

江苏省扬州中学高三语文一月份月考语文试题

2023. 01

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：尽管儒家和经学在汉代盛行，“成人伦，助教化”“惩恶扬善”被规定为从文学到绘画的广大艺术领域的现实功利职责，但汉代艺术的特点却恰恰是，它并没有受这种儒家狭隘的功利信条的束缚。刚好相反，它通过神话跟历史、现实和神、人与兽同台演出的丰满的形象画面，极有气魄地展示了一个五彩缤纷、琳琅满目的世界。这个世界是有意或无意地作为人的本质的对象化，作为人的有机或非有机的躯体而表现着的。它是人对客观世界的征服，这才是汉代艺术的真正主题。

首先，你看那神仙世界，那里没有苦难的呻吟，而是愉快的渴望，是对生前死后都有永恒幸福的祈求。神仙世界不是与现实苦难相对峙的难及的彼岸，而是好像就存在于与现实人间相距不远的此岸之中。也由于此，人神杂处，人首蛇身（伏羲、女娲的形象），豹尾虎齿（《山海经》中的西王母形象）的原始神话与真实的历史故事、现实人物之纷然一堂，同时并在，就并不奇怪。汉代艺术中的神仙不再具有在现实中的威吓权势，而带着更浓厚的主观愿望的色彩。它不是如原始艺术请神灵来主宰、统治、支配人间，而是人们要到天上去参与和分享神的快乐。人间生活的兴趣不但没有因向往神仙世界而零落凋谢，相反，是更为生意盎然、生机蓬勃，使天上也充满人间的乐趣，使这个神的世界也那么稚气天真。它不是神对人的征服，而是人对神的征服。神在这里还没有作为异己的对象和力量，而是人及人间生活的直接伸延。

其次，与向往神仙相交织并列的，是对现实世间的津津玩味和充分肯定。它一方面通过宣扬儒家教义和历史故事——表彰孝子、义士、圣君、贤相表现出来，另一方面更通过对世俗生活和自然环境的多种描绘表现出来。如果说，神仙幻想是主体，那么它们便构成了汉代艺术的双翼。汉石刻中，历史故事非常之多。例如，“周公辅成王”“荆轲刺秦王”“管仲射桓公”“狗咬赵盾”“蔺相如完璧归赵”“高祖斩蛇”“鸿门宴”，各种历史人物，从孔子到老莱子，从义士到烈女，从远古历史到近代人物……无不品类齐全，应有尽有。其中，激情性、戏剧性的行为，人物和场景（例如行刺），更是艺术家兴趣和意念所在。所以，尽管道德说教、儒学信条已浸入画廊，却仍然难以掩盖那股根柢深厚异常充沛的浪漫激情。

黑格尔《美学》曾说十七世纪荷兰小画派对现实生活中的各种场景和细节——例如一些很普通的房间、器皿、人物等等各种场景和细节作那样津津玩味的精心描述，表现了荷兰人民对自己日常生活的热情和爱恋，对自己征服自然（海洋）的斗争的肯定和歌颂，因之在平凡中有伟大。汉代艺术对现实生活中多种多样的场合、情景、人物、对象甚至许多异于一样的东西，反射出一种积极的对世间生活的全面关注和肯定。只有对世间生活怀有热情和肯定，并希望这种生活继续延续和保存，才可能使其艺术对现实的一切怀有极大兴趣去描绘，去欣赏，去表现。汉代艺术中如此丰富众多的题材和对象，比起荷兰小画派来，它们的力量、气魄、价值和主题等艺术世界的规模要更为宏伟巨大。因为这是一个幅员广大、人口众多、第一次得到高度集中统一的强盛奴隶帝国的繁荣时期的艺术。辽阔的现实图景、悠久的历史传统、邈远的神话幻想的结合，在一个琳琅满目、五色斑斓的形象系列中，强有力地表现了人对物质世界和自然对象的征服主题。这就是汉代艺术的特征本色。

(摘编自李泽厚《美学三书·美的历程》，有删改)

材料二：从中国艺术发展史的角度看，汉代艺术是中国古代艺术的一座高峰。

刘汉王朝不仅是新生的充满活力的大型中央集权制国家，同时也是正处于上升阶段的雄心勃勃的地主阶级统治的时代。受时代精神的影响，西汉中期以后的艺术作品，往往表现出一种昂扬向上、豪迈奔放、雄浑有力的气势。它们把远古传统的原始活力和野性充分地保存和延续下来，这一点不但表现在主题的庞杂上，而且也表现在运动、气势和古拙的艺术风格上。常任侠先生四十年代所作《重庆附近发现之汉代崖墓与石阙研究》一文，引法国人色伽兰论汉画：“汉朝为强健战斗生气活泼之皇朝，其艺术之特征亦同，即在造墓艺术之中，从未稍露死丧之意。其特征即在其威猛常用动物表现之。汉代大兽姑不论其种类如何，尽为长身之兽，胸大腰耸，筋力呈现，大致以牡类体状居多……各种兽畜，互相追逐，互相战斗，生动之状，虽在墓所亦然。”

