

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[2024] 4 号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: http://www.dxyz.gs.cn

2024 年
12 月 23 日
星期一
第 9 期
总第 232 期



我校与市融媒体中心联合举办支部共建活动



为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,充分展示新时代中国共产党员的精神风貌和时代风采,11月19日,我校与市融媒体中心联合举办“学校智慧融媒中心 党建联谊共育新”支部共建活动。

全体党员集中参观了新媒体中央厨房,详细了解了融媒体中心时代新闻生产的流程、运作模式、技术手段和近年来取得的成绩。市融媒体中心新媒体副主任王旭平结合时下的新兴 AI 人工智能工具,为党员们讲授新媒体

摄影、视频制作和文案写作知识。各位老师和新媒体部工作人员进行互动交流,参与视频剪辑、文案创作等实际操作。双方还进行了座谈交流,围绕“学校智慧融媒中心 党建联谊共育新”主题等方面深入探讨。活动期间,全体党员面对鲜艳的党旗,重温入党誓词,并为部分党员过“政治生日”。

新融合,共成长。本次党日活动不仅让参观教师对当今新融媒的发展方向有了更加深刻的理解,也在巩固双方合作基础、优化合作方式、深化合作内

容等方面架起了桥梁。下一步,双方将在资源共享、优势互补、拓宽支部共建的深度与广度方面加强合作,真正将宣传领域的优势与教育领域的特色深度融合,进一步提升双方党组织的凝聚力、战斗力,共创一批有温度、有深度、有力度的新闻稿件,共同为定西市的发展贡献智慧和力量。

据了解,近年来,我校和市融媒体中心联合策划开展一系列有影响力的活动,特别是唐胜杰系列报道,《唐胜杰,李校长喊你打篮球》点击量千万+,《唐胜杰重返母校食堂》点击量 300 万+,《唐胜杰看望老师》点击量 160 万+,《唐胜杰回母校开讲座打篮球》点击量 100 万+,还有《英雄航天员点亮学子航天梦》《定西一中掀起航天热潮》《陇人骄子思政课堂开讲啦》等系列产品都深受观众喜欢。据统计,市融媒体中心在各个平台发布有关我校主题新闻稿件近百条,我校为市融媒体中心新闻报道提供了鲜活的素材,共同在全社会营造了崇尚教育、关注学子的良好氛围。

(党政办公室)

唐胜杰点燃陇中学子航天梦

11月15日,英雄航天员唐胜杰回到家乡定西,回到母校定西市第一中学,参加全省社会主义核心价值观系列专题讲座(第四场)活动,为陇中学子上了一堂精彩绝伦的思政课,点燃了学子的航天梦、强国梦。

校园内,“热烈欢迎英雄航天员唐胜杰同学回访母校”的标语醒目。报告厅内,气氛热烈,座无虚席。定西一中、公园路中学等学校的学生们坐满了整个报告厅,有些孩子只能站在过道旁,只为聆听一次英雄航天员的讲座。

身着蓝色航天服的唐胜杰气宇轩昂、神采奕奕。看到唐胜杰出现在门口,学生们激动万分,全体起立,掌声如潮。

唐胜杰以“弘扬航天精神 厚植爱国情怀”为题,热情地与大家分享着他从仰望星空的大山男孩,到筑梦蓝天的飞行员,再到探索宇宙的航天员的成长经历,用生动的事例、发人深省感悟诠释了努力与奋斗的重要。

2023年10月26日,定西籍航天员唐胜杰乘坐神舟十七号载人飞船出征太空。

2024年4月30日,神舟十七号航天员乘组完成全部既定任务,结束了长达187天的太空“出差”,从中国空间站平安返回地球家园。

2024年7月,中共中央、国务院、中央军委决定,授予唐胜杰“英雄航天员”荣誉称号。

看到屏幕上唐胜杰接受训练的照片,听着他经历的那些常人难以承受的训练故事,孩子们被唐胜杰顽强的意志所感动,眼泪不禁流了下来。

公园路中学学生刘浩宇说:“听着唐胜杰的讲述,我内心满是敬佩和仰慕,他们勇于探索的精神和为国奉献的情怀深深感染了我。”

“我们的火箭非常快,做到了朝夕至。”“太空每天可以看到十六次日出日落。”唐胜杰用具体事例和切身体会详细讲解了大家所关心的问题。

在分享自己首次执行出舱任务时,他感觉自己置身另一个时空。“宇宙之美无与伦比,地球这个蓝色的星球平静美丽而又祥和。站在太空俯瞰地球感觉人类是如此渺小,仰望星空又感觉人类是那样伟大。”

唐胜杰还分享了自己已在轨工作期间拍摄的地球画面。“你们猜猜这张照片上的地方在哪里?这就是我在太空中拍摄的咱们定西。”山峦被皑皑白雪覆盖,像龙爪一样盘踞在陇中大地,引得现场学子拍手惊叹。

相聚的时光总是短暂的。讲座结束时,唐胜杰深情寄语同学们:“心存希冀,目有繁星;追光而遇,沐光而行。”

定西一中学生安怡蓉说,“听了唐胜杰学长生动的思政课,我知道了他探索太空的经历,还欣赏了壮观的宇宙图景,这些都让我深深地折服。我们应当向他学习,以他为榜样,敢作为、勇担当,为自己的梦想努力,为家乡、祖国的繁荣发展贡献个人的力量。”

随后,在高一(19)班的教室里,开展了一堂真励志、很过瘾、挺解渴的思政课。主讲人唐胜杰为全班同学上了一堂不折不扣的“思政金课”。

“作为一名新时代的中学生,我们应该怎样培养自己的爱国情怀?”“当您翱翔在太空,能看到甘肃吗?”同学们踊跃举手,争相提问。

唐胜杰结合亲身经历对每一个问题都作了认真解答,并向同学们赠送载人航天书签。

“我们生逢伟大的时代,这个时代是一个有梦可追、追梦可成的时代。同学们正值青春年华,希望你们拥有更大的抱负,通过自己的努力和双手早日实现梦想、早日奔赴自己的星辰大海、早日为祖国和家乡作出贡献。”

学生们纷纷表示,“这才是我们应该追的星!”“我从唐胜杰学长身上学到了很多战胜困难、坚毅不屈的精神,在我今后的学习生活中,我将勇于面对困难、敢于挑战,努力达成自己的人生目标。”

相聚的时光总是短暂。活动结束,学生们不舍唐胜杰离开。他们分列在报告厅外的道路两侧,挥动着手中的国旗,激动地高呼,脸上满是对唐胜杰的崇拜。“欢迎学长回家”“向学长学习”“欢迎学长常回母校”呼声响彻校园。

