

目 录

第一单元	第一课	饮食文化.....	2
	第二课	《亲爱的安德烈》读后感.....	16
	第三课	国际学校.....	30
	复习	44
第二单元	第四课	年夜饭.....	46
	第五课	传统价值观.....	60
	第六课	春卷.....	74
	复习	88
第三单元	第七课	生活方式.....	90
	第八课	内在美与外在美.....	104
	第九课	高考压力.....	118
	复习	132
第四单元	第十课	休闲方式.....	134
	第十一课	露营.....	148
	第十二课	辩论俱乐部.....	162
	复习	176
第五单元	第十三课	网络与纸质书.....	178
	第十四课	食物浪费.....	192
	第十五课	家用机器人.....	206
	复习	220
	词汇表	222

生词



- 1 zhǐ nán 指南 guide 2 shàn 膳 meals shàn shí 膳食 meals
 3 shè 摄 take in 4 jǐn liàng 尽量 to the best of one's ability
 5 guī lǜ 规律 regular 6 sú huà 俗话 proverb
 7 miǎn 免 avoid 8 yì 疫 epidemic disease
 miǎn yì 免疫 be immune (from disease)
 miǎn yì lì 免疫力 immunity (from disease)
 9 chéng zhǎng 成长 grow up 10 fā yù 发育 grow up
 11 yǒu yǎng yùn dòng 有氧运动 an aerobic exercise
 12 xíng shì 形式 form
 13 gēn 根 basis 14 jù 据 (据) according to gēn jù 根据 according to
 15 dú pǐn 毒品 illegal drugs 16 hài 害 harm
 17 biǎo míng 表明 make known 18 màn xìng 慢性 chronic
 19 zhī 支 branch 20 guǎn 管 tube
 zhī qì guǎn 支气管 bronchial tube xuè guǎn 血管 blood vessel
 21 yán 炎 inflammation 22 guān xīn bìng 冠心病 coronary heart disease
 23 ái 癌 cancer ái zhèng 癌症 cancer
 24 sǔn 损 (损) harm; damage sǔn hài 损害 harm; damage
 25 zàng 脏 internal organs of the body
 26 gān 肝 liver gān zàng 肝脏 liver
 27 shèn 肾 (肾) kidney shèn zàng 肾脏 kidney
 28 shén jīng 神经 nerve 29 xì tǒng 系统 system
 30 zuì 醉 drunk má zuì 麻醉 anaesthetize
 31 wēi 危 endanger wēi hài 危害 endanger
 32 fèng 奉 regard as respect 33 quàn 劝 (劝) (try to) persuade
 fèng quàn 奉劝 offer a piece of advice
 34 zhān 沾 touch zhān rǎn 沾染 contract
 35 mián 眠 sleep shuì mián 睡眠 sleep
 36 huī fù 恢复 recover 37 tǐ lì 体力 physical strength
 38 wéi 维 maintain wéi chí 维持 maintain 39 dà nǎo 大脑 brain
 40 zhèng cháng 正常 normal 41 yùn zhuǎn 运转 operate
 42 xīn tài 心态 state of mind 43 chǔ yú 处于 be (in)
 44 qīng chūn 青春 youth qīng chūn qī 青春期 puberty
 45 cháng shì 尝试 attempt 46 shī zhǎng 师长 teachers
 47 máng 茫 unclear mí máng 迷茫 confused 48 dù guò 度过 spend
 49 guān 关 barrier nán guān 难关 difficulty 50 zhuǎn yí 转移 divert
 51 zàn 暂 (暂) for the time being zàn shí 暂时 for the time being
 52 shí qī 时期 period; stage 53 dà dào 大道 broad road
 54 wěi 委 entrust wěi yuán 委员 committee member
 wěi yuán huì 委员会 committee

1 完成句子

- 1) 想要拥有健康的身体，青少年每日的膳食中应含有人体所需的营养。
想要 _____，_____ 应 _____。
- 2) 青少年每天的饮食应该包括谷类、蔬果类和高蛋白食物，尽量少吃或不吃快餐、零食。
_____ 应该 _____，尽量 _____。
- 3) 多种疾病都跟吸烟有直接关系。
_____ 跟 _____ 有直接关系。
- 4) 毒品会麻醉神经，让人上瘾，对人体的危害极大。
_____ 对 _____ 的危害 _____。
- 5) 对正处于青春期的中学生来说，心理健康至关重要。
对 _____ 来说，_____ 至关重要。
- 6) 在他们的帮助下走出迷茫，度过难关。
在 _____ 的帮助下 _____。

