

华文教学通讯

HUAWEN JIAOXUE TONGXUN

2022年9月15日 星期四

农历壬寅年八月二十

2022年第9期

总第323期

www.hwjyw.com

www.bjhwxxy.com



“2022年华文教师线上研习班”在河南省中华文化学院开班

9月1日,由国侨办主办、河南省侨办承办的“2022年华文教师线上研习班”在河南省中华文化学院正式开班。来自意大利、法国、西班牙、英国等8个国家和地区的126名华文教师参加了此次研习班。

河南海外联谊会副会长张红林对参加此次研习班的教师表示欢迎,向他们为华文教育事业的坚守和努力表达了敬意和感谢。他介绍了河南省侨办和河南省中华文化学院发挥资源优势、积极助力华文教育发展的相关情况。他同时寄语海外华文教师,希望他们认真研习,努力把华文教育打造成用中华文化启智润心的乐园、促进文明互鉴的平台、中外民心相通的友谊桥梁。

中国驻意大利米兰总领事馆侨务领事孟蕊表示,近年来,

华文教育在意大利发展迅速,越来越多的华侨华人子女和热爱中华文化的意大利朋友走进中文课堂,更多有识之士加入华文教师队伍。此次华文教师线上研习班项目打通了时间、空间的障碍,希望海外华校和华文教师珍惜培训机会,提升自身能力,为弘扬中华文化、促进中意交流做出新的贡献。

意大利米兰龙甲教育执行校长李昂表示,筹备研习班期间,与河南省侨办及其他华校进行了深入对接,他深切感觉自己不是孤军奋战,还有如此多在各教学一线的同人们携手同行,让他感受到了从事华文教育工作的幸福和骄傲。

法国河南同乡会会长祝晓琳表示,希望通过此次培训进一步提升法国华文

教师的中文教学水平,加深他们对中华文明根性的理解,加快中华优秀传统文化的海外建设与发展速度。

此次研习班为期16天,涵盖12个专题29个课时,以中原特色文化为媒介,针对海外华文教师实际需求定制课程,开放课程链接,采用“专题讲座+示范课堂+非遗体验+云游教”四位一体模式上课,最大限度地服务海外华文教育工作。



2022第七期云端“中华文化大乐园——欧洲营”结束

8月19日,由中华海外联谊会主办、天津海外联谊会承办、天津华夏未来教育集团具体执行的“中华文化大乐园——欧洲营”第七期圆满闭营。在为期12天的学习中,来自德国、意大利、比利时、葡萄牙的236名海外华裔青少年云聚天津,领略天津独具特色的传统文化。

在闭营仪式上,海外华文教师代表以线上视频形式纷纷表示,“中华文化大乐园”是一个让海外华裔青少年更加深切地感受中华文化、感受祖(籍)国的开放与合作,感受中华文化与世界文化交流的平台,能够参与到活动中,成为中华文化的传递者,孩子们倍感自豪。大乐园活动为每一名学员打开了一扇学习中华优秀传统文化之窗,加深了海外

华裔青少年对中华优秀传统文化的了解和热爱。希望同学们由此爱上中华文化,爱上中华民族,爱上我们的祖(籍)国。

在中华文化大乐园——欧洲营第七期短暂的学习时光中,海外华裔青少年们与传统经典为伴,与中华文化为友,在水墨丹青中徜徉、在民族小调中起舞,跟随授课老师“云游”古文化街、五大道、杨柳青等天津美食美景,领略了富有特色的海河文化。云端相聚、动静结合、亦文亦武,让海外华裔青少年们全方位、立体式体验了中华优秀传统文化,更真切地感受了天津特色。短暂的活动凝聚了老师们的辛

勤汗水和无私奉献,也彰显了海外华裔青少年学习中华文化的热情,在中华文化大乐园欧洲营第七期活动中收获了快乐,结下了友谊。

通过本次活动,广大海外华裔青少年切身感受到中华民族优秀传统文化的魅力和风采,激发了他们的学习兴趣,也增进了海外各界对天津的了解。



阿根廷“闽星中文班”正式开课

近日,由阿根廷华助中心、阿根廷S&T华商联谊会、金凤凰国际文化传媒公司和阿根廷华文教育基金会联合创办的“闽星中文班”正式开课。

“闽星中文班”招收圣马丁和布宜诺斯艾利斯及周边区域的华裔适龄儿童,由阿根廷华文教育基金会提供优质的教师资源,为中文班的教学质量提供保障。

阿根廷华助中心主任严祥兴表示,华文教育是华人社会的“留根”事业。近年来,随着中国经济的不断发展、国力不断提升、国际话语权不断增加,海外华裔华人应当意识到让子女掌握汉语、学习中华文化的重要性,以此来让后辈们跟上中国发

展的快车道。要不断提高阿根廷侨胞们的“语言自信”和“文化自信”,让阿根廷华裔青少年更有民族认同感和文化认同感。阿根廷华助中心将继续积极支持“闽星中文班”的各项工作,继续为推动阿根廷华文教育发展、弘扬中国文化、促进中阿友好作出贡献。

阿根廷金凤凰国际文化传媒公司董事长陈静表示,海外侨胞要讲好中国故事,传播好中国声音,推动中华文化“走出去”,展示中国文化软实力。加强华文教育工作,侨胞要不断推动华文教育事业在阿根廷的发展,让广大华裔青

少年学习中文、了解中华文化。

阿根廷华文教育基金会会长刘芳勇指出,华文教育事关中华文化在海外的传承和发扬,阿根廷由于华文教育总体规模较小,长期被各方相对“忽视”。他希望通过“闽星中文班”的开班授课,能够探寻出一条更符合阿根廷及拉美华文教育未来,并可持续发展的路径。



多伦多当地时间8月14日,“第六届国际中文教学研讨会”以网络视频连线方式顺利举办,会议探讨如何因地制宜,推动国际中文教育发展、提高。

来自亚洲、欧洲、北美洲和南美洲众多国家和地区的近60位专家学者参会并宣读论文或介绍研究成果,围绕中文教育与教学法研究、中华文化与语言教学的融合、移民社会双语并进课程、国际华文教学管理模式等诸多课题展开交流研讨。

中国驻多伦多总领馆教育参赞李初竹表示,若能用中文领略中国文化的内涵,才会真正理解中国的发展逻辑;也会发现,“各美其美,美人之美,美美与共,天下大同”的和谐理念已深入中国人民的基因。她希望与会专家学者克服困难和挑战,不断更新教学理念、研发本土教材、调整教学方法,使国际中文教育的发展更加科学、有效。

暨南大学教授郭熙认为,国际中文教育的核心任务有二:一是海外华侨华人的母语或祖语传承,二是中文的国际传播。应重视此二者相辅相成的关系。未来国际中文教育应重视服务

化、智能化、时代化和实用化。

多伦多大学学者吴小燕认为,各类海外初级中文教材字多、词少、文短,是不利学生学习中文的一大症结。她主张,为外国初学者、尤其为华裔学子编写的教材,字不在多,组词则灵,让有限的汉字及其丰富的词语在有血有肉的课文中大量涌现。

美国加州大学戴维斯分校学者储诚志认为,当下汉字书写已实质性进入“电书为主、笔写为辅”的时代,汉语书面交际能力的内涵也发生实质性的变化,这为破解国际中文教育中“汉字学习老大难”的长期困扰提供了条件和机遇。

加拿大华文教育学会会长任燕红表示,此次连线相聚,共享教学经验,也让人看到疫情下坚守国际中文教学和研究的教育工作者的成果。她期待各方同仁通过相互交流,继续携手共进,再创新教育佳绩。

『第六届国际中文教学研讨会』举行

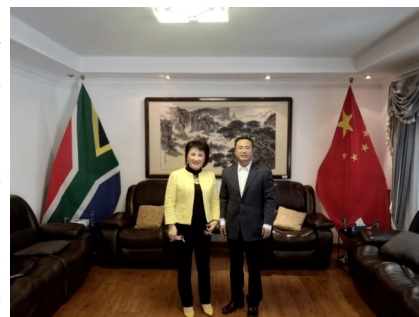
中国驻约翰内斯堡总领馆调研华教发展情况

日前,中国驻约翰内斯堡总领馆副总领事周育江以走访、座谈等形式分别与领区内中国文化和国际教育交流中心、南非华文教育基金会、南非树人语言学校等华文教育机构负责人交流沟通,了解上述华文教育机构各自发展及疫情影响情况。

各华文机构负责人感谢总领馆一直以来的关心支持,并介绍了各自华文教育开展情况。他们一致认为,随着中国和南非关系的发展和各领域合作的深化,两国人员往来持续增加,社会各界尤其是侨胞对华文教育的需求上升,尽管过去两年多受疫情影响,线下教学活动大幅收缩,但对今后的发展充满信心。

周育江赞赏各机构在华教授中文、传承弘扬中华

文化方面所做的贡献,表示华文教育是维系侨胞文化根脉的重要途径,各华文教育机构努力克服疫情影响,创新线上教学模式,坚持为南非华裔孩子开展华文教育,令人感动。他表示,中国政府积极支持海外侨胞开展华文教育,总领馆将一如既往为领区内华文教育事业发展提供力所能及的帮助,希望各机构继续努力,培育更多熟悉两国文化、致力中南友好的人才。



缅北首届本土华文教师培训班结业

当地时间8月28日,由缅甸果文文教会举办的首届本土新入职华文教师培训班顺利结业。

文教会副会长李添富在结业典礼上致辞表示,感谢讲师们的付出和授课,感谢总领馆、文教基金协会的支持和帮助,相信各位学员一定学有所得,学有所用,共同推进本地区华文教育迈

向一个新台阶。

文教会副会长赖志贤表示,相信各位学员是因为对华文教育的热爱才相聚在这里,希望学员们秉承着活到老学到老的理念,在这个知识信息更新速度极快的时代,通过互联网及各个平台持续学习、不断进步,加强自身能力。

天天学园创立于2010年,位于巴西圣保罗。建校十多年来,学校本着立足巴西、服务侨界、传扬文化、促进交流、培育英才的办学理念,赢得了中巴各界人士的广泛赞誉。天天学园的创立者吴静沂是北京人,到巴西后先后在幼华学园和启智双语学校任教多年,积累了丰富的教育经验。秉着对教育的热爱,2010年她在圣保罗25街创办了天天学园。现任校长汪振宇是吴静沂校长的儿子,在学校成立之初他就开始涉足学校管理,并于2013年末与巴西蓝十字医教集团CRUZ AZUL所属的军警学校达成协议,在他们位于PARI的校园内开办了双语学校。

疫情之前,学校有三个校区。25街校区交通便利,坐落在华商最聚集的25街商业区入口处,学生经常参加各种华人社团的文艺表演,受到广泛的关注和好评。PARI校区在圣保罗蓝十字医教集团军警学校的校园内,是第一所华人入驻巴西校园的示范学校,如今已是该地区最有影响力的中文学校。天天学园教育中心设立在PARI商业区中心,展开葡语、英语、中文及艺术等各方面的培训课程。

