

我有一支笔

我有一支笔,言与众君听。内秀品质正,形美体轻盈。长年书香沐,襟怀似水澄。又得诗词润,灵性已相融。深晓师者愿,情系杏坛兴。听惯圣哲语,境界自不同。不慕身份贵,心向学子倾。晨时唤清梦,暮刻约晚星。伴我青葱岁,陪我默默耕。耕来日和月,耕出五谷丰。

我有一支笔,助我风雨行。高中初相会,科科苦苦撑。羞言语数外,愧见理化生。展开政史地,来势亦汹汹。作文三更后,求梦梦中惊。又忆明日作,有机难合成。电磁千重阻,遗传算到疯。一翻英文卷,又与李华逢。夜半泪湿枕,问月几人清?痛定思痛后,立志启新征。抬头目光毅,朝阳冉冉升。课上心神聚,课下恒久攻。读书千秋事,何言又三更。青春一支笔,如戈手中擎。横击与啄刺,一一退敌兵。

我有一支笔,请君莫相轻。携我凌云志,书我几多情?燕园博雅塔,梦中几相逢?秋日清华路,银杏与梧桐。飞天北航助,神舟搏长空。师者摇篮地,巍巍六座峰。殿堂一所所,何处印我踪。学府一座座,静待鲤化龙。父母热盼久,眼角泪晶晶。师恩永浩

荡,点点白发生。大国复兴梦,怎能无我功?家梦连国梦,春夏与秋冬。

我有一支笔,情怀古今通。春秋一《论语》,半部国天平。战国有《庄子》,天上展鲲鹏。太白朝堂上,醉草吓蛮凶。子美茅屋外,诗成鬼神惊。放翁伤心事,不见九州同。板桥衙斋卧,写尽萧竹声。伟人创伟业,换得世人惊。行军万苦,挥毫一《长征》。智论持久战,延安严整风。杀伐与决断,人民百姓拥。悠悠解放史,英雄在其中。小小林西县,八千子弟兵。飒爽巾帼将,谁比郭俊卿?多少家国情,皆由笔下生。前贤一代代,吾辈自相承。

我有一支笔,志与吾心同。六月约相见,期待山水鸣。从容拾级上,稳坐考场中。冲锋号角起,思聚神亦凝。知音唯有纸,龙腾势纵横。提笔运筹帷,胸中百万兵;走笔如神助,春蚕食叶声。收笔刀人鞘,万里烟尘清。待到花开日,芳香满赤城。一代学子梦,一世国安宁。教育强国路,永铸林西名。

学子手中笔,千家万户灯。我有一支笔,立于天地中。

林西县教育局 卫东明

夏季来临 需警惕中暑



2022年夏季,全球陆地出现了有史以来最热的温度,破纪录的热浪席卷了北半球,我国上海气温超40℃,国内外多地频发中暑致死致残事件。面对已经到来的炎炎夏日,我们来认识一下“中暑”这个疾病从轻度到重症的“多面派”吧。

一、什么是中暑?

中暑是指人体在高温、高湿度、不透风环境下,由于水和电解质丢失过多、散热功能障碍,导致机体核心温度过高,引起的以中枢神经系统和心血管功能障碍为主要表现的热损伤性疾病,是一种威胁生命的急症,可因中枢神经系统和循环功能障碍导致永久性脑损害或肾衰竭,甚至死亡。

二、为什么会中暑?

1.产热增加:在高温(>32℃)、高湿(>60%)、通风不佳环境中,长期从事重体力劳动,机体产热增加。一些疾病如甲状腺功能亢进症、高热、寒战、癫痫持续状态等情况,也会导致机体产热增加。

2.散热障碍:环境温度升高时,一些易感人群,如年老体弱多病、脏器储备功能差的人群,体温调节功能障碍,又未及时降温及饮水。大面积烧伤排汗障碍、硬皮病、肥胖及着装过厚的人群中也易存在散热困难。

三、中暑的典型症状

1.先兆中暑:在高温环境工作或生活一定时间后,出现口渴、乏力、多汗、头晕、目眩、耳鸣、头痛、恶心、胸闷、心悸、注意力不集中,体温尚低于38℃。该阶段属于中暑的前期症状,此时应及时脱离高温环境,加强散热,降低体温,终止病情的进展。

