

语文试题

试卷满分 150 分

考试时间 150 分钟

注意事项

1. 答卷前, 考生务必将自己的姓名、准考证号等填写在答题卡和试卷指定位置上。
2. 回答选择题时, 选出每小题答案后, 用铅笔把答题卡上对应题目的答案标号涂黑, 如需改动, 用橡皮擦干净后, 再选涂其他答案标号。作答非选择题时, 将答案写在答题卡上。写在本试卷上无效。
3. 考试结束后, 将本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, 19 分)

阅读下面的文字, 完成 1~5 题。

材料一:

中国古典戏曲有着独特的美育范式。戏曲舞台上表现出来的声腔和形象, 因可愉悦感官、心灵, 又能感化人心而彰显出重要的美育价值。

“陶情”是古典戏曲美育传统的主题之一。戏曲是一种综合性的艺术表演形式。经过高度提炼后, 在戏曲舞台上呈现出华丽的角色造型、精彩的“唱念做打”和曲折的戏曲冲突, 无不引发观众看戏、听戏和品戏的兴趣, 促成他们在感官继而在心理层面产生基于审美共识的情感共鸣。在创作与鉴赏的相互依存关系中, 戏曲和心悅性的美学价值被强调, 并将戏曲的情感力量化作“以美育人”的媒介, 完成了古典戏曲美育的审美实践。

“风教”也是古典戏曲美育功用的体现。古典戏曲于内容上秉承了“兴观群怨”“文以载道”的文学传统, 从而在基调上确定了“厚人伦, 美风化”的美育宗旨。劝善惩恶、辨明是非、弘扬忠孝等, 皆是古典戏曲呈现“教化”意义的美育主题。大众皆耳熟能详的《窦娥冤》《赵氏孤儿》《桃花扇》《中山狼》等剧目, 因传递出是非、爱憎、曲直、善恶等伦理道德价值而盛传不衰。以“美风化”为文化使命, 古典戏曲也完成了“劝使为善, 诫使勿恶”的德育实践。

“美风化”是唱响古典戏曲功用的主旋律, 贯穿于戏曲美育观演进的始终。戏曲承载教化意义的天然功利性能够被持续性地激活潜藏能量, 主要源于因变则通, 因通则久。在通与变并行的演进逻辑中, 持续绽放着艺术魅力。

高三语文试题 第 1 页 (共 10 页)

余写

通者，指千古不变之精神传统。古典戏曲中积淀着中华民族最深沉的精神追求，诸如《精忠记》彰显的“精忠报国”之家国情怀，《桃花扇》传递的“天下兴亡”之担当意识，《桃园结义》体现的“侠肝义胆”之忠义精神，《窦娥冤》宣扬的“公正平等”之价值理念，以及各类剧目中至今仍蕴含的讲仁爱、守诚信、崇正义之时代价值，一直以来都是中华文化生生不息的生命之源，也是国人生成并坚定文化自信的理论基石之一。浓厚的文化情结使得不同时代的观众形成了基于民族认同的价值观，也激励了他们不断反刍、消化其中内涵，进而提出戏曲美育构想的新方案。

变者，指依时代语境而适时更新的美育内涵。“美化”的美育实践总是与民族精神的构建密切相关。基于映射不同时代民族精神的问题意识，古典戏曲的美育内涵也相应地呈现出不同的时代特征。封建王朝时期戏曲美育的路径选择是高台教化，在诗教传统的影响下，古典戏曲承载的德育价值被突出。在抵抗外辱和寻求民族出路的抗争时代，戏曲美育观则立足思想启蒙立场，成为宣扬“启蒙”与“救亡”精神的重要文艺载体。20世纪80年代以降，随着中国社会转型和思想解放潮流的兴起，戏曲美育的首要目标已经被提升为追求戏曲的艺术美，尤为注重传承宝贵的民族文化遗产。进入数字化时代，如何利用新媒介的影响力，让古典戏曲走进课堂、走向大众，弘扬并传播其艺术魅力，又成为当前戏曲美育的重要课题。

基于“通”与“变”的演进逻辑，古典戏曲美育观在今天既对“发现美”有所传承，又踏上了深入“探索美”的新征程。继承和激活这份宝贵的文化遗产，要求在新的时代重新审视与丰富戏曲美育的内涵，并挖掘出其与时俱进且历久弥新的重要意义。

