

绝密★启用前

试卷类型：B

## 2023 届广州市高三年级调研测试

# 语文

本试卷共 10 页，23 小题，满分 150 分。考试用时 150 分钟。

- 注意事项：**
1. 答卷前，考生务必将自己的姓名、考生号、试室号和座位号填写在答题卡上。
  2. 作答选择题时，选出每小题答案后，用 2B 铅笔把答题卡上对应题目选项的答案信息点涂黑；如需改动，用橡皮擦干净后，再选涂其他答案。答案不能答在试卷上。
  3. 作答非选择题时，必须使用黑色字迹的钢笔或签字笔，答案必须写在答题卡各题目指定区域内的相应位置上；如需改动，先划掉原来的答案，然后再写上新答案，不准使用铅笔或涂改液。不按以上要求作答无效。
  4. 考生必须保持答题卡的整洁，考试结束后，将试卷和答题卡一并交回。

### 一、现代文阅读(35 分)

#### (一)现代文阅读 I (本题共 5 小题，17 分)

阅读下面的文字，完成 1~5 题。

材料一：

埃德蒙在《社会人类学》一书里评论包括我在内的中国几个人类学者的著作时，提出了两个问题：一是像中国人类学者那样，以自己的社会为研究对象是否可取？二是在中国这样广大的国家，个别社区的微型研究能否概括中国国情？埃德蒙对这两个问题都抱否定的态度。

先以第一个问题说，我们的分歧归根到底是各自的文化传统带来了“偏见”，或更正确些应说是“成见”。这些“成见”有其文化根源，也就是说产生于埃德蒙所说的公众的经验。他所谓公众经验，在我的理解中，就是指民族的历史传统和当前处境。

我的选择是出于一种价值判断，个人的价值判断离不开他所属的文化和所属的时代。我是出生于二十世纪初期的中国人，正逢社会剧变、国家危急之际。我学人类学，是想学习到一些认识中国社会的观点和方法，用我所得到的知识去推动中国社会的进步，所以是有所为而为的。如果真如埃德蒙所说中国人研究中国社会是不足取的，就是说，学了人类学也不能使我了解中国的话，我就不会投入人类学这门学科了。

埃德蒙第二个问题的矛头则直指我的要害。如果我学人类学的志愿是了解中国，最终目的是改造中国，那么我们采取在个别小社区里进行深入的微型观察和调查的方法，果真能达到这个目的么？个别入手果真能获得概括性的了解么？我确是没想把江村作为整个中国所有千千万万的农村的典型；也没有表示过，研究了这一个农村就能全面了解中国国情。

我也同意，解剖一个农村本身是有意义的。但我的旨趣并不仅限于了解这个农村。我确有了了解中国全部农民生活，甚至整个中国人民生活的雄心。调查江村这个小村子只是我整个旅程的开端。

高三语文试题 第1页(共 10 页)

我这样想：把一个农村看作是全国农村的典型，用它来代表所有的中国农村，那是错误的。但是把一个农村看成是一切都与众不同，自成一格的独秀，也是不对的。

我对客观事物存有类型的概念。一切事物都在一定条件下存在的，如果条件相同就会发生相同的事物。相同条件形成的相同事物就是一个类型。同一个类型里的个别事物并不是完全一样的，类型不是个别的众多重复，因为条件不可能完全一致的。我所说的类型只是指主要条件相同所形成基本相同的各种个体。

以江村来说，它是一个具有一定条件的中国农村。中国各地的农村在地理和人文各方面的条件是不同的，所以江村不能作为中国农村的典型，也就是说，不能用江村看到的社会体系等情况硬套到其他中国的农村去。但同时应当承认：它是个农村而不是牧业社区，它是中国农村，而不是别国的农村。我们这样说时，其实已经出现了类型的概念了。所以我在这里和埃德蒙辩论的焦点并不是江村能不能代表中国所有农村，而是江村能不能在某些方面代表一些中国的农村。那就是说形成江村的条件是否还形成了其他一些农村，这些农村能不能构成一个类型？

