欣赏,如古希腊的雕塑《拉奥孔》,米开朗基罗的《大卫像》,中国秦代的《兵马俑》,敦煌莫高窟的彩塑等,这些雕塑艺术水平极高,是欣赏教学中必须涉及的内容。三是中外建筑及园林艺术欣赏,如埃及金字塔,法国凡尔赛宫及花园,北京故宫和颐和园等等。这一块内容世界影响极大,专业跨度大,难度高,需要教师从“低处”着手“慢慢”讲,否则可能给学生“夹生饭”,让他们一头雾水。四是民间作品及工艺类作品的欣赏,如瓷器、青铜器、丝绸、年画等。这些作品与实际联系最为密切,尤其民间艺术学生觉得最亲切,也最容易形成沟通和共鸣。

二、欣赏的角度

对一件作品的讲授,教师可以从四个方面来引导。一是对画面直观形象进行欣赏,也就是感受画面给人的视觉印象。如《教皇英诺森十世像》,分析作者委拉斯凯兹对教皇的面容,神情,姿态等神情兼似的描绘;齐白石的《虾》,用水墨表现了一群活蹦乱跳的虾在水中嬉戏争食的情趣。二是对艺术风格的欣赏,它包括画面的构图、色彩、透视、表现手法等,主要指绘画的技巧。如徐悲鸿的《八骏图》,画家采用国画水墨技法,通过线条的干湿、浓淡、粗细、疾徐、寥寥数笔,便将马的奔腾气势淋漓尽致地表现了出来;梵高的绘画,采用鲜艳浓烈的色彩,有力的笔触,奔放的线条,使画面充满了活力与生机;在达·芬奇《最后的晚餐》中,画家把人物都安排在桌子的一边,全部面对观众,这种独特的构图法更便于表现众门徒的各种表情。三是与作品相关的背景内容的介绍,包括艺术家的经历、喜好、当时的社会背景等。比如,在讲米开朗基罗的绘画作品《创世纪》的时候,可以给学生介绍米开朗基罗的生平、爱好、趣闻,社会背景及这位雕塑大师创作绘画作品的原因等;在讲达·芬奇的画时,可以给学生讲达·芬奇画鸡蛋的故事,以及他刻苦研究解剖学、透视学的有趣事

例;在欣赏齐白石的画时,可以讲他二十七岁才开始学画,为了画好画,在家里养了很多花鸟虫鱼,经常观察写生的例子。这样既可以增加课堂的趣味性,又可以让学生更清楚地了解作品的来龙去脉,加深理解。四是对作品的深度挖掘。如潘鹤的雕塑作品《艰苦岁月》,表现的是长征途中一名小红军依偎在老红军的身旁,支着脸庞,入神地听着老红军那悠扬的笛声。作品不仅仅表现了这一感人场面,更歌颂红军战士在艰苦条件下不怕困难、不怕牺牲的革命乐观精神,也表现了革命战士对未来美好生活的希望和憧憬。

三、教学时教师的几个注意点

- 1.要提高对欣赏课的认识,教师自己首先要对作品有一个比较全面深刻的理解,同时,在欣赏的方法、教具的使用以及学生的接受能力等方面也要心中有数,这也就是经常提到的“备学生”。备课越充分,教学效果就越佳。
- 2.欣赏时要有重点,有些作品以艺术特色、绘画技法欣赏为主,像风景画、静物画,而有的作品在艺术特色欣赏的同时,更要对作品的主题思想学习领会。此外,在选材上也要有主次,教师要把欣赏的重点放在那些有代表性的、风格独特的名作上,以加深学生对著名作品的理解和欣赏。
- 3.欣赏的内容不可过深,超出了学生的接受能力就适得其反了。对于超出学生欣赏能力的东西,教师要少讲,慢讲,甚至不讲,要欣赏那些看得见、摸得着和学生容易接受的直观内容,比如某一处线条、色彩、构图等。
- 4.欣赏的手段要多样化、生动化、艺术化,避免教师拿着教科书空洞枯燥地讲,学生茫然地听的现象。可以采用讲故事、提问、讨论、分组活动等多种形式,还要充分发挥幻灯片、挂图、录像等现代教学手段,增强欣赏教学的直观性、趣味性,使学生想听、爱看、乐学,积极主动地参与到课堂中来。
- 5.欣赏的时间不可过长,作品不可过多,否则容易流于形式,学生既容易产生厌倦情绪,也对作品印象不深。教师可以把欣赏作品和传授技能结合起来。
- 6.欣赏后要有检查和总结。这一环很重要,在当堂课结束时或下一堂课开始前,教师可以采用提问、考试的方法来进行,达到复习巩固的作用,也可以有效减少学生轻视美术课,不闻不问的情况。使美术课不至于在开设后无功而返。

