上堂作文

（本栏目与广州市中学语文教学研究会联合主办）

变化的是时代，不变的是“节俭”之风

文题

阅读下面的材料，根据要求写作。

“俭，德之共也；侈，恶之大也。”节俭是一种德行，奢侈是一种恶行。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”自古以来，勤俭节约作为我们民族的美德不断传承。

可是随着经济的发展，社会上滋生了铺张浪费的风气，校园里也有部分同学不认同节俭生活，随意浪费。去饭堂打来满满一盘饭菜，不合口味了便全喂给潲水桶；在小卖部买来的零食两口吃腻了就抛给流浪猫；课室里即便空无一人也总有“长明灯”和“不灭屏”；厕所里还有无人“关”爱的“自流水”……有同学说：“过去中国穷，所以提倡节俭，现在国家富裕了，还节俭啥？”有同学说：“我花自己家的钱，想怎么花就怎么花，碍别人啥事了？”也有同学说：“根据经济学原理，消费促进经济发展，提倡节俭岂不是打击经济？”这引起了人们的深思。

请结合材料内容，面向本校（统称“长风中学”）同学写一篇演讲稿，倡议大家“新的时代，仍要节俭”，体现你的认识与思考，并提出希望与建议。

要求：自拟标题，自选角度，确定立意；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于800字。

学生作文1 思之不易，厉行节俭

□卢茂然 广州市第六中学高三（5）班

老师们、同学们：

大家好！节，即节约，说的是一种生活习惯；俭，即勤俭，说的是一种精神风貌。过去，坚强的中国人凭着节俭度日，闯过无数难关。而富足的今天，我们重提节俭。这是为什么？我想谈谈自己的看法和建议。

小而言之，节俭是一种个人修养。作为学生，节俭更是对我们价值观、人生观的一种塑造。在贫穷时期，我们提倡节俭是生活所迫；在富裕的今天，我们提倡节俭是为了自我追求。

节俭可以让我们在新时代拥有更具竞争力的自律人格。不以“侈小”而为之，抵制“小方便”的诱惑，在任何时候都能自我把控；节俭可以凝结一颗感恩之心——感恩饭堂阿姨，感恩辛勤的农民，懂得珍惜他人的付出，感念劳动的可贵；节俭还能塑造我们积极向上的精神面貌，“享乐”将磨灭我们的意志，唯节俭能让人“肚子轻了，身子也轻了”，从而保持昂扬的个人状态。

“布鞋教授”李小文厉行节俭，他说“习惯了”——这种刻在老一辈人骨子里的节俭，成就了坚韧、不畏苦难的一代人。这种品质的确不应因生活条件变好而消亡。这是火种，可以在新时代的建设中继续发光。

大而言之，节俭可以为一个民族的富强打下基石，为群众消费创造良好环境。

节俭绝不只是一个人的事。唯有人人节俭，才能形成良好的社会风气，才能让资源总和达到更高效的利用。节俭绝不只是我们表面上看到的“打击经济”那么简单，节俭引导绿色消费，以绿色消费促进市场良性发展，其实能更好地作用于经济。

诚然，钱是自己挣的，想怎么花是自己的事，但若人人这般随心所欲，社会将会呈现怎样一种状态？就眼前而言，节俭确实减少了消费。但从长远看，抑制低质量、盲目冲动的消费，难道不是对整体经济的一种良性引导吗？避免社会财富的浪费，避免对劳动成果的轻慢，汇集力量，鼓励劳动，才能让新时代的中国砥砺前行时增强底气，才能为中华民族屹立世界增添力量。

可如今校园里那些看似微不足道、实则举足轻重的场景——饭菜浪费、长明灯、不灭屏、自流水等处处皆是。据说有些城市学生食物浪费总值甚至高于该市平均消费总值，多让人痛心！我们不能因生活质量的提高而舍弃节俭这一传统美德。