如果承认中国存在着江村这种农村类型，接着可问，还有其他哪些类型？如果我们用比较方法把中国农村的各种类型一个一个地描述出来，那就不需要把千千万万个农村一一地加以观察而接近于了解中国所有的农村了。通过类型比较法是有可能从个别逐步接近整体的。

我认真地想一想，我这种在埃德蒙看来也许是过于天真庸俗的性格并不是偶然产生的，也不是我个人的特点，其中不可能不存在中国知识分子的传统烙印。我随手可举出两条：一是“天下兴亡，匹夫有责”，二是“学以致用”。这两条很可以总结我自己为学的根本态度。

(摘编自费孝通《人的研究在中国》)

#### 材料二：

英国社会人类学界的埃德蒙对四位中国人类学家的英文著述加以评判。他认为林耀华运用的不是人类学的描述手法；杨懋春对山东村落的研究则采用落后的早期民族学方法；许烺光的研究，类似于社区调查，但因声称“代表整个中国”，因此是失败的例子。在这四部作品中，最成功的是费孝通的《江村经济》，因为它与别的描述方法形成明显的对照，避免了早期民族学的方法论缺陷，而且不声称是中国社会的“典型”。埃德蒙说：

与社会人类学者的所有优秀作品一样，费著的核心内容是关于关系网络如何在一个单一的小型社区运作的细致研究。这种研究没有，或者不应自称代表任何意义上的典型。它们也不是为了阐明某种一般的论点和预设的。它们的意义在于它们本身。虽然这种作品以小范围的人类活动为焦点，但是它们所能告诉我们的是有关人类社会行为的一般特点，其内容远比称为“文化人类学导论”的普通教材丰富博大。

埃德蒙的批评，强调的是中国人类学缺乏异文化眼光的问题。他认为，社会人类学的目标在于通过异文化的民族志考察来体现人的通性，因而他虽主张人类学描述不应有任何“一般预设”，但是在本质上却主张在差异中洞见“普同性”，主张人类学社区调查的意义与“中国社会”的特征无关，而仅仅是有关人类社会行为的一般特点的通论。这一看法，与费孝通的本意显然是背道而驰的。

(摘编自李培林等著《20 世纪的中国：学术与社会》)

1. 下列对材料相关内容的理解和分析, 不正确的一项是(3 分)
- A. 费孝通回应埃德蒙的第二个问题, 也承认中国个别社区的微型研究确实不能概括中国国情。
- B. 费孝通认为江村并不是与众不同、自成一格的独秀, 解剖江村能够了解各种类型的中国农村。
- C. 埃德蒙认为, 《江村经济》的价值在于通过小范围研究, 反映有关人类社会行为的一般特点。
- D. 埃德蒙批评中国人类学者缺乏异文化眼光, 他认为应该通过研究其他民族来了解人的共性。
2. 根据材料内容, 下列说法不正确的一项是(3 分)
- A. 费孝通在面对西方学者的质疑时, 进行了深刻反思, 并借此阐明了自己的研究主张。
- B. 费孝通试图运用类型比较法, 描述中国农村的各种类型, 进而了解中国农村的整体。
- C. 埃德蒙用三位中国学者和费孝通进行对比, 肯定了《江村经济》的研究方法和意义。
- D. 材料二中, 作者先概述埃德蒙的观点, 继而系统阐述了对社会人类学研究的主张。
3. 下列关于《乡土中国》的表述, 不能印证材料一作者观点的一项是(3 分)
- A. 《乡土中国》的作者通过观察和调查, 形成了对中国农村的概括性了解, 指出中国社会的基层是“乡土性”的。
- B. 《乡土中国》运用人类学方法分析乡村的时空特点, 提出“文字下乡”的前提条件, 体现学以致用学术态度。
- C. 《乡土中国》通过中西方对比, 揭示出“差序格局”这一中国乡土社会特点, 表明作者具有跨文化视域的优势。
- D. 《乡土中国》中作者虽以自己的籍贯为例说明地缘与血缘的关系, 但他的研究旨趣并没有局限于这种个案研究。
4. 费孝通认为他与埃德蒙在学术上产生分歧的主要原因是什么? 请简要说明。(4 分)
5. 南粤中学组织同学们分组合作开展岭南文化调查研究活动。请根据材料一, 借鉴费孝通先生的研究方法, 完成以下表格。(4 分)

