

抗疫 让生命更精彩

巩彦芬

世界因生命而精彩，但2020年的新冠肺炎，让人深感生命的脆弱，隔离期间，更多了对生命意义的思考。平时教学生，野蛮其体魄，文明其精神，我们自己不也应该这样么？

运动抗疫，让生命更精彩。

在家里宅着就是起床么？就是嗑瓜子看电视么？就是混吃等死么？天天宅在家里，啥活不干，看看电视，嗑嗑瓜子，吃吃花生，而且都是咸的，不停地喝水，一天两顿饭就撑得够呛，剩下的项目就是蹲厕，或者放屁……浪费了钱，还污染环境，简直是作孽；而且体重直线上升，不得不花钱买减肥药。

天作孽犹可活，自作孽不可活。只要在地上铺个垫，就可以练瑜伽、练俯卧撑、练仰卧起坐，而且可以夫妻对练、亲子互练。要是喜欢气功，不妨练抱树桩，一抱就是一个时辰，省得男的抽烟喝酒浪费钱，也省得女的唠叨不休制造噪音。这样，创建了绿色环保的生活方式，也创造了健康和谐的家庭氛围，省得没事找事闹离婚。据说疫情还没结束，好多人网上排队，挂号离婚。婚姻能熬得住小三，竟然熬不过疫情。

平时总没时间锻炼，现在天赐良机，何乐不为？等到疫情过后，走出门去，就是一个全新的自我。

读书抗疫，让生命更精彩。

古人“雪夜闭门读禁书”乃人生一乐，今天，抗疫读书正当时。它在家里出不去，最有意义的事情就是读书了。杨绛说，读书就是“隐身”的串门儿，要参见钦佩的老师或拜谒有名的学者，不必事前打招呼求见，也不怕搅扰主人。翻开书面就闯进大

门，翻过几页就升堂入室；而且可以经常去，时时刻刻，如果不要领，还可以不辞而别，或者寻找高明，和他对质。

现代社会流行跨媒介阅读，一本书，比如《红楼梦》，可以读了书之后再去连续剧，或者看了连续剧之后再读书，反复赏玩，方有收获。总是追泡沫剧，混天黑地看一辈子，也成不了演员，成不了导演，成不了作家。似这般只看热闹而不懂鉴赏，再借杨绛一句话，恰等于帝皇时代，看守后宫，成日价在女人堆里厮混的偏偏是太监，虽有机会，确无能力！

抗疫期间，钟南山妙手回春，救民于水火；悬壶济世，护国于危难。于是有人惊呼：成为钟南山那样的人，才是读书的终极目的。我们可能成不了钟南山那样的人，但读书是可以的。生命最美的样子是什么？读书的样子真美！书籍，让我们在文字里恣意徜徉，穿越无尽时空，回到遥远的过去，遇见美好的未来。

腹有诗书气自华，等到疫情结束，你可能会发现，自己已经脱胎换骨了。而且，大人读书，小孩也跟着读，无形中创造了学习型家庭，何乐不为？

工作抗疫，让生命更精彩。

平时抱怨工作忙，身累；宅在家里，不工作，心累。闲得没事，娱乐至死的年代，有人玩手机游戏眼坏了，有人看抖音人傻了，有人偷偷打麻将被罚了，有人在群里造谣传播被抓了，还有人跑到意大利看球赛，自己感染了，还祸害别人。

有个卖水果的，在群里卖水果，电话约好送到小区门口，保质保量，保准你下回还买他的。有个老师抖音玩得好，在抖音直播给学生上课，不小心成了网红，孩子们喜欢得不行。有人在网上码字，挣个盆钵。还有人闲着过不下去，选择去疫区当志愿者……疫情就像个透视镜，透出了人不同的成色。疫情并未结束，抗疫任重道远，让我们选择有意义的抗疫方式，让生命越来越精彩。

致敬新时代最可爱的人

张瑞昌

2020年的这段积月不尽、肆虐全球的新冠疫情，就像老天在世間竖起的一面立体镜子，照出了无数的志士仁人，也照出了许多魑魅魍魉；照出了无数真善美，也照出了许多假恶丑。美国政客利用疫情为各自牟利，确诊与病亡人数直线攀升；印度因疫情封村封路，无家可归者群情激愤；韩国几十多护士请求辞职；意大利疫情频频告急，政府却面对防控犹豫不决……纵观全球风云，独我中华疆土有力阻断了疫情，使疫情基本消散，返回的春天依然美好灿烂。