2020年,注定是不平凡的一年。

在今年春节来临之际,一场不见硝烟,不闻枪炮声的战争打响了。“新型冠状病毒”这个令人谈虎色变的字眼,跳跃到我们眼前。这是生命与病毒的对决,成千上万名医务工作者义无反顾纷纷请战,勇敢逆行于一线,他们没有被打倒,凭着大无畏的气概,守护着每一位病人。武汉疫情爆发后,各地驰援武汉,出现了一批批90后的天使,他们担起了防控疫情的重任,和死神抢人,勇敢奔赴前线,遏制疫情,保护亿万中国人。

我的爸爸是一名警察,大年初四他就去上班了,每天都要去各个卡点站岗。他是一个爱喝酒的人,但他说:“无论是凌晨还是白天,我都坚守在自己的岗位上,为国家尽自己的绵薄之力,这个春节,没有喝酒,却异常充实。”

90后医生彭银华本与未婚妻定于正月初八完婚,因为一个电话,他义无反顾地投入到了白衣大军中。他说过,疫情不结束,婚礼不举行,可意外总是来得很快,他穿着此生最爱的白大褂合上了眼,却再也

人的一生中,有许许多多的等待,幼时等待长大,长大后等待成功,孤独时等待陪伴,遇到困境时等待光明。

可等待到底是什么?
“万里悲秋常作客,百年多病独登台。”这是杜甫的等待;“两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮。”这是秦观的等待;“四十三年,望中犹记,烽火扬州路。”这是辛弃疾的等待。在“人生”这一条路上,充满着迷茫和未知,可是我们只能耐心等待,微笑面对。

“不经一番寒彻骨,哪得梅花扑鼻香”,“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,梅花的绽放需要经受过严酷的考验,才能散发出沁人心脾的清香,它静静地等待,等待时机,终于,它凭借自己的毅力让我们为之沉迷。人生亦如此,任何成功的背后,都有着鲜为人知的付出和汗水,一波三折的艰辛过程,也让我们明白,即便在“山重水复疑无路”的状况下,只要耐心等待,矢志不渝,就会迎来“柳暗花明又一村”的光明和惊喜。

唱给逆行者的赞歌

致远(5)班 安姿蓉

没能穿上那一身黑白色的新郎装……

29岁的妈妈夏思思被列入了首批烈士中,两岁的儿子还以为妈妈在上班,他每天都向门口张望着,听到脚步声眼睛一亮,他不知道,妈妈再也不会从那扇门外走进来了……

那段时间,每次看到一线抗疫英雄谱,我都会泣不成声。

没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临,终于,我们挺了过来,确诊病例逐日下降,回来的医护人员一批又一批。

4月2日,甘肃张掖市公安局辅警安建松接援鄂归来的妻子孙梦捷回家,平常的他不苟言笑,却在那日捧了99朵玫瑰。一线的她,是火遍全网的方舱医院的“萨日朗小姐姐”,此时的她,只是一个激动地扑在丈夫怀里的妻子,她把自己所有的坚强都留给了病人,却在丈夫怀里哭得像个孩子……

他们是人群中最美的逆行者,他们用生命诠释新时代医务工作者无私奉献的大爱精神。

最美逆行者,向你们致敬!
推荐教师:何振君

若故事的结局是不尽人意的,请别着急,因为时机还没到,需要我们耐心等待。但仅仅等待是不够的,我们还需要以乐观,阳光的心态去拼搏,去奋斗,宇宙山河星光,人间点滴温暖,都值得我们等待。

夏伯渝,中国第一位尝试攀登珠峰的残疾人,在面对截肢、癌症和多次大手术

的磨难时,他始终以坚强、乐观与执着对抗着人生骤变和世事沧桑,为了自己的梦想,他屡次挑战自己,勇做生命的强者,他用43年的坚持诠释了顽强与执着,他的等待,是一种精神,一份信念。

李时珍,尝遍百草,历经磨难,最终写成《本草纲目》流芳百世;司马迁,不向命运屈服,坚持不懈,最终著成《史记》名垂千古;居里夫人,呕心沥血,最终发现了镭,成为科学上的里程碑。他们的等待,是一种付出,一份坚韧。