疫情前夕,三个校区的在校生均维持

在270至300人之间。2020年3月初巴西疫情开始扩散,有的家长选择送孩子回国,也有幼儿班的孩子选择退学在家隔离。大部分学生家长都是经营店铺或者餐馆的,在疫情中受到了严重的影响,很多家庭付不出学费,学生出现辍学现象。种种原因导致生源大批流失,学校收入停滞,还要交付校舍租金以及员工工资,学校面临着多方面压力。因为25街的老校区位于旧商业区,这里近年来新华人的数量一直在减少,经过综合考虑,学校决定关闭这个分校,并将所有的资源集中在附近崛起的PARI商业区,为学生打造更好的学习环境。

疫情暴发后虽然出现了各种困难,但是学校迅速应对,为学生提供在线网络教学。疫情期间学校的学生人数减少,但另一方面,由于网络教学摆脱了地域限制,学校吸引了很多外州和外城的学生。学校于2022年1月恢复线下课程,同时保留了网络教学模式,给学生更多选择。目前,学校保留了两个校区以及覆盖巴西的网上课堂,主要教授巴西二代学生学习中国国内课程,以及为新华人提供葡语入

巴西天天学园

门培训。学校目前已有18位中文教师和9位葡语教师,3位管理教师,以及若干位趣味班教师。

学校根据学生的实际需求设置了不同的班型。中文班使用的是中国国内教材,与国内课程同步;葡文基础班专为刚从中国到巴西的孩子开设,教他们葡语入门知识;葡文加强班进一步提高学生的葡文能力,提升他们的交流水平;课业辅导班帮助孩子更快地了解巴西学校的课本内容,辅助并辅导作业;兴趣班开设了舞蹈、钢琴、柔道、国画、书法、剪纸等艺术课程,促进学生的全面发展。

学校十分重视良好的家校关系、亲子关系,在该校的公众号“天天学园”上面,通过原创或转载的形式,分享了多篇文章,与家长分享教育理念,探讨如何激励孩子学习,如何促进亲子关系良性发展。例如,生活在巴西的第一代华侨华人葡语水平并不高,可以进行日常交流,但辅导孩子作业时就有心无力了,所以很多父母就把孩子的葡语教育完全交给了补习班。汪振宇校长专门撰文,与家长讨论如何帮助3-8岁的儿童快速提高葡语水

平。该文章对比了中文和葡语学习特点的差异,并阐明了葡语的听说练习该如何进行,让家长对孩子的葡语学习有了清晰的认识,进而更好地督促孩子学习。

学校注重开展各种活动,进行文化交流,让学生在愉快的氛围中接受中华文化的熏陶。2019年8月,为庆祝新中国成立70周年,学校组织学生参加了“唱响我和我的祖国”快闪活动,中国中央电视台、新华社、中新社、华人头条等媒体都对活动进行了报道。同月,学校参加了庆祝巴西中国移民日暨中巴建交45周年庆祝活动,组织学生表演节目,获得了一致好评。2022年2月组织学生参加了侨社庆新春活动,与当地许多华校联欢交流;还在元宵节期间向学生普及了中华优秀传统文化。2022年3月和5月,在国际妇女节和母亲节来临的时候,老师带领学生为妈妈制作了节日礼物,老师还安排大家用舞蹈和唱歌的方式来庆祝节日。

疫情让学校经历了很多困难,2022年的招生形势依然严峻,学校依旧面临着考验。但学校一直没有忘记初心,坚持服务华人,为巴西华文教育贡献自己的力量。

(供稿:汪振宇 整理:文冬梅)



2019年度庆典学生表演节目



2022年与侨社共庆新春



手工课堂



庆祝母亲节活动

希望中文学校成立于1993年8月8日,最初是一个只有26名学生的暑期班,如今成长为拥有八个校区和近五千名师生,横跨华盛顿特区、维吉尼亚州和马里兰州的大型中文学校,也是华府地区最重要的华人社团之一。2009年学校入选国侨办首批海外“华文教育示范学校”。

一、理事会构成

希望中文学校的组织结构是理事会管理下的校区责任制。理事会成员为各校区经家长会选举产生的四名理事,各校区校长为理事,任期为两年,可连任一届。由全体理事大会从理事中选举产生理事长一人,各校区选举一名非校长理事任副理事长。由理事长提名,理事会通过,产生秘书长、总教务长、总财务长、宣传部长、技术主管等部门负责人。

希望中文学校每学期举办一次全体理事大会,审核批准各校区的重大决议、财务预算与决算,由理事会各部门和各校区负责人作述职报告。在理事大会休会期间,由理事会执委会处理日常事务。执委会由理事长、副理事长和各校区校长组成,理事会各部门负责人列席执委会,提供咨询。学校的各项规章制度也随着学校的成长壮大,通过理事会不断进行调

整。各校区的财务人员均由总财务长领导,总财务长有权调阅各校区的财务状况,以保证各校区财务运作公开透明。

希望中文学校自办学之初,即坚持“家长拥有,义工运作”的原则。学校为全体学生家长拥有,运作以义工为主,所有理事包括各校区校长和绝大多数管理人员都不领取报酬。这是希望中文学校能够长期维持低成本运营、高效运作、快速发展的重要基础。

二、八校区分布与联系

希望中文学校下辖八个校区,按成立时间顺序分别为:马大校区(1993),洛城校区(1995),北维校区(1996),盖城校区(1998),赫城校区(2001),西城校区(2006),波城校区(2013),泰城校区(2015)。各校区由家长会选举产生理事四人,连任不得超过四年。由该校区的四名理事决定校长提名,并上报理事会,需经3/4及以上理事同意批准。各校区则尽量招募义工以降低学校的行政运作成本。值得一提的是,每个新成立的校区均得到了先成立的校区从财力到人力上的大力支持。在新冠疫情期间,学生可以

美国希望中文学校

自由挑选任一校区的网课,不再增加注册费用。各校区互帮互助,互通有无。这种精诚团结的精神,也是希望中文学校能够快速成长的重要原因。

三、教师培训、教材与教学

教师招聘由各校区组成招聘委员会负责。教师任教前需与校方签订教师合同,明确双方的责任与义务。教师如流动到其他校区任教,其在希望中文学校的年资和待遇不会中断。除各校区组织各种教师培训活动,理事会还定期举办教师培训和教学研讨会,如与中国国务院侨办合作,每年暑假都会邀请国内知名教育专家学者前往讲学,即使在新冠流行期间,希望中文学校也没有中断教师培训。2021年,希望中文学校通过网络视频,邀请马立平系列教材的作者马立平博士给教师们做主旨演讲,让老师们更好地领悟和贯彻马立平教授的教学理念。

教材与教学一直是海外中文学校关注的问题。希望中文学校根据多年的教学实践,目前以中国暨南大学《中文》和马立平主编的《马立平中文》为主要教材。为合理使用现有教材,学校设计了三种系列课程:1.暨南大学的《中文》第一册至第

十二册,涵盖学前班的启蒙教育到十二年级;2.《马立平中文》教材一年级到十年级;3.中国暨南大学《中文》和《马立平中文》并行的混合设置。

四、文化传播活动

为传播中华文化,促进学生学习中文的兴趣,希望中文学校经常组织各类活动,比如举办合唱节、体育节等活动,开展校庆征文、演讲比赛等活动,其中以“希望杯”命名的文化活动最受学生们的喜爱。希望中文学校还在《新世界时报》上开办了“希望之星”专栏,为学生和老师提供了发表习作和教学交流的平台,至今已经开办了263期。学校还拥有设施齐备的、多功能的、形式多样的文化和教育服务平台。

近30年来,希望中文学校一直坚持“家长拥有,义工运作”的立校之本,经过一代代教育工作者的不懈努力,“希望”的校园已经遍布大华府地区。学校拥有完整的理事会和不断完善的章程,有严格的财务和管理制度;更重要的是,拥有一批又一批无私奉献的义工,拥有众多教学经验丰富、具有爱心、热爱中华文化的教师队伍,更有广大家长的大力支持。

(供稿:陈卫平 整理:王雪溪)



2019大华府地区华文教育名师巡讲



中华作文比赛获奖者颁奖仪式



“希望杯”成语故事演讲比赛



线上教研活动

编者按:学习语言的目的是为了交流,因此表达能力就显得尤为重要。本文作者十分重视锻炼和提高学生用中文来表达自己的思想和情感的能力,她以让学生记日记的方法为起点,延伸到写诗、朗诵、汇报演出等多种形式,让学生在日积月累中提高中文表达水平,取得了很好的教学效果。

机缘巧合,让我这样一位国内的数学退休老师走进了美国中文学校的课堂教授中文。我在中文教学中所做的探索和实践主要集中在引导学生用中文来表达自己的思想和情感,围绕着这个教学目标,我主要采用以下几种教学方式:

一、日记

母语不是中文、在美国长大的孩子,该怎么写日记?他们会坚持下来吗?为了使孩子们不至于因为太难而拒绝,我就给学生放低日记的门槛:第一个月的日记只写一句话,够二十字就可以,而且不会写的字,可以写拼音,还可以画圈儿。第一天的日记,我教他们怎么写。第二月四十个字,第三个月六十字……因为门槛低,孩子们不好意思拒绝,就写了下来。写着写着有的孩子很快就写到了两三百字。

2018年的中文八年级班里有一位叫薇然的女孩,她不太爱说话,后来在接触中得知,她在中文的听、说、写上都有困难,第一周交上来的笔记本上她只写了第一天的,我问她为什么后面都没有写?

她说:“我不知道写什么。”

我问她:“你每天总要做事吧?记录下来就是日记。”

她马上就提出了一个很有意义的问题:“每天做的事儿都一样,那日记不也就一样了吗?”

听到这话我眼前一亮,马上引导她:“可是做这些一样事儿的人的心情每天都一样吗?”

女生惊讶地问:“写日记还可以写心情?”

我说:“当然,这叫做心理日记,只有当语言达到一定水准的时候才能写心理日记的。”

从第二周起,她的日记内容里有了很多细腻的心理描写。后来这个女孩还写了多首优美的中文诗,参加暑期城市儿童朗诵大赛获得了一等奖。

有了平时日记的积累,孩子们写作文时就有事儿可以写了。

疫情来了,我们用Zoom平台上网课,每节课开始的第一件事就是要每个同学汇报该周所写日记的篇数,并选择一篇日记宣读。当一位学生讲他已经写了238篇日记时,我也很吃惊。

看到孩子们因写中文日记而使中文有这么快的提高,从今年开始,我也尝试用英文记日记,而且也按照我对学生字数的要求来写。这一下就更拉近了我跟孩子们心里的距离。

日记让孩子在不知不觉中用中文说话和表达自己的心路历程,那在写

如何提高学生的中文表达能力?

