



学生习作

“体育入高考”可行否？

阅读下面的材料，根据要求写作。

全国两会上，“体育入高考”这一话题引起了社会广泛关注。有人认为，将体育纳入高考，有利于减轻学生课业负担，增强学生体质，加快建设“健康中国”的步伐；但也有人认为，是否将体育纳入高考并不重要，关键是能否保障课程教学质量。

《中国教育报》拟针对“体育是否该纳入高考”开设专栏，展开讨论。请结合你的感受和思考写一篇投稿文章。

要求：结合材料，选好角度，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。

尊敬的报社编辑：

对于“体育是否该纳入高考”这个问题，我的答案是：“否。”

身为一名普通的高中学生，我认为体育的课堂质量、学生的体质水平不应以成绩度量。我们应回归体育初心：增强体质、放松心情。

“体育入高考”会让体育课“变质”。若体育纳入高考，则需制定单一死板的硬标准，如长跑按时间划等级，跳绳以次数定分数。体育课可能便从篮球、足球、羽毛球等大范围的选择，变成枯燥单一的长跑和跳绳训练。体育课堂上丰富多元的教学，只能为达标考试的训练让步。一来，体育的概念在学生心中“窄化”了，教学质量又从何处谈起？体育本来是为增强体质、放松心情服务的，即便只是在操场上蹦上两下、抛个球，也能有同样效果，不应拘泥于一

两个体育考试项目，更不应以成绩论体育锻炼的效果。

“体育入高考”会让学生对体育“变心”。当体育制定了考试标准，上体育课就不再是轻松愉快的了，只是从一个“考场”到了另一个“考场”。就体育锻炼的效果而言，让学生主动拥抱体育，势必比用考试强迫学生锻炼的效果好；就学生负担而言，新增体育考试无疑是加重了学生的负担。

记得中考前夕，体育课只剩下无休止的跑步，我们喘着大气，背着一身汗，刚跑完又要埋头完成无休止的考试试卷。身体的疲惫以及湿透的校服，成了学生们在文化课复习时的一重负担——不仅心灵上没有得到放松，连身体也没有喘息之余地。这样的初三成了我的一段“不可磨灭”的回忆。

我要再一次对“体育入高

教师点评

该材料具有很强的现实感，贴近学生生活实际，应该能引起学生的写作欲望。

材料集中在两类人对“体育纳入高考”的不同态度。写作时，无论哪种观点，都可以注意从体育锻炼对学生的益处方面论证观点。学生可以去探究现在中学生身体素质下降的原因，也可以提出解决问题的方法，还可以批评对体育锻炼的漠视态度，等等。

建议两种立意：1、体育纳入高考，可促使学生增强体质；2、不宜把体育纳入高考，会减弱人们对学业的重视程度。

饶同学的作文开宗明义，直奔主题，观点明确。第一层，从体育课堂的效果来立论，提出弊端之一；再递进式展开，从学生心理着手，进行论证。以自己初三的经历作为论据来证明论点，有身份意识；最后提出合理建议，指出结合体育的终极目标，多方合力才能保证质量。

黎同学的论点很清晰，一是从学生个体的角度论证；二是从国家层面分析。其间实例太少，举例如能结合“体育”内容更紧密一些，则更具说服力。

(广州市真光中学教师 钟翠婷)

非师点评

体育要不要入高考，这是一个“公理婆理”的话题。这两篇作文正好构成正方反方，各有各的道理。

但两篇文章都略输文采，都有“极端观点”。

比如《体育不该以“考”为纲》中的“‘体育入高考’并非保障学生体质健康的唯一选择，却可能是最不通人情的一条路”，《体育入高考，健康铸栋梁》中的“‘体育入高考’是健康中国之栋梁的最优选择”，都有“最”字，这是价值判断中应该尽量避免使用的词。

《体育入高考，健康铸栋梁》一文还过度拔高了“体育入高考”的意义，使用太多的高、亮、亮的语言。

(《羊城晚报》高级编辑 何龙)

体育入高考，健康铸栋梁

黎林鑫 广州市真光中学 高三(1)班

运动有利于情绪的调节和身体的成长。适当的体育运动能造就强健的体魄，而拥有强健体魄，方能更有动力进行日常学习。强健体魄亦可延续到未来。若“体育入高考”持续实施，培养出一批又一批身心健康的国之栋梁，那么我们的祖国也将能绘出更健康、更美好的未来蓝图。

