开栏语 赛场上，00后小将苏翊鸣凭借惊艳的表现拿下金牌，成了中国最年轻的奥运冠军；00后女孩谷爱凌以二金一银的漂亮成绩单，结束了她的首次冬奥之旅……2022北京冬奥会上，这些年轻的身影在全世界面前“飞”出了中国青年的高度和勇气；而在我们永康，也有着这样一群年轻学子，他们征战学海，跨越高峰，以“青春之我”，书写青春的奋斗旋律。

正值开学季，一批永康籍优秀学子现身本报，结合自己的亲身经历，为同学们答疑解惑、指引方向，带来别开生面的“开学第一课”。

胡雨露：“玄学”语文也有实际的解法

在历届高考中流传这样一句话：数学决定下限，语文决定上限。许多高考生对此深有体会，他们认为，与数学、综合学科不同，语文的打分标准更“玄学”，很难通过刷题快速提高，因此往往成了最拉分的学科。

胡雨露（2021年被清华大学录取）正是一位语文尖子生，在去年高考中，她拿下了语文单科134分的好成绩。提及自己攻坚语文的思路，她坦言要从一本厚厚的笔记本说起。

进入高中后，胡雨露拥有了第一本语文笔记本。纠正错题、整理知识点、积累作文素材，都在本子上完成。翻开她的笔记本，字迹工整，各模块知识记录分门别类、排列有序，易错点用不同的颜色标注，一目了然。

如果说，日常积累构成了语文的基础，那胡雨露认为，掌握解题方法就是应对语文考试的“捷径”。“只要你对阅读理解的答题技巧足够熟悉，即便遇上晦涩的文章也能踩中得分点。”胡雨露说，比如常见的“分析某句话的作用”题型，如果这句话出现在文首，你就会马上想到这是为了开篇点题，或是渲染气氛、埋下伏笔、设置悬念，又或是为下文作铺垫、总领全文。

对于文言文阅读，胡雨露也分享了自己的学习方法：“大家可以看一些内容有趣的古文书籍来培养语感，我选择的是《古文观止》。”

说完了阅读模块，胡雨露把矛头对准了令许多学子头痛的作文。“相信大家都知道积累素材的重要性。但同样是大量引用的作文，有的被评价丰富，有的则显得杂乱、堆砌，这是素材消化程度差异造成的。”胡雨露认为，消化和积累同样重要。

“落笔之前多思考，这个主题我可以套什么素材，从哪个角度套才不显得生硬？”针对关系类、思辨类的材料作文，胡雨露的建议是多看一些批判类和评论类文章，《人民日报》的评论员文章就是不错的选择。

“想要在考试时得心应手，就要把每一次模拟当作实战，当作磨砺好自己的武器。”胡雨露说，语文并不“玄学”，重要的是你是否已经做好准备。

寄语：努力吧，努力永远不会辜负你。

徐文卓：夯实基础才能“步步为赢”

在老师的心目中，徐文卓（2021年被中国科学院大学录取）是“弯道超车”的典型。如果按照学年把高中划分为三个阶段，那么每阶段伊始，徐文卓的成绩都只能排在班级中游，而后稳定提高，至阶段末期登顶。

“我觉得自己更能代表天赋一般的考生。”曾经的永康一中学生、现在的国科大学生徐文卓挠挠头，诚恳地说。

比起身边的学霸，徐文卓自认天资不算出众。老师教新知识，很多学霸一点就通，甚至能举一反三，徐文卓却要花更多时间去理解。“我在每个小阶段都给自己立下一个小目标：把学到的内容先吃透，至于拓展性的难题不必太死磕。”徐文卓说，高中每天要学习的东西很多，普通人很难学有余裕。“地基的深度决定了楼层可以建多高”，他认为与其花一晚上解答大题，不如先夯实基础，为最后冲刺阶段做好储备。

“到了高三，该学的都学完了，大家又回到了同一起跑线，基础掌握情况就会在成绩上体现出来。”徐文卓说，当别人回头恶补，你就变相地增加了复习时间，分数差就是这样慢慢拉开的。

自律和勤奋是徐文卓的另一法宝。每周六放学，徐文卓都会主动留在学校里自习。上了高三后，为了多一些复习时间，他选择了通校，学习日程表从放学后排到晚上11时。他几乎不碰电子游戏，那段时光虽然艰苦，但徐文卓很感谢那个努力的自己。

高三最难挨的日子里，徐文卓靠跑步纾解压力。晚自习一下课，他和同学争分夺秒冲向操场，吹着凉风，什么也不想，绕着赛道一圈圈跑。上课铃响了，脑子也清醒了，又有了做题的动力。徐文卓说，那算得上是他繁忙高三生活里“最幸福的十分钟”。