(摘编自刘玲华《文化自信与古典戏曲美育观的理论重构》)

材料二：

从历史的眼光来分析，中国古典戏曲的美育目的大致有以下两种倾向：

第一种倾向是和心悅性陶情说。这是中国古典戏曲美育观的主流。王国维认为元曲作者是“以意兴之所至为之，以自娱娱人”，而不讳“思想之卑陋”，“元剧之最佳之处，不在其思想结构”，而在其文章的“有意境”，即“写情则沁人心脾，写景则在人耳目，叙事则如其口出是也”。所以他说“元曲为中国最自然之文学”。此种倾向考虑到了审美活动中审美主体情感上的娱悦，是非常正确的，但把戏曲的美育活动完全局限在个体自我的范畴，而人也是社会中人，全然决绝与社会环境的联系，既显得偏狭，又无实际操作可能性。

第二种倾向是劝善惩恶风教说。李渔说制作戏剧根由乃“因愚夫愚妇识字知书者少，劝使为善，诫使勿恶，其道无由，故设此种文词，借优人说法与大众齐听，谓善者如此收场，不善者如此结果，使人知所趋避：是药人寿世之方，救苦弭灾之具也”。此种倾向不足之处在于可能走向为风教而风教的极途，从而漠视审美个体的内在审美感受，把风教推

高三语文试题 第2页(共10页)

向僵硬机械的教条。

中国古典戏曲美育目的的两种倾向，实质可归结为情与理的审美差异。片面强调一端都有失偏颇，要追求实现情理交合、寓教于乐的理想目标。

(摘编自陈军《中国古典戏曲的美育目的论》)

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. 优秀古典戏曲作品既可以和心悅性，也可以劝善惩恶，这是两则材料观点上的共通之处。
- B. 材料一认为，“陶情”完成了中国古典戏曲美育的审美实践，“风教”则完成其德育实践。
- C. “通”与“变”是古典戏曲美育观演进的并行逻辑，古典戏曲的美育功能因此得以形成。
- D. 材料二认为，陶情说决绝个体与社会环境的联系，风教说可能漠视个体的内在审美感受。

2. 根据材料内容，下列说法正确的一项是(3分)

- A. 中国古典戏曲勃兴于元、明，从那时起，古典戏曲陶情、风教的美育功能就已经形成。
- B. 程式化的表演形式，使中国古典戏曲独特的美育范式在当代文化语境下能够得以延续。
- C. 进入数字化时代，戏曲美育的首要目标将是追求戏曲的艺术美，强化戏曲的陶情功能。
- D. 如果想融合古典戏曲的陶情、风教这两种美育功能，我们就应该对情与理有所偏废。

3. 结合材料内容，下列关于戏曲的论述中最能体现古典戏曲美育观的一项是(3分)

- A. 观其所述曰忠、曰孝，有补于世。(元·周德清)
- B. 本色者为词人之词，否则为文人之词。(明·李开先)
- C. 剧场即一世界，倘演者不真，则观者之精神不动。(明·袁于令)
- D. 极粗极俗之语，未尝不入填词，但宜从脚色起见。(清·李渔)

4. 材料一和材料二都讨论了“古典戏曲美育观”，但两者在论证特色上有所不同，请简要分析。(4分)

5. 市文化、教育部门准备启动2022年度“戏曲进校园”专题活动。如何在本次活动中更好地发挥戏曲的美育功能？请结合材料的内容，谈谈你的看法。(6分)

(二)现代文阅读II (本题共4小题,16分)

阅读下面的文字,完成6~9题。

常守山

聂鑫森

云阳山云雾深处的常家村,最让人高看一眼的是常守山。

常守山65岁了。个子高大,脸盘也宽大,配着大眼、长耳、高鼻、阔嘴,还有嘴边永远浮着的笑意,村民们都说他是生就的福相。

他是种田的好把式,几亩水田、山田侍弄得条理分明,不需要妻子帮忙。他也是盘山(种树、栽竹)的行家里手,屋后的一大片自留山,是他储钱、取钱的银行。

种田、盘山之外,他精力还有富余。家里设有工匠房,摆放着打铁的红炉、砧台,做木工活用的砍凳、工具柜。农具中的锄、耙、铲、刀,都是老式样,但尺寸要大一些,因为他身高力大,用起来才过瘾。家具也是按老规矩打造,时新的款式他嗤之以鼻,而且是就地取材,什么胶合板、纤维板、木屑板绝对敬而远之。