身为一名高三学生，我就非常向往在红色跑道上恣意奔跑以放松心情，于绿茵场上欢快运动以恢复好状态。我觉得，“体育入高考”带来的不应该是“应

试负担”，而应是“应试动力”。

若只看到体育运动中滴落的汗水而忽略其背后带来的益处，反将按时训练视作“应试负担”，那么因缺乏运动而来的“身体负担”，可能更应引起令人反思与后悔。认可“体育入高考”吧，让学生们在阳光中汲取更多健康成长的养分，这才是“筑健康中国之栋梁”的最优选择。

将体育纳入高考行列，说明我们正在逐渐改正以往“重读书”而“轻运动”的固有观念，正将体育运动与文化学习

平等看待，正在努力实现健康与减负的双赢。让我们响应号召行动起来。作为新时代的青年，我们亦应认真对待体育运动，于高考中交出满意答卷。学校更需保障体育课程教学质量，令青少年真正“学有所得”。多方合力，共同推动“体育入高考”的价值实现，大家也都能为“健康中国”贡献自己的一份力量。

“少年强，则国强。”我希望，体育入高考，健康铸栋梁。

感谢阅读，望采纳。

祝身体健康！

曾有研究指出，户外体育

运动有利于情绪的调节和身体的成长。

适当的体育运动能造就强健的体魄。

而拥有强健体魄，方能更有动力进行日常学习。

强健体魄亦可延续到未来。

若“体育入高考”持续实施，培养出一批又一批身心健康的国之栋梁，那么我们的祖国也将能绘出更健康、更美好的未来蓝图。

身为一名高三学生，我就非常向往在红色跑道上恣意奔跑以放松心情。

于绿茵场上欢快运动以恢复好状态。

我觉得，“体育入高考”带来的不应该是“应试负担”，而应是“应试动力”。

若只看到体育运动中滴落的汗水而忽略其背后带来的益处，反将按时训练视作“应试负担”，那么因缺乏运动而来的“身体负担”，可能更应引起令人反思与后悔。

认可“体育入高考”吧，让学生们在阳光中汲取更多健康成长的养分，这才是“筑健康中国之栋梁”的最优选择。

将体育纳入高考行列，说明我们正在逐渐改正以往“重读书”而“轻运动”的固有观念，正将体育运动与文化学习平等看待，正在努力实现健康与减负的双赢。

让我们响应号召行动起来。作为新时代的青年，我们亦应认真对待体育运动，于高考中交出满意答卷。

学校更需保障体育课程教学质量，令青少年真正“学有所得”。

多方合力，共同推动“体育入高考”的价值实现，大家也都能为“健康中国”贡献自己的一份力量。

“少年强，则国强。”我希望，体育入高考，健康铸栋梁。

感谢阅读，望采纳。

祝身体健康！

曾有研究指出，户外体育运动有利于情绪的调节和身体的成长。

适当的体育运动能造就强健的体魄，而拥有强健体魄，方能更有动力进行日常学习。

强健体魄亦可延续到未来。若“体育入高考”持续实施，培养出一批又一批身心健康的国之栋梁，那么我们的祖国也将能绘出更健康、更美好的未来蓝图。

身为一名高三学生，我就非常向往在红色跑道上恣意奔跑以放松心情，于绿茵场上欢快运动以恢复好状态。

我觉得，“体育入高考”带来的不应该是“应试负担”，而应是“应试动力”。

若只看到体育运动中滴落的汗水而忽略其背后带来的益处，反将按时训练视作“应试负担”，那么因缺乏运动而来的“身体负担”，可能更应引起令人反思与后悔。

认可“体育入高考”吧，让学生们在阳光中汲取更多健康成长的养分，这才是“筑健康中国之栋梁”的最优选择。

将体育纳入高考行列，说明我们正在逐渐改正以往“重读书”而“轻运动”的固有观念，正将体育运动与文化学习平等看待，正在努力实现健康与减负的双赢。

让我们响应号召行动起来。作为新时代的青年，我们亦应认真对待体育运动，于高考中交出满意答卷。

学校更需保障体育课程教学质量，令青少年真正“学有所得”。

多方合力，共同推动“体育入高考”的价值实现，大家也都能为“健康中国”贡献自己的一份力量。

“少年强，则国强。”我希望，体育入高考，健康铸栋梁。

感谢阅读，望采纳。

祝身体健康！

曾有研究指出，户外体育运动有利于情绪的调节和身体的成长。

适当的体育运动能造就强健的体魄，而拥有强健体魄，方能更有动力进行日常学习。

强健体魄亦可延续到未来。若“体育入高考”持续实施，培养出一批又一批身心健康的国之栋梁，那么我们的祖国也将能绘出更健康、更美好的未来蓝图。

