

语文

交流沟通：坐

◎坐与心态

1. 坐好，准备开考咯！请用上“行思坐忆”写一两句话，给考场上的自己加油。

示例：过去的数月，我行思坐忆，认真准备考试，终于迎来今天。加油吧！

2. 静心，以诗文入境。

重温古诗文，平复一颗心。看一看，“芳草鲜美，_____”（陶渊明《桃花源记》） 优美春景，“____，
山山唯落晖”（王绩《野望》）的恬静秋光；赞一赞，“____，_____”（杜甫《望岳》）的凌云壮志，
“乘风好去，____，直下看山河”（辛弃疾《太常引·建康中秋夜为吕叔潜赋》）的济世豪情；学一学，王
维“独坐幽篁里，_____”（《竹里馆》）的淡定，李白“____，_____”（《行路难（其一）》）的自信。
静一静，坐看云起。

◎坐与健康

材料一：

坐对有方法

“把背挺直”好像是坐姿的最简单也最正确的口令。一听到“坐好”，你的第一反应是啥？是不是不自主地就开始往凳子前端挪了挪，然后把背挺起来。这只是看起来背挺直了，其实还是“坐”错了。那么，我们日常生活中应该怎么坐呢？

科学上认定的“好坐姿”不只是“背挺直”。科学上认为的好，是身体各个关节、各个部位受力都相对平均，可以避免某些部位承担过大的重量，也就是最省力的姿势——专业上把这叫做“中立位”。

一般来说，只要是抬头挺胸收腹的姿势就可以让脊柱处于中立位，但很多人只记得把背挺直，却忘记了收腹的动作。对于久坐一族来说，微微后倾才是对腰椎压力更小的坐姿。

我们可以借力椅背让你的腰“立”起来。第一步，我们优先来调整你的腰，尽可能地靠着椅背。另外，记得给膝盖后方与坐椅面留一个拳头大小的距离，保证你的大腿能平行于地面。第二步，调整座椅高度。大部分人的桌子高度是不可调整的，所以调整座椅高度是为了让你的小臂在有支撑、自然放松、不耸肩的写字状态下，呈 100~110 度最省力的角度。

基本上做好这两步调整，你的坐姿已经轻松了一大半！当然，也别忘了，没有任何一个姿势适合长久保持，每过 1 小时记得起来动一动才好。

(来源：央视网)

材料二：

坐错危害大

长时间挺直背坐会使背部肌肉僵硬、酸胀，影响血液循环，还可能会引起颈椎病。驼背的坐姿会造成圆肩、近视眼，还会让你的臀部压力增加，造成臀部的血液循环、淋巴结不畅，导致臀部水肿和松弛。

(来源：央视网)

脊柱侧弯已成为继肥胖、近视后，危害我国儿童及青少年健康的第三大“杀手”。国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科刘主任在接受媒体采访时表示，据估计，我国中小學生脊柱侧弯发生率为1%~3%，侧弯人数已经超过500万，并以每年30万左右的速度递增。

浙江省人民医院脊柱外科专家张主任说：“在青少年这个群体中，最常见的还是青少年特发性脊柱侧凸，造成的原因有多方面，有先天遗传因素，还有一些其他的危险因素，包括不良坐姿、长时间使用电子产品、缺乏运动等。”

(来源：浙江新闻客户端)

3.【辨析】右图是某校 学生写字坐姿示意图，图中文字说明与材料一中的表述有一处矛盾，请指出，并结合你的生活体验说明矛盾的原因。



4.【劝说】小语同学经常驼着背坐，请你结合材料二的内容对他进行劝说。

要求：条理清楚，语言得体，100字左右。

5.【宣传】为了宣传关于“坐与健康”的知识，班委会决定写一篇文章向学校公众号投稿，请你参与。

(1) 给这篇文章拟一个吸引读者的标题。

(2) 下面材料能否编入这篇文章，同学们对此产生了分歧。请说说你的看法。

鼓励各地推行课间“护脊操”，进行颈胸腰椎及四肢关节的放松和锻炼。市教育局将会同有关专家在“护眼操”的基础上，迭代升级创作“明眸正脊操”，供各地推广使用。

(节选自《金华市2023年度义务教育阶段学生脊柱弯曲异常筛查工作方案》)