定西一中学生张倍滋站在队伍中,一边挥舞着国旗一边说,“唐胜杰学长是特别好的榜样,他是我们的骄傲,更是我们前行的方向。这次能见到他真的特别激动,我也要像他一样为了自己的梦想付出不懈的努力。”

学生时代的唐胜杰爱好打篮球,在他执行航天任务期间,定西一中校长李爱军曾通过视频形式“喊话”唐胜杰回学校打篮球,这下“喊话”成功了。

球场上,唐胜杰身穿 17 号球衣,娴熟地运着球,与学弟们默契配合,抢、传、投一气呵成,球在空中划了个优美的弧线稳稳落入篮筐。看台上的学生们热血沸腾,掌声欢呼声不断,齐声高呼“学长加油”。离开母校十六载,唐胜杰最感谢的人还是自己的老师。一个军礼、一束鲜花,表达着自己对他们的敬意。唐胜杰与老师们围坐在一起,聊着这些年的生活情况、训练日常和回到地球后的状态。英语老师高淑玲感慨地说:“唐胜杰这一路走来真是不容易,他有很强大的意志力,也很热爱飞行员这个职业,这也是他今天能够成功的关键。真为他骄傲!”

“唐胜杰是我校优秀学子的杰出代表。对于他的回访母校,全校上下热烈欢迎,无比激动,也必将激起一中学子的航天情和爱国情。”李爱军说,未来,定西一中将紧紧围绕立德树人根本任务,用好杰出校友资源,讲好大思政课,教育引导全体同学厚植家国情怀,涵养进取品格,把爱国之心化为报国之志,为民族复兴伟业汇聚青春力量。

(党政办公室)

高考备考助力基地建设 区域联动共谋教育发展

互助交流,共话高考改革;同台竞技,携手区域共进。为全面贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神,深入推进“三抓三促”行动,弘扬教育家精神和甘肃教育精神,加快推动“三新”背景下高考改革进程和扎实做好高考备考工作,促进教学交流,激发教学创新,共同探索更高效、更有针对性的备考策略,11月22日,我校依托东西部区域教育协作、省内区域教育协作、市内区域教育协作、定西市数学物理两学科教研基地等教育发展平台,特邀请山东省青岛第十七中学、平凉市第一中学、西和县第一中学、积石山县积石中学、漳县第一中学、安定区东方红中学、安定区福台高级中学等学校的领导和骨干教师参加由我校组织的 2025 年“两省五市八校”高考备考研讨会暨“同课异构”课堂教学教研活动。

在切磋中寻找差异,在差异中借鉴提升。来自青岛十七中、平凉一中、定西一中的十八位教师,定位时代教育,着眼 2025 年高考,呈现了一堂堂思维新颖、设计创新的交流盛宴。视角选择独特,体现学科特征;过程设计多元,彰显个性发展;结论殊途同归,贯彻课程标准;升华博采众长,渗透核心素养。

教中研而深,研有悟则进。在分学科评课过程中,授课教师以倾囊相授的姿态诠释着新高考背景下课堂教学的设计理念,听课教师用求知的眼神分享着新理念教学下的学习感悟,真正将学习先进的教学理念与实践“不进则退”的教研态度相结合,实现教研效益最大化。

让思想在交流中交汇,让观点在碰撞中更新。来自山东省青岛第十七中学的赵兴和定西市第一

中学的李国胜、贾军三位老师给大家带来了精彩的分享。

赵老师以“基于教材的语文复习策略浅谈”为题,“怎么考、看高考”为教学原则,借助近年高考真题,从现代文阅读、古诗文阅读、写作等方面作分享。内容呈现层次性强,案例选取极具代表性,内容讲解丰富典型,整体具有启发性,具备指导意义。

李老师以“浅谈高考备考中的班主任工作”为题,从班主任工作“立德树人”的终极目标、班主任在学校教育中的地位、班级管理的一些心得等方面出发分享自己对班主任工作的认识和从事班主任工作数十年的诸多有益经验。理论总结体现实践决定认识,案例分享表达认识作用于实践。

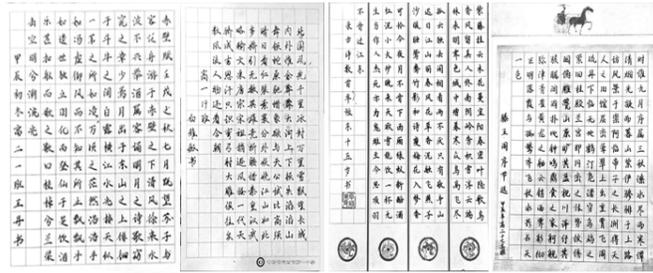
贾老师以“2025 届高考物理备考策略”为题,从深度研究高考变革、准确把握风向动态,精心策划备考方案、分段落落实任务目标,着眼全程备考细节、努力追求高质量三个方面和与会教师分享并交流备考策略和实施路径。备考策略起于顶层设计,实施路径源于实践教学。

美好的未来激励前行,奋进的脚步不容松懈。本次“两省五市八校”高考备考研讨会暨“同课异构”课堂教学教研活动的成功举办,充分体现了我校在教育改革发展大形势下,狠抓课堂、细抓教研的决心和以各级各类区域教育协作发展平台为载体,着手区域联动、注重交流提升的全局意识和大局意识。相信我校教师将以此为契机,静心思考、诚心教研,以更加坚定的决心、饱满的精神和激昂的斗志,为学校 and 区域教育的美好明天积极助力!

(教研处)

翰墨飘香传经典 运墨收笔承其道

——我校举办第三届“校长杯”中华经典书写大赛



书，如也。如其学，如其才，如其志，总之曰如其人而已。

为传承和发扬中国书法的历史文化，严格落实新课程改革要求，展示我校师生硬笔书法风采，增强写规范字、用规范字的意识，丰富师生的校园文化生活，营造浓厚的校园文化氛围。11月15

日，校团委举办了第三届“校长杯”中华经典书写大赛。

横平竖直尽显书生意气，一撇一捺皆是青春风采。身正如松，思绪无边，提笔自如，下笔如神。此时无声胜有声，伴随着沙沙沙的写字声形成的美好奏鸣曲，一张张优秀的书法作品跃然纸上。

字词句段集萃汉字精华 唐风宋韵彰显诗词大美 笔墨墨存浩气，妙笔书华章。一字一词，或清秀雅致，或婉约如云，或端庄大气，亦或苍劲有力；一诗一咏，或抒情画意，或歌古颂今，或表情达意，亦或借物言志。字形盈盈间无不流淌着汉字之韵，诗词之雅。

