

2023年2月28日

星期二

第二十九期

南昌民德报



总编辑：况玲红

执行主编：罗嘉琦

校对：陈一鸣

新的一月，新的开始，民德报又和大家见面啦！如果一月的离去你有遗憾，那么二月的到来，请你温柔对待这样的好时光，因为它是限量版的。等一场春暖，盼一季花开，万物复苏，好事正酿，二月往后的日子里，我们都会如愿以偿。二月，你好！



美文欣赏

教师风采

听雨书

——写给自己的情书

陈一鸣

我希望有个如你一般的人，如山间清爽的风，如古城温暖的光。从清晨到夜晚，由山野到书房，只要最后是你，就好。

——题记

小时候听雨，喜欢在廊檐下躲着，小心谨慎地盼着你稀疏一点，然后可以踏着泥土，溅起阵阵泥点，听你一声悦色和颜。

长大些听雨，喜欢在雨的脚下站着，明目张胆地盼着你猛烈一点，然后可以拖着一身狼狈，站在你的窗前，听你一声悱恻缠绵。

现在听雨，喜欢在书桌前坐着，从容不迫地盼着你温柔一点，然后可以带着一点忧愁，夹上一页书笺，听你一声万语千言。

我听过海角的雨，夹杂着汹涌澎湃的气息。空气里的淡淡苦涩，掺和着云间掉落的疏离。蚀骨的海风里，淡漠了温暖的记忆。纵是青



椰悠悠的香气，仍填不满即将和你分离时的孤寂。在深深的渴望里，满是你远去背影后的叹息。而这份轻狂热烈的爱情，被埋葬在前世最深处的记忆里。纵是如今再一次听雨，也拾不起往昔的点点滴滴。

我听过古镇的雨，流淌着细腻绵密的忧郁。小河里的婉转曲折，饱含着时光带来的同情。幽静的小巷里，刻满了沧桑的痕迹。纵是晚灯斑驳的墙影，仍盛不住点点溅起的沙泥。在徐徐的清风里，缺了半点奔跑而来的勇气。而此间抓不住的须臾，被湮没在古巷最幽深的岁月里。纵是如今再一次听雨，也抓不住回首的一朝一夕。

我听过你故事里的雨，诉说着沧海桑田的分离。思念里的动人情歌，谱写着世上恒久的传奇。如梭的时光里，了却了幼稚的欢愉。纵是子衿青青的长感，仍说不尽你故事里的不弃不离。在款款的柔情里，坚定了和你相濡以沫的信心。而过往道不尽的希冀，被镌刻在彼此最永恒的誓言里。纵是如今再一次听雨，也舍不掉目光里的不弃。

我希望，在余下的日子里，一直，是你。



学生风采

唐宫不夜至今宵

初三年级 吴佳蓉

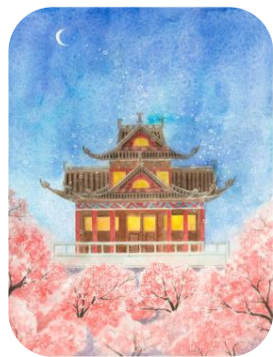
你来吗？

跨越千年的厚重城门徐徐打开，抹去历史的尘埃，随之而来的是她神秘而悠扬的低吟——这里是古都长安，你来吗？

我屏息凝神，踏上通往城楼的石阶，古朴的砖石在阳光下浸染了光泽，举目眺望，三檐四簇，楼角巍峨。青天白日之下，城墙矗立，威武壮观。我震惊于它的坚固，无数年来的风吹雨淋，它不惧风，熠熠生辉，至今拱卫着它的城池。

聚光灯下，我们在博物馆展厅中欣赏着古文物。一尊唐装仕女骑马陶俑吸引了我，我站在玻璃展台前细细端详着那凝固的美。她面含微笑，发髻高耸，身材丰满，那标志性的溜肩与眉间花钿，无一不昭示唐朝的审美品味以及汉唐女子的开放豪迈。精细的雕工亦反映出中华人民的不凡智慧，高超技艺。文物流传千古，是无言的艺术，更是辉煌历史的见证。