汉代的艺术作品风格朴素、雄浑奔放。构图上既能表达繁复而又富于韵律的巨幅画面，也善于处理某一主题所需的小型画幅。创作者经常抓取历史故事矛盾冲突的高潮，并且善于运用必要的景物以交待特定的环境，人物之间的呼应关系也处理得非常出色。

由画像石、画像砖以及瓦当等反映出的汉代艺术尽管粗重笨拙，却心胸开阔、气派雄沉，那种蓬勃旺盛的生命力，那种整体性的力量和气势，那种庞杂的主题，是后代艺术难以企及的。

(摘编自郭红梅《汉画像石、画像砖浅析》，有删改)

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. 汉代艺术作为人的本质的对象化，剔除艺术现实的功利职责，表现人对客观世界的征服。
 - B. 现实人物走入神仙世界，神仙带着人的主观愿望，这使得汉代神仙世界充溢着人间气息。
 - C. 汉代艺术家将自己的兴趣和意念融入艺术创造中，使其艺术作品洋溢着鲜明的浪漫激情。
 - D. 汉代国势强盛，与十七世纪荷兰小画派相比，艺术家创造出来的艺术世界的规模更宏大。
2. 根据材料内容，全科免费下载公众号《高中僧课堂》下列说法正确的一项是（3分）
 - A. 艺术创造一旦掺入现实功利性，就会使之失去艺术世界的缤纷色彩，艺术世界难以表现人的意愿，就成为脱离人的世界的彼岸。
 - B. 在汉代创造的艺术中，神仙世界充满人间生活乐趣，人神杂处，神话与现实并存，从形象到兴趣堪称人以及人间生活的伸延。
 - C. 对儒家教义和历史故事进行艺术改造，让世俗生活和自然环境融入艺术的神仙世界，既符合贵族阶层的需要，又具有幻想色彩。
 - D. 艺术家因为怀有对世间生活的热情与肯定，必然能潜心观察普通的人、事、物，必然能创作出鸿篇巨制、平凡却伟大的艺术作品。
3. 下列选项**不能**作为材料一的论据的一项是（3分）
 - A. “其土则丹青赭垩，雌黄白垩，锡碧金银，众色炫耀，照烂龙鳞。”（《子虚赋》）
 - B. “中有双飞鸟，自名为鸳鸯，仰头相向鸣，夜夜达五更。”（《孔雀东南飞》）
 - C. “葬父贷孔兄，仙姬陌上逢。织缣偿债主，孝心动苍穹。”（《董永卖身葬父》）
 - D. “此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。”（《黄帝内经》）
4. 两则材料分别援引黑格尔与色伽兰的画论，请简要分析其在文中的作用。（4分）
5. 两则材料都阐述了汉代艺术的特征，请简要分析二者在汉代艺术特征认知上的异同。

(4分)

(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。

作画

韩映山

东天边有一缕嫩红, 朵朵白云也镶上了金边儿; 青色的晨雾, 罩着远方的村树; 淀水光亮起来, 透发出一股股清凉新鲜的气息。

林红红坐在岸边, 手拿画笔, 面对着晨景出神。她在凝神静思: 这大自然的景色是多么有生气啊! 自己在学校里, 天天跟书本打交道, 很少体验到如此生动的画面, 自己应该怎样珍惜这段下乡实地写生的时间啊! 眼下正是秋忙季节, 队长和社员们天天去劳动, 不能坐下来让你一笔笔地描画。于是, 她就住在生产队长奎拴的家里。

太阳一露面, 它的光彩便耀眼辉煌, 阳光在村庄、树梢、庄稼、淀水上流荡着。

林红红刚收起画具, 只听背后有一个小姑娘的声音。林红红回头一看, 是房东的女孩小丫。小丫说: “我娘让我叫你回家洗脸呢! 我娘说, 往后天凉了, 别在淀水里洗了。”

她们往家走着, 林红红问: “你哥哥哩?”

