

# 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(2019)4号

编委主任 杨继柏 主编 王爱民

学校网址: http://www.dxyz.gs.edu.cn

2019年  
4月15日  
星期一  
第2期  
总第175期

## 甘肃省文明校园

甘肃省精神文明建设指导委员会  
2018年12月

2018年12月,我校被甘肃省精神文明建设指导委员会授予“甘肃省文明校园”荣誉称号。

## 全市高中教育教学调研观摩活动在我校举行

2月15日,全市高中教育教学工作调研、观摩活动在我校进行。上午8:00,在市教育局副局长履履的带领下,来自全市六县一区的二十多名中学校长莅临我校,在校长杨继柏、党委书记张东锐以及其他校级领导和相关处室人员的陪同下,深入我校师生书画摄影展览室、学生食堂、田径运动场和高二、高三年级部,重点调研、了解我校新课程改革和高考备考情况。

在考察过程中,副校长魏媚就我校的办学理念、管理经验、课改情况、德育工作、高考成绩以及各年级的管理措施进

行详细介绍。随后,校长们根据自己的需求,走进我校开放的课堂随机进班听课,并与授课教师交流沟通新课改、心理健康教育、班级管理、高考备考策略和经验等。

在下午召开的座谈会上,杨校长代表学校做了《凝心聚力 集体前行 科学谋划 精准施策》的主题发言,从加强组织领导,分解备考任务;培养教师团队,提升备考能力;制定科学方案,落实备考计划;强化年级职能,加强备考管理;细化工作措施,落实备考常规;精心组织考试,规范备考训练;关注高考动态,加大备考交流;携手家长奋

斗,形成备考合力等八个方面介绍了我校高考备考的主要做法。东方红中学、福台中学的校长也分别做了主题发言,其他中学的校长也畅谈了各自的办学经验,就自己学校的做法和大家进行交流。

景局长认为我校近年来的办学是在做“真正的教育”,学校在“用最真的情感”,教师用最认真负责的态度,创造优异的成绩。她强调学校要努力创建“绿色校园”,打造名师工程,给教师以更多的鼓励和尊严,增强教师工作的幸福感,努力提高教育教学水平。

(办公室)

## 我校获“2017至2018年节约型公共机构示范单位”殊荣

我校荣获由国家机关事务管理局、国家发展改革委和财政部联合颁发的“2017至2018年节约型公共机构示范单位”荣誉奖牌。

“节约型公共机构示范单位”创建工作是由国家机关事务管理局、国家发展改革委和财政部共同组织开展,旨在以节约型公共机构示范单位,引领和带动节能减排工作,营造良好社会氛围,加快建设资源节约型和环境友好型社会步伐。本次评选活动甘肃44家单位上榜,定西市仅有3

家单位获选,我校榜上有名。

近年来,在上级教育主管部门的大力帮助和指导下,在全校师生的共同努力下,我校崇尚勤俭节约,践行绿色低碳,不断提升节约能源工作水平,节能工作成效显著。

在今后的工作中,我校将进一步加大校园节能技术改造,开展节能工作宣传,提升师生节约意识,推动节约型校园建设,为节约资源能源贡献力量。

(信息中心)

## “同课异构”展风采 校本教研促提升

——我校举行高一年级“同课异构”教学观摩活动

为进一步提升教师专业技能,优化课堂教学模式,提高教育教学质量,我校于3月19—21日开展了高一年级“同课异构”课堂教学展示观摩活动,本次活动由27位老师主讲,涵盖了高一年级所有学科。信息技术、体育、音乐、美术四学科首次同其他学科一起也参加了活动,信息技术课在至美楼电子阅览室进行,体育课在操场进行,其他学科分文理两大类分别在尚德楼第一、第二阶梯教室进行。

本次活动安排恰当,过程有条不紊,井然有

序,为我校教师相互学习,相互交流搭建了平台,营造了良好氛围。全校教师妥善安排自己的教学任务,做到有目标、有重点、选择性地听课评课观摩和交流学习,同学科教师均参与了听课评课,在评课活动中,每位教师都能畅所欲言,中肯评价。

参加“同课异构”教学观摩活动的教师达841人次,学校主要领导全程参加了听课、评课活动,并对我校今后的校本教研提出了指导性的意见和建议,收到了良好的教研效果。

(教研处)

## 特别的爱给特别的你

——我校举行高三年级“道德讲堂”活动

在距离2019年高考70天之际,为了帮助高三学子缓解备考压力,有效解决复习过程中的紧张、焦虑、失眠、情绪波动等问题,调整良好状态,3月27日下午,一场以“心静如水,稳步复习”为主题的“道德讲堂”活动在我校多功能报告厅举行。本次“道德讲堂”由我校心理咨询师水丽老师主讲,高三年级全体同学参加。

水丽老师重点从理论和实操两个方面来帮助同学们认识如何减压。水老师通过生理学家的实验成果阐释了积极情绪对学习带来的益处,她结合实例,详细说明如何运用宣泄、积极暗示、运动调节等一些情绪调节方法缓解焦虑,针对部分学生出现的失眠问题,她现场指导同学们如何操作调整。在优美的《流动》轻音乐声

中,同学们亲身实践并学会了腹式呼吸、躯体放松等放松训练方法。最后,师生积极互动,进行“乐观心态诗句”创作,在阵阵热烈的掌声中结束了本次讲座。

“学须静也”,心静如水、稳定心态方能厚积薄发、金榜题名。相信高三同学们将怀揣梦想,继续努力,轻装上阵,勇攀高峰,赢在六月。

(政教处)

## 相互借鉴 共同提升

——高二语文学科组举行“同课异构”活动

个性发展,让学生既学到了知识,又受到了思想教育。教学过程较好地践行了“五环节”高效课堂的教学模式,精彩的授课充分展示了他们扎实的教学功底和灵活的教学方法。

评课由学科组长何丰慧主持。三位执教教师分别介绍了自己备课的思路和设想,并就上完后的感受向大家做了说明;听课老师进行了畅所欲言的交流,大家各抒己见,充分肯定课堂的优点,也指出了不足之处,并真诚地提出了自己的教学建议。教研处副主任王

爱民将高二与高一年级语文学科组的“同课异构”进行比较点评,中肯客观。校长杨继柏结合新高考和课堂艺术性提出指导意见,希望大家能够多思考,多努力,打造智慧课堂、精品课堂。