农具、家具,常守山做了为的是自用,并不以此作为谋生的项目。但有一种东西,他不常用,别人也不常用,他却隔三岔五地制作,那就是打更报时、驱赶野兽的木梆。

木梆在城市、乡村早成了文物。自从有了钟、表,还要它来报时吗?在山区用得着它的时候,是守秋。各家都有苞谷地,到了夜晚,敲梆吓走那些前来偷、咬苞谷棒子的猴子、野猪。现在条件好了,敲梆太费事,提一个便宜的收录机去,里面录着敲锣打鼓放鞭炮的响亮声响,充了电的干电池可以用好几个小时。守秋的人坐在一堆篝火后,隔一阵按一下开关播出声音,莫说是猴子、野猪,连豹子都逃得远远的。

妻子问:“老常,没用的木梆,你还做?”

“你不懂什么叫无用之用!”常守山哈哈一笑。

原先守秋用木梆时,村民来索取,常守山是免费相送。现在呢,没人要了,他是做着玩。坯料长一尺、宽五寸、厚四寸,中段镂空,空间的上部比下部要厚一些,因为上部要经受敲打。更重要的是上部和下部的断面上,要锉出高高低低、大大小小的齿状,称之为回音齿。然后在木梆的一端,安上手柄。敲梆的棒槌,用的是老南竹的粗壮竹根,用火炙直,用砂纸磨光磨亮。竹根棒槌敲在木梆上,“梆——梆——梆——”,声音高亢、宏重,传得很远很远,像京剧舞台上的花脸演员叫板,有经久不息的腔音。

做一个木梆,又费时又费工。

村民们背地里议论:常守山是不是脑子出了问题?

常家堂屋的墙上,隔些日子,旧木梆换下来,再把新木梆换上去。有时候,常守山兴致来了,取下木梆,站到门外的土坪里,或轻或重地敲打几声,像一个顽皮的细伢崽。

常守山对妻子说:“只有一种东西我打造不出来,那就是手机!但我会玩手机,这就”

高三语文试题 第4页(共10页)

是古人所说的：君子使物，不为物使。”

一个农民说出这样的话，不但妻子听不懂，村民也会听不懂，不简单啊。常守山虽只念过初中，但他喜欢读书自学，传统国学的普及本他买了不少，在夜晚灯下，津津有味地手不释卷。

村里第一个玩手机抖音的，是常守山。

初冬，常守山去竹山挖冬笋。他把手机固定在一根三四尺长的细竹竿上，由妻子举着，或近或远地对着他。最有趣的是他头扎白毛巾，背着一个很大的竹背篓，背篓里放着一把短柄二齿锄，左手拿着木梆，右手拿着竹根棒槌。他像电影《平原游击战》中那个敲梆人一样，先敲几声梆，然后喊道：“平安无事啊——”妻子笑得差点岔了气。常守山又说道：“冬笋是美味，人人都想吃。最好的冬笋，是藏在土下不冒尖，可怎么才知道它藏在哪里呢？我来告诉你。”

背景中远山苍翠，近景是一片青绿的竹林。常守山先介绍怎么找到竹笋：一是先看竹叶，哪棵竹子的竹叶青葱茂密，它肯定孕育着冬笋。二看竹枝，竹枝的走向便是竹鞭的走向，找到竹鞭就找到了冬笋。三看竹干的颜色，青亮光滑的，说明竹龄短，冬笋就在竹根附近；光泽发暗还有白色斑点的，则是老竹，竹鞭长，冬笋离竹根就远一些。解说中，出现一个一个的画面。接着，是常守山用短柄二齿锄，挖出一只一只肥硕的冬笋，丢进背篓里。结束时，他又敲响几声梆，说：“常家村，家家有竹林，请来这里旅游观光，采购冬笋，体验挖冬笋的乐趣！”

妻子问：“你怎么不说请来我们常家？”

“到哪家不是一样？常家村是一家人。”

