

押题猜题并无意义 教改目的导向明确

高考试题“意料外又在情理之中”



教育新观察

“最后几天的复习千万别被猜题、押题带偏了节奏。”高考前的最后一周，押题成为热门话题。沪上多位资深高中教师和招考专家喊话考生：相信押题、被猜题引诱，其实是对当今高考命题和人才选拔功能的认知偏差。

重在考查学科素养

高考前押题对提高分数真的管用吗？有招考专家表示，只需认真研读一下这几年本市高考各科试卷的命题思路，基本上就会对猜题提不起什么兴趣了。以去年的高考数学卷为例，选择题以沿海地

区气温与海水表层温度的统计关系为切入点，将重视科学素养、关注生态环境纳入考生视野。解答题通过考生学业成绩与体育锻炼时长的有关问题，考查考生的数据分析能力，并引导考生在追求优秀学业成绩的同时注意适当体育锻炼，引领考生注重科学发展，树立正确的价值观。又如填空题中的概率问题，引导考生用数学眼光观察世界，用数学思维思考世界，用数学语言表达世界。

对此，同济一附中数学高级教师金昊表示，想要通过押题实现成绩的突破是很不现实的。他说：“近几年上海和全国范围内新课程、新教材教学改革全面铺开，要求培养学生的数学核心素养，学会

用数学方式看待现实世界。因此，教学的理念和考试的方式都做出了调整。我在关注这些年的春考和秋考试卷后发现，考试的知识源于教材，但应用知识解决问题的能力则源自数学的素养，这种素养靠‘押’是换不来的，而是在整个高中三年的学习过程中慢慢养成的。”

“还记得刚刚经历的物理等级考吗？如果说押题有用，那其实是在押一种心态，一种对待学科知识的把控能力。”松江区物理首席教师翁崇海说，有的考生在复习备考时存在“多做做押题卷，可以让自己有备无患轻装上阵”的心态，这完全可以理解，但关键是押什么？怎么押？还是以物理学科为例，同学们一定会发现，等级考的命题思

路就是抓住物理的核心架构——力、运动、能量、电磁等板块，把知识点的考查融合进现实生活的物理情境之中。这样的命题策略在其他学科的高考卷中都是相通的。

押题不是救命稻草

“对‘认可度’的认识和思考”“用好奇心去探索陌生世界”“小时候喜欢发问，长大后看重结论”“经过时间的沉淀，事物的价值才能被认识”“重要的转折是在意想不到时发生的”……纵观前五年的上海高考作文题，有语文教师坦言，要猜得到、押得对完全不可能。意料之外又在情理之中是作文命题的一个最基本方向，目的是通过作文考查学生对事物规律、社会现象的厘清能

力、判别能力和思辨能力。一方面，考生押作文题意义不大，甚至是本末倒置；另一方面，命题者倒是在“押题”，只不过他们“押”的是考生思辨能力、文字逻辑的高下立判。

“每年高考前都会有各式各样的所谓押题卷出现，我认为这是一个既‘正常’又‘不正常’的现象。”金昊老师说，所谓“正常”，是指社会对押题有需求才会出现这样的现象，本质上是考生对分数有很高的期盼，希望通过押题能考出一个超越自身能力的成绩。所谓“不正常”，是指看待押题卷的态度，部分考生受焦虑情绪驱动，将押题视为救命稻草，甚至高价购买经过噱头包装的押题卷，结果往往会弄巧成拙，适得其反。 本报记者 王蔚

高考期间专家提醒考生需科学安排饮食

避免带刺辛辣 不宜服用人参

本周末高考将鸣锣。在备考的紧张氛围中，考生们大脑高速运转，精神压力大。此时，“思伤脾”的现象便可能悄然出现。上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏提醒，如果考生不重视饮食调整，轻则食欲不振、消化不良；重则影响营养摄入，进而影响大脑的正常运转，降低学习效率。