同课中比较,异构中反思。此次教研活动,不仅提升了教师的课堂教学水平,也对教师专业化成长起到了积极的促进作用。

(高二年级语文备课组)

## 我校开展实验室安全隐患排查

为落实甘肃省教育厅《关于进一步加强全省中小学校实验室安全管理工作的通知》精神,强化实验室安全管理工作,提升校园安全和实验操作整体水平,3月13日下午,副校长刘兴宇带领保卫处、教务工作人员对学校物理、化学、生物、通用技术实验室进行了安全隐患排查工作。

此次排查的重点是管理制度建立和运行情况,安全责任制度落实情况,安全知识和操作规范培训情况,危险化学品和易燃易爆有毒有害品管理情况,安全教育及应急预案设立情况等。经过认真详细地排查,实验室整体安全状况良好,能够严格执行安全管理制度,各类实验药品、实验器材储存规范、领用都有严格登记。工作人员对安全知识了解透彻,能够规范操作,但也发现一些安全隐患,比如部分实验仪器陈旧、破损,部分实验器材摆放在地面,存在安全隐患。

检查结束后,刘兴宇副校长要求,安全工作无小事,实验室要高度重视安全工作,各职能部门要协同管理,将实验室安全规章制度落到实处,对检查中发现的安全隐患要及时整改,为广大师生创造安全绿色的学习和工作环境。

(保卫处)

## 短 讯

我校男子篮球队在2019年定西市高中学生篮球比赛中荣获第一名。



## 我校高二年级举行“主题班会”观摩

为认真贯彻落实“立德树人”根本任务,配合学校“行为规范养成月”活动有效开展,根据政教处统一安排,3月18日下午班会时间,高二年级举行了以“行为规范教育”和“安全教育”为主题的班会观摩活动。

承担此次主题班会观摩活动的高二(5)(7)(12)和(14)班,在班主任的指导下,精心准备,学生积极参与,通过文字图片、影音资料等多种形式突出了活动主题,提高了活动的实效性,让学生在参与中体会到快乐,调动了学生遵规守纪的积极性,增强了学生养成良好行

为习惯和自我管理的意识,促进了学生身心健康发展和班级凝聚力的进一步形成。

此次活动紧密联系学生生活实际,教育学生明白遵规守纪的重要性,也让每个学生意识到,在养成良好的行为习惯的同时,要重视安全问题,切不可掉以轻心。

参加观摩的领导和高一年级班主任认真观摩了主题班会,同时对班会进行了点评,对今后班会的召开提出了积极的建议,达到了相互学习、相互提高、共同进步的目的。

(政教处)

# 我校召开安全工作会议

3月9日下午,我校分年级召开安全工作会议。校长杨继柏、党委书记张东锐分别出席会议并讲话,学校有关领导和全体教师参加会议。

分管主任、年级主任具体部署安全工作,学校领导讲话。各年级就做好安全工作提出了三点具体要求:一要切实做到思想认识到位,树立“安全无小事”的观念,把安全教育作为工作的重中之重,各部门密切协作,全体教师积极配合,努力抓好安全教育工作。二要抓好安全工作的重要节点,比如上下学的交通安全、节假日的出游安全、冬季取暖安全等。要关注学生的心理健康教育,防止校园欺凌事件的发生。三要采取积

极有效的措施,保障师生生命财产安全。要通过各种形式进行安全教育,提高学生的思想认识;要加强机动车的管理,错开放学高峰期,避免和学生抢时间;班主任要经常检查宿舍,防止安全事故发生。校领导强调,做好校园安全工作,要加强宣传教育,提高师生安全防范意识和能力;全校要树立“一盘棋”思想,互相配合,齐抓共管,加强信息沟通交流,积极创建平安校园,增强师生的安全感,为学校发展营造安全稳定的校园环境。

会后,班主任及时进班,召开安全教育主题班会,将会议的内容传达给学生。

(保卫处)

# 讲究卫生预防疾病 做文明健康的一中人

春季是流感、呼吸道疾病和各种传染病高发的季节,那么我们该如何注意防范呢?

一要增强防范意识,平时要多了解流感等传染病防治的基本知识。二要养成良好的个人卫生和生活习惯,如勤洗手,勤洗澡,勤换衣。俗话说,早睡早起身体好,因此按时睡眠也是必不可少的。三要彻底打扫教室环境和宿舍卫生,创造干净的校园环境和生活环境。要注重宿舍、教室等人群聚集场所的通风换气,保持室内空气流通。我校历来重视校园卫生工作,现在校园整洁文明。但我们还需注意卫生的保洁,大家不要随意乱扔垃圾,希望用我们的举手之劳,共同维护我们的美丽环境。四要讲究饮食卫生,防止病从口入。不食不干净或过期食物,不

在卫生状况差的流动摊点购买食物。五要加强体育锻炼。眼下正是运动锻炼的大好时机,大家应积极参加体育锻炼,多到室外呼吸新鲜空气,每天我们都应坚持做好课间操和眼保健操,提高自身免疫力,有效预防和减缓近视。另外要注意根据天气变化增减衣服,保持身体健康。最后,调整好心态,正确对待流行疾病。对各类传染性流行病我们应正视它的存在,不能掉以轻心。我们要养成良好的生活规律,加强营养和合理的休息。健康、良好的心态,可以提高一个人的免疫力。

同时,根据市委市政府、区委区政府的要求,为了进一步改善城乡人居环境,大力整治和美化市容市貌,增强全民环保意识,提升城市文明程度,大家要自觉维护城市市容和环境

卫生,努力做“住在定西、热爱定西、靓丽定西”的宣传者、践行者。不随意乱丢果皮、纸屑,不随地吐痰,确保实现全域无垃圾的目标。一中学生更应自觉遵守,努力展示我们一中学子的良好形象。

健康是一个人最大的财富,是幸福的基础,要有一个健康的体魄,讲究卫生就是最基本的要求。预防疾病,从我做起,从点点滴滴做起!