校长李爱军为获得一等奖的选手颁发了奖杯和荣誉证书。此次比赛激励全校师生传承发扬中华优秀传统文化，在书中锤炼意志，在写中感悟方圆，培养良好书写习惯和艺术素养。愿一中校园笔墨之香永留驻，经典文化远流长。

(校团委)

弘扬宪法精神 奏响法治强音

——我校举行“12·4”国家宪法日暨宪法宣传周系列活动

在第十一个国家宪法日到来之际，我校举行“12·4”国家宪法日暨宪法宣传周系列活动，大力弘扬宪法精神，建设社会主义法治文化，奏响法治强音。

升旗仪式暨“宪法宣传周”活动启动仪式

12月2日，党委书记刘顺义宣布我校宪法宣传周活动启动，并要求全体师生要深入学习贯彻习近平法治思想，紧紧围绕立德树人根本任务，学习宣传宪法，弘扬宪法精神，维护宪法权威。

高三13班孙嘉彤同学以“尊崇宪法权威，践行法治精神”为主题进行国旗下演讲，倡议同学们遵守宪法，学习宪法，维护宪法，不断提升同学们的法治素养和尊崇宪法意识。

国家宪法日校园“宪法晨读”

12月4日第十一个国家宪法日，全校通过线上直播参加宪法晨读活动。高三20班孙滔同学在主会场领读。通过诵读宪法，同学们更加深入地了解了宪法的内容和意义，增强了法治观念和法律意识。

万屏点亮宪法

学校外电子显示屏、电子班牌等滚动播放“弘扬宪法精神，坚

定宪法信仰”、“弘扬宪法精神，奏响法治强音”等宣传标语。电视墙大屏播放“弘扬宪法精神，坚定宪法信仰”宣传海报、《宪法伴我成长》和《成长路上民法典 立德树人育栋梁》等视频，形成宣传宪法的强大声势。

学习法律法规

学校领导干部积极带头学习法律法规，全体教职工严格遵守法律制度，并将法治理念贯穿于学校的方方面面，促进学校良好的法治氛围的形成。

“学宪法 讲宪法”主题班会

全面落实学校法治教育“135”机制，加大未成年人保护法、预防未成年人犯罪法、未成年人网络保护条例等法律法规宣传力度，不断提升青少年法治素养和尊崇宪法意识。

“礼赞宪法 护航青春”校园广播

宣传周期间，在上午、下午大课间时间，校园广播系统播放“全国法制宣传日”、“宪法伴我们成长”、“精彩人生路 法治伴我行”、“莫要为了‘潇洒’挑战法律的底线”等音频，进一步加大青少年法治教育力度，更好地引导学生遵守宪法，学习宪法，维护宪法。

“学法用典 护航青春”宪法课堂

依托“校医联盟”载体，我校在宪法宣传周活动期间，邀请定西市人民医院副主任医师、定西市消防救援支队心理健康专家团队米红艳老师为师生，家长上了一堂生动的心理健康教育课。强化未成年人心理健康教育，着力提升未成年人心理健康素质，形成青少年健康积极的人格，可以防患于未然，有效预防青少年因人格缺陷导致的系列问题，从青少年心理根本入手，将法治观念融入青少年健康成长之中。

参观法治教育基地

我校青年教师和部分同学走进定西市中级人民法院法治教育基地，依次参观了警务联防中心、诉讼服务中心、立案大厅、“法苑”文化阵地、科技法庭等场所，详细了解法院各项工作情况，“沉浸式”接受法治熏陶，“零距离”感受司法权威，弘扬法治精神。

“12·4”国家宪法日暨宪法宣传周系列活动，是学校深入推进法治教育的重要举措。知法于心，守法于行，让我们与法相伴，与光同行！

(政教处)

尊崇宪法权威 践行法治精神

国旗下的讲话

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天，我怀着无比崇敬的心情，站在这里，借着庄严的国旗，与大家共同迎来今年的宪法宣传周。12月4日是一年一度的国家宪法日，在这个特别日子里，让我们共同回顾宪法的光辉历程，深刻理解宪法的重大意义，并积极参与到宪法的学习和宣传中来。

宪法，是国家的根本大法，是治国安邦的总章程。它犹如一盏明灯，照亮了国家前行的道路；又似一座丰碑，镌刻着人民当家作主的权利与尊严。自1982年宪法颁布实施以来，它不断与时俱进，逐步完善，为我国社会主义现代化建设提供了根本的法律保障，也为我们每个人的权利构筑起坚实壁垒。

同学们，我们正处于青春年华，是国家的未来和民族的希望。作为新时代的高中生，我们不仅要学好科学文化知识，更要树立法治观念，增强宪法意识。宪法与我们每个人的生活息息相关，它保护着我们的合法权益，也规范着我们的行为举止。因此，学习和遵守宪法，是我们每一个公民义不容辞

的责任。

在宪法宣传周期间，学校将开展一系列丰富多彩的活动，如宪法知识讲座、宪法知识宣传、宪法主题班会等。这些活动旨在帮助我们深入了解宪法的历史、内容和精神实质，提高我们的法律素养和法治观念。在此，我呼吁大家积极参与各项活动，用实际行动践行宪法精神。同时，我们也要将宪法学习融入到日常生活中去。在家庭中，我们要做遵纪守法的小公民，尊重父母的教诲和要求；在学校里，我们要遵守学校的规章制度，尊敬师长，团结同学；在社会上，我们要遵守公共秩序，维护社会公德，做一个对社会有用的人。

同学们，让我们携手共进，以宪法为指引，以法治为基石，共同为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量！让我们在宪法的光辉照耀下，茁壮成长，成为德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人！

最后，祝愿我们的学校在宪法的保驾护航下蒸蒸日上！祝愿我们的国家在党的领导下繁荣昌盛！

(高三13班团支部)

凝聚青蓝之力 传道授业 展现青年之志 永葆发展

——我校组织“青蓝工程”青年教师汇报展示课活动

课堂教学促青年发展，青蓝相续承永恒师道。为全面贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，深入推进“三抓三促”行动，弘扬教育家精神，进一步落实学校教师可持续发展培养计划，紧跟新高考改革步伐，积极探索课堂教学新思路、新方法，提高青年教师教育教学水平，激励青年教师争做“四个”好老师，争当“四个”引路人，11月12日，我校组

织了“青蓝工程”青年教师汇报展示课活动。在专注中不断成长，在专业中不断蜕变。来自不同学科的十二位青年教师，依据学科特点，紧扣课程标准，明确教学目标，突破重点难点，突出学生主体地位，做到师生互动、生生互动。课堂导入方式多元，教学过程设计新颖。借助现代教育技术呈现新高考改革理念，将学科核心素养、立德树人根本任务与教学过程相融合，充分