◎坐与礼仪

6. 请从以下两则材料中任选其一，结合名著相关内容，探究“坐”所体现出 人物间的情谊。

材料一：

林冲等一行人请晁盖上了轿马，都投大寨里来。到得聚义厅前，下了马，都上厅来。众人扶晁天王去

正中第一位交椅上坐定，中间焚起一炉香来。

(《水浒传》之《梁山泊义士尊晁盖 郓城县月夜走刘唐》)

材料二：

大堰河曾做了一个不能对人说的梦：/在梦里，她吃着她的乳儿的婚酒，/坐在辉煌的结彩的堂上，/而

她的娇美的媳妇亲切地叫她“婆婆”/.....

(《艾青诗选》之《大堰河——我的保姆》)

审美体验：忆

瓜子和灯花

林斤澜

① 我相信淘汰。因此以为代代相传的事情，总有道理。

② 我家嗜食西瓜。南方伏天炎热，中午“打狗不出门”。父亲早在多年来往的瓜贩那里定下西瓜。到节气成担挑来，堆在厢房地上。中午鼾睡醒来，父亲小胖赤膊，持大菜刀，抱大瓜。我们多子女家庭，瓜大如斗也不嫌大。父亲敲敲，听听，相相，猜猜红瓢、黄瓢、皮薄、皮厚、沙不沙、熟不熟、甜不甜……这时，大小孩子围上了桌边，刀起瓜开，一声情不自禁的唏溜。

③ 这是半个多世纪以前，小城小康人家，盛暑的享受。

④ 后来我居住北京，三两口小家庭，或上街或下班总记得用网兜拎个西瓜回来，守在小圆桌这边着操刀的，只有一个三岁的女儿，可是兴味不减当年。女儿背心短裤，双手捧瓜，下巴淋漓，胸前湿透，咽到圆圆肚子。大人把切片码到她面前，告诉：慢慢地吃，都是你一个人的。告诉：瓜子要吐出来，若咽了下去，会在肚子里长西瓜藤……

⑤ 说到这里，猛然想起这个话，是在老家大桌子边上听来的，仿佛就在昨天。

⑥ 女儿进了幼儿园，长了知识。一天吃着瓜叫道：“骗人！”带着愤愤不平的样子。

⑦ 大人问怎么了？女儿叫道：没有土！肚子里没有土，不会长西瓜！

⑧ 大人说，也没有阳光。土、阳光，还有水，是万物生长必不可少的。女儿明白了，也还说“骗人”，也还是委屈的声音。

⑨ 忽然女儿有了儿子狗蛋，忽听见她跟狗蛋说：“慢慢吃，小心瓜子，咽到肚子里去会长……”

⑩这才多久呢？刚刚受骗，又去骗人，这怎么解释？其实解释不重要，说为了孩子好，瓜子不能消化。说为了养成细嚼慢咽，文明礼貌。说等到孩子明白过来，就长了知识……哪个说法也可以，都是“教育意义”。但更有“意义”的，也不一定能够传代。

⑪这里有一种情趣。这种情趣和炎热，和长日午后，和市井人家，和和睦家庭和谐。中国人的情也好奇也好，和谐最好。

⑫那么狗蛋日后，还会传给他的孩子吗？只怕不会了。现在屋子里有空调，不出汗。冰箱里有奶茶有果汁。妈妈把西瓜片放到他旁边的时候，连头也不回，他两眼叫电视里的小神龙粘住了……昔日的和谐再不会有，今日的和谐里怕没有“西瓜”的位置。“西瓜”的故事究竟还不多么美。