高一(15)班团支部

# 荣誉升旗手风采



史恩嘉,高三(5)班学生。她性格开朗,尊敬师长。作为班长,她做事认真负责,是老师的好帮手,同学们的好榜样。她热爱学习,勤奋刻苦,成绩总是名列文科班前茅,在本学期高三第一次诊断考试中,她取得了班级第一、年级第三的好成绩。生活中,她热爱古诗词,擅长写作。

她的座右铭是“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”。



王彦婷,高一(14)班学生。她尊师守纪,性格温和,关心集体,平时表现良好。高一她从外县以名列全级298名的成绩考入我校。进校后,她目标明确,刻苦勤奋,在不懈地努力下,多次获得班级第一名,在本学期高一第一次月考中取得全级95名的好成绩。

空闲时间,她喜欢打乒乓球和阅读。她的座右铭是“与其临渊羡鱼,不如退而结网”。



王丽桐,高二(8)班学生。她以全级162名的成绩被我校录取,经过不断努力,脚踏实地,实现了自我突破,在上学期期末考试中,她取得了全级第64名的好成绩。学习中,她乐于帮助同学,共同进步。平时,她积极主动参与班里活动。她兴趣广泛,爱好音乐和阅读,擅长演奏。

她的座右铭是“生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西,在于不断地增加更多的知识”。



安汶,高三(6)班学生。他尊师守纪,团结同学,集体观念强,平时表现好。学习上,他锐意进取,刻苦钻研,目标明确,喜欢钻研物理。入学时,他的成绩位于年级300多名,经过不懈努力,在高三诊断考试中连续两次位列全级50多名。他深知,知识改变命运,空闲时间,喜欢阅读。

他的座右铭是“积一时之跬步,臻千里之遥程”。

# 新时代的榜样

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“新时代的榜样”。

4月6日,在“3.30”火灾中牺牲的4名甘肃籍烈士的骨灰被送回家乡。兰州、岷县、武都、金昌分别举行迎接和哀悼仪式,深切表达对英勇牺牲烈士的缅怀。

3月30日,四川凉山木里县发生森林火灾,30位扑火人员因救火而牺牲,其中最小的救火人员才18岁。他们也有着对未来的憧憬,对梦想的追求,可这一切都随着这场大火永远被埋葬。此身已许国,不负国与卿。山河不知我,捐躯为山河。只希望天堂没有山火,没有贫穷,他们可以通往梦想,守护家人,守护爱情。在那里,可以许他们一生一世岁月静好,没收他们负重前行的权利。与此同时,我们要做的,不仅仅是缅怀,更要给活着的最可爱的人更多的希望,改善他们的工作环境,减少人为灾害的发生。我们永远心怀感恩,感恩那些负重前行的人,感恩那些始终坚守在前线的人。他们的精神永垂不朽!

像他们这样胸怀大义、甘于奉献甚至无惧生死的人,本应该获得更多人的赞美与敬仰,成为更多人的榜样和努力的方向。然而,

当今社会,许多年轻人却并没有将英雄作为精神上所尊崇的榜样。在这个网红、小鲜肉、流量明星充斥各种媒体的时代,许多人对他们狂热追捧,积极模仿,把偶像当做榜样。然而,“网红”不应该是“网洪”,成为淹没青少年内心世界的“洪流”。在他们错误的影响下,许多青少年人生观、价值观偏移,是非不明,善恶不分,美丑移位。

有人说,偶像是理想人生的剧透。从古至今,多少英烈和楷模,都是不怨天,不尤人,迎难而上,以一己之力试图开创局面,迎战绝境,试图扶大厦于将倾,挽狂澜于既倒的勇士。无论他们最终是成功还是失败,都将一个人的力量发挥到了极致。

同学们,我们这一生,除了随波逐流,还可以有别的选项。人生之大,何止八千里路云和月,而榜样存在的价值就是让这份热爱与崇拜,成为自己要去成为一个怎样的人的执念和动力。我们现在所应该做的,就是为自己树立一个正确的榜样,学习他们的精神和品质,以更加昂扬的姿态,走向更广阔的远方。

我的演讲完毕,谢谢大家!

高一(11)班团支部  
2019年4月8日

# 管理好时间是一个人最大的情商

“一年之计在于春,一日之计在于晨”。只有春天播下希望的种子,秋天才有收获的可能。时值气温回升,万物复苏,我们何不在这美好的季节,努力播撒学习的种子呢?

高尔基曾说过:“时间是最公平合理的,它从不给谁一分一秒。勤劳者能让时间留下串串果实,懒惰者时间则留给他一头白发,两手空空。”我们固然不可以决定时间的长度,但可以拓展时间的宽度,学会主宰自己的时间,科学安排时间,巧妙利用时间。学习时,高度集中注意力,排除各种干扰,提高单位时间利用效率。抓住时间,抓住今天。

眼下,高三年级的学长们距离2019年高考仅剩八十天。在备战高考的冲刺阶段,哪怕是到高考前的最后一天,也不可有任任何一点懈怠,不可有任何一点自满,大家都在拼搏,每一滴汗水,都会化作人生的积淀。高一、高二的同学也和他们一样,因为高中阶段学习任务的繁重,已经深深感受到高中学习时光的匆匆。所以在每天快要结束的时候,我们应当问问自己,我真正做到充

分利用时间了吗?早读时,是否因老师不在场而不认真?上课时,是否因为知识枯燥而开小差?自习时,是否因为自己意志薄弱而聊天?周末,是否因为贪玩而无暇顾及书本?也许,大家认为这些都是小事情,但时间就在一句句闲聊之间,一个个走神之际,飞快地从我们指尖溜走了。所以,让我们在每天有限的时间里努力学习,用今天的刻苦去弥补昨天的不足。

“光阴似箭,日月如梭”。在岁月的长河里,有人在努力,有人在消磨;有人积极进取,有人自甘堕落;聪明的人,抓住今天,愚蠢的人,挥霍今天。所以,请大家千万不要虚度光阴,珍惜高中三年有限的学习时光,为了我们美好的明天,幸福的人生,祖国的昌盛,让我们从2019年的春天起航,从现在开始,珍惜每天的分分秒秒,咬定目标,惜时如金,脚踏实地,持之以恒,刻苦拼搏,为将来博学成才打下坚实基础,为未来幸福人生铺就光明之路!

