

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[2023] 4 号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2023 年
12 月 25 日
星期一
第 9 期
总第 222 期



汲取先进理念 协作助推发展

——我校教师赴上海市延安中学参加教学展示研讨交流活动

为全面贯彻落实甘沪两地教育协作共建政策精神,深化“三新”背景下的课堂教学改革,学习发达地区在新高考背景下对新教育新理念的探索经验,加强校际交流与合作,进一步提升我校的教育教学实践水平,11月21日—24日,我校选派高二年级部分学科组长和学科教师赴上海市延安中学参加主题为“单元设计引领,问题探究助推,核心素养落地”的教学展示研讨活动,以期通过教学研讨,进一步关注教学目标的设定,重视学生学习过程,促进学生自主、合作、探究地学习,思考对学生学习过程的科学评价。本次活动由我校张小兵副校长带队参加。

上海市延安中学李德元校长热情接待了大家。在见面会上,上海市延安中学王丽副校长

围绕“让学生成长为一个完整的‘人’”的育人理念,介绍了学校心理健康教育、选修课与拓展课、德育社会实践等方面的特色,展示了学生们鲜活的校园生活。

老师们参观了学校科技馆、机器人实验室、图书馆、教学楼、学生宿舍等,详细了解了学校文化、办学特色和特色课程建设等办学情况。“老老实实在实,呕心沥血育人”的办学传统和做人“真实”、做事“务实”、作风“朴实”、功底“厚实”的校园文化给大家留下了深刻印象。

在主题为“教育观念的转变与质量提升对策”的精彩讲座中,李德元校长从“高质量教学与理解教育之本:学生综合性、创新性发展是关键;高质量教学与摒弃刷题偏好;刷题是人与人才培养的死敌;

高质量教学与承认差异:挖掘潜能,让每个学生适性发展;高质量教学取决于高品质课程建设,科学教学法”等四个方面为大家讲述什么是“高质量教学”,观点新颖,气氛热烈。

上海市延安中学数学、英语、语文、物理、化学等学科的老师们在别开生面、充满活力的教学展示活动中,关注教学目标的设定,重视学生的学习过程,促进学生自主、合作、探究地学习,思考对学生学习过程的科学评价,朴实见功力,思考促推理。在研讨中,大家一致认为,延安中学的老师们立足“双新”,通过任务驱动模式,在教学中体现新课标理念,对教材深度解读,对教材全面思考,为我校集体备课推进和高效课堂建设带来了新的启发和思路。(2023 级级部)

海内存知己 天涯若比邻

——李爱军校长赴西安拜望学校杰出校友

为更好展示学校历史传承,彰显学校文化积淀,发挥校友资源优势作用,助力学校高质量发展,11月5日,李爱军校长、校友工作具体负责人陈德文一行前往西安专程拜望我校杰出校友薛廷贵、韩戎。

李爱军代表全校师生感谢薛廷贵、韩戎多年来对学校发展和建设的支持,简要汇报了近年来学校的发展现状和办学成果。校友工作具体负责人详细介绍了学校校史馆建设和校友工作的进展情况。

薛廷贵、韩戎认真听取了学校工作汇报,饶有兴致地了解了校史馆和校友工作有关情况,并深情回忆了就读定西中学时的点滴细节,表达了对母校的惦念之情。

薛廷贵、韩戎希望学校能加大校友资源挖掘力度,认真做好学校历史的传承和弘扬,同时对学校下一步发展提出了宝贵意见。同时,他们还结合自己在定西中学的读书经历,鼓励青年学生在高中学习阶段树立远大理想、发扬吃苦耐劳精神,为将来奠定坚实的基础。

临别之际,薛廷贵、韩戎热情地签名赠书予母校留念,并祝福母校越办越好。

李爱军校长表示,今后学校将在广大校友的支持和帮助下,进一步凝

聚力量形成合力,突出办学特色,提升综合实力,更好为广大校友服务。

薛廷贵,1935 生,甘肃定西人。1950 年入读定西中学,1951 年考入军大西北军政干校参军入伍,先后参加甘肃祁连山、宁夏六盘山等地剿匪任务。1952 年赴朝鲜参加抗美援朝战争,曾荣获中华人民共和国、朝鲜人民共和国抗美援朝勋章各一枚。1958 年撤离朝鲜回国,先后在陆军第二师政治部、河南义马矿务局、核工业部宜昌 827 工程指挥部、陆军第二师独立高炮营、航天部西安 771 所等任职。退休后专于诗歌、书法创作并屡获大奖,多次为家乡的教育事业伸出援手。

韩戎,1939 生,甘肃定西人。1960 年定西中学毕业,同年考入兰州大学原子能系放射化学专业,1965 年毕业留校,1969 年调入陕西兴平化肥厂任技术员,1979 年调入陕西负责筹建兴平化工技工学校并任校长至 1999 年退休。期间曾任中国化工技工教育研究会副理事长,无机化工教材编审委员会主任,主持全国化工技工通用教材编审工作,参与主持化工仿真(模拟)研发工作。是中国化工技工教育主要创始人之一,生性喜好文学,退休后潜心写作,有小说、回忆录等数部著作出版。也是定西中学原党支部书记韩绅的弟弟。

(党政办公室)

华中科技大学招生工作座谈会暨优质生源基地授牌仪式在我校举行

11月14日至15日,华中科技大学招生工作座谈会暨优质生源基地授牌仪式在我校举行。华中科技大学化学学院陈森斌教授、甘肃招生组组长叶智出席授牌仪式并作讲座。我校刘顺义书记等学校领导以及高二年级部分师生参加此次活动。

授牌仪式上,刘顺义书记代表学校对华中科技大学教授的到来表示热烈的欢迎,向华中科技大学对定西一中一直以来的关心支持表示衷心的感谢,他简要介绍了我校的

办学理念和近些年高考取得的突出成绩,并希望以此此次活动为契机,进一步加强与华中科技大学的交流合作,携手共进,为祖国培养更多的栋梁之材。随后,华中科技大学为我校授予了“华中科技大学优质生源基地”牌匾。

华中科技大学化学学院陈森斌教授为我校高二年级学生进行了科普讲座。讲座中,陈教授立足化学学科,用丰富多彩的图片、妙趣横生的语言,深入浅出地为在场的同学们进行讲解,将深奥的科学知识与现实生活

相联系,启迪了在场学生的科学思维,让大家感受到了化学学科的非凡魅力,会场不时响起热烈的掌声。

甘肃招生组叶智组长以“在华中科技大学‘喻见’更好的自己”为题为我校师生作宣讲。在宣讲中,他详细介绍了华中科技大学的历史沿革、学科建设、专业设置、办学理念、校园文化等,在他的动人的讲述中,同学们对华中科技大学有了立体而全面的了解,对华中科技大学一流的学科建设和非凡的办学能力有了清晰

