

## 深入学习宣传贯彻党的十九大精神 宿州二中党委领导为离退休支部讲党课



杨振亚副书记与老同志合影

为深入学习宣传贯彻党的十九大精神,宿州二中党委近期开展为基层支部讲党课活动。12月19日,党委副书记杨振亚同志按组织上的统一安排,出席离退休支部党员大会,为老同志送上一堂精彩的党课。

杨振亚同志首先向听课的老同志介绍了党的十九大召开以来,省市及教育系统学习宣传贯彻党的十九大精神的情况,对离退休支部前阶段开展的学习宣传贯彻活动予以充分肯定。接着结合个人学习体会,根据离退休老同志的思想、工作和生活实际,着重从中国共产党的初心和使命、中国特色社会主义进入新时代、党的十八大以来党和国家事业的成就、新时代中国特色社会主义思想与坚持和发展中国特色社会主义的基本方略、

我国社会主要矛盾的转化、“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期与新时代中国特色社会主义发展的战略安排、全面从严治党部署与新时代党建总要求等方面解读了党的十九大精神,阐释了党的十九大精神。老同志听得仔细,记得认真,纷纷表示深受启发。

离退休支部书记申百华同志主持了本次党员大会,他说,杨书记今天讲得很深刻,党的十九大报告每读一遍都会有新的收获,我们全体同志一定要把杨书记所讲的内容领会好,理解好,要把党的十九大精神贯彻好,落实好,奋发努力,做好榜样,尽己所能,发挥余热,为学校的改革发展增光添彩。

(离退休党支部)

## 宿州二中顺利完成2017年度“一师一优课、一课一名师”活动

为了促进教师专业化成长,深化高效课堂教学改革,凸显学生课堂学习的主体地位,着力打造高效魅力课堂,提高教育教学质量,依据教育部、省教育厅关于开展“一师一优课,一课一名师”活动的通知精神,结合我校实际,开展了一系列相关活动。学校领导高度重视,任课教师精心准备,全员参与,讲课、录课、评课、议课、晒课、网络教研,取得了阶段性成果。

**一、安排部署**  
我校根据上级文件精神结合学校的实际情况,制定了《宿州市第二中学一师一优课一课一名师活动实施方案》,成立了以校长为组长的活动领导小组,对此项活动进行详细的安排部署,要求全体教师从思想上深刻认识开展此项活动的必要性

和迫切性,从行动上密切配合。  
**二、科学培训,提升技能**  
为了扎实开展“一师一优课、一课一名师”活动,我校多次组织全体教师集中培训,包括录课设备使用、课件使用及制作技巧、数字资源的应用等内容,为后续各位教师的讲课、录课、评课、议课、晒课、网络教研打下了坚实的基础。  
**三、晒课阶段**  
晒课实施阶段,我校采取分级部安排的方式,把全校教师的晒课时间精确到小时。录播室有专人值守,确保录播过程安全科学。最终我校有160多位教师参与到了录课中。  
**四、取得成果**  
最终,我校有166位教师参与到有实录晒课中,其中102节荣获“市级优课”。马振、李峰、程波、白

## 宿州二中举行校园美食节

宿州二中校园美食节于12月13日在学校一楼食堂拉开帷幕,本次美食节主题是“古韵徽州”,活动规模大、菜品品种丰富。本次美食节由优美餐厅主办,师傅们精心准备,为广大师生奉上了一场饕餮盛宴。各类食品多样,食材丰富,色香味俱全。除了精美食材雕刻观赏外,各具特色的主副食品类达50余种,其中包括甜品类、烧菜类、传统小吃、油炸小吃类等,价格实惠,现场可谓琳琅满目,令人目不暇接。一场视觉与味觉的盛宴,尽显美食魅力。

当日11点20分开始,美食节现场顿时变成了美食城,各种美食荤素搭配、做工讲究,引人入胜。师生们熙熙攘攘,络绎不绝,各类美食几乎销售一空。美食节持续

两天,师生们很满意,品尝着这次还想着下次。安全无小事。美食节是学校食堂经营管理的一个缩影。总务处、食堂为打造师生满意安全的膳食,一直高度重视食品安全监督检查工作,不仅值班同志每天进行督查,还成立宿州二中食品安全学生监督委员会,委员会由学生选派代表组成。他们每次都认真检查餐厅、售饭台、操作间、餐具等卫生情况,仔细检查了食品原料的质量,并不时向食堂经理询问相关情况,做好相关记录,填写好检查表格。

宿州二中高度重视校园食品安全工作。开学之初,曹振铎校长就对学校食品安全工作做出了部署,在持续加大硬件投入的同时,于2017年11月14日,安排学校食品安全监督员正式“上岗”。总务处和团委积极组织人员对学生监督员进行了现场培训,并进行了年级分组和任务分工。学生监督员开始分批分组参与对学校食堂和超市的食品安全的监督,反映广大师生对学校食品安全工作提出的意见和建议。

针对学生反映的天气变冷饭菜很快变凉的情况,食堂立即改进,加强保温工作,在学生放学进入食堂后才把热腾腾的饭菜端上售饭台,同时提供微波炉,方便师生加热食物。针对学生反映的菜价情况,学校拿出一定数量的专项补贴资金资助学生,并协调食堂在保证微利的基础上适当降低菜品价格,在保证饭菜质量的基础上推出低价特价套餐。针对学生反映的饭菜品种还不够丰富的情况,经学校和食堂联合商讨后决定在12月中旬开展校园美食节活动,让师生有更多的菜品选择。

宿州二中食品安全学生监督工作的持续推进,进一步创新和丰富了学校食品安全监督模式,更好地预防和化解了矛盾,从而为广大师生提供了一个安全舒适的就餐服务,使广大师生能全身心地投入到学习和工作中去。

(邵超)



## 冲刺·梦想·成就最好的自己 宿州二中举行高考励志演讲会

为激发学生学习的积极性,帮助学生充分挖掘自我潜力,有效调节紧张备考状态下的心理情绪,激励学生全力备战高考,日前,全国著名的高考心理辅导专家大山老师应邀在宿州二中举行了一场以“成就最好的自己”为主题的大型高考励志演讲报告会。高三年级全体学生、班主任和部分家长到场聆听。

