小手拉大手 亲子欢乐行

——楚州中学举办第三届庆“六一”教职工家庭趣味运动会

5月31日上午，楚州中学南校区体育馆内人潮涌动、热闹非凡，这里正在举行由校工会主办、体育组协办的楚州中学第三届庆“六一”教职工家庭趣味运动会。

此次庆“六一”家庭趣味运动会内容丰富多彩、形式多姿多样，吸引了近一百五十位教职工带子女参赛，分为小学组和幼儿组两个类别，每个类别设立四个比赛项目。两个类别共计六个项目，分别是“小脚踩大脚”（亲子两人一组，儿童踩在大人脚上一起快走，以最先到达终点为胜），“亲情大投射”（亲子两人一组，儿童将球投入大人手中的筐内，以进球的个数多为胜），“兔子蹦蹦跳”（亲子两人一组，儿童由后一个呼啦圈跳到前一个呼啦圈，大人帮助儿童将后一个圈迅速移到前面，以最先到达终点为胜），“盲人穿拖鞋”（亲子两人一组，儿童指导蒙上双眼的大人穿上五米外的拖鞋，以时间最短为胜），“两人三足跑”（亲子两人一组，绑上内侧双腿，在规定场地上进行赛跑，以最先到达终点为胜），“齐心协力球”（亲子两人一组，背靠背顶住一篮球向终点移动，以最先到达终点为胜）。游戏中，孩子们兴高采烈、劲头十足，家长们各显神通、乐在其中，通情达理的裁判们则不惜“宽进宽出”，让大家玩得更开心。活动最后，比赛组委会工作人员宣读了获胜选手姓名，并颁发了奖品。

本次亲子活动的圆满组织，既使广大教职工和可爱的小朋友们一起度过了一个快乐难忘的“六一”儿童节，又增进了家长与孩子之间的亲情与沟通，使他们在活动中放松了身心，体验了亲情和成功的快乐。 （作者：田原）

情系桃李，勤献楚中

——记区优秀教育工作者周宝丽老师

胡东枚

如果有人问楚中最美的风景在哪里？那么我们会毫不犹豫地告诉他在楚中的课堂上。如果有人问楚中最美的课堂在哪里？那么我们会不假思索地说在高三。如果有人问楚中最美的教师是哪位？那么我们会异口同声地说是周宝丽老师。

“爱国爱校爱生爱教育，爱是源泉；勤业勤职勤公勤奉献，勤为天性！”可以说是周老师人生的写照。从教以来十多年，周老师一直承担着高中两班的英语教学工作。教学任务之重、压力之大是可想而知的，但她始终能任劳任怨、克己奉公，把自己的精力、智慧和热情全部投入到她最热爱的教育事业中。如果有人问从哪里看出她的“爱”和“勤”，我们要说她在教育、教学、教科研方面取得的成绩就是最好的证明。跟着我们的脚步来看一看吧！还在范集中学担任年级组备课组长和校英语组教研组长时，她就带领本学科的老师进行教学改革，不断提高课堂教学质量。到了楚中以后她更加积极地进行教学改革，在她的课堂教学的过程中，她始终注重学生的能力培养，注重差生的转化和优等生的培养，每一节课都尽她所能的做到因材施教，形成了她独特的教学方法，很受学生的欢迎，每年她所带的学生在高考中都能取得优异的成绩。她辅导的江苏、刘红盼等多名同学在全国中学生英语能力竞赛中分别获取国家、省市区级一、二、三等奖。在2007年淮安区组织的高中英语优质课评比活动中，她获“区优课一等奖”。在2010年淮安市高中英语学科课堂教学设计比赛活动中，她设计的教案M2Unit3获“淮安市一等奖”。在2011年6月她又代表楚州中学参加了江苏省普通高校招生全国统一考试评卷工作，并获“优秀阅卷员”称号。她所撰写的《谈创新在英语课堂中的运用》、《用新课程理念充实高中英语课堂教学》、《高中英语课堂教学如何渗透创新理念》、《谈如何有效进行高中英语书面表达的训练》、《在高三英语总复习中如何提高词汇复习的效率》、《试论高中英语教学中创造性思维培养策略》六篇论文在省、市、区级教育部门各种论文评比中获奖或发表。由于成绩突出，她多次被评为“校优秀教师、校优秀教研组长、校先进工作者优秀班主任”。在2007年，因为成绩突出，她被淮安区教育局表彰为“淮安区优秀教育工作者”。2007年11月她又被推选为“淮安市淮安区第十五届人民代表大会代表”。2009年5月4日她又被淮安市教育工会表彰为“淮安市优秀青年教师”。这些难道还不足以说明她深爱着她的事业吗？难道还不足以说明她的“爱”和“勤”吗？

工作十几年来，她一直情系学生，关心每一位学生的生活和学习。每年教师节从各地翩翩而至的明信片寄语就是最好的明证。她一直辛勤耕耘，恪尽职守，每年教学成绩就是最好的明证。“情系桃李，勤献楚中”是对她这十多年最好的总结。

我们骄傲我们是楚中人，我们骄傲我们有周老师。

借助“师陶杯”促进教科研

近日，江苏省教科院就2014年“师陶杯”教育科研论文评比活动发出通知，要求各类学校积极参赛。我校对此高度重视，广泛发动教师，积极撰写论文，力争借助“师陶杯”，提升全校教科研水平，为创建四星高中增添软实力。