“不节俭，人类将成为下一个恐龙。”作为学生的我们，应有作为世界新青年的担当，深刻认识到节俭的必要，为人类发展忧心，这绝非杞人忧天。生活富足不应该是我们浪费劳动的理由。“一粥一饭”“半丝半缕”，节俭并非什么轰轰烈烈的事，却是值得用每一天、每一个细节去培养的习惯。你一点我一滴终能汇成庞大力量。

同学们，让我们从身边的小事做起，思劳动所得之不易，严律己、行节俭。让节约之灯长明心间，让勤俭之水源远流长。

谢谢大家！

教师点评

这是一道主题鲜明、目的明确的作文题目，能让学生自我发挥的空间其实不大。不过换个角度看，这样的作文题目可以让学生专注于写作基本功的训练。

这篇作文在思想、语言上并没有特别出彩的地方，但胜在规范入格。一是思路清晰，首先明确演讲主题，然后从个人修养和社会发展两方面阐明提倡节俭的意义，进而指出青年学子应如何节俭，最后发出呼吁，采用了递进式结构，层层深入；二是紧扣材料，三个主体段全部依据题目中的材料立论、分析，突出材料作文的写作特点；三是例子贴切，文章引用了布鞋教授李小文、布衣院士卢永根，能够切合主题，增强说理。

在符合题意的前提下，这篇作文属于“中规中矩中的上乘之作”。

（广州市第六中学高三语文教师 郭子健）

非师点评

这篇演讲稿，不能说不是一篇中学生的好作文——这位同学知识面广，语言表达都在优秀之列，但他的问题在于：面面俱到，缺少感人至深的力度。有些例子尚可推敲。比如说节俭真的会帮助一个人形成更具竞争力的自律型人格？观点与材料的论证亦可商榷。

另外，关于节俭与消费，还可以再深入一步：比如人类如何从消费地球的自然资源，转向消费文化——这可能是一个更深入的话题。我希望这样的文章，能够不仅仅停留在道德层面，更有一些深入的探讨，文章会更有说服力。比如说环保、地球自然资源的消耗等。我尤其希望读书面宽的学生，不但有知识点，更要有自己的思想。

（广东省中国文学学会副会长、广东财经大学教授 江冰）

学生作文2 静以修身，俭以养德

□陈孜喆 广州市第六中学高三（3）班

同学们：

大家好！

在经济和生产力飞速发展的今天，物质一旦丰富，节俭似乎就成了一纸空谈。有同学认为现在国家富裕了，不需要节俭了，或者认为花自家的钱，想怎么花就怎么花，甚至还有人认为，节俭会打击经济。

真的是这样吗？

变化的是时代，不变的是真理。我认为，勤俭节约仍然是新时代对我们的要求。

勤俭节约是中华民族的传统美德，是涵养个人修行作风的阳光雨露。“俭，德之共也；侈，恶之大也。”美德的表现形式有很多，但都离不开对万事万物的爱惜和尊重；恶性的表现形式也很多，但也离不开对万事万物的轻蔑和浪费。一个人坚持勤俭节约，爱惜每一粒粮食和每一份劳动成果，他应该更容易养成懂得感恩、博爱的美好品德；一个人习惯奢侈浪费，对别人的辛苦和汗水不屑一顾，他必会逐渐养成骄奢、淫逸的劣习。千百年来，人们认识到了这一点，所以才有司马光从不穿锦衣吃玉食，才有曾国藩“贵为将相，所有衣服不值三百金”。

在物质文明迅速发展的新时代，精神文明也应该更上一层楼。我们有什么理由不继承先贤勤俭节约的传统美德并修身养性呢？新时代勤俭节约的践行者、广州中医药大学肖鑫和教授，45元的一辆单车骑了20年。旧衣服只要还能穿，绝不换新的。他省吃俭用存下60多万元人民币，全部捐给了关工委。他用自己的勤俭，诠释了中华民族的传统美德，展示了新时代人的个人涵养。那些觉得“我花的是自家的钱，关别人啥事”的同学，能否意识到，为自家节约金钱物质的同时，其实也是在提高自己的修养呢？