“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金”,等一朵花开,需要的是耐心和微笑,耐心等待,未来可期。

耐心等待 彼岸花开

高三(6)班 杨婧蕊

心神所向 仍是故乡

高二(5)班 魏洋洲

一生二,二生三,三生万物,万物归一,一直是古人所信仰的哲学,故乡是我们永远的根。杜甫曾在《月夜忆舍弟》中说过:“露从今夜白,月是故乡明。”月亮只有一个,为什么在杜甫的眼中,家乡的月亮会更明亮呢?因为他深爱且思念着他的故乡。

我也一样,每年春节,觉得在乡下才是真正的过年,而近几年来,也不知是因为学业繁忙还是别的什么事情,回乡的事也就被搁置了,不知不觉,已经好多年了,而在我的回忆中,故乡就是爷爷的“茶”。

小时候,早上醒过来,第一眼看到的就是父亲和爷爷两人围在火炉旁品着茶,聊着天。煮茶的茶具是一个简简单单的带着长把手的细长铁罐子,那茶叶是再普通不过的苦茶,加上水架在炉子上慢慢熬煮。可在当年我的眼中,这罐茶简直被父亲和爷爷喝出了一种仪式感,于是我开始赖在爷爷旁边,央求着爷爷给我也倒一点尝尝,爷爷一面笑着答应,一面取出一个小杯子,给我倒了一杯茶,我迫不及待接过茶,大喝一口,紧接着烫、苦、涩三种感觉盘旋在我口中,我强忍着不舒服把茶咽

了下去,然后做出了一个作呕的表情,不解地问爷爷:“爷爷,这茶这么难喝,您为什么品尝得津津有味呢?”爷爷了然一笑,平淡地对我说:“你还太小,不懂得其中的滋味,爷爷喝的是自家的茶,回味的是以前的人生啊。老人们常说,喝家乡茶,可以解思乡情,爷爷老了,没什么本事,一辈子没出过几次家门,也不知道这话是真是假。”这段话我当时没听懂,但记在了心里。

这几年来,回不了家乡,父亲每年从乡下回来,都带着一包“茶”,并对我说这是爷爷特别摘来给他孙娃子泡水喝的。现在我知道了,那种被称为“茶”的东西不过是一种树的叶子,因为味道好,就被家乡人拿来泡水喝。我用爷爷的方法,把茶水煮沸了,学着爷爷的样子品茶。这一次,我慢慢喝着茶,还是当年的味道,可感觉却变了,苦涩的茶味勾起了我对家乡的思念,在那一刻,我好像也读懂了明亮的月光,想起了家乡的回忆。

世界很大,每个人都想去看看,当你觉得外面的世界让你疲惫时,请你不要忘记回家看看,因为那里有你挚爱的故乡。

萧索的秋风刮过寂寥的庭院,吹动了挂在墙头颜色尚新的白幡。我展开那那深朱的太史官服披在身上,对着铜镜缓缓扶正了头上的冠弁,系上了水苍色的佩玉。不知为何这身打扮今日看来格外刺眼,甚至有些许血腥之气。我强行压抑住这种不舒服的感觉,走出府邸坐上马车向史馆行去。今日,是国相检查修订齐国国史的日子。

半个时辰后,我已端坐书案的后方,一摞摞的竹筒摆在史馆厅旁的架上,书案上只摊着一册竹简,上面是五个简简单单的字:崔杼弑其君。国相崔杼给了我半个月的时间来修订国史。齐国立国悠久,史籍繁杂,用半个月来修订国史显然是太少了;但历代太史,包括我的两位兄长都已细细地校对修订过其中的每一册,这些书简已经到了校无可校的地步。何况我清楚地知道,国相对那些浩繁得令人望而生畏的竹简不会有任何兴趣,他想看的,只有这一册。而我更清楚,并非长子的我是如何得到家族世袭的太史之位

的。数月前,听闻国相身染沉疴,国君亲临崔氏府邸视病。国君一向喜好宴游出猎,臣子生病这类事他似乎从未挂心,更毋论到府探望这种事。此次一反常态去探望国相,又不知何故闯入相府内宅,被伏于其中的甲兵乱刀砍死。国相大权在握,且国君荒淫无道,此事隐情众人皆知,失德被杀竟无人过问。国相立了新君,本以为就此无事,但当查看史书时却发现上面赫然写着“崔杼弑其君”几字。当时的太史,也就是我的大哥自然在他的怒火下被斩首,我的二哥继任了太史一职。一月之后,承担太史一职的人又变成了我。