的认识。宣讲结束之后,不少同学表示自己深受触动,一定会好好学习,努力刻苦,争取有朝一日能考入华中科技大学,实现自己科技报国的理想。

此次活动,是在新高考背景下助推我校与高校沟通交流的重要举措,融合了高中和高校教育,对落实立德树人根本任务、促进学校全面提升人才培养质量起到了积极的推动作用。(党政办公室)

“行走的大思政课”

——走进城市展览馆,感受新时代十年伟大变革

为深入贯彻落实习近平总书记关于思政课建设的重要讲话精神,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,我校创新思政课教育形式,走出教室“小课堂”,走进社会“大课堂”,打造课内课外贯通、教学实践相衔接“行走的大思政课”系列活动。

本期“行走的大思政课”,我校历史教师李晓燕带领同学们走进定西市城市展览馆,感受新时代十年伟大变革。

在李老师的带领下,同学们首先参观了历史文化展区。当看到一幅幅年代久远的照片、一件件穿越岁月默默无言的“老物件”时,定西——这片曾经“苦甲天下”的黄土高原地貌跃然面前,很多同学不禁低声感慨“原来家乡曾经是这个样子”。

走进经济社会发展区、发展规划展区、区县综合展区,当一幅幅在党和政府的领导和关怀下家乡人民战天斗地脱贫攻坚的照片以及一件件实物资料映入眼帘时,很多同学激动地说道:“正是在党和政府的领导下,现在咱们定西是洋花开满牡丹,家家户户都过上了好日子”。还有同学们提到自己亲眼见证了老家贫瘠的黄土地上修出了层层梯田,荒山秃岭上建起了生态家园,蜿蜒的乡村土路变成了柏油马路,大家一边参观一边低声讨论。

参观结束后,同学们纷纷表示“过去,祖辈、父辈们为了改变家乡面貌流血流汗,我们是受益者。新时代十年伟大变革,我们是受益者更是见证者。未来强国复兴的历史重任将由我们担负,我们一定要更加努力学习科学知识,听党话、跟党走,努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人”。

(党政办公室)

以学赋能促提升 交流合作共发展

——我校选派部分教师赴张掖中学开展学习交流

为进一步落实学校关于教师发展的工作要求,汲取先进教育理念,学习优秀教育管理工作经验,推进“三新”背景下集体备课、课堂教学和育人模式转变,提升教师业务和管理水平,推动教育教学高质量发展,2023年11月26日—28日,我校选派高一年级班主任、高一高二备课组长及年级管理团队代表赴张掖中学开展观摩学习活动。本次活动由肖进雄和姚海军两位副校长带队参加。

张掖中学王学舜校长带领校级领导热情迎接了我校教师,并简要介绍了张掖中学的发展历程和办学理念,也对张

掖中学的校园文化建设进行了介绍。我校教师参观了代表张掖中学文化标志的木塔书院、促进民族融合的中华湖,及其校园中的其它特色景观。同时重点对学校的校园书店、职工书屋、集体备课室、心理辅导室、科技馆、校医室和餐厅等进行了参观体验。

王学舜校长做了题为“在交流中共同进步,在合作中共同提高”的主题报告,并详细介绍了张掖中学踔行不怠的管理理念和立德树人的引领思想,同时对学校尊师重教的具体做法和三段五环的课堂模式也进行了细致的分享。我校

教师按照学科分别进入高一高二班级,对课堂教学进行了观摩学习。教学课堂中学生们认真聆听、仔细思考、小组协作、积极互动、勇于表达等优秀的表现让我校教师有了很大的触动,对平时的高效课堂建设有了较大的思考。

通过此次与张掖中学开展的学科教研,大家在聆听思考中实现了共同进步,在发言交流中完成了共同提升,这将更加有利于在“三新”背景下高效课堂的探究,拓展课堂教学模式,为我校高效课堂建设提供新的思路,推动我校教育教学更快发展。(2023 级级部)

筑强理论 扎牢根基

11月20日下午,我校举办了“学习新思想,做好接班人”主题读书分享会。此次分享会以团支部为单位开展,旨在引导全校同学深入学习新思想,坚定理想信念,争做新时代优秀接班人。会上,同学们热情洋溢,积极参与。大家通过分享《共产党宣言》的经典段落,深入理解了马克思主义的伟力,对国家的发展和民族的未来充满了信心;通过阅读《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的相关篇目,深刻领悟到习近平新时代中国特色社会主义思想是党在新时代的指导思想,是国家和民族发展的总纲领,也是青少年成长成才的行动指南。

会上,同学们热情洋溢,积极参与。大家通过分享《共产党宣言》的经典段落,深入理解了马克思主义的伟力,对国家的发展和民族的未来充满了信心;通过阅读《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》的相关篇目,深刻领悟到习近平新时代中国特色社会主义思想是党在新时代的指导思想,是国家和民族发展的总纲领,也是青少年成长成才的行动指南。

国家的关系等问题展开了热烈讨论。大家纷纷表示,作为新时代的青年,要牢记使命,担当起民族复兴的大任。要努力学习知识,提高自身素质,成为国家栋梁之才。要关心国家大事,积极参与社会实践,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

跃发言,就新时代青年的责任与担当、个人与国家的关系等问题展开了热烈讨论。大家纷纷表示,作为新时代的青年,要牢记使命,担当起民族复兴的大任。要努力学习知识,提高自身素质,成为国家栋梁之才。要关心国家大事,积极参与社会实践,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

心有戒尺 方能远航

尊敬的老师、亲爱的同学们:
大家好!今天我在国旗下演讲的题目是:心有戒尺,方能远航。
“立宪利于国,利于君,利于民。”清末启蒙思想家郑观应首次提出“宪法”一词,影响了梁启超、康有为、毛泽东等一批有志青年。翻开历史,回顾往昔,为了更好地治理国家,各朝各代的统治者们都根据自己的国情制定了不同的法律,新中国成立以后也是如此,先后经过数次修订,最终形成国家根本大法《中华人民共和国宪法》,它涉及我们生活的方方面面,让我们万事有法可依、有法可循、有法可守。作为21世纪的新青年,很荣幸我们生于这个法制健全的时代。

也不在法度外苟活”。没有法制约束人民的行为就没有正误之分,人生就缺乏赖以生存的轨道,如脱缰的野马悲剧连连。正是因为有了宪法,有了法治,我们的社会才变得和谐、变得有序、变得幸福安康。今天,在宪法法律的保护下,越来越多的青少年勇敢地站了出来,对危害校园安全的霸凌行为勇敢地说“不”,这使我们的校园更加美丽和谐。
“法者,治之端也。”法律的重要作用不仅是社会治理的重要标尺,更重要的在于,它让公平正义之光普照世间。法律是公正的,不会偏袒任何人,就像墨线不会迁就曲线一样。法律面前人人平等,是宪法确定的基本原则,任何人都没有超越法律的权利。

每年的12月4日是我国的全国法制宣传日,同时也是宪法宣传日。古人云:“没有规矩不成方圆”。人是有欲望的,若不置身于有规矩的方圆之中,往往是容易酿成大祸。就像学生离开了校规校纪会我行我素,河流离开了河床会洪水泛滥。如果没有规章制度,社会就不会和谐,如果没有教育和引导我们就会失去做人的珍贵品质。

法律是治国之重器,法治是国家治理体系和治理能力的重要依托,治国平天下,法治为先。作为新时代青少年,我们应弘扬宪法精神,遵循宪法法律,从自身做起,摒弃自身的惰性、怠性,助推形成学法、守法、用法的社会氛围,让宪法、法律确保我国社会在深刻变革中既生机勃勃又井然有序!