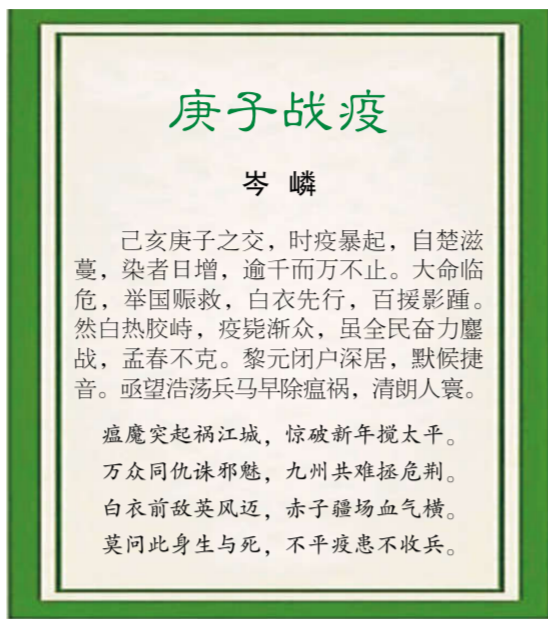
是谁为我们驱散了疫情的阴霾？是谁为我们守护了健康和尊严？又是谁让我们的生活从禁忌回到正轨？是他们，是我们身边的那一个个逆行者，那些为阻断疫情而日夜付出的坚守者，是他们为我们筑起了坚实的家园防线，筑牢了健康平安的篱墙。他们就是我们心目中最可爱的人，那些拼死战疫，保护人民身体健康，维护群众生命安全的广大医务工作者、各级政府官员、人民警察、解放军官兵、社区志愿者以及快递小哥、农民工等普普通通的人民群众。

鲁迅先生说，我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人。是的，在这场看不见硝烟的战斗中，我们最先看到了冲锋在抗疫一线的白衣战士——医护人员们的勃勃英姿，他们闻令风动，向患逆行，争分夺秒，义无反顾地奔赴疫区，毫不畏惧地投入救治；他们不负重托，不辱使命，与时间赛跑，同病魔较量。他们就是我们这个民族挺挺的脊梁，是我们这个时代最可爱的人。忘不了为抗击疫情，仅在高铁靠椅稍休便冲向疫区的无双国士钟南山先生；忘不了60天坚守一线，每天只睡3个小时的李兰娟院士；忘不了在疫情下讲真话、有着镇定人心才能的“硬核医生”张文宏；忘不了身患新冠肺炎，行走不便，却仍日夜奔波一线的好院长张定宇，忘不了90后的白衣天使们脸颊上最美的口罩勒纹……这些白衣战士，他们每天执行任务要穿防护服十个小时以上，不敢喝水，穿纸尿裤，很多时候都来不及吃口热饭。为了在武汉一线坚持抗疫，有的推迟婚礼，有的告别妻儿，有的不能参加亲人葬礼……他们也有担心和害怕，他们也有疲累和伤痛，他们没有生而英勇，只是选择了无畏坚强。有人问他们为什么如此拼命，难道不怕吗，他们的回答是：“当然怕，作为医务人员，当有能力帮助别人时，不能做到无动于衷”“治病救人、救死扶伤是医生的神圣职责”“我们拼着命，才能还武汉人民一片安宁”。北京天坛医院援汉医疗队负责护理新冠肺炎重症患者的王博医生，面对记者表示：“重症护理工作的确很累，但是如果通过我们的努力，可以挽救一个生命，挽救一个家庭，这点累又算什么，男人的肩膀能扛下所有。”是啊，我们的医务工作者以他们的专业精神、职业素养，

让世界见识了什么是中国医生，什么是医者仁心，大爱无疆，因为他们知道，守住武汉，就守住了中国，就守住了世界。对武汉人民的爱，对患者的爱，就是对祖国的爱，对子女的爱。这股爱的洪流激起的能量可荡涤疫情的阴霾。现在他们做到了，请为我们身边最可爱的人点赞吧。