为了组织好本次大赛，教科室将大赛通知下发到每一位老师手中，重要提示予以标注，如此次评比由学校统一申报、免收评审费用等；为保证参赛论文质量，教科室还将组织初评与复评，以便将最能代表我校教科研水平的一批优秀论文选拔出来，推荐上去。 （作者：张洪安）

高一期末考语文复习策略

高一的同学们即将进入期末总复习，迎接期末考试。考试是检测同学们一学期的学习成果，考试成绩是对同学们一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度重视，不能掉以轻心。

期末复习时间紧，任务重，如何在有限时间内进行复习，做到有的放矢、知己知彼，达到事半功倍的效果，这就要求讲究复习方法，争取取得最佳效果，建议同学们做到以下六点：

一、立足基础知识、基本技能和基本方法，重在理解

认真上好复习课，开动脑筋与老师一起总结归纳知识规律，进行有目的的练习。稳扎稳扎、夯实基础，只有掌握基础知识、基本技能和基本方法，对所学的知识才能融会贯通、触类旁通、举一反三。

二、紧紧抓住重点和难点，努力感悟和突破

在复习过程中，师生一起回顾每单元知识的重点、难点，对每课学过的知识进行浓缩梳理，集中精力把重点的内容理解透彻，熟练掌握，突破难点，提高复习效率。

三、补缺补漏、自我复习

每个同学的知识水平都不一样，每个同学都有与别人不同的知识优势和知识缺陷，希望同学们有清醒的头脑，对自己的知识结构进行认真的分析，找出知识上的缺漏，制定计划，有选择进行补缺补漏、自我复习。

四、需要一定数量的训练，力求熟能生巧

考试是在规定时间内解决一定数量和难度的问题，所以需要通过一定数量的训练，才能提高熟练程度，复习期间可以做一份模拟试卷。

五、合理膳食，健脑益智

营养学专家指出，科学、合理地安排好复习考试期间的饮食，做到合理膳食，可提高脑的灵活、敏捷的程度，促进智力的增长。

六、平和心态，克服急躁情绪。不要做激烈的运动，尤其是课间不打闹，避免伤害事故的发生。

（作者：翟书健）

如何摆脱青春期孤独？

老师，我是一名进入青春期的中学生，觉得自己是大人了，总想一夜之间成熟起来。父母的关心不再像过去那样暖融融打动心扉，反而觉得唠叨刺耳；老师呢，在我们心中似乎也失去了往日的威信，我们干什么都不能理解；就连平时挺要好的同学，现在也不是那么亲密无间、无话不谈了，自己一肚子的心事，不知道该和谁谈。我好孤独，如何办？

答：青春期，是儿童向承认转变的过渡阶段。在这个阶段，有关自己和社会的各种信息纷至沓来，需要我们经过不断地思考，最后确定自己的生活目标。在这个过程的一开始，我们往往不知道自己想干什么，能干什么，自己是一个什么样的人。社会赋予我们的角色一下子增多了：我们不仅要作为子女，还要当学生；在同学中，我们想成为被人接纳和喜爱的人；我们希望得到成年人的尊重和信任。要在不同的环境中“扮演”好相应的角色，对于我们还不是一件轻松的事情，可是我们又想表现得独立和成熟，于是一方面特别需要和别人探讨和交流，一方面又不愿意敞开心扉，所以德国心理学家斯普兰格说：“没有谁比青年人从他们孤独小房里，更加用憧憬的目光眺望窗外世界了，没有谁比青年在深沉的寂寞中更加渴望接触和理解外部世界了。”这种孤独感正是青少年自我意识发展的一种表现，随着年龄的增长、社会生活经验的丰富和自我探索的深入，我们会逐渐获得一种熟悉自己、对自己有信心、有把握的感觉。这时，我们既能够独立思考，也会乐于与人交流了。 （作者：姜怀智）

本版责编：赵聪聪

创办四星高中 构建和谐校园

《青春》编辑部
总 编：武龙宝
副总编：张乃宝
顾 问：
金步兵 朱做雪
朱锦富 张书海
成春华
主 编：
陈 军 翟书健
编 委：
胡东枚 李马云
卢顺贞 姜怀智
赵聪聪

校训：厚德博学 求真尚美
◆铸名师 ◆创名校 ◆育英才

青春

2014年06月30日 总第19期 主办：共青团楚州中学委员会

楚州中学领导班子赴挂联点开展帮扶工作

为深入开展好党的群众路线教育实践活动，落实好区直单位科级干部挂联村居、企业这项工作，6月10日下午，楚州中学校长、党总支书记武龙宝，副校长朱做雪等领导再次赴挂联点施河镇园区居委会、大施河村，淮安市华泰化工有限公司（朱桥）开展帮扶工作。

在园区居委会施宝且、大施河村施刘信这两户帮扶联系户家中，武龙宝校长、朱做雪副校长与他们促膝交谈，深入了解他们的家庭情况和今年上半年以来的实际生产生活情况。施宝且夫妇均残疾，小孩上学，经济负担较重。施刘信患胃癌，妻子残疾，两个小孩正读大学。武龙宝校长鼓励他们乐观面对生活，积极发展农业生产，并代表学校向他们赠予了慰问金。