切勿随意添补品

高考期间饮食必须始终把食品安全放在首位。蔡骏建议饭菜最好在家烹饪。要确保食材新鲜，保持厨房和餐具的清洁，避免交叉污染。烹饪时做到烧熟煮透，尽量

不点外卖、熟食。尽量避免食用生鱼片、半熟蛋等生食或未煮熟的食物，以减少食物中毒的风险。自制冷菜要注意卫生。

高考期间的三餐应与日常饮食习惯保持一致，不要突然摄食一些不常吃的食物，以免引发不适。在饮食选择上，要避免带刺、带骨、带壳等高风险食物；同时，要避免食用辛辣、油腻、高糖、高咖啡因的食物——辣椒、胡椒、咖啡、浓茶等刺激性食物，会刺激肠胃，导致胃酸分泌过多，可能引起胃部不适、胃痛甚至胃溃疡，影响考试表现；咖啡、浓茶等含有咖啡因的饮料，可能会导致考生心率加快、焦虑不安，影

响情绪稳定和睡眠质量。

考生也不宜服用参类来益气提神。人参、红参、高丽参等属于大补之物，补过头可能会出现不欲寐、不思食、腹胀、口疮、咽痛等症状。可以适当选择太子参等药性比较平和的药食同源的中药材，制成太子参石斛炖瘦肉汤，益气健脾、生津润肺，适合考生补虚服用。

考期营养需均衡

由于每场考试通常需要两三个小时，所以饱腹感强的食物能保证考生集中注意力，提高大脑工作效率，防止饥饿带来的不适。考期饮食配餐要考虑每餐的营养搭配

——早餐可以选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、水果等，提供足够能量和蛋白质，避免血糖波动，帮助考生保持清醒和精力充沛；午餐应提供丰富的碳水化合物、蛋白质和膳食纤维，可以选择米饭、杂粮饭、肉类、鱼类、蔬菜等，提供持续的能量，但不宜过饱，以免下午考试困倦；晚餐要易于消化，清淡为主，避免过于油腻或难以消化的食物，可选择粥、面食、清蒸鱼、蔬菜等，帮助恢复体力，不影响睡眠。

高考期间，考生大脑高度运转，精神压力大。杏仁、核桃仁、腰果等坚果富含蛋白质和健康脂肪，有助于补充能量和营养；苹

果、香蕉、橙子等水果，富含维生素和矿物质，有助于保持身体健康；富含蛋白质和益生菌的酸奶，有助于消化和增强免疫力；而富含膳食纤维的全麦饼干有助于维持血糖稳定。

【小贴士】

● **考前2小时** 避免食用过于油腻或难以消化的食物，以免影响考试状态；考试期间要注意补充水分，但避免饮用过多含咖啡因的饮料，以免影响睡眠

● **考前1小时** 避免进食过多，以免影响考试时的注意力和反应速度

● **考前30分钟** 可以吃些容易消化的食物，如水果、酸奶等，避免空腹考试

● **考试结束后** 可适当补充一些能量，如吃一些水果、坚果等 本报记者 邵阳

薄如馄饨皮的心房装上“双引擎”

瑞金医院完成全国首例心脏不停跳双心室辅助植入术

“以前稍微走路就累得不得了，现在能走一里路！”58岁的张阿姨出院两个多月，这次随访各项指标正常。她感慨道：“谢谢医护人员给了我第二次生命。”在瑞金医院心脏外科，她成为全国首位在心脏不停跳状态下植入国产 DuoCor 双心室辅助装置的患者。原本濒临停摆的生命，被按下“重启键”。

8年前，张阿姨频繁气喘、嘴唇发紫，一直以为是年纪大了劳累所致，直到社区体检发现心脏异常扩大，辗转多家医院后被确诊为心力衰竭。去年冬天，一场感冒引发她严重心衰，下肢水肿、多次晕厥。心脏超声显示，她的心功能跌至正常值一半以下，被判定为终末期心衰。抱着最后一线希望，张阿姨来到瑞金医院心脏外科。进一步检查显示，她患有“致心律失常性右室心肌病、慢性心力衰竭D期（INTERMACS 4级）、心功能IV级、非风湿性三尖瓣关闭不全”，且已植入双腔ICD（心脏起搏器）。“患者右心室壁薄如纸袋，左心室也严重塌陷，必须立即手术。”心脏外科周密主任医师指出。入院时，张阿姨已处于全心衰