文章的时候就自然有话说也有事儿可写了。记得在疫情期间,我给上一届学生布置作文《隔离在家的日子里》,有两个小男生写的作文让我泪奔……如果你现在让我看,我仍然会被感动!学校举办的秋季和春季征文比赛,我们班的同学个个参加,而且还不愿使用写过的作文,要为征文大赛专门写。而且不只一篇,上一届的李佳芮同学在一次征文比赛中陆续发送了五篇作文,因此学校在下一轮的征文比赛时要求限制投稿不要超过两篇。至于得奖情况就不用说了。因为每次我们的口号是:得奖不重要,重要的是抓住机会,参与进来。

孩子们在写日记的过程中不知不觉地认识和使用了许多生字词。我曾问一个中文水平较高的学生写一篇日记大约要查多少生字。她说:“不太一样,有时多要十几个,少时也要有四五五个。”而我们课文列出来的生字是147个。更重要的是,这些写日记中查到的字,他(她)已经在使用了,并且跟每个查到的字都建立了感情。

我因为每天阅读和点评孩子们的日记,不知不觉地就与孩子们的心拉近了,接通了……那个感觉实在是美好。回想前面三十多年的教学生涯,都没有达到这一层次的境界。

二、写诗

说到我们写诗灵感,完全来源于我们使用的课本:美洲华语课本第八册第五课是《岁寒三友——松、竹、梅》。第一次教这一课的时候,我就被它的内容结构吸引了。课文中的四首诗是这样安排的,第一首是唐代张打油的《咏雪》,第二首是现代陈毅的《青松》,第三首是清代郑板桥的《竹石》,第四首是宋代王安石的《梅花》。还有就是该课的阅读故事《中国是诗的国度》中,出现的两首唐诗,一首是纪晓岚的打油诗,还有一首是卢前的现代诗,这样风格多样灵活的安排,使我茅塞顿开:何不写诗一首,来“附庸”一下这浓浓的中国风雅?

在布置学生们写诗前,我先讲了讲我对“诗人”的定义:就是写过诗的人。我现在写过诗了,我就是诗人。你不服气吗?你也来写,你也就成为诗人啦!

每次带着学生学到第五课的时候,我们就一起“诗性大发”,一首首的诗就从孩子们的口中涌出来,有的诗还蛮有味道呢!写诗还给我们八年级参加每年的春节联欢会带来了一个名为《松竹梅·赛诗会》的“压轴戏”。

三、朗诵

2020年的暑期,校长提议我开暑期班时,我毫不犹豫地选择了诗词朗诵暑期班,虽然只有七个学生,但我们都怀着一颗热爱朗诵的心,我们一一地朗诵了海子、汪国真、余光中、徐志摩、苏东坡的诗,一起感受到了朗诵的魅力。

对于朗诵认识的升华是源于参加

了今年五月份举行的“第四届火花思维杯华语朗诵大赛”,虽然我是幼儿组的评委,但是我却欣赏到了很打动人的朗诵,这让我意识到年龄小也许是学习朗诵的优势。另一个最大的感触是好作品太少,于是我建议在今年暑期开设以朗诵演出为主的朗诵演出班,也许因为我们这次参加朗诵大赛的同学获奖多的缘故,今年一下子就报了17个人(因考虑人太多影响效果提前结束报名)。下面就为大家分享发生在这个朗诵演出班上的事:

1.借了解心愿,使来到朗诵班的学生得到尊重。第一节课在学生介绍自己的时候都要回答,你来朗诵班是完全出于自己喜欢,还是被爸妈推来的?还是两方面原因都有?记得这17名学生中,11名的回答是自己喜欢,4名称自己是被家长推来的,2名是两者都有。我对被家长推来的这4名学生承诺:请你们听两次课,若是愿意上就留下来继续上,若是还是一点兴趣都没有,允许退课。结果呢,没有人退课!

2.何为朗诵?一位家长质疑:朗诵为什么要背下来?带着这个问题,我在网上搜了一下:朗诵是什么?没想到有这么多!我从中甄选一条再加上我的认识,构成我的回复:感谢您提出您的疑问,首先我们看朗诵的定义:朗读+背诵=朗诵。所谓朗诵,即是用最真诚的情感,最美好的文字,抚慰人心,传情达意。这样,要达到抚慰人心的效果,除了文字的美好,还有朗诵者最真诚的情感。试想:两个人参加某一职位的竞选,一人脱口演讲而另一人拿着稿子读,哪一位更有诚意呢?因此,要求把朗诵的诗背下来,只是完成了背诵这一步,而且孩子们比较容易完成这一步。相信我们孩子们的创造力吧!

后来在课上我也教学生如何掌握发音技巧,带着他们操练如何控制气息。但这些都是技术辅助,而真正打动人心的是真实情感的释放。当心底里的真情实感释放时,也许你的声音会颤抖、走音、或者因哽咽而无法出声,这些都证明你自己已沉浸其中,怎能不打动别人呢?还有就是不要模仿。不要模仿老师,因为今天朗诵是今天真实情感的释放,下周心情变了,即使再朗诵同一首诗,感觉上也是会有差别的,所以我们要训练的就是借着这些美好的文字,来抒发一些情怀,释放我们的心。

3.朗诵的魅力。

在带领上届暑期班学生学习余光中的《乡愁》时,一个叫美庆的9岁男生提问:“为什么海峡是浅浅的呀?”我说:“是啊,海峡是和大海相连的,大海有多深海峡就有多深,有的海峡会更深。浅浅的,这词是比较出来的,那它是跟什么东西比较才是浅浅的呢?”还是美庆拉长声音回答:“乡——愁——!”那一刻我感受到了诗的魅力。

今年暑期朗诵班的家长又推荐这首《乡愁》。我请这位家长亲自给学生讲推荐理由:因为疫情我们不能回中国,见不到在中国的亲人,大家还都很想念家乡好吃的好玩儿的……他已经有了“乡愁”。果然在提交朗诵视频中:有两个小男生饱含深情地

朗诵出浓浓的乡愁,8岁的孟辰读到“我在外头,母亲在里头”时哽咽了……若不是亲眼所见,你根本就想象不出,在这么小的孩子心底里也隐藏着这么深的“乡愁”。

四、汇报演出

从接手第一届学生,我就想取消期中考试和期末考试。虽然本人喜欢考试,也是考试成绩佼佼者,但同时也是受害者。因为我知道成绩与能力之间的距离还远着呢。比如:学英语时成绩都很高,可来到美国,一句都不会说,一句都听不懂。电脑使用的五个模块我都考过,可是连电脑开机关机都不会。然而,若是取消考试,那么拿什么来检验和证明我们学了什么?学得怎么样?那就用演出来证明吧。也就是把我们所学和所写都变成节目,然后在学期末的课上向家长和学校领导老师做汇报演出。这样做有以下几个好处:

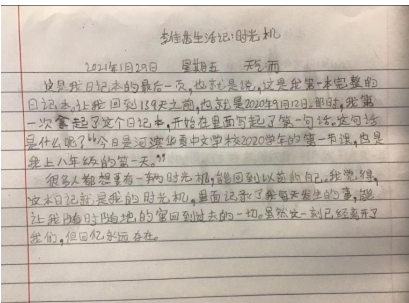
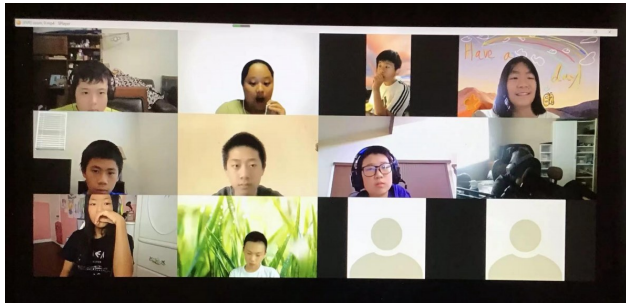
1.唤起责任心。这个汇报演出一般提前两周开始,当然每个学生从一开始就知道的,所以他们思想上的准备时间是一学年。每年汇报时长大约100分钟。之前的毕业汇演的节目单和主持人的台词基本上由我来筹划和撰写,但从上一届开始,这些事都交给学生们做了。效果怎么样?出奇地好!比我导演的水平高多了。汇演提前一周进行,虽然每个学生都知道自己的节目和主持节目的台词,但还从没有合练过。我心里有些担心,可是真正坐不住的,是这些将要上场的小演员们。汇演总主持人李佳芮跟我商量:“我们打算在周五晚上七点钟排练一次,希望您参加。”学生们组织汇演活动的积极性和主动性打动了我们。

2.唤醒最初的爱。我们知道孩子到了12岁以后就进入了青春叛逆期,我们做父母的忽然发现有一天,孩子开始不再听你的了,甚至反驳你,什么事都跟你对着干。每个家长的心里都在想:原来那个可爱的孩子哪去了?现在机会来了。因为要向家人汇报演出,进入叛逆期孩子的心理就是希望在家长面前显示自己的能力。主持人的台词相对难准备一些,跟家长关系稍好些的学生就直接求助爸妈;关系有些僵持的,就先写英文再用翻译器翻成中文,有的因为拿不准翻译的地方,就来找爸妈了,那一刻母子关系得到了修复。我听这位妈妈说,那一刻感觉那个可爱的儿子回来了。

3.唤醒表现力。大家都想把自己最美好的一面展示给在意的人。想想我们做学生的时候,每一次的节目表演、代表发言,都会让我们兴奋不已,一遍遍地操练。甚至小学课间操绕着操场列队走步经过自己老师时,自然地就挺起胸膛,步伐更坚定了。当然您可能会说,现在的孩子越来越自我了,尤其是美国长大的孩子个性都很强。是的,上一届中有一个男生,因为父亲在医院的ICU工作,所以他的作息是黑白颠倒,很能熬夜。这个男生经常只露半张脸,他说:“我不喜欢看我的脸。”其实我知道他是“夜猫子”,白天没精神,总想找机会眯一下。我就跟他说:“你的表演无论多么好,我也只能给一半的分,因为你只露了半张脸。”后来在演出时戴着耳机把头仰得最高的就是他。

汇报演出时,学生们迸发出来的表现力震撼到了我。其实只要平时教学中给学生锻炼的机会,他们都能学会很好地用中文表达和展示自己。

(美国河滨华夏中文学校 许燕青)



编者按:很多孩子不爱学数学,其实是他们还没有感受到数学的魅力,或者是没有找到对的方法。这篇文章告诉我们,让孩子喜欢数学就要保护好孩子的好奇心和探索欲、培养孩子的恒心和毅力、尊重孩子的自主性和选择。好的数学学习习惯需要我们在平时慢慢培养,让孩子享受探索思考的乐趣,获得学习的成就感。

一、学好数学需要天赋吗？

在数学研究层面,当然不可否认是需要一定天分的,毕竟把人类知识的边界进一步拓展,是相当困难的一件事。但学校里的数学学习,是属于基础的数学内容,远远达不到拼天赋的程度。即使是高考,90%的题只要能读懂,就可以用学过的知识做出来。

用“天赋”这样的词语,其实是在“贴标签”。大人很容易因为孩子的一个行为,就下一个结论,然后直接把结论说出来。这种贴标签的方式,不仅打击孩子,对孩子也没有任何建设性的帮助。比较合适的方式是描述现象本身而不下结论。比如,如果有的家长真的觉得自己数学没学好,也不要上升到天赋的层面,可以试着换一种说法:“我小时候数学成绩不好,但是我还是想好好学会,现在一有机会也还在多学多练,希望可以变得更好一些。”也就是说,承认自己学得不好,但是态度很端正。同时可以借机引导小朋友当小老师:“妈妈小时候没学懂,你能给我讲讲吗?”其实,每一个孩子都可以学好数学,不要给自己贴标签,也不要给孩子贴标签。

二、应该关注哪些学习品质？

在谈数学学习之前,还有更深层次的问题:怎么让孩子爱上学习?再往深挖,我们先想一想:比起分数,我们更应关注孩子哪些最底层的品质?