在华泰化工有限公司，武龙宝校长等人与该企业负责人进行了详细的交谈，征求了企业对“挂联”工作的意见和建议，询问了企业在发展过程中遇到的困难，并与他们协商制定了今年的帮扶计划。

本次帮扶活动的开展，既是我校深入践行群众路线的一个举措，又进一步拉近了干群关系，真正做到了为群众排忧解难，赢得了广大群众的好评。

难忘楚中三年培育 赠书留存学子思心

----楚州中学2014届高三毕业生赠送母校纪念品

为感谢母校三年来的精心培育，6月9日中午，楚州中学2014届高三毕业生向母校赠送了一尊“石书”雕塑。赠送仪式由分管高三年级的副校长金步兵主持，武龙宝校长携校领导班子成员出席。

仪式上，金步兵副校长简单介绍了一年来学校对高三工作的重视和支持，转达了校领导对即将毕业的学子的殷切祝福与期待。毕业生代表表达了本届学生对学校的无限感激，并诠释了“石书”的含义：石书材质为石，寓意母校坚持素质教育，全面培养人才目标坚定不移；石书刻有学校校训，学生祝福诗词，寓意学子和母校心连一体；送的是书，更是寓意母校是培育人才，助登学山高峰的阶梯。武龙宝校长欣然接受赠与，他表示看到学生们自发的赠与行为感到无比欣慰。他指出，楚州中学一直非常重视学生德育工作，本次赠与行为，很好地诠释了学校德育工作的成绩。他要求楚州中学全体教师以此为契机，增强德育观念，践行德育精神，为培育更多的“爱国守法、诚实守信、文明礼仪、素质全面、特长明显、身心健康、善于合作、勇于探究”的具有自我持续发展能力的高素质人才而不懈努力奋斗。 （作者：张志元）

爱心凝聚正能量

------楚州中学师生积极为患病学生捐款

近日，楚州中学发起了为该校患病学生王鹏捐款献爱心的活动，全校师生积极响应，共捐款4万余元，为病患中的王鹏同学送去了学校大家庭的温暖和关爱，在校园内奏响了爱的旋律。

王鹏同学是该校高一（14）班学生，被诊断为突发性肺动脉高压心脏病。目前已花费医药费数万元，后续治疗至少需要数十万元。巨额的医药费使本已贫困的家庭负债累累。病魔无情人有情，得知这一情况后，该校领导非常重视，立即组织校团委、各年级部发出倡议，在全校范围内开展为王鹏同学献爱心捐款活动，短短5天就募集捐款46912.27元。日前，楚州中学校长武龙宝将含着全校师生浓浓爱心的捐款送到了王鹏父母的手中，并带去了全校师生的问候和祝福。

此次捐款，充分体现了该校师生的浓浓爱心，不仅为王鹏同学搭建了一个生命希望的平台，而且使中华民族助人为乐、无私奉献的传统美德得以弘扬。 （作者：翟书健）

参观总理故居 传承伟人精神

楚州中学组织星火社团成员参观总理故居

5月18日上午，楚州中学星火社团一行30名同学在社团指导老师王庆月的带领下，整队前往周总理故居参观学习，缅怀老一辈无产阶级革命家的丰功伟绩。

在总理故居内，该校星火社团的同学们深入了解了周总理的成长历程、革命战斗生涯和为新中国鞠躬尽瘁的光辉事迹。一幅幅珍贵的图片、一件件朴素的陈设、一段段深情的往事，让大家强烈感受到了一代伟人的崇高风范，接受了一次思想和灵魂的洗礼。大家被总理忘我的工作精神、严谨的工作态度、俭朴的生活作风深深感动和折服。

本次活动的圆满组织，使同学们受到了一次深刻的爱国主义教育和革命传统教育，激发了大家的爱国主义热情。参观结束后，同学们纷纷表示，要继承和发扬周总理等革命先辈的光荣传统和优良品质，努力学习，不断提高自身的思想道德修养，成为一名对社会有贡献的人。

（作者：翟书健）

楚州中学举办党的群众路线教育实践活动系列党课

为了贯彻落实区委活动办《关于在党的群众路线教育实践活动中开展党员领导干部上党课的通知》精神，进一步帮助党员干部深刻理解党的群众路线的科学内涵和时代意义，扎扎实实改进工作作风，发挥好先锋模范带头作用，5月23日下午，我校再次举办了党的群众路线教育实践活动专题党课，校长、党总支书记武龙宝给学校全体党员干部上了一堂题为“以焦裕禄精神为镜，担当务实谋发展”的党课。