⑬真正的美，一旦诞生，就不消亡。

⑭黄昏，人静，灯下，摇篮里的孩子甜甜睡着……妈妈低声唤爸爸，看，你看，宝宝笑了。爸爸赞叹，灯花婆婆，灯花婆婆在教他微笑……妈妈和爸爸怕打搅教学，沉默。一种神秘的热力，饱和身体，饱和屋子，饱和夜晚。

⑮我小时候见过点灯草的油灯，结了豆豆似的灯花，光线就暗淡了。拨拨灯草，让灯花飘飘落下……落地却糯糯地站起来一个婆婆，总眉善目，那微笑——你欣赏蒙娜丽莎就是蒙娜丽莎的，你喜爱荷叶母亲就是荷叶母亲的。

⑯狗蛋的妈妈没有用过油灯，也没有用过洋油灯。只有在停电的日子里点过蜡烛，蜡烛只偶然结了点灯花。

⑰狗蛋很少遇见停电了，停电也只停两三个小时，蜡烛来不及结灯花。狗蛋只在电视里见过油灯，在小人书里看到灯花婆婆的故事。狗蛋还没有认字，要姥姥讲灯花婆婆。姥姥讲了又讲，后来只念小人书上的短短句子，念了又念，狗蛋一遍遍听不厌，每一个字后面都有总说不灵清的神秘。其实也是“骗人”，不过还没有一个人——不论孩子或大人，会嚷出“骗人”的话来。

⑱摇篮里的孩子还不会叫妈妈，还不大认得爸爸，难道会做梦？空白，这梦怎么个做法？灯花婆婆又通过什么去教？耄耋作家端木簇良家里的小黑猫会做梦。又怎么知道是做了梦了？戏剧导演钟夫人断然说道：看表情。

⑲灯花婆婆没有别的职责，只教微笑。她的专业太专了不是？同时也太广了不是？在别地别国没有遇见这么个专业形象不是？又觉得这个形象其实不可少不是？

⑳灯草灯芯不能充分燃烧的疙瘩，却叫灯花。灯花飘飘落地，一糯一糯地，站立起来一个婆婆，却是微笑的化身。灯花年代早就过去了，微笑永存。这个婆婆的形象越遥远，越神秘，越多义多到差不多无义，越永久。

（选自《林斤澜散文》，略有改动）

7.【触发】请摘录文中一处内容，并写出你由此触发想到的生活经历。

8.【赏言】散文的语言独特而有味。请从下列三句话中任选一句，按要求赏析。

A.父亲敲敲，听听，相相，猜猜红瓢、黄瓢、皮薄、皮厚、沙不沙、熟不熟、甜不甜……（从标点赏析）

B.忽然女儿有了儿子狗蛋，忽听见她跟狗蛋说：“慢慢吃，小心瓜子，咽到肚子里去会长……”（从副词赏析）

C.黄昏，人静，灯下，摇篮里的孩子甜甜睡着……（从句式赏析）

9.【辨读】请为下面加点的“和”（A.hé B.huó）选择最确切的读音，并结合你的阅读体验说明理由。

这里有一种情趣。这种情趣和炎热，和长日午后，和市井人家，和和睦家庭和谐。中国人的情也好趣也好，和谐最好。

10.【解题】比较《瓜子和灯花》与《西瓜和灯花婆婆》两个题目，体会本文以《瓜子和灯花》为题的妙处。

11.【品意】文中说：“真正的美，一旦诞生，就不消亡。”这里的“真正的美”是什么？依据你的生活体验，结合文章内容分析。

慎思明辨：行

[甲]