2 听课文录音，做练习

A 选择 (答案不止一个)

- 1) 在饮食方面，青少年要注意 _____。
- a) 按时吃早饭 b) 不暴饮暴食
c) 有规律地饮食 d) 多吃快餐、零食
- 2) 青少年要养成良好的习惯，_____。
- a) 不抽烟、不喝酒
b) 否则会影响身体健康
c) 要晚睡晚起
d) 远离毒品
- 3) 过量饮酒会损害人体的 _____。
- a) 肝脏 b) 肾脏
c) 四肢 d) 心血管系统
- 4) 想拥有健康的生活方式，_____。
- a) 睡眠要充足
b) 运动量要大
c) 营养要均衡
d) 应多与父母交谈

B 完成句子

- 1) 青少年要 _____ 或 _____ 摄入不利于健康的成分。
- 2) 具体的 _____ 可以根据 _____ 来决定。
- 3) 大家可以尝试 _____ 注意力，_____ 忘记烦恼。

C 回答问题

- 1) 青少年为什么要坚持做运动?
- 2) 青少年为什么要有充足的睡眠?
- 3) 青少年如果遇到困难或问题可以找谁帮忙?

青少年健康生活方式指南 zhǐ nán

青少年朋友们：

健康的生活方式十分重要，直接影响到大家每天的生活和学习。以下是青少年健康生活方式指南，请大家多加注意。

1. 注意健康饮食 想要拥有健康的身体，青少年每日的膳食中应含有人体所需的营养，同时要避免或减少不利于健康的成分。青少年每天的饮食应该包括谷类、蔬果类和高蛋白食物，尽量少吃或



不吃快餐、零食。除此之外，合理的饮食习惯也很重要，要按时吃早餐、规律饮食、不暴饮暴食。

2. 坚持适量运动 俗话说：“生命在于运动。”运动不仅可以增强身体的免疫力，而且有利于青少年的成长发育。不论学习、生活多么忙，青少年都应该抽出时间做运动。理想的运动量是每周运动5



次，每次做有氧运动30分钟。具体的运动形式可以根据个人的喜好来决定。

3. 养成良好的习惯 青少年应该远离烟、酒和毒品。吸烟害人害己。多项研究表明，高血压、慢性支气管炎、冠心病、癌症等多种疾病都跟吸烟有直接关系。过量饮酒会损害人的肝脏、肾脏、神经系统和心血管系统。毒品会麻醉神经，让人上瘾，对人体的危害极大。奉劝各位青少年要养成良好的生活习惯，一定不要沾染烟、酒和毒品。

4. 保证充足的睡眠 充足的睡眠可以帮助人恢复体力、维持大脑的正常运转，对健康十分重要。正在长身体的青少年更需要充足的睡眠。

5. 保持健康的心态 真正的健康包括身体健康和心理健康。对正处于青春期的中学生来说，心理健康至关重要。遇到困难或者不开心的事情，可以尝试与父母、朋友、师长、社工交谈，将烦恼说出来。在他们的帮助下走出迷茫，度过难关。大家还可以尝试转移注意力，去做自己喜欢的事，如运动、唱歌、看电影，暂时忘记烦恼。