武龙宝校长从学习习近平总书记在河南省兰考县调研时的重要讲话精神着手，向大家讲解了焦裕禄同志担任兰考县委书记，带领全县人民战天斗地，奋力改变兰考贫困面貌的先进事迹。他要求大家一要学习和弘扬焦裕禄同志牢记宗旨、心系群众，“心里装着全体人民、唯独没有他自己”的公仆精神，大兴服务群众之风；二要学习和弘扬焦裕禄同志勤俭节约、艰苦创业，“敢教日月换新天”的奋斗精神，大兴艰苦奋斗之风；三要学习和弘扬焦裕禄同志实事求是、调查研究，“吃别人嚼过的馍没味道”的求实精神，大兴求真务实之风；四要学习和弘扬焦裕禄同志不怕困难、不惧风险，“革命者要在困难面前逞英雄”的大无畏精神，大兴知难而进之风；五要学习和弘扬焦裕禄同志廉洁奉公、勤政为民，“任何时候都不能搞特殊化”的奉献精神，大兴敬业奉献之风。他希望学校全体党员干部要从焦裕禄精神的宝贵财富中不断吸取力量，深刻认识到焦裕禄精神的时代意义和现实意义，紧密结合正在开展的党的群众路线教育实践活动，深入学习、大力弘扬焦裕禄同志的好思想、好品德、好作风，在学校的各项工作中，敢于担当，勤政务实，为实现学校跨越式发展，助推教育强区梦想贡献力量。

据悉，本月底前，我校将以党支部为单位，由各支部书记给本支部党员再上党课。（作者：田原）

倡导自主自强 凸显责任担当

楚州中学第五届学生代表大会隆重召开

5月5日下午，楚州中学校园里彩旗飘扬，到处洋溢着浓郁的青春气息，学校第五届学生代表大会在北校区阶梯教室隆重召开。来自我校78个班级的学生代表、团员代表、社团代表齐聚一堂，校党总支书记、校长武龙宝，副校长张乃宝，教务处副主任张锐、陶月高，团委书记陈军，团委副书记徐永加、翟书健，团委委员高羽、杨中能、华小健出席了此次会议，会议由团委副书记刘恒主持。

大会在庄严的国歌声中拉开了序幕，武龙宝校长首先代表学校致开幕词，他希望学生干部们起到榜样作用、助手作用和桥梁作用，在工作实践中做好广大青年同学的榜样示范，做好老师的得力助手，做好学校和学生之间沟通的桥梁纽带，为学校的发展和自身的发展做出积极的努力。

本次大会的一项重要任务是进行换届选举。参选学生会干部的候选人一一登台进行竞选演讲，各位候选人充分展示了自身实力以及个人对未来的工作设想。在激烈而又精彩的演说后，各位与会代表认真而又慎重地给每位选手进行打分。此次打分采取不记名的方式，努力做到公平、公正、公开。评选中，大家自觉遵守会场纪律，做到了严密性和公平性，展现了楚中学子的优秀品质。

现场还审议并通过了第五届学代会的工作报告，回顾了近年来开展的各项活动以及取得的丰硕成果，让与会人员深入了解了学生干部出色的工作能力。本次学代会的另一大亮点是审议由代表们提出的各项议案，体现了大家对学校的热爱和对今后发展的关注。

大会在民主、欢快、热烈的氛围中闭幕。本次学代会的胜利召开，是全校同学参政议政，投身学校建设的大好机会；也是发扬民主精神，校务下放，给同学们提供为校出谋划策，体现自我发展和主人翁精神的契机；更是我校学生工作在探索中进步，在进步中创新，在创新中发展的最佳彰显。 （作者：翟书健）

本版责编：翟书健

端午节简介

端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、午日节、五月节、五日节、艾节、端五、重午、午日、夏节，本来是夏季的一个驱除瘟疫的节日。端午节是我国汉族人民的传统节日，这一天必不可少的活动逐渐演变为吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、蒿草、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒。据说，吃粽子和赛龙舟，是为了纪念屈原，所以解放后曾把端午节定名为“诗人节”，以纪念屈原。至于挂菖蒲、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒，则据说是为了避邪。“中国端午节”为国家法定节假日之一，并列入世界非物质文化遗产名录。历代有大量诗、词、歌、赋等文学作品传世。

历史起源

名称由来“端”字有“初始”的意思因此“端五”就是“初五”。而按照历法五月正是“午”月因此“端五”也就渐渐变成了“端午”。《燕京岁时记》记载“初五为五月单五盖端字之转音也。”起源传说关于端午节的来历归纳起来大致有以下诸说：

1.源于浴兰节说

古人五月采摘兰草盛行以兰草汤沐浴、除毒之俗。《大戴礼记•夏小正》“五月……煮梅为豆实也蓄兰为沐浴也。”屈原《九歌•云中君》“浴兰汤兮沐芳华采衣兮若英。”南朝梁人宗懔《荆楚岁时记》云“五月五日谓之浴兰节。”此俗流传至唐宋时代又称端午为浴兰之月。

《大戴礼记》为汉文帝时礼学名家戴德选编的是研究上古社会的珍贵资料。如果此说成立端午节在先秦时代已出现迄今历时二千余年可谓渊远流长。

2“恶日”说

汉代人认为五月五日为恶月、恶日且有“不举五月子”之俗即五月五日所生的婴儿无论是男或是女都不能抚养成人。一旦抚养则男害父、女害母。甚至出现了“五月到官至免不迁”“五月盖屋令人头秃”等说法。这一习俗至迟从战国开始流行迄至汉代盛行不衰。此俗在汉人王充的《论衡》、应劭《风俗通》以及《后汉书》中多有记载。

《史记•孟尝君列传》记历史上有名的孟尝君在五月五日出生。其父要其母不要生下他认为“五月子者长于户齐将不利其父母。”