我看着这简简单单的几个字,昨晚母亲的哭诉似乎仍在耳边回响。原本作为一个记录编述的闲职,太史既没有其他的官职需要勾心斗角的危险,又有相当优厚的俸禄。母亲多年来一直过着平静丰足的生活,到了晚年却连受丧子之痛。短短两个月,她老人家已经先后失去了两个儿子。哀哀父母,生我劬劳,我怎能忍心就此一死,让母亲一个人凄凉地活下去呢?可是父亲临终前对我们兄弟三人的教诲至今仍然记在我的心上:“史之为务,申以劝诫,树之风声。”我想大哥二哥临死之前,一定记起了父亲说出这话时眼神中的决然。倘若人真的泉下有知,他们再见面定会问心无愧。

为我承担校书杂务的副手不知何时已站在我的身旁,将盛装着新研松墨的砚石摆在案上,木石相击的声音将我从遐思中唤醒,他将笔捧到我面前,用一种近乎乞求的眼神看着我。我看着这个伴我一起读书

诵史,幼时是我的书童,而今是我的助手的人,只是一瞬的眼神交流就懂得了他的意思。然而我还是摇了摇头,用一种近乎无情的声音说道:

“没有什么可改的。”

那两只手捧笔的手在空中不由自主的一颤,他张了张嘴,似乎是想说什么,但终于没有说出来。他早已习惯无条件服从我的命令,即使这命令在他看来如此不合情理。片刻后他再度鼓起勇气,开口道:“听闻南方的史官南史氏十天之前已向临淄而来,已经预备好替您的职役了。”

我心中一阵凛然。

当年南史氏一族的祖上与我祖先争夺齐国太史的职位,最终未能如愿以偿。虽然同为史官,但只是禄位最低的下大夫,几十年来他们一直于心不甘。如今我一死,族中再无人可以接任这太史的职位,齐国太史一职必定易主。我九泉之下有何颜面去见列祖列宗,我们族中的后代子孙又该以何谋生呢?我越想心中越是烦乱,不禁起身在地上踱来踱去:

“即使我现在不按国相的心意写,等到南史氏当上齐国太史,他一定会轻而易举地把我们写下的国史一笔抹去的。那我为此承担国相的怒火又有何意义?还不如好好地活下去奉养母亲,也能把先祖留下的禄位交到子孙手中……”我的心中似乎一阵阵隐痛,“直书其事,不掩其瑕”八个字自我幼时便已了熟于心,难道如今我竟要因一家之私易一国之史?我坐回席上,声音中带着几分无奈:“南史氏打算如何写,那是他的事。我的笔下,绝不能写出有悖祖宗遗德的史书。”助手凄然一笑,对我行了一礼即便走出屋外,静穆地立在庭院中准备迎接国相。

(待续)

推荐教师:付俊

文韵千载 自信万年

高一(19)班 王世杰

“江山代有才人出,各领风骚数百年。”历史长河滔滔,难洗千古遗迹旧都江山如画;岁月狂风滚滚,难磨透文人墨士才情不绝。泱泱五千年,中华文化百花齐放,所依之物非唯深厚的历史积淀,更有文韵之传承与连接,有自信之支撑与发展。自信源于文韵,文韵基于承载……

纵观中国文化史,文人或作为时代印记显示国运世风,或成为文化桥梁连接海北天南,实为文韵之承载者、传播者。文化自信实源于古代文人,并为古代文人所推动的。何以见得?首先,古代文人普遍具有很强的文化认同感。无论是李白式“天生我材必有用”的个人文化认同,还是陶潜式“池鱼思故渊”的群体文化认同(主要是归隐方面),都不能仅用“自负”以描述,而是逐渐积淀,成为中华民族文化自信之根源,并不断推动自信更为成熟和完善;其次,古代文人往往能够成为一个王朝的记忆,并催生大量具有相似文化特点的人才涌现,从而产生不同风格,在不同时期或同一时期不同地域潜移默化地推动着文化多样性的产生,如以孔子为代表的春秋战国文化,以李杜为代表的盛唐文化等。这为我国的文化自信增添了更多色彩,使其时空性、地域性更为丰富,亦避免了区域化的“文化自信”,强化了文化纽带的牢固程度。