活动一开始,大山老师幽默、诙谐的语言风格和独特的演讲魅力就深深地吸引了在场的每一个人。他以自己的成长经历为切入点,用大量生动、鲜活的事例告诫同学们,走在正确的路上要比想清楚干什么更重要;以名人成功事迹为引导,告诉同学们努力读书是成功的捷径。他强调,一旦设定目标,就要全力以赴,不管遇到多么大的困难,都要充满信心,都要勇敢面对,要最大限度地挖掘自己的潜能,爆发自己的内驱力,踏实努力,坚持不懈,成就最好的自己。

两个多小时的演讲报告会,大山老师通过鲜活的事例一步步坚定学生努力拼搏的信念。会场上时而掌声雷动,学生们激情澎湃;时而安静异常,学生们热泪盈眶。现场互动环节,把报告会推上了情感的高潮。大山老师鼓励同学们要坚持梦想,相信自己、超越自我,挑战极限,备战高考,学生争相涌上主席台,大声喊出自己的高考志向:“亲爱的老师,我要上xx大学!”“亲爱的爸爸,我要上xx大学!”“亲爱的妈妈,我一定要考xx大学!”“亲爱的同学,我一定会考上xx大学!”。生命似火,誓言如歌。高三(21)班全体同学更是列队走向主席台,齐举右手,共同庄严而慎重地许下自己对未来、对心中理想大学的誓言。运动场上声声回荡,久久无法平静,在场的每一个学生都深受感染,都对学习、对未来充满了热切的期待。

在感恩师长环节,伴随着大山老师“向老师三鞠躬”,台下的同学们带着泪水,一齐向老师们鞠躬致敬,整个会场沉浸在一片感之心汇成的海洋里,笼罩在一片温馨、感动的真情之中。

演讲会上,大山老师以激昂饱满的热情、幽默智慧而富有感染力语言、精彩的互动点燃了同学们的激情。现场气氛热烈,掌声、笑声不断,高潮迭起,为二中高三学子输入了强大的精神动力。同学们在欢笑、呐喊与感动的泪水间,明白了理想、感恩、自信、勇敢、坚持的重要性,学会挑战自我,感恩生活,拥抱梦想。

本次励志演讲报告会让更多高三学生接受了一次震撼心灵的情感洗礼,在全校同学心中播撒了拼搏和感恩的种子,助力高三学子树立更远大的理想,以更加饱满的激情备考高考,勇敢面对高考,为实现理想大学梦而奋斗拼搏,赢得了广大学生和家长的广泛好评。

陈恒广)

“请各位同学注意检查操作间及库房的卫生情况”“注意检查包装食品的生产日期和保质期”……在刚刚副校长和孟祥鹏科长的耐心指导下,宿州二中食品安全学生监督员开始了本次食品安全卫生检查。大家认真巡视了餐厅、售饭台、操作间、餐具等卫生情况,仔细检查了食品原料的质量,并不时向食堂经理询问相关情况,做好相关记录,填写好检查表格。

宿州二中高度重视校园食品安全工作。开学之初,曹振铎校长就对学校食品安全工作做出了部署,在持续加大硬件投入的同时,于2017年11月14日,安排学校食品安全监督员正式“上岗”。总务处和团委积极组织人员对学生监督员进行了现场培训,并进行了年级分组和任务分工。学生监督员开始分批分组参与对学校食堂和超市的食品安全的监督,反映广大师生对学校食品安全工作提出的意见和建议。

针对学生反映的天气变冷饭菜很快变凉的情况,食堂立即改进,加强保温工作,在学生放学进入食堂后才把热腾腾的饭菜端上售饭台,同时提供微波炉,方便师生加热食物。针对学生反映的菜价情况,学校拿出一定数量的专项补贴资金资助学生,并协调食堂在保证微利的基础上适当降低菜品价格,在保证饭菜质量的基础上推出低价特价套餐。针对学生反映的饭菜品种还不够丰富的情况,经学校和食堂联合商讨后决定在12月中旬开展校园美食节活动,让师生有更多的菜品选择。

宿州二中食品安全学生监督工作的持续推进,进一步创新和丰富了学校食品安全监督模式,更好地预防和化解了矛盾,从而为广大师生提供了一个安全舒适的就餐服务,使广大师生能全身心地投入到学习和工作中去。

(撰稿人:韩贤林)

**习近平论述经济工作的“一二三四五六”**

央视新闻以“一二三四五”的方式盘点了那些体现习近平经济思想的“金句热词”。

1. 一个重要判断:“新矛盾”。“中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。”
2. 习近平代表第十八届中央委员会向党的十九大作的报告
3. “两手合力论”。“两手合力”论,即使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用。
4. 三个“不会变”,引领对外开放新格局。中国利用外资的政策不会变,对外商投资企业合法权益的保护不会变,为各国企业在华投资兴业提供更好服务的方向不会变。
5. 习近平在2015年APEC峰会上的讲话。“明年,我们将隆重纪念改革开放40周年。中国改革的领域将更广,举措将更多、力度将更强。”
6. 习近平在2017APEC峰会发表的主旨演讲
7. 四个“没有变”,传递中国经济发展信心。一是经济发展长期向好的基本面没有变;二是经济韧性好、潜力足、回旋空间大的基本特质没有变;三是经济结构持续优化的良好势头没有变;四是经济结构调整优化的前进态势没有变。
8. 习近平在2015年长春召开座谈会时的讲话。“中国经济具有长期向好的光明前景,有基础、有条件、有动力实现稳中有进、持续向好。”
9. 习近平致2017年广州《财富》全球论坛的贺信(下转2、6版)