展现了青年教师的创新思维与课堂魅力。教无定法，学无止境，创新亦无止境。趁着新高考改革深入推进的步伐，我校将持续借助青蓝平台，凝聚青蓝之力，为学校“专业发展，教有风格”的教师培养目标 and “全面发展，学有特长”的学生培养目标的全面实践和高效实现积蓄力量。

(教研处)

荣誉升旗手风采



高三(14)班的冯高潮同学，勤学善思，品学兼优，热爱运动，兴趣广泛。诚实守信是他交友的原则，不卑不亢是他处事的态度。在学校，他勤思考，爱钻研，刻苦努力，尊敬师长，团结同学，常常帮同学答疑解惑；课堂上，他踊跃发言，思维敏捷，有不会的问题，常与老师探讨，从一点一滴中积累经验，改进自我，养成了良好的学习习惯。在家里，他勤俭节约，孝敬父母，会帮父母做力所能及的家务，为父母减轻压力，是父母和邻居眼中的好孩子。在课外，他兴趣爱好广泛，全面发展，积极参加学校的各项活动，平衡娱乐与学习，做到劳逸结合。另外，他还加入了微光志愿者协会，以自己的力量传递温暖。他的座右铭是：有梦想，就去追逐。有目标，就去实现。

高二(15)班的张新茂同学，积极上进，不怕困难，成绩突出，名列前茅，是一位品学兼优的中学生。他尊敬师长，团结同学，经常帮助有困难的同学，展现出无私奉献的精神风貌。在学习上，他认真听讲，积极思考，虚心请教老师和同学，及时巩固旧知，预习新知。在面對难题时，他迎难而上，坚持不懈，取得了优异的成绩。他热爱集体，积极参与学校的各项活动，赢得了师生们的广泛赞誉。他以实际行动践行了全面发展的重要性，成为了同学们心目中的榜样。他的座右铭是：世上无难事，只怕有心人。

学习航天英雄，逐梦精彩人生

——我校举办2025届高三学生励志备考200天暨校园马拉松活动



副校长肖进雄宣布活动开始。伴随着激昂的音乐，2025届高三学生用脚步丈量梦想、用汗水书写华章，齐心协力学子未来可期，移山填海少年壮志参天！终点线前的最后冲刺，每一位高三学子都昂首不遗余力，向着眼前的终点全力冲刺，也向着心中的美好未来全力冲刺！

马拉松活动结束后，学生们纷纷在心愿墙写下自己的名字，也许下了蟾宫折桂、金榜题名的宏伟心愿。

高三年级教师和家长代表全程陪伴，用实际行动践行着“和你一起坚持到底，陪你一道走向成功”的诺言。

在剩余的200天备考过程中，2025届高三学生将以团结为护盾，化坎坷，踏征途；以自信为玉笔，书胸臆，指远方；以内省为拂尘，掸浮躁，洁自身；以奋斗为烛火，照寒夜，向未来！

(2022级部)

为进一步深化品格教育、推进高三年级激情备考，在增强学生体质、锻造学生意志的同时号召学生以航天英雄唐胜杰为榜样攻坚克难、共创辉煌，11月19日，我校举办2025届高三学生励志备考200天暨校园马拉松活动。副校长田永强为高三年级授旗，鲜红的旗帜在各班之间依次传递，决胜高考的信心和豪气也随之风而起，扶摇万里！

孤独的灵魂，故乡的守望

——读《一个人的村庄》
语文教研组 党彩娟

我第一次读刘亮程《一个人的村庄》大概是在二十岁，还在读大学的我只觉得刘亮程文笔很好，他笔下的故乡干净整洁，人与自然和谐相处。而今天再读这本书，我的思想观念有了很大的改变，对生命、对故乡也有了更多不一样的态度。今天，我更加喜爱这位作家的文字，更加感动于书中描述的世界和他在平静的描述中抒发的不平静的感情，而我自己也有了更多感慨。

《一个人的村庄》里所有的故事都发生在一个名叫“黄沙梁”的地方。我最喜欢第一章《人畜共居的村庄》，他笔下形形色色的动物让这个村庄获得了真正的生命力，那飘荡在村庄上空的狗吠声，一年一年生生不息的虫子的鸣叫声，那只沙哑着嗓音对着不懂她的人说了很多话的鸟，都给这个村庄增添了许多声音。还有那通人性的驴，逃不出命运的马，还有那只认真真匆匆奔走也像人一样为麦子丰收而欢庆的老鼠，它们让村庄变得热闹起来。除了这些动物，风中飘荡的草叶，一棵树，一朵花，一片让所有人赖以生存的麦子地，都是最重要的存在，也是最终荒芜了的黄沙梁曾经生机勃勃过的证据。

然而这样的一座村庄，我越读却越是觉得孤独，这里的自然万物越是热闹嘈杂，越是显现出一种巨大的孤独。作者说：“我的孤独不在荒野上，而在人群中。”他用了大量的笔墨去写这片土地上的动植物，这恰恰让人感受到人的存在是那样渺小且转瞬即逝。

村庄中没有其他人了吗？当然不是，村庄里有很多人，但是作者笔下的大多数村人却是沉默的，甚至没有什么特别的故事，也没有什么特别的表情。他笔下都有哪些人呢？冯四、韩三、唐八、刘二，这是我对他文章中人的姓名的印象，虽然有些人也有故事，但他们的故事似乎都是一样。这个村庄里人们的命运，似乎是被提前统一设定好了那般相似，这些人只是活在这个村庄的一个小小的角落，日复一日，年复一年，劳动耕种，他们的世界就是那

片方寸之地。相比之下，那些牛、马、狗、虫、鸟才更像这个村庄的主人，他们更加敏锐地观察着村庄的一切，他们的生命才是村庄的生命，他们的表情才是村庄的表情。而那些孤独的人们，世世代代，忙忙碌碌，他们没有喜怒哀乐，他们的喜怒哀乐都在村庄的喜怒哀乐中被掩埋尽了。

就是这样的村庄，让人感觉到孤独的村庄，在刘亮程的生命中，最终也为自己长久的告别而变成了生命中一个符号，变成了再难以割舍下的有关故乡的全部念想。家园的最终荒芜，也使这里成了他一生的思念。那是他的村庄，是他一个人的村庄。

也许每个人心里都有一片终会荒芜的家园，我们一直在告别，从此之后，再好的家也不能称之为故乡，我始终认为，故乡是那个最温暖的，能安放童年的地方。今生今世，我的心里永远有那样一块地方，它变成了一个个炊烟袅袅，狗吠声声，麦浪滚滚的梦，在每一个自由的夜晚，悄悄回到我的枕边。那是我可以笑着哭醒，甚至不愿醒来的梦，那个梦里的我，还是个快乐地奔跑在田野上的孩子。