俗话说：“健康不是一切，但是没有健康就没有一切。”希望大家在青少年时期养成良好的生活习惯，为自己的未来铺出一条健康、快乐的大道。

上海市教育委员会

2017年8月10日

3 根据实际情况回答问题

- 1) 健康的饮食十分重要，直接影响到人们每天的学习、工作和生活。请介绍一下食物金字塔。对照食物金字塔分析一下你的饮食结构是否合理，应该做哪些调整。
- 2) 人们常说：“早吃好，午吃饱，晚吃少。”你同意这种观点吗？为什么？
- 3) 为了身体健康和环境保护，很多人提倡吃素。你怎么看待素食文化？你会尝试做素食者吗？为什么？
- 4) 俗话说：“生命在于运动。”运动对身体健康有何帮助？
- 5) 什么是有氧运动？你平时经常做有氧运动吗？你喜欢做剧烈的运动还是比较温和的运动？你最喜欢的运动是什么？属于有氧运动吗？
- 6) 吸烟、喝酒对身体健康有害。如果发现朋友吸烟、喝酒，你会怎么做？
- 7) 你们学校是怎样教育学生远离毒品的？你觉得学校的宣传教育工作有效吗？还可以做哪些改进？
- 8) 一些青少年有逃学、有网瘾、沉迷于电脑游戏的坏习惯。造成这些坏习惯的原因有哪些？如果朋友劝你一起逃学，你会怎么做？
- 9) 由于学业繁重，有些学生经常熬夜，还有些学生会失眠。睡眠不足会对人的学习、健康、情绪造成什么影响？你的睡眠充足吗？你经常熬夜吗？
- 10) 你有什么兴趣爱好？有烦恼、不开心的时候，你会怎样转移注意力？
- 11) 如果在学业、生活、交友方面遇到问题、麻烦，你会怎样处理？请谁帮助？请举例说明。
- 12) 你的生活方式健康吗？有哪些需要改进的地方？

4 成语谚语

A 解释成语并造句

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1) 应有尽有 | 2) 争分夺秒 | 3) 足不出户 |
| 4) 自始至终 | 5) 自暴自弃 | 6) 异想天开 |
| 7) 异口同声 | 8) 夜深人静 | 9) 心灵手巧 |
| 10) 心满意足 | 11) 心平气和 | 12) 心旷神怡 |

B 解释谚语并造句

- 1) 生命在于运动。
- 2) 万事开头难。
- 3) 不费吹灰之力。
- 4) 健康不是一切，但是没有健康就没有一切。

快乐是健康的良方

中国有句老话：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”豁达的心态对身体健康十分重要。精神愉快、心情开朗，人就会满面红光、青春常驻；反之，心情抑郁、情绪低落，人容易疾病缠身、短寿促命。

现代医学研究已经证实，阳光心态是保持身体健康的法宝之一。当人心情愉快时，大脑就会分泌出可以帮助人体提高免疫力的成分，从而抵御疾病入侵，保障身体各个器官正常运作。相反，恐惧、悲伤、嫉妒、生气、紧张等不良情绪会使人吃不好、睡不香，身体免疫功能下降。长期心情不佳的人，轻者免疫机能会故障频出，重者会有疾病乘虚而入。

想保持阳光心态，不妨试试以下方法：第一，保持积极的态度。多宽容、少抱怨，多行善、少作恶。遇事不要斤斤计较，有时虽然看起来是吃亏了，但却收获了宝贵的好心情。参加公益活动、做志愿者，在帮助他人的同时还能改善情绪，让自己快乐、自信。第二，努力适应环境。在生活、学习、工作中，有很多不可改变的因素。当你无法改变环境时，改变自己。与其怨天尤人，不如调整心态，变消极为积极去适应环境。这样不仅有利于改变我们的状态，还有助于改善我们的心情。第三，多和亲友相聚。亲情和友情无比珍贵，是幸福的源泉。时常跟亲戚、朋友见面可以增进感情，感受亲朋好友无私的关爱。生活不顺、工作遇到问题时，找亲友聊聊天儿，可以让自己尽快从不愉快中走出来。第四，培养多种兴趣爱好。众所周知，兴趣爱好有助于转移注意力，缓解负面情绪。书法能让人心情平静，音乐能安抚焦躁情绪，旅游能使人心胸开阔……只要是有益于身心健康的活动都值得我们去尝试。第五，多参加体育运动。运动不但有利于身体健康，而且可以促进人体内分泌变化，让人轻松、愉快。



快乐的心情和阳光的心态是预防疾病的良药。行动起来，健康掌握在我们自己的手中！

A 写出字 / 词的确切意思

在文本中……	这个字 / 词……	文中的意思是……
1) “精神愉快、心情开朗，人就会满面红光、青春常驻”	“满面红光” “青春常驻”	
2) “与其怨天尤人，不如调整心态”	“怨天尤人”	

B 选出四个正确的句子

_____ 是保持阳光心态的好方法。

- a) 少抱怨，以积极的态度看待事物
- b) 经常跟亲朋好友聚会
- c) 碰到困难找亲友帮忙解决问题
- d) 坚持适量运动
- e) 注意健康饮食，少吃垃圾食品
- f) 练习书法、聆听音乐、游山玩水

C 回答问题

- 1) 为什么阳光心态对身体健康非常重要?
- 2) 如果长时间心情压抑可能会有什么影响?
- 3) 参加公益活动有什么好处?
- 4) 做体育运动对调节情绪有什么帮助?