勤俭节约是中华民族传统美德，更是国家民族发展兴盛的重要保障。唯有节俭，才可以使国力不断增强，令全民族不断发展兴盛。无数王朝在先祖的金戈铁马、勤俭节约中崛起，又在后人的歌舞升平、纸醉金迷中灭亡。汉文帝露台惜费，力戒奢侈，励精图治，得以开创“文景之治”；秦穆公感悟“以俭得之，以奢失之”，奠定了秦国强大的根基。秦乱兴土木，最终“戍卒叫，函谷举”；隋莽开运河，最终迅速消亡。唯有节俭，才是抵御突发危机的利器。看似平静的日子，谁也不知道风险什么时候到来。就像今年，在疫情影响下，全球经济出现衰退，如果没有平日节俭积累下来的财富，我们如何渡过难关？那些说“我们国家富裕了、不需要节俭”的同学，大概是对国事、天下事皆不甚关心吧？

“静以修身，俭以养德”，勤俭与君子的品行紧密相联。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”，勤俭跟国家和时代的兴衰息息相关。勤俭不仅是个人的修养，更是国家、民族对我们提出的一种要求，在新时代的今天，勤俭节约的精神仍不过时。

同学们，让我们响应号召，从我做起，节约每一颗粮食，珍惜每一滴水、每一度电。勤俭节约，尽一份公民的责任，交一张时代的答卷吧。

谢谢大家！

教师点评

少年意气，赤子深情。在物质丰富、浪费盛行的当下，青年学生能认识到节俭对个人品行修养、国家前途命运的重要性，非常难得。

文章开头鲜明地表明了自己的观点，指出节俭仍然是新时代对我们的要求。接下来从节俭对个人品行修养、对国家前途命运的重要性两方面进行立论，并以此驳斥错误观点。

回望历史长河，聚焦当今社会，在辽阔的时空里，在一字一句中，闪烁着小作者的独特认知。如果还能从“节俭对全人类资源的重要性”这方面去立论和驳论，文章逻辑会更严密，论证会更深入。（广州市第六中学高三语文教师 张秋婵）

非师点评

陈孜喆同学的文章，在语言表达、选择观点等方面都是合格的。文字流畅，观点鲜明，态度义正词严。苛求的话，也是在论述的视野上，尚停留在道德层面，引用例子也是大家熟悉的。

一篇文章境界品质高下，重在新意：观点有新意，材料有新意，表达有新意——如何在新意上下功夫，是中学生作文能够突破的关键所在。

比如说，这篇演讲稿提到中国国情的问题，那么有无可能在这些方面引用几个数据，说明我们国家其实还有不少人尚处在刚刚温饱的状态，我们没有奢侈浪费、排场奢华的条件。另外，从消耗自然资源、环境保护等方面，从珍惜一草一木的古人观点，到环保科学，力求跳出伦理道德的层面，给出一些新鲜观点与材料，肯定会使得文章更上一层楼，令人刮目相看。

我尤其期望中学生不做那种满脑子都是标准答案，唯独没有个人思考的作文者。

（广东省中国文学学会副会长、广东财经大学教授 江冰）

防蓝光眼镜对预防近视帮助并不大 图/视觉中国

吃素未必降低胆固醇 防蓝光眼镜并非必需

在中国科协发布的《10月科学流言榜》上，有不少我们都很关心的话题。比如布鲁菌病聚集性感染严重，牛羊肉不能吃了？防蓝光眼镜有没有必要戴？调和油对身体不好？

让我们一看究竟吧！

流言1 避免胆固醇升高就得多吃素？

流言内容：胆固醇过高会增加疾病风险，因此要少吃鱼肉蛋奶，多吃素。

真相解读：

血浆胆固醇水平与三餐中胆固醇的摄入量不是一回事。

首先，人体对胆固醇水平有一套调节机制。人体内的胆固醇通常来自两个渠道，即食物的消化吸收和体内的生物合成。研究发现，即便从食物中摄入了大量胆固醇，仍有约60%的血浆胆固醇来自体内的生物合成（人体每天合成内源性胆固醇1000毫克—2000毫克，远高于食物中的胆固醇摄入量），有些高血脂患者在相当长的时间内完全不摄入胆固醇，血浆胆固醇浓度也只能下降10%－25%。