正如黄沙梁之于刘亮程，故乡之于我们的意义便是，她终究变成了一份此生不能更改的执念。我们每个人，都在远行的路上，然而很多年后我们死去，也必然要魂归故里，回到那个最温暖的怀抱中。

从《一个人的村庄》中，我读到的固然是“孤独”，人的孤独，人走在人群中时更大的孤独，人在怀念逝去的家园时沁入骨血的孤独。这样的孤独虽然让我感到悲怆，也让我十分感动，因为那片村庄，包容着每个人的悲伤，也接纳着每个人的流浪。刘亮程用他朴素而旷远的文字让我们的心灵最终超脱于孤独，“人在回家的路上，一步步长大成人，出门时是个孩子，回到家已成老人。”这样的轮回不息，生命的孤独便超越了悲痛，有了永恒的意义。

是啊，我们都在离家远行，我们也总是在回家的路上。终有一天，夕阳西下，落叶归根，白发苍苍的我们，终会像个孩子那样，安详地回归于故土的怀抱。

生于幽谷溪间 仰望高山之巅

高二(17)班 马铭爵

人世有一条宽广的艺术道路名为人生。有的人生于贫穷却凭着胸中大志摘得桂冠，有的人天资聪颖却偏偏因走错了路而后悔终生，有的人生于平凡却活得伟大。这条艺术之路究竟怎么走？是好好学习，知识改变命运？是拓展生命宽度，传递希望火种？还是吃苦耐劳，实现人生价值？

人生艺术之路应始于心怀大志。王阳明说：“故立志者，为学之心也；为学者，立志之事也。”有了志向才有努力的目标。志存高远者不惧未知与远方，桂海潮生在积贫闭塞的环境中，因此他紧紧抓住读书这根绳，一直喜欢挑战和提升自己。就这样，他凭着对浩瀚宇宙的好奇一路探索，一步步从大山“飞”向太空，是对未知领域的无限好奇，是敢于跳出“舒适圈”的果敢，是勇于自我挑战的奋勇支撑着他向星空逐梦前行。于道各努力，千里自同风，我们青年更应永远保持心中大志，找到属于自己的“星辰大海”。

人生艺术之路应从坚守过渡。春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。生活中有多少“萤火虫”不管刮风还是下雨，始终坚守在自己的岗位上。叶连平便是其中一员，他终其一生，扎根乡村教育，举办公益课堂，为农村儿童补习英语，设立奖学金，资助经济困难孩童。他自认渺小如“萤火虫”，却以满腔热血的爱和执着，把自己的生命融入乡村的土地，“有一分热，发一分光”，在乡村的大地上温暖着留守儿童的心田。就是这样一位步履蹒跚的老人，点亮了留守儿童的人生灯塔，用毕生的时间坚守教师的岗位，照亮了乡村教师的茫茫雾夜。

人生艺术之路应终于脚踏实地。生活的艺术，要站得稳，勇敢地迎接打击。“无腿勇士”陈州的人生就是一个不断经受打击后再站起来的艰辛历程。他13岁时失去双腿，从此失去了脚踏实地的“资格”，但陈州没有向命运低头，而是找准人生方向，不屈不挠，自强不息，用一双手“走出”精彩人生。演讲、登山、开车、跳伞，陈州不断用双手拓展自己生命的宽度。从陈州身上，我们看到了残缺的另一种圆满，他用坚强铸成生命的脊梁，在瘠壤上种花，于泥泞中前行，一步一个“脚印”战胜了命运，也征服了自己。

你我同生于幽谷溪涧，却仰望高山之巅，何不一步一个脚印踏出属于自己的人生艺术之路。生而无畏，战至“终”章，让我们一起携手并进，创造出属于我们自己的人生艺术吧！

“前路漫漫亦慢慢。”用步履丈量生命的厚度，因生命体悟万物的磅礴，前行路上，少不了云蒸霞蔚的迷茫，九曲回肠的诗意，拔剑四顾的茫然，却不乏失而复得的欣喜，峰回路转的怦然，蓦然回首的莞尔，荒凉中绽放，废墟中起舞，才能寻得一步一欢喜。

别做那只迷途的候鸟，天地极目，尽是羽翼的缝隙。

独行沙漠，以北斗为引，以绿洲为梦，踽踽独行时看到隆起的沙丘也会喜不自胜。圣埃克苏佩里有小王子的陪伴，有玫瑰的故事和山羊的嘴套。我们不然，孤身一人时会害

天地，万物之逆旅也，大地之间的生灵从荒凉中走来，向着心中繁华之境追逐，此路终点，非有志者，不可达；非有知者，不可达；非有止者，不可达。

大河东流，光阴者，百代之过客。纵观人类群星闪耀之时，见众人志得意满，裹在锦簇团花之中，成功的花儿，人们只惊羡于它的美丽，殊不知经一路风霜，方才至此间繁华之境。

有志者，路途之中总有方向。志者，士心也，任重而道远，是志向，亦是志气。君不见范雎于魏国受尽屈辱之际仍未气馁，他深知，熬过落魄谷中的寒风，便能走出那平凡的深渊。未受重用，他并不灰心，博得秦王信任，废穰侯，逐华阳，强公室，杜私门，封应侯，而后伐魏，一个又一个目标支撑着他前行，拖着疲惫之躯，终于从荒凉中走出，屈辱、富贵从未迷失他的双眼，方向坚定，终抵成