D 配对

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1) 中国有句古话说得很有道理， <input type="checkbox"/> 2) 心情不好会使人寝食难安， <input type="checkbox"/> 3) 如果不能改变环境， <input type="checkbox"/> 4) 吃亏是福， | <ul style="list-style-type: none"> a) 斤斤计较只会破坏自己的心情，万万不可取。 b) 就要调整心态，改变自己去适应环境。 c) “笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。 d) 培养兴趣爱好很重要，兴趣越广泛越好。 e) 身体免疫功能也会下降。 f) 经常发脾气、过度伤心、心情紧张等现象。 |
|---|---|

E 学习反思

- 1) 你认同“快乐是健康的良方”这一观点吗?
- 2) 请举例说一说你平时是怎样调节情绪的。

F 学习要求

- 1) 掌握 8 个短语。
- 2) 学会表达一种观点。
- 3) 用 100 个字缩写文章。

http://blog.sina.com.cn/u/2907678815

周洋子的博客

正确看待素食文化 (2017-7-25 17:47)

近年来，素食文化在世界范围内悄然兴起。所谓素食就是不吃由动物制成的食品，只吃蔬菜、谷类、豆类、水果、坚果等。有的素食者会食用海鲜、奶类、蛋类产品，但严格的素食主义者是不食用任何来自动物的产品的。

吃素的好处有很多。首先，从健康角度来看，人的肠道结构更加适合消化五谷、豆类、水果等素食。人类的肠道近十米长，内壁充满褶皱，肉类食品在肠道内容易腐败、发酵。由于无法完全排出体外，长期积累会对身体造成伤害。其次，吃素能促进人体的新陈代谢，不仅有利于保持健美的体形，还可以起到减肥的作用。最后，素菜的价格一般比荤菜便宜，吃素可以节省不少开支。

由于素食已成为一种新时尚，所以我也决定开始吃素。两个月下来，我发现自己的记忆力减退、精神萎靡不振，反应也迟钝了，还容易感到疲劳。后来，营养师告诉我，素食者必须得注意饮食的种类和搭配，因为并非所有素食都含有人体所需的蛋白质、钙、铁、锌、维生素等营养成分。以维生素 B12 为例，维生素 B12 有助于红细胞的发育，保证人体造血机能处于正常状态，缺乏 B12 会引起贫血。维生素 B12 自然存在于肉类食品中。如果吃素，要特别注意吃紫菜、海带等富含 B12 的素食。

素食的确是一种更加尊重其他生命的饮食方式，但对于处在成长发育阶段的青少年来说，决定吃素前务必要咨询医生的意见。无论吃不吃素，都要保证营养的均衡。

你们怎么看待吃素？请给我留言！谢谢！

阅读 (21) | 评论 (3) | 收藏 (1) | 转载 (1) | 喜欢 ▼ | 打印

评论

[发评论]

静心：我吃素两年了，觉得自己心神更安定，头脑更清晰，心灵也得到了净化。素食让人类回归自然，应该大力提倡。

我爱肉肉：我不太看好这种吃素的潮流。我妹妹跟风吃素以后总觉得自己吃得健康，就开始随意吃零食，身体反而不好了。素食者不一定有健康的身体。

北斗星：楼上说的情况很有意思。我爷爷一辈子吃素。他今年已经 86 岁高龄了，仍旧红光满面，身子硬朗，每天还下地干活呢！

A 判断正误

- 1) 有的素食者会吃鸡蛋、鱼和奶制品。
- 2) 肉食在肠道里容易腐烂、发酵,影响身体健康。
- 3) 荤菜吃多了,人会容易疲劳、精神不振。
- 4) 吃素能起到减肥的作用。
- 5) 吃素能减少开支,因为荤菜一般比素菜贵。
- 6) 不是所有的蔬菜中都有人体所需的营养成分。
- 7) 青少年正在成长发育,不能吃素。
- 8) 维生素 B12 对维持人体正常的造血功能十分重要。