高一(14)班团支部

# 珍爱生命 远离毒品

——我校举行毒品预防教育知识专题讲座

为进一步加强学校毒品预防教育工作,增强广大学生的禁毒意识,自觉抵制毒品侵袭的能力,我校于3月19日下午联合永定路街道办事处、永定路街道西街社区共同举行了毒品预防教育专题讲座。

本次讲座由副校长刘兴宇主持,永定路街道党工委书记张平主讲。张书记主要从什么是毒品、毒品的危害、青少年吸毒的原因、青少年学生如何有效预防毒品侵害等四个方面,用幽默的语言、生动的案例为同学们进行了深入浅出的讲解。通过此次讲座,广大师生对毒品有了基

本的了解,能够认识到毒品对人们生命、财产等各方面带来的危害,并且学习到了预防毒品的有效措施。

讲座结束后,刘兴宇副校长进行了总结讲话。他强调,一直以来,我校十分重视毒品预防教育,把禁毒工作融入常规的德育教育中,通过举办讲座、班会、张贴标语等形式,普及毒品预防知识,提高师生懂法、守法的意识,建设健康无毒校园。希望同学们通过此次讲座,重视预防毒品,养成良好的行为习惯,做一个对国家、社会和家庭都有贡献的人。(保卫处)

# 江湖儿女：迷茫中的坚守

政治教研组 马双双

最近看了贾樟柯导演的影片《江湖儿女》，感慨颇多。影片延续了贾导演一贯的风格，山西小城，闭塞破败的环境，操着重山西北口音的老家……

故事讲的是2000年前后，山西小城小黑社会头头斌哥和他的女友巧巧之间一段纠缠了近半生的恩怨情仇。影片虽然是以主人公的情感经历为主线展开的，但又不是单纯的爱情片。它更像一部反映社会现实的纪录片：黑社会小混混、煤矿工人、三峡移民……各色人等悉数登场，演绎一幕幕社会生活的浮世绘。

斌哥年轻时曾是当地很有势力和名望的黑社会老大。不过，贾科长镜头下的黑社会又不同于吴宇森影片中那种豪气冲

天、热血沸腾的黑社会。它更加真实和贴近生活，其中的老大或者小弟都与我们普通人别无二致，这或许也是导演心中的另一种“江湖”吧。

巧巧是别人口中都称之为“嫂子”的斌哥女朋友。之所以这样说，是觉得斌哥其实并没有多爱巧巧，也没有跟他结婚的打算，他只是需要这样一个可以陪伴在他身边，替他应付人际关系的女人罢了。更确切地说，巧巧扮演的只是斌哥助理的角色而已。斌哥更在乎的，是他所谓的“江湖”，是权利，是钱。但巧巧却一直爱慕、崇拜斌哥，虽然那时的她还不不懂什么叫“江湖”，更不想加入“江湖”。她像所有单纯的小女生那样，守着自己小小的幸福，期待着能与所爱之人长相厮守。她的爱是盲目的、卑微的，亦是飞蛾扑火般不计后果的。因此，她才会在斌哥被围殴时毫不迟疑地冲上鸣枪，更是无怨无悔地为斌哥承受牢狱之灾。与其说她讲义气，倒不如说她仅仅是出于爱，出于内心深处想守护住的“幸福”。

然而，她这样的爱，终究还是错付了。斌哥在她坐牢时从未探视过她一次，出狱时也没去接她，甚至当巧巧不远万里，历经坎坷去寻找他，投奔他时，他也只是躲着不见，还有了别的女朋友。贾科长用一种压抑的、残酷的、赤裸裸的方

式向我们展示出现实的生活，也是现实的“江湖”。既充满着这样那样的不合理，却又那么真实地存在着，任谁也无力改变，只能接受。

巧巧在经历了入狱、寻人、背叛、迷失之后，又重回那座承载了她梦想和失落的小城，守着斌哥从前待过的麻将馆“重操旧业”，重新走进了她的“江湖”。而斌哥在外混得一塌糊涂，拖着一副残躯回来投奔巧巧时，她也并未拒绝，依然收留了斌哥，还尽心尽力地照顾他，维护他。只是，这一次，再也无关情爱，仅仅是出于江湖道义。

正如她本人所说的那样：“我对你无情，也就不恨了，收留照顾你，无非是因为江湖上讲求个‘义’字”。这是一个女孩到女人转变的心路历程，从飞蛾扑火般的爱恋到无关情爱的麻木……

或许，我们每个人心中，有属于自己的一片“江湖”。我们是否能如金庸先生笔下的那些江湖人物一般敢爱敢恨，行侠仗义，豪气冲云天，一笑泯恩仇？又是否只能在自己小小的“江湖”中，默默耕耘，艰辛度日，不断被现实击败，又一次次向现实妥协？

我想，无论身处何种“江湖”，都应坚守道义、侠义，希望每个人都在这或繁华或冷漠的“江湖”中找到自己的位置。

坦然接受。

孩子们在学习和生活中处处充满竞争，自然也少不了急功近利之人。但我希望我的

孩子是一个有平常心的人，正直善良，乐观向上，心中藏着日月山水，内心丰盈，活得自我又惬意。即便她学习成绩一般，但只要为人处事真诚就好。我曾被一个不想当英雄，却想成为坐在路边为英雄鼓掌的小女孩深深打动。是啊，这世上有多少人年少时渴望成为英雄，最终却成了烟火红尘里的平凡人。如果健康快乐，如果没有违背自己的意愿，我们的孩子做一个善良的普通人又何妨？长大以后，她会成为贤淑的妻子，温柔的母亲，热心的同事，和善的邻居；在漫长的岁月里她能安然地过着自己想要的生活。作为父母，还想着为孩子祈求怎样更好的未来呢？

我很喜欢龙应台写给儿子安德烈的一段话：“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心目中

有意义，你就有成就感；当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严会给你快乐。”

孩子是父母的期望，是我们生命的延续。做父母，是一场心胸和智慧的远行，我们任重而道远。

推荐教师：牛婷婷

## 做父母，是一场心胸和智慧的远行

高一(16)班 包家玥家长 方爱红

说起孩子的教育，我一直都不敢谈什么经验，因为我觉得自己就像个孩子，是我这个大孩子陪着自己的小孩子一同成长。随着孩子一天天长大，我感觉自己的责任也越来越重。

望子成龙，望女成凤，是为人父母的共同心愿。而家长是孩子的第一任教师，孩子是家长的一面镜子，所以我们必须严格要求自己，以身作则，用自己最好的一面去影响孩子，教育孩子。

记得一位教育家曾说过，对孩子最好的教育是爱与尊重。空闲时，我们跟孩子聊聊天，听听他们的心里话，以朋友的身份分担他们的烦恼，分享他们的快乐，让孩子们深切感受到来自父母的温暖，会让他们觉得自己是世界上最幸福的孩子。