**安徽省省级示范高中 校报校刊联盟单位**

**搭建交流平台**

总编:曹振铎  
副总编:王跃 孙逊  
马艳华 赵亮  
周刚 杨振亚  
吴立清

主办:安徽省宿州市第二中学校报编辑部 邮箱: szez123@163.com 电话: 0557-2282150 印刷:安博印务有限公司

## 宿州二中组织党员赴淮海战役总前委旧址参观学习

为扎实推进“两学一做”制度化常态化,深入学习贯彻党的十九大精神,不忘初心,牢记使命,结合学习红船精神,12月9日上午,宿州二中党委组织党员同志赴萧县蔡洼村红色文化教育基地参观学习,瞻仰淮海战役总前委旧址,体验红色精神,缅怀革命先烈。

淮海战役总前委旧址(淮海战役总前委会议暨华东野战军指挥部旧址)坐落在安徽省萧县丁里镇蔡洼村,旧址的主体建筑位于蔡洼村中心的杨家台子,为清末古建筑群落。是全国重点文物保护单位、全国红色旅游经典景区、安徽省爱国主义教育基地、安徽省各级领导党员教育基地、被国家发改委列为全国100个红色旅游重点景区之一,入选安徽研学旅行推荐线路。

上午8时党员集合完后,乘车一个多小时到达蔡洼。在讲解员的带领下,同志们聆听当年战事,观看革命将士当年使用的武器和生活用品等遗迹,感受着淮海战役的艰苦和残酷。



重温誓词

1948年11月6日,淮海战役拉开战幕,华东、中原两大野战军和地方武装60万人,与国民党80万兵力进行了规模空前的战略决战。期间,便于华东、中原两大野战军协同作战,

中央军委指示11月16日成立了由刘伯承、陈毅、邓小平、粟裕、谭震林五人组成的淮海战役总前委。12月16日,华东野战军代司令员、代政委粟裕进驻蔡洼杨家台子,设立指挥部,1月17日淮海战役总前委全体会议休会期间,随军记者路仁生在萧县丁里镇蔡洼村杨家台子,为刘伯承、陈毅、邓小平、粟裕、谭震林五位首长拍照,留下了总前委唯一一张合影。在此后的28天里,总前委一直驻守在蔡洼。

听着讲解员的介绍,大家上了一堂深刻的党课。在革命旧址前,党员同志向着党旗举起右手,重温了入党誓词,表达了为党的事业奋斗终身的决心和愿望。

心中有信仰,脚下有力量。此次活动让全体党员受到了一场生动的革命传统教育和爱国主义教育,激发了全体党员的爱国热情。党员同志一致表示,要发扬伟大革命精神,当好伟大革命精神的坚定传承者,让伟大革命精神为我们在新时代奋进注入不竭动力,激励我们把立德树人的根本任务落到实处。

(邵超/文图)

## 放飞新时代青春梦——党的十九大精神走进宿州二中

12月6日下午,团市委在我校开展了“放飞新时代青春梦——党的十九大精神走进青年”宣讲活动;校党委副书记杨振亚,团市委少部副部长刘媛媛、宿州市青年宣讲团成员韩贤林、宿州市青年企业家、万众传媒总经理桂昆和我校200余名学生参加了活动,宣讲报告会由校团委朱德意老师主持。

宣讲会上,韩贤林老师做了题为《新时代新思想 新征程——党的十九大和我们青年》的精彩报告,呼吁广大青年要做新时代的担当者、新理论的追随者、新征程的创造者,号召同学们展现新时代的中国力量、中国精神、中国气质、中国风度,推动中华民族伟大复兴的巨轮破浪远航。

桂昆就如何深入学习领会党的十九大精神

精神,在新时代奋力发展成为创客先锋和同学们进行了近距离交流,鼓励同学们在新时代要以满格的精神状态生活、学习,要敢于担当、乐于吃苦、追求卓越。

宣讲会场气氛浓厚,反响热烈。同学们一致表示,听完报告非常激动,也为祖国的日益强大感到骄傲和自豪,在今后的学习中,一定坚定理想信念,脚踏实地学习、不断探索创新,争做新时代的弄潮儿!

为帮助同学们更好理解、学习党的十九大精神,团市委还发放了《小宿州和您一起学习党的十九大精神》宣传漫画,漫画图文并茂,形式新颖,生动具体地解读了党的十九大精神内容和会议精神。

(韩贤林撰稿)

## 我校参加市“书香宿州·经典散文(诗歌)朗读会”

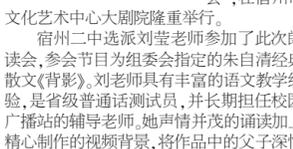
为学习宣传贯彻党的十九大精神,打造我市经典文化品牌,推进“书香宿州”建设,日前,由市委宣传部分办,市文广新局、市旅游局、市文化旅游局联合承办的“近现代经典散文(诗歌)朗读会”,在宿州市文化艺术中心大剧院隆重举行。

宿州二中选派刘莹老师参加了此次朗读会,参会节目为组委会指定的朱自清经典散文《背影》。刘老师具有丰富的语文教学经验,是省级普通话测试员,并长期担任校园广播站的辅导老师,她声情并茂的诵读加上精心制作的视频背景,将作品中的父子深情

演绎得淋漓尽致,感动全场,赢得观众们热烈的掌声。

此次宿州二中推荐的代表在朗读会上的成功表现与学校对素质教育的重视是分不开的。二中每年一次的经典诵读比赛已成为传统活动项目。师生社团“鸿流读书会”“校园广播站”等每年也多次举办诵读、演讲、读书讨论会等活动,充分提高了广大师生的诵读能力,推进了对经典作品、传统文化的学习和传承。今后二中会继续积极参加此类活动,将传统文化推广到社会,为树立“文化自信”、光大中华文明作出应有的贡献。

(教研室)



刘莹老师

## 南京航空航天大学张利华教授来宿州二中讲学



日前,南京航空航天大学张利华教授莅临宿州,为宿州市美术骨干教师举办讲座,为宿州二中美术特长生上辅导课。图为张利华教授与宿州二中美术教师及美术特长生合影。(沈泽利 文、图)

12月13日至15日,中国共产党第十四次青年团安徽省第十四次代表大会在合肥胜利召开。作为宿州市唯一的学生代表,宿州二中杨捷阔同学出席了此次团代会。杨捷阔同学是宿州二中高二年级珍珠班团支书,品学兼优,深受同学们的好评。