沈从文说:“你宁愿站在法度内灭亡, (高三5班团支部)

校企合作谋发展 合力育人筑平台

12月4日上午,追觅科技(苏州)有限公司执行总裁曹莉莉一行莅临我校开展访视活动。在校级领导的陪同下,曹莉莉一行参观了校园、校史馆、荣誉展厅。随后在大数据中心开展了交流活动,追觅科技工作人员、学校领导、教师代表、受资助学生代表参加。

同学们对追觅科技工作人员不远千里看望大家表示热烈欢迎和衷心感谢。参加了“科技筑梦,追觅不止”公益研学夏令营的同学们回忆了今年暑期前往追觅科技研学的难忘之旅,兴奋地交流了自己的感受与收获。受资助的学生代表热情介绍了定西的相关情况,邀请工作人员感受陇上风土人情。会谈中,曹莉莉总裁和李爱军校长为受资助的五名同学赠送了礼品。

追觅科技执行总裁曹莉莉在致辞中表示,公司发展五年多来,定西一中是企业跟学校合作的第一所学校,并指出随着科技的日新月异,未来发展具有无限可能。公共事务部总监朱巧玲介绍了公司相关情况,追觅科技一直以来保持初心,发展至今已经与全球150多个国家合作,未来将致力于推动中国智造走向世界。杨凯通过爬山的三种不同的方式启示大家,选择学习是最正确的方式,并以自身求学经历为例,勉励同学们要想取得阶段性进步,就要付出超常性的努力。

姚海军副校长分享了今年七月前往追觅

公司参加夏令营的体会。定西一中的研学团队受到了追觅科技工作人员的热情接待,参观机器狗、扫地机器人等神奇的发明和实验室,使同学们大开眼界、增长见识,对科技发明的兴趣也随之高涨。研学经历对同学们的成长产生了积极深远的影响,拓展了视野、激发了潜能,增强了自信、学会了珍惜,也明确了前进的方向。

李爱军校长对追觅科技客人们的到来表示感谢,并期望后续发展长期合作。他强调办教育是一份良心活,近年来社会上有很多对学校的资助,学生从资助中得到了教育。成功人士对教育的关注也让他备受感动。学校要充满感恩之心培养完整的人,为学生的成长成才搭建平台。李校长还谈到学校通过社会实践课程培养学生的家国情怀;通过高校高中“两高合作”、校友基金会、校企合作让学生走进企业、走向社会,培养学生阳光自信的个性。

张小兵副校长围绕东西协作、校企合作、感恩教育、为人为学等方面作了总结发言。他为追觅科技公司及工作人员送上了真挚的祝福,并再次对追觅科技给予我校大力支持及给予孩子们增长学识的机会和善举表达了感谢,希望今后能够进一步加强合作,为同学们的教育成长提供更多的机会和平台。

(政教处)

千里情缘共话高考 东西协作互促共建

——青岛十七中教师莅临我校指导高考备考工作

为全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育学习精神,深入推进“三抓三促”行动,进一步加深“东西部协作”友好学校间的相互交流和沟通,深化“三新”背景下的课堂教学改革,促进我校教育教学质量的提升,根据《甘肃省定西市第一中学与山东省青岛

中的幽建春、李子男两位老师莅临我校指导新高考备考工作。我校与安定区物理、化学、生物、政治、历史、地理六学科200多位教师和高三年级物化生、史地政500多名同学共同参加了此次研讨活动。活动分教师交流座谈和学生讲座两个阶段。

他山之石,可以攻玉。教师交流座谈环节,两位老师以山东省高考真题为切入点,以具体备考策略和素养落实为主线,从问题引导下的教学设计、大概念引领下的单元整体教学、导学案指导下的学生落实等方面对新高考背景下高考试题的特点和高考命题的趋势作了详细讲解。内容丰富、体系性强,核心突出、见解独到,问题引导、指导性强。

师生共鸣,可解最优。学生讲座环节,两位老师均以山东新高考试题为切入点,通过现场教学的方式,从学科思维和知识考查视角方面与同学们交流高考试题及复习备考策略。老师讲解细致,学生配合默契,现场气氛活跃,师生互动热烈。既体现了我校学子对两位老师远道而来的热烈欢迎,又凸显了同学们对2024年高考备考策略的求知欲。

千里情缘共话高考,东西协作互促共建。此次东西部校际交流活动对我校教师进一步准确把握新课程标准和新高考评价体系,提高教学教研质量,了解新高考最新动态,把握命题新趋势,提升我校师生2024年新高考备考的针对性和高效性有着重大指导意义。

(教研处)

携手兰大 共赢未来

——我校“双高合作”课程系列之兰大科普讲座

为进一步开拓我校学生视野,助推学生认识前沿科技知识,助力我校教育创新发展,有效指导学生生涯规划,我校积极整合利用高校优质教育资源,27日下午,兰州大学研究生院学位办公室副主任张国旭等一行四人莅临我校,为我校高一年级师生进行了科普讲座和高考综合改革政策解读。

首先,兰州大学2020级气候学博士研究生刘晓岳为同学们做了题为《你好,大气科学》的科普讲座,从他自己的研究的人类活动对大气碳氧循环的影响,构建全球氧气消耗清单,量化城市区域不同耗氧过程对氧气浓度的影响等方面为在场师生做了详细的介绍。接着,兰州大学招生办公室马亚茹老师针对我省

新高考综合改革政策进行了详细的解读,并就生涯规划和如何选课给同学们提出了合理化的建议。

两位老师的讲座精彩纷呈,在场的同学们感受到了科技对于国家发展的重要意义,同学们纷纷表示一定要珍惜当下的学习机会,努力学好文化知识,将来投身科研,为祖国的强大贡献自己的一份力量。

与兰大的交流合作是我校高中创新教育教学方式的有效实践,从中我们获益匪浅,今后我们将进一步持续推进与高校之间的各项交流活动,探索创新交流模式,拓展交流的维度与深度,从而真正达到携手共建的最终目的,共赢未来。

(教务处)

第十七中学“结对共建”合作协议》要求,11月11日,我校特别邀请青岛十七

荣誉升旗手风采



高三14班的陈续龙同学是一个沉稳、内敛、刻苦、聪慧的男孩。他天生真诚、追求善美、品学兼优、言行知礼,屡次获得校级荣誉。在思想上,他积极上进,学习勤奋刻苦,努力钻研,认真细致,脚踏实地并乐于助人。在文明礼仪上面,他表现更为突出,养成了谦和礼让、礼貌待人的文明礼仪