步骤	主要做法
第一步: 制定方案	①
第二步: 开展调查	深入实地, 开展观察和调查
第三步: 整理分析	描述所选研究对象的特征
第四步: 交流比较	②
第五步: 展示成果	以调查报告等形式展现岭南文化风貌

(二) 现代文阅读 II (本题共 4 小题, 18 分)

阅读下面的文字, 完成 6~9 题。

听水 李拓之

“君王, 这是什么呀?” 音乐家师涓看见前面白茫茫的一片。

“那是江水啊。” 卫灵公道, “这里是濮水了。”

马在吃草, 几个侍臣也拣了一块大石头坐下, 卫灵公走近水边去细看, 师涓不由跟过去。

月照于浩渺之川, 左旁是矗立的岩谷, 岸侧的芦荻摇散白色的花穗, 川上一座断桥, 石梁倾圮, 没入水中, 桥下流波泻溢。天空有几块灰冻的云彩, 舒卷而又飞奔。

柳叶缝中的哀蝉, 在呜咽幽鸣, 拉起了蔓草中的露虫, 蟋蟀和金钟儿也唧唧啾啾的相撞。加以岩穴中水波激荡, 川谷的周围万响齐发。于是, 芦苇中闪闪流动的萤火, 也纵横交错的起飞, 仿佛和着虫吟水滴的节拍。

师涓倾耳去谛听: 水声、风声、虫声、芦叶摩擦声……喷涌成一片。这是宇宙的大音乐! 他沉浸于音律之旋涛中, 举起首, 看见天宇澄澈, 银河化一条萧森的白练, 浮浮沉沉地也在涓涓流出无声的音响。

“君王, 万有的一切在已死、将生和未生, 这是夜之哀曲啊!” 师涓说, 他沉吟并且恬静。

“师涓! 琴拿出来弹吧。” 卫灵公凄恻地。

“君王, 弹不出呀, 宇宙的声音要压倒琴上的声音哩。”

“师涓, 你听! ……谁在唱歌啊。” 卫灵公脸色突而更惨白了。

“哦……” 师涓惊骇地伸长了耳朵。

真的, 谁在唱歌。那声音非常悠远, 不是来自幽暗的谷穴, 不是发自芦叶, 而是低低忽忽地在那悠远悠远、暧昧迷离的水波弥漫之中。水上的歌声, 那是怆惋的, 令人落泪的声音。

侍臣们都肃然正襟危坐了。师涓走近沙碛, 一只手按在额际, 竭着目力向水面眺望。看见浩莽空漾的月之川上, 有一礁石, 浮露波心, 那里黑点闪动, 恍惚是人影。这时歌声很清晰, 追逐着风涛飘送过来:

爰采唐矣, 沭之乡矣。

云谁之思? 美孟姜矣。

期我乎桑中, 要我乎上宫。

送我乎淇之上矣!

……

“哦。师涓! 这声音太悲哀了, 太美丽了。” 卫灵公淤塞着鼻子说。

“君王, 这样眩惑的声音, 中间有多少青春和生命呀。”

“师涓! 你赶快把这声音记录下来。”

“君王, 手指抖颤了呀。”

“坐下坐下。你听！你记录啊。”卫灵公一把拉师涓坐下了，侍臣透过十张细致的竹筒。师涓开始沉思，状如入定，颤抖之手记录下震动的音波，回旋起伏，无数短短长长的标符线号。