(一)好奇和探索

兴趣是最好的老师,强烈的好奇心是孩子学习的巨大动力。孩子天生都有好奇心。每一个孩子来到这个世界,都带着满腔的热情和强烈的探索欲望。他不探索能了解自己的生活环境么?他抓着米饭玩,不也是感知世界的一种方式么?他如果怕失败,能学会走路学会说话么?孩子天生自带这些良好品质。好奇心不需要培养,保护好就行。如果当孩子问出十万个为什么的时候,家长不是认真对待,而是怼回去“你这什么问题”,或者敷衍乱编“这是仙女送来的”,孩子就会慢慢失去探索的兴趣。

如果让孩子做大量枯燥重复的练习,不给孩子自主探索空间,兴趣就会被流水线式的技能训练和刻板要求给扼杀掉。所以,控制住自己,不打扰不插手,给孩子留白,克制自己给孩子出难题的欲望,放手让孩子探索,孩子就会一直保持对学习新知识、新事物的天然兴趣。

(二)恒心和毅力

学习的过程太需要恒心和毅力了,持之以恒是学有所成的必要条件。有的家长说:我家孩子没有毅力,遇到一点点困难就退缩了。事实上,没有毅力不是孩子的问题。反思一下,当孩子遇到困难,当孩子走着累了,咱们作为家长,有没有给到合适的、足够的支持?当孩子面对难题,出现畏难情绪问题,咱们是完全接纳他,还是着急上火、焦虑暴躁?当孩子跟不上节奏,咱们是耐心等待,还是批评责备?当孩子不能坚持的时候,咱们有没有以身作则?

孩子不爱学数学怎么办？

学习过程中难题太多了,给孩子一点时间,让他想想,让他尝试,得到答案不是目的,探索的过程更重要。如果孩子能自己想,睡觉时候想,吃饭时候想,想一个星期也没问题,实在想不出来也没关系,这时候再来看答案,会有醍醐灌顶、茅塞顿开的感觉,这样的成长是极大的。

(三)自主和选择

从某种意义上说,自主性是孩子的“根”,也是热爱学习的底层基础。特别早期的时候,让孩子干他自己喜欢的事,在可控范围内让孩子自主地做选择,能很好地培养孩子的自主性和独立选择能力。孩子在这个过程中,感受到成功的喜悦、失败的痛苦,以及克服失败获得的更大的快乐;能体会到自己对很多事情是可控的,知道自己可以试错,允许犯错,也知道要对自己的选择负责。

学习也是一样。自主选择获得的成功状态是可迁移的,孩子对某个领域感兴趣,在自己选择的某个领域里获得成就感、自信心,这个状态是可以迁移到其他学科的,无论是体育、艺术、语文、数学、英语……孩子只要有了自主学习的能力,对其他学科都是特别好的带动。同时,锻炼孩子自主性和独立选择能力,也是在培养他们对未来人生选择的鉴赏力。孩子有了这些品质,在学习上一定不会太差。

三、让孩子喜欢数学的方法有哪些？

(一)学习获得成就感

让孩子对学习、对数学感兴趣,一个最好的办法就是让他有成就感。能从学习中获得成就感的孩子更自信,也更能感受到学习的乐趣,有更强的学习动力。

成就感有两种,一种是自我评价,来自内心;一种是外部评价,来自家长、老师、同学等。获得内心的成就感,一般有两个方面的因素,一个是“我经过努力把事情做成功了”;另一个是“这件事是有用的”。也就是说,当孩子学一个东西觉得有用,并且学到了,他就自然会有成就感。所以合适的难度梯度对孩子很重要。让孩子从基础开始,可以一关一关过,一点点提升,而不是一下子面对大难题手足无措。

获得外部的成就感,就更多地需要家长的配合,比如,发挥“演技”给孩子捧场,对孩子已经做到的事情,不吝啬给予言语的褒奖。

(二)刷题重质不重量

做题是对知识的练习与巩固,能让孩子更好、更透地掌握知识。但刷题需要有技巧,一味求多求难并不是上策。活学活用、一题多解、举一反三,才是拉开数学水平的关键。

刷题的量不重要,怎么高效刷才重要。解出一道难题,再试着用其他解法试试?再发散延伸,改个条件试试?有规律可循不?自己编个题试试?看似刷了一道题,实际上解了好几道题,还把这一类题都会了,把不同知识点串起来,融会贯通,获得知识迁移能力,这才是数学真正的内功修炼。

(三)设置学习的动机

最常见的学习动机有两种,一种是可以获得成就感,一种是好玩。孩子天然好奇心强,当他觉得“我能做”,并且

觉得“有用”,他就会去探索、去思考,就会愿意学习。我们可以多给孩子设置这样的机会。比如,多给孩子创造生活中应用数学的场景,像购物场景、旅行计划、认路、时间规划、物品整理等等,对孩子学习数学都会有帮助。

爱玩是孩子的天性,当他觉得学习不再是一件枯燥的事,而是十分有意思也很好玩的事,那么不需要家长催,他也会主动要求学。比如计算,我们可以让孩子在游戏中练、换着花样练,比每天一大篇枯燥的口算题效果好得多。

总之,孩子不爱学数学,不是孩子的错。让孩子发现数学之美,享受探索思考的乐趣,获得学习的成就感,每个孩子都能学好数学。

四、如何培养学习数学的好习惯？

(一)读数学教材——读书的习惯

经常有家长问学数学看什么书好?答案只有一个,就是教材。教科书是最值得阅读的书,一定要读细,读慢。数学书需要精读,逐字逐句地读,每一句话都要理解它的意思,每个字都不要跳过,甚至一些副词都特别重要,比如“有且仅有”。读数学书急不来,需要读得慢,读一读就停下来想一想,为什么会有这样的结果?是怎么推导出来的?小学的数学书里有好多规律,中学的数学书里有各种定理,当合上数学书的时候,可以自己把规律推理出来,或者自己把定理证明出来,就说明书真的读懂了。

快速解题、快速找到答案,并不是学数学的目的。数学,最能锻炼一个人的思考能力。读数学书是很好的锻炼思考能力的途径,千万不要放过。那怎么学教材呢?跟着学校学,是最直接、最有效,也是最系统的方法。教材里的知识点是根据孩子的认知规律螺旋上升,是经过反复验证的比较科学的路径。例如认识自然数部分,在学校里,整整花了四年,才完整地学完。我们看看这个过程:好多孩子从学前开始就接触到了自然数,从数东西的个数开始,到10以内、20以内、百以内、一直到四年级,学了大数以后,才算是把自然数完整地学完,甚至到了初中,多项式和自然数系统也是有严格对应关系的。各个阶段是一点一点积累,螺旋上升的。10以内的数理解了,加减熟练了,再做20以内的才有了基础;20以内的进退位加减法不扎实,百以内的加减法一定会出差错。这是一环扣一环,一环都不能缺失。跟着课内学习,真正读好数学书,学好数学的目标就完成了一大半。

(二)课堂要用好——上课的习惯

如果课堂上能真正高效率地学习,课后需要花的时间其实并不多。学校的内容都是根据教学要求和学生整体情况来的,是最有针对性的教学,重点、难点问题都会把握住。孩子只要利用好每一个40分钟,紧跟老师思路,大体就不会走偏。更何况专注本身就是一种非常重要的能力。课堂上,老师毕竟只能兼顾大部分学生,如果有听不懂的地方,赶紧举手提问,即使课上不方便提问,也得在课后赶紧问,趁热打铁。因为过了时间思路就断了,即使再问效果也会大打折扣。

另外,上课记笔记是个好习惯。但是从上课抄到下课,老师说的一字不

差,这却未必好。与“记”相比,“听”更重要。如果说“听”是筑墙的砖块,那么“记”就像是水泥。“记”是为了复习,为了巩固,为了知识这堵墙更坚固。但如果连“听”都没“听”懂,没有了砖块支撑,光用水泥如何能砌出结实的墙来?有一个我们用过得比较好的记笔记方式是在教材旁边留白处记,挑最重要的写。这样由于记得不多,不会占用听课的精力,而且读教材的时候,边上有笔记,读起来效率更高。当然,笔记方式可以根据孩子情况具体调整,以不占用听课精力为原则,听懂才是第一位的。

(三)回味加思考——作业的习惯

做题,是良好学习习惯的重要一环,是检测学习效果,巩固内化知识的重要抓手。学会高效做题,才能让知识真正变成自己的东西。做题环节,有一个很好用的方法是“回味”。当孩子遇到稍稍有一点点困难的题,但是通过自己的各种思考摸索,把它做出来了。这是一个很好的机会,别急着做下一题,先回味一下自己的解题过程。学习那么辛苦,好不容易尝到一点甜头,怎么能轻易放过它呢?想一想:刚才遇到的是什么样的困难?是用什么样的方式方法把问题规避或克服的?

一方面,难题做出来很开心,开心的事当然要回味一下,快乐加倍。加深了成功体验,情绪上有了好的感受,学习自信心也会增强,这是学习的快乐高光时刻。另一方面,这个反思梳理的过程,是能力提升的大好时机。思考对能力的锻炼绝不是背几句口诀所能企及的。即使是反复思考以后,还是没有最终做出来,此时再去看答案也是极好的,会有一种云开雾散、恍然大悟的感觉,不踩坑怎么知道思维的精妙,又何来成长?