“如果说备战高考是一场马拉松，那我觉得不必为一时的落后而气馁。”徐文卓用自己的经历充分诠释了这一道理：跑得快，不如跑得久、跑得稳。

寄语：学弟学妹们，在高考临近的这段时间里，希望你们在扎实的复习中巩固基础，用多出的时间拓展提升，在稳定的学习状态中寻找自信，减缓内心的迷茫与焦虑。相信在不久之后的考场上，你们从落笔的那一刻便能知晓自己的成功！

融媒记者 高婷婷

K 开学第一课

开启快乐之旅

2月21日，市人民幼儿园师生齐聚操场举行开学典礼，共同开启新学期的快乐之旅。园长李红巧为全体师生送上真挚的祝福，各班小朋友则带来了丰富多彩的表演。

融媒记者 吕鹏 摄

节后饮用水水质怎么样
卫生监督员帮你测一测

春节长假期间，我市雨雪天气持续不断，市民担心这样的天气会不会对我市饮用水水质造成影响。针对大家关心的饮用水水质卫生问题，市卫生监督所的卫生监督员快马加鞭为大家测上一测。

连日来，卫生监督员们对我市9家持证的集中式供水单位进行了卫生监督检查。检查重点为各供水单位的水质净化设备和消毒设施是否正常运转、日常检测制度是否落实等。

每到一处，监督员都对供水单位的制水车间和厂区实验室进行了实地查看，并询问供水单位工作人员相关水质信息。卫生监督员还对各供水单位的出厂水水质进行了现场快速检测。

本次卫生监督检查发现，我市各持证供水单位均运转良好，管、供水人员均持有效健康合格证明上岗，各供水单位对出厂的饮用水水质均按规定进行了自检，各水厂的出厂饮用水也都符合国家卫生标准。

下一步，市卫生监督所将继续加强对生活饮用水供水单位的监督检查，确保我市生活饮用水卫生安全，让市民喝上放心水。

通讯员 徐同

奥运精神励学子 红星闪闪向未来

本报讯（融媒记者 高婷婷 吕鹏）2月17日，解放小学少先队员迎来了“开学第一课”主题班会活动。

本次班会活动以冬奥会为切入点，引领少先队员回顾了冬奥会上的精彩镜头。无论是开幕式上编织的中国结形状雪花，还是场上炫目多变的精彩表演，都使队员们深深体会到了中华文化的源远流长，感受到了中国综合国力的增强，见证了中国数字科技腾飞的力量。

此外，运动员在赛场上拼搏的身影也深深激励着每一个少先队员。“希望大家都能向奥运健儿学习，向女足姑娘学习，将拼劲放在学习和生活中。”解放小学相关负责人说。

冬奥会缘何能够“绿”起来

绿色办奥，是冬奥会的办赛理念之一。组委会在几年的筹办过程中，一直努力践行绿色理念。

一度绿电，能让冬奥会颁奖广场的主舞台亮22秒左右；一度绿电，能让厨师在冬奥村的“全电厨房”烹饪2份美味菜品……这是冬奥保电队员在工作中总结出的数据。这些源源不断的绿色电力，有很大一部分来自河北省张家口市的可再生能源示范区。距离北京近300公里的张北坝上有着天然丰富的光照和风能。通过可再生能源示范项目、张北柔性直流电网工程，张家口张北地区丰富的风、光资源转化为清洁电力，保障了北京、延庆、张家口三大冬奥赛区稳定运行。场馆清洁能源的使用在以往的奥运会中都有所体现，但北京冬奥会实现全部场馆由城市绿色电网全覆盖，这在奥运历史上还属首次。

具备绿色理念的还有二氧化碳跨临界直冷制冰技术，该技术被视为目前最先进、最环保、最高效的制冰技术之一。国家速滑馆、首都体育馆等4个冰上场馆将统一采用该技术，在为“最快冰面”打下坚实基础的同时，还将实践冷热联供的节能理念与碳排放趋近于零的环保理念，直接减少900吨二氧化碳排放。

与传统的制冰技术相比，采用二氧化碳跨临界直冷制冰系统制出来的约5500平方米的冰面，冰温很均匀，温度差基本上能够控制在0.5摄氏度以内，这是用氟利昂制冷剂或乙二醇载冷剂制冰的冰场很难达到的。而在实现高品质制冷的同时，“冰丝带”配置了一套先进的智能能源管理系统，可以高效回收制冷系统所产生的余热，为场馆除湿、浇冰、融冰等需求及运动员日常所需场景提供近70℃的热水。同时，利用冷热联供一体化设计对制冷余热进行回收利用，能效提升30%~40%，全部余热可回收，用于场馆热水、浇冰、除湿等。

除此之外，在本届冬奥会中，氢能大巴、可降解餐具等绿色实践也都让冬奥会真正“绿”起来，成为了绿色奥运发展的一座里程碑。

（市科协供稿）