身为一名高三学生，我就非常向往在红色跑道上恣意奔跑以放松心情，于绿茵场上欢快运动以恢复好状态。

我觉得，“体育入高考”带来的不应该是“应试负担”，而应是“应试动力”。

若只看到体育运动中滴落的汗水而忽略其背后带来的益处，反将按时训练视作“应试负担”，那么因缺乏运动而来的“身体负担”，可能更应引起令人反思与后悔。

认可“体育入高考”吧，让学生们在阳光中汲取更多健康成长的养分，这才是“筑健康中国之栋梁”的最优选择。

将体育纳入高考行列，说明我们正在逐渐改正以往“重读书”而“轻运动”的固有观念，正将体育运动与文化学习平等看待，正在努力实现健康与减负的双赢。

让我们响应号召行动起来。作为新时代的青年，我们亦应认真对待体育运动，于高考中交出满意答卷。

学校更需保障体育课程教学质量，令青少年真正“学有所得”。

多方合力，共同推动“体育入高考”的价值实现，大家也都能为“健康中国”贡献自己的一份力量。

“少年强，则国强。”我希望，体育入高考，健康铸栋梁。

感谢阅读，望采纳。

祝身体健康！

曾有研究指出，户外体育运动有利于情绪的调节和身体的成长。

适当的体育运动能造就强健的体魄，而拥有强健体魄，方能更有动力进行日常学习。

强健体魄亦可延续到未来。若“体育入高考”持续实施，培养出一批又一批身心健康的国之栋梁，那么我们的祖国也将能绘出更健康、更美好的未来蓝图。

身为一名高三学生，我就非常向往在红色跑道上恣意奔跑以放松心情，于绿茵场上欢快运动以恢复好状态。

我觉得，“体育入高考”带来的不应该是“应试负担”，而应是“应试动力”。

若只看到体育运动中滴落的汗水而忽略其背后带来的益处，反将按时训练视作“应试负担”，那么因缺乏运动而来的“身体负担”，可能更应引起令人反思与后悔。

认可“体育入高考”吧，让学生们在阳光中汲取更多健康成长的养分，这才是“筑健康中国之栋梁”的最优选择。

将体育纳入高考行列，说明我们正在逐渐改正以往“重读书”而“轻运动”的固有观念，正将体育运动与文化学习平等看待，正在努力实现健康与减负的双赢。

10块钱的牛排能吃吗？

蝌蚪君

上销售的有些牛排，价格参差不齐，上至数百元一片下至几元一片都有。如果仔细看看销量，似乎十元一片的价格是大多数消费者的选择。但这种价格低廉的牛排真的能吃吗？又该如何选择才好？

便宜的通常都是拼接牛排

有一点是毫无疑问的，价值决定价格。质量稍微有点保证的原切牛排，仅物料成本就应该就要人民币四十元左右一斤，所以市场上那些十元一片还送刀叉、牛油牛排，基本上都是人工合成的拼接牛排。

顾名思义，拼接牛排就是把零散的碎牛肉(有些商家可能会掺杂鸡肉、鸭肉等廉价肉以次充好)用胶水粘起来做成的牛排。不过这种“胶水”并非我们平时用的502胶水，而是卡拉胶、TG酶等食品用“胶水”。

卡拉胶是用海洋植物提取的一种可食用添加剂，因为它具有高黏度的特点而被广泛应用于食品制造业。

TG酶的中文名叫做谷氨酰胺转氨酶，也是一种十分常见的食品添加剂，其工作原理是催化肉块表面特定的蛋白质使之发生交联，于是肉就会被“缝”在一起。

合成牛排的生产厂家通常会先将碎牛肉与卡拉胶或TG酶按一定比例混合均匀再压紧实，然

后放置在合适温度下一段时间，等肉块粘上之后，再重新把大肉团切成片，就制成了合成牛排。

由于TG酶出色的黏合性能，人们几乎看不出有拼接的痕迹。

除此之外，TG酶还能提高食物的弹性、延长保质期。

适量食用卡拉胶和TG酶对人体是无害的，我们平时吃的香肠、果冻、各类肉丸里都有它们的身影。因此，在食品安全方面，吃正规厂家生产的合成牛排，是没有问题的，只是口感不能跟高品质牛排相提并论——但三无产品那就另当别说了。

怎么识别合成牛排

虽然吃合成牛排没什么大问题，但很多人并不愿意吃食品添加剂，只希望购买到无添加的原切牛排。怎么辨别它们呢？其实非常简单，主要有以下三招——

一、看配料表。在选购时查看食品外包装上的配料表，如果配料表里只有一项“牛肉”，那就是原切牛排。如果还有其他各种花里胡哨的如“卡拉胶”、“谷氨酰胺转氨酶”等食品添加剂，