C 配对

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1) 从健康的角度来看, <input type="checkbox"/> 2) 有些想瘦身的人选择吃素, <input type="checkbox"/> 3) 作者尝试吃素是因为 <input type="checkbox"/> 4) 如果素食者不注意饮食的种类、搭配, | <ul style="list-style-type: none"> a) 因为素食可以促进人体的新陈代谢。 b) 会营养不良、影响健康。 c) 人体的肠胃更适合消化蔬果、谷类等素食。 d) 由于紫菜和海带含有丰富的维生素 B12。 e) 素食文化已经成为了一种潮流、时尚。 f) 记忆力衰退,思想很难集中。 |
|---|--|

D 回答问题

- 1) 严格的素食主义者吃什么?
- 2) 作者在博客中给吃素的青少年什么建议?
- 3) 在评论中,“静心”怎么看待素食文化?
- 4) “我爱肉肉”对吃素的潮流持什么态度?
- 5) 在评论中,“北斗星”同意“我爱肉肉”的观点吗?为什么?

B 选择

- 1) “悄然”的意思是_____。
 - a) 忽然 b) 广泛地
 - c) 突然 d) 静静地
- 2) “跟风”的意思是_____。
 - a) 追求 b) 学别人的样
 - c) 赞成 d) 亲身体验
- 3) “硬朗”的意思是_____。
 - a) 弱不禁风 b) 虚胖
 - c) 身体健康 d) 软弱

E 学习反思

- 1) 你对吃素有什么看法?
- 2) 你身边有人吃素吗?你会尝试吃素吗?为什么?

F 学习要求

- 1) 掌握 8 个短语。
- 2) 学会表达一种观点。
- 3) 用 100 个字缩写文章。

情景 这个学期你经常生病，已经请了好几次病假了。平常上课你常常精神萎靡不振、注意力不集中。你的考试成绩也在下降。班主任、父母和你坐在一起商量该怎样改变这种状况。

讨论内容包括：

- 作息习惯
- 饮食习惯
- 健康问题
- 其他问题



例子：

班主任：最近一两个月，你经常生病，缺了很多课。即使来上课，你也总是一副睡不醒的样子，精神萎靡不振。任课老师也反映你上课时常常思想不集中，还不按时交作业。今天我想和你们一起找出问题的根源，想办法改变目前的状况。

母亲：她最近身体不太好，容易感冒，病刚好没过一两周又犯了。她每天晚上都学到很晚才睡，有时候一晚只睡四五个小时。我看她也很久没有做运动了。

你：是的。最近我的状态是不好，吃饭也不香，睡觉也不稳，有时候还会失眠。我也很想知道是什么原因让我变成这样。

.....

你可以用

- a) 我的作息时间不太规律，有时候累了九点就上床睡觉了，有时候熬到很晚才睡。这个学期我经常熬夜，总是睡眠不足。
- b) 我的饮食习惯不太合理。因为学习紧张，我吃饭不定时也不定量，饿了就去吃零食。这个学期我的体重增加了，还经常觉得疲倦无力。下午上课时我总是没有精神，有时还会打瞌睡。
- c) 我注意到你经常不吃早饭。“早吃好，午吃饱，晚吃少。”只有吃好早饭，你上课时才能集中精力学习。
- d) 你正在长身体，合理的饮食十分重要，可以以食物金字塔作为健康饮食的指南。主食给人体提供能量，你不能不吃主食。你还要多吃蔬菜和水果，蔬果中含丰富的维生素、纤维和矿物质，对身体健康很有帮助。只有吃营养丰富的三餐，才能集中精力学习。
- e) 为了拥有苗条的身材，我从这个学期开始节食减肥。三个月下来，我确实瘦了很多，但是精神和身体状态却变差了。上体育课跑步后，我胸闷、气喘得厉害。
- f) 最近，我最要好的朋友健康出了问题，休学回家了。我们俩是发小儿，我非常担心她。

8 文体

指南格式

标题: xx 指南

□□各位 xx:

□□正文(包括简单的介绍和具体的注意事项)。

部门: xx

日期: xx 年 xx 月 xx 日

9 写作

题目 1 以前你身体比较差,吃素一年后你的身体和精神状况都有所改善。你想建议更多的同学吃素。请为学校网站写一篇素食指南。

你可以写:

- 提倡素食的原因
- 素食的好处
- 食素的注意事项



题目 2 俗话说:“生命在于运动。”请谈谈你对这个观点的看法。

以下是一些人的观点:

