



高三男生写下《出师表》致谢数学老师

长信两千言 抒发少年志

“您严格而不死板;严肃而不失幽默;务实而不失活泼;资深而和蔼;聪慧而近人;集至善至美于一身。”五页信纸,一手好字,一份对老师的深情厚谊。这两天,上海市第十中学

高三数学教师顾海燕收到了一封来自高三(3)班男生陈文杰的手写信。古有《出师表》,陈文杰将这封信起名为《出师表》,倾诉着对老师的感激,也抒发着少年志向。

加油考生

高三男生陈文杰写给数学老师顾海燕的长信

我的老师“霸气”可爱

长信约莫2000余字,是陈文杰居家学习期间写的。在这个18岁少年心中,顾老师亦是人生导师。

顾海燕今年59岁,仍活跃在教学第一线。她不仅每周有11节课时的教学,还要兼顾教导主任的工作,这样紧张的节奏造就了她雷厉风行的风格,每次接手新的班级时,她都会对学生们说:“我肯定是你们遇到最严格的老师,别想在我的课堂上犯困偷懒。”

然而,同学们都知道,顾老师表面严厉,实际对学生尽心尽力。她每天早上五时安排教学工作,到校之后全身心投入到教学工作之中,自己的课堂从不迟到、缺席,病假都很少请。无论何时学生有疑问,顾老师都及时回复。有时顾老师在外面吃饭,收到消息,取一张餐巾纸就给同学手写解题过程。顾海燕

老师从教数十年,收到无数感谢之语,学生曾送给她锦旗,赞美她是最“霸气”却又最“可爱”的老师。

安静少年是个“暖”男

作为全年级唯一的日语考生,同班同学上英语课时,陈文杰常来找顾老师请教数学问题,顾老师总会耐心解答。久而久之,老师们都记住了“一直来办公室的安静高个子男生”。为了不打扰顾老师工作,除了请教问题,陈文杰都坐在一旁安静地钻研题目。

在顾海燕眼中,陈文杰“非常喜欢思考”,给他答疑,只要写两个关键的步骤,他立刻就能明白,很有悟性。居家学习三个月,他刷完了过去十多年的高考数学试卷,顾海燕老师拿着他提问的部分在课上给全班同学讲解。平日,陈文杰品学兼优,尤其擅长数学和物理,是个名副其实的“理科

生”,业余时间也很喜欢阅读和写作,他还曾给顾海燕老师赠送过自己的另一篇原创文章和一幅梅花图。

而这并非顾海燕第一次被他“暖”到——她不太习惯使用学校的触摸屏白板。每次上课前,陈文杰等几个个子高的同学总会默默来到教室前面,帮顾老师把设备打开、调试好,再附上一句:“老师,您现在可以直接用了!”

书写志向不负韶华

除了研究数学题,平日里,陈文杰还和顾老师交流自己对于未来的看法和生活上的难题,告诉顾海燕老师自己喜欢看些什么书、将来想报考什么专业、有什么理想。顾老师即便工作繁忙,也总会一边忙着手上的工作一边听他讲。

“超出愚生能力之事自然不敢也不可为

之,而力所能及之事,愚生定虽九死而不会悔之。”

在《出师表》中,从儿时想成为科学家、有所创造发明,到如今不想为物欲和利欲所困,为这美好的时代而奋斗,陈文杰向顾老师讲述着自己的成长经历。他写道,他不想荒废青春,将在大学这一人生新阶段多多学习、开阔眼界,“不负韶华,持之以恒”。

“愚生不甘因物欲而埋没于资本,更不甘因利欲与惰性而废青春于尘土,如此美好祥和之时代,有什么不敢出去闯和为志向奋斗的呢?”这是陈文杰在《出师表》中写下的铮铮誓言。顾海燕也将这段话分享给其他同学,希望大家都可以奋力拼搏,做最好的自己,实现心中理想。“我也想等他们高考结束来校填报志愿时,再和我一起聊聊关于未来的规划。”顾海燕说,她等着她的孩子们归来。

本报记者 陆梓华 实习生 计丹洁

高考晴热晒 考生请注意防暑降温

本报讯(记者 马丹)晴、热、晒!申城一派盛夏光景,白天气温义无反顾地冲过37℃的酷暑线。尽管,今天的风比前两天强劲了一些,但对缓解暑热没有太大帮助。大气中积蓄了诸多热能,午后局部地区雷阵雨现身,但落下的雨没多久就蒸腾光了,不仅没有送来清凉,反而让空气湿度变大,让人在酷暑里体验“蒸桑拿”的感觉。明天就要迎来2022年上海高考,考试期间,申城每天“高烧”不退,最高气温将“钉”在36℃上,午后到夜里仍

然会有短时阵雨或雷雨,考生注意做好防暑降温。

据预报,这样的高温酷暑天还将持续至少10天,本周高考和下周中考期间,上海都是热浪滚滚,最高气温可达36℃左右,局地还可能出午后雷雨,气温高、湿度较大,体感闷热不适。气象专家提醒,考生防暑降温的同时切勿贪凉,紧张的情绪和不当的饮食易引发肠胃不适,可以选择宽松的着装、清淡的饮食,并适当准备一些防暑降温的药品。

应考期间饮食要注意啥?