“我哥哥起来就到队部里去了。”小丫说, “你还找他画像吗?”林红红笑了, 想起给她哥哥奎拴画像的情形: 这小伙子坐着, 一动不动。脸上不自然极了, 连出气都不匀称了, 头上满是汗水。坐了没一会儿, 奎拴就说: “不行, 饶了我吧! 比打夯挖渠还累呢!”想到这, 林红红不由得笑了, 她又问小丫: “你哥哥今天要干嘛活哩?”

“听说高粱熟透了, 准是削高粱。”小丫说。

林红红跟小丫来到房东家门口。房东大娘端着泔水正在院里喂鸡。小丫说: “娘, 我哥哥怎么还不家来呀?”

正说着, 只听院子里有个小伙子喊: “娘, 饭熟了呗? 吃了饭, 俺们得去削高粱, 你跟那画画儿的说说, 就说没空, 晚几天再画。”

娘忙向屋里努嘴, 意思是: 什么画画儿的, 连个林红红同志也不叫。

林红红在屋里说: “奎拴同志, 当然生产要紧, 画画不着急。吃了饭我还想跟你们一块干活儿去哪!”

奎拴也对着里屋的门帘说: “那敢情好。我们正缺帮手哩! 不过, 你行吗? 这净是累活儿。”

林红红走出里屋, 眉眼含着笑说: “锻炼锻炼呗! 我就是决心跟你们学学哩!”

小丫也高兴地跑出来说: “我给你找个快瓜镰, 咱妇女们掐穗儿。”

吃着饭, 奎拴忽然想起什么, 端起半碗饭汤, 走出去了。

只听奎拴那粗嗓门在各家响着: “大爷, 吃了饭咱去削高粱啊!” “二叔! 带着镰, 咱河套的高粱该削了。”奎拴头里叫, 人们就随后跟了出来。

很快, 街上就齐了人。林红红也往这里走来, 小丫背个筐也跑来了, 她给林红红找来一个瓜镰。人们唱唱喝喝, 走出村外。

太阳升到东南角, 一望大片的河套地, 红艳艳的净是高粱, 像是平原上着了火。细一看, 每个穗头, 像是一把火炬。林红红看得呆住了。

到了地头, 奎拴给大家分好夹垄, 男的在前边削, 女的在后面掐穗。奎拴脱个光膀, 领在头里干。田野里一片劳动的声响。

林红红跟大家投入到紧张的劳动里, 她什么活儿也想学: 学削、学掐穗、学捆高粱头, 人们也都愿教她。到下午收工的时候, 她似乎什么都入点门了。

晚上下起雨，听着外面的雨声，她写下了一天的日记，旁边还勾勒了一幅图。

到天明，雨停了，但天还没晴。吃早饭的时候，小丫蹿跳着说：“哥哥，这个阴天下不了地，该让红姐给你画像了。”

林红红梳着辫子也走出来说：“真的，奎拴同志，今天能画一会儿吗？”

“阴天有阴天的事。”奎拴那大脸又红涨起来，咧着大嘴嘿嘿光笑。

收获的季节，一天天地过去，地里由浅绿变成金黄，一块块的庄稼成熟着，收割着。在这丰收的季节，农村呈现一片忙碌景象。

林红红把自己投入生活的海洋里，劳动锻炼着她，使她的感情一天天地充实起来。她的脑海里，积满了许多生动的人物形象和美丽的大自然画面。她作了几幅自己比较满意的画，她想带回学校去，向领导汇报。

想到要和这一家、这一村分别了，她实在觉得有些难舍。

这天早晨，林红红又一个人来到白洋淀边。东天边确又升起一缕嫩红，但这颜色更鲜艳了，有如胭脂和樱桃的红色。她又仰看天空的云朵，云朵虽然也镶上了金边儿，但那金边简直像是金黄的丝绒织成的，那么鲜亮、那么柔和。平原上的远村，虽然也有一缕轻纱似的雾，但这雾气是透明的，像是流荡的水银。

林红红一笔笔地涂着色，她想：生活里的一切事物都不是一般化的啊！即使是一个早晨的风景，都是千变万化、丰富多彩的！

等到太阳露面的时候，她已完成了这幅画。

回到家，她想再找奎拴同志完成那幅肖像画，但奎拴早又到公社里去了。他越来越忙了。

林红红对这年轻的队长怀着深深的敬佩！回忆起这些日子的相处，这个朴实的小伙子的形象，又映现在她的眼前了。她再也抑制不住内心的激动，她坐在屋里，拿起画笔，一幅肖像，竟画得十分顺手，十分出色。那是一位敦厚的小伙子的形象：粗墩墩的个子，方头大脸，粗眉大眼，肩膀很宽；右手拿一把镰刀，左手拿毛巾拭汗。在他的身后，好像还有好多社员跟上来——这分明是削高粱的那个情景。