合成牛肉能以假乱真(资料图片)

那么多半是合成牛排了。

当然也有一些原切牛排是经过预腌制的，所以配料表里除了牛肉外也有其他添加剂，所以仅通过配料表来判断是否是合成牛排，还是有可能造成“误杀”。而这种经过腌制的原切牛排又叫做“整切牛排”，它烹饪起来也挺省事，不需要什么技巧和其他材料。

不过，在此还是不建议大家购买整切牛排。因为有些不良商家会借助大量腌制的香料，来掩盖其牛肉本身品质不好的事实——它与原切牛排相比，还是差了一点。

很多打着“原切牛排”旗号的商家售卖的可能都是整切牛排，购买时不妨擦亮眼睛看清楚。

二、看外形和牛肉的纹路。原切牛排的形状多是不规则的，而合成牛排由于压制切割模具的形状是固定的，故边缘平整圆滑，很多甚至是标准的圆形。



多以圆形呈现的合成牛排(资料图片)

圆形牛排99%以上都是合成牛排，虽然也不排除原切牛排切割后又修整成圆形的可能，但那样会白白损失掉一部分上好的牛肉，而且圆形对食物本身并没有带来什么特别好处，所以正常的原切牛排生产厂家应该都会保持牛排原来的形状。

此外，我们也可以观察牛肉的纹路。合成牛排的牛肉纹路会显得杂乱无章，有时一条挺粗的纹走着走着就突然断了，而原切牛排纹路则比较自然，肌肉纤维清晰可见且走向一致，不会出现戛然而止的情况，看上去甚至是很美观。

三、看产品执行标准。合成牛排与原切牛排执行的标准不一样，前者属于速冻调理肉制品，执行SB/T 10379(商业行业标准)；后者则执行GB 2707(国家标准)GB/T 17238-2008(国家标准)。我们不需要了解那些代号的具体含义，只需要知道，无添加的原切牛排执行标准是GB开

头的，而加了添加剂的牛排的执行标准是SB开头的就可以了。但这也并不是说哪个标准更高，只是执行标准不同。

所以，网购平台上如果关于牛排的分类有调理合成、整切调理、原切未腌制和调理腌制四种，想购买无添加原切牛排的人，可以直接勾选“原切未腌制”即可。

原切牛排虽好，但价格较贵，且对厨艺有一定的要求，所以，合成牛排和经过预处理的整切牛排仍然是大多数消费者的选择。

最后再提醒大家一点：食用合成牛排时，切记将牛排煎至全熟。因为合成牛排相较于原切牛排来说，制作工艺复杂，且中间有解冻又再冻的步骤，碎肉与空气的接触面积也比原切牛排大得多，因此残留的细菌也更多，如果煎得不够熟有可能会吃坏肚子。

(来源：蝌蚪五线谱)

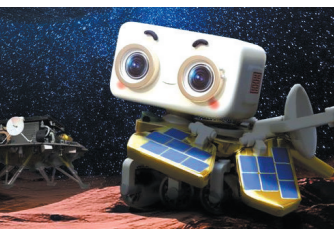
中国首辆火星车“祝融号”你了解多少？

科普直击

浩源

4月底，中国第一辆火星车的命名终于揭晓——通过网络征集投票，最终确定用“祝融”命名。它作为我国的“探火先锋”——探测火星的先锋——目前已经跟随“天问一号”成功进入了环绕火星的轨道，将于今年5月至6月期间着陆火星，给我们带来更多关于火星的消息。

通过中国科学院国家空间科学中心和空间天气学国家重点实验室的介绍，我们可以对“祝融号”了解更多。



“祝融号”的AI造型。据说拥有国内首创的4D扫描口型预测技术，实时生成的口型、表情、动作等，准确率接近99%(资料图片)

造型像只“大甲虫”

首次火星探测任务是我国行星探测征程的首次任务。“祝融号”将实现对火星的“环绕、着陆、巡视”三个目标。

目前公布的照片中，“祝融号”的造型有点像一只大甲虫。它有一双大眼睛(双目摄像头)、大翅膀(4片可折叠太阳能板)、小短腿(左右各有3个小轮子)、翘尾巴(雷达)，“肚子”里还载有许多探测仪器。