《风俗通》佚文“俗说五月五日生子男害父女害母”。

《论衡》的作者王充也记述“讳举正月、五月子以正月、五月子杀父与母不得举也。”东晋大将王镇恶五月初五生其祖父便给他取名为“镇恶”。宋徽宗赵佶五月初五生从小寄养在宫外。可见古代以五月初五为恶日是普遍现象。可见从先秦以后此日均为不吉之日。这样在此日插菖蒲、艾叶以驱鬼薰苍术、白芷和喝雄黄酒以避疫就是顺理成章的事。并且人们还避“端五”忌讳称之为“端午”。

3 追念历史人物说

纪念屈原

传说端午节是为了纪念战国时代楚国诗人屈原，他在五月初五这天投汨罗江自尽殉国。屈平字原通常称为屈原又自云名正则号灵均汉族战国末期楚国丹阳今湖北秭归人楚武王熊通之子屈瑕的后代。屈原虽忠事楚怀王，却屡遭排挤。怀王死后又因顷襄王听信谗言而被流放最终投汨罗江而死。此说最早出自南朝梁代吴均《续齐谐记》和南朝宗懔《荆楚岁时记》。据说屈原投汨罗江后当地百姓闻讯马上划船捞救一直行至洞庭湖始终不见屈原的尸体。那时恰逢雨天湖面上的小舟一起汇集在岸边的亭子旁。当人们得知是为了打捞贤臣屈大夫时再次冒雨出动争相划进茫茫的洞庭湖。为了寄托哀思人们荡舟江河之上此后才逐渐发展成为龙舟竞赛。百姓们又怕江河里的鱼吃掉他的身体就纷纷回家拿来米团投入江中以免鱼虾糟蹋屈原的尸体后来就成了吃粽子的习俗。

迎接伍子胥

春秋时吴国忠臣伍子胥含冤而死之后化为涛神世人哀而祭之故有端午节。这则传说在江浙一带流传很广。伍子胥名员楚国人父兄均为楚王所杀后来子胥投奔吴国带吴伐楚五战五胜攻破楚都郢城。当时楚平王已死子胥掘墓鞭尸三百以报杀父兄之仇。吴王阖闾死后其孙夫差继位吴军士气高昂百战百胜越国大败越王勾践请和夫差许之。伍子胥建议应彻底消灭越国夫差不听吴国太守受越国贿赂谗言陷害子胥夫差信之赐子胥宝剑子胥以此死。子胥本为忠良视死如归在死前对邻舍人说“我死后将我眼睛挖出悬挂在吴都之东门上以看越国军队入城灭吴”便自刎而死夫差闻言大怒令取子胥之尸体装在皮革里于五月五日投入大江因此相传端午节亦为纪念伍子胥之日。

纪念孝女曹娥

此说出自东汉《曹娥碑》。曹娥是东汉上虞人父亲溺于江中数日不见尸体当时孝女曹娥年仅十四岁昼夜沿江号哭。过了十七天在五月五日投江五日后抱出父尸。

4.祭祀龙图腾说

这种说法来自闻一多的《端午考》和《端午的历史教育》。他认为五月初五是古代吴越地区“龙”的部落举行图腾祭祀的日子。其主要理由是

一端午节两个最主要的活动吃粽子和竞渡都与龙相关。粽子投入水里常被蛟龙所窃而竞渡则用的是龙舟。

二竞渡与古代吴越地方的关系尤深况且吴越百姓还有断发纹身“以像龙子”的习俗。

三古代五月初五日有用“五彩丝系臂”的民间风俗这应当是“像龙子”的纹身习俗的遗迹。

端午节习俗

1.吃粽子

“粽子香，香厨房。艾叶香，香满堂。桃枝插在大门上，出门一望麦儿黄。这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。”

这是旧时流行甚广的一首描写过端午节的民谣。总体上说，各地人民过端午节的习俗大同小异，而端午节吃粽子，古往今来，中国各地都一样。如今的粽子更是多种多样，璀璨纷呈。现今各地的粽子，一般都用箬壳包糯米，但内含的花色则根据各地特产和风俗而定，著名的有桂圆粽、肉粽、水晶粽、莲蓉粽、蜜饯粽、板栗粽、辣粽、酸菜粽、火腿粽、咸蛋粽等等。

2. 饮雄黄酒

端午饮雄黄酒的习俗，从前在长江流域地区极为盛行。古语曾说“饮了雄黄酒，病魔都远走”。雄黄是一种矿物质，俗称“鸡冠石”，其主要成分是硫化砷，并含有汞，有毒。一般饮用的雄黄酒，只是在白酒或自酿的黄酒里加入微量雄黄而成，无纯饮的。雄黄酒有杀菌驱虫解五毒的功效，中医还用来治皮肤病。在没有碘酒之类消毒剂的古代，用雄黄泡酒，可以祛毒解痒。未到喝酒年龄的小孩子，大人则给他们的额头、耳鼻、手足心等处涂抹上雄黄酒，意在消毒防病，虫豸不叮。

3. 龙舟竞渡

赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。

清乾隆二十九年(1736年)，台湾开始举行龙舟竞渡。当时台湾知府蒋元君曾在台南市法华寺半月池主持友谊赛。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。在香港，也举行竞渡。此外，划龙舟也先后传入邻国日本、越南等及英国。1980年，赛龙舟被列入中国国家体育比赛项目，并每年举行“屈原杯”龙舟赛。