答黄鲁直^①

苏轼

轼顿首再拜鲁直教授长官足下。轼始见足下诗文于孙莘老^②之坐上，耸然异之，以为非今世之人也。

莘老言：“此人人知之者尚少子可为称扬其名。”轼笑曰：“此人，如精金美玉，不即^③人而人即之，将逃名

而不可得，何以我称扬为？”然观其文以求其为人，必轻外物而自重者，今之君子^④莫能用也。其后过李公

择于济南，则见足下之诗文愈多，而得其为人益详，意其超逸绝尘，独立万物之表，驭风骑气，以与造物

者游，非独今世之君子所不能用，虽如轼之放浪自弃，与世阔疏^⑤者，亦莫得而友也。今者辱^⑥书词累幅，

执礼恭甚，如见所畏者，何哉？轼方以此求交于足下，而惧其不可得，岂意得此于足下乎？喜愧之怀，殆不可胜。然自入夏以来，家人辈更卧病，忽忽至今，裁答甚缓，想未深讶也。《古风》二首，托物引类，

真得古诗人之风，而轼非其人也。聊复次韵，以为一笑。秋暑，不审^⑦起居何如？未由会见，万万以时自

重。

(选自《苏轼文集》)

【注释】①元丰元年初，北京国子监教授黄鲁直致信被贬徐州的苏轼，并附《古风》二首。苏轼次韵奉和，并回了这封信。黄鲁直，即黄庭坚。②〔孙莘老〕苏轼的朋友。下文的李公择，也是。③〔即〕靠近，这里是结交的意思。④〔君子〕指当时的权贵。⑤〔阔疏〕疏远。⑥〔辱〕谦辞，意思是使对方受屈辱了。⑦〔审〕详知。

[乙]

古风二首上苏子瞻（其一）^①

黄鲁直

江梅有佳实，托根桃李^②场。桃李终不言，朝露借恩光。
孤芳忌皎洁^③，冰雪空自香。古来和鼎实，此物升庙廊^④。
岁月坐成晚，烟雨青已黄。得升桃李盘，以远初见尝。
终然不可口，掷置官道旁。但使本根在，弃捐果何伤。

(选自《黄庭坚诗集注》)

【注释】①这是甲文所述《古风》二首之一。②〔桃李〕喻指当时的权贵。下文“桃李终不言”，意思是苏轼受到当时权贵的嫉恨、排斥。③〔孤芳忌皎洁〕孤芳因皎洁而受到妒忌。④〔古来和鼎实，此物升庙廊〕梅子自古为有用之材，用以喻人，指人才应该成为国之栋梁。

12. 下列各组句子中，加点词意义相同的一项是（ ）

- A. 耸然异之 使内外异法也
- B. 其后过李公择于济南 以其境过清
- C. 而得其为人益详 香远益清
- D. 万万以时自重 自非亭午夜分

13. 用“/”给文中画波浪线部分断句。（限断2处）

此人人知之者尚少子可为称扬其名

14. 甲文中说“然观其文以求其为人，必轻外物而自重者”，乙诗中哪两句最能体现黄鲁直“轻外物而自重”？

15. 请根据甲、乙两文完成下表

选文	角度	内容	情感

甲	_____	以“足下”称鲁直	
乙	以物喻人	以“江梅”喻苏轼	_____

16. 苏轼在甲文中说“喜愧之怀，殆不可胜”，请说说他“喜愧”的原因。

17. 请从 A、B 两项中任选一项，根据拼音写出一个能用来评价苏轼的字，并结合甲、乙两文或苏轼的其它诗文加以解说。

A.zhēn () B.chún ()

18. 苏轼在《自评文》中讲到他的文章“行于所当行”，其实做事也是如此，要行在“当行”。下列名著中人物的“获取”行为是否“当行”？请任选一项，做出你的分析。

A. 孙悟空从龙宫取走如意金箍棒（《西游记》）

B. 祥子从军营牵走骆驼（《骆驼祥子》）

自由表达：思

19. 行，思，坐，忆，皆可成文。



这幅图，唤起了你怎样的回忆？或引发了你怎样的思考？或激发了你怎样的创意思象？请自选角度，自拟

题目，自选文体，写一篇文章。你可以叙述经历，可以发表见解，还可以文学创作。

要求：①不少于 500 字；②不得出现含有考生信息的人名、校名、地名等。