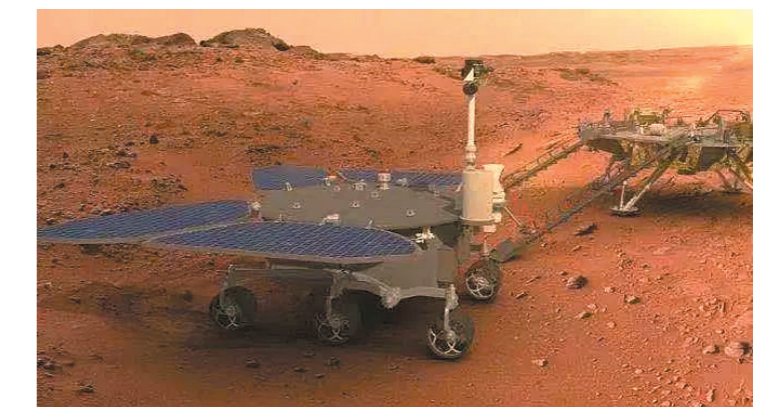
整个“祝融号”重约240公斤，长3.3米、宽3.2米、高1.85米。在火星上着陆后，它将它用的6个轮子跋涉翻越各种地形，一小时大概可以跑200米远——这速度似乎只是一只普通乌龟爬行速度的3倍而已，但它的每一步都是中国人探索火星进程中的一大步。

它带着地形和多光谱相机、次表层探测雷达、磁场探测仪等6台科学载荷，可以陆续将许多珍贵的火星数据和照片回传地球。不过，从它发出无线电波到地球表面接收到信息，这一过程可能需要15-20分钟。

取名颇具“中国风”

中国火星车全球征名活动于2020年7月24日开始启动，于2021年3月29日结束。有38个国家和地区的用户参与了本次征名活动，包括美国、加拿大、南非等。参与本次征名活动的提名者来自各行各业，年龄最大的95岁，最小的7岁。他们提议的名字中，入围前十的几乎都带着鲜明的中国特色：弘毅、麒麟、哪吒、赤兔、祝融、求索、风火轮、追梦、天行、星火。最终经过公众网络投票，“祝融”胜出。

“祝愿未来谱华章，融合发展共奋进。”在理解这一名字时，人们赋予了它很多新内涵。但基本一致的是，“祝”表达了人类星辰大海征程的美好祝愿，激励航天人追逐梦想、勇于探索；“融”体现了融合、协作，表达中国人和平利用太空、构建人类命运共同体的愿景。



“祝融号”火星车模拟图(资料图片)

看脚印，科学家测出了这只恐龙的“时速”

脑洞大开

冯源



驰龙的模拟图像

最近，浙江自然博物院金幸生团队与日本福井县立恐龙博物馆的同行，在国际专业期刊《白垩纪研究》在线发表了一项研究成果，内容是对一串恐龙化石脚印进行分析，测出了留下脚印的这只恐龙当时的“时速”。



这片脚印化石珍贵(新华社图)

金幸生团队于2019年在浙江义乌发现了这片化石，它们应该是距今约1亿年前的晚白垩纪早期，由一只生活在炎热潮湿、植被茂盛的水网地带的恐龙踩出的一串共9个脚印。从足迹上看，这只恐龙可能是四川驰龙属。这种恐龙是驰龙类恐龙的后脚第二脚趾的爪子特别大，而且高高抬起，一抬不着地。因此，恐爪龙行走时，后脚有第三、四趾着地，脚印是非常典型的三趾结构。

就像交警可以从刹车时轮胎的摩擦痕迹推测车速，刑警可

以从脚印推测嫌疑人的身高，恐龙研究者也能根据恐爪龙足迹，推算出恐爪龙当时是在跑还是在走、速度有多快。金幸生说，通过研究现生动物的行走方式，业界已有一套成熟的数学模型：用足迹长度推算出身高，再用身高和复步长推算行走速度。

他们测量了这片恐爪龙足迹的长宽、两趾间角度、单步长和复步长，最后得出了结论：因为恐爪龙类又分为驰龙和伤齿龙两类，两者后肢与身材比例不同，推算出的身高也不同。虽说这片化石中的足迹与属于驰龙

的窃齿龙一致，但是“本尊”并不能简单定性为窃齿龙。研究者在充分考虑已知条件下认为，如果这是只驰龙，推算出的身高是51.8厘米，行走速度是每小时6.1公里；如果是伤齿龙，推算出的身高是65.6厘米，行走速度是每小时4.6公里。总之，它当时是闲庭信步，既没在捕食，也没在逃命。

金幸生说，浙江之前发现过脚蹼龙、鸟类、非恐爪龙类兽脚类和翼龙类等足迹化石，这次是浙江首次发现恐爪龙类恐爪龙足迹化石。