- “生命在于运动”是一句至理名言。想要有健康的身体,锻炼是必不可少的。运动可以增强体质,提高免疫力,还可以改善睡眠质量。
- 专家指出运动应该成为人们生活的一部分。如果工作、学习很忙,可以利用零碎时间来做运动,比如路上快步行走、多走楼梯等。这样既充分利用了时间又锻炼了身体,一举两得。

你可以用

- 现代人生活水平提高了,食物变得丰富了。大鱼大肉吃得比以前多了,身体却不如以前好了。现在越来越多的人意识到吃素是一种健康的饮食方式。正确吃素有利于身体健康。
- 吃素还有利于保护自然环境。有数据显示,大量饲养牲畜可能会污染地下水,排放出来的二氧化碳会使全球升温。如果人类改为吃素,水会更加洁净,地球会更加健康。
- 吃素有很多好处。相对荤菜,素菜的热量更低,所以一般素食者都比较苗条。高纤维、低脂肪的素食对高血压、糖尿病、心脏病有很好的预防效果。医学研究表明,吃素还能降低癌症的发病率。

养成好习惯 梁实秋

人的天性大致是差不多的，但是在习惯方面却各有不同，习惯是慢慢养成的，在小的时候最容易养成，一旦养成之后，要想改变过来却还不很容易。

例如说，清晨早起是一个好习惯，这也要从小时候养成，很多人从小就贪睡懒觉，一遇假日便要睡到日上三竿还高卧不起，平时也是不肯早起，往往蓬首垢面地就往学校跑，结果还是迟到，这样的人长大了之后也常是不知振作，多半不能有什么成就。祖逊闻鸡起舞，那才是志士奋励的榜样。

我们中国人最重礼，因为礼是行为的规范。礼要从家庭里做起。我看见有些个孩子们早晨起来对父母视若无睹，晚上回到家来如入无人之境，遇到长辈常常横眉冷目，不屑搭讪。这样的跋扈乖戾之气如果不早早地纠正过来，将来长大到社会服务，必将处处引起摩擦不受欢迎。我们不仅对长辈要恭敬有礼，对任何人都应维持相当的礼貌。

大声说话，扰及他人的宁静，是一种不好的习惯。

我们试自检讨一番，在别人读书工作的时候是否有过喧哗的行为？我们要随时随地为别人着想，维持公共的秩序，顾虑他人的利益，不可放纵自己，在公共场所人多的地方，要知道依次排队，不可争先恐后地去乱挤。

时间即是生命。我们的生命是一分一秒地在消耗着，我们平常不大觉得，细想起来实在值得警惕。我们每天有许多的零碎时间于不知不觉中浪费掉了。我们若能养成一种利用闲遐的习惯，一遇空闲，无论其为多么短暂，都利用之做一点有益身心之事，则积少成多终必有成。常听人讲过“消遣”二字，最是要不得，好像是时间太多无法打发的样子。其实人生短促极了，哪里会有多余的时间待人“消遣”？

吃苦耐劳是我们这个民族的标志。古圣先贤总是教训我们要能过俭朴的生活，所谓“一箪食，一瓢饮”，就是形容生活状态之极端的刻苦，所谓“嚼得菜根”，就是表示一个有志的人之能耐得清寒。恶衣恶食，不足为耻，丰衣足食，不足为荣，这在个人之修



养上是应有的认识。

习惯养成之后，便毫无勉强，临事心平气和，顺理成章。充满良好习惯的生活，才是合于“自然”的生活。

(选自梁实秋，《雅舍杂文》，武汉出版社，2013年)

作者介绍 梁实秋(1903-1987)，著名的作家、翻译家、文学批评家。梁实秋的代表作有《雅舍小品》《槐园梦忆》等。

A 选择

- 1) “日上三竿”的意思是_____。
 - a) 清晨
 - b) 太阳刚刚出来
 - c) 中午时分
 - d) 太阳已经升得很高了
- 2) “视若无睹”的意思是_____。
 - a) 过度热情
 - b) 自己亲眼看见
 - c) 残酷无情
 - d) 一点都不关心
- 3) “丰衣足食”的意思是_____。
 - a) 吃得太饱
 - b) 丰富多彩
 - c) 生活富裕
 - d) 衣服好看
- 4) “顺理成章”的意思是_____。
 - a) 合乎情理
 - b) 不讲道理
 - c) 随心所欲
 - d) 听人摆布