这个抖音视频在网上—发出，马上爆红。村民们很感动，赶快转发到各自的微信朋友圈。

沿着云缠雾绕的山区公路，私家小车、电商的货车，一拨一拨地来到常家村，看风景，吃农家饭菜，采买土特产。许多人家还有客房，可以安闲地住宿。

常守山家有四间客房，总是住得满满的。

他领着客人去游山，手里提着木梆。山谷里、岔道边、密林中，不时地敲两下，提醒客人不要走散了。到了快吃饭时，他的妻子在家门前敲三声梆，他也回应三声梆，表示马上会转回来，比打手机还便捷。半夜三更，客人已沉入梦乡，常守山会披衣起床，说是去院墙外巡查，轻轻打几声梆。

妻子说：“还用得着你去敲梆报时吗？”

“不是报时，是报平安，家在梆声里，这个念想就很温馨。”

“老常，你是个人物！”村民们说。

(有删改)

高三语文试题 第5页(共10页)

6. 下列对小说相关内容的理解, 正确的一项是 (3分)

- A. 常守山是种田的好把式, 是种树栽竹的行家里手, 把屋后的自留山当成储钱、取钱的银行, 显示出常守山的生活很有条理。
- B. 常守山做出一个木梆需要耗费大量的时间和精力, 但他乐此不疲, 村里人甚至认为他脑子有问题, 突出常守山不能与时俱进。
- C. 面对妻子的质疑, 常守山用“常家村是一家人”回答妻子, 这样的做法体现了他为全村着想的胸怀, 也赢得了村民们的敬佩。
- D. 客人们都睡着了, 常守山还要起身巡查敲梆子, 不是为了报时, 而是为了报平安, 此处表明他极其看重守护客人的平安。

7. 下列对小说艺术特色的分析鉴赏, 不正确的一项是 (3分)

- A. 作者选取了几个与主人公相关的生活片段进行剪裁和组合, 作品无激烈矛盾冲突, 叙事节奏舒缓。
- B. 小说运用外貌、语言、动作、心理等描写塑造了常守山的形象, 还运用侧面描写使其形象更鲜明。
- C. “你不懂什么叫无用之用!” 此处的“无用之用”设置悬念, 激发读者兴趣, 暗示下文木梆的作用。
- D. 小说描写非常细腻, 比如常守山做木梆的过程和常守山挖取竹笋的情形, 充满了浓郁的生活气息。

8. 小说主人公名字中的“守山”寓意丰富, 请依据小说内容加以概括。(4分)

9. “闲笔不闲”是这篇小说的一大特点。所谓“闲笔”, 是指叙事文学作品中在人物和事件主要线索外穿插进去的部分。请分析小说中叙写农具式样、常守山喜欢读书这两处“闲笔”的作用。(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。

上自出玄武门, 与高士廉、房玄龄等六骑径诣渭水上, 与颉利隔水而语, 责以负约。突厥大惊, 皆下马罗拜。俄而诸军继至, 旌甲蔽野, 颉利见执失思力不返, 而上挺身轻出, 军容甚盛, 有惧色。上麾诸军使却而布陈, 独留与颉利语。萧瑀以上轻敌, 叩马固谏, 上曰: “吾筹之已熟, 非卿所知。突厥所以敢倾国而来直抵郊甸者, 以我国内有难, 朕新即位, 谓我不能抗御故也。我若示之以弱, 闭门拒守, 虏必放兵大掠, 不可复制。故朕轻骑独出, 示若

高三语文试题 第6页 (共10页)

轻之；又震曜军容，使知必战；出虜不意，使之失图。虜入我地既深，必有惧心，故与战则克，与和则固矣。制服突厥，在此一举，卿第观之！”是日，颉利来请和，诏许之。上即日还宫。乙酉，又幸城西，与颉利盟于便桥之上，突厥引兵退。萧瑀请于上曰：“突厥未和之时，诸将争战，陛下不许，臣等亦以为疑，既而虜自退，其策安在？”上曰：“吾观突厥之众虽多而不整，君臣之志惟贿是求，当其请和之时，可汗独在水西，达官皆来谒我，我若醉而缚之，因袭击其众，势如拉朽。又命长孙无忌、李靖伏兵于幽州以待之，虜若奔归，伏兵邀其前，大军蹙其后，覆之如反掌耳。所以不战者，^①吾即位日浅，^②国家未安，^③百姓未富，且当静以抚之。一与虜战，^④所损甚多；虜结怨既深，惧而修备，则吾未可以得志矣。故卷甲韬戈，啖以金帛，彼既得所欲，理当自退，志意骄惰，不复设备，然后养威伺衅，一举可灭也。将欲取之，必固与之，此之谓矣。卿知之乎？”瑀再拜曰：“非所及也。”