我们是最平凡的家长，我们的孩子也是最普通的孩子。从孩子上小学开始，我就跟她说，不要求她一定考第一名，但平时的学习，必须踏踏实实认认真真。也许是我这种淡然的心态让她没有多大的压力，不会过多计较成绩和名次，也就少了嫉妒等负面情绪。我的孩子心态好，能更轻松的学习，与同学相处。我想只要把学习当做一种兴趣爱好，只要努力坚持，只要我们付出了，坚持了，尽力了，最终结果无论怎样，我们都

据说当年戊戌变法失败的原因之一，是核心人物在信息交流上出了问题。深居紫禁城的光绪帝破解不了海南人康有为的一口“鸟语”，只好找翻译。三折腾两折腾，还没有将愿，就被老佛爷摁了。

如此这般，联想到盛唐人物张九龄，实在佩服。他也是土生土长的岭南人，二十大几才北上长安，开始仕宦生涯，曲曲折折，直至玄宗朝宰相。侍奉圣上，草拟圣旨，主持朝廷事务，君臣交流，同僚沟通，无任何差错，成就了一番伟业，和著名的贤相姚崇、宋璟一起，被誉为造就“开元盛世”的三杰之一，是唐代岭南出身的唯一宰相。可以肯定的是，不是玄宗等听懂了张九龄的岭南语，而是张九龄习得了一口纯正的长安话。结合张九龄文坛宗匠的影响，说他是语言天才，毫不为过。

年轻时只知道张九龄是大诗人，哪里知道写诗仅仅是他用以自娱自乐的玩意儿，连副业都算不上。他的正业是治国理政，可是，翻开《唐诗三百首》，首卷就是张九龄的《感遇》与陈子昂的《感遇》相提并论。他以诗明志，“兰叶春葳蕤，桂花秋皎洁……草木有本心，何求美人折”，春来兰叶披纷，秋到桂花清新，如此美艳幽香，令

人愉悦，不是兰、桂刻意博得青睐，而是本性使然，兰、桂决不为追求功名而屈己，不为媚世而弃我！这是诗人高洁情操的写照。他说：“江南有丹橘，经冬犹绿林。岂伊地气暖，自有岁寒心。”想到家乡漫山遍野的丹橘，经冬犹绿，不禁发问：是天气暖和使它这样？不是，是丹橘自有耐寒本性；不仅耐寒，它还结出累累硕果，只求贡献于人。诗人用诗骚手法托物喻志，不言自明。他写山水“万丈红泉落，迢迢半紫氛。奔流下杂树，洒落出重云”，不只是欣赏风景、吟咏山水的文人气度，更是壮怀激烈、豪情满溢的国士风采。他的一句“海上生明月，天涯共此时”，委婉深致，唱响千古！

张九龄诗最突出的特点是比兴，他托物言志，以芳草佳树述写自己高尚干净的人格品质，温柔敦厚，委婉含蓄。他的山水诗，眼中景是风清月朗，山清水静，心中情是婉约悠长，绵密深厚，颇有雅正冲淡的韵味。所有这些，都与他的做人理念紧密相关。

张九龄一生仕途颇为曲折，但有一点无可置喙，他无论任什么职，都做

## 知人论世读九龄

语文教研组 王爱民

左拾遗，向军国重臣姚崇、向玄宗帝直言进谏重视地方官人选，以才取人，不循资历，整顿吏治。主持吏部，为国家选拔人才，能恰当评定等次，以公允服人。自任开路主管，亲自踏勘，趁农闲征集民夫，指挥施工，开凿了“人苦峻极”的大庾岭，使梅关古道成为连接南北的主要通道，被誉为“古代的京广线”。主持朝政，开河南屯田、引水种稻之先河，成首任河南稻田使。做皇帝秘书，代撰敕文，对御而作，不须草稿，援笔立就，深得玄宗倚重。他识破宫廷阴谋，反对任用奸佞李林甫，规劝玄宗居安思危，整顿朝纲。他守正嫉邪，刚直敢言，成为安史之乱前最后一位忠君体国、举足轻重的朝臣。同列李林甫不学无术，见张九龄被皇帝赏识，妒忌非常，尽着法子以谗言祸害，玄宗最终将张九龄贬官外放，可是，每次有公卿被推荐，他总会问：“节操、品质、度量何如张九龄？”

张九龄被玄宗罢相后，任职地方。朝堂大事，由曾经的同事，现如今只手遮天的宰相李林甫左右着。对于

## 物理思想方法概述(14)

宇航员是这样诞生的——物理科学中的模拟(1)  
物理教研组 古建新

“回来了，回来了！”

随着人们的欢呼雀跃，宇航员杨利伟走出舱门，频频向欢迎的人群招手。这是发生在内蒙古四子王旗北部的阿木古牧场上动人的一幕。

2003年10月15日9时整，我国“神舟5号”载人航天飞船发射成功，飞船绕地球飞行14圈约60万千米，历时21小时23分，于次日早晨6时23分，“航天英雄”杨利伟顺利返航，这是我国航天史上重要的里程碑，有关中国太空人的训练成为中国老百姓的热门话题。

中国的航天员是从空军飞行员中挑选出来的，平均年龄30岁，都有10年以上的驾龄，1000小时的高空飞行经验。他们的身高在170厘米左右，体重约65千克，大专以上学历，身体和心理素质一流。被光荣选中的宇航员，经过五年以上的培训，都渴望获得“第一宇航员”的荣誉。而首飞宇航员的心理素质是关键，要敢于牺牲，敢冒风险，苏联的尤里·加加林是世界上第一个宇航员，他本来是当选的三号人选，但一号、二号人选在最后的心理测试中没有过关，终于让加加林成就了千古英名。

宇航员的训练远比我们想象的艰苦，甚至有些“残酷无情”。当初前苏联宇航员在一年内，要骑自行车1000千米，滑雪3000千米，越野跑步2000千米。美国的宇航员在登月前要穿几十千克重的宇航服，在炎热的佛罗里达沙漠中，每天行走二三十千米，而今我国的宇航员也在进行高强度的训练。

进入北京的航天城——培养中国首批宇航员的摇篮，首先映入眼帘的是一间不大的房子，四面封闭，除了一台控制仪器外，地中央有一张转椅格外引人注目。这张转椅不但可以做360度顺时针和逆时针的快速运转，而且可以同时上下前后摆动。转椅主要是用于检查候选者的前庭神经功能，以了解他对震动及眩晕的耐受能力。从转椅室出来进入的是电动秋千室，在高达数十米的钢架的保护下，一台貌似汽车的厢式秋千被四条钢臂凌空提起，电动秋千荡起时，前后能甩出15米，它主要是用于适应空间运动和开展对空间运动的病理研究。