一题多解 巧提能力

物理教研组 刘定发

【例题】一个物体从高度 h 处自由下落，测得物体落地前最后 1 秒内下落了 25 米，求：物体下落的高度 h 。（ g 取 10m/s^2 ）

解法一：画出运动示意图，设落地总时间为 t ，则依题意，由自由落体运动规律得：

$$O \text{ 到 } B : h = 1/2 \times g t^2 \dots\dots(1)$$

$$O \text{ 到 } A : h - 25 = 1/2 \times g (t - 1)^2 \dots\dots(2)$$

解得 $t = 3\text{s}$, $h = 45\text{m}$

解法二：A→B 由位移公式有：

$$h_{AB} = v_A \times 1 + 1/2 \times g \times 1^2 = 25$$

$$\therefore v_A = 20\text{m/s}$$

O 到 A 由自由落体运动规律得： $h - 25 = v_A^2 / 2g$

$$h = 45\text{m}$$

解法三：O→A；自由落体运动 $v_A = g(t - 1)$

O→B；自由落体运动 $v_B = gt$

A→B；竖直下抛运动 $v_B^2 - v_A^2 = 2g \times 25$

$$g^2 t^2 - g^2 (t - 1)^2 = 2g \times 25$$

解出 $t = 3\text{s}$, $h = 45\text{m}$

解法四：A→B 平均速度为 $(v_A + v_B) / 2 = 25$

A→B 由速度公式有： $v_B = v_A + g \times 1$

$$\therefore v_B = 30\text{m/s}$$

O→B 自由落体运动

$$\therefore h = v_B^2 / 2g = 45\text{m}$$

解法五：自由落体运动第一秒下落的位移为

$$h_1 = 1/2 \times g \times 1 = 5\text{m}$$

由自由落体运动的比例关系 $h_1 : h_2 : h_3 : \dots = 1 : 3 : 5 : \dots$

$$= 5 : 15 : 25 : \dots$$

$$\therefore t = 3\text{s}, h = 5 + 15 + 25 = 45\text{m}$$

解法六：由于正向匀加速运动可看做反向匀减速运动，得：

$$v_B \times 1 - 1/2 \times g \times 1^2 = 25$$

$$\text{解得 } v_B = 30\text{m/s}$$

$$\text{故 } h = v_B^2 / 2g = 45\text{m}$$

解法七：由得

$$\text{又 } t_{OB} - t_{OA} = 1\text{s}, \text{ 即 } \sqrt{\frac{2h}{g}} - \sqrt{\frac{2(h-25)}{g}} = 1$$

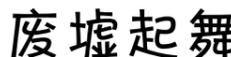
$$\text{解得 } h = 45\text{m}$$

解法八：由自由落体运动的速度图线，梯形 abcd 面积等于最后 1s 内的位移，

$$ab = g(t - 1), cd = gt, bc = 1\text{s}$$

$$25 = 1/2 \times [gt + g(t - 1)] \times 1$$

$$\therefore t = 3\text{s}, h = 1/2 \times g t^2 = 45\text{m}$$



沙漠独步，废墟起舞

高三(18)班 孙子媛

怕，进退两难时会困窘，深陷囹圄时会忐忑……我们站在迷雾中，让风吹雨打模糊视线，做错事，说错话，爱错人，为自己的感性敏感难堪，如临深渊，如履薄冰。其实不然，万丈深渊，下去也是前路无限，九天之峻，攀登也是极目无暇。于迷途中迎难而上，进退有度，原地徘徊后重新启程，于是我们无坚不摧，无所不能。

去做那棵戈壁的胡杨，碎石沙砾，皆是大地的梦想。

被疾病砍去灵魂的双翼，却在轮椅上翩翩起舞，铸就《命若琴弦》，弦断余音尚存，沟壑光明永生。史铁生有过放弃和绝望，有过自卑和了断，

却伴着地坛垂下的晨露摔了个干净。苏轼深居官场宦海，居蜗蜗一粟之扁舟，吟惊世奇伟之赞歌，黄州赤壁祸诸其间，天地于俯仰之间有了生命，人于日月盈亏中有了永恒。“哀吾生之须臾，羡长江之无穷。”且看苏子，改头换面后轻装上阵，笑谈无常。梵高星空璀璨，大树连接天地，看似诡异扭曲，而又何尝不是大地触摸天空的梦想与夙愿，如今社会，阳春白雪，下里巴人，机遇与风险并存，当夜幕笼罩心头时，别忘自成一格，世间风雪，淋一场，也是幸运与新生。

去找那朵苦水的玫瑰，辽阔的大地难生狭窄目光。纵使万丈贫瘠，遭人唾骂，可惜太阳照常升起，满目

星河为伍，日月星辰为伴。在杳无人烟的绝境中留下痕迹，在前无古人的尘埃中热烈燃烧，放眼前路浩荡，广阔天地都是经历，一颦一喜皆是风景。上坡艰辛难与人说，名垂声就黄袍加身，可就算是这样，在下坡时也要走得坦荡坦然。大胆去闯，悬崖变平地，沟壑如山丘，一步十年亦或谨小慎微，跨过去，也是柳暗花明。

“关关难过关关过。”在迷茫中寻出路，在夜雨中寻明灯，在腐朽中寻目光。凋谢与不朽混在一起，便是奇迹，天生自由意，何必仰云梯。在沙漠中创建自己的海市蜃楼，在废墟中开出最美的玫瑰。只此一刹，便得永生。

推荐教师：杨亚莉

何者达繁华之境

高三(18)班 李鹏翔

功之巅。毛泽东在革命道路上坚定不移地以人民为核心，为人民谋求幸福，使他终于在遵义被请回议事桌，方向正确且坚定不移的有志者数不胜数，成功之人却寥寥无几，何哉？盖因无知耳。

有知者，路中险阻尽可克服。知者，良知也，是智慧，是学识，是洞察力，是人性中所有美好的集合体。司马迁受宫刑，遭大辱，然其知益丰。通古今之变，成一家之言，藏之名山，通邑大都，终赋无韵之《离骚》。孔子生而丧父，学礼于众人，教导无数子弟，他对自己有良好的认知，当卫灵公询问子贡的老师是什么样的人时，子贡沉默不语，孔子笑对子贡说：“你为何不告诉他，你的老师谦虚好学，博闻强识，明于是非，是一位君子呢？”正因有此良知，当西风残照，

汉家陵阙之际，当阳货等人被不耻之余，司马迁与孔子依旧光辉永存，于平凡深渊中走出繁华之境。

有止者，绝不曾错过片刻风景。止者，敬畏之心也。俗语云，月满则亏，水满则溢，过犹不及，正是此理。对万事万物保持审慎的态度，庄周追求生命的旷达，自然地顺应生命，以平淡和超脱的内心面对生死，敬畏自然规律，拥抱自由灵魂。

柳青说，人生的路有很多条，但紧要处往往只有一两步。于关键处做出正确抉择，方才能从荒凉中走出繁华来。

如果人生路上不知何为，茫然回顾之时，请记住，坚定方向，坚守良知，怀有敬畏，凭着愚公精神往前走，繁华虽远必达。

推荐教师：杨亚莉

担责于身，共赴山海

高一(18)班 王镜棠

凡心所向，素履以往；生如逆旅，一苇以航。今日之我，站在历史的路口，承担复兴的重任；明日之我，胸中正丘壑浩荡，立志振山河雄光！

梁启超先生说：“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。”我们正当青春，应慨然以赴；我们意气风发，更挺身向前。作为新时代青少年，我们生于盛世，长于盛世，更将谱写未来之盛世。