最为重要的,则是古代文人坚韧不拔之性与精忠报国之志。文人无论身处风池殿下还是僻壤穷乡,无论是位高权重还是无名庶子,大多能不以物喜,不以己悲,以国为重,“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”这,正是文化自信之精神所在,是民族文化之灵魂所在,更是中华文化经久不衰而正气凛然之本质所在。

作为青少年,拥有文化自信,首先要看向古代文人,领会那份平易近人而不卑不亢的书卷气,品味那种慷慨激昂而严谨求实的治学情。传承如此,连接亦如此。正是文化自信精神,使流寓贬谪之地的文人自觉担起拉动文化发展,传播先进文化的责任;或如柳宗元吟诗写文,赞山川景物之美与风俗民情之淳,或如韩愈励精图治,解黎民百姓之难与路遥水凶之患。文化亦在偏远之地得以发展。无论是文化的缔造,还是文化的传承,古代文人总能在千变万化中寻找微妙的平衡,历经风雨而无惧,仁慈宽厚而正义,完美恪守了“中庸”这一东方哲思,在不偏不倚中雕琢出宛如美玉的古典文化,留给后世自信的渊源与根基。文化自信是时代的产物,是古人跨越千年的赠礼,需要每个少年的珍惜与践行。古代文人,不愧为文韵之承载者与传播者。

诗词歌赋,是文人之匠心独运;画栋雕梁,则是匠人之巧夺天工。看尽紫荆皇城的宏伟肃穆,苏州园林的精工细作;看遍洛阳古寺的神圣高洁,东瀛仙山的缥缈虚幻,古典建筑,更富持久性地体现着文化的自信。中国古典建筑讲究山水楼榭的穿插交错,讲究阴阳相位的平衡配合,使建筑与自然相融相生,浑然一体,让建筑超越建筑,成为一段尘封的往事或激越的回忆;岳阳楼的阴晴多变、天一阁的风雨兼程,都凝结成一处文化宝库,伫立在那里任世人去感受。建筑艺术的发展,自然使文化自信有了更多生动感与个性——对建筑背后故事的不同角度的理解,使文化的内涵更为丰富,使人们对文化的理解更为透彻。同时,古典建筑天人合一的思想又促使文化理解之差异走向统一,避免了文化分歧,故而,建筑的历史差异和共同精神奠定了其在文化史上守关将领的重要地位。

(待续)

推荐教师:徐敏



魁星阁

《素描》高一(6)班 王静怡

照彻大千与微尘

高三(18)班 梁昕

一善爱心,万劫不朽,百灯旷照,千里通明。

——题记

站在冬天离别的路口,依偎春的怀抱,看一朵寒梅渲染了春色,看一季落花沧桑了流年。阳光正暖,泻满山野,屋檐上消融的雪水,恍若流淌的时光,不染纤尘。一株嫩芽,冲破冻土,萌发着装点春天的绿色。细数走过的2019,总有些念头,挥之不去,欲寻其解……

荀子有言:“饥而欲饱,寒而欲暖,劳而欲休。”在荀子眼中,正因人们的欲望无法满足,才致纷争战乱,动荡不安。以前听到过这样一句话:“人性的丑恶,经不起拆穿,越深知越作呕。”突然想起不久前的一幕,可谓丑态,亦是心酸。

暗夜的霓虹灯,将这座城市笼罩在一片静谧祥和之中,车水马龙,步履匆忙,却不失优雅。同往常一般,吃完饭打算回学校上自习的

我,竟意外想多逗留一会儿,突然一阵呼喊将我的目光带向前方的站牌,一位身穿黄色夹克的老人,拖着一个厚重的箱子大声叫喊着,公交车缓缓向站牌停靠,老人一瘸一拐动作很是笨拙。天色昏暗,灯下他的影子都显得羸弱无力。可司机对这呼喊,置若罔闻,还未停稳便已出发,老人拼尽全力拍打着车门,用力叫喊却未发出一声半字。车上的人纷纷将目光转向车外,路上的人纷纷停下脚步,就在这样的驻足间,公交车驶向了远方……我移开步子向学校走去,霓虹灯一如既往,灯下的影子,那么矮小又那么真实。

生命中总有些人,安然而来,可无处寻觅。人性的冷漠令我战栗,我们都难逃“丑恶”吗?

不,绝不!

孟子认为,人生来具有先天的善根。向善是一种文明,也是一种光明!