4. 拴五色丝线

应劭的《风俗通》则记载：“五月五，日以五彩丝系臂，名长命缕，一名续命缕，一命辟兵缯，一名五色缕，一名朱索，辟兵及鬼，命人不病瘟”。五彩丝不是五彩缤纷的花色丝线，而是确定了的红、黄、蓝、白、黑五种颜色的丝线合并成的缕索。

中国古代崇拜五色，以五色为吉祥色。因而，节日清晨，各家大人起床后第一件大事便是在孩子手腕、脚腕、脖子上拴五色线。系线时，禁忌儿童开口说话。五色线不可任意折断或丢弃，只能在夏季一场大雨或第一次洗澡时，抛到河里。据说，戴五色线的儿童可以避开蛇蝎类毒虫的伤害；扔到河里，意味着让河水将瘟疫、疾病冲走，儿童由此可以保安康。

5. 挂荷包

陈示觀的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种“端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搨使如花形。”以及另一种“蚌粉铃”：“端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也”。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺品。

6. 悬艾叶、菖蒲、蒜头

艾、菖蒲和蒜被称为“端午三友”。南北朝时，端午又称为“沐兰节”，荆楚一带有采艾的习俗。采艾要在鸡未鸣以前就出发，挑选最具人形的艾草带回去挂在门上，有的还将艾草扎成虎形，再粘贴艾叶於其上。艾与菖蒲中含有芳香油，它们和蒜一样都有杀菌作用。端午期间，时近夏至，正是寒气暑气交互转换之时，从饮食到穿衣、行动都得注意。宝山县有谚语道：“未吃端午粽，寒衣不可送；吃了端午粽，还要冻三冻。”古时，人们缺乏科学观念，误以为疾病皆由鬼邪作祟所至，于是，端午节这天，人们以菖蒲作宝剑，以艾作鞭子，以蒜头作锤子，又称为“三种武器”，认为可以退蛇、虫、病菌，斩除妖魔。

江南地区，有的习俗是在端午节饮菖蒲酒，则其药用效能就更为直接。通常是在节前，便把菖蒲切碎，伴上雄黄，浸入酒中，节日便可饮用。

端午节诗词选读

《浣溪沙》(宋·苏轼)

轻汗微微透碧纨。明朝端午浴芳兰。
流香涨腻满晴川。彩线轻缠红玉臂，
小符斜挂绿云鬟。佳人相见一千年。

《乙卯重五诗》(南宋·陆游)

重五山村好，榴花忽已繁。
粽包分两髻，艾束著危冠。
旧俗方储药，羸躯亦点丹。
日斜吾事毕，一笑向杯盘。

《迨家傲》(宋·欧阳修)

五月榴花妖艳烘。　正是谷兰时节动。
绿杨带雨垂垂重。　菖蒲酒美请尊共。
五色新丝缠角粽。　叶里黄鹂时一弄。
金盘送。　犹暮松，
生绡画扇盘双凤。　等闲惊破纱窗梦。

本版责编：胡东枚

尊重生命

高三(3)班　汤雯博

当发现两只麻雀在溪中洗澡，老和尚示意小和尚不要作声，直到麻雀洗完澡飞走，他们才继续过河，这种对待生命的态度十分难能可贵。每个生命都有各自的生活与享乐，我们应该尊重生命，这样才能使我们的社会更加和谐。

生命诚可贵，生命不分大小，不分贵贱，我们应该平等地去看待每一条生命，尊重每一条生命。在阿根廷第四级别联赛的一场比赛中，一位名叫何塞·吉梅内斯的球员将擅自闯入球场的一只小狗扔向球场边的金属栅栏，此举激怒了现场球迷以及对手圣胡安队的球员，一名圣胡安球迷愤怒地将杂物扔进场内表示不满。随后圣胡安队与贝拉维斯塔队两队球员开始争吵，主裁判为了平复双方球员的情绪，出示红牌将吉梅内斯罚下。

何塞·吉梅内斯因虐狗遭红牌罚下的根本原因还是他不懂得尊重生命，如果他换一种做法，将小狗抱起带离球场，不是会有不一样的结果吗？

西班牙的“乌龙首相”拉霍伊卷入受贿丑闻，他就此道歉，但在念认错稿时，竟把括号里的标注问“本段结束”也念了出来，而且来来回回地念了9次……这不是他第一次摆乌龙了，此前的列车出轨事件，他发的哀悼词声明最后竟然出现“对中国甘肃地震致哀”的字样，不得不让人怀疑这声明是复制粘贴过来的。

“乌龙首相”拉霍伊不懂得尊重听众，总是摆乌龙，使他在人们心目中的地位直线下降。由此可见，尊重他人、尊重生命真的很重要。

曾看过一个小故事，一位母亲和她的孩子在放晚学回家的路上，她的孩子突然停下不走了，母亲问他是不是哪里不舒服了，小孩却指着地上说：“妈妈，蚂蚁们正在搬家……”小孩对待小动物的态度令人佩服，他懂得尊重生命，在对待细小生命时，他也一样展现出人性最美好、最辉煌的一面。