做题环节,还有一个需要注意的地方是记得给孩子留白。辅导作业大概是所有家长共同的“痛”。有的家长对孩子“严防死守”:看到孩子做错了,急不可待就指出来;看到孩子做不出来,忙着催促,嫌孩子“慢”“笨”,或者干脆直接告诉孩子答案;看到孩子露出困惑的表情,恨不得把所有知识“掰开了”“揉碎了”喂给孩子。但是,咱们在爱孩子的同时,可别忘了给孩子留有成长的空间呀。过于精细的辅导,无形中破坏了孩子独立思考的能力。尽管可能交上来的作业十分完美,但这种完美属于你,而不属于孩子。古人说,授人以鱼不如授人以渔,辅导学习也是一样的。

(四)多举一反三——知识联结的习惯

做出一道题以后,可以想一想,以前是不是见过类似的题。再改一下条件试试,还能不能解出来……这就是举一反三的过程。这样,在不知不觉中,就把以前学过的知识、练过的问题,自然而然联系起来了,脑子里的知识点互相关联打通了,所谓融会贯通,就是这个意思。家长和老师一定要珍惜孩子思考的机会,适当引导往这个方向走,一旦孩子想出来了,就能获得满满的成就感。经历了这样的深度思考过程,等到了初高中,遇到问题也自然就会思考了。甚至到成年以后,虽然小时候学过的知识点可能用不上,但是好的思考习惯可以受益终身。

数学就像个有内涵的人,别被它“酷酷”的外表吓跑了,让孩子多多探索和思考,他会发现数学其实很有趣,终会享受到思考的快乐。

(刘凌)

编者按:如果要选一个最爱我们的人,大部分人一定会选择妈妈。妈妈的爱是温柔的,在孩子犯错误时会轻声细语地教育他们;妈妈的爱是坚强的,在孩子生病时可以放下一切来细心照顾他们;妈妈的爱是琐碎的,体现在一蔬一饭

妈妈的手

我的妈妈有一双巧手,虽然不是很好看,但我还是觉得妈妈的手是世界上最厉害、最独一无二的手。

每当早上天还没亮,妈妈就起床开始为我们一家人做早餐,为新一天的生活开始忙碌,吃完早餐后还要收拾屋子、扫地、拖地。干完这些活就已经把妈妈累得腰酸背痛了。但这些仅仅只是一部分的家务。妈妈做完了这些还要去洗衣服、刷碗。每当我看见妈妈这样劳累,心里总感觉不是很滋味。所以我和姐姐还有爸爸都会主动分担一些家务,减轻她的工作。

妈妈的手还是一双巧手,每当特殊的日子,妈妈都会做一些饼干来分享给左右邻居和朋友。

记得这一年,我生日到了,妈妈说:“疫情严重,不如我们不买生日蛋糕了,我们做好不好呀?”我们一家人异口同声地说:“好呀!”就这样妈妈做起了蛋糕,分享到社交平台,还得了许多赞呢。吃完晚餐,我们休息了一会儿,妈妈从冰箱拿出了蛋糕,庆祝我的生日。庆祝完后,是我最期待的时刻了!我赶紧切下一块美味可口的蛋糕,尝了一口,我惊讶地说:“哇!这蛋糕不仅美味可口,还甜而不腻啊。这简直和商店买的一模一样!”家人也尝了一口说:“嗯,好好吃的蛋糕,吃了还会口齿留香啊!”

每当到了吃饭时间,妈妈都会做出许

多丰富的菜肴,让我们一家人吃得津津有味。

除了这些以外,妈妈的手有如魔法棒,只要一放到冰箱里,那些凌乱无序的东西都被整理得井井有条。妈妈又去了后院,那些不起眼的小花小草经过妈妈的打理,就会变成美丽的鲜花、绿油油的草地,把我们家点缀得多姿多彩。

妈妈有一双充满爱的手,每当妈妈看见老奶奶老爷爷准备过马路时,她都会去扶着他们。

妈妈还有一双温暖的手。当我做错事时,妈妈的手都会拍拍我的肩膀,要我改过。当我生病了,妈妈夜以继日地在我身边看着我,晚上给我定时吃药,无微不至地照顾我。在我遇到难题时,她的双手会触摸我的头,说:“女儿别担心,我们一起解决难题!”我感到无比幸福和开心,上天赐给了我独一无二的妈妈。

妈妈的手是温暖的,充满爱心的,建起了温暖的家,没有她就没有如今的我。妈妈照顾我这颗细细的小苗,让我在无忧无虑的岁月中茁壮地成长起来。

我不但喜欢妈妈的手,我更爱我的妈妈。

(林怡)



我的手臂上和腹部有明显且粗糙的伤疤,每当我去游泳训练班的时候,同学们总会取笑我,说我是路边的“花猫”。但我却总是不把他们的话放在心上,因为他们不知道这道伤疤的背后,其实藏着一个难忘的回忆,这件事还得从我小时候说起……

在我小时候的某一天,我看着妈妈在用熨斗烫衣物。熨烫到中途,妈妈去上厕所了,这时候没有大人看管我。而我当时认为妈妈刚才做的是一件有趣的事,于是我学着妈妈烫衣物的姿势拿起了熨斗,但天真的我还不知道这是一个很危险的举动。

我在玩的时候,我的手臂和腹部不小心被熨斗烫伤了,因此我开始嚎啕大哭起来。听见哭声,妈妈迅速跑进房间,发现了受伤的我。当时妈妈以为我只是轻伤,于是她简单地用清水帮我清理了伤口。但是几小时后,她发现我的情况不但没有好转,而且加重了,我开始发高烧并呕吐不止。她察觉到异状后就马上喊爸爸去开车,准备把我送往诊所治疗。

在前往诊所的途中,爸爸负责驾驶车子,而妈妈则是在后座不断地安抚我。现在回想起来,我还记得当时他们心急如焚,紧张万分的样子。

到了诊所后,妈妈飞快地把我抱进诊疗室,并将我的情况告诉了医生。经过细致的检查,医生很快地就给出了结论,他说我在烫伤的时候,不幸让一些病毒入侵了伤口,才出现了这许多的症

珍贵的爱

状。他给我擦了点药膏并给我开了一些药物,详细叮嘱了用法与用量,然后我们就回家了。

接下来的日子里,我过得很辛苦,每天都忍受病毒的折磨,常常崩溃大哭。

不仅我过得辛苦,妈妈也累得快喘不过气来了,因为她在白天需要不断地照顾、陪伴我,到了夜晚还得一直抚摸我的额头,担心我突然病发。即使我早已入睡,但她还是放不下心地守护着我。当我哭泣时,她也会默默地在一旁安抚我幼小的心灵。就这样,我撑过了病痛的煎熬,最终在妈妈无微不至的照顾之下战胜了病魔。

经历这件事后,我的心中有一句话想对妈妈说,那就是——“谢谢您”。妈妈,谢谢您。谢谢您忍着疼痛把我带到这个世上,让我看见这美丽的世界。您的爱是伟大的,是无私的,您的爱是我一辈子都无法回报的。就如米尔曾说的那句话,“母爱是世间最伟大的力量”。这道伤疤对我来说并不是伤口,而是母爱的痕迹,即使伤痛早已消失,但这段回忆会永远让我铭记在心。

(叶凯允)



突然我瞄见了放置在橱柜上最不显眼位置的如意油,我慢慢朝橱柜走去,小心地把它拿了下来。我闭上眼睛将如意油放在胸口前,一幕又一幕她细心照顾我的情景,像一个回忆短片般,在脑海中“播出”。轻轻地,我睁开了双眼,泪水缓缓落下。

她有一头巧克力色的头发、像钻石般闪闪发亮的眼睛和一张微褐色的脸蛋。可是那巧克力色的头发却因为我而长出了好几根白头发,那双闪闪发亮的眼睛也变得像熊猫的眼睛一样,那一张美丽动人的脸蛋因为我多了一些皱纹……她是谁?她是我敬爱的妈妈啊!

在我记忆最深处的某一天。“我的……肚子……好疼!”我断断续续地告诉妈妈,我的肚子仿佛像被好几根锋利的针狠狠地扎了下去,很痛很痛。我蜷缩起来,像在扮演一颗大大的恐龙蛋。妈妈立马下床拿起放在桌上的手机走到床上,坐在我的身旁,抚摸着我的头悄悄地叹了一口气。妈妈用手机打开谷歌,并“询问”谷歌适合我的医生,宛如在手机里玩起了寻医冒险记。妈妈皱着眉头“玩”着寻医冒险记,时而望向痛得变成恐龙蛋的我。

忽然妈妈的眼睛里闪着一丝丝的开心。妈妈终于寻医成功了,我把头转向妈妈,露出了一个痛苦但又包含了一丝丝开心的笑容。妈妈赶紧预约医生,并收拾些衣服,生怕我住院。躺在床上的我看着妈妈着急又担心的样子,不禁开始痛恨没用的自己。对不起,妈妈,让您担心了!收拾好后,妈妈慢慢地扶我起来,准备开车去医院。

妈妈为了我向老板请假,放下手边工作,现在又要自己驾车送我去医院。妈妈从口袋掏出手机打开导航系统,跟

着导航系统上显示的马路驾驶。妈妈很害怕单独驾车到离家远的地方去,可是,她却为了我克服了恐惧。在路上,妈妈不断地喃喃自语:“快点、快点、快点……”我虽然痛得快忍不住了,却依然能感受到妈妈那颗爱我的心。

到了医院后,医生要求我住院接受一系列的检查。住院的第二天早上,医生安排我做了电脑断层扫描,这样可以看得更仔细一点。报告出来了,显示我小肠上有两个又圆又小的东西。拿到报告的时候是早上,我还躺在病床上熟睡。妈妈看着报告,双手不停地颤抖着。妈妈很担心,因为她并不知道那究竟是什么,但她还要打起精神照顾我、鼓励我。好在后期的治疗很顺利,在妈妈的精心照顾下我很快恢复了健康。

妈妈像是我生命中的守护者,她时时刻刻宛如一个仙女,守护着我,不让我受一点到伤害。如果妈妈是一把雨伞,我便是撑着那把伞的小孩,她在雨天时守护着我,不让我变成落汤鸡。如果说妈妈是一个口罩,我便是戴着那一个口罩的小孩,她在我外出时守护着我的健康,不让我受感染。如果说妈妈是一个小山洞,而我便是洞里的小动物,她在我被袭击时守护我,不让我受到伤害。

妈妈,我一定会努力变得强大,将来做你的守护者,那时换我守护你。

(杨泯棋)

妈妈的爱,铭记于心



客厅里的收音机正播放着一首大家都非常熟悉的歌曲。“啊……啊……夜夜想起妈妈的话,闪闪的泪光鲁冰花……”鲁冰花象征着最真挚和无私的母爱。

在这世界上,什么才是最珍贵的爱呢?每个人都有不同的答案,而我认为最珍贵的爱就是“母爱”。从我呱呱坠地以来,妈妈就开始用她无限的关爱手把手把我抚养长大,让我拥有快乐的生活。

当年七岁的我,还是个小女孩,我的右耳下侧肿了起来。当时年幼且什么都不懂的我,则没当作一回事。隔天,妈妈发现了我的右耳下侧肿了起来。她急得像热锅上的蚂蚁,赶紧带我到一间诊所检查。医生给我打了针,也吃了药,还是不见好转。之后,妈妈又带我到一间大型医院检查。在等待医生报告的时刻,

妈妈坐立不安,紧紧地握着我的小手。当护士喊我时,我们战战兢兢地进去见医生。医生建议让我动手术。妈妈接受了医生的建议,让他尽快安排手术。

手术的前一晚,我感到有点害怕,就一直在揉搓我的双手。妈妈见状,便到我身边安慰我,让我赶紧入眠。第二天一早,我们便出发到医院。躺在病床上的我,顿时觉得无比害怕,手脚也变得不听话,不停地在发抖。妈妈为了分散我对手术的恐惧,给我讲了许多我爱听的故事。渐渐地,我就没那么害怕了。手术后,我睁开眼睛的第一眼就看见妈妈。原来妈妈一直在手术恢复室里陪着我,等待我清醒,寸步不离。那时候,我才深深地体会到母爱是何等的珍贵与伟大!