“骊宫高处入青云，仙乐风飘处处闻。”那年梨花开遍，皇宫中歌舞升平，皇宫外是盛世繁华。多少年颠沛流离，时光如白驹过



隙，曾经的梨园旧址上再次响起了戏曲之声。高高的戏台上，演员手持琵琶，戏腔婉转，有如黄莺啼叫。台下，我们侧耳倾听着袅袅乐音，恍惚间似回到了大唐盛世，颓然醉倒在这《霓裳羽衣曲》中了。

转眼间，夜幕降临，我已置身于“大唐不夜城”之中。红灯高挂，晕染出一派喜乐氛围。“风箫笙动，玉壶光转，一夜鱼龙舞。”不知为何，我已被裹于人流之中，随波而进。迎面走来一对手挽手的少女，二人着唐装，手持团扇，红绿长裙触地，鬓间朱翠摇曳。正当我注视之间，其中一女子忽然抬头与我对上视线，旋即绽开了璀璨笑颜。我会心一笑，与她们于人海间擦肩而过，那微笑温和而友好，在这微凉的夜中为我注入了一丝温暖与平和。

人来人往，零点将至，四处张灯结彩，人声鼎沸。我仿佛立在长安城的心脏上，梦一场惊鸿，赏一世繁华。

这灯火从古亮至今，长长久久生生不息。耳边传来九转编钟之颂唱，我一脚踩进历史与现实交汇的漩涡，欣然回答：

“我来了。”



【教师评语】

本文一句“你来吗？”将读者导入文情。看向作者笔墨所指的方向，正是繁花唐朝的一派欣荣。在千年间跨越，是戏中的唐宫和现实博物馆的“唐宫”的离奇变换，惊了梦，动了魂！醒不过来的是读者的沉浸性的体验。跃过千年的时间长河，文章又以一句“我来了”收束全篇。可谓水到渠成，结构完美！（指导老师：彭晓萍）

红色精神伴我成长

初三年级 熊天朗



——邓稼先。

如果让你扎根西域，在“死亡之海”做研究，且默默无闻一辈子，你愿意吗？如果让你在蓬断草枯的沙漠中，日日忍受风沙肆虐，你愿意吗？但就是在如此艰苦的环境里，邓老先生在那一待就是大半辈子，只为让中国不再受西方原子弹的威胁，让中国有朝一日能再以东方雄狮的姿态，屹立于世界民族之林。在面对淡水极缺的情况时，他们没有放弃；不论风沙有多大，不管生活有多艰难，他们始终有信心；在只有算盘的原始计算工具的窘境下，他们依靠少量苏联提供的资料，以及用算盘算出的一个个参数，苦苦地钻研，希望可以研究出中国自己的原子弹。甚至在中苏关系冷化后，连单薄的资料也没了，但邓老先生等一大批科学家并没有放弃，他们依靠着自己的力量，吃了两代人的苦，只为一朵蘑菇云的腾空而起。



一九六四年，是决定中国命运的关键一年。没有人敢想象，正处于“三年困难时期”的中国，这九百六十万平方千米的土地上空，成功绽开了第一朵蘑菇云，为后人的科学研究提供了极大的信心。甚至三年后，正处于“文化大革命”时的中国，连氢弹都有了。至此，中国巩固了五常的地位，核弹当中的两弹，也都齐了，西方放下以前倨傲的态度，转头向中国说起：“我们要和平！和平万岁！”而这一切的背后，正是邓老先生贡献自己的一生所换来的结果，尽管核辐射让他身体发生了不可逆转的变化。

越了解历史，我们就越应该坚定自己的红色意志；越了解这些英雄人物，我们越应该让自己具备吃苦耐劳的精神。了解了那一位位英雄人物，我们更读懂了“红色精神”背后滚烫的含义：自力更生、艰苦奋斗、勇攀科学高峰！他们，是伟大的。他们的精神，永远不会被忘记！作为新时代的少年，我们也要贡献出自己的一份力量，坚持中国共产党的领导，为把中国建设成一个富强、民主、文明、和谐、美丽的社会主义强国而努力奋斗，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

世上本无英雄，正是有人为我们负重前行，替我们抗下一切，才有了英雄。正是有了这些革命英雄，才铸就了伟大的红色精神，开创了伟大的无产阶级新时代。同志们，学习红色英雄，建设美好中国，让我们一起贡献自己的力量！



