

# 2023 届普通高等学校招生全国统一考试

## 青桐鸣大联考（高三）

### 语文

全卷满分 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、班级、考场号、座位号、考生号填写在答题卡上。
- 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。回答非选择题时，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（36 分）

##### （一）论述类文本阅读（本题共 3 小题，9 分）

阅读下面的文字，完成 1~3 题。

去年“七一勋章”颁授仪式上，红毯铺道，红旗漫卷，在国宾护卫队护送下，英雄们前往人民大会堂，登上授勋台。看到电视屏幕上闪现“国家最高礼遇”那一瞬间，我们百感交集。

礼序乾坤，乐和天地。一场场盛大庄严的仪式，彰显着中国的礼乐文化。“乐者，天地之和也；礼者，天地之序也。”礼乐文化是中华文明的根基。西周开国之初，周公制礼作乐，奠定了中国传统文化的基调。如今，在新时代环境下，中华礼乐文化仍具有强烈的现实意义和时代价值。

对于传统礼乐文化，我们要在全面分析、研究的基础上，考订梳理，去芜存菁，既整理挖掘其中积极、合理的思想资源，也警惕其消极、落后的文化糟粕，予以扬弃。比如古代的礼制，过于强调人班级与人之间的等级差别，在一定程度上限制了人的自由与全面发展，也不符合社会主义核心价值观中“平等”的理念。再如古时有很多繁文缛节，在现代社会容易让人望而生畏。其实，有些礼仪流程在互相尊重的原则下，是可以简化变通的。总之，为满足现代人的需求，我们要推动传统礼乐文化创造性转化、创新性发展。

在宏观层面，我们应有计划地建立和规范一些礼仪制度，如升国旗仪式、成人仪式、入党入团入队仪式等，利用重大纪念日、民族传统节日等，组织开展形式多样的纪念庆典活动，传播主流价值，增强人们的认同感和归属感。

在古代，礼乐文化是庙堂之上的“阳春白雪”，普通百姓只能对其“敬而远之”。现代社会，礼乐文化要想在和谐社会关系、增强价值认同等方面发挥实际作用，需要在微观层面，引导普通人将礼乐文化内化于心、外化于行。

在推广普及礼乐文化方面，学校和媒体应该发挥更大作用。近年，一些大学围绕培育和弘扬礼仪文化，开发出大量现代礼仪课程，受到广泛欢迎。比如，湖南大学袁涤非老师的《现代礼仪》视频公开课，开课7个学期，就有近70万人次选修。很多中小学把礼仪文化教育融入“立德树人”的全过程，持续在日常生活中帮助学生确立符合礼仪文化规范的行为方式。媒体方面，山东广播电视台日前推出的《中国礼·中国乐》也进行了积极探索。节目一方面在轻松愉快的氛围中解读传统礼乐知识，另一方面积极推广适合现代人生活的中华新礼仪。比如在《婚礼》篇中，结合传统婚礼中“同牢合卺”“撒豆撒帐”等习俗，推出以“传席、撒谷豆、拜礼、却扇、盥手、合卺、结发、执手、敬茶”为主要内容的新中式婚礼；在《相见礼》篇中，展现了“拱手礼”“执手礼”“叠手礼”等符合中华审美的相见礼仪。

无论是传统礼乐文化，还是新推出的现代礼仪，要想在现代社会扎下根、传下去，都要与现代人的生活相适应，与社会主义核心价值观相契合。《中国礼·中国乐》中的《成人礼》篇，从花木兰从军出征保家卫国，讲到排爆英雄张保国的女儿张汝佳女承父志选择当警察，让人看到“爱国、敬业”等价值观念从古至今其实一直是贯通的。

礼乐文化很古老，上下几千年；礼乐文化又很年轻，它活在当下，也用在当下。“承百代之流而会乎当今之变”，重拾礼乐文化在现代社会的应用价值，践行“人文化成”的使命任务，需要学校、媒体、专家学者等一起进行更多探索。