高一13班的祁喨同学爱学习,爱生活。在学习上,他始终保持着对学习的热情,不骄不躁,能以最好的精神面貌来面对学习中的困难。在遭遇挫折时,他不忘初心,能以平静的心态来对待。在开学后的入学测试、月考中成绩稳步提升。在生活中,他热爱运动,喜欢通过打篮球、羽毛球等来减缓自己的压力。闲暇之时,他能耐心陪伴长辈聊天、散步等。在家里,他也会主动承担家务,为父母减轻压力,是父母眼中的好孩子。他的座右铭是:立志要如山,行道要如水。不如山,不能坚定;不如水,不能曲达。

走过，才明白

高一(16)班 张沐尧

云霞热烈似火，悬在天边，一抹光施舍于我的青春，企图照亮前方的一段路途，可迷途中的孩子只愿回首望着反方向淡去的人影和缠在心头的忧思。有些道理，走过，才明白。

青春里的每段影像里都有你的身影，可那些往事似乎定格在了那个突如其来的夏天。

光影流转，夕阳照出两道长长的黑影，斜斜地靠在布满银杏叶的长街上，您望着小小的她跑在前面，跑向人生的起始线。几余年后，她挽着您在长街上，关心着您生活的一点一滴，陪您走过漫漫人生路。

印象中的您，似乎总是淡然地笑着。再度品味往事的星星点点，您捧着小小的生命，眼中流淌着她看不懂的感情，您陪她走过人生最重要的一段路，教她识字、做人……您抱着她在夕阳下看那些您倾尽心血种下的花，用小小的相机记录下莫大的幸福。如今想来，您不是在种花，而是种下了一颗小小的人生种子。

您坚信她一定能在热爱的色彩世界大放异彩，只因她口中淡淡的一句“我想把姥

姥画下来”。您永远记着她口中任何一句无关紧要的话。可在她的色彩世界中，没有比您更灿烂的光彩，没有比您更完美的形象。

在您的眼眸中常有星光未来在流转，您总觉得您的姑娘永远比其他人优秀。哪怕她时不时问您：“怎么在校门口别的小朋友都有爸爸妈妈接，我怎么和他人不一样？”您也只是笑着说——因为世界上还有两个同样爱您的人，您比其他人拥有更多的爱。

小小的种子与年迈的播种人的故事娓娓道来又猝不及防。分离那天，您在黄昏的光影中抱着泪人儿的我说——不要记恨任何人的选择，他们有自己的难处，安心快乐长大就好。抬眼，看到您布满皱纹的眼角滑下一滴泪，那时才明白心中的困惑有多么不堪。若真有来世，您也会在漫漫花海中找到那支您曾亲手播下的种子，无论玫瑰或是野花。

后来，我常与您讲起一段段往事，自傲地告诉您，您的孙女不但在学习上突飞猛进，也在自己的色彩世界中找到生活的乐趣……每逢此时，您的眼中又一次湿润。

“姥姥，你会不会永远陪着我？”
“姥姥在的，一直在。”

此文谨献给姥姥和过去的自己。愿姥姥身体健康，顺遂平安。

对课本中“静电屏蔽”的思考

刘定发

在新课标高中物理人教版选修3—1《静电现象的应用》一节，关于“静电屏蔽”这部分内容中，第27页演示实验部分(2010年4月第3版)是关于静电屏蔽现象的观察，如下图所示：

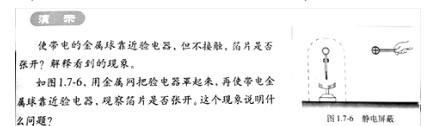


图1 静电屏蔽

为深入理解这一实验现象的本质，我们可以用下面的图1来提炼这个模型：

左边是导体球壳，右边是带正电的带电体(可以不止一个，也可以多个，带正负电都可以)，这是腔内电场强度 $E=0$ 。因为根据所学静电平衡知识，当静电平衡时，壳内壁无电荷，电荷只分布在导体外表面，导体是等势体，所以电场线不会起于腔内，也不会由腔内形成闭合线，所以腔内不会有电场线和电场，故腔内处处也等电势，因此金属壳起到了屏蔽外电场的作用(对于实心导体球也是一样的)，这种现象就是静电屏蔽。

在课本中提到“实现静电屏蔽不一定要用密封的金属容器，金属网也能起到屏蔽作用”，课本中列举了野外高压输电线免遭雷击的例子。但我们必须注意，这里仅仅是起到静电屏蔽作用而已，“实验发现，用金属网代替空心导体做静电屏蔽并不完全，随着网孔大小的不同，在一定的距离之内这种不完全性更为严重，只有在一定的距离以外，屏蔽才是完全的。”并不会像密封的金属容器的屏蔽效果那么好。

接下来，我们继续思考以下两种模型：

一、如果在腔内有带电体，金属壳是否会屏蔽带电体的电场呢？如下图所示：

根据静电感应的知识，我们不难想到，若在金属壳内部存在带正电的物体，金属壳内部会感应出等量的负电荷，在金属壳外部感应出正电荷。因此金属壳内部发出的电场线会全部终止于壳内表面的负电荷上，这样就把内部带电体对外界的影响全部隔绝了，更确切的说应该是壳内表面的负电荷在导体球壳外产生了一个电场，它和内部带电体在导体壳外产生的电场处处抵消。因此导体壳能屏蔽带电体产生的电场。但是金属壳外部还有电荷，还是会对外界产生影响，所以这

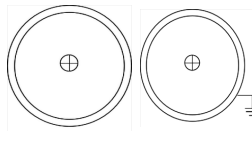


图2 图3

时需要把外壳同大地用导线相连接。因为我们在实际中常会以大地为零电势点，金属外壳端是高电势，所以负电荷会从大地流向导体外壳，中和感应电荷，使外部场强 $e=0$ 。

二、如果金属空腔外有带电体，腔内也有带电体。那么外部带电体是否会影响到腔内电场分布呢？如下图4所示：

这时分析图4可知，由于静电感应，导体壳外表面和内表面都会带上感应电荷。若是导体壳能保护它所包围的区域不受外电场和壳外表面感应电荷产生电场的影响，那么这一导体壳就起到了静电屏蔽的作用。为了说明这一问题，我们需要根据唯一性定理来判断。根据导体存在时的唯一性定理：设区域V内有一些导体，给定导体之外电荷分布，给定各导体上总电荷Q以及边界上的电势φ，则V内的电场就被唯一地确定，也就是存在唯一的解。我们可以设想有一个和图4同样大小的导体球，而且其外表面上电荷分布和图4中导体球壳外表面感应电荷分布相同，根据上述的唯一性定理，在导体所围区域内场强为零，即导体球壳能保护他所包围的区域不受外电场和壳外表面感应电荷电场的影响，即静电屏蔽现象。同时我们知道，当壳内带电体位于球心处时，所受静电力为零。若使导体球壳也带电-Q，则导体壳和其腔内的带电体组成的导体系统，就叫做电容器。其实在实际中我们不需要这么严格要求，可以像课本中所述：在两个相距很近的平行金属板间夹上一层绝缘介质。这时外界的干扰对两平行板间电势分布及电容可以忽略，故把这种装置也叫做平行板电容器。因此通过此例也可以加深学生对电容器知识的理解。