【教师评语】

《邓稼先》是我们七年级时学习的一篇课文，小笔者直到九年级仍能邓稼先的事迹写进自己的习作里，其中蕴含的感情可见一斑。小笔者将自己对红色精神的理解，对两弹元勋邓稼先的喜爱赞美，全部融入到自己富有感情的笔触当中，叙事抒情交融，是一篇佳作。（指导老师：罗美琴）

心灵驿站

南昌民德学校心理信箱回信

——初三我该怎么努力并克服焦虑？

问题：老师们好，我是初三的一名学生，有一些事情想向老师们咨询咨询。

1. 我一直以来的成绩排名还算靠前，但一直以来都在同一个地方徘徊不前。当我看到其他同学取得较大进步时，内心很慌张。我清楚这是他们努力换来的成果，但我自认为我也很努力，可**为什么结果如此不尽人意啊？**



2. 我应该算是个老实人，老师布置的作业我都会认真完成，速度也不慢。可有时老师“心血来潮”布置一大堆作业，并说第二天不写完就怎么样，我总是写到很晚，导致没有休息好，第二天十分乏力。我担心没写完作业受到惩罚，但我也担心睡眠不好影响上课质量。**我该怎么办啊？**

3. 因为成绩还不错，父母老师对我的期望挺高，压力蛮大的。**请问有什么方法可以减轻自己的压力？**

4. 我有些同学时常对自己的未来抱有猜疑，他们对自己有些不自信。**遇到这种情况我该怎么去做？**我真心希望他们可以考得更好。

谢谢老师！

回信：

同学你好，从你的言语中能看出你不仅关注自己而且也关心同学，是个乐于助人的孩子。



对于你的**第一个问题**：

我们在学习的过程中往往会遇到瓶颈期，我们将此种情况称之为“高原现象”。想要走出“高原期”，需要我们调整好自己的心态，客观去分析自己目前的形势，认真思考目前自己学习中存在的问题，对于自己的复习方法进行调整。例如，在考试后利用心理老师讲过的“CK 试卷分析法”分析自己的错误，反思自己的不足，多去给自己一些心理暗示，告诉自己：我是最好的。度过这段时期，走出来就是柳暗花明，朝着自己的目标努力吧！

第二个问题：

作业作为课堂知识的应用与补充，主要目的是让你们能够将课堂所学及时运用。从你的信中也了解到，作业多，并不是每天的现象。因为知识结构的不同，可能某些章节的知识点重复的多一点，这个时候我们就可以稍微调整一下自己的时间。相信对于你这种学业成绩还比较优秀的孩子来讲，将自己的课间休息时间利用起来，提高自己的作业效率，充分利用好每一分钟，一定能够克服这个问题。

第三个问题：

还记得一位妈妈写给孩子的一段话：“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不会剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，会给你快乐。”你是个懂事的孩子，一定能够理解老师和父母的出发点，这个时候，尝试将压力转换成动力，你只管努力，其他的就由天意！



第四个问题：

从这个问题中可以看出你是个热心的孩子，帮助他人建立自信的方法有很多，你可以试试发现他们的闪光点，帮助他们发挥自己积极的一面，让你的朋友体验成功，然后多去鼓励他们，慢慢的他们就会变得越来越自信了。

金无足赤，人无完人，每个人都有自己的闪光点，当你在羡慕别人的同时，别人可能也在羡慕你比他们优秀的地方，所以要学会欣赏自己，挖掘自己的闪光点！

1. 努力没有回报，没有结果，那你就好好思考一下是不是坚持错方向了，选择对的方向去坚持才会有好的结果。从可控性来讲，中考的“套路”，老师已经摸清，你只要“听话”，该背的背过，该练的练到，成功一定离你不远。



2. 作业是要写的，觉也是要睡的，但时间是有限的。那是改变作业还是改变自己更可行呢？——虽然我们无法改变作业量，但我们可以改变自己对待作业的方式。作业的功能是巩固练习和应用已有知识，通过作业可以发现问题，不会的可以适当跳过，老