尊重生命不是空说说，我们要付诸行动。例如，中国台湾政府给熊猫颁发“荣誉好市民”奖，使熊猫备受关注。台湾政府没有因为熊猫是动物而限制它的获奖权，而是平等地对待生命，一切生命都有值得我们尊重的权利。比赛场上尊重对手的表现就是我们全力以赴；考场上尊重对手的做法就是我们诚信考试；自然界里尊重生命的举措就是我们保护动植物，不去破坏它们的生态环境。

只有懂得尊重生命的人，才会得到生命的尊重。所以，让我们从尊重生命开始，共同创造美好的未来吧！

指导老师：余国喜

90后的我们

高一(15)班　姚蓉

蓝天、白云、阳光、微风、穿着校服的我们……一切都显得那样美好，阳光下，我们灿烂的笑是多么耀眼。早已记不清多久没有这样发自内心地笑了。真的应了那句话“小时候，微笑是一种心情；长大后，微笑是一种表情。”

90后的我们，太善伪装。像一只长满刺的刺猬，总把自己保护在自己的内心世界中，难过的时候，也学会了强颜欢笑说没事，小时候跌倒了，看看边上有没有人，有就哭，没有就自己爬起来；长大后，难过了，看看边上有没有人，有就笑，没有再哭。

90后的我们，是忧郁的小孩。好像习惯了将所有事情埋在心里，想向人诉说时却突然不知从可说起，总是一个人承受所有的快乐与不快乐。快乐时，自己分享给自己，对自己承受，为什么要拿自己的不快乐来折磨别人呢？但也许，真的没人会在乎你那些卑微的小心事。

90后，是忧伤的一代，也是阳光的一代。

90后的我们，积极向上，勇敢阳光。想到什么就去做什么，我们无所畏惧。会为了一件事而努力奋斗，也许结果并不尽如人意，但我们会告诉自己重在参与。我们看到比自己弱小的人，会有帮助他的冲动。会学雷锋扶老奶奶过马路，即便被人说做作也不在意。青春的活力与张扬在我们身上被表现得淋漓尽致。

90后，上有80后，下有00后。有人说90后非主流，我只想说，看着00后逆天的孩子们，我已经找不到主流的道路了。

青春是一个美好的词，90后亦是如此。

责任编辑：王庆月

风一样的女生

高一(15)班　姚蓉

四月，阳光下彻，透过窗，洒在随风翻动的书上，在这样明媚的春天的下午，我又想了那个风一样的女生，那个带有清闲的橘子味道的女生。

也是一年的四月，她穿着白色的棉布裙，长发及腰走进了我的世界。她同她的父母，搬进了我家隔壁的屋子。她的父母并不太友善，甚至不允许我到他们家玩，我也许是因为不想被人看到争吵时疯狂的模样，每天听着隔壁传来咒骂声，摔盘子摔碗的声音，我都会猜，她究竟在一个怎样不幸的家庭中生活。但她却每天都面带微笑，仿佛什么也没有发生在她的身上。

她爱穿雪白的长裙，宛如一个集万千宠爱于一身的公主。她从不和我说起她的过去和家庭，她只和我谈未来与理想，她就是这样一个风一样的女生，让人迷恋有捉摸不透。

但这般坚强的她终有脆弱的时候。她纯净如雪一般的心灵终于还是被她残忍的父母摧残了，他们教她社会的黑暗，教她现如今人性的湮灭、道德的沦丧。她依旧在笑，明媚。那笑倒更有几分嘲笑与漠视的意味，她不再和我谈未来与理想，她说那太虚伪太矫情，她向我抱怨世间善良人性的埋没和那些自私、贪得无厌的人的丑恶嘴脸，她说她要找一块地方与世隔绝。

“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳。”在这样黑暗的环境中待久了，即使很甜，也难免为保护自己而变得很酸。她就像这样一个变酸了的橘子。

某一年的冬天，她搬走了，听说去了国外，我想那里一定是海风拂面，她认为的世外桃源。

这样一个春来东去的女生，来我的世界游览一番后却又似南风过境一般不留任何痕迹地离开了。而我不会忘记那个有风吹过的季节和那个风一样的女生。

责任编辑：王庆月

让阳光照亮我的路

高一(16)班　沈文昌

时光匆匆，犹如利剑，然而，它割不断我过去的伤心泪，我渴望阳光能把我温暖，为我照亮前行的路。

踏上求学的旅途，就只有勇敢地前进。我怕让亲人失望，怕朋友的哀叹声。我孤零零地承受这山大的压力。我怕失去，我只能继续前进，寻找能把我照亮的一束阳光。

我走在曲曲折折的乡间小路上，我感到周围的一切都死了，我的脚步很沉重。这次回家，肯定又要被批了，英语只考XX分，爸妈一定会在今晚多加个菜——“竹笋炒肉丝”。走着走着，我遇到了我的好朋友叶楚陌，我们俩谈了好久，我的心最终有了一点点温暖。

回家以后，我一一地告诉了爸妈，他们没说什么，只是说，吃饭吧。这时我就感到奇了怪了。然而，该来的还是来了，当我正打开电视找个爆笑的节目时，爸妈来到了我的房间，问东问西的，怎么没考好呀，……我当时就火了，对他们大吼大叫，一通大炮，把他们轰回了自己的房间。正当我窃喜的时候，隐隐约约地听到了抽泣声，我的心顿时犹如剜了一角，我犹如被狂风暴雨击打着，我对自己的行为感到惭愧。我想去道歉，但还是不能放下身段去承认错误。我暗自许下承诺，今后再也不会让爸妈伤心，难过，我会尽力地去学习，力争考个及格分回家。