可见食用素食可能也会出现血胆固醇水平升高。

因此，血浆胆固醇浓度过高时，不能单纯只限制胆固醇的摄入，而且完全不吃含胆固醇的食物会导致营养缺乏，反而容易造成蛋白质和必需脂肪酸缺乏等问题。

流言2 布鲁菌病聚集性感染严重，牛羊肉不能吃了？

流言内容：时隔近一年，兰州兽医研究所布鲁菌抗体阳性事件再次引发关注。截至2020年9月14日，甘肃省疾控中心复核确认阳性3245人，感染规模超出预想，有人因此认为，牛羊肉不能吃了。

真相解读：

只要做好防范措施，我们可以积极有效地防控布鲁菌病传播。

布鲁菌病（俗称布病）是由布鲁杆菌引起的一种变态反应性人畜共患传染病，主要感染动物，如牛、羊、猪、狗、骆驼、鹿等。生活中，布鲁杆菌主要通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道侵入机体。

对于普通家庭而言，应做到饭前洗手，不饮生水；通过正规渠道购买食物，不食用生的和半生半熟的肉类，做到生熟分开，避免交叉污染；日常食用熟的家畜肉类；食用经过消毒处理的奶制品。

对于农村家庭来说，应定期对家畜圈消毒，不使用自用容器喂养家畜，儿童不要与家畜幼仔玩耍；家中有从事饲养、放牧、兽医或布鲁菌病相关工作的人员，在工作中应做好个人防护，避免将有害病菌带入家中。

流言3 防蓝光眼镜有必要戴？

流言内容：大家去买眼镜时都被推荐过“防蓝光眼镜”吧，不管是给孩子买还是自己买，这种眼镜好像都成了必选。据说戴了它对眼睛好，甚至还能预防近视。

真相解读：

防蓝光眼镜不是必需的。

首先，由于部分防蓝光眼镜底色偏黄，对于正处在生长发育期的儿童，可能会影响其视觉发育，因此不建议日常戴防蓝光眼睛。

其次，防蓝光不等于防近视。目前还没有蓝光导致近视的直接证据，因此不必过分担忧所谓的“蓝光危害”。

此外，成人也不需要额外的防蓝光措施。如果出现视疲劳等症状，为保护眼睛，可以采取减少连续用眼时间、减少睡前使用电子产品、避免在背景光线较差的环境下玩手机和看书、每隔20分钟远眺以休息眼睛等措施，这些都能很好地保护眼睛。

流言4 调和油对人的身体不好？

流言内容：很多人一看“调和”这两个字眼，就觉得调配的肯定不好——不光是油，总会觉得人工调配的东西都不好。

真相解读：

从设计初衷来看，调和油是一种很好的油，可以经过科学配比提高油的营养价值和使用性能。

调和油是将几种油按照一定的比例调配制成的油脂，油脂中不同的脂肪酸会使油脂的性能不同。食用油是能量和脂肪酸的重要来源，一般来说，食用油中含有的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸（即必需脂肪酸）比值为 ＜1 ： ＞1：1较合适。为了获得丰富的脂肪酸，中国膳食指南建议经常更换食用油的种类，这时调和油就是一种比较好的选择了。