水波汹涌，夜潮是涨了。师涓流下晶泪，被夜寒凝冻，珍珠般一颗一颗结在面颊边。奔涌的浪涛中，鱼虾在跳跃，芦苇中的宿雁也被歌声惊起。

师涓颤抖双手赶不上这急剧的音波，当他奋力记录完毕这歌声时，手已经冻僵，人倒于地上。

侍臣们坐在草丛中听着，僵然不动如墓前的石人。

“师涓！这伟大的音乐呀！”卫灵公流泪扶起师涓。

“这是不朽的著作，宇宙最真挚的律韵啊！”师涓坐起来。

月已倾斜。远远的山村中荒鸡唱晓，天快亮了。当他们跨上马和车驾时，东方已透出鱼肚白色了。

在晋平公的夜宴席上，一阵拍掌声，震人耳朵昏聩。

盲音乐家师旷，坐在一堆乐器当中。这时他的长手指的甲，正滴落在一张桐琴上。

“晋国的音乐可以入耳吗？”晋平公微笑地问着坐在身旁的卫灵公。

“师涓！你把那天晚上在濮水边记录下来的歌，来弹奏一下吧。”卫灵公低低地对师涓说。

“好的好的。”师涓也急于显出自己的本领。他取过琴囊，整理出那十张竹筒来。

师涓开始弹琴了。他用尖指甲向当中弦索只一拨，当郎一声，铜瓶上的花枝随着摇晃一下……

盲音乐家师旷，离开座次了。他态度严肃，用手掩在耳后，屏息地去辨听。他突出的前额更显得突出了，终于锁紧了忧苦的眉峰：

“奇怪。这是颓废音乐家师延所制作的男女相悦的歌曲呀。师延制作这歌曲给商紂在酒池肉林上听的，她已露出白牙齿……这声音距离现在快一千年了。武王伐商，火焚鹿台，师延东走，投下濮水而死！……”

“哦……”四座不约而同地叫着。

“这是亡国之音，奏不得的。”师旷继续着说：“现在该是靡靡之乐结束的时候了，桑间濮上的歌唱，华情绮怨，如水如烟！……”

“哦……”大家又叫了一声。

“华夏的音乐应该走向另外一条路，应该去抒写人世的不平与疾痛，黎民的冤抑与悲鸣……”

“哦……”师涓不觉也噉了起来，但他的手指太奔放了，还不能休止。

“华夏的音乐……唉，我也老了。但我希望年青的音乐家们，好好去发扬纯正的智慧，去谛听自然的律韵，撷取宇宙的真实之音：那日月的运行，山川的流动，花草的欣悦以及鱼

虫的活泼，到处都是伟大的题材，不朽的音节呀！”盲音乐家师旷张开他那瞎了的眼膜，惘然地向前张望：“我老了。但是，我的眼睛不愿见到黑暗，而我的耳朵却愿听到光明啊！”

师涓站起了，他听到音乐先进师旷的一番话，他感动了，不由把手中的竹筒投掷向地上。取过案前一杯水，倒在琴弦上，用手指揩着：“让古老的调子永远揩干净了罢！让靡靡之乐绝响于人间！我要拂着琴弦，奏出人民的言语，谱出雄壮的音乐，写起伟丽的诗篇！我的琴呀，我要背着你走向天涯海角，走向寒冷的边缘与黑暗的缝隙，弹出温暖与明朗的节拍，教听到我的歌声的人都能奋发勇敢而向前啊！”

师旷用手撞起一只战鼓：蓬蓬蓬！四座的听众一齐筋脉贯张的站起来。

一九四六年十月

(有删改)

6. 下列对文本相关内容和艺术特色的分析鉴赏，不正确的一项是(3分)
- A. 本文标题“听水”用语典雅，既体现了作者历史小说创作的审美趣向，也激发了读者的阅读期待。
  - B. 月夜、岩谷、芦荻、断桥等意象渲染了恬静疏阔的氛围，自然引出下文“宇宙的大音乐”的描写。
  - C. 夜宴上，两位国君的谈话暗藏机锋，晋平公对卫国的音乐有讽刺之意，而卫灵公则心且很不服气。
  - D. 本文描写夜宴中的三次“哦……”，不仅写出众人对师旷话语的反应，还暗含了师涓的心理变化。
7. 关于文中师涓在濮水边听歌的部分，下列说法正确的一项是(3分)
- A. 歌声从浩渺的水上远远传来，歌者似是水中礁石上的“人影”，气氛诡秘。
  - B. 歌声清晰可闻，歌词内容描述的是商纣兵败后，师延投濮水时的哀婉心境。
  - C. 师涓听到歌声，“手指颤抖”到几乎无法记录，暗示了这首歌是靡靡之音。
  - D. 师涓“流下晶泪”，侍臣则如“石人”，对比强烈，表现了歌声的感染力。
8. 师涓对音乐的认识有一个不断变化的过程，请结合文本简要分析。(6分)
9. 本文以“蓬蓬蓬”的战鼓声作为结尾，这样处理有什么好处？请谈谈你的理解。(6分)