航天城里还有一个“冲击塔室”，

内有一座约四层楼高的铁塔，它的作用是模拟飞船返回地球的冲击环境从而增强人的抗冲击耐力，研究各种方式的防护措施。

三层楼高的离心机室里装备着亚洲规模最大的国产载人离心机。人体离心机是一种巨大的旋转装置，既可以上下伸缩，又可以左右转动，顶上有一条长达16米的旋转手臂，它用结实的钢架紧紧拖住位于前方的一只椭圆形不锈钢封闭吊舱。这只吊舱也可以呈一定的角度转动，因此可以建立同方向作用于宇航员的超重条件，整个离心机开起来时，有些像游乐场中的“飞碟”，无论是“房子”，“手臂”还是“吊舱”，都在不停的加剧转动摇摆，但其转动的速度和摇摆角度则是“飞碟”无法相比的。

对宇航员的安全和健康的空间技术研究是空间技术发展中的一个重点。宇航员训练中心里有各种各样为使宇航员适应太空生活而设置的模拟舱。低压舱是一座淡绿色的T型舱，内有工作舱、休息舱和卫生舱三部分，当宇航员穿上特制的宇航服走进低压舱之后，舱内的空气都被抽掉，宇航员此时就开始进入“太空”，狭小的舱内既没有电视，也没有音响，就连一些幅度较大的健身活动也会受到限制，没有电话，不准通信，与外界完全隔绝，宇航员学会如何适应这种环境，是走进太空之前必须攻克的难题。

气象仪室是宇航员模拟训练中的最后一个关卡。宇航员升空执行任务之前必须在这里熟悉星空图，找出自己将要走过的路线。一旦载人飞船的自动导航系统出现故障，宇航员就不得不启动手动装置来寻找回家的路了。

我国对宇航员的训练主要分为三个阶段，基础训练、技能训练和综合训练。基础训练主要是训练宇航员的身体素质、生理医学训练以及航天基础知识的培训；技能训练包括各种航天任务的操作，飞船上的设备操作和空间试验操作等；综合训练主要是针对飞行任务的太空型综合训练与演练。

宇航员的训练方法是依照宇航员在宇宙航行的原型的主要特征创设一个相似的模型，然后通过模型来间接研究原型的一种科学方法——模拟实验法。

(待续)

自醜龕私利，一时联手结盟，打击异己，利尽则互掐互撕，正是俗语“狗咬狗一嘴毛”的活字典。这类人一时心热，联手祸害他人，之后翻脸，互相掣肘撕咬，本性必然，古今一理，概莫能外，如若不信，睁眼看看周围。有道是，善恶终有报，天道好轮回；不信抬头看，苍天饶过谁！

史载张九龄颇有识人之道。之前安禄山入朝觐见，张九龄就看出他属奸诈之徒，“乱幽州者，必此胡也”，预言日后必会作乱。后安禄山打了败仗，被捉拿护送朝廷处置，按典章应当处死，可玄宗不忍。张九龄奏请：“安禄山狼子野心，有谋反之相，应依罪处死，以除后患。”此时，安禄山已经认了年龄小于自己的杨贵妃为干娘，玄宗竟猪油蒙了心，不仅不斩，还放他回了藩地。可见，古往今来，攀认干爹干娘，都藏着猫腻。唐玄宗养虎为患，李林甫助纣为虐，张九龄逝后，安禄山谋反，“渔阳鼙鼓动地来”，安史之乱爆发，直接导致大唐从全盛迅速跌入没落。避乱路上，玄宗心碎，此时江山易帜，爱妃“宛转蛾眉马前死”，想到张九龄曾经的奏请，他悔青了肠子，痛哭之余，遣使远去岭南，又是祭奠，又是追赠。但世无医治后悔病的药，此话同样适用于皇帝。

真正的悲伤，不是因为没拥有，而是因为曾经拥有过。人生在世，每时每刻都在得到，每时每刻又都在失去。世人常说放下，可放下，谈何容易。一旦有了功名，就会对功名放不下；一旦有了金钱，就会对金钱放不下；一旦有了爱情，就会对爱情放不下。

一个人生命的承受力是有限的，当你放不下的东西太多时，你只能不堪重负，痛苦万分。当你尚未失去时，你并不会觉得那些放不下的事物是负担。可当你有朝一日失去了，过往的那些美好，都会变成沉重的枷锁，甚至会将你压垮。不是你不想放下就可以放下，你别无选择。

相传乾隆皇帝下江南时，看到江边的人行色匆匆，你来我往，不禁好奇地问身边的侍卫，他们都在忙些什么？一旁机智的和坤应声答道：“无非‘名利’二字。”和坤看似看得很透，可正是这样一个人，最后却变成了历史上最大的贪官。并非你看透就能做到刀枪不入。“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”名利自古便是蚀骨的毒药，有多少人因为放不下名利，最终失去了一切。

可最让人放不下的，并非名利，而是一个“情”字。问世间情为何物？直教人生死相许。名利，你可以去努力获取，你可以在失去后重新找回。能够找回的东西，人们多半不会珍惜。可感情，失落了，就真的无法找回了。世间也许会开出两朵相似的花，但也仅是相似罢了。因为放不下情，世间有多少人活在自己心灵的废墟里，沉沦不起。

晋朝的贤士山简曾去看望另一位名士王衍，当时王衍正因感情创伤而哀痛不已。山简劝说道：“你们相处如此短暂，你大可不如此哀痛啊。”王衍却流泪答道：“圣人能超脱于感情，最低级的人无法理解感情，可像我们这样的人，却最珍视感情啊。”山简为他的话所打动，也跟着他哭起来。这位王衍曾一度官至宰相，有人称赞他“岩岩清峙，壁立千仞”，可在感情面前，他也不过是一个最普通的普通人。

放下是困难的，更是痛苦的。有人借酒消愁，以酒精麻醉自己；有人另寻他往，以崭新埋葬回忆；有人把痛苦藏在笑容底下，强颜欢笑。这都不

# 放下

高一(19)班 魏博

是真正的放下，什么是放下？怎么能放下？要知道，在放下之前，你已然失去。生命里只有那么一点温度，你全给了那放不下的，等到你失去了，你早已冰冷彻骨，你早已一无所有，还有什么能让你放下？所谓放下与放不下，不过是看你自已过不过得去罢了。