B 判断正误

- 1) 小时候养成的坏习惯长大后很难改正。
- 2) 从小就贪睡懒觉的人是很难成功的。
- 3) 对客人一定要有礼貌，对家人可以随便一些。
- 4) 别人学习时应该保持安静，不应该大声吵闹。
- 5) 大段的时间一定要好好珍惜，零碎的时间可以用来休闲。
- 6) 吃苦耐劳是中华民族的传统美德。

C 回答问题

- 1) 不重视礼貌的人可能会遇到什么问题?
- 2) 为什么作者不喜欢“消遣”这两个字?
- 3) 作者认为应该养成哪些好习惯? 请列举四项。
- 4) 你有哪些好习惯? 在哪些方面做得还不够好?
- 5) 你做到“恶衣恶食，不足为耻，丰衣足食，不足为荣”了吗? 请举例说一说。

秦朝

战国时期，为了使国家更加强大，各诸侯国纷纷变革旧制度。秦国的秦孝公重用法家的代表人物商鞅（约公元前 390 年 - 公元前 338 年）进行政治改革。商鞅变法的主要内容包括：第一，重视农业，鼓励农业生产；第二，重罚厚赏，以更好地管理人民；第三，制定统一的制度，以实现统一的目标。商鞅变法后，秦国的经济得到了发展，军事力量得到了加强。

战国后期，秦王嬴政（公元前 259 年 - 公元前 210 年）用十年的时间先后灭掉了周围的六个诸侯国，统一了中国。嬴政成为中国历史上的第一个皇帝——秦始皇。秦始皇统一中国后进行了多项改革。他废除了分封制，建立了中央集权制度，统一了全国的货币、度量衡和文字，还统一了各地道路的宽窄。由于连年战争，农业设施受到很大的破坏，所以秦始皇积极发展水路交通和农业灌溉设施，使农业生产得到大大的提高。为了抵御北方匈奴人的骚扰，保护北方人民的生命和财产，秦始皇花了无数的人力和物力把战国时各诸侯国修筑的长城连接起来，成为当时世界上最大的防御工程。“孟姜女哭长城”虽然是个民间传说，但也说明了修筑长城的艰辛。

秦始皇是中国历史上一个极具争议性的历史人物。一方面，秦始皇是个暴君、独裁者。他对不同的政治主张进行封杀。他“焚书坑儒”，下令烧了很多有不同主张的书，杀了大批有不同意见的人。另一方面，秦始皇完成了统一中国的大业，是中国两千多年中央集权封建帝制的开创者。这种封建帝制和帝王思想对中国历史产生了极其深远的影响。



孟姜女



古为今用 (可以上网查资料)

- 1) 秦始皇花大量的人力、物力把长城连接了起来。这对当时的国防有什么影响?
- 2) 长城是世界十大文化遗产之一。另外九大文化遗产是什么?
- 3) 早在两千多年前,秦始皇统一了全国的货币、度量衡、文字以及道路的宽窄。想象一下如果在全球范围内对这些领域进行统一,将会有有什么好处?
- 4) 在现今社会,你希望哪些方面可以在全球范围内进行统一?



长城

12 地理知识

淡水湖

中国湖泊众多,著名的淡水湖有鄱阳湖、洞庭湖、太湖、洪泽湖、呼伦湖等。鄱阳湖位于江西省,是中国最大的淡水湖。鄱阳湖栖息着很多鸟类,是鸟的天堂。洞庭湖是中国第二大淡水湖,从古时候起就有“八百里洞庭”的说法。太湖和洪泽湖都与孙悟空大闹天宫的神话故事有关。相传,孙悟空大闹天宫时将一个大银盆打落到人间,从此便有了太湖。太湖中的白鱼、银鱼、白虾,肉白如银、细腻可口,被称为“太湖三白”。之后,孙悟空又将太上老君的很多仙丹打落到了洪泽湖,湖中的鱼、虾、蟹因此变得肉鲜味美。呼伦湖位于高原地区,水量少时湖水也会略微带咸。



太湖



造福后人 (可以上网查资料)

- 1) 近年来太湖水域污染严重。在发展经济的同时,应该考虑如何保护水资源。请说说你的看法和建议。
- 2) 中国的爱国诗人屈原投汨罗江而死。汨罗江会注入哪个淡水湖?
- 3) 为什么淡水湖很少出现在高原地区?