（摘编自殷慧《今天我们需要什么样的礼乐文化》）

1. 下列关于原文内容的理解和分析，不正确的一项是（3分）

- A. 自从西周初年周公制礼作乐，我国就有了礼乐，中国传统文化的基调就奠定了。
- B. 古代礼乐中有许多糟粕，不合于当今的社会主义核心价值观，我们应予以抛弃。
- C. 举行升国旗仪式，能够增强人们的认同感、归属感，这是礼乐文化的价值之一。
- D. 礼乐文化不能只是高高在上的“阳春白雪”，而应该与普通人的生活紧密相连。

2.下列对原文论证的相关分析，正确的一项是（3分）（ ）

A.文章开头叙写了颁授“七一勋章”之事，旨在借这件事的感动人心，引出下文关于礼乐文化的论述。

B.文章在论述要推动传统礼乐文化的创新性发展时，从宏观和微观两个层面提出了非常具体的措施。

C.文章两次举出《中国礼·中国乐》的例子，目的不同，第一次的目的是为其他广播电视台提供借鉴。

D.文章末段照应了前文“七一勋章”颁授仪式、周公制礼作乐等内容，并发出呼吁，结构显得严谨。

3.根据原文内容，下列说法不正确的一项是（3分）

A.礼乐文化确实有着强烈的现实意义，但如果礼仪太烦琐，就容易让人望而生畏，因此对一些传统礼仪的流程，应适当简化变通。

B.社会在发展，时代在进步，如今我们不应该像古代礼制那样强调人与人之间的差别，它与“平等”的核心价值观是相背离的。

C.《现代礼仪》视频公开课7个学期有近70万人次选修，这在一定程度上表明当今社会很多人还是乐于接受礼仪文化熏陶的。

D.在政府支持下，在学校、媒体等社会各方面努力下，礼乐文化应会获得良好发展，这样才可能配得上我国“礼仪之邦”的美誉。

（二）实用类文本阅读（本题共3小题，12分）

阅读下面的文字，完成4~6题。

材料一：

中国农业科学院饲料研究所与北京首钢朗泽新能源科技有限公司10月30日联合宣布，经多年联合攻关，全球首次实现从二氧化碳到蛋白质的一步合成，并形成万吨级工业产能。

首钢朗泽突破了乙醇梭菌蛋白制备核心关键技术，大幅度提高反应速度（22秒合成），创造了工业化条件下一步生物合成蛋白质获得率最高85%的世界纪录，并成功实现工业化应用。该项研究以含二氧化碳、二氧化碳的工业尾气和氨水为主要原料，“无中生有”制造新型饲料蛋白资源，将无机的氮和碳转化为有机的氮和碳，实现了从0到1的自主创新，具有完全自主知识产权。

（摘编自瞿剑《全球首次实现规模化一氧化碳合成蛋白质》）

材料二：

一氧化碳合成蛋白质，来源于饲料所与首钢朗泽的偶然结合。数年前，首钢朗泽专注于气体生物发酵合成乙醇工艺研发。研究人员发现，在乙醇分离蒸馏过程中还有一种“麻烦的黏稠的物质”，于是就把它分离出来想要弄清楚其成分，把样品送到饲料所后，饲料所赫然发现，这些黏稠物居然主要是蛋白质（乙醇梭菌蛋白）。

一氧化碳合成蛋白质，有什么重大意义呢？以工业化生产 1000 万吨乙醇梭菌蛋白（蛋白含量 83%）计，相当于 2800 万吨进口大豆当量，即我国大豆年进口量的 1/3。同时，人工合成蛋白还开辟了一条“低成本非传统动植物资源生产优质饲料蛋白质”的新途径，每生产 1000 万吨该蛋白，相当于减少二氧化碳排放 2.5 亿吨。