在回家路途中,我看着妈妈那张憔悴又疲惫不堪的脸,感到好心疼啊!我一定要赶快好起来,不再让妈妈担心了。妈妈每天帮我换伤口上的胶布,并且只让我吃清淡的食物。幸好我很快就康复了,见到妈妈快乐的笑容,我也变得开心起来。在这段期间,我感受到妈妈的辛苦与付出。她的笑容里含有多少的辛劳、快乐,只有她一人知道,她从未告诉任何人。

我万分感谢妈妈把我带来这多姿多彩的世界,让我尝到最珍贵的母爱。妈妈从不求回报,只希望我健康快乐地成长。我知道妈妈对我的养育之恩是无以回报的,但我想对您说一声:“妈妈,我永远爱您!”

(林俞彤)



文化知识

中秋节

中秋节,又叫仲秋节、团圆节、祭月节等,与春节、清明节、端午节并称“中国民间四大传统节日”。

中秋节起源于上古时代祭月的习俗,汉代时已有雏形,唐代基本普及,宋代之后很流行。中秋时节粮食成熟、瓜果飘香,是庆祝丰收的好时节。家家户户都会用收获的新粮和瓜果来祭月、馈赠亲朋,共享丰收的喜悦。因此,中秋节自古以来就有庆祝丰收的含义。

中秋时节,月亮格外明亮圆润,古人把圆月作为团圆的象征,因此对中秋的月亮也格外重视,用以寄托思念故乡和亲人的感情。时光流转,庆祝中秋节的习俗逐渐成为一种相对固定的活动,被人们赋予寄托情感、祈求幸福、庆祝丰收等内涵。直到今天,中国及周边国家特别是华侨华人聚集的地方,中秋节仍然是一年中的重要节日,每到这时都会有

盛大的庆祝仪式。

中秋节因月而生,神秘变幻的月亮给古人带来许多遐想,他们用月亮的圆缺变化形容人的“悲欢离合”,同时也创造出“嫦娥奔月”“吴刚折桂”“玉兔捣药”“唐明皇游月宫”等神话传说。古代的文人更是借中秋圆月写出了许多诗词佳句,比如唐代王建在《十五夜望月》中写道“今夜月明人尽望,不知秋思落谁家”,表达别离之后睹物思人的情意;宋代苏轼在《阳关曲·中秋月》中感慨“此生此夜不长好,明月明年何处看”,表达手足情深,难以分别的情绪。

在漫长的历史演进中,中秋节保留下来很多习俗。唐宋时期,中秋夜人们就通宵嬉戏,赏月看灯,城市里歌舞升平,非常热闹。宋代文学家孟元老在《东京梦华录》里用“中秋夜,贵家结饰台榭,民间争占酒楼玩月”形容人们庆祝的场景。今天,月下游玩虽然没有古代那么盛行,但设宴把酒、赏月团圆,与家人朋友共同庆祝美好生活的各种习俗还是影

响深远。

吃月饼,是中秋节的重要习俗。圆月的月饼寓意团圆,最早作为祭月的供品,后成为传统点心。因南北风俗各异,形成了广式、潮式、京式、苏式月饼等不同的类型,它们或甜或咸,或荤或素,馅料包罗万象,表皮在制作时还常印制有吉祥纹样,精致可口,深受大家喜爱。每到中秋佳节,大家可以一同分食月饼,也可以用月饼馈赠亲友,很好地联络了感情。

古代帝王有春天祭日、秋天祭月的规矩,百姓也有中秋祭月的风俗,至今仍有许多命名与月有关的古迹,如月坛、拜月亭、望月楼等。随着文明发展,月亮不再神秘莫测,人们对月亮神的崇拜心理在减弱,欣赏的审美视角在增强。农历八月秋高气爽,又是丰收季节,当中秋皓月升起,露天宴席上摆好月饼和各色瓜果,大家围桌而坐,共同享用美食,欣赏美景,在惬意中可以畅述情怀。而这一轮圆月又是天涯共明,即使身在异地,亲

友们抬头所见的月亮是一样的,大家的心也仿佛连在一起,才有了“千里共婵娟”的说法。

中秋节玩花灯这一习俗多集中在中国南方地区。中秋节是有名的灯节,中秋的灯一般是在家庭间玩耍的。人们会制作形状各异的彩灯,有的被升上天空,有的被漂在水面,有的供孩子们游戏……各地花灯的玩法不一,但往往是为了表达祈福纳祥、传递祝愿的心情,这一习俗也为中秋节增添了浓郁的民族特色和乡土气息。



科普知识

月亮的盈亏变化

月亮的盈亏实际上是指我们站在地球上看到月球被太阳照射部分的变化,盈就是满,亏就是缺。这与太阳、地球、月球三者的关系相关,也与月球本身不发光不透明的特质有关。

地球是太阳的行星,围绕太阳旋转;月球是地球的卫星,围绕地球旋转,太阳(日)、地球、月球的相对位置在一个月中会有规律地变动。而月球只有直接被太阳照射的地方才能反射光,随着三者位置的变化,有时月球对向地球的亮面部分大一些,有时小一些,因此我们就看到了不同形状的月亮。

大约农历每月三十或初一,月球位于太阳和地球之间。地球上的人们正好看到月球背离太阳的一面,因而在地球上看不见月亮,称为新月或“朔(shuò)”。之后,月球向东绕地球公转,逐渐偏离太阳和地球中间,这时我们看到月球被太阳照亮的一小部分,形状像古代美人的弯弯眼眉,称为娥眉月。大约农历每月初七、初八,月球继续绕地球向东运行,

当月球、地球连线与太阳、地球连线夹角成90度时,我们在地球上看到月球亮的部分呈半圆形,此时叫弦月。当两条连线夹角大于90度,月球被照亮部分大于一半,即为凸月。大约到农历每月十五、十六日时,月球运行到太阳的正面,地球位于太阳与月球之间,这时我们看到月球朝向太阳的面,此时就是又大又圆的满月。满月之后,我们看到的月球亮面又渐渐变小,经历凸月、弦月、娥眉月几个阶段后,重新回到新月,这样就完成了一个变化周期。



诗词赏析

水调歌头·明月几时有

(宋)苏轼

丙辰中秋,欢饮达旦,大醉,作此篇,兼怀子由。

明月几时有?把酒问青天。不知天上宫阙,今夕是何年。我欲乘风归去,又恐琼楼玉宇,高处不胜寒。起舞弄清影,何似在人间。转朱阁,低绮户,照无眠。不应有恨,何事长向别时圆?人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。但愿人长久,千里共婵娟。

注释:

丙辰:用中国传统纪年法表示作诗时的年份。

达旦:到天亮。

子由:苏轼的弟弟苏辙。

把酒:端起酒杯。把,执、持。

天上宫阙:指想象中的月中宫殿。

归去:回去。

琼楼玉宇:指想象中的仙宫。

不胜:经受不住。

弄清影:意思是月光下的身影也跟着做出各种舞姿。

何似:哪里比得上。

朱阁:朱红的华丽楼阁。

绮户:雕饰华丽的门窗。

何事:为什么。

但:只。

共:一起(欣赏)。

婵娟:月亮。

赏析:

这首词是宋代大文豪苏轼在中秋时写下的作品。苏轼在密州(今山东诸城)任职,当时与弟弟苏辙分别七年未能团聚,面对一轮圆月,内心波澜起伏,于是乘着酒兴正酣,写下了这首中秋望月怀人之

作。

整首词分为两部分。上片望月,通过虚实结合,起于无限畅想,终于现实情感。以问句开头,作者把青天当成朋友,把酒相问,无拘无束,彰显出豪放性格和非凡气魄。接下来,作者进一步猜想月宫仙境的状态,对明月的赞美与向往之情溢于言表,他自己也设想前生是月中人,因而有了“乘风归去”的想法,但终因担心琼楼玉宇高寒难耐选择不去。“起舞弄清影,何似在人间”!人世间不称心事情太多,迫使作者幻想摆脱烦恼,但他故意找出仙境的美中不足,来坚定自己留在人间的决心。上片从幻想上天写起,最后又回到热爱人间的感情上来,用既往天上又留恋人间的矛盾心理来折射内心对人间纷扰的厌烦与对人间温情的留恋。

下片怀人,由中秋的圆月联想到人间的离别,同时感慨人生的离合无常。首先,使人通过月亮的动态转移,逐渐把视角转到长夜无眠的人上来,极具画面感。这无眠的人既指怀念弟弟的自己,又泛指那些中秋佳节因不能与亲人团圆以至难以入眠的人们。作者惆怅地询问月亮到底有什么怨恨,偏要在人们分离的时候变圆?但他并没有就此消沉下去,而是笔锋一转,指出人的悲欢离合与月亮的阴晴圆缺一样,都是很平常的,自古以来世上就难有十全十美的事。转念之后,作品中因暂时离别而产生的忧伤逐渐淡下来,反而充盈着豁达、积极的情感。最后,作者用“但愿人长久,千里共婵娟”来表达祝愿,此时明月又成为了美好的化身,即使和亲人远隔千里,但普照世间的明月可以把无法团圆的人们联系起来,保有彼此内心的美好。



美食制作

广式月饼

准备材料:
饼皮:中筋面粉100克,糖浆70克,碱水2克,花生油25克,鸡蛋1个。
馅料:莲蓉、豆沙等。
步骤:
1.将玉米油、糖浆及碱水倒入盆中搅拌均匀。

2.筛入面粉揉成光滑面团,裹上保鲜膜松弛半小时。
3.将面团与馅料按照2:8分割好,包成圆团,用月饼模具印出形状。可以撒点玉米淀粉防粘。
4.烤箱预热后,将月饼生坯摆在烤盘中,喷上水,180度烤5分钟。
5.取出烤盘,薄薄刷上一层用蛋黄加水打匀的蛋黄水,再烤12-15分钟左右即可出炉。

课堂游戏

小猴子捞月亮

游戏目的:

适合低龄学生在游戏过程中学习词汇,并通过实验探究科学道理,提高学生思考问题能力和语言表达能力。

游戏准备:

1.《猴子捞月》故事文本、图片等。

2.四到五人分一组,每组准备一盆水,一个手电筒。

游戏方法:

1.老师先讲述《猴子捞月》的故事,当讲到猴子开始捞月亮的情节停止。

2.让每组中的一位学员负责打手电筒作月亮,其他人扮演小猴子学着用手在盆

里捞,然后老师进行提问:“月亮可以捞上来吗?为什么?”