## 二、古代诗文阅读(35分)

### (一)文言文阅读(本题共5小题,20分)

阅读下面的文言文,完成10~14题。

国初因隋制,以吏部典选,主者将视其人,核之吏事。始取疑狱,课其断决,而观其能否,此判之始焉。后日月淹久,选人滋多,案牘浅近,不足为准。乃采经籍古义,以为问目。其后选人益众,乃征僻书隐义以试之,唯惧选人之能知也。选丽者号为“高等”,拙弱者号为“蓝罗”,至今以为故事。开元中,裴光庭为吏部,始循资格,以一贤愚。遵平缴者喜其循常,负材用者受其抑屈。宋璟固争不得。及光庭卒,有司定谥,其用循资格非奖功之道,谥为“克平”。春秋之时卿士代禄选士之制阙焉秦承国制所资武力任事者皆刀笔俗吏不由礼义以至于亡汉因秦制,未遑条贯。汉高祖十一年,始下求贤之诏。武帝元光元年,始令郡国举孝廉各一人,贡举之法,起于此矣。魏晋互有改易。隋炀帝改置明、进二科。国家因隋制,增置秀才、明法、明字、明算,并前为六科。贞观则以考功员外掌之。开元二十四年,李昂为考功,性刚急,不容物,乃集进士,与之约曰:“文之美恶,悉知之矣。考校取舍,存乎至公。如有请托于人,当悉落之。”昂外舅尝与进士李权相善,为言之于昂。昂怒,集贡士数权之过。因曰:“观众君子之文,信美矣。然古人有言,瑜不掩瑕,忠也。其有词或不安,将与众说之,若何?”权曰:“‘耳临清渭洗,心向白云闲’,岂执事辞乎?”昂曰:“然。”权曰:“昔唐尧衰怠,将禅许由。由恶闻,故洗耳。今天子春秋鼎盛,不揖让于足下,而洗耳何哉?”昂惶骇。初,昂以强横不受属请,及有吏议,求者莫不允从。由是庭议,以省郎位轻,不足以临多士,乃使吏部侍郎掌焉。

(节选自《大唐新语·厘革》)

10. 下列对文中划波浪线部分的断句,正确的一项是(3分)

- A. 春秋之时/卿士代禄/选士之制阙焉/秦承国制/所资武力/任事者皆刀笔俗吏/不由礼义/以至于亡/
- B. 春秋之时/卿士代禄选/士之制阙焉/秦承国制/所资武力/任事者皆刀笔/俗吏不由礼义/以至于亡/
- C. 春秋之时/卿士代禄选/士之制阙焉/秦承国制/所资武力/任事者皆刀笔俗吏/不由礼义/以至于亡/
- D. 春秋之时/卿士代禄/选士之制阙焉/秦承国制/所资武力/任事者皆刀笔/俗吏不由礼义/以至于亡/

11. 下列对文中加点的词语及相关内容的解说,不正确的一项是(3分)

- A. 征僻书的“征”指收集,与《答司马谏议书》中“不为征利”的“征”不同。
- B. 秀才为科举科目,与《陈情表》中“后刺史臣荣举臣秀才”的“秀才”相同。
- C. 考功,考功员外,是吏部考功司中掌管官吏考核的官员,其职位低于侍郎。
- D. 唐尧,传说中的古代尧帝,因曾封于唐地故称唐尧,与舜、禹合称“三皇”。