购买调和油时只要看清配料成分，选择正规渠道购买即可放心食用。

流言5 “非油炸”更健康？

流言内容：对好多人来说，油炸食品犹如“洪水猛兽”。我们经常看到商家强调“非油炸食品”，因为非油炸食品很健康，可以放心食用。

真相解读：

“非油炸”不一定健康，关键要看配料和工艺。

首先，非油炸不等于无油，很多非油炸食物添加的食用油并不少。

其次，非油炸不等于低脂肪，以方便面来说，油炸和非油炸相比，脂肪含量可以相差1倍多，但对于薯片而言，非油炸和油炸的脂肪含量相差不大。

另外，非油炸不等于加热的温度低，非油炸的工艺如果温度高、时间长，依然存在营养破坏。因此不能因为“非油炸”就敞开了吃。

流言6 输液能预防脑卒中？

流言内容：季节交替时，输液可以通血管，很多中老年人一入冬就组队去医院输液，说是可以预防心脑血管病和脑卒中。

真相解读：

这种观点是错误的。

脑卒中，俗称脑中风，即急性脑血管病，包括缺血性脑血管病（脑梗死和短暂性脑缺血发作）及脑出血。预防缺血性脑血管病，首先要控制造成脑卒中的危险因素（高血压、糖尿病、高脂血症等疾病，以及吸烟、饮酒、肥胖、不运动等不良生活方式），降低罹患脑卒中的风险；其次，应定期进行脑卒中筛查，通过超声明确是否存在颈部血管、脑部血管狭窄，心电图明确是否存在心房颤动等情况。

输液药物往往是具有活血功效的中成药，对控制血管狭窄及血栓形成并无效果，而且输液作用也很短暂。因此预防脑卒中，主要还是依靠良好生活习惯及口服预防药物。

（文章由“科学辟谣平台”公众号授权转载）

债权催收暨处置公告

经财政部及银监会批准，中国信达资产管理公司欲向中国信达资产管理股份有限公司、原中国信达资产管理公司各分事处机构名称统一变更为“中国信达资产管理股份有限公司XX省（自治区、直辖市、计划单列市）分公司”，简称“中国信达XX分公司”。据此，中国信达资产管理公司广州办事处名称变更为中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司。

请下述合同（协议）的债务人或担保人立即向中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司履行相应的义务。

为，我司将依法对下述合同（协议）的债务人或担保人拥有的债权（抵押债权）及其所有从权利。根据财政部关于印发《金融资产管理公司资产处置管理办法（修订）》的通知（财金［2006］35号），涉及国有企业债务人或国有企业担保人的债权，同时会申请国资监管机关所属的地方人民政府，代表债权人民政府直接履行出资人职责的国资委（即：省国资委、省财政厅）或国有资产经营（管理）公司等机构、部门以及该国企债务人或担保人的国有控股股东（包括国有相对控股股东）可行使优先购买权。请就公告，