师讲解的时候认真听，提高时间利用率，顺便还能提升应试能力，在有限的时间内，果断取舍，达到分数最大化。

3. 人的焦虑都来自对不确定事物的恐惧，自己可控的，充分准备，不可控的，交给他人或命运。你的焦虑是一种本能的自我保护，只要你设置好自己的底线，接纳它存在的合理性，而不要自我否定，就不会陷入自我冲突。至亲之人，是可以一起分忧的，坦言你的纠结，相信你会得到支持的。

4. 朝为田舍郎，暮登天子堂。自古以来，读书考试确实是普通人改变命运的阶梯。坚定自己的认知，做好自己的事情，你的行动比语言更有力量。



校园风采

寒假多彩实践活动



时政快讯

国内新闻

1. 日前，中国疾控中心通报全国新型冠状病毒感染疫情情况。通报中提及，2022年12月1日至2023年2月23日，共发现本土重点关注变异株22例，其中，1例XBB.1.5，5例XBB.1.5.4，4例BQ.1.5，5例BQ.1.1.1，1例BQ.1.1.17，4例BQ.1.2和2例BQ.1.8。

专家表示，从疫情本身的特点来看，可以说本轮疫情已经基本结束，但不能说是完全结束。现在的感染在我国来看，还处在零星的、局部性的散发状态。

2. 进一步“牵手”华为！新目标：产销100万辆！在华为与江汽集团携手“造车”消息未平之时，2月25日华为与赛力斯在智选车业务上达成深化合作协议。据悉，其联合业务目标是2026年实现新能源汽车产销达100万辆。



3. 为维护全国“两会”期间北京地区的空中安全，杜绝各类违法违规飞行活动发生，北京市公安局发布《北京市公安局关于加强2023年全国“两会”期间北京地区“低慢小”航空器管理工作的通告》，规定自3月1日零时起至3月14日24时期间，在本市行政区域内，禁止单位、组织和个人利用无人机、“穿越机”等“低慢小”航空器进行各类未经审批的飞行活动和施放气球活动。

4. 为进一步规范北京市广告活动及金融投资理财类广告发布活动，北京市市场监管局近日发布《北京市广告发布行为合规指引》和《北京市金融投资理财类广告发布合规指引》。广告代言人不得为未使用过的商品或服务作推荐；互联网弹出广告要确保一键关闭；不得发布面向中小学及幼儿园的校外培训广告；在针对未成年人的大众传播媒介上，不得发布不利于未成年人身心健康的网络游戏广告。

5. 据证券时报，首届中国国际（佛山）预制菜产业大会将于3月3日至5日在世界美食之都佛山顺德举行。佛山市副市长黄少文在新闻发布会上指出，大会将推出四大重磅活动。一是开幕式上将由院士领衔发布《万亿预制菜》一书，由政府部门联合科研机构发布《2022年中国预制菜产业发展白皮书》，由大会组委会携手专业机构发布“胡润中国预制菜生产企业百强榜”；二是重磅签约，东西协作和南北合作、国际合作、金融合作、采购商合作、创新创业等一批重磅项目在开幕式上签约。三是授牌仪式，举行中国水产预制菜之乡、广东省出海联盟授牌仪式；四是重要倡议，大会发起食品安全倡议、联农带农倡议和院士倡议。



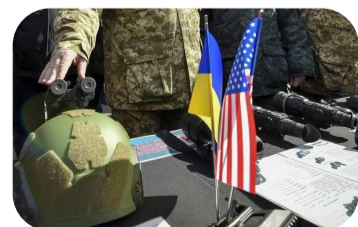
国际新闻

1. 日本宇宙航空研究开发机构（JAXA）透露称，17日新型主力火箭H3的1号机在即将发射前停止之际，机体内的电池向主引擎的控制装置供电中断了几秒钟。连接电池与该装置的电路开关很可能是关闭状态。据悉日本虽力争在3月10日前再次发射卫星，但由于无法延长发射窗口期，若来不及则需要日后重新设定日期。



2. 外媒：俄外交部批评西方破坏G20有关会议稳定，“对此表示遗憾”。“我们遗憾的是，G20的活动遭西方集体以一种反俄、对抗的方式持续进行破坏，”俄外交部称，美国、欧盟以及七国集团（G7）国家的做法是“明显的胁迫”，目的是通过游说和“最后通牒”，将他们对俄乌冲突的看法强加到联合声明中。