在这场全民皆兵的疫情阻击战中，社区志愿者可以说是最美的坚守者。他们中有党员干部，有一般群众，有年富力强的中年人，也有英姿勃发的90后。他们离我们最近，虽说他们没有太多防疫的专业知识，也没有病毒免疫的专项能力，但是面对疫情，他们毫无畏惧，倒是成了社区管理的多面手。他们要管社区中的吃喝拉撒，柴米油盐，要照顾到体弱病残，鳏寡孤独，还要抵制麻痹大意，为富不仁，逞权耍横者。郑州一男子不服从疫情防控管理，还殴打工作人员，社区志愿者依然严格执行，绝不退让；河南新郑某医院副院长在工作人员督促她戴口罩时，她连说16个“我不戴”，强硬拒绝，社区工作人员严把人口，决不放弃；某省一位退休副厅长在小区要强行运送物资，多方辩解，社区志愿者坚决执法，绝不留情。他们敢“碰钉子”“掀盖子”“斗权势”的品质令人敬佩。每当从小区门口经过，看到他们冷峻的表情，一丝不苟的工作态度，心中不免有点埋怨，盘问的太细，查的太紧了。有人质疑：何必哪？太冷的天？他们总是说：“认真检查，就是对居民最大的负责”“我们冷点、累点没关系，在防控疫情的关键时刻，确保居民的安全才是头等大事”。每当看到小区边上搭起的简易帐篷，想想漫漫长夜在帐篷中孤独坚守的社区志愿者，不禁对他们肃然起敬。我想，他们也不傻，肯定知道疫情防控路上的风吹雨打，坎坷霜花；他们也很累，他们也想家，他们也想陪在家人人的身旁，共度苦乐年华。可他们为什么像社区村庄的小白杨一样，不分昼夜，不顾风雨，不辞辛苦地为我们站岗？我想只因那份责任和信仰，因为他们坚信，你不站岗，我不站岗，谁来保卫家，谁来保卫健康。他们坚信在疫情防控的人民战争中，守好社区、乡村，就守住了城市，守住了中国。

作家苏心说，哪有什么岁月静好，不过是有人替你负重前行。亲爱的朋友们，疫情的雾霾已逐渐散去，生活渐渐走向正轨，当你和家人漫步花海，细嗅花香的时候；当你登山揽胜，面对河岳一展歌喉的时候；当你和朋友觥筹交错，谈天说地的时候；当你喝完一杯牛奶，走进教室安心学习的时候，朋友，请不要忘记疫情期间守护我们生命健康和尊严的那些最可爱的人，无论何时只要遇见他们，都要给他们一个真诚的微笑和衷心的祝福，并将这代表着奉献和信仰的火把传承下去，也去做一个新时代最可爱的人。



疫情当前 你我并肩

2018级7班 李莹

2020年的开年，真是非同寻常。新年伊始，便给人们带来了许多的考验，给人们的日常生活添下重创，也让无数家庭蒙上了心理的阴影。全国上下，齐心协力，共抗疫情，而在这样危机的形势下，也同样涌现了许许多多的无名英雄。这些无名英雄，有的战斗在抗疫一线，有的在背后默默守护，但他们无一例外的，都心系着国家的安危，为武汉人民做贡献，为中华儿女加油、打气！

这是一位白衣战士，他不分昼夜，每天都在争分夺秒地与病毒战斗。他是武汉肺科医院检验科的一名医生，每天都在与新冠病毒交手过招，与药房的医生不同，他是医生中的“幕后英雄”。患有小儿麻痹的他，为了打赢疫情阻击战，每天仍夜以继日地忘我工作。他的工作是检测核酸，一次检测需要六个小时，而他每天需要连续工作十二小时以上。他每天都戴着橡胶手套，汗水无法排出，手背上长满了红疹，但他毫无怨言，一直是那句话：“为了打赢疫情战，再苦再累我都无怨，人民需要我。”

这是一位建筑工人，他全程参与了武汉火神山医院的突击建设。当时本是举家团圆的日子，但是为了为火神山医院能够尽快建成并投入使用，为了给更多的病人尽快建造出病房，他没日没夜地工作在建筑工地上，连年夜饭都是在工地上和工友们一起吃起的。而他辛辛苦苦奋斗了那么多天挣来的血汗钱，最后却又全部捐了出去。不求回报，只想尽力！