放下，为何放下？你所有的放下，都只是因为放不下。让曾经的刻骨铭心变得无关痛痒，太过于残忍，也太过于薄情。我们放下一些东西，必然是因为有更重要的事物。放下骄傲，放下固执，放下自尊，放下种种，都只是因为你放不下你真正珍视的事物。而当你将最珍视的事物也放下，不过是因为你不想彻底失去过往，与未来。

庄子在失去妻子之后，能快乐地敲着盆唱起歌来，能做到他所说的，相濡以沫，不如相忘于江湖。不仅是因为他圣人的超脱，也是因为已看破了人生的本质，人生不过是一场物我混同，翩翩化蝶的大梦。当你能看淡一切，放下自我时，你也许就真的可以放下一切，了无牵挂。时间，会让人放下一切。

可是，如果我们真的彻底放下了，那人生的意义又在哪里？可是，如果我们真的连自我与情感都彻底放下了，得到的意义又在哪里？生而为人，我们总应当去留下些痕迹，我们虽然痛苦，却终究放不下，也不该放下自我。何必！何苦！

其实“自我”的概念本就很可疑。现在的我，数年前的我，写完这句话的我，或许都已经不是同一个人了。自我，他我，真我。庆幸的是，这些我，都有放不下的东西。悲哀的是，这些我，都有放不下，却已然失去的东西。得到，拥有，失去，放下，把这一切，困在一个地方。在那里，我不知道我得到过什么，我失去过什么，我应该放下什么，我更不知道，该如何离开。

古龙的小说《天涯明月刀》中，有这样几句对话：

“天涯远吗？”  
“不远。”  
“人就在天涯，怎么会远？”  
放下，此刻，就是天涯。

推荐教师：付俊

# 原谅我不曾说爱你

高三(1)班 陈亮

诸多的文学作品中，总是有让我不知不觉进入书中，与书中人物产生共鸣，并且思绪万千的作品，《边城》是其中一部。

初读《边城》，我也只是了解了故事概要，但我很快为《边城》之美所震撼。我印象中的边城独具三美，惹人倾醉，边城之美美于景色，在一个世外桃源般的地方，那里山清水秀，人杰地灵，还有当时社会中觅不到的安宁祥和；边城之美美在人物，不论是书中男女主角傩送和翠翠，还是所有配角，如老船夫、天宝、杨马兵等人，都表现出人性最本质的一面；《边城》之最美，美在情节，朴素但不失细腻，平实但不乏感动，如诗的边城，诗意地演绎着生活，诗意地诠释着人生。

记得初读《边城》之时，遗憾颇深，疑问颇多。那时常常为天宝和老船夫的死感到遗憾，为傩送丢下翠翠离乡远行感到不解，为翠翠一直在等，等着那个也许永远不回来也许明天就回来的人而惋惜；亦困惑于故事结局如何，想知道傩送最后是重回故土执子之手，还是一直漂泊在外，形单影只？

后重温《边城》，方知边城中人，才解边城之情。傩送对于情感一直犹豫不决，不是他无情，恰恰是他太重情。他将一切亲情、兄弟情、爱情，看得重过了自己的生命，在选择面前，难上加难，无法抉择。傩送在得知兄长天保也爱上翠翠后，十分为难，甚至愧疚于兄长独爱，以至于在兄长出海意外落水身亡后，无法面对现实。他将所有责任都揽在自己头上，甚

至认为兄长成全他的感情而极度伤痛以至失足。是的，他太傻了，他是因重情而变傻的，这种傻无药可救，傩送最终丢下翠翠，一人背井离乡，也不是因为不爱了，而是爱的太深，爱到了无可自拔。他面对磨坊毫不动心，在对兄长的百般纠结，万般愧疚下，他始终没放弃对翠翠的爱。也许他一分钟也离不开那份爱——给予他的一切精神支柱和美好的爱。他最终远走了，带着遗憾与不舍走了，他并不是抛弃了翠翠，恰恰相反是为了成全自己最爱的人，因为他并不知翠翠也深爱着他，那只是时代造成的遗憾，两个相爱的人一直在为彼此考虑，却从未发觉对方在竭尽全力爱着自己。

傩送走了，走到了远方。他打开临行的包裹才发现，里面仅装的是满满的思念；他闭上眼睛才发现，脑海里想的都是她；他进入梦乡才发现，原来她一直都在那里等着他，陪着他。夜深了，她熄灭灯才发现，没有他的歌声相伴的日子是多么孤独；她等着等着才发现，时间可以无情雕琢了岩石，却丝毫抹不掉爱的永恒。

故事还是那样结束了，可我却不再渴望完整的结局，亦不急于揭晓傩送的选择，是继续漂泊还是归乡团聚，又有什么关系呢？时空下，抬首相盼见证了最美好的爱情，只是原谅我不曾说爱你。灰蒙蒙的天空，下起了淅淅沥沥的雨，像是最后的道别，却始终忘不了曾经的你，想把一切交给时间，却悄无声息地将夜打湿。

推荐单位：雨萌文学社

# 比太阳更灼热的，是心

高一(9)班 桂章雨阳  
观《烈日灼心》有感

很早之前就看过这部电影，只是第一遍看过之后，最大的感触来自于主角邓超由综艺节目中的“笑点担当”转变为“杀人犯”的反差。最近空闲时又看了一遍，比起第一次囫圇吞枣，许多情节看得云里雾里，这一遍过后，之前的疑惑都一一得到解答，对电影所展现的人性，也有了更多的思考。

故事的开头很平静：三个结拜兄弟，共同抚养一个孤儿，他们是人群中最平常不过的人，做着点点滴滴的善事。辛小丰，一名协警，在抓捕犯人时不遗余力，跟正式警察一样出生入死，可工资不过是他们的五分之一；杨自道，一名出租车司机，路上遇到抢劫犯敢拿身体去挡刀，却不愿接受媒体采访；陈比觉，一个渔夫，智商像个孩子，却天天照料孤儿尾巴的生活。他们看似是身边极其普通的好人，可背后，却藏着一个惊天大秘密，背负着轰动一时的命案。他们不娶妻，不生子，抚养着孤儿，竭尽全力做好事，以为这样，上天就会放

# 烟花易冷，霁雪难逢

——读《平凡的世界》  
高三(6)班 李裔

癌症，孙少平的未婚妻田晓霞也因救一个落水的孩子而遇难，这两个主角的遭遇，相信让许多人伤心遗憾。有朋友说，路遥不该在结局中添此一笔，年少时读《平凡的世界》，我也这样认为，但是今天，我似乎对作者的用意又有了新的理解。