12. 下列对原文有关内容的概述, 不正确的一项是(3分)
- A. 官吏考核选拔制度历经演进, 唐初考核中辞采华丽者称为“高等”, 表现拙劣者称为“蓝罗”, 这两个称号在唐朝沿用, 并成为惯例。
  - B. 裴光庭以资历作为选官标准, 宋璟反对但没有成功; 裴光庭去世之后, 有司因为他不能有效奖励劝勉人才, 用“克平”作为他的谥号。
  - C. 历朝历代都很重视选贤举能, 汉高祖下诏求贤, 汉武帝用贡举之法选拔人才, 魏晋两代在汉代基础上有所改变, 隋唐则采用科举制度。
  - D. 李昂在主持进士科目考试之初, 曾与考生约定杜绝一切请托, 在和李权关于春秋文化鼎盛的讨论引发众议之后, 他改变了自己的做法。
13. 把文中画横线的句子翻译成现代汉语。(8分)
- (1) 后日月淹久, 选人滋多, 案牍浅近, 不足为准。
  - (2) 文之美恶, 悉知之矣。考校取舍, 存乎至公。
14. 唐朝选拔考核制度在隋制的基础上作了哪些调整? (3分)

(二)古代诗歌阅读 (本题共 2 小题, 9 分)

阅读下面这首唐诗, 完成 15~16 题。

竞渡诗 卢肇<sup>①</sup>

石溪<sup>②</sup>久住思端午, 馆驿楼前看发机。  
桴鼓动时雷隐隐, 兽头凌处雪微微。  
冲波突出人齐讫<sup>③</sup>, 跃浪争先鸟退飞。  
向道是龙君不信, 果然夺得锦标归。

[注]①卢肇, 江西人, 唐会昌三年中状元。颇有文名, 官誉亦佳。此诗写于卢肇及第后。②石溪: 地名, 位于作者故乡。③讫(hàn): 叫喊。

15. 下列对这首诗的理解和赏析, 不正确的一项是(3分)
- A. 诗人难忘昔日故乡热闹的端午节庆, 此时又在馆驿楼前看到了赛龙舟的景象。
  - B. 在隆隆的雷鸣与鼓声中, 装饰着威武兽头的龙舟竞发, 凌波击浪, 场面震撼。
  - C. “冲波”“跃浪”直写龙舟奋勇争先, “鸟退飞”则衬托出龙舟竞渡时速度之快。
  - D. 诗歌描写细腻, 大场面与特写结合, 生动描绘了龙舟奋勇、万众助威的盛况。
16. 尾联中“果然”一词蕴含了诗人什么思想感情? 请结合全诗简要分析。(6分)



(三)名篇名句默写 (本题共 1 小题, 6 分)

17. 补写出下列句子中的空缺部分。(6 分)

- (1) 青年人承担着历史使命, 肩负着时代责任, 必须要有宽广的胸怀、坚韧的品质, 因为责任重大, 道路遥远。正如《论语·泰伯》中曾子所说, “\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_”。
- (2) 化用是古诗词常用的手法, 如王实甫《牡丹亭·长亭送别》中的句子“淋漓襟袖啼红泪, 比司马青衫更湿”, 就是化用了白居易《琵琶行》中的“\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_”。
- (3) “马”的意象在唐宋诗词中经常出现, 多用来传达豪迈奔放、积极向上的精神, 如“\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_”。

三、语言文字运用(20 分)

(一)语言文字运用 I (本题共 3 小题, 11 分)

阅读下面的文字, 完成 18~20 题。

中国国家版本馆, 开馆了! 国家版本馆以“一总三分”的格局, 充分展现了大国形象和新时代的风采。俯瞰京华的中央总馆, 北望渭川的西安分馆, 放怀江南的杭州分馆, 臂挽流溪的广州分馆, 同时拉开文化展览的巨幕, 向普罗大众讲述文明的故事。

中央总馆“斯文在兹——中华古代文明版本展”, 一件件①的展品, 让人叹为观止。有记载“版”字的商代版方鼎, 有铭刻着“中国”的何尊, 有苏轼行草楷书法的宋拓本《西楼苏帖》, 还有刻着《长恨歌》的清代象牙扇骨等等。历朝历代的瑰宝荟萃一堂, 琳琅满目, 彰显中华文明五千多年传承的②。