同时分析图4也有助于我们理解静电计测量已经充电的平行板电容器两极板间的电势差的实验过程。在实验中可能有学生会产生疑问：1.静电计外的带电体会不会影响指针的偏转呢？2.测量时，静电计相当于电容器，那么它也会存储一部分电荷，是否会对所测两平行板间的电势差产生影响呢？对于这两个问题，在前面的分析中我们已经知道静电计外的带电体不会影响指针的偏转。因为平行板电容器两极板的很近，且两板面积大，根据公式 $C=\epsilon\frac{S}{d}$ ，平行板电容器电容远远大于静电计电容，所以静电计对所测两平行板产生影响可以忽略。

通过对上述问题的思考，即可以加深我们对静电屏蔽知识的理解，也可以看到它和课本后续知识的联系，这对于促进学生对所学物理知识的思考和教师引导学生建构合理、连贯的知识体系有较好的帮助。

争做新时代好少年

高二(20)班 陈曦

偶见“笙歌醉酒祥和地，烟火人间颂新篇”之句，心中有万万千感慨，道不出，诉不尽，只在心中无声奔涌，涌向祖国大地上的长江黄河。

烟火气下有国泰民安。当雪平等地降落人间时，乡村梯田间的炊烟袅袅与城市黄昏下的车水马龙映衬出祥和之美。冬夜的街道，一家挨着一家的小饭馆，冒着热腾腾的白汽，灯光明亮，饭菜飘香；天太冷了，冰天雪地中的学生恨不得把自己从头到脚整个儿裹进棉校服里，走进教室在暖气的拥抱下才暗道一声舒坦……冬天的太阳懒洋洋，把人淹没在太平盛世的幸福之中。这幸福，是用五千年分久必合，用一百年忍辱负重、死地后生、用几十年建设改革、创新发展换来的，这幸福，沿着中华文明延续的脉络，在新的时代如锦绣般盛开。

余光中写过一首很美的诗：“下次你路过，人间已无我。但我的国家，依然是五岳向上，一切江河依然是滚滚向东，民族的意志永远向前，向着热腾腾的太阳，跟你一样。”温情脉脉的文字讲的是重于千钧的责任。岁月变迁，每一代人都有其不同的责任，每一个时代中的“我辈”都承袭着责任之浓重底色。我，我辈，我国。我辈奉己为国。前辈以国为家，用血肉作盾，轰轰烈烈的革命换来盛世平安；以生命做注，渊博的学识和不屈的脊梁换来中国的独立与崛起。我辈不全是名留青史的英雄，但捍

卫太平盛世，我们的身影无处不在。

当耄耋之年的钟南山院士飞往武汉，当张志博等医护人员脸上带着口罩勒痕的照片传出，当外交部发言人耿爽犀利又不失体面地反击美国“行有不得，反求诸己”，甚至是封城期间恪尽职守的基层工作人员，乃至小区门口尽职尽责的安保人员，都在个人和国家的交响乐中高昂。

过去的岁月我来不及参与。艾青说：“个人的痛苦与欢乐，必须融合在时代的痛苦与欢乐里。”年轻的周总理读无字书，交肝胆友，为的是中华崛起；年轻的鲁迅先生弃医从文，以笔为剑，为的是中华觉醒。十月革命的枪响，五四的浪潮，顾维钧震碎联合国大楼的大笑……我们没有亲身经历或亲眼见证，民族共情的能力让这些模糊的剪影异常深刻。

明天的繁华我必当全力以赴。“2003年，我还太小，17年后刚刚好。”在来势凶猛的疫情面前，不少90后选择“逆行”，奔赴抗击疫情一线，做一个有温度、有情怀、有担当的青年。疫情期间，华中科大学生王一苇主动报名一线志愿者，先后在武汉各大医院及社区进行志愿服务，累计参与搬运10000余箱物资、70000斤果蔬和15吨消毒水，为疫情初期的武汉打通了医疗物资的生命线；长安大学学生徐卓立不惧危

险和恐慌，毅然决然随父亲奔赴抗疫一线，积极投身雷神山医院建设中，被誉为雷神山上的大学生“基建狂魔”。他们没有因为年纪小就置身于疫情之外，而是选择无惧

风雨，勇敢担当，为“我辈”一词注入了青春的色彩，让国人的青春成就青春的中国。

日月不淹，春秋代序。时代的接力棒即将传入青年人手中，中华民族奋起的战歌还在唱响，中国的壮丽史诗尚待我们接续。“只因中流多砥柱，故能千古振英声”，不论是在风云时刻还是繁华年代，每位青年人都应争做未来祖国的中流砥柱，助力祖国谱写绚烂的惊鸿华章。正如宗霆锋在《金葵花焚烧的土地》里说：“我的故乡脸孔金黄，身体里流着图腾的血。”这是撰写在血脉中的承诺。

(“学习新思想 做好接班人”主题征文活动优秀作品)

有人说人的一生很短暂，就像瞬息的烟火；人的一生又很漫长，就像源远流长的细流。但我认为人的一生最像一天中的太阳，于虚无的黑夜迎来破晓，挥洒生命的热情，随之又淹没于沉寂之中。所以，此心安处是吾乡。

人生是一个从无到有，再从有到无的过程。正如生活本身就是一个矛盾集合体，但这些困惑都是生不带来，死不带去的。在繁华的世俗“乱花渐欲迷人眼”之时，只寻求精神的崇高和灵魂的雄厚，不拘泥于有和无的冲突，守得此心安处是吾乡的心境，便能从有到无中窥见生命的真谛。

人们都说人生是趟单行旅程。恍然，每一段人生的开

始都是从纯粹的无到有的转化。你无法决定自己的起点，也许你会在物质上一无所求，但你能成为自己心灵的

会寻得心灵的港湾，认清生活的本质，安抚精神并以此为依托，奉行唯一的英雄主义，成为自己的巨人。

此心安处是吾乡

高三(17)班 李梓豪

巨人。像史铁生一样坦然面对灾祸，视死亡为必然来临的“节日”；像霍金一样不屈于上天的安排，坚毅地学习终成科学泰斗；像贝多芬一样上前扼住命运的咽喉，以慷慨激昂的音乐回击病魔……这世间必然还有千千万万的人在从无到有的过程中彷徨着，犹豫着，但他们最后