（摘编自郑琳《一氧化碳合成蛋白质，工业尾气竟变成饲料》）

材料三：

饲料研究所所长戴小枫告诉《中国科学报》，一步生物合成饲料蛋白实现工业化生产有助于我国摆脱“大豆进口依赖综合征”和实现“碳中和”。

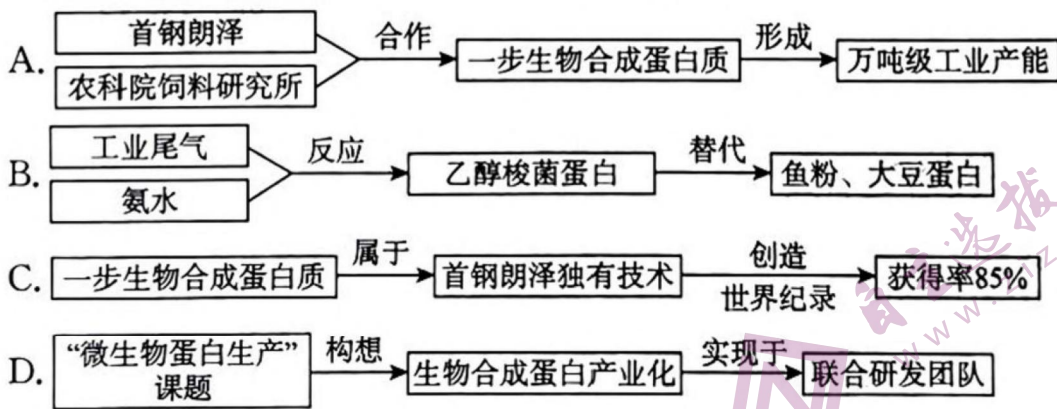
据测算，中国每年至少可产生 1.2 万亿立方米富含一氧化碳的工业尾气，如将这些工业尾气采用生物发酵技术进行高效清洁利用，可年产乙醇梭菌蛋白 1000 万吨，替代鱼粉和大豆蛋白。

国家粮食和物资储备局科学研究院首席研究员李爱科认为，该成果最大的亮点在于“以微生物蛋白生产来破解蛋白质短缺难题”。他介绍说，我国从 20 世纪 80 年代起就将“微生物蛋白生产”列为研究课题，但进步较缓；国际上也长期在研究从碳化合物合成蛋白的问题，但一直都没能实现产业化，而联合研发团队让这一构想变为现实。他说，如果能实现生物合成蛋白更大规模的产业化，对我国饲料蛋白供应、粮食安全等意义重大。

全科试题免费下载公众号《高中僧课堂》

（摘编自赵广立《乙醇梭菌蛋白何以成了“香饽饽”》）

4. 下列对材料相关内容的梳理，正确的一项是（3分）（ ）



5.下列对材料相关内容的概括和分析，正确的一项是（3分）

A.首钢朗泽通过多年努力攻关，终于掌握了一氧化碳到蛋白质（乙醇梭菌蛋白）的合成技术，并将其合成速度提高到了22秒。

B.首钢朗泽本是研发气体生物发酵合成乙醇工艺的，结果却制造出了乙醇梭菌蛋白，正是有心栽花花不开，无意插柳柳成荫。

C.我国对国外大豆的依赖性强，每年进口约8400万吨，但目前我国乙醇梭菌蛋白年产量已达千万吨，可以大量减少大豆进口。

D.中国每年产生至少1.2万亿立方米富含一氧化碳的工业尾气，不过在现有条件下，它们还很难全都用于乙醇梭菌蛋白的合成。

6.一氧化碳合成蛋白质技术的形成，给科研工作带来哪些启示？其规模化生产又有哪些意义？（6分）

（三）文学类文本阅读（本题共3小题，15分）

阅读下面的文字，完成7~9题。

英雄出狱

老舍

胜利后第七天，钱诗人打监牢里出来了。

瑞全打算来次小小的聚会，欢迎欢迎钱伯伯。胜利以来，北平一直冷冷清清，瑞全不喜欢这股子劲儿。他去跟爷爷商量。爷爷答应了，叮咛说：“得买瓶酒，他喜欢喝两口。”

瑞全邀大哥一起去接钱先生，瑞宣当然乐意。瑞全又去找金三爷，要他跟钱少奶奶一起到祁家来，然后又去邀了李四大妈、程长顺和小羊圈所有街坊邻居。老邻居们高兴得跟刚听到胜利的消息时一样。