宿州二中是新华爱心教育基金会“捡回珍珠计划”在宿州市唯一合作的学校,已经成功培养了六届共三百多名珍珠生,以百分之九十以上的一本升学率,为北大、中科大等名校输送了大量人才。在“有爱走遍天下”的教育口号引领下,珍珠生更注重学习,更注重做人。爱心、感恩、合作、信任……珍珠生的优秀品质已成为二中师生共同的骄傲。正基于此,本次选拔团代会学生代表,共青团宿州市委经过慎重考虑研究,将推荐机会给了宿州二中。学校接到推荐任务以后,校团委高度重视,校团委根据推荐要求由班级、年级、学校逐级审核;杨捷阔同学作为珍珠班团支书,凭借优秀的自身条件,顺利通过了团组织的考察选举,获得了团省委第十四次团代会代表资格。

为期三天的会议过程中,省委李锦斌书记在开幕式上作了“勇做时代弄潮儿,奋力走在最前列”的重要讲话;孔涛同志代表共青团安徽省第十三届委员会作了工作报告;选举产生了共青团安徽省第十四届委员会。代表们深入学习了李锦斌书记的讲话,并认真讨论审议了团代会报告。杨捷阔同学深受鼓舞,她在小组讨论时发言说道:“李书记对青年力量的肯定和对青年成长的关心使我感到由衷的自豪和骄傲!”“勇做时代的弄潮儿要求我们要有知识、有本领,在学思践悟中打牢青春底色。”“团组织要树立价值取向,培养青年的道德与法律意识,进一步增强中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信,提升思想道德水平和文明素质,团结带领广大青年为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春智慧和力量。”

杨捷阔同学

(朱德意 刘莹)

## 我校杨捷阔同学出席共青团安徽省第十四次代表大会





<div><div><div><span><span></span></span></div><div><b>子墨</b></div></div><div><div><span><span></span></span></div><div><b>文学社</b></div></div></div>	<div><div><div><span><span></span></span></div><div>诗文选</div></div><div><div><span><span></span></span></div><div>第 11 期</div></div></div>
--	--

## 平凡的人

高二(6)班 梁柒冉

世界上最庞大的人群就是平凡的人群。

——题记

我出生在一个十分平凡的家庭,日子十分拮据,可是其乐融融。父亲经常与我谈话,记忆最深刻的是父亲说:“不管你怎样说这个家不好,就是不能说我贫穷。是的,我的父亲是一位最平凡最卑微的农民,一生干的都是最底层的工作,挣的都是最难得的汗水钱。可即便如此,他那被太阳折磨了几十年的脸上总是浮出微笑。那是一种最灿烂最满足的笑容,像冬日里的太阳照耀着我们这个小小的家。”

父亲是平凡的父亲,母亲也是平凡的母亲,我也是平凡的我。我的出身平凡,我的外表平凡,我的成绩平凡。常常有人开玩笑,他们会对我说:“你看你丑的,哈哈,又黑又矮又丑。”每次身为白羊的我都会一笑而过。可是,白羊的外表坚强,心灵却是很脆弱的。内心的血往泪流,眼眶的泪往里咽。我的泪不是泪,只是水罢了,我常常这样对自己说。我只有将自己变得坚强再坚强,才会受到更少的伤害,在黑夜里我常常会想起自己的父母,那样的辛苦,那样的操劳,而我却不是那样的孝顺。平凡造就的人生,无疑是会辛苦的,道路上的崎岖坎坷,无疑是对成功最

## 无题

高二(25)班 陈小胜

三月飞花青丝骏马,江南烟雨老树昏鸦。 红衫偶遇一段佳话,素命相赠敢问哪家。 愿等姑娘及腰长发,愿俟少年金戈铁马。 兵荒马乱狼烟飞沙,等我归来残骑裂甲。 十来红妆满城桃花,执伊之手共赴天涯。

## 再回首,还是旧人

高二(25)班 陈小胜

王家卫说:“我不知道该怎么和生活中无法失去的人说再见,所以我没有说再见就离开了。”是啊,不告而别才是真正的离开。可我们那幼稚清醒而又脆弱的梦啊!内心的希冀,总希望可以被无休止的原谅,愚昧而贪婪。所有的所有,期望的期望。不过是,你我互道离开,长街十里,桂之不及,蓦然再回首,旧人仍在,痴痴等待。

喧嚣闹的市中心到长街尽头的小酒馆有两公里的路程。当红灯红酒绿闹乱了内心,看着你遥不可及的身影。话还没说出,泪已洒干万。不顾行人横道,横越城市喧嚣。不是追随你的背影,而是无休止的徒劳。刺耳的汽笛声不时响起,伴着小酒馆里和谐的晕黄的灯光,停下了脚步。只是个不住喝酒的陌生人,要是谁能把我灌醉,还可以和你聊聊我和她的曾经。

花开,自在容光,憔悴孤灯映流霜。忧有多长?一半是惆怅,一半是愁盼。韶光逝,伊人未至。长街十里,伊人迟。念为谁执?半笔化作了诗,半笔随风逝。我清楚的知道你早已不在。当初的不曾回头,换得现在的不断后悔。你是坠落人间的三只白鸟,却胜过人间无数惊鸿。翩然而归的,是遥不可及的期望。带走的是所有屈指可数的回忆里的流年。活在回忆里卑微的儿儿。想抬头再重视那远方,那远方的田野闪烁着金光,再迈半步也是徒劳。心仍在回首,回首曾光,多感伤,多感伤,可更多的是灿烂时光。

一个人漫步在深秋,在知了声声叫完了的酷暑之后。走在熟悉的十字街头,秋日的萧索吹走了行人漫步的本意。只留下昏黄的余晖,映着满地的梧桐叶,与我共享这寂寥。头顶上南飞的雁也不耐驻足,凉意初透的秋风也催促着我前行的脚步。余晖再照不出两个人的背影,拉扯着孤独摇曳的身影。或许你也在远方承受着孤独与痛苦,而我却无能