2020年,这是一个读起来如此浪漫的年份,却令我们措手不及;2020年1月,这是一个从未有过的寂静的春节,烟火燃尽的一瞬,我们都在沉默。从第一次听到“新型冠状病毒”这个名词起,这场战役便悄然开启,没有硝烟却血泪交加,没有炮火却“背井离乡”。2020年1月23日10时起,武汉封城;2月6日,确诊病例13603例,死亡545例;2月7日凌晨2点58分,武汉中心医院医生李文亮不幸感染,抢救无效……雨夜的灯火像流泪的眼睛,在为每一个倒下的生命哭泣。可正如《人民日报》在微博上所说:“没有被禁锢的城,只有不离开的爱。”你如星子坠入深海,也有人跨越生死去爱你!截至目前,俄罗斯,西班牙,日本等21个国家向中国捐助疫情防控物资;腾讯,阿里等各大企业纷纷发起募捐;一批批白衣天使“奋战一线”,错过除夕,错过元宵,但他们用行动诠释着“人性的光辉”,他们从未缺乏善意。

如果说聪明是一种天赋,那么善良便是一种选择。残光褪尽,携爱与你共赴!

推荐教师:马娟

秋冬季常见传染病防治知识

随着秋冬季节的到来，气温变化大，天气逐渐变冷、气候干燥，秋冬季是传染病的高发季节。秋冬季常见传染病有流行性感冒、水痘、肺结核等。

一、流行性感冒

1.概念：流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，是一种传染性强、传播速度快的急性传染病。

2.主要症状：起病急骤，畏寒、发热，体温可达39-40℃，甚至更高，一般持续2-3天，全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；呼吸道常有咽痛、鼻塞、流涕；少数有恶心、食欲不振、腹泻等。

3.传播途径：主要通过空气飞沫传播，病毒随咳嗽、打喷嚏、说话所致飞沫传播，也可通过病毒污染的茶具、餐具、毛巾等间接传播。

4.传染源：病人和隐性感染者是流行性感冒的主要传染源，病毒随鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出。

5.预防措施：

流行期间避免到集会或娱乐场所等人口密集的地方。

室内经常开窗通风，必要时给予空气消毒。

养成良好卫生习惯，勤洗手、不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用手纸掩住口鼻。

加强户外锻炼，提高身体免疫力。

随气候变化注意添减衣服。

多喝水、多食新鲜蔬菜和水果，注意营养均衡。

二、肺结核

1.概念：肺结核是由结核分支杆菌侵犯肺部引起的肺部慢性传染病。结核分枝杆菌可侵犯全身几乎所有器官，但以肺部最常见。

2.主要症状：发热最常见，多为长期午后低

热，部分病人有乏力、食欲减退、盗汗（夜间出汗）、体重减轻等全身症状；呼吸道症状咳嗽、咳痰最常见，部分病人有不同程度的咯血，多为痰中带血。

3.传播途径：空气飞沫传播是肺结核最主要传播途径，通过患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。

4.传染源：痰中带菌的肺结核病人是肺结核的主要传染源，

5.肺结核的预防：

发现可疑症状，立即到结核病防治专业机构检查，确诊后按要求接受正规治疗和隔离。

做好人群密集场所通风、搞好环境卫生，必要时空气消毒。

养成良好的卫生习惯，注意个人卫生、严禁随地吐痰、不可面对他人打喷嚏或咳嗽，咳嗽或打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，纸巾焚烧处理。

餐具煮沸消毒或用消毒液浸泡消毒。

加强体育锻炼、生活有规律、饮食有营养、睡眠充足，增强免疫力。

三、水痘

1.概念：水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染力强，自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性，接触或飞沫吸入均可传染。

病后可获得终身免疫，部分病毒可潜伏于神经细胞内，多年后复发出带状疱疹。

2.主要症状：水痘患者临床上常以发热、全身分批或同时出现散在的红色斑疹、丘疹、水疱、结痂为典型特征。

3.传播途径：接触或飞沫吸入均可传染。

4.传染源：水痘患者是主要传染源，发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性。

5.预防措施：

养成良好的卫生习惯，勤洗手。

教室和宿舍内要经常开窗通风，保持室内整洁。

流行期间尽量不去公共场所，也不去患病学生宿舍串门。

对患病学生应隔离至皮疹全部结痂为止。

接触过病人的学生最好也要隔离观察3周。

校医室宣

责任编辑

一版 杨天顺

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