这是一位默默无闻的环卫工人，贫苦一生的他，竟在危急关头，默默捐出了一万两千元。山东日照，一位头戴红色环卫工人帽的老人走进了派出所，扔下一个纸包就走。民警打开纸包查看，里面包着一万两千元现金，纸上写着：“急转武汉，为武汉的白衣天使加点油，我的一点心意。东巷环卫。”当人们找到了这位老人，老人说：“人家豁出生命，咱能不做点贡献吗？”这是一位老人的热血，是一位老人内心滚动的满满的关爱。

这是一位民警，他每天都在“疫”线上奔波，在“疫”线上战斗着。他害怕每天消毒不彻底，十多天过家门而不入，即便是吃饭也只是让人家用绳子放到楼下，等到吃过了再用绳子拉上去。匆匆吃完后，他微笑着向人们敬礼。再匆匆赶回一线岗位为人民、为国家而奋斗，为疫情的防控而努力。

疫情当前，你我并肩。多少无名英雄在第一线英勇战斗着，在后方默默奉献着，有白衣战士、民警战士、有建筑工人、环卫工人……他们都是忠于祖国、忠于人民的好战士，都是我们的英雄，我们的骄傲！

隔离病毒但不隔离爱！你我并肩，共战疫情！

评语：本文层次清晰，语言质朴，字里行间能令人感受到一颗跳动着的赤子之心。文章通过对几位我们身边的“无名英雄”的描写，体现了对祖国同胞的拳拳深情。这些人虽“无名”却“有名”，他们的事迹会永远为中国人所称道，他们忙碌的“战疫”身影会永远烙印在我们心中。

(指导教师：薛俊利)

戮力同心 坚决打赢疫情防控阻击战



县委书记王建国 莅临我校讲授思想政治课



7月1日，适逢中国共产党99岁生日，又值高考前夕，上午，中共内黄县委书记王建国莅临我校，在南区学术报告厅讲授了一场深刻生动的思想政治课。我校全体师生、优秀学生代表100余人参加了学习。课程由县委副书记李红霞主持。

课上，王建国书记以“厚植家国情怀，绽放青春风采，争做报效祖国、建设家乡的时代新人”为题，从我们党的历史和疫情防控讲起，立意高远，内涵丰富，语言生动活泼，引经据典，娓娓道来，令听课师生受益匪浅、备受鼓舞。

王书记从四个方面阐述本次课程的主题，一是带着师生回顾了党的光辉历史，让师生深刻感受到了中国人民站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，感受到了内黄所具有的光荣的红色基因和英勇的革命历史，感受到了内黄日新月异、令人振奋的新变化。二是带着师生回



顾了在习近平总书记的领导下，中国共产党人在疫情大考中完成的答卷，让我们看到了习总书记的为民情怀和责任担当，看到了党的集中统一领导制度的优势，看到了集中力量办大事的制度优势，更加坚定了师生听党话、跟党走信心和决心。三是对青年学生寄予了厚望。他语重心长，激励广大学子牢记习总书记的谆谆教诲，胸怀理想，勤奋学习，志存高远，不懈奋斗，努力成为建设伟大祖国、建设美丽家乡的栋梁之才。四是对全体教师提出了殷切希望。他希望全

体教师能不断加强业务学习，提高师德修养，做学生道德行为的示范者和领路人；希望全体教师抓好思想政治教育，着重培育学生的理想信念，厚植爱国主义情怀，静下心来教书，潜下心来育人，在奉献中体现价值，用平凡铸就伟大。

最后，他希望内黄一中能够在新的形势下，继续保持“立德树人、教己育人”的办学思想，秉承“自强不息、敢为人先、争创一流、打造品牌”的创业精神，以一中人的智慧和胸襟，以更新的思路、更高的目标、更强的干劲、更佳的状态，努力开创学校教育教学工作的新局面，绝不辜负全县人民的厚望，努力为内黄县地域经济和社会事业快速发展做出新的、更大的贡献！