好的锻炼。我的爸爸妈妈都是普通的没有高学历的农民,但是他们对我说:“孩子,你不是出生在多么优秀的家庭里,学习是你唯一的出路,成功不会主动来到你身边,需要自己的努力,成功的大门也不会对你关闭,只会给有准备的人,千万不要走我们的老路。”当时的我无言以对,泪如雨下。

我常常愤怒于老天的不公平,为什么不能造就一个聪明的我,我太过平凡的智商致使我只能获得一个平凡的成绩,父母对我过于沉重的希冀压得我不能呼吸,学校里不够出色的我,“我幸运我有一对爱我的父母,有着温暖又幸福的家庭,金钱并不重要,痛苦也是暂时的,成长会眷顾我的,失去一样东西,也会让你得到其他东西。

我写的这篇作文是写给二中同我一样并不拥有先天优势的莘莘学子,我相信你们父母一定对你们说过同样的话,请珍惜学习的机会,既然无路可走,不如放手一搏,平凡的家人给予的爱是伟大的,是独一无二的,要好好爱自己的家人,因为家人是真正永远不会背叛你的人,家是你累了可以依靠的港湾。因为爱,所以爱。

所以,同学们,加油吧!祝愿你们,前程似锦,幸福安康!

<b>子墨文学社组织机构</b>			
高二(23)班	侯硕硕(社长)	高一(29)班	余咏欣(联络员)
高二(11)班	杜尚尚(副社长)	高一(27)班	韩 枫(联络员)
高二(25)班	陈永胜(主编)	高一(29)班	方巧慧(编辑部副主任)
高二(6)班	梁柒冉(副主编)	高一(29)班	王成(编辑部副主任)
高二(19)班	孙甜甜(编辑部主任)	高一(18)班	曹子昂
高二(16)班	孟丽冰(宣传部部长)	高一(16)班	吕 康
高二(23)班	丁维浩(编辑部副主任)	高一(18)班	杜顺芸
高二(28)班	马婉婷	高一(18)班	柳雨晴
高二(30)班	姚焯焯	高一(18)班	周 平
高二(24)班	王琛越	高一(7)班	郜锦雯

你好,我是来自未来的你。当你收到这一封信时,不要惊讶,不要诧异,请细心地将信看完。

从2017年9月1日开始,你已经正式成为一名14岁的高中生了,我还记得你拿到录取通知书时的喜悦,还记得你离开故土的惆怅,但请记住,你已经是一名高中生了,处于紧张的学习生活中,但未来还是迷雾般的遥远,学习作业这么多怎么办?同学间的竞争为什么那么激烈?将来选文科还是理科?烦恼如细雨般散漫在你心头,你不知所措。

也许,现在的你还不知道怎么去面对,不知如何去解决。其实人生很漫长,我们的每一次决定,造就的是不同的生活和人生。有时你会犹豫,可能当年答对那道选择题,今生又是不同光景吧。可能不与那道人厮混在一起,如今又不知在何处安身。现在可以缔结着未来,却不能左右过去,那过去的就像风一样飘散了,过多的情绪只会影响你的判断。重要的是认真对待每一天,活在当下。

我只愿你能够懂得,每一份幸福的得到都需要付出,不管生活还是学习,只要你能够先把自己消极的情绪摆脱,然后再用全新的状态去面对,目标就能找得到,有了目标,我相信你会一日千里。

你最近在读书,这是很好的事情。你需要不断地自我学习和提升…·拓展自己的能力。

你说你喜欢写作和投稿,每一一次的文章受到赞扬就是你的最大的鼓励,这样的努力更是值得赞赏。

未来的你正在奋战高考,也有非常非常大的压力,但我还是抽出时间为你写下这封信,因为如果你没有确定自己的目标时,我也左右摇摆,飘忽不定,有时也会感慨,后悔,遗憾。于是我找到你,帮助你雕刻下每一条契约,永不言弃。

你的时代,是一个祖国飞速发展,个人积蓄能量的时代;我的时代,是一个国家和个人达到高度融合的并具有超时空关系的时代。无论何时何地,时代都在期待着你的努力。我会在未来等着着你,我相信今后的你,是幸福、自由,从容和充满希望的,如同现在的我。我明白,此时的你正在勤奋努力着,只为了能与我相见。

在此深深地祝福你。

## 秋

高一(7)班 郜锦雯

随手指拂过略微刺手的麦芒,收割起的一捆麦穗,捆住了阳光和秋天的一缕温柔。

秋天,正是硕果累累,喜迎丰收的季节啊。回眸望去我曾走过的道路,我又何尝不是在白雪皑皑时暗暗积蓄,万物发生时奋力拼搏,六月的榴阳里路过人生中第一道沟沟,最终在金秋九月时迈入崭新的一段旅程。这不正是我的硕果,我的收获吗?

原来人生同样是四季的轮转,若你忽视冬日的隐忍,春日的拼搏,夏日的奋发,那么你的秋日永远无法结出你所梦寐已久的收获,即使有充沛的雨露与温暖的阳光,但是没有种子自我的发芽生长,又怎么可能长成后的硕果。这样的种子不过是会腐烂在地下,无人知晓也无人记得。

窗外的阳光依旧温和而微凉,向外望去,有个怀揣课本有人说有笑的同级同学,他们坐在银杏树下,在满地金色的叶片里放飞了未来的展望。

来年的金秋,同样又有一群风华正茂的少年喜获丰收。三年后的金秋,我们也将迎来我们的努力而交换的结果。

秋天,正是硕果累累,喜迎丰收的季节啊。

圆,不是富于心计,而是一种机智,随机应变,不囿于世俗,不死板拘泥。一次,一群恶少当众羞辱韩信。有一个屠夫对韩信说:你虽然长得又高又大,喜欢带刀佩剑,其实你胆子小得很,有本事的话,你敢用你的剑来刺我吗?如果不,就从我的裤裆下钻过去。韩信自知形只影单,硬拼肯定吃亏。于是,当许多围观的人,从那个屠夫的裤裆下钻了过去。史上亦称“胯下之辱”。后来富贵了,韩信赏赐了那个屠夫,并说:当卫失道我不能奋起搏杀么,不过权衡得失道,不值得为一时之勇,舍弃建功立业人生。圆是自识实物,使自己进退自如。