青春气贯长虹，勇锐盖过懦弱。青年之责任，在于奋斗。纵观历史长河，经岁月冲刷而不改底色，历时光淘洗而熠熠生辉者，惟奋斗者也。王进喜“宁可少活二十年，拼命也要拿下大油田”，他拼尽全力，努力为国家建设与人民生活奋斗，谱写了共和国发展历程中光辉的一页；再如杨倩、苏炳添等运动健儿刻苦训练，奋力拼搏，在各大赛事中为国争光。他们用拼搏标定了永不磨灭的精神坐标，用奋斗书写着奋力争先的勇毅品格，激励我们，用奋斗为青春填充最美底色。

萤火虽微，愿为其芒，不啻微芒，造炬成阳。青年之责任，在于奉献。张桂梅扎根滇西四十余

载，只为点亮山区女孩求学之梦；谷文昌带领人民植树造林，防风治沙，不畏艰险，坚持到底，终将一块荒地变宝岛。就在日常生活中，这样的例子还有许许多多：身边的亲人、同学、老师，虽然我们常常觉察不到，但他们都在默默奉献，用互相关爱，无私奉献为生活添上一抹亮丽的色彩。而我们，也应当将他们作为榜样，以青年之肩负责任，以奉献之美铸光芒。

雄鹰振翅击长空，疾鱼破浪翔深海。青年之责任，在于奋进。平均年龄33岁的嫦娥探月团队，迎难而上，不断探索，突破技术瓶颈，用智慧和汗水书写着中国航天的辉煌篇章；苏翊鸣十年如一日刻苦训练，终于在北京成功圆梦，登上冬奥之巅。我辈青年，更当努力奋进，接过时代接力棒，以奋进奏响时代强音。

毛主席曾说：“自信人生二百年，会当水击三千里。”“数风流人物，还看今朝。”生逢盛世，当不负盛世；生逢其时，当奋进其时。我们应当用奋斗、奋进、奉献书写青春最美的证明。

惊涛骇浪从从容渡，风雨无阻向前行。山河披锦绣，盛世谱华章。站在人生的新起点，让我们共同奋进，勇立时代潮头；不畏艰险，描摹时代蓝图。同赴山海之约，共放万丈辉光！

指导教师：马娟

前篇

盛唐，东胜神州。

却道取经后，悟空弃佛位而隐归花果山。天庭视之为祸根，恐夜长梦多，遂遣杨戬率兵将而攻之。悟空不幸战败，六根散落，其意化作奇石再次遗落。

弹指叹息，浮云几何，千年瞬息。无人知晓千年间又经过了怎样的机缘巧合，又汇聚了多少天地灵气，也无人知晓这块石头又是怎样召还回散落大洲的其余五根，只晓得又是一阵天地异象

秋感

候尔又白露，连日雨绵绵。碧伞凝短矮，苍纱缝水寒。秋山依旧是，鸿雁何时还？初晓三年梦，当时已惘然。

水龙吟·雾锁深秋

卯时睡眼推窗，恍惚冬至连天漫。痴痴却道，幕遮雾锁，氤氲波泛。近愁数笔，不消甚解，几时尽见。苦

你的内心是一场人迹罕至的大雪纷纷扬扬挡不下你犀利笔锋的毫末

冷眼看这群有着四千年吃人履历的生灵你用笔记下

人血馒头可作济病的良药

如鸭子般前伸的脖子长着张面无情绪的脸他们自以为站在岸上看眼前翻涌的大海

立在黑与白争夺的地盘你似与这影子在独白傻子动手砸坏了奴才的泥墙于是才有了聪明人对奴才的锦上添花是用卑微成就出高贵在黑暗中沉沦着下坠翻开这没有年代的历史只爬满了歪斜的仁义道德对有着四千年吃人履历的生灵且爱且恨

后，一颗小草抖落了叶片上的水珠，颗颗圆润晶莹，被风带到旁边的石头上。后有悟空从天边来，直冲云霄去。

悟空杀回天庭，大乱。悟空终成大圣，与天齐。

中传

大清，花果灵山。这日大圣正小憩时，水帘洞外忽而烟雾流转，观音的声音远远传来。

“大圣近日来可还悠闲？”

“没有那胖老头和玉帝老儿的纠缠，我这福地自是甚好，甚好。”

“大圣可还记得当年一战？”

“俺老孙自是记得那不信用的玉帝老儿，该讨的也自是已经讨了回来。观音，你提当年作甚？”

“大圣当年化作落石，可还有记忆？”

“莫非落在了菩萨的落伽山上不成？”

“非也非也，大圣这一落却是落到了灵河岸，恰在一株绛珠仙草旁。大圣聚五根之时，这小草也凝聚精华相助。说来也巧，大圣齐天后，这小草也在机缘下生了智化了形。只是当时你落下时砸伤了其根茎，绛珠仙子连年体弱。这几日仙子要转世下凡，若大圣有闲，就去荣国府看看吧。”

观音语毕，又是施施然回南海去了。

诗词三首

高三(9)班 汪汉宸

恨凭谁问，付诸淫雨，终随去，寒烟散。

雾笼北秋叠嶂，便轻踱，临远西瞰。烟斜萦绕，迷蒙山水，留白淋漓。浅隐山皱，墨调孤树，高阁丹染。郁

郁哉，空自伤怀，搁却今朝苍瀚。

蝶恋花

雨引长河浪浪漫。乱抚清秋，千点波心溅。落魄桥头几声叹，寒流东下江天断。

三年一梦棋柯烂。妙有真空，如是皆如幻。岁岁云醺醉寒露，今朝始见秋容变。

民族脊梁

高三(2)班 盖语宸

光在未庄的水里折射出幻境王、钱、孙、李

哪一个都可以是他的姓精神胜利

他的儿子代代相承真诚和虚伪交错

在他和酒店人的笑声中涣散迷离而得意

用一根竹筷盘起了封建和落后

这便是革命没有握过笔的手

自然完不成很圆的圆天平的倾倒是命运的审判

黑白错乱可笑的死囚

到最后也没唱出一句戏他们白跟了一趟

没捞到半声心满意足的喝彩

带着腐朽的味道是他脱不下的长衫因这读书人的事跌断了腿用带着泥的手爬向他生命的终点被冷漠麻醉只能看见鲜血弥漫是他们在心中祭祀着撒旦

反叛这世间的颜色你落笔想写下世事繁华墨色淡了没写出江山锦绣没写出太平安乐一生摸索碰壁沾上了S城河里的咸腥你只写下一纸济世的药方用一方镇纸垫在仁义道德的历史上

夜已深路依旧黑暗点上一盏灯你拄着一束光

传承民族火炬 挑起青春担当

高一(18)班 魏嘉辰

曾子说：“士不可以不弘毅，任重而道远。”这句话告诉我们，人应该怀着远大理想，承担自己的责任，走向漫漫征途，成为国之栋梁。

那么，责任与担当究竟是什么？疫情让我对责任有了难以名状的感触。新冠病毒肆虐的艰难时刻来临时，习近平主席亲自部署控制疫情；人民军队犹如天兵神将速降武汉；热心企业们慷慨解囊、鼎力相助；在物资紧缺的时候，市面上出现了“五菱牌口罩”、“红豆牌防护服”。社会需要什么东西，我们就制造什么东西；志愿者们勇敢奉献、华侨尽己所能捐赠物资、全国人民守望相助、万众一心、众志成城。这正是所有中华人民都努力承担起了属于自己的那一份责任，中华民族才能够在一次又一次的苦难中砥砺前行。这，就是我们中国人民的担当。