除了展示外, 版本馆还具有保藏功能。保藏区里收藏了数千年间各种类型的版本, 如陶石、兽骨、金属、竹木、纸张、数字媒体等。版本上所承载的信息反映出了丰富多元的社会风貌。有人说: 保藏版本的目的, 如同保护生物的多样性一般, 旨在保存多样性的文明。而版本又是脆弱的, 一旦被损坏了, 就很难修复。可见, 建设国家版本馆对版本进行集中保藏, 在保存中华文明而起着③的作用。

18. 请在文中横线处填入恰当的成语。(3 分)

19. 文中画横线的部分有语病, 请进行修改, 使语言表达准确流畅, 不得改变原意。(4 分)

20. 文中画波浪线的部分除了比拟之外还使用了哪种修辞手法? 请结合原文分析其表达效果。(4 分)

(二)语言文字运用 II (本题共 2 小题, 9 分)

阅读下面的文字, 完成 21~22 题。

当下, 全民健身运动如火如荼。许多人选择了一种既防病强身, 又简单易行的健身方式——健步走。一些人为了在运动圈排行榜名列前茅, 努力刷步数, 以“日行万步”作为目标。那么真的是走的步数越多就越健康吗?

健步走确实可以提升骨骼强度, 延缓膝关节衰老。但作为群众性体育运动, 健步走并不需要达到专业竞技比赛的强度。从专业的角度看, 运动时间持续 30 分钟以上, 步频 110~140 步/分钟, 心率不超过 120 次/分钟, 就可以达到健身效果。①, 运动完微微出汗就可以达到锻炼目的了, 并不需要追求“万步”。而每天上下班、在室内小范围的间歇性行走, 即使超过了一万步, ②, 是起不到健身效果的。

盲目追求步数还会造成运动损伤。一些平时缺少运动的人士, 尤其是老年人, 通常肌肉力量不足, 又缺少专业指导, 强行走上万步会造成肌肉酸痛, 甚至腿部关节损伤。专家建议, 开始健步走运动时, 不要一味关注步数, ③, 逐步增加行走的时间和距离。除此之外, 在专业人士的指导下, 合理安排运动前的热身和运动后的放松, 也可以避免长时间行走带来的伤害。

21. 下列句子中的“刷”和文中加点的“刷”, 意义与用法相同的一项是(3 分)

- A. 本届世界杯东道主卡塔尔队状态低迷, 发挥欠佳, 第二轮就被刷了下去。
- B. 有的同学试图依靠刷题在短时间内提高语文成绩, 这种方法不值得提倡。
- C. 神舟十四号飞船顺利返回的消息在朋友圈迅速刷屏, 受到广大网友关注。
- D. 刷脸支付是基于大数据、人工智能、机器视觉等新技术实现的支付方式。

22. 请在文中横线处补写恰当的语句, 使整段文字语意完整连贯, 内容贴切, 逻辑严密, 每处不超过 10 个字。(6 分)

四、写作(60 分)

23. 阅读下面的材料, 根据要求写作。(60 分)

毛泽东在《论联合政府》中引用《吕氏春秋》的名言“流水不腐, 户枢不蠹”, 提示我们, 水流和门轴在不停运动中才能避免外来生物的腐蚀, 保持活力; 水的流动始终有方向, 门轴要精准安插在门臼中才能转动畅顺。爱因斯坦曾在给儿子的信中说: “生活就像骑自行车, 为了保持平衡, 就要不断运动。”骑自行车必须不停地向前蹬, 一旦停下来, 就容易摔倒。

以上材料对我们颇具启示意义。请结合材料写一篇文章, 体现你的感悟与思考。

要求: 选准角度, 确定立意, 明确文体, 自拟标题; 不要套作, 不得抄袭; 不少于 800 字。

## 关于我们

自主选拔在线是致力于提供新高考生涯规划、强基计划、综合评价、三位一体、学科竞赛等政策资讯的升学服务平台。总部坐落于北京，旗下拥有网站（网址：[www.zizzs.com](http://www.zizzs.com)）和微信公众平台等媒体矩阵，用户群体涵盖全国90%以上的重点中学师生及家长，在全国新高考、自主选拔领域首屈一指。

如需第一时间获取相关资讯及备考指南，请关注**自主选拔在线**官方微信信号：**zizzsw**。