随着年龄的增长，生活阅历的丰富，我慢慢明白了路遥这样写作的用意。再美好的事物，都有烟消云散的一日，对于失去的事物，没有人能将其挽回，我们能做的，只有好好珍惜当下最宝贵的东西。人也好，物也罢，与其在它们离开我们后无限伤感，倒不如在还拥有时，好好珍惜与它相伴的每一分每一秒。

路遥用这部作品，给予人们无限激励的同时，也向人们阐明了烟花易散，人事易分的道理。世事无常，美好的事物往往转瞬即逝，纵然我们拥有人能胜天的豪情和勇气，但在现实世界里，许多美好都要付出代价。我们看过很多伟人感人的故事，苏轼在坎坷的人

生中悟到世间最高尚的哲理不过是永恒与短暂，“变与不变”的道理；史铁生用他一生在轮椅上的思考告诉我们生命的结果原本不重要，过程才值得好好把握。虽然，人人都渴望十全十美的结局，可生活总在不经意间就开了玩笑。没有永远顺利的人生，所以与其抱怨生活带来的不幸，倒不如感谢每一个让我们感受到美好的当下。

冬天的雪花纷纷扬扬，或许有人会抱怨霁雪难逢，但在我看来，正是这雪营造了美好的氛围。因为它的存在，我们的世界才变得纯净，在雪的洗礼中，我们对人生中的快乐与苦难也有了理性的认识。冬天孤傲的雪花，感谢你曾为我绽放，无论你是否选择我的指尖做为你旅途的最后一站，我的人生已然不再有遗憾了。

指导教师：杨想录

在我读过的文学作品中，《平凡的世界》给我留下了深刻印象。这部激励了千万国人的著作，凭借其朴实的情节和励志的思想，获得了人们的好评。然而这部作品存在的意义，我想绝不会仅是励志，在励志的背后，他还有更重要的哲理要告诉世人。

小说的结尾，既是欢喜的，又是悲惨的。欢喜的部分在于人们通过不懈的努力，终于过上了比较富足的生活；悲惨的部分是，新年来临之际，孙少安一家人已经无法全员到齐了，孙少安的妻子贺秀莲因劳累过度而患上

# 愿你戎马半生 归来仍是少年

高三(15)班 张燕

斑驳的城墙，似血的残阳  
望不见的，是风起云涌的战场  
收拾行囊  
一袭青衫  
映出少年坚定的目光  
跃马而上，  
城关外的身影挺拔修长  
你迈向了远方

灯昏照斜风，叶枯逐残梦  
孤旅泪倾的寒冰雪夜  
梦醒时分睁眼  
窗外大雨连绵  
耳边呼啸的凄声  
难以挡住你染了血的剑锋  
尘飞雾散遮云层  
竟为的是一次短暂的相逢  
回眸只是恨

戎马多年，风流云散庆功宴  
赏花赋闲，在这春宵艳阳天

莹莹的流光  
你举起酒觞  
身影翩跹  
谢绝策勋十二转  
你呈交宝剑，眉目弯弯  
你独自归故园

落英纷然迷眼，芳草情入深院  
期盼太久，深入孤冷枕边  
还是那斑驳的城墙  
你又要送故人北上  
似曾相识，目光的倔强  
望其背影，你竟然彷徨  
万语千言，奏一曲离殇  
却只是吟唱

愿你戎马半生  
归来仍是少年  
青衫不褪，白马不瘦  
曲罢笑容依然明朗  
回音依旧嘹亮



魁星阁

《水彩画》高二(3)班 任博

# 春季传染性疾病的防控

## 二、防治的主要措施

### 1. 控制传染源

不少传染病在开始发病以前就已经具有了传染性，当发病初期表现出传染病症状的时候，传染性最强。因此，对传染病人要尽可能做到早发现、早诊断、早报告、早治疗、早隔离，防止传染病蔓延。

### 2. 切断传播途径

切断传播途径的方法，主要是讲究个人卫生和环境卫生。消灭传播疾病媒介生物，进行一些必要的消毒工作，可以使病原体丧失感染健康人的机会。

### 3. 保护易感者

在传染病流行期间应该注意保护易感者，不要让易感者与传染源接触，并且进行预防接种，提高易感人群的抵抗力。对易感者本人来说，应该积极参加体育运动，锻炼身体，增强抗病能力。开展爱国卫生运动，搞好环境和个人的卫生，消灭苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫等传播疾病或病的动物，对于控制传染病的流行能起很大作用。

## 三、春季预防这类疾病的主要方法

### 1. 接种疫苗。

2. 保持良好的个人卫生习惯。不随便吐痰，打喷嚏。积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

3. 保持教室、居室内空气流通。尤其宿舍、电脑室、教室等。经常开窗：保持室内空气新鲜，让室内的空气流动起来，驱散病毒，以减少患病的机会；减少到空气流通不良的公共场所。

4. 避免前往空气流通不畅、人口密集的公共

(下转第二、三版中缝)

## 责任编辑

一版 杨天顺

二版 韩彩虹

三版 党彩娟

四版 孙燕琼

(上接第一、四版中缝)

场所。

5. 生活有规律。睡眠休息要好。不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。

6. 衣、食细节要注意。(特别是课后或上体育课进行活动时要注意及时脱穿衣服。衣服湿了，又开窗通风，一吹就容易得病)。科学穿衣：遵循传统的“春捂秋冻”的规律，初春不要急着脱去冬装，尤其要注意脚部保暖，根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。

7. 发热或有其它不适及时就医；到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后洗手，避免交叉感染。避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区。多喝开水：有利于体内毒素排泄，净化体内环境。

8. 传染病人用过的物品及房间适当消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

9. 不食、不加工不清洁的食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，及吃带皮水果，不喝生水。不随便倒垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

## 四、预防春季传染病学校采取的措施

1. 加强晨检。做到早发现，早隔离。有疑似病例及时上报、隔离。

2. 教室要指定专人负责通风，每天通风时间必须保证在2小时以上。

3. 出现疫情要消毒。空气、桌面、门把手用1:200的84消毒液擦拭消毒。

4. 做好教育工作，不要跟疑似或有传染病的同学接触。

5. 复学时要凭正规医疗机构证明

学校医务室(宣)