门帘一响，小丫跑来看，不由高声喊起来：“真像，真像我哥哥哟！你看他那大厚嘴唇，咧着在笑哩！”

她一喊，娘也急忙过来问：“什么呀？什么呀？快叫我看。”娘拿过去，端详了一会儿，一拍巴掌说，“哟！真像我儿子那个傻样子！”

（有删改）

6. 下列对小说相关内容的理解，**不正确**的一项是（3分）

- A. 奎拴对当画像的模特感到不自在，加上忙于秋收无暇他顾，之后，对林红红画肖像画的要求一再推脱。
- B. 面对河套平原，林红红“看得呆住了”，红艳如火的平原秋景给她带来了强烈的视觉冲击与心灵震撼。
- C. “背个筐也跑来了”“蹿跳着说”“不由高声喊起来”，活泼的小丫，给故事增添了许多灵动和生气。
- D. 小说的最后一句侧面印证了林红红“作画”的成功，这一成功缘于林红红的细心观察和她内心深处对奎拴萌发的爱慕之情。

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. 小说以“作画”为题，意蕴丰富，林红红以淀上生活为素材作画，淀上生活也在她心灵上留下深刻印迹。
- B. 林红红的劳动经历，使她产生丰富的艺术创作灵感，这为后文画出肖像画的情节做

- 了铺垫，深化了主题。
- C. 小说截取多个日常生活的场景，串联成篇，整篇小说以对话推动故事发展，情节完整紧凑，引人入胜。
- D. 小说独具匠心，将林红红作品里的劳动者形象和淀上人民的生活相互映照，揭示了艺术与生活的关系。
8. 作品以林红红的视角来描写淀上的风景与生活，这样写有什么好处？请简要分析。（6分）
9. 有人评价：“韩映山一生都用犹如泥土中散发着淡淡荷香的语言来描写家乡。”请据此对这篇小说的语言加以分析。（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。迨丽者号为“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。遵平辙者喜其循常，负材用者受其抑屈。宋璟固争不得。及光庭卒，有司定溢，其用循资格非奖劝之道，溢为“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，昂以强愎不受属请，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，及使吏部侍郎掌焉。

（节选自《大唐新语·厘革》）

10. 下列对文中画波浪线部分的断句，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，文中意思是收集，与《答司马谏议书》中“不为征利”的“征”不同。
- B. 明、进二科，指明经、进士二科。其中，进士科由隋炀帝创设，由此科举制度初具

雏形。

- C. 秀才，文中意思是科举科目，与《陈情表》中“后刺史臣荣举臣秀才”的“秀才”相同。
- 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，汉朝沿袭秦朝的制度，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。
- 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，案牒浅近，不足为准。（4分）
- (2) 文之美恶，悉知之矣。考校取舍，存乎至公。（4分）
14. 唐朝选拔考核制度在隋制的基础上作了哪些调整？请简要概括。（3分）

（二）古代诗歌阅读（本题共2小题，9分）

阅读下面两首诗词，完成15~16题。

古风·庄周梦蝴蝶

李白

庄周梦蝴蝶，蝴蝶为庄周。
一体更变易，万事良悠悠。
乃知蓬莱水，复作清浅流。
青门种瓜人，旧日东陵侯^①。
富贵故如此，营营何所求。

念奴娇·和赵国兴知录韵^②

辛弃疾

为沽美酒，过溪来、谁道幽人难致。更觉元龙楼百尺，湖海平生豪气。自叹年来，看花索句，老不如人意。东风归路，一川松竹如醉。

怎得身似庄周，梦中蝴蝶，花底人间世^③。记取江头三月暮，风雨不为春计。万斛愁来，金貂头上，不抵银瓶贵。无多笑我，此篇聊当宾戏。

【注】①“青门”二句：秦时，广陵人邵平为东陵侯，秦亡后，为平民，在青门外种瓜，瓜甜美，时人谓之东陵瓜。青门，汉时长安城东门。②词人在隐居瓢泉时期沽酒求醉，结识了住在清溪的赵国兴。赵国兴为此写了一首词赠给词人。本词就是词人对赵国兴的酬答之作。③人间世：《庄子》中的篇名。