归根。这种转变确实很难让人接受，但是这就如同史铁生所说的一样——生与死等同。许多人沉迷于世俗的喧嚣之中，早就忘了生活本来的样子，忘了生活最真实的地方，为什么人会在暮年之时开始拥抱生活？他们正是因为经历了世事变迁之后回顾根本，找寻生命的本质和意义，找寻返璞归真的岁月静好。漂泊了一生的心灵也终将找到自己的故乡。

如果说从无到有是人性的执着，那么从有到无则是安定的释怀。世界上有太多人太多事，相互交错之下很难看见真实的人生。不要迷失在有和无之间的矛盾，坚定守己，你会窥见矛盾中的统一。所以，此心安处是吾乡。推荐教师：马娟

心灵深处的净土

高三(19)班 邵杨茹

书，是一页纸张的叠放，也是一点点知识的累积，闭门即是深山，读书随处净土。我乐于隐藏在书的净土之中，避开那些红尘的喧与嚣。

儿时，一本薄薄的童话，带领我去了温柔的幻想乡。在忧伤的大海，我为那一抹泡沫而流泪；在舞会上，我为灰姑娘留下的那一双鞋而欣喜；在白雪公主吃下毒苹果后，我为继母的恶毒而愤怒。在无数的幻想世界，我永远也忘不了小王子的那朵玫瑰。我想见那只装在箱子中的小羊，我也想陪同小王子随候鸟旅行。书中如梦如幻的绚烂世界点缀了我童年的整个梦境。

在冬日的暖阳中，泡上一杯红茶，翻阅着手里的那一本厚重的书，不免是寻找到了的一方净土。普希金曾说：“人的影响短暂而微弱，书的影响则广泛而深远。”的确，书不仅是我童年的玩伴，更是我成长路上的指示灯，影响着我的前行。

长大了些的我酷爱鲁迅先生的文章，犀利却又不失雅趣的文笔深深牵动着我的心。孔乙己的那一碟茴香豆，还欠着的那九文钱，一个“大概的确”充满了那个时代无限的悲哀；《狂人日记》中大家或许可为“狂人”的那种精神而敬佩，却鲜有人注意到序章那句“病已痊愈”。鲁迅笔下的世界，不是童话般的梦幻，而是现实，血淋淋的现实，那种悲哀的社会，那些麻木的灵魂，那个黑暗的时代。而鲁迅的笔，犹如一束光照进了那个时代，划破了那片黑暗，也让我找到了那一片极乐净土。

在夏日的喧嚣中，在如此美好的新时代，鲁迅先生的书带我去到了别样的世界。在那番烦扰之中，唯书这片净土才是我真正的桃花源。

书，这片净土里的雨是“如泣如诉，两岸茅屋炊烟阴沉沉，像一幅染湿了的铅笔画”，这片净土里的花是“淡香的呼吸，如流萤的金翅飞在湖畔，飞在迷离的草际”，这片净土里的湖和山“吞的是青的，吐的是绿的”，这片净土里生和死是“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美”。在这片净土里，有老人与海那孤独的一生，有仿生人能否得到电子羊那深刻的疑问，有骆驼祥子的忍辱与反抗。书，这片净土如此五彩斑斓，“没有谁是一座孤岛，每本书都是一个世界。”

书，即是净土，是这个世界上唯一存在的乌托邦。推荐教师：马娟

映日荷花别样红

高二(3)班 李相霖

传闻,1900年,在浙江嘉兴出生了一对姐妹,姐姐随父姓叫文嘉清,妹妹随母性叫华知尧。

她们自小父母双亡,文嘉清一个人带着妹妹顽强地长大。及笄这天,文嘉清做了一桌菜肴,她们娓娓而谈,姐姐告诉妹妹每日所学的礼仪,妹妹给姐姐讲述她的所见所闻。下午,门外传来一阵骚动,华知尧像往常一样跑出门去。“别太着急了,小心台阶!”文嘉清喊到,“注意着装!唉。”

夜晚,华知尧回来了。文嘉清有点好奇,“你去干什么了?女子晚上出门是不符合礼仪要求的。”往往华知尧会辩解一二,但今天的她有点奇怪。“姐姐,你知道吗?”微弱的油灯下,她的脸异常凝重,“外面有一群人提倡民主与科学,他们说想拯救国家。”文嘉清微微一笑,“拯救国家这种事就交给他们那些男子呗,关你一个弱女子什么事?”“也对!那……姐姐,明天你陪我去南湖好不好?反正我们都成年了。”“成年了我也不能去。”无奈之色浮现在文嘉清脸上。“就一次,好不好?你就陪我出去一次。望着华知尧那张写满期待的脸,文嘉清无奈地摇了摇头,“好好好,明天陪你去行了吧。今天早些睡觉。”

第二天,她们结伴去了南湖。文嘉清头上带着昨夜刚做好的帷帽。“姐姐,你快看那些荷花。”她知道姐姐喜欢荷花。“原来荷花的颜色是如此冷清,我一直以为它们如晚霞一般红,”文嘉清很惊喜。“是吧?只有在外奔跑才可以了解到这些。”“奔跑?你不知道……”眼看文嘉清又要说教,华知尧立马打断她:“我们每天都来看荷花,好不好?”“你啊……”文嘉清无奈道。

水木春荣秋枯,竹石此消彼长。一眨眼,时间过去了六年。

1921年7月23日,她们像往常一样,结伴前往南湖,文嘉清还是带着六年前的那顶帷帽,好像一切都没有变化。但今天的湖中心多了一艘红船,里面有十几个人,聚在一起商讨着什么,文嘉清并不在意,继续欣赏着湖景,华知尧倒是看向那边。

1923年的某一天,华知尧再次晚归,她告诉文嘉清:“姐姐,我要去参军了。”“你要去参军?你天天不着家就算了,你还想参军?你可知道那是男子的工作?女子就应该好好地待在家里!”“那花木兰也参军了,还立功助了呢!”“花木兰?你跟花木兰能一样吗?”

“怎么不一样了?我和她都是女子,我们生活的时代都一样混乱。”华知尧的音调提高了许多,“而且,我要加入的是中国共产党,是一个为人民做主的党派,他们的目标是实现人民解放!这是对大家有益的事啊!”“不管是对谁有益,我都不许你去!”说完,文嘉清便走入了内室。

接下来的几天,她们的宅子中经常传来争吵。“我都说了不许你去!”“可是,难道你没看见现在中国的情况吗?山河破碎,国破民穷!这种时候应该有人站起来!”“站起来?怎么站?外面豺狼当道,帝国主义横行霸道,早在1901年的《辛丑条约》就已经严禁人民参加反帝国主义运动了!”“文嘉清!清朝灭亡了!1912年清朝就灭亡了!你不要沉浸在过去的文化中好不好?你现在看起来真的很腐朽!”“我腐朽?你不要忘了,这里还是我说了算!”她们在争吵中度过每一天,她们从迎春花盛开吵到了七月三伏天到来。