3.待大家体验并回答出正确答案后,把故事的结尾告诉大家,并总结生活中遇事应勤于思考和观察,不能轻易做出判断和盲目行事的道理。

4.游戏完成后,可鼓励学生复述故事情节,强化记忆力,提升表达水平;也可以引导学生改编故事,激发想象力。

(本版供稿:陈子萌、叶洋菱)

唐朝诗人李白曾写道“危楼高百尺，手可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人。”诗句生动地描述了高楼的峻峭挺拔、高耸入云。

当今中国城市快速发展，高楼大厦不断涌现，人们更加体会到了站在高楼“摘星辰”的奇妙感觉。本期我们一起来看看当代中国一些有名的高层建筑。

当代中国高楼

北京中国尊

北京中信大厦，又名中国尊，是中国中信集团总部大楼，位于中央商务区（CBD）核心区。北京中信大厦占地面积 11478 平方米，总建筑面积 43.7 万平方米，其中地上 35 万平方米，地下 8.7 万平方米，建筑总高 528 米，是北京第一高楼。其建筑层数地上 108 层、地下 7 层（不含夹层），可容纳 1.2 万人办公，内部有全球首创超 500 米的跃层电梯。

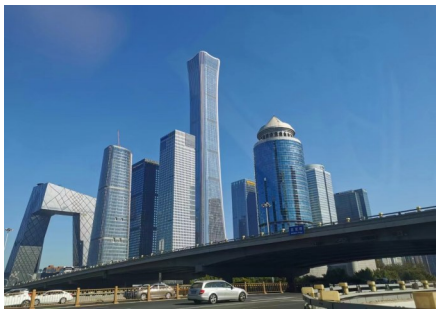
2014 年 6 月 8 日，北京中信大厦被评为“中国当代十大建筑”之一。世界高层建筑与都市人居学会 2018 年统计数据显示，中信大厦是 2018 年全球范围内建成的最高建筑。

北京中信大厦的建筑构思源于中国传统礼器重宝——“尊”的意象。建筑高耸直入云端，表现出顶天立地之势。它的外形自下而上自然缩小，形成稳重大气的形象，建筑顶部的空间设计取自“孔明灯”的形态意象，体现出庄重的东方神韵。可以说，无论是“中国尊”的建筑外

观，还是“孔明灯”的顶部形态，以及 CBD 核心之门户的设计理念，都体现了这是一座源于中国文化、立足于中国首都、体现北京未来的新建筑。

中国尊是一栋集办公、公寓、酒店、商业、观光以及多种配套服务于一体的建筑，很多世界 500 强企业纷纷入驻这里。中国尊在大楼林立的 CBD 区域格外的耀眼，沿着 CBD 的核心区轴线向中国尊走去，十分具有仪式感，十分庄重。

中国尊虽然高达 500 多米，但是不失婉约美，是一座符合当代潮流的建筑。随着旅游业的不断发展，中信大厦也逐渐成为很多旅游爱好者的打卡地。



东方明珠广播电视塔，简称“东方明珠”，位于上海市浦东新区陆家嘴世纪大道 1 号，地处黄浦江畔，背拥陆家嘴地区现代化建筑楼群，与隔江的外滩万国建筑博览群交相辉映。

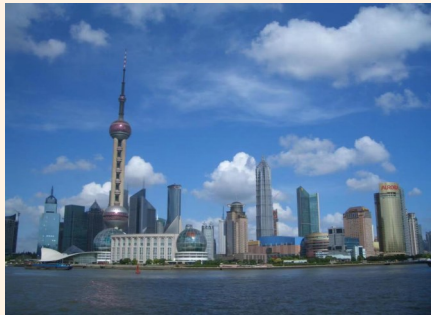
明珠”为亚洲第六高塔、世界第九高塔。

“东方明珠”于 1991 年 7 月 30 日动工建造，1994 年 10 月 1 日建成投入使用，具有发射 9 套电视和 10 套调频广播节目的能力，可覆盖整个上海市及邻近省份 80 公里半径范围内的地区，改善了附近地区收听收视质量。

上海东方明珠高 468 米，总建筑面积达 10 万平方米，建筑外观选用了东方民族喜爱的圆曲线体作为基本线条，设计者富于想象地将 11 个大小不一、高低错落的球体从蔚蓝的天空中串联至如茵的绿色草地上，而两颗红宝石般晶莹夺目的巨大球体被高高托起，整个建筑浑然一体，展现了“大珠小珠落玉盘”的优美含义。“东方明珠”也是集都市观光、时尚餐饮、购物娱乐、历史陈列、浦江游览、会展演出、广播电视发射等多功能于一体的上海市标志性建筑。

东方明珠广播电视塔内共有 5 个观光层，主要由高 90 米、直径 50 米的下球体室外观光廊和高 272.5 米、直径 45 米的上球体观光层组成，是鸟瞰上海全市的最佳场所之一。截至 2019 年，“东方

1999 年，东方明珠广播电视塔获“上海市优秀勘察设计一等奖”、“中国土木工程詹天佑奖”。2020 年 1 月 6 日，它又被中国建筑文化研究会评为“上海新十大地标建筑”之一。



型七层塔楼，总建筑面积 4500 平方米。在第二层的瞭望厅内，有望远镜可以观看景色，旋转餐厅可以同时容纳 2000 人就餐。第三层是天塔西岸书斋·知道吧，位于天塔 257 米高处。书斋共有近万册图书，种类丰富，涵盖哲学、文化、文学、艺术、历史、地理、天文学等共 22 个类别的图书。

“天塔”集旅游观光、餐饮、娱乐、广播电视等多项功能于一体，是一个综合性旅游场所。“天塔”还可为公安、消防、交通、气象、通讯、环保等部门和单位提供综合性服务。

天塔旁的天塔湖内设有大型音乐灯光喷泉组泉、水幕电影，沿湖南岸有国内最长的人工塑山。

天津天塔

天津广播电视塔取首尾二字，简称为“天塔”，1991 年 10 月建成，坐落在天津市河西区体院北，西靠风景绮丽的水上公园，占地面积 35 万平方米，塔高 415.2 米，矗立于天塔湖之中，是世界唯一的水中塔。天塔之“高”，高在无线发射的电波上，方圆百余公里都能收到由天塔发射的高清晰度调频声像节目。

“天塔”由塔基、塔座、塔身、塔楼、天线五部分组成，对游人开放的有塔座大厅、瞭望厅、太空旋转厅和 270 米露天观光平台。

在 248 米到 278 米高处建有一座飞碟

上海中心大厦，位于上海市陆家嘴金融贸易区银城中路 501 号，是上海市的一座巨型高层地标式摩天大楼，始建于 2008 年 11 月 29 日，于 2016 年 3 月 12 日完成建筑总体的施工工作。上海中心大厦主要用途为办公、酒店、商业、观光等。主楼为地上 127 层，总建筑面积约为 57.8 万平方米，其中地上总面积约 41 万平方米，地下总面积约 16.8 万平方米，占地面积 30368 平方米。

上海中心大厦

中国人生活中缓冲室内与室外的“朦胧空间”，是在上海特有的石库门建筑常见的元素，长长的里弄和庭院是上海社交生活的背景。上海中心大厦的设计将这种里弄的布局垂直呈现出来，体现了建筑师独特的设计理念和大胆的设计创新。

上海中心大厦第 118 层的上海之巅观光厅是上海中心大厦的功能体验区，四周包裹着超大落地透明玻璃幕墙，在上海之巅 360 度全视角观光厅，近看东方明珠、金茂大厦、环球金融中心，远眺外滩、世博园区、八万人体育场，可以一览苏州河与黄浦江蜿蜒同奔长江共入东海的壮观景象。

上海中心大厦高 632 米，是中国人首次建造的 600 米以上的高楼，获得了第十五届中国土木工程詹天佑奖等重要奖项。

中银大厦是中国人民银行在香港的总部大楼，位于香港中西区中环花园道 1 号，由美籍华裔建筑师贝聿铭设计。中银大厦自 1982 年底开始规划设计，1985 年 4 月动工，1989 年建成，基地面积约 8400 平方米，总建筑面积 12.9 万平方米，地上 70 层，楼高 315 米，加顶上两杆的高度共有 367.4 米，建成时是全亚洲最高的建筑物。

香港中银大厦

中银大厦顶楼四层和底座的 19 层均为中国银行香港总部的写字楼，其中三楼是营业大厅，十七楼为高级职员专用餐厅和宴客厅，其余都是银行办公场所。其他楼层都对外出租，有一百多家公司在中银大厦办公。

中银大厦两侧的两个三角形花园，与建筑物的三角形主题协调统一，格调和谐，与大厦相交映衬。园中的一草一木、一山一水的布局经营，都显得古朴典雅，颇具中国山水画的韵味。两个花园的衬托，使整座建筑展现出浓厚的中华文明气息。

中银大厦设计灵感源自竹子的“节节高升”，象征着力量、生机、茁壮和锐意进取的精神，也寓意中国银行（香港）未来继续蓬勃发展。中银大厦的外表线条简单明了，平滑的浅墨色及略呈银白色反光玻璃幕墙，配以银白色平滑宽阔金属片，镶嵌建筑物四边角位，各个面的中间打上一个斜斜的银白色大十字，整体建筑反传统、反华丽、反繁琐，具有现代感，成为了香港的新标志。中银大厦揉合中国的传统建筑理念和现代的先进建筑科技，以玻璃幕墙及铝合金建成，大厦由四个不同高度结晶体般的三角柱身组成，呈多面棱形，好比璀璨生辉的水晶体，在阳光照射下呈现不同的色彩和空间感，体现着贝聿铭的设计名言：“让光线来做设计”。



广州新电视塔又称广州塔，位于广东省广州市海珠区，距离珠江南岸 125 米。广州塔塔身主体高 454 米，天线桅杆高 146 米，总高度 600 米，总建筑面积 114054 平方米。

广州新电视塔

扩大了广场绿化面积。

广州塔于 2009 年 9 月竣工，2010 年 9 月 30 日正式对外开放，共有 5 个功能区和多种游乐设施，包括户外观景平台、摩天轮、极速云霄游乐项目，有 2 个观光大厅，另外还有悬空走廊、天梯、4D 和 3D 动感影院、中西美食餐厅、会展设施、商场及科普展示厅。

广州塔属于单一体型，主塔体为高耸结构，外观各面基本等高，平面呈椭圆形。它的造型简洁、统一，轮廓分明，在外观上采用了直线“方形”设计，在东、南、西三面则采用独特的塔冠“之”字形退台设计，整个塔身盘旋而上，既含有节节高升的寓意，又在不同层面、角度营造出空中花园。

主塔周边采用不规则的架空大平台，南面缓坡延伸至南面绿化广场，北面跨越滨江路，通过绿化阶梯过渡与珠江形成亲水平台，无缝连接了滨江景观带，

广州塔餐厅位于广州塔第 106 层，423 米高的璇玑自助餐厅是世界最高的旋转餐厅，可容纳 130—150 人就餐，于 2014 年获得“吉尼斯世界记录”的验证，被评为“建筑物中最高的旋转餐厅”。广州塔“极速云霄”速降体验是目前世界最高的垂直速降游乐项目，位于广州塔 455 米—485 米天线桅杆的超高空位置。广州塔塔身 168—334.4 米处设有“蜘蛛侠栈道”，是世界最高最长的空中漫步云梯。塔身顶部 450—454 米处设有摩天轮，是目前世界最高的摩天轮。



（本版供稿：廖崇阳）

古人的秋季美食

进入秋季后,夏季的高温慢慢降低,烦躁的情绪也随之逐渐平静。秋季是丰收的季节,时令瓜果蔬菜品种繁多,各种肉类也深受人们喜爱。本期,我们一起来细数古人流传下来的那些秋季美食吧。