钱先生，除了一身衣服，什么也没有。他一手扶着老三的胳膊，一手拉着孙子，踉踉跄跄走出监牢的门。瑞宣跟在后面。

这回钱先生在牢里过堂的时候，没有受刑。日本人要他投降，他拒绝了他们的“亲善”，他们就把他的孙子抓来，也下在牢里，让爷儿俩每天见一面。钱先生明白，他们是想利用这个孩子，来施加压力。钱先生一点也没发愁。他一不发脾气，二不惹他们，尽量不让孩子遭罪；当然他更不能为了救孩子而屈服。他那斯斯文文的脸上老带着笑，顺其自然。要是到时候他确实保护不了自己的孙子，那也没有法子，反正是不能投降。打仗嘛，多死一个两个的又怎么样？即便那死的就是他的孙儿。

孩子初进监牢里来，又哭又闹。日本人头一回带他见钱先生的时候，他满脸是泪。他使劲拍打爷爷的腿，喊着：“我要妈妈，我要妈妈。”

钱先生轻轻拍拍孩子的脑袋，一再说：“别闹，乖乖的，别哭了。”孩子安静了一点，问：“干嘛要把咱们关在这儿？干嘛不让咱们回家去？”

“没有道理。”

“怎么没有道理？”

“就是没有道理。”

过了几天，孩子习惯了一点，不再大哭大闹了。每逢人家带着他来看爷爷，他总是特别高兴。他拿好多问题来问爷爷——为什么要打仗，监牢是干什么的，日本人打哪儿来；为什么要到北平来。爷爷很耐心地一一讲给他听。

孙子要求爷爷给起个名字。他记得妈妈常说，他的名字得让爷爷来起。

孩子还没有出世，爷爷就给起好了名字，钱仇——不忘报仇的意思。而这会儿孩子倚在膝下，他又觉得不能让孩子一辈子背着这么一个叫人痛心的名字。老人问孩子：“你觉着仇字怎么样？”

孙子的小眼睛直眨巴，像是在认真考虑。他能想象出猫、狗、牛是什么样子，然而“仇”是什么？他闹不明白，一准不是什么好词儿。他说：“我不要这个。”爷爷赶紧道歉：“好，等一等，让我再好好想想，一定要给你起个好名字。”

于是有一天，他说了：“钱善怎么样，善，是正义、善良的意思，是打我教你的那本《三字经》的头一行上取来的，人之初，性本善，记得吗？”孩子同意了。

起初，日本人每次只让孩子跟爷爷在一块儿待几分钟，后来爷爷跟孙子在一块儿待惯了，他们就把时间延长，让他们多谈谈，希望用孩子来打动钱先生。等爷俩谈得正热闹，他们就突然把孩子带走，故意让他哭闹。

钱少奶奶和小顺儿站在小羊圈口上，等她的公公和儿子。她模样大变，变得叫人认不出来了；瘦得皮包骨，只有一双眼睛还亮堂堂的，仿佛她把整个生命都注入了这一对眼睛，好去找儿子。这会儿，她知道儿子快要回到她的身边来了，她的眼睛几乎要冒出火星来。

钱少奶奶一见公公和儿子的人影儿，就没命地跑起来。她一下子把小善搂在怀里，紧紧抱住。她蹲在地上，把脸紧紧贴在儿子脸上。

祁家大门外站了一群人。大伙儿见了钱先生，都想跑上前来，可是谁也没挪窝。钱先生是大家的好邻居、老朋友，是英雄。他穿的是一件旧蓝布僧袍，短得刚够得着膝盖。他的头发全白了，乱蓬蓬的，双颊下陷，干巴巴的没有一点血色。他外表上并没有什么英雄气概，浑身满布战争的创伤。

说相声的方六点起一小挂鞭炮，按老规矩欢迎英雄归来。

大家都想第一个跟钱先生拉手，又都不约而同，一致把优先权让给了祁老人。祁老人双手捧着钱先生的手，只说了一句：“到底回来了！”就再也说不出话来。他想起了儿子天佑。在小羊圈，论年纪、身量和人品，就数钱先生跟天佑最相近。钱先生热烈地握住老人的手，也说不出话来。