3. 瑞士苏黎世举行示威游行，抗议对乌军援助和对俄制裁。数百人在瑞士苏黎世举行示威游行，反对向乌克兰运送武器，呼吁停止实施对俄制裁。据瑞新社消息，示威者还呼吁瑞士停止向北约靠拢。据悉，此次集会得到了“停止战争”联盟的支持，该联盟包括工党、瑞士和平运动、苏黎世动物权利保护组织等各界人士。



4. 俄称美对乌军事支持将达到500

亿美元。梅德韦杰夫指出，在特别军事行动中，乌克兰从美国获得了足够多的武器，其中包括海马斯多管火箭炮系统和弹药、“艾布拉姆斯”主战坦克、“毒刺”便携式地对空导弹、“标枪”反坦克导弹等。这些武器可以尽可能延长冲突的时间。



5.由于看好中国经济长期增长前景和消费市场潜力，多家美国大型企业近期表示计划继续扩大在华业务。据美国《华尔街日报》2月26日报道，快餐连锁巨头麦当劳去年在中国新开了700家门店，而且今年计划再开900家，这是该企业在美国本土计划新增门店数量的两倍以上。咖啡连锁巨头星巴克计划2025年之前在中国新开3000家门店。蔻驰母公司泰佩思琦集团计划将其3.25亿美元资本支出和云计算投资中的约一半用于扩大在华业务。泰森食品公司此前表示，6家新工厂将于今年上线，其中一半将位于中国。荷美尔食品公司首席执行官吉姆·斯尼表示，公司计划在2024年大幅扩张在华业务。

历史上的今天

- 1.在104年前的今天，1919年2月28日，阿富汗宣布独立。
- 2.在75年前的今天，1948年2月28日，美国华裔物理学家朱棣文出生。
- 3.在24年前的今天，1999年2月28日，中国著名诗人、作家、世纪老人冰心逝世。



百科天地

出现这5种情况，说明免疫力出问题了！



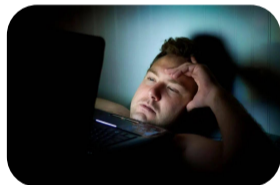
免疫力是人体重要的生理功能，一旦它受损，各种疾病便可乘虚而入。很多人都是在生病了才想着吃什么提高免疫力，但免疫力的增强靠的是日常一点一滴的累积。我们的免疫力是如何丢失的？

1.在不健康饮食中丢失

高盐饮食：会伤害免疫系统，削弱抗菌反应。
爱吃甜食：可影响白细胞的杀菌能力。
总忘记喝水：喝水可有助于人体排出毒素，喝水不足也会影响免疫力。

2.在熬夜中慢慢丢失

增强免疫力是睡眠的重要功能之一，睡眠机体免疫因子多在睡觉时形成。长时间熬夜会导致免疫力降低，出现疲劳、精神不振，感冒、过敏也会不期而至。睡眠不足严重影响免疫系统T细胞功能，妨碍B细胞产生抗体。其中，体液免疫依赖B细胞产生的抗体。与正常睡眠相比，每晚只睡4小时的人抗体会减少50%。



睡眠不足不仅导致免疫功能下降，而且导致条件性致病菌感染机会增加。良好健康的睡眠是提高免疫功能的保证，有利于抗击病毒感染。

3.在心情烦躁中丢失

负面情绪会引起一系列身体上的变化，还可能会致癌，不良的心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱。免疫力下降致内分泌失调，让肿瘤细胞有机会摆脱抑制，使肿瘤发生概率成倍增长。



压抑等消极情绪导致淋巴细胞功能减退，免疫力低下，容易发生癌瘤。特别是女性，情绪对免疫力及内分泌功能影响更大，导致月经不正常，易感冒，易犯甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤等疾病。

4.在久坐中慢慢丢失

久坐可导致身体素质的全面下降，研究发现，久坐的人患肠癌的风险会增加约44%。久坐会影响血液循环不畅，血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢，以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长，长年累月便会增加肠炎，甚至是肠癌的风险。