中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司联系方式：

地址：广州市天河区体育西路111号建和中心25楼 联系人：冯先生 联系电话：020-38795513 传真：020-38792209

电子邮箱：fengpengzhen@cinda.com.cn

中国信达资产管理股份有限公司广东省分公司

2020年11月6日

序号	借款人名称	借款合同编号	担保人名称	担保合同编号	本息余额（单位：2020年8月30日，单位：万元）
1	广东兴利达实业有限公司	2016年T流字（小额）第008号	黄死付、陈崇藏	2014年最高抵字第018号、2016年担保人保字（小额）第002号	1,070.88
2	徐闻县林业实业发展公司	97年徐中信字第97028号、98年徐中信字第98002号、98年徐中信字第98011号、98年徐中信字第98016号、99年徐中信字第98002号、98年徐中信字第98020号、徐中信字98047号	徐闻县林业实业发展公司	97年徐中信字第97028号、98年徐中信字第98002号、98年徐中信字第98011号、98年徐中信字第98016号、99年徐中信字第98002号、98年徐中信字第98020号、徐中信字98047号	5,152.80
3	雷州市粮油总公司粮油供销公司	1992年5月29日签订本金额为300,000.00元的合同、1992年12月16日等订的金额为200,000.00元的合同、1993年2月8日等订的金额为150,000.00元的合同、1993年10月8日等订的金额为700,000.00元的合同、1994年2月7日签订的金额为150,000.00元的合同、1995年12月29日签订本金额为2,600,000.00元的合同、1996年8月5日签订本金额为450,000.00元的合同、96年信字第730102号			2,815.97
4	徐闻县对外贸易总公司	徐中信字99007号			45.40
5	徐闻县无线电器材公司（徐闻县发达饰件分公司）	湛中信信字第019号			47.24
6	徐闻县神好公司（曾用名：广东省徐闻县神好公司）	（徐）农银借合字第970022号、（徐）农银借合字第970023号	徐闻县种籽公司（曾用名：广东省徐闻县种子公司）	（徐）农银借合字第970022号、（徐）农银借合字第970023号	300.92
7	广东省国营雷州饲料厂	2000年借字第19号、2000年信字第20号、2000年借字第21号、2000年借字第24号			3,130.04
8	广东省国营雷州饲料厂	2000年借字第19号、2000年信字第20号、2000年借字第21号、2000年借字第24号			32.76
9	雷州市百货公司	湛工银95年信字1110号			2,365.30
10	雷州市百货公司	湛工银95年信字1110号			1.37
11	雷州市工业总公司	湛工银信字92202号、1992年9月19日签订的金额为950000元的抵押贷款合同、湛工银信字004号			1,175.34
12	雷州市工业总公司	湛工银信字92202号、1992年9月19日签订的金额为950000元的抵押贷款合同、湛工银信字004号			62.65
13	徐闻县供销社实业发展公司	1995年4月18日等订的金额为3000000元的抵押贷款合同	徐闻县供销合作社联合社	1995年4月18日等订的金额为3000000元的抵押贷款合同	1,140.76
14	徐闻县供销社实业发展公司	1995年4月18日签订的金额为3000000元的抵押贷款合同	徐闻县供销合作社联合社	1995年4月18日签订的金额为3000000元的抵押贷款合同	0.58
15	雷州市国营建材总	湛工银95年借信字1031号、湛工银95年信信字1103号、湛工银（95）工信字004号	雷州市国营建材总	湛工银95年借信字1031号、湛工银95年信信字1103号、湛工银（95）工信字004号	740.07
16	雷州市国营建材总厂	湛工银95年借信字1031号、湛工银95年信信字1103号、湛工银（95）工信字004号	雷州市国营建材总厂	湛工银95年借信字1031号、湛工银95年信信字1103号、湛工银（95）工信字004号	44.85
17	广东省徐闻县交通客运旅游有限公司	1995年3月28日等订的金额为550000元中国工商银行湛江分行工交企业流动资金借款合同			374.17
18	广东省徐闻县交通客运旅游有限公司	1995年3月28日签订的金额为550000元中国工商银行湛江分行工交企业流动资金借款合同			1.00
19	徐闻县药材公司（曾用名：广东省徐闻县药材公司）	93-001、1993年12月31日等订的金额为100000元的抵押贷款合同、002、93-004、003、370-6、93-003			2,365.65
20	广东雷南糖业集团有限公司（曾用名：雷州市雷南糖业集团公司）	98自借字第20号、98年借字第27号			1,061.02
21	广东群力糖业发展有限公司（曾用名：广东省地方国营群力糖厂）	97自借字第198号			741.11
22	徐闻县徐城盐业贸易公司	1995年4月17日签订的金额为1200000元的抵押贷款合同			631.47
23	徐闻县粮油公司（曾用名：广东省徐闻县粮油公司）	99自营字第015号			624.92
24	徐闻县燃料供应公司（曾用名：徐闻县经济委员会燃料供应公司）	95-0019			308.31
25	雷州市龙脊茶室	98商信信字第18号			206.10
26	徐闻县外贸经济发展总公司	1996年建工银流贷字170号			78.81
27	徐闻县宾馆（曾用名：徐闻宾馆、广东省徐闻县宾馆待产流动经理部）	1988年3月11日等订的金额为220000元的工商企业流动资金借款合同	广东省徐闻县人民政府财政局	1988年3月11日签订的金额为330000元的工商企业流动资金借款合同	11.62
28	湛江市赤坎中医化工店徐闻经营部（曾用名：湛江市赤坎中医化工店徐闻县经营部）	99自二贷字第002号			43.77