老三想把欢迎会弄得热热闹闹的，一个劲地往里让着街坊：“进去吧，里面请，到院子里头喝一盅。”

祁老人转过身来，站在门边让钱先生，嘴里不住地说：“请！请！”

钱先生的确想喝一盅。他起过誓，抗战不胜利，他决不沾酒盅儿，今儿他可得喝上一大杯。

他走进大门，边走边跟高第、天佑太太和刘太太打招呼。

祁老人等大家都进了院子，才慢慢跟了进来。瑞全早就跟大家伙儿说笑开了，瑞宣在一边等着搀爷爷。走了几步，老人点了点头，说：“瑞宣，街坊都到齐啦？得好好庆祝庆祝。”他脸上逐渐现出了笑容。

“等您庆九十大寿的时候，比这还得热闹呢。”瑞宣说。

小羊圈里，槐树叶儿拂拂地在摇曳，起风了。

（节选自《四世同堂》最后一章）

7.下列对本文相关内容和艺术特色的分析鉴赏，不正确的一项是（3分）（ ）

A.开头写钱先生“除了一身衣服，什么也没有”，后面却详细写了钱先生的穿着与肖像，前边略，后边详，既使行文简洁，又能刻画人物。

B.小说对钱少奶奶的描写，主要突出了她的眼睛，“仿佛她把整个生命都注入了这一对眼睛”和“几乎要冒出火星来”都用了夸张手法。

C.祁老人握住钱先生的手时，只说了一句话“到底回来了”，话语虽少，却是感慨万千，尤其是“到底”一词，包含着许多的庆幸和喜悦。

D.小说以“槐树叶儿拂拂地在摇曳，起风了”结尾，交代了人物活动的背景，同时暗示将有新的矛盾出现，给读者留下了深远的想象空间。

8.钱善虽是次要人物，在小说中却有很大作用。请简要分析。（6分）

9.文本虽然出自长篇小说，但结构毫不松散，反倒非常严谨，试分析其原因。（6分）

## 二、古代诗文阅读（34分）

### （一）文言文阅读（本题共4小题，19分）

阅读下面的文言文，完成10~13题。

今有羿、逢蒙、繁弱于此，而无弦，则必不能中也。中非独弦也，而弦为弓中之具也。夫立功名亦有具，不得其具，贤虽过汤武，则劳而无功矣。汤尝约于郟、薄矣，武王尝穷于毕、程矣，伊尹尝居于庖厨矣，太公尝隐于钓鱼矣。贤非衰也，智非愚也，皆无其具也。故凡立功名，虽贤，必有其具，然后可成。

宓子贱治亶父恐鲁君之听谗人令己不得行其术也将辞而行请近吏二人于鲁君与之俱至于亶父邑吏皆朝宓子贱令吏二人书。吏方将书，宓子贱从旁时掣摇其肘，吏书之不善，则宓子贱为之怒。吏甚患之，辞而请归。宓子贱曰：“子之书甚不善，子勉归矣！”二吏归报于君，曰：“宓子不可为书。”君曰：“何故？”吏对曰：“宓子使臣书，而时掣摇臣之肘，书恶而有甚怒，吏皆笑宓子。此臣所以辞而去也。”鲁君太息而叹曰：“宓子以此谏寡人之不肖也。寡人之令宓子不得行其术，必数有之矣。微二人，寡人几过。”遂发所爱而令之亶父，告宓子曰：“自今以来，亶父非寡人之有也，子之有也。有便于亶父者，子决为之矣。五岁而言其要。”宓子敬诺，乃得行其术于亶父。三年，巫马旗短褐衣弊裘而往观化于亶父，见夜渔者，得则舍之。巫马旗问焉，曰：“渔为得也，今子得而舍之，何也？”对曰：“宓子



不欲人之取小鱼也。所舍者小鱼也。”巫马旗归，告孔子曰：“宓子之德至矣，使民暗行若有严刑于旁。”

三月婴儿，轩冕在前，弗知欲也；斧钺在后，弗知恶也；慈母之爱，谕焉。诚也。凡说与治之务莫若诚。听言哀者，不若见其哭也；听言怒者，不若见其斗也。说与治不诚，其动人心不神。