2.轻度中暑:先兆中暑未能及时干预期则会进展为该阶段。体温升高超过38℃,皮肤灼热,出现早期循环功能紊乱(面色苍白、四肢湿冷、血压下降、心率增快等)。

3.重症中暑:出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等症状。重症中暑按表现不同可分为3型。

(1)热痉挛:多见于青壮年,常发生于高温环境下强体力作业或运动时。意识清楚,体温一般正常。出汗后水和盐分大量丢失,补盐不足造成低钠,表现为躯干和四肢肌肉间歇性痉挛,尤以腓肠肌痉挛为特征,也可出现肠痉挛性腹痛,一般持续3分钟可缓解。

(2)热衰竭:常发生于老年人、儿童和慢性疾病

患者。症状包括高热、失水过多导致血容量不足。表现为头晕、眩晕、头痛、恶心、呕吐、面色苍白、皮肤湿冷、大汗淋漓、心律失常、晕厥、肌痉挛、血压下降甚至休克。

(3)热射病:是中暑最严重的类型。在高温、高湿或强烈的太阳照射环境中作业或运动数小时(劳力性),或老年、体弱、有慢性疾病患者在高温和通风不良环境中维持数日(非劳力性),机体热应激机制失代偿,使中心体温骤升,导致中枢神经系统和循环功能障碍。出现高热、无汗、呼叫不应,体温高达40~42℃甚至更高。可有昏迷、抽搐、呼吸急促、心动过速、瞳孔缩小、脑膜刺激征阳性等表现,严重者出现休克、心力衰竭、脑水肿、呼吸衰竭、急性肾衰竭、急性肝衰竭等多器官功能衰竭。

四、中暑的急救

在高温环境下长时间工作后,出现大汗、口渴、头晕、头痛、高热等情况,应考虑发生了中暑。中暑的预后与高热程度、持续时间、降温速度、重要器官损伤程度有关。若延迟治疗,病死率可达80%;如果能早期诊断、及时降温治疗,病死率可降至10%。一般先兆中暑和轻度中暑的患者,经现场及时救护后,均可恢复正常。但对于重症中暑的患者,应立即转送医院,治疗的基本原则是降低核心体温和防止脏器功能衰竭。

五、中暑的预防

- 1.关注天气预报,了解极端高温预警,合理安排出行活动。
2.室外活动时,避开高温时段,衣着轻便透气,佩戴遮阳帽、太阳镜,涂抹防晒霜。
3.饮食清淡,及时补水,大量出汗后需补充电解质型运动饮料。
4.学习中暑相关疾病的症状、体征,及时识别中暑,掌握一般处理方法。
5.对于中暑的高危人群应重点关注,如婴幼儿、65岁以上老人、体弱多病人群、肥胖、长时间高强度体力劳动者。
6.在高温环境中出现头晕、心慌等不适症状时,需要及时停止工作,在阴凉处休息。
愿人人拥有一个清凉之夏。

来源:科普中国

我爱干净的妈妈

佳作点评

赤峰三九年十班 王森

成了“妈妈”形象鲜活起来的点睛之笔。)在我的印象中,几乎是早上眼睛一睁,睡眼惺忪的她戴好口罩,就不停地忙活起来。用抹布把窗台先擦三遍,然后拿起清洁喷雾剂,“唰、唰、唰……”的声音便响了起来。接着抹布又在手中翻转飞扬,看不到窗台干净到反射出亮光来,她是坚决不肯罢休的。(这段描写,不仅有动作,有表情,而且有声音,有效果,像一首小的协奏曲,乐符飞扬中,描绘的人物也不觉历历在目。)那手舞足蹈的样子像极了《春节联欢晚会》上的《千手观音》一会儿拿这,一会儿举那。(又是一个神来之笔,手中一会儿换一个工具的妈妈,像那个舞台上的“千手观音”,既生动,又形象,而且不乏幽默,绝妙!)

她的爱干净有时让人感到舒服,有时又让人觉得“厌烦”。(过渡非常自然,洋洋洒洒,有声有色地把“妈妈”写得历历在目,也是该说说自己的感受了,毕竟亲人对这样一个不停操劳的人的感受也一定是大家所想知道的。)

那几乎是每天清晨都有的“抹布、拖把、喷壶交响乐”和洗衣机、洗碗池、水龙头发出的声响像上足了发条的闹钟,准时在睡梦中把我叫醒。我真的很感谢她,给我带来了清新洁净的环境。不过在节假日我想多睡一会儿或者自己想自己静一静的时候,那无时无刻不在忙碌的身影和杂乱的声音,又让我很无奈。(这种感受其实是意料之中的,却又是亲切自然的。那种既感激又无奈的情感,非常符合作者“女儿”的身份。也是非常具有个性色彩的。)

这就是我的妈妈,我们家那个“处女座”的“清洁工”。(结尾简洁明快,一语中的。妈妈、处女座和清洁工,结合在一起,就是这个“妈妈”!)