久坐人群更容易腹型肥胖。若是脂肪大量沉积在肝脏会慢慢演化成脂肪肝，不仅会影响肝脏解毒功能，还进一步增加肝纤维化、肝癌等风险。同时容易造成机体免疫力下降，增加多种疾病风险。

刚开始运动几分钟，免疫功能就可以出现良好的变化，虽然维持时间相对较短，大



概3小时左右；每天20分钟~40分钟的规律运动可以全面调动人体的免疫力，并可以在较长时间内维持良好的免疫状态。

5.随着年龄增长丢失

进入老年期以后，机体的免疫系统逐渐衰老。特别是患有糖尿病、慢性支气管炎等慢性疾病，容易被病原体侵犯，减低免疫力。

当你出现这几种表现时，或许应该重视自身免疫力的问题，长期如此不仅仅会让人容易生病，而且还可能加重一些疾病。

1. 伤口恢复慢，易发炎

不小心被划伤后，普通人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血，白细胞聚集对抗人体外的病菌，避免出现炎症。但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂，并且还出现了发炎、溃烂等表现。



2. 容易莫名地出虚汗

和他人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还可能在睡觉时很容易出虚汗，总是睡觉不踏实。这种莫名出汗的情况，多半也和免疫力差有关。

3. 容易腹泻，肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。免疫力比较差的时候很可能让病菌有机会进入人体。例如，同样是出去吃饭，饭菜可能确实不太卫生，有人吃完没事，但是有人上吐下泻，也说明免疫力可能比较弱。

4. 频繁生病，反复不断

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后可能断断续续很久都没有康复，也能说明自身免疫力可能比较差。

5. 无精打采，总觉得累



当人体免疫系统不够健全也可能带来慢性疲劳的问题。人们很容易觉得浑身无力，疲惫，稍微活动活动就没有力气了。这也是免疫力比较弱的一个表现。

怎么提高自己的免疫功能？

1.保持健康的一日3餐

想保住抵抗力，必须吃3餐，不能一天就吃一顿饭。

2.每天要保证4大类食物

包含谷薯类，也就是粮食类；蔬菜水果类；好东西类，也就是优质蛋白质食物类；最后是油脂类。

3.每天要保证12种以上食物

你每天吃的食物，这四大类中至少要有12种食物以上，就认为你的营养是一个能够帮你提高抵抗力的水平。

4.一周至少要吃25种以上食物

主食：在一天中就是150~500克的主食。当然这是指的细粮或者是粗粮，大米、白面等等这样的食材，再配合一部分的谷薯类，就是像红薯、山药、芋头以及土豆等这些食材，就是我们所说的粮食类。



蔬菜水果类：既补充了充足的维生素又能吃上我们所要的膳食纤维。

优质蛋白质食物类：也就是肉、蛋、奶、豆制品，其中肉至少要吃到100~150克，蛋吃1~2个，奶喝1~2袋，再吃一点豆腐，就构成了你增强体质，增强抵抗力的优质蛋白质组合。

油脂类：最后要有一点点油脂做保护，每天2~3勺油。

如果您遵循了这样的四点建议，就能达到既能够满足一日三餐的营养需求，又能够增强抵抗力的通用性原则，不论是在老年人、成年人、儿童，都是基本适用。当然不同人群可能有各自不同的特点，我们可以在基本原则之下进行调整。

5.这些营养素有助于提升我们的免疫力

优质蛋白质。除了食物中含有的蛋白质，其实我们还有其他各种各样的已经凝练成制剂的蛋白质制剂。包括大豆蛋白，包括乳清蛋白，乳铁蛋白等等，都是从蛋白质来源能够提升我们的免疫功能。

维生素微量元素类。像我们所熟知的维生素A、维生素C、维生素D、维生素E、B族维生素等都具有抗击氧化的作用。此外再加上铁和锌，都是帮助我们改善抵抗力的。因为这些微量营养物质含量非常低，但是功能非常强大。

各种各样的蛋白质在机体合成人体的抗体，需要的就是这些维生素和微量元素作为辅酶，作为催化剂来帮助你合成。所以没有它们，合成起来非常难，这是第二类的免疫营养素。有了这些营养素的帮助，我们的免疫力会更上一层楼。



(来源：科普江西)