开课前，王书记还现场巡视了学校校园环境，查看了健康服务中心等场所，详细了解了我

高考战鼓犹贯耳 崭新征程再扬鞭 ——我校隆重举行“新起点 新征程 新辉煌”新高三动员大会

我校党委书记、校长杨刚雷出席会议，并以“拼搏，青春最美的音符”为题作了动员讲话。他说，今天距离2021年高考已经不足11个月了。昨天，我们2020届高三同学完成了高中三年的学业，在参加过高考之后，带着对母校的眷恋和对未来的憧憬，离开了我们内黄一中，从此为自己的人生打开了崭新的一页。高考战鼓犹贯耳，新征程再扬鞭。今天，对于你们来说，意义更加重大，你们人生的轨道已经正式切入高三，面对高考这场特殊的成人礼，你们已经为之整整准备了11年。现在，高考已经不再遥远，它正朝着我们一步步走来。我们新高三全体师生一定要拿出“亮剑”精神，脚踏实地，奋力拼搏，为实现自己的人生梦想努力奋斗！

杨书记在讲话中对新高三全体同学提出了四点建议和希望：一是要树立高三意识。高三改变命运，高考决定未来，高三是人生的分水岭。明年6月，你们将走进高考考场，接受高校的挑选、面临人生的选择，人生的美好蓝图即将在你的奋笔疾书下成



6月17日，市委老干部局刘览副局长一行四人莅临我校调研指导老干部支部党建工作。内黄县老干部局长林学军陪同调研。

调研活动中，刘览副局长一行实地察看了我校南区老干部活动室、党员活动室等场所，在书吧与离退休老教师亲切交谈，了解老干部支部工作的开展情况。我校党委书记、校长杨刚雷详细汇报了学校近年来的发展情况以及老干部支部党建工作情况。刘览副局长高度肯定了我校老干部党组织建设和阵地建设所取得的成绩，对我校老干部支部工作给予了高度评价。他认为内黄一中党委高度重视老干部工作，支持投入力度大，老干部活动室设计合理、设施齐全，让人倍感温馨。

刘览副局长希望我校老干部支部能继续努力，以党建引领发展，让退休老干部就近学习、就近活动、就近得到关心照顾、就近发挥作用，真正建立起属于老党员、老干部的活动场所，让老党员、老干部不忘初心、牢记使命，永葆本色，继续前进；进一步完善机制、强化组织保障、打造工作亮点，不断提高老干部党建工作质量和水平。

(文/申玲芹 图/赵陆英)

校高考备考工作和“战时高考”背景下的疫情防控工作情况，并表示一定会要求全县上下，协力同心，全力做好高考服务工作，为2020届高考考生保驾护航。



(文/郭瑞增 图/赵陆英)

为现实。希望你们尽快适应高三生活，尽快进入角色，抢占战略的制高点。二是成功需要全力拼搏。高三之路，成功需要全力以赴，奋力拼搏，拼学习，拼时间，拼纪律。希望同学们始终捍卫课堂的庄严和神圣，坚持做到不迟到、不早退、不缺课、不睡觉、不玩手机、不听MP3、用心听讲、用心思考、用心作业。三是要能吃得起苦中苦。一个人的青年时代如果没有拼搏的记录，那他的人生也一定是苍白无力的。请大家从现在开始就要做好吃苦的准备，把高三看成是历练生命的机会，义无反顾地迎上去。只有走好高三，羽翼才能丰满，才能振翅高飞，搏击长空！四是要讲究学习方法。高考备考既是一项艰巨的个人脑力劳动，更是一场智慧的竞争。要认真上好每一节课，向课堂40分钟要效率；做好每一次作业，弄懂每一道题，不放过每一个疑点；认真对待每一次考试，力争实现跨越式提升；要认真爱惜自己的身体，要加强锻炼，但又要防止意外受伤；要加强营养，保证休息，确保身体的健康和精力的旺盛，全力冲刺。

最后，杨书记激励全体新高三同学从现在开始，向最认真、最勤奋的同学看齐，与最优秀、最出色的同学竞争，和每一位老师悉心配合，形成合力，全心投入，再接再厉，努力使自己成为一匹快马驰骋的黑马，一只一飞冲天的雄鹰，全力以赴，实现自己的大学梦想！

会上，新高三的年级主任、教师代表、学生代表都分别作了表态发言。

(文/郭瑞增 图/赵陆英)

我校隆重举行「微美校园·疫情防控」征文大赛颁奖典礼

6月18日上午,我校创办在北校区实验楼大会议室隆重举行了“微美校园·疫情防控”征文大赛颁奖典礼...