最先认输的,是姐姐。有一天华知尧回来后,发现桌子上原本雷打不动的一碗小米粥,变成了袖珍版的满汉全席,她明白了姐姐的意思,红着眼圈吃得干干净净。第二天,在文嘉清的注视下,华知尧离开了家,加入了共产党。从那以后,文嘉清早上在家中为妹妹祈福,下午出门去游南湖。春季她看万物新生,夏季她赏荷花满湖,秋季她观菊花堆积,冬季她赞寒梅傲立。日子一天一天地过去,她相信,总有一天她可以见到她活泼的妹妹华知尧。

1927年8月1日,华知尧永眠于战场之上。当她的战友带着遗物寻找家属时,文嘉清正对着满湖的残荷发呆,得到消息的她,回过神来,愣了两秒,接着便红了眼眶,这位昔日在邻里眼中的大家闺秀,不顾形象地跌坐在地上,抱着半件军衣默默地流泪,那日,她发觉荷花的香味是苦的。

1927年11月,在井冈山革命军的后勤队伍里,多了一名大家闺秀,大家都说她不像是出现在战场上的女子。当被问及为什么会出现在战场上时,她看了一眼身旁的帷帽,说:“我想替我妹妹去看那人民解放,想替她去感受那国富民强,去替她实现她愿望。”

文嘉清看到了,她看到了新中国成立、人民解放,她看到了五四宪法颁布、人民当家作主,她看到了改革开放,看到了她妹妹所期待的山河无恙、国富民强。

推荐教师:刘亮

澄澈的天空突然出现一片灰,不一会儿,狂风怒号,飞沙走石,阳光被一片黄色遮挡,发出黯淡的光,天地之间瞬间混沌一片。

“来咧,又来咧……”

一间破烂的土房里,一位消瘦的老人将孩子抱在怀里,站在窗前张望着远处袭来的沙尘暴,长叹了一口气,神情中显露出深深的无奈与哀伤……

“爷爷,为啥我们不治沙?”男孩天真地问道。“唉——老一辈人代代都在治,都失败了……娃,你一定要好好学习,将来干好了回到家乡治沙呀!”老人用坚毅的目光看着年幼无知的男孩,从此治沙的愿望在他幼小的心里萌发。

此地位于我国西北边垂,坐落在一片戈壁滩上,常年风沙肆虐,不现天日,降水极度稀缺,庄稼年年欠收。百姓们都期望乡村五谷丰登,风调雨顺,故起名“丰水村”。

白杨是从丰水村走出去的一个青年,在外面努力取得了一些成就后,他没有忘记爷爷当年对他的嘱托,毅然回到了家乡,开始治沙!

他回乡的第一件事,就是把村里所有人召集在一起,号召大家开始治沙!在取得大多数人同意后,治沙工作紧锣密鼓地开始了!

他们分工明确:运水,挖坑,买苗,明确分工,每个环节分配专人负责,就如流水线一般。可结果谁也没料到……

“就知道不行,代代人都在治就没有成功的,这事不可能办成!还不如早点放弃!”村里一个人中年男人冷冷地说道。

“就是就是,我出钱买的树苗都白搭咧!”另一个男人淡淡地附和到。

原来他们种植的树苗根本无法适应当地的自然环境,种下去的都死了。大家都倒吸一口冷气,部分人提出了放弃的想法,白杨也动摇了……

可当他再次看到漫天黄沙袭来,想起十几年前爷爷满怀期待的眼神,听到当地人无助的呻吟时,他比谁都明白,绝不能放弃!治沙是他的幼时心底的理想!他要让乡亲们过上好日子!

他需要去寻找各种适合当地生长的植物。那段时间,他总在实地考察地质,研究各

种植物的生长习性,在了解了上百种树苗后,他发现白杨树才是这个地方最佳的选择!

他自掏腰包,迅速从外地大量引进白杨树树苗,治沙工作再次开展。可这次,当地人都退缩了……

面对这种情形,白杨并没有畏惧,他孤身一人在戈壁滩上开展工作!

大西北,夏日的阳光是出了名的毒辣!正午时分,阳光无情地撒落在戈壁滩上,把沙子烤得炽热,一般人连眼睛都睁不开,白杨却要顶着烈日给树苗浇水,硕大的汗珠顺脸颊滑下。夜晚,气温骤降,寒风刺骨,白杨顶着风沙,又要给树苗做好保暖工作……

就这样,他日复一日地拯救着这片荒芜之地,渐渐有许多当地的青年被他的毅力深深触动,纷纷投入到治沙的工作中来,治沙工作再次热火朝天地展开!

或许老天爷被他们的执着所打动,往日从不下雨的日子里竟降连连降下了几场甘露,白杨看到这一切后,欣慰地笑了……

时间飞速流转,转眼到了第二年春天。稚嫩的树苗抽出翠绿的新芽,它们成活了!

“活啦,活啦!”白杨欣喜若狂地喊道,喜悦的泪水夺眶而出,他双腿不知疲倦地向乡里跑去,将这个天大的好消息告诉了村民们,之后他累得瘫倒在地……

好消息传遍了整个村庄。小孩手舞足蹈,大人敲锣打鼓,老人们潸然泪下……治沙人越来越多,种植面积越来越大,希望不断在这片土地上燃起。

五年后,棵棵白杨拔地而起,长成了参天大树,一排排一片片连成了壮观的白杨林。这片不毛之地变得绿意盎然,沙尘暴少了,雨多了,粮食产量上来了,乡亲们开怀地笑了……当年丰水村被评为“治沙模范乡村”,白杨成了村支部书记,他治沙的事迹被广为流传,当有记者采访他如何取得成功时,他只说:“当时没有想太多,愿望是让乡亲们过上好日子,不想代代人受苦!”

清风阵阵吹来,白杨棵棵屹立……

(此文获第二十届“叶圣陶杯”全国中学生新作文大赛初赛一等奖)

推荐教师:王亚丽



高三(9)班 朱天林

举杯共酌春风

高二(4)班 任好

红霞翻飞,万星璀璨,少年的梦化作满船星河,浸没在弯钩的月。

明月高悬,在一池星河中,点散出银沙的亮,在云边漾开一层暖融融的光。如荒芜苍野中生长出的星烁的花,清冷而又绚烂,它延伸到了暖红的另一边。

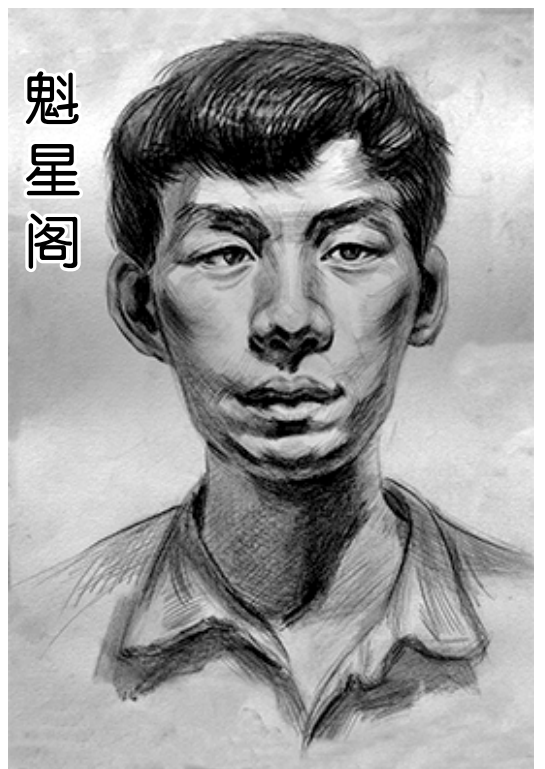
蓦地,天际跃出了不规则的音符,人们心中的渴望立即迸发出来,没错,是烟花,你会和你的挚友快步穿过熙攘的人群,轻轻踏过盛满月光的水洼。直到楼梯拐角处的蓦然回首,你的眸中充满了潋滟的温柔,是我在天光大亮中私藏的欢欣。