(节选自《资治通鉴·唐纪》)

10. 下列对文中画波浪线部分的断句，正确的一项是（3分）
- A. 吾筹之已熟/非卿所知突厥/所以敢倾国而来/直抵郊甸者/以我国/内有难/朕新即位/谓我不能抗御故也/
- B. 吾筹之已熟/非卿所知/突厥所以敢倾国而来/直抵郊甸者/以我国/内有难/朕新即位/谓我不能抗御/故也/
- C. 吾筹之已熟/非卿所知/突厥所以敢倾国而来/直抵郊甸者/以我国内有难/朕新即位/谓我不能抗御故也/
- D. 吾筹之已熟/非卿所知突厥/所以敢倾国而来/直抵郊甸者/以我国内有难/朕新即位/谓我不能抗御/故也/
11. 下列对文中加点词语的相关内容的解说，不正确的一项是（3分）
- A. 玄武，中国古代神话中天之四灵之一，源于远古星宿崇拜，方位在北。
- B. 突厥，是历史上活跃在中国西北与北方草原地区的一个重要游牧民族。
- C. 诏，告知之意，多用于上对下，后专指帝王的文书命令，如“封禅诏”。
- D. 可汗，中国古代鲜卑、蒙古、匈奴等少数民族对其最高统治者的称呼。
12. 下列对原文有关内容的概述，不正确的一项是（3分）
- A. 唐太宗责备突厥背弃盟约，突厥人都大为惊讶，颉利可汗看到太宗挺身而出，唐军阵容盛大，脸上不禁浮现出恐惧的神色。
- B. 太宗指挥各军退出一些地方来结成阵列，自己仍独自留下与颉利可汗交谈，萧瑀认为太宗轻敌，便阻止了他这种冒险行为。

- C. 太宗认为，突厥深入大唐腹地，肯定怀有戒惧之心，如果开战，大唐一定会取胜；如果他们通好言和，则可以相安无事。
- D. 萧瑀对太宗不许诸将出战而结果突厥自行退兵表示不解，太宗称自己对策实质为“将欲取之，必固与之”，萧瑀深表叹服。
13. 把文中画横线的句子翻译成现代汉语。(8分)
- (1) 乙酉，又幸城西，与颉利盟于便桥之上，突厥引兵退。(4分)
- (2) 虏若奔归，伏兵邀其前，大军蹑其后，覆之如反掌耳。(4分)
14. 太宗为什么要对突厥采取“静以抚之”的政策？(3分)

(二) 古代诗歌阅读(本题共2小题,9分)

阅读下面这首宋诗,完成15~16题。

发赵屯,得风宿杨林池,是日行二百里

杨万里

动地风来觉地浮,拍天浪起带天流。

舞翻柳树知何喜?拜杀芦花未肯休。

两岸万山如走马,一帆千里送归舟。

出笼病鹤孤飞后,回首金笼始欲愁!

15. 下列对这首诗的赏析,不正确的一项是(3分)

- A. 首联写“地浮”“天流”,语意夸张,极言风大浪高;而诗人此日能行二百里,也有赖动地强风之力。
- B. 颈联将“两岸”的“万山”比作奔跑的快马,写出了舟行迅捷,也暗示了诗人返乡途中的愉悦心情。
- C. 尾联诗人以“病鹤”“金笼”作比,这与陶渊明《归园田居》中“久在樊笼里,复得返自然”的诗意相当。
- D. 全诗除了颔联、颈联之外,首联也用对仗,且对仗工整,却不见雕琢痕迹,自然清丽,令人叹服。
16. 杨万里创立的“诚斋体”具有活泼自然、通俗浅近、饶有趣味等特点,请分析本诗颔联是如何体现这些特点的。(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) 白居易《琵琶行》中写琵琶女演奏时, 先用“转轴”写其校弦试音, 接着用“拨弦”来赞叹, 一个“情”字写出了琵琶女内心世界的波涛汹涌。
- (2) 箫声多悲凉, 苏轼《赤壁赋》中“如怨如慕, 如泣如诉”用夸张的手法侧面写出箫声的凄恻悲凉。
- (3) 人们常说: 日有所思, 夜有所梦。古人在诗词中, 常常借“梦”表达思乡之情, 比如: “夜入芙蓉浦。”