在接下来的学校生活中，在朋友们的帮助下，我不放弃，不抛弃，我相信那温暖的阳光一定能为我停留一次吧！

责任编辑：王庆月

让阳光照亮我的路

高一年级　郎诗琪

四季总是轮回着，不断重复上演，四季中总少不了阳光的存在，没有谁能遮得住。

我的季节始终充满着阳光！

当春风吹拂着我的头发，拾起一片飘落的树叶，抬头看着无边的天空，晴朗万里，放眼望去，一片生机。我在洒满阳光的大地上奔跑，我在迫赶希望的明天！

阳光总有些刺眼，校运会上，跑道上燃烧着闪亮的起跑线。我扬起倔强的脸，向胜利的终点冲去，阳光沐浴着大地，这个季节属于我们，每个有追求的孩子，奋斗吧，朝着梦想的明天。

我听到风夹杂着书页翻动的声音，树上的蝉儿肆无忌惮地叫着，秋天来了。空气中似乎有了点凉意，还夹杂着淡淡的清香味，漫步在林间小路上，阳光从稀疏的树梢上射向地面，投到我的身上，好像手上捧着阳光，一本无形的书骤然呈现，我沐浴着阳光，接受着阳光的洗礼。浅声吟唱，喜欢孤身一人走在落满枯叶的小路上，喜欢听踩着树叶的声音。这个季节，充满诗情画意，充满温情，充满享受……是我最爱的季节。在那样绚烂的季节里，我收获阳光，收获明天。

阳光随着我走了这么久，也似乎知道人世间的种种情感。阳光，它给人们温暖、光明、收获和希望。可是，阳光真能抵御一切包括寒冷吗？

我想，是的。当寒冷的风夹着雪花向我吹来的时候，我知道我将长大一岁了。知道又是一个四季过去了。冬天，那是一个连说话都不愿多说的世界，是一个呼吸都会结冰的世界，那是一个需要阳光的季节。阳光，给予人们勇气，是人们迈出家门，知道原来冬天也有温情。这个季节的阳光，就像一筐金银财宝，是多么的来之不易。午后坐在阳光下，阳光给予我力量。季节的阳光，如同笑脸，能消除人们脸上的冬色，使人们更加快乐。冬季的阳光也让我知道；即使再寒冷，再艰难，就像阳光，不会因为天气的寒冷而迷失方向，不会因为眼泪的苦涩而放弃自己，即使跌倒，也会坚定地站起来，在这个冰天雪地的季节里，阳光让我知道坚持的秘密！

我的四季总有阳光，阳光是真好的，也是人与人之间的温情，是希望，是坚强，阳光伴着走了这么久。它给我指明方向，使我有着不服输的坚强和勇气。阳光，它照亮我的路，使我认准了前进的方向，不再迷茫。

责任编辑：王庆月

美哉大自然

高一年级　李赟杰

每当我们提起大自然的时候，我们的第一反应就是绿色，是啊。绿色让我们感到有希望，绿色是生命的征象，是生命的源泉。

当我们走进大自然的时候，我们的眼前会出现一片绿色，在这绿色的笼罩下，你会感到身心和大自然融为一体。

大城市中，每个人的生活节奏可谓是“来也匆匆，去也匆匆”。感受不到大自然中所蕴含的美丽。不如让我们放下手中的工作，亲近自然，走进自然，放慢我们生活的节奏，将自己融入这个美丽的大自然中，用我们的身心去体会和感受这个大自然，用欣赏的眼光和审美的心态去观察去发现大自然的美丽。它的美丽是无与伦比的，当如诗如画的自然美景展现在眼前时，我们的心灵常被震撼，灵魂受到洗礼。让我们从这繁忙的生活中解脱出来，让我们从烦闷中解放出来，让我们轻松释怀。

当我们更加进一步地去体会和观察大自然的时候，我们也许还会发现一些道理；大自然中生活着许许多多的生命，在这些生命中有强有弱，在大自然中的强者当然是无忧无虑的，而那些弱者呢？它们则是每天担惊受怕的，这不就跟我们现实的社会一样吗？地位高的人每天的生活可以说是奢华的，而那些社会低层的人总是担心吃了上顿没下顿，有的人会自暴自弃，放弃了自己，对未来生活感觉黑暗，没有希望，他们有的会用死亡来解决这一种痛苦，这是懦夫才会做的事情，但大自然的弱小的生命并不像这些人一样，它们没有哀叹命运的不公平，而是坚定顽强地生存下去，因为只有活着才有希望，只有活着才有机会改变未来。

所以大自然中的生命顽强不屈的精神，不怨天尤人的心态是值得我们一些人去学习与感悟的。

走进大自然，我们不仅可以发掘大自然无与伦比的美，欣赏那如诗如画的美丽景色，还可以从大自然中体会和悟出人生的道理，大自然真是一个无穷无尽的宝藏，让人可以尽情地去品味其中的妙趣。

每当为这个时候，我都会从心底发出一声呐喊：“美哉，大自然！”

责任编辑：王庆月

本版责编：李马云