你是梦中的四季更迭,是我未曾临摹的朝霞,是我漫漫长河中的一叶孤舟,是我遥不可及的镜花水月。

昏沉的梦随着下课铃声仓皇逃窜,明媚的阳光之下,飞机在净蓝如洗的天空中拖出的尾痕将散。呼啸的长风掠过少年的衣袂,书包上的挂件摇摆欢舞,你立于逆光之中,眉眼弯弯笑的肆意张扬。而我将有关你的回忆整齐叠放,抬头望向窗外,晨曦微透透过尘埃闯入圆形的大楼,鸟儿接着风寻觅一圈,最终飞出囚笼,随风渐远。

声声清脆的打铁声伴着少年的不知疲倦,蝴蝶扑动着翅膀,掠过你孩提般的笑颜,映入糖果

色的天空。人间骄阳正好,风过林梢,彼时我们正当年少。



魁星阁

《素描》高一(8)班 孙柏

乡 赋

高一(17)班 郭宇轩

提笔又忆臂膀薄。呜呼哀哉!怎爱故乡行不足,一杯清酒半厢河。

青村小巷悲白发,岂知谈方论昔人。夜临江边观明月,何处可寻阴桃花。迢迢又去春花烨,只道无题镜未罗。

忆乡兮,悲白发!忆乡兮,秋风来!

自古怀乡皆寂寥,吾亦为人方作客。小楼东风又几许?离家不知花落

叶。杯杯美酒常相饮,夜夜笙歌好音随。太白作赋赋天阙,小可未闻话两回。风萧萧兮河水寒,单生一去兮不复还。此作诗赋偏僵劲,苍天可知吾哀泪!每忆乡兮怀爹娘,树欲风止怎消颓?乡兮乡兮不得归,功名成就锦衣回。再待落白八百日,风起不止游子谁。城中风景欲醉水,万廖垂棋无作为。却理蜀内羁旅客,半顷秋水化彩槐。问乡兮何时归?问月明何时归?异中应待苍凉晚,长辞一放梦相随。

推荐教师:魏钰坤

佳人行

高三(1)班 宋文

癸卯中秋,月出东山,予观顾长康《洛神赋图》,有洛神出于霖月之下,惊为天人,是时桂华如银,文思萦系,故作此篇。

皎皎月兮桂影斑驳,依依秋兰葳蕤芳妍。

有佳人兮娉婷抚归,芳兰含羞秋月黯然。

巧笑倩兮蕙质顾盼,仙客低颦秋波流转。

莲步移兮瑛衣轻曼,柔荑挽发青丝映璨。

行渐远兮香雾空泛,月转回廊子建不眠。

念 乡

高一(15)班

李维刚

九九重阳,相思难忘。灯火茫茫,何时归往。

月挂夜幕上,稀星在躲藏,弯月独自赏,

心地正凄凉,满院铺洒这月光,怎堪又触我心伤。

登高而遥望,天地共苍茫,转身而悲伤,身后空荡荡,

杨柳随风欲飘扬,身影飘荡也茫茫。遍插茱萸空身旁。

清月身旁,问我何伤。我向往望,我向天望,曰念故乡。

推荐教师:党彩娟

防范艾滋病宣传资料

一、关于艾滋病的基本知识

1. 艾滋病是一种病死率极高的严重传染病，目前还没有治愈的药物和方法，但可以预防。

2. 艾滋病主要通过性接触、血液和母婴三种途径传播。

3. 与艾滋病病人及艾滋病病毒感染者日常生活和工作接触不会感染艾滋病。

4. 洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。

5. 正确使用避孕套不仅能避孕，还能减少感染艾滋病、性病的危险。

6. 及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。

7. 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径，因此必须要拒绝毒品，珍爱生命。

8. 避免不必要的输血和注射，使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

9. 关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要方面。

10. 艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

二、重要信息

艾滋病的医学全名为“获得性免疫缺陷综合征”，艾滋病病毒侵入人体后破坏人体的免疫功能，使人体发生多种难以治愈的感染和肿瘤，最终导致死亡。此病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，常温下只可生存数小时至数天。高温、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。感染艾滋病病毒4-8周后才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体，但在能测出抗体之前已具有传染性。艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌液、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。已感染艾滋病病毒的人平均经过7-10年的时间（潜伏

(下转二、三版中缝)

责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟

(上接第一、四版中缝)

期)才发展为艾滋病病人。在发展成艾滋病病人以前外表看上去正常，他们可以没有任何症状地生活和工作很多年，但能够将病毒传染给其他人。当艾滋病病毒感染者的免疫系统受到病毒的严重破坏、以至不能维持最低的抗病能力时，感染者便发展成为艾滋病病人，出现有原因不明的长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽等症状。目前已经研制出的一些药物只能在某种程度上缓解艾滋病病人的症状和延长患者的生命。至今还没有研制出可以有效预防艾滋病的疫苗。

(一) 艾滋病病毒感染者的日常生活

1. 在工作和生活中与艾滋病病人和艾滋病病毒感染者的一般接触不会感染艾滋病。

2. 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播。

3. 咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。

4. 蚊虫叮咬不传播艾滋病。

(二) 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径

1. 远离毒品可以最大限度地避免因吸毒感染艾滋病。

2. 与他人共用注射器吸毒的人感染艾滋病的危险特别大。

3. 不共用注射器、使用清洁注射器或消毒过的注射器，可有效地减少吸毒传播艾滋病的危害。

4. 与注射毒品的人性交容易感染艾滋病。

我国艾滋病流行已进入快速增长期。如不能及时、有效地控制艾滋病的流行，将会对国家的社会、经济发展造成严重影响。

预防控制艾滋病的策略是预防为主、宣传教育为主、动员全社会参与、实行综合治理。关心、帮助和不歧视艾滋病病人及艾滋病病毒感染者是预防与控制艾滋病的重要方面。每个人都有权且必须懂得预防艾滋病的基本知识，避免危险行为，加强自我保护。开展学校性教育，保护青少年免受艾滋病、性病的危害，是每个家庭、每个学校、每个社区和全社会的共同责任。