内黄一中“微美校园·疫情防控”征文大赛颁奖典礼

气氛热烈的典礼现场对各位获奖选手隆重进行了颁奖表彰。颁奖结束后,颁奖嘉宾全国模范教师、河南省特级教师、2019级二部年级主任李素红做了总结讲话...

祝福高三 圆梦高考 ——我校2018级文科部举办“我为学长送祝福”活动

6月8日,距离2020年高考还有28天,我校高二(2018级)文科部在年级主任王瑞红的带领下,由各班班主任和学生代表组成祝福团,为即将参加高考的高三学子们送去了满满的祝福...



祝福高三 圆梦高考

自强:青春最美丽的誓言 ——高三女孩,却只能为明年高考备战

6月23日,距离2020年高考仅剩13天,全国无数高三学子挥汗如雨,在通往自己梦想的路途上拼搏奋斗。但是却有这样一名高三同学,不能参加今年的高考...



小琳性格文静,爱好整洁,学习刻苦,成绩优异。去年11月,她因先天性心脏病住院治疗;时隔一个月后,她因心脏病手术时间过长,脑血管出现血栓,左侧肢体出现运动障碍,出现偏瘫迹象...

“从现在开始一定要好好爱惜自己” 就在这时,内黄一中党委书记、校长杨刚雷得知了这个消息,他马上安排小琳的班主任张老师,对孩子进行心理疏导。张老师通过写信和微信视频的方式跟小琳沟通交流...

小琳在老师的心目中,你一直是个乐观、坚强、懂事的孩子。最近,接二连三的病痛打击,让你失去了生活的信心。任何人的一生都不可能一帆风顺,想一想,你在书中看到的那些因为坚持而绝地逢生的人和事,想想咱们班里身处困境,却咬牙坚持的好同学...

杨校长一行来到小琳父母的住室,室内陈设简陋,家具残缺不全,桌子上摆满了各种药瓶。杨校长坐下来,与小琳父亲拉起了家常。他说,小琳很坚强,她饱受病痛的折磨,但是她能够很快调整过来,一边康复治疗,一边静心学习,很了不起,值得全校学生学习...

为保护当事人隐私,文中“小琳”为化名

联防联控 共抗疫情

总策划: 杨刚雷 顾问: 王凯法 张红文 张学杰 吴琳华 王国法 叶俊峰 董善主编: 王全民 主编: 陈琳 副主编: 高翠丽 程利社 张书英 编委: 苏平恩 卢政云 牛铭恩 杨献平 宋宏红 张学军 李军 黄宏伟 李素红 葛德林 李强 高德利 王凤江 袁振钢 刘晓彬 袁鹏 郭瑞增 郭双朝 杨献平 张学军 李军 李素红 李强 王凤江 袁振钢 袁鹏 编辑部主任: 高翠丽(兼) 程利社(兼) 张书英(兼) 责任编辑: 高翠丽(兼) 程利社(兼) 张书英(兼) 雷 雷 编辑: 赵陆英 巩彦芬 申玲芹 王维维 网络支持: 王颖伟

提效高中英语阅读教学的几点认识

许晓静 英语课程标准明确指出,阅读是理解和吸收语言信息的重要手段,它能给学生提供更为丰富的教育教学资源,有助于学生开阔视野、丰富语言知识...

任务驱动型作文的单概念厘定(下)

巩彦芬 取此“关键词”后脱离材料,自说自话,随意为文。(3)材料关键词为“快乐”“期待”,材料前半部分说“我不快乐是因为总期待一个结果”,后半部分说“我小时候不期待结果,哭哭都不打折”,前后构成转折关系...

亲爱的同学们: 大家好! 我今天演讲的题目是“不期待结果,快乐不打折”。马融人为自己不快乐是因为他总是期待一个结果。《围炉夜话》亦云:“养心须淡泊,凡足以累吾心者勿为也。”就如孔子,“饭疏食,饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣”,就如颜回,“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回不改其乐”...