入秋以后,秋燥渐显,古人认为此时宜饮食清淡、少吃或者不吃辛辣食品,多吃清热安神的食物,如银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、豆类及奶制品。秋季是收获的季节,瓜果蔬菜成熟,因此应季的蔬果很多,如菠菜、白萝卜、苹果、葡萄、枣、柿子、桃子、石榴等。清朝的书中有这样的记载:人们在秋季将苹果、葡萄等水果用大瓷瓮密封藏好,放入冰窖,这样冬天和来年也能吃到新鲜的瓜果。

秋季宜多吃酸味食物,如苹果、橘子、猕猴桃、山楂等,少吃辛辣食物,如葱、姜等。古人认为秋季应该养肺,可适当喝些鸡汤、鸭汤、骨汤等。

秋季宜参加轻松平缓的活动,防止出汗过多,要及时饮水,补充身体流失的水分,可适当饮用菊花茶。此时菱角、新

鲜莲子、莲藕等正当季,可以用这些食材加入冰糖,做成美味又有益身体健康的甜品。

霜降以后,天气变冷,勤劳的人们开始腌制咸菜。据古书记载,茄子、芹菜、萝卜、白菜等,都可制成腌菜。在冬天蔬菜不足的情况下,腌菜也是饭桌上的美味佳肴。



秋季话吃“梨”

中国人很早就开始种梨,梨的种植地区广泛。在中华大地上,从东到西,从南到北,盛产着不同品种的梨。

梨味甜微酸,性凉,有生津润燥、止咳止渴的功效,非常适宜在秋天干燥的环境下多食用。再加上秋季正逢梨成熟的季节,因此秋季食梨,从各种角度来说都很适合。

如有咽喉不适,吃生梨能够很好地缓解;冰糖炖梨是中国传统滋补甜品,可以滋阴润肺;梨还可以熬制成梨膏,如著名的“莱阳梨膏”,对于止咳很有效果。

关于吃梨,还有很多有名的故事,比如宋末元初的大学者许衡,有“不食无主之梨”的美谈。有一天许衡赶路时,在路边休息,很多人去摘路旁果园里的梨吃了解渴,许衡却不为所动。旁人劝他说,反正梨园的主人也不在,摘两个梨算什么?他回答:“难道我们的心就没有约束吗?我不食无主之梨。”简单的两句话就体现出了他高洁的品质。

大家耳熟能详的还有“孔融让梨”的故事:孔融小时候,父亲给他一些梨,让他分给兄弟们吃,他先把最小的留下给自己,然后把梨按从大到小的顺序分

给兄弟们。父亲问他为什么这样做,他说“因为我年纪小,所以大的梨应该给哥哥们。”父亲又问:“可是弟弟比你小,你为什么给他的梨比你的大?”他说:“因为我都当哥哥了,应该把大的给弟弟。”这个故事流传开来,大家都赞扬他懂得谦让、能够友爱兄弟,因此“孔融让梨”这个成语也流传了下来。

吃梨也有一些禁忌,比如吃梨的时候,忌讳将一个梨切成两半吃,因为“分裂”和“分离”谐音,人们不愿分离,所以不把梨分开吃。还有,因为“梨”和“离”谐音,因此,古人很多场合不吃梨,比如团聚的时候、相逢的时候,都不吃梨;有人生病,更是不能带梨去看望病人,因为“送梨”和“送离”谐音,探病送梨,很不吉祥。



秋日桂花香

古人又将农历八月叫做“桂月”,因为这时大江南北都充满了桂花香。桂花最引人喜爱的就是浓郁的香味,人们说“半城桂树满城香”,优雅的桂花香让人心旷神怡,聪慧的古人们还把桂花做成各种各样的秋季美食,品尝一口芬芳。

南宋时期人们就开始用桂花做点心,先将桂花摘下,加上大米粉,洒上甘草水,蒸制成糕。一直到今日,在江南很多地区,“桂花糕”依旧广受欢迎,有的用桂花和大米粉蒸制而成,有的用桂花与米浆发酵而成,也有的用糯米蒸糕撒上桂花蜜制成,都带着桂花迷人的香气。

秋天的桂花美食还有“桂花糯米藕”,新鲜的秋藕里,填满糯米蒸熟,再撒上桂花蜜,吃起来口感粉糯,香气浓郁。

爱喝酒的人会垂涎于桂花酒、桂花米酒、桂花黄酒……桂花酒历史悠久,早在春秋战国时期,就有“桂酒”,桂花入酒醇香,回味无穷。不喝酒的人可以喝桂花茶,台湾的桂花乌龙茶、杭州的桂花龙井茶、桂花红茶……鲜香的桂花香和淡淡的茶香,搭配得相得益彰,喝完满口芬芳。倘若茶酒不沾,也可以试试桂花糖水,苏州人将桂花制成的桂花糖浆,是秋日独一份的香甜。

螃蟹当属秋季季节美食“C位”,秋风一吹,美食家们就在数着螃蟹上岸的日子了。中国人爱吃螃蟹,现代文学家、美食家梁实秋说“蟹是美味,人人喜爱,无间南北,不分雅俗”。螃蟹的美味令人垂涎,吃螃蟹讲究“九雌十雄”,农历九月的时候,吃母蟹最为合适,到了农历十月份,就是吃公蟹的时候了。

各个年代吃螃蟹都有不同的特色,每个人的爱好也不尽相同。宋代大文豪苏轼很爱吃螃蟹,一次给他朋友赠了一首诗,朋友回赠了他一些螃蟹,他十分高兴,打趣说自己很“馋”,用诗换来了螃蟹。明末清初文学家李渔努力攒钱买螃蟹,别人笑话他嗜螃蟹如命,他坦然接受,还调侃说自己在攒“买命钱”。清代诗人袁枚喜欢用淡盐水将螃蟹煮着吃,他说清蒸螃蟹虽然味道鲜美,但是太淡了。最有趣的是他说吃螃蟹要“独食”,自己慢慢剥壳,再就点儿小酒,慢慢吃个痛快。

吃螃蟹各有妙招,明清时期苏州地区流行的“蟹八件”最是风雅。“蟹八件”是吃蟹用的工具,后来甚至发展到六十四件。基础的“蟹八件”包括锤、镊、钳、铲、匙、叉、刮、针。用“蟹八件”吃螃蟹,不同部位有不同用具,不仅能把螃蟹吃得干干净净,而且吃完后还能把壳拼回去,拼成一

秋日吃螃蟹

只完整的“空壳蟹”。看来古人不仅要吃得美味,还要吃得风雅。

中国古典名著《红楼梦》中,秋日“螃蟹宴”就是这样的风雅。“螃蟹宴”的地点选在“藕香榭”,在水池中间,四面有窗,旁边桂花树开得正好,幻境怡人。螃蟹性寒,因此,王熙凤嘱咐丫鬟们给每桌不要多拿,等吃完了再上热的。此外,为解螃蟹的寒气,需要饮温热的酒,或就着姜醋吃。吃完螃蟹,用“菊花叶儿、桂花蕊熏的绿豆面子”来洗手,不仅去腥味,还能增加芳香。在“螃蟹宴”上,众人饮酒作诗,薛宝钗写诗道:“酒未敌腥还用菊,性防积冷定须姜”,讲的是螃蟹的腥味与寒性;林黛玉写:“对斯佳品酬佳节,桂拂清风菊带霜”是说季节;而贾宝玉最为直接,他写:“持螯更喜桂阴凉,泼醋搗姜兴欲狂”,吃螃蟹的愉快心情跃然纸上。



重阳糕

农历九月初九是重阳节,重阳节是除中秋节外秋季的另一个重要节日。在西汉时,已经有在重阳节佩戴茱萸、喝菊花酒、吃蓬饵的习俗。秋季是丰收的季节,因此,食“饵”是为了品尝刚收成的谷物,尝新米慢慢成为一种习惯。“饵”又称“糕”,与重阳节习俗“登高”相合,有“百事皆高”的寓意。因此,重阳节吃糕便逐渐成为风俗。

至唐朝,重阳节吃糕已经盛行,唐代宫廷中重阳节食“麻葛糕”。民间开始流行将糕搭在儿童头上,祝福他们“百事皆高”。到了宋朝,美食发展突飞猛进,重阳糕也演变出新的花样。在重阳节前两天,人们就要互相赠送重阳糕,重阳糕上插着小彩旗。

元朝保留了重阳节互相赠送重阳糕的习俗。明朝时北京人称重阳糕为

“花糕”,这一天出嫁的女儿要回到娘家吃花糕,如不来,娘家人都会很伤心。

到清朝,重阳糕的品种更丰富了,仅北京就有好几种做法:有用糖、油、果烤的;有用发面蒸的;有用糯米和黄米蒸熟捣成的……清朝也有做“菊花糕”的,面粉加糖起酥制成面饼,面饼之间夹上果仁、山楂、葡萄、梅子等,层层叠叠,最上面一层粘上菊花叶,不仅看起来美观,吃起来也很美味。



夏季炎热,胃口不好,又容易流汗消耗体能,因此,夏天过后,体重就会有所减少,在进入秋季之后,就要补充能量。所以,很多地方的人会在秋季开始进补,叫做“贴秋膘”。

在炎热的夏季,人们常常吃一些冷食,肠胃功能有所下降,因此,在“贴秋膘”的时候,不适合一下子吃特别多的大鱼大肉,而应该调理身体,比如吃一些绿豆、扁豆、薏米等食品,帮助排出身体内的湿气、热气。

很多北方人“贴秋膘”更爱涮羊肉。中国人自古就爱吃羊肉,与“羊”字有关的很多汉字都有很好的意思,比如美——“羊大为美”;鲜——“鱼羊为鲜”。可见古人对吃羊肉十分钟情。再加上中医认为羊肉“性温,味甘,益气补虚”,所以羊肉不但鲜美可口,而且对身体有很多好处,因此深受人们喜爱。

“吃秋鸭”是南方很多地区流行的“贴秋膘”方式,比如南京著名的“桂花鸭”。

贴秋膘

“桂花鸭”其实就是南京著名的特色美食盐水鸭,只不过在桂花开放的秋季,有了一个浪漫的别称,夏秋季节燥热,最适合吃鸭滋补。

古人秋天进补的水产,首选就是螃蟹,此外还有鲈鱼。秋天的鲈鱼是最好吃的,鱼肉肥美柔白,吃起来不仅鲜嫩,而且营养丰富,适合进补。诗中“江上往来人,但爱鲈鱼美”,江上来来往往的人,都喜爱鲈鱼的鲜美滋味,鲈鱼味道之美可见一斑。关于秋天的鲈鱼,还有个感人的故事。史书上记载,晋朝有个人叫张翰,远离家乡在外地做官,有一年,秋风起时,他突然想起家乡的美食莼菜羹和鲈鱼脍,因为此时正是吃鲈鱼的季节,鲈鱼的鲜美令他念念不忘,家乡的一切也让他心生思念,于是就辞官回家了。因为人们感动于张翰思念家乡的深情,后来有个成语“莼鲈之思”,就是指怀念故乡、思念家乡的感情。

(本版供稿:叶洋菱)