圆是自知,圆是处世的智慧,圆是大智若愚。古有神话愚公移山,愚公不谓世人的舆论,忠于自己的那颗移山之志,终感动天帝,遂派人移走大山,从此,豁然开朗。愚公的大智若愚成为世人千古传诵的佳话。当今社会中,许多人都盲从随波逐流,人云亦云。2011年日本发生了核泄漏,有网友传谣说可以投放核辐射,内陆从而造成了前所未有的恐慌风波。许多人道听途说,大量购买碘盐储存,从而使碘盐的销量大幅提升,许多盐业乘机谋利,许多人都上当受骗,如果人们不人云亦云,不道听途说,对网络中的谣言一笑置之,对路人的传言一笑而过,又何必滑稽之事呢?不人云亦云,不随波逐流,要做到这些,需要坚定的毅力和独善其身的信念。

圆,圆润灵活,融通老成,做人做事讲究技巧,识时务,使自己进退自如,游刃有余。“圆”,不是富于心计,而是一种机智,随机应变,不囿于世俗,不死板拘泥。一次,一群恶少当众羞辱韩信。有一个屠夫对韩信说:你虽然长得又高又大,喜欢带刀佩剑,其实你胆子小得很,有本事的话,你敢用你的剑来刺我吗?如果不,就从我的裤裆下钻过去。韩信自知形只影单,硬拼肯定吃亏。于是,当许多围观的人,从那个屠夫的裤裆下钻了过去。史上亦称“胯下之辱”。后来富贵了,韩信赏赐了那个屠夫,并说:当卫失道我不能奋起搏杀么,不过权衡得失道,不值得为一时之勇,舍弃建功立业人生。圆是自识实物,使自己进退自如。圆是自知,圆是处世的智慧,圆是大智若愚。古有神话愚公移山,愚公不谓世人的舆论,忠于自己的那颗移山之志,终感动天帝,遂派人移走大山,从此,豁然开朗。愚公的大智若愚成为世人千古传诵的佳话。当今社会中,许多人都盲从随波逐流,人云亦云。2011年日本发生了核泄漏,有网友传谣说可以投放核辐射,内陆从而造成了前所未有的恐慌风波。许多人道听途说,大量购买碘盐储存,从而使碘盐的销量大幅提升,许多盐业乘机谋利,许多人都上当受骗,如果人们不人云亦云,不道听途说,对网络中的谣言一笑置之,对路人的传言一笑而过,又何必滑稽之事呢?不人云亦云,不随波逐流,要做到这些,需要坚定的毅力和独善其身的信念。

圆,圆润灵活,融通老成,做人做事讲究技巧,识时务,使自己进退自如,游刃有余。“圆”,不是富于心计,而是一种机智,随机应变,不囿于世俗,不死板拘泥。一次,一群恶少当众羞辱韩信。有一个屠夫对韩信说:你虽然长得又高又大,喜欢带刀佩剑,其实你胆子小得很,有本事的话,你敢用你的剑来刺我吗?如果不,就从我的裤裆下钻过去。韩信自知形只影单,硬拼肯定吃亏。于是,当许多围观的人,从那个屠夫的裤裆下钻了过去。史上亦称“胯下之辱”。后来富贵了,韩信赏赐了那个屠夫,并说:当卫失道我不能奋起搏杀么,不过权衡得失道,不值得为一时之勇,舍弃建功立业人生。圆是自识实物,使自己进退自如。圆是自知,圆是处世的智慧,圆是大智若愚。古有神话愚公移山,愚公不谓世人的舆论,忠于自己的那颗移山之志,终感动天帝,遂派人移走大山,从此,豁然开朗。愚公的大智若愚成为世人千古传诵的佳话。当今社会中,许多人都盲从随波逐流,人云亦云。2011年日本发生了核泄漏,有网友传谣说可以投放核辐射,内陆从而造成了前所未有的恐慌风波。许多人道听途说,大量购买碘盐储存,从而使碘盐的销量大幅提升,许多盐业乘机谋利,许多人都上当受骗,如果人们不人云亦云,不道听途说,对网络中的谣言一笑置之,对路人的传言一笑而过,又何必滑稽之事呢?不人云亦云,不随波逐流,要做到这些,需要坚定的毅力和独善其身的信念。

### 体检围观



#### 令人纠结的味精安全性

北控不敌广厦 北京时间12月19日,CBA联赛第十八轮比赛打响,北京农商银行坐镇主场迎战目前积分榜排名第一的浙江广厦队,开场凭借阿斯的风火轮手感,北控取得领先,但实力强大的广厦队始终紧紧咬住比分。北控本土球员在本场比赛中表现不尽人意,比赛结束时北控外援合砍85分其中马布里砍下24分,但本土球员无人上双,广厦方面外援福特森砍下45分,博洛弗斯得到13分,李京龙拿到20分,苏若曦拿下11分,此前场均20+的胡金秋在本场比赛被阿巴斯限制只得8分,最终北控108-116不敌广厦。

单板滑雪中国女将视频展前两名 河北崇礼12月19日电0(记者周凯)2017—2018国际雪联单板滑雪及自由式滑雪U型场地世界杯于19日在崇礼密克云乐园拉开帷幕,100余名国内外顶级选手参与其中。在单板滑雪U型场地世界杯的预赛中,中国女选手排名展前两名,共有4名选手晋级决赛,中国男队发挥不佳,包括名将张义威在内均无缘决赛。

中国单板滑雪U型场地项目近年来涌现出一批优秀选手,逐渐成为继自由式滑雪空中技巧后,中国冬奥雪上运动的又一传统项目。

在19日的单板滑雪U型场地预赛中,中国女队发挥出色,刘佳宇以95.00分排名第一,蔡雪桐以91.75分紧随其后。女子组共有8名选手进入首轮决赛,中国运动员李爽、邱冷也分别以第七和第八名顺利晋级。