这是一篇很精彩的习作。除了前面分析的精彩个性描写之外,文章的结构也严谨且完整。从开始简单的开门见山,到中间详略得当的行文描写,再到文章后面四两拨千斤的过渡,以及最后的结尾,都尽可能地做到了完美。

汤雷点评

写人的文章最可贵的就是要把你笔下的人物写出个性来。世界上尽管生活着近十亿人,但没有一个是与别人完全一样的,在熟悉中写出陌生,在陌生中再现熟悉,这是人物描写的最基本,同时也是最高深的技巧。因而写人的文章让人读后,脑海里能否不自觉地出现一个鲜活,独特的人物是成败的关键。这个人物物的性格、动作、声音甚至故事都是人们似曾相识的,却又是她自己的,独一无二的。

我的妈妈很爱干净。家里的任何一个地方都被打扫得干干净净。是那种典型的“眼里容不进去一粒沙子”的处女座女性。(开头的定性介绍让人觉得文章的主人公很熟悉,因为这样爱干净的女性,在现代中国社会中比比皆是。于是很期待,作者会怎样把这样一个很常见的人物写得生动,写得就是“这一个”呢?)

她每天都要擦足十遍以上的地,整理五六遍房间,打扫无数遍屋子。凡是有灰尘的地方,她都不会放过。(简单的几句话,就把作者要写的是一个什么样的人交待得清清楚楚。仿佛是一个宣言,告诉读者,这个人就是我要写的。一个不停忙碌的人。这种人大概率你也见过,不过我写的可是我的妈妈,属于我的,与众不同的。接着看我是怎么写的,瞧好吧!)

于是这样一个妈妈的形象在我眼里那是再熟悉不过的了。(有了简单的叙述,下面要做的就是先给读者一个视觉形象吧,像一张人物的照片即将冲洗出来,不禁让人期待。)

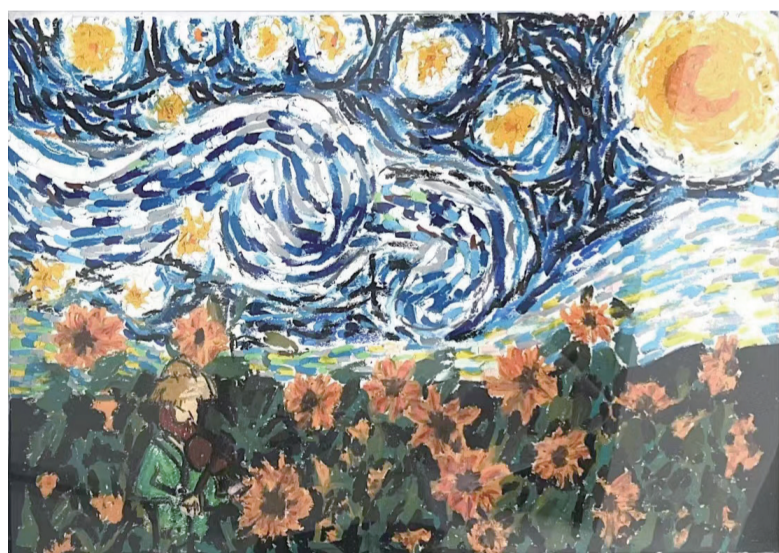
她身穿围裙,戴着蓝色的塑料手套和一顶说不上什么颜色的蒸发帽,举着拖把和抹布,在各个屋子摆开了“战场”。(精彩!围裙、塑料手套、拖把和抹布,这都是家庭主妇最常见的工具。这些东西和一个孩子的妈妈联系在一起,于是,活生生的人物形象便出现在读者眼前了。神来之笔是那个蒸发帽。尽管在做家务,却也不忘自己的形象,那样一个戴在头上的常见用品就像一束聚光灯,使那个被围裙、手套、抹布、拖把包装起来的人物跃然纸上,

红山区第十八小学美术作品选登



▲六年一班 佟梦琪
▶五年四班 王铭逸

▶斑斓艺夏 实践组全体学生



▲四年二班 高菲



▼四年二班 王逸迪



▲二年二班 卞泽涵



▼五年三班 尚泓博



▼三年四班 刘曦芮