（节选自《吕氏春秋·具备》，有删改）

10.下列对文中画波浪线部分的断句，正确的一项是（3分）（ ）

A.宓子贱治亶父 / 恐鲁君之听/谗人令己不得行其术也/将辞而行/请近吏二人于鲁君/与之俱至于亶父/邑吏皆朝/

B.宓子贱治亶父 / 恐鲁君之听谗人/令己不得行其术也/将辞而行/请近吏二人于鲁/君与之俱至于亶父/邑吏皆朝/

C.宓子贱治亶父 / 恐鲁君之听/谗人令己不得行其术也/将辞而行/请近吏二人于鲁/君与之俱至于亶父/邑吏皆朝/

D.宓子贱治亶父 / 恐鲁君之听谗人/令己不得行其术也/将辞而行/请近吏二人于鲁君/与之俱至于亶父/邑吏皆朝/

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.“武王尝穷于毕”与“吾独穷困乎此时也”（《离骚》）中的“穷”的意思相同。

B.“五岁而言其要”与“守要害之处”（《过秦论》）中的“要”的意思不同。

C.“巫马旗问焉”与“且焉置土石”（《愚公移山》）中的“焉”的意思相同。

D.“弗知恶也”与“自此始，恶能无纪”（《满井游记》）中的“恶”的意思不同。

12.下列对原文有关内容的概述，不正确的一项是（3分）

A.文章认为建立功名必须具备条件，即使像商汤、伊尹、周武王、姜太公那样的贤人，如果没有可资凭借的条件，他们也无法取得成功。

B.鲁国国君担心宓子贱不肯尽心治理亶父，就派人到他那里，告诉他可以在治理方面放开手脚，尽情施展本领，五年之后国君才会过问。

C.巫马旗化装成平民到亶父去观察宓子贱施行教化的情况，他仅凭一个人捕捉了小鱼又放回水里的事件，就看出那里的教化已达极高水平。

D.劝说别人也好，处理政事也好，除了要有良好条件，还需要有赤诚的内心，宓子贱的成功就源于他创造了良好条件，同时有赤诚之心。

13.把文中画横线的句子翻译成现代汉语。(10分)

(1) 夫立功名亦有具，不得其具，贤虽过汤武，则劳而无功矣。

(2) 寡人之令宓子不得行其术，必数有之矣。微二人，寡人几过。

(二) 古代诗歌阅读(本题共2小题,9分)

阅读下面这首词,完成14~15题。

好事近·黄义卿画带霜竹

[南宋]高登

潇洒<sup>①</sup>带霜枝,独向岁寒时节。触目千林憔悴,更幽姿清绝。

多才应赋得天真,落笔惊风叶。从此绿窗深处,有一梢秋月<sup>②</sup>。

【注】①潇洒:幽静雅致。②末二句意思是作者把黄义卿的画作张挂在屋内墙壁之上。

14.下列对这首词的赏析,不正确的一项是(3分)

A.“独向”一词突出了雅致的霜竹与憔悴千林的不同,赞美了它的不畏寒冷。

B.虽然“枝”前饰以“霜”字,但“霜枝”指秋天的竹枝,而不是指枝上有霜雪。

C.“得天真”意为能画出天然之趣,上阙霜竹“幽姿清绝”就是与它的呼应。

D.黄义卿的画作中有霜竹、千林、秋月等,画面动感十足,霜竹可谓栩栩如生。

15.本词是如何赞颂画作之美的?(6分)

(三) 名篇名句默写(本题共1小题,6分)

16.补写出下列句子中的空缺部分。(6分)

(1) 庄子《逍遥游》中的“\_\_\_\_\_”,虽然讲的是风小则无法支持大鹏起飞,但也可以从反面来警示人们:唯有多积累,才能走向成功。

(2) 郦道元《三峡》中,借乘马驾风来进行对比,突出船行之速的两句是“\_\_\_\_\_”。

(3) 杜鹃是古诗词中常见的意象,常含有悲愤、凄婉、哀怨等情感,如“\_\_\_\_\_”。

三、语言文字运用(20分)