西甲主席:西班牙不会被踢出俄罗斯世界杯

据ESPN报道,西甲联赛主席特巴斯日前表示,西班牙队没有任何失去2018年世界杯参赛资格的危险,他们并不想去俄罗斯,而且还要再拿大力神杯。因沙漏而被停职的西班牙足协主席比拉尔西班牙当地时间18日召开新闻发布会表示,西班牙政府对于足协的干预会导致国际足联剥夺西班牙队明年世界杯的参赛资格。国际足联最近曾致函西班牙足协询问后者是否受到过外部力量的影响。

今年7月,比拉尔因涉嫌贪腐曾被西班牙警方拘捕,并被保释候审。目前,他被保释候审。

对于比拉尔的言论,特巴斯的评价是“不留情”,认为西班牙将不能参加世界杯是种懦弱,他不能拿国家队作为要挟的手段。

特巴斯认为,比拉尔的言论是他受审之前的最后挣扎。他说:“我相信比拉尔已经成为历史……我对比拉尔的希望是他能用最好的方式为自己辩护,但不要伤害足球,他不能拿国家队作为要挟的手段。”

假如有一天,飞行汽车真的实现市场化了,人民就一定会踊跃掏钱购买么?其实未必,公众对于飞行汽车还有许多忧虑。

首先,飞行汽车不一定能缓解交通压力,甚至反而会造成更频繁的堵车。生活经验告诉我们,堵车现象常常发生在诸如收费站、加油站和红绿灯之类的“节点”附近。飞行汽车虽然可以减少路面车辆的数目,但它们需要机场和停车坪之类的起降站点来转换运动模式。这无疑为交通系统增加了不少新的“节点”,而且这些新“节点”也更加耗时(一辆飞行汽车在一辆普通汽车穿过收费站所用的时间)。所以,飞行汽车的起降站点将是未来最容易发生堵车的地方。

其次,人们出行的成本会大大增加。以交通发达的美国为例,目前美国大约有7000架商用飞机和22万架通用航空飞机,为确保航空安全,交通管制系统已经不堪重负,而美国注册的汽车数量超过2.5亿,如果这些飞机飞起来,那么增添新的航空设施和电子导航设备所需的费用将是天文数字,这些费用最终只会落在公众身上。而且,飞行汽车的价格一般会高于普通汽车的价格,考驾照的难度和费用无疑也会提升。



# 这一回,味精摊上30年以来的最大事了

文/钟凯

#### 欧盟的新观点

一个成年人平均每天从食物蛋白质中消化吸收的谷氨酸大约13克,而从味精中摄入的大约是0.5克。从这个角度说,味精作为食品添加剂的安全性不会太差。截至目前,针对味精的急性毒性、亚急性毒性、慢性毒性、生殖发育毒性或遗传毒性的研究不计其数,但并没有发现明确的毒副作用。美国食品药品监督管理局在20世纪中叶就将味精纳入“GRAS”名单,也就是相当安全,后来再次评估的结论是,在正常使用情况下,味精的安全性是完全有保障的。科学证据表明,人工生产的谷氨酸钠和天然的谷氨酸钠在代谢和生理上并无区别。

多年来,关于味精的各种说法此起彼伏,始终不能给人一个完全可信的答案。2017年7月,欧盟食品安全局发布最新评估报告将谷氨酸及谷氨酸盐(谷氨酸钠、谷氨酸钾、谷氨酸钙、谷氨酸铵的安全摄入量调整为每千克体重30毫克,也就是说,一个体重60千克的成年人每天摄入量上限是1.8克。同时,他们还建议欧盟的管理部门强化食品中的添加限制。这可能是30年来味精遭遇的最大挑战。

#### 味精产业简史

这就是味精的分子模型 世界卫生组织下属的食品添加剂联合专员会分别于1970年和1973年评估了谷氨酸盐类的安全性,设置了每千克体重120毫克安全摄入量。1987年再次评估后,该委员会将摄入量改为“无需限制”,即可以随便用。2004年他们又一次评估了谷氨酸的安全性并维持了之前的判断。

味精在全球范围内广泛使用,被认为是最安全的食品添加剂之一。其中东亚是味精产量最多也是消费量最多的地区。

在欧盟,食物中添加味精的超限



当然,最令公众担心的还是安全。飞行汽车存在的安全隐患实在太多了。下雨天,你要防备,住高楼者要防噪音,空中飞行时要担心汽油还不够,在空中散步时心里也不踏实,毕竟有东西砸在你脑袋上的可能性会大大增加。如果无法解决这些安全问题,那么炫酷的飞行汽车不要也罢。

从20世纪30年代开始,人们便推出无数款飞行汽车的试验品,这些试验品大都长着相似的外表—轻型飞机的翅膀和驾驶舱,家用轿车的车身,两种零件有模有样地整合在一起,发明家们便自嘲做成了飞行汽车。但它们的表现如何呢?

从外观上讲,这种飞行汽车毫无美感可言,看上去像是一辆汽车驮着一架飞机;实用性也不太好,又宽又长的固定机翼主要要用占七个车道,长长的机尾使飞行汽车的臃肿程度不亚于超级大货车;至于安全性,那就更不用提了,没有人敢开这种车,少数极度自信的“司机”在驾驶时也很可能会遇险。比如,1973年,美

恶心、心悸等。现在科学界的主流观点认为,绝大多数和味精综合征有关的早期研究都存在设计缺陷,因此缺乏说服力。最近十余年的研究也并未找到确切的答案,但大致规律是每天摄入量不超过3克就没事,而且只有极少数人对味精敏感。

在临床试验中,个人在摄入大量味精后,可能出现味精综合征的症状,但并不严重,且很快就能恢复正常。而当味精和食物一起吃的时候,这种情况就更不容易出现了,因此你并不用担心。

“味精导致哮喘”的说法最早出现在20世纪80年代,但截至目前,并没有十分可靠的科学证据。有一些人觉得自己对味精敏感,但科学家做了很多实验,并没有得到明确的结果。相对而言,更多的科学家相信味精并不会引发哮喘。那些“味精导致哮喘”的研究证据,最大的问题是实验设计。比如研究对象本身就处于哮喘不稳定的状态,研究期间不得不停药,导致哮喘发作。在最新的一项“单胃”研究中,有一名研究对象出现了哮喘反应,不过当研究方案改为“双盲”时,哮喘反应就消失了。