但是，我又不禁感到有些迷茫了。当下，我们又应当怎样做才能尽自己的责任呢？

我的眼前不禁浮现出一个熟悉的身影，他大汗淋漓，在大家跑操精疲力尽之时，

用那微哑的嗓音，喊着“一二一”的口号，时刻提醒着班级跑操队伍中步调不协调的同学，这声音在老师口令的间隙隐若隐现，不仅使班级队伍越发整齐，更让快要坚持不住的我们步伐更有力。这就是我们班体育委员的担当。

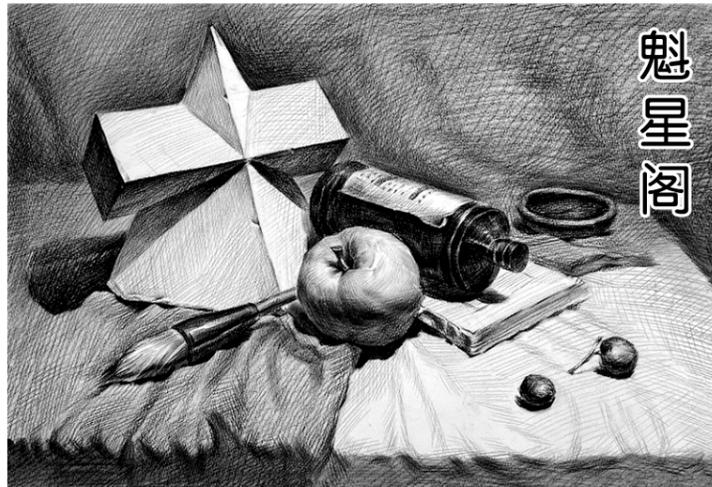
仔细感受，这样的例子在我们身边比比皆是。班长维持班级的纪律；卫生委员负责我们的环境卫生干净整洁；课代表收发作业耗时又费力，吃苦受累却从不心怀抱怨……这些平凡的小事，都足以让我动容。我看到了全班同学的担当。

习主席指出：“民族振兴是青年的责任，这要求我们在担当中历练，在尽责中成长。”

远到李大钊为国尽责、走向刑架，为共产主义献身，近到白衣天使张定宇，身患渐冻症却依然奋战抗疫一线，从死神手中抢人。他们都是我们青少年学习的榜样。

吾辈少年不应苟且，不该退缩，倘若世界黑暗，我们就是彼此之间的微光，中华民族希望的火炬，在一代代青年手中不断传递，从未停息。

指导教师：马娟



《素描》高三(19)班 朱增强

征稿启事

为了培养我校学生的文学兴趣，提高写作水平，校报“魁星阁”栏目面向全校学生征稿。

一、稿件内容：

叙写花样年华的花开花谢，青春岁月的潮起潮落，真诚告白自己在生活、成长中的感悟体会。

二、稿件形式：

散文、小小说、诗词、短评、戏剧小品。

三、稿件字数：

1000 字左右。

四、来稿要求：

1.稿件送办公楼二楼 204 室教研处。欢迎电子稿件。电子稿件用 Word 文档，以附件方式发送到以下邮箱 290391407@qq.com，征文格式为“题目+班级+姓名”。

2.稿件一定是作者的原创作品，拒绝抄袭、套作。

五、说明：

欢迎读者对征文真伪监督、举报。举报内容一旦属实，将在下期校报“举报箱”予以公布。

责任编辑

一版 陈德文
二版 薛 琴
三版 党彩娟
四版 马 娟

冬季传染病预防小知识

冬季是传染病高发的季节，主要包括流行性感、水痘、流行性腮腺炎等。为了预防这些传染病，我们可以采取以下措施：

1.注意保暖：当人体受凉时，由于呼吸道血管收缩、血液循环减少，因此，局部抵抗力下降，容易感染传染病。因此，冬季预防传染病应注意保暖，气温下降时注意增加衣物，避免受凉。

2.补充水分：由于冬季时空气湿度含量低、尘埃含量高，因此，人体鼻黏膜容易出现受损的情况。需要多喝水，及时补充水分，让鼻黏膜、口腔黏膜保持湿润，有效抵御病毒入侵。同时还可以加快新陈代谢。

3.注意卫生：很多传染病均为粪-口传播、呼吸道传播等，因此，病原体常会通过传染病患者的分泌物、排泄物进行传播。需要注意卫生，便后、饭前洗手，传染病暴发季节可以选择戴口罩预防。

4.及早处理：出现不明原因发热、咳嗽等症状的患者，或与传染病患者有接触史并出现不适时，需要对患者早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗，预防防止交叉感染。

5.避免人群聚集：在冬季，人群聚集的场所容易成为传染病的传播源。尽量避免前往人多拥挤的地方，如商场、影院等。如果必须前往，应佩戴口罩，避免直接接触他人的呼吸道分泌物。

6.接种疫苗：接种疫苗是预防传染病的有效手段。根据医生的建议，及时接种流感疫苗和其他相关疫苗，提高自身的免疫力。

7.保持室内通风：冬季人们喜欢在室内待得时间较长，但空气不流通易导致病菌滋生。因此，保持室内通风非常重要。每天打开窗户通风 10-15 分钟，有助于排除室内的污浊空气，减少传染病的传播风险。

8.健康饮食：均衡饮食有助于增强免疫力，抵抗病菌的侵袭。冬季应多吃富含维生素 C 的水果和蔬菜，如橙子、柠檬、菠菜等。此外，适量摄入富含蛋白质的食物，如鱼、禽肉和豆类，有助于增强机体的抵抗力。

9.加强锻炼：加强体育锻炼，增强体质，提高机体抗病能力，从而增强体质。平常要多晒太阳，增强自身抵抗力。呼吸道传染病患者外出时一定要佩戴口罩，以免传染他人。打喷嚏时应用纸巾掩住口鼻，避免飞沫影响他人。

以上就是冬季预防传染病的小常识，希望你有所帮助。