(一) 语言文字运用 I(本题共2小题,7分)

阅读下面的文字，完成 17~18 题。

青年一代为何如此喜爱说唱文化，为何对于中国风式的说唱曲目如此①？

首先，说唱文化中顽强、洒脱、不服输的态度，②是无数青年心中最执着的渴望，说唱文化中“勇敢做自己”的号召对于青年人来说，是最具冲击力的呐喊。其次，说唱文化代表着年轻人的一种生活态度，即便面对青春的苦涩与迷惘，也仍要擦干眼泪高歌猛进；即使前方一路荆棘，对于梦想的追逐也绝不轻易停下脚步。说唱音乐中自带的那般不被定义、无惧冷眼、果敢向前的标签，是青年一代在面对社会刺痛时仍能顶风而行所必要的魄力，那些在难挨的深夜中从耳机传入心头的声音，何尝不是属于困境中的一股托举之力。最后，中国风说唱音乐更是激发出了青年一代心中最绵长永恒的文化认同感，历史长河中那③的中国力量，那血气方刚的中国精神，那滚烫炙热的中华血脉，如同一剂强心针般注入青年一代的骨子深处。国风说唱在当下的火热，是对热血青春的一场执念，是对民族文化的深刻认同，是对民族自信心的深度提升。

属于中文说唱赛道上的中式旋风仍在席卷，属于说唱的爱与和平仍在延续，歌在前方，唯向远方。

17.请在文中横线处填入恰当的成语。（3分）

18.文中画横线的句子如果改为“国风说唱在当下的火热是对热血青春的一场执念，对民族文化的深刻认同和对民族自信心的深度提升”，意思与原文一致，但表达效果却差了很多，为什么？（4分）

## （二）语言文字运用 II（本题共 3 小题，13 分）

阅读下面的文字，完成 19~21 题。

良好的柔韧性能增加肌肉和关节的活动度，改善肌肉和关节周围结缔组织的功能；避免关节僵硬，维持良好的体态；减少在激烈运动中的肌肉疼痛，提高身体活动效率。良好的柔韧性还能提升人们的生活质量，例如身体“软”的人能更自如地完成起身和弯腰等动作。这让很多人喜欢起了拉伸运动，希望借此能把身体拉“软”。

一般而言，①：静态拉伸、动态拉伸、收缩—放松拉伸以及同伴辅助拉伸。其中静态拉伸最能增强柔韧性。具体方式是将关节拉伸到不能继续伸展的位置，②。坚持时间越长，柔韧性就会提高得越快。动态拉伸最适合作为运动之前的热身，通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉，以达到预热身体的目的。

需要提醒的是，进行静态拉伸时，要保证拉伸的强度是适宜的。通常拉伸时不应感到疼痛感觉，有不适的轻微感是正常的，但如果出现明显的疼痛，继续拉伸极易获得不良后果。某些拉伸，特别是颈部拉伸，可能会影响大脑供应血液和氧气的血管，当拉伸时出现头晕等症状，③，并避免再做类似的拉伸动作，不然就可能得不偿失了。

19.在上文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）

20.请写出两个带有因果关系的句子，表达第一和第三自然段的部分内容。（4 分）

21.文中画横线的句子有语病，请进行修改，使语言表达准确流畅。可少量增删词语，不得改变原意。（3 分）

#### 四、写作（60 分）

22.阅读下面的材料，根据要求写作。（60 分）

琴人的第一境界是琴技，即古琴的基本演奏方法，《溪山琴况》谓之“弦与指合”阶段。琴人只有先踏踏实实地把古琴的演奏方法掌握到手，才能向第二境界进军，才有资格去谈论琴艺。琴艺是琴技的一种升华，《溪山琴况》谓之“指与音合”阶段。一个琴人只有在琴技上有了一定的积淀后，才有可能达到这个境界。进入此境界的钥匙，唯有一法：勤奋十天赋十读书。之后才能进入第三境界—琴道。琴道是古琴内在的精神，《溪山琴况》谓之“音与意合”。此时，琴人琴随意走，曲由心动矣。

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；不得泄露个人信息；不少于 800 字。