竭状态，心脏移植是理想方案，但供体稀缺。经评估，植入心室辅助装置成为最佳选择。然而，她的左右心室同步衰竭，且右心衰竭为原发病，程度更重，单纯左心室辅助无法挽救生命。经多学科专家讨论，团队决定挑战体外循环下心脏不停跳双心室辅助装置植入术。

“传统手术需要让心脏停跳，如同给汽车熄火后修发动机。但心脏停跳会导致心肌缺血缺氧，直接损伤心肌并增加全身器官风险。我们选择在心脏持续跳动时完成植入，可缩短手术时间，最大程度减少损伤。”周密医生解释道。与单一左心室辅助不同，双心室辅助植入术需在有限的心包腔内精准植入两台“机械心”，对位置、朝向、深度及双泵协调性要求极高。“单心室辅助好比给汽车装辅助轮，双心室辅助则是重建整台发动机，必须让两个‘轮子’同步运转。”瑞金医院副院长、心脏外科主任赵强教授说。

更大的挑战在于患者脆弱的右心系统——右心房壁薄如馄饨皮，而单个泵体虽仅重90克（全球最小之一），但其金属结构对右心

房的撕扯风险极高，操作难度堪比“在豆腐上建堡垒”，需兼顾精准植入与有效抗凝。

3月5日，在麻醉科、手术室等团队配合下，赵强团队首先用牛心包补片加固右心房壁，为人工心脏打造“安全底座”；随后在超声引导下，将左泵入口对准二尖瓣口、右泵出口朝向三尖瓣，形成精准血流通道。随着双泵同步启动，人工心脏与自体心脏协同“跳动”，手术顺利完成。术后，医护团队24小时监测调整泵速与流量，严密防范血栓和感染。在精心护理下，张阿姨心功能逐步改善，射血分数提升至35%，日常活动能力显著恢复。

据悉，双心室辅助植入术适用于两类患者：一是全心衰竭、药物治疗无效且符合心脏移植或双心室辅助标准；二是左心室辅助装置（LVAD）植入后出现右心衰竭、需进一步干预。“人工心脏技术的成熟，为终末期心衰患者搭建‘生命桥’。”赵强教授表示，从左心室辅助到双心室辅助，瑞金医院心脏外科将持续推动技术创新与临床应用，为更多患者带来新生希望。 本报记者 左妍 通讯员 祁洁



学生们拿着傩戏面具跳舞

本报记者 陆梓华 摄

小面具里有大世界

本报讯（记者 陆梓华）藏在弄堂里的黄浦区回民小学面积很小，教学楼窄窄的走廊只能容得下两个人并排通过。然而，走廊虽窄，并不妨碍它把孩子们引向广阔的世界。最近，该校举办了一次以“锦绣山河 千人万景”面对面的主题艺术节，帮助孩子们打开“视界”的，是一个小小的道具——面具。

纸艺、珐琅、面塑、自然创意、动漫……美术课堂里，孩子们用自己擅长的艺术表现手法，制作出藏

戏、京剧、傩戏等不同剧种需要佩戴的面具，按照其分布地域，贴到走廊上的大幅地图上。孩子们也将不同课堂上学到的本领，用在装扮自己的面具上。有的孩子学过衍纸，纸卷绕一绕，面具上就长出了两个可爱的小耳朵；有的孩子从语文书的插画中找到灵感，用彩泥“复刻”出孙悟空的形象。在跨学科课程“种子的旅程”中，孩子们播种、收获、采摘，从小植物园中选取自己喜爱的枝叶花朵，装扮“森林面具”。