早餐要吃好 切莫乱进补

明天,上海高三考生就将踏进高考考场。应考期间饮食有哪些注意事项?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院全科医学科周展红副主任医师和营养师马莉副主任医师为家长详解。

减少外出就餐

马莉说,考试期间家长们往往最关心的是吃什么最有营养、最补脑,却很容易忽视安全问题。她建议,在考试期间,最好减少外出就餐。饭菜最好是自己家里烧,做到烧熟煮透;隔夜的剩饭剩菜最好不要吃了。自制冷菜要注意卫生,生食瓜果洗净后最好用沸水烫一下再食用。

此外,考试期间还要注意预防食物过敏,避免食用以前没吃过的食物。

膳食荤素搭配

周展红表示,考试期间的膳食要注意做好荤素搭配。不要大鱼大肉,不吃过于油腻的食物;烹调方法宜清淡,不用煎炸烧烤。

此外,要注意食不过量,以免影响复习的效率。做到午餐、晚餐八成饱,两餐间可以有少量加餐。

在食物选择上少用大豆、洋葱等易产气食物,不要多吃冷饮和甜饮料,避免睡前饮用咖啡和浓茶。

保持血糖稳定

马莉指出,稳定血糖对保持脑力非常重要,因此特别要保证早餐的质量。纯碳水化合物不利于血糖的稳定,富含蛋白质的食物、坚果配合淀粉类食物一起吃,可以延缓能量释放、保持血糖稳定。

此外,为保持血糖稳定,主食中还可以适当增加粗粮、杂豆类和薯类。均衡的饮食能延缓餐后血糖反应,让大脑在三小时内有持续稳定的能量供应。

不宜添加补品

周展红告诫家长,没有短期提高智力的“灵丹妙药”,考试期间不宜随便添加各种保健品和补品。吃各种所谓的益智营养品,都不会对智商有什么明显影响,因为大脑神经系统已经在幼年完成了发育。只要基本营养需求能够满足,大脑能量供应充足,就能正常发挥智力水平。

本报记者 邵阳



龙卡信用卡 献礼美好生活

让支付多一种选择 让生活多一份期待



随着上海逐步恢复正常生产生活秩序,沪上百姓纷纷走出家门、走上街头,感受久违的城市烟火气。带着一点点的忐忑和许多点的期待,被搁置的消费场景回来了,被暂时压低的购物欲望重上心头。建设银行始终以客户为中心,致力于为大众提供更契合、更便捷、更实惠的金融方案。

王先生是一家小微企业的企业主,在今年3月的时候就准备装修新房,资金安排井井有条,没承想突如其来的封控带来了巨大的压力,收支一度失衡。端午节装修公司一开门,王先生就来到店里,沮丧地表达自己想延迟装修的计划。门店销售非常理解王先生的难处,叫来了一旁驻点的建行客户经理小李一起来想办法,鉴于王先生之前的资金规划被打乱,李经理向其推荐建行装修分期,最高可贷款金额100万,最长可以分8年还款,这样,王先生既不用拖慢装修进度,又可以慢慢从长计议了。“嗨,我想起来了!”王先生惊呼一声,他这才想起来之前听说过装修也可以分期,当时没细想就打断拒绝了,现在

详细了解才发现,分期付款很实惠,正是有了这个服务,才解了他的燃眉之急。

建行业内人士介绍,建行分期正是为了满足百姓大额消费的需求应运而生的,比如大家所熟悉的买房有贷款,不用凑到了所有的钱才去买房,同样的,现在买车、装修、付车牌等等都可以选择分期,就算买个手机也可以。有的客户担心费用很高,其实建行分期产品是很通人情、接地气的,期数长、费率低,活动又很丰富,碰上商户贴息,客户最优0费率,何乐而不为呢?分期作为一种普惠金融工具,大家在大额消费的时候都可以向商户询问了解,让支付多一种选择,让生活多一份期待。