“味精导致哮喘”的说法最早出现在20世纪80年代,但截至目前,并没有十分可靠的科学证据。有一些人觉得自己对味精敏感,但科学家做了很多实验,并没有得到明确的结果。相对而言,更多的科学家相信味精并不会引发哮喘。那些“味精导致哮喘”的研究证据,最大的问题是实验设计。比如研究对象本身就处于哮喘不稳定的状态,研究期间不得不停药,导致哮喘发作。在最新的一项“单胃”研究中,有一名研究对象出现了哮喘反应,不过当研究方案改为“双盲”时,哮喘反应就消失了。

在做这类研究时,医生会让研究对象吃一些胶囊,有的胶囊里面是味精,有的胶囊里面是没有任何毒副作用的葡萄糖、淀粉等物质。“单胃”是指研究对象不知道自己吃的是味精还是其他东西,但医生知道,“双盲”是指医生也不知道。

味精加热温度过高会发生化学变化,产生一种叫焦谷氨酸的东西,加热温度越高,时间越长,谷氨酸转化为焦谷氨酸的比例越大。此外,生产味精的过程也会产生焦谷氨酸杂

质。网上说焦谷氨酸可能致癌或有神经毒性,不过有趣的是,科学文献中并没有这个说法,倒是有改善大脑记忆和认知能力的证据。

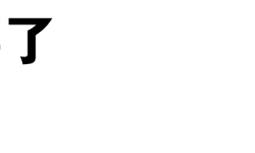
实际上,焦谷氨酸是不产生鲜味的环状氨基酸,是许多氨基酸和蛋白质合成过程中的中间产物。它也广泛存在于动植物中,比如人的大脑和脊髓液中就有焦谷氨酸。

味精吃多了不好”似乎是个常识,但到底多少算多呢?研究发现,味精能促进胰岛素分泌,不过前提是摄入量为“适量”,超过这个量,味精吃多了可能会导致血糖波动,进而影响血压,毕竟它是含钠的。

大体上讲,“过渡者”和“自由者”是目前所谓的新式飞行汽车的代表。飞行的时候,前者像民航飞机,起飞需要宽阔的跑道来加速,后者像直升机,可以垂直起飞;不飞的时候,两者都像蹩脚的汽车。虽然不少媒体在热烈地吹捧这些所谓的新产品,但细想一下,它们最多也只能算是有轮子的小型飞机,离我们的期望其实相去甚远。

由于接连出了人命,飞行汽车的公众关注度淡化和了一段时间。直到本世纪,日新月异的高新科技打开了汽修厂商的脑洞,关于新式飞行汽车的消息又开始频频见于媒体头条。

比如,2017年,荷兰飞行汽车制造商PAL-V在摩纳哥年度奢侈跑车展上展了飞行汽车“自由者”,“自由



“中餐馆综合征”已被证明缺乏说服力

针对味精的质疑还有不少,但基本上都属于个别偶发的情况。比如“味精导致荨麻疹”,欧盟专家组认为,就算味精真的能诱发荨麻疹,也是极为罕见的中间产物,味精可能与鼻炎症状有关,但也没有确凿证据。

“味精吃多了不好”似乎是个常识,但到底多少算多呢?研究发现,味精能促进胰岛素分泌,不过前提是摄入量要“合理”,超过这个量,味精吃多了可能会导致血糖波动,进而影响血压,毕竟它是含钠的。

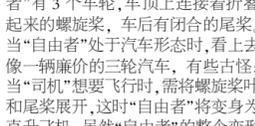
大体上讲,“过渡者”和“自由者”是目前所谓的新式飞行汽车的代表。飞行的时候,前者像民航飞机,起飞需要宽阔的跑道来加速,后者像直升机,可以垂直起飞;不飞的时候,两者都像蹩脚的汽车。虽然不少媒体在热烈地吹捧这些所谓的新产品,但细想一下,它们最多也只能算是有轮子的小型飞机,离我们的期望其实相去甚远。

由于接连出了人命,飞行汽车的公众关注度淡化和了一段时间。直到本世纪,日新月异的高新科技打开了汽修厂商的脑洞,关于新式飞行汽车的消息又开始频频见于媒体头条。

比如,2017年,荷兰飞行汽车制造商PAL-V在摩纳哥年度奢侈跑车展上展了飞行汽车“自由者”,“自由

(源于《科学大众》)

作者”有3个车轮,车顶上连接着折叠起来的螺旋桨,车后有闭合的尾翼。当“自由者”处于汽车形态时,看上去像一辆廉价的三轮汽车,有些古怪;当“司机”想要飞行时,需将螺旋桨叶和尾翼展开,这时“自由者”将变身为直升飞机。虽然“自由者”的整个变形过程需要10分钟左右,但它很可能是最早可以实现商业化的飞行汽车。另外,2017年,丰田汽车还推出了一种类似大疆无人机的多螺旋桨飞行汽车,公司计划让无人驾驶它在将来的东京奥运会上点燃火炬,不过该车目前处于试验阶段,甚至还无法飞起来。



当然,最令公众担心的还是安全。飞行汽车存在的安全隐患实在太多了。下雨天,你要防备,住高楼者要防噪音,空中飞行时要担心汽油还不够,在空中散步时心里也不踏实,毕竟有东西砸在你脑袋上的可能性会大大增加。如果无法解决这些安全问题,那么炫酷的飞行汽车不要也罢。

从外观上讲,这种飞行汽车毫无美感可言,看上去像是一辆汽车驮着一架飞机;实用性也不太好,又宽又长的固定机翼主要要用占七个车道,长长的机尾使飞行汽车的臃肿程度不亚于超级大货车;至于安全性,那就更不用提了,没有人敢开这种车,少数极度自信的“司机”在驾驶时也很可能会遇险。比如,1973年,美



由于接连出了人命,飞行汽车的公众关注度淡化和了一段时间。直到本世纪,日新月异的高新科技打开了汽修厂商的脑洞,关于新式飞行汽车的消息又开始频频见于媒体头条。