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。

川流不息千万年的黄河, 是中华文明永续不绝的血脉, 非物质文化遗产就是伴河而生、绵延相传的人间烟火。黄河流域生态保护和高质量发展五大目标任务之一就是保护、南浦、弘扬黄河文化, 非遗作为黄河文化的核心组成部分, 因其精神内涵、实践活力和时代价值, 应该为黄河流域的发展承担重要的当代使命。

黄河非遗承载着中华民族的共同记忆, 蕴含历史文化价值、精神价值、南浦、社会价值、艺术价值、经济价值等多重价值, 在南浦民族精神力量、弘扬优秀传统文化、促进黄河流域高质量发展方面, 有着独特的作用。

汤汤大河, 涓流万户。黄河自西向东, 流过了生活的南浦, 最动人的是黄河岸边万家灯火的南浦。依河而生的人们正不断汲取着黄河的养分, 河韵长久地绵延存续, 古老的非遗以新生的形象传递新声, 民族的记忆以古朴的韵味焕新生活。

18. 依次填入文中横线上的词语, 全都恰当的一项是 (3 分)

- A. 流传 集聚 千变万化 勃勃生机
- B. 传承 凝聚 千姿百态 勃勃生机
- C. 流传 集聚 千姿百态 朝气蓬勃
- D. 传承 凝聚 千变万化 朝气蓬勃

19. 文中画波浪线的句子有语病, 下列修改最恰当的一项是 (3 分)

- A. 依河而生的人们正不断汲取着黄河的养分, 让民族的记忆以古朴的韵味焕新生活, 让河韵长久地绵延存续, 让古老的非遗以新生的形象传递新声。
- B. 依河而生的人们正不断汲取着黄河的养分, 古老的非遗以新生的形象传递新声, 民族的记忆以古朴的韵味焕新生活, 河韵长久地绵延存续。
- C. 依河而生的人们正不断汲取着黄河的养分, 让古老的非遗以新生的形象传递新声, 让民族的记忆以古朴的韵味焕新生活, 让河韵长久地绵延存续。

高三语文试题 第 9 页 (共 10 页)

D. 依河而生的人们正不断汲取着黄河的养分，河韵长久地绵延存续，民族的记忆以古朴的韵味焕新生活，古老的非遗以新生的形象传递新声。

20. 文中画横线的句子使用了什么修辞手法？请简要分析其构成和表达效果。（5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。

都说运动能提升免疫力, 可有些人一次大强度训练后反而感冒了。①? 答案是否定的。运动对于我们的身体而言, 更像一把双刃剑。掌握好了, 它可以帮你提高免疫力; 掌握不当, 则可能被伤到。

“一次强度过大的运动后, 很容易感冒。”这并非巧合而是有科学依据的。大量的研究表明, 在大运动量的强化训练期间或竞技比赛中, 运动员(呼吸道)感染的风险增加。因为大强度运动后, 机体会出现“开窗期”, ②, 所以各种致病因子进入宿主体内的风险增加。
~~暴露在外界~~ ~~与外界接触~~

运动持续时间 20 至 90 分钟内为宜。③, 对免疫系统和心肺系统的刺激不够, 而一次运动时间过长易引起过度疲劳, 不利于运动后疲劳的消除和身体机能的恢复。

一定强度的有氧运动和力量训练可以增强免疫功能。年轻人可以选择大肌群力量训练, 如蹲起练习、腹背肌力量训练等方式; 中老年人可以选择适强度的太极拳、广场舞、快步走等有氧运动。

21. 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 12 个字。(6分)

22. 请根据材料内容, 对爱好运动的人提三条合理化建议, 每条不超过 10 个字。(3分)

四、写作 (60 分)

23. 阅读下面的材料, 根据要求写作。(60分)

《史记·孔子世家》: “高山仰止, 景行行止。”表达了司马迁对孔子的赞美和景仰。

《易经·系辞下》: “君子上交不谄, 下交不渎。”意思是君子与地位比自己高的人交往不谄媚, 与地位比自己低的人交往不轻慢。

先贤的这些言论, 至今影响着个人、集体乃至国家之间的关系和交往。

以上论述具有启示意义。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。

~~古语云: 与之所存~~

敬而不媚 卑而不慢
平等对待他人

是一
为一
点一

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**官方微信号：**zizzsw**。



微信搜一搜

自主选拔在线