15. 下列对两首诗词的理解和赏析，**不正确**的一项是（3分）

- A. 李诗写蓬莱的广邈海水变为清清细流来佐证“一体”二句。
- B. 辛词以“松竹如醉”的曲笔来写醉态，更显其醉态的朦胧。
- C. “青门种瓜人，旧日东陵侯”与高适《燕歌行》中“战士军前半死生，美人帐下犹歌舞”使用的手法相同。

D. “万斛愁来，金貂头上，不抵银瓶贵”与李白《将进酒》中“钟鼓馔玉不足贵，但愿长醉不愿醒”表达的内涵不同。

16. 李诗和辛词都用了《庄子·齐物论》中“庄周梦蝶”的典故，但所起作用不同。试从结构与主旨两个方面简要分析。（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）柳宗元在《种树郭橐驼传》中借郭橐驼之口指出，为官者政令繁多表面上对百姓“_____”实际上“_____”。

（2）在《子路、曾皙、冉有、公西华侍坐》中孔子不以师长自居，而用循循善诱的方式，打消弟子们的顾虑，让他们能够畅快地各言己志的两句是“_____，_____”。

（3）“瑟”是中国古老的拨弦乐器，代表着高雅的审美，是中国古典诗词常用的意象，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。

文明交流互鉴应是平等的，而不应是强制的、强迫的，不应是单一的，单向的。强调自己的人种和文明▲，执意改造甚至取代其他文明，在认识上是愚蠢的，在做法上是灾难性的。多年来，世界格局不断变化，人们对不同文明共生共存规律的认识逐渐深化。越来越多的人认识到，每一种文明都扎根于自己的生存土壤，凝聚着一个国家、一个民族的智慧和精神追求，每一种文明都是美的结晶，都彰显着创造之美。一切美好的事物都是相通的，人们对美好事物的向往，任何力量都无法阻挡。我们既要让本国文明充满▲，又要为其他国家文明发展创造条件，让世界文明百花园▲。今天，面对世界百年未有之大变局，我们应把人类文明发展的思考与世界力量对比变化、全球治理体系变革联系起来，推动不同文明开展平等对话、交流互鉴、相互启迪，▲，应对人类共同面临的挑战。

18. 依次填入文中横线上的词语，全都恰当的一项是（3分）

- A. 高人一等 勃勃生机 群芳竞艳 协心同力
- B. 出类拔萃 蓬勃朝气 百花争艳 携手并肩
- C. 高人一等 蓬勃朝气 百花争艳 协心同力
- D. 出类拔萃 勃勃生机 群芳竞艳 携手并肩

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. 我们应对人类文明发展的思考与世界力量对比变化、全球治理体系变革联系起来
- B. 我们应把对人类文明发展的思考与世界力量对比变化、全球治理体系变革联系起来
- C. 我们应把世界力量对比变化、全球治理体系变革与对人类文明发展的思考联系起来
- D. 我们应把世界力量对比变化、全球治理体系变革与人类文明发展的思考联系起来

20. 文中画横线的句子使用了哪两种修辞手法？请结合材料简要分析其表达效果。（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。

习惯睡午觉的人，应该通过科学的方法让自己拥有更高效、更健康的午睡。午饭后①，要先坐半小时左右，让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择选择在下午一点到两点半之间，如果到了下午三四点后再午睡，则容易造成晚上失眠，引起生物钟的混乱。

“趴着睡”的习惯要改一改。趴着睡觉时，部分身体肌肉持续呈紧绷状态，并且下肢一直处于下垂位，而脑袋则一直压迫着胳膊，血液回流会受影响，这样毛细血管里的垃圾运不出来，营养运不进去，后果可想而知。午睡的时候，②，能放多平就多平。有床就躺着，没床就仰着，脚下找点东西垫着。

健康成年人午睡时间原则上不超过 40 分钟，以半小时最佳。如果没有时间午睡，打个盹儿就可以了。③，睡的时间长了，容易进入深睡眠或快眼动睡眠阶段，如果进入这些阶段并从此阶段醒来的话，很多时候会感觉全身无力、心慌不适。如果本身是睡眠呼吸暂停的患者，时间过长还可能导致心血管负荷加重，疾病风险增加。

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. 请概括第二自然段的主要内容。要求使用包含因果关系的句子，表达简洁流畅，不超过 40 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）

董其昌在《画禅室随笔》中说：“作书之法，在能放纵，又能攒掇。每一字中，失此两窍，便如昼夜独行，全是魔道矣。”放纵，指解开束缚，任其自适；攒掇，意为“约束收敛”，就是常说的“收得住”。

董其昌的这段话予人深思，你对“收”与“放”的关系又有怎样的思考？请联系生活说说你的想法，写一篇文章。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。