**绝密★启用前**

2024年高考押题预测卷01【全国卷】

语 文

（考试时间：150分钟 试卷满分：150分）

注意事项：

1．答卷前，考生务必将自己的姓名、准考证号填写在答题卡上。

2．回答选择题时，选出每小题答案后，用铅笔把答题卡上对应题目的答案标号涂黑。如需改动，用橡皮擦干净后，再选涂其他答案标号。回答非选择题时，将答案写在答题卡上。写在本试卷上无效。

3．考试结束后，将本试卷和答题卡一并交回。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 评卷人 | 得分 |
|  |  |

 | 一、**现代文阅读（36分）** |

（一）论述类文本阅读（本题共3小题，9分）

阅读下面的文字，完成1~3题。

与现代气候研究的依据是大量的气象监测数据不同，在古气候研究中，对气候参照物的分析研究一般从三个“维度”展开：第一，文字资料——主要是研究分析文字记载中的古气候；第二，考古资料——主要是研究分析古生物活动与气候变化的关系；第三，地质资料——主要是通过研究分析某些特殊的岩石、沉积物判断古气候的变化。

而在大型计算机出现之后，人们将各种古气候资料汇集成数据库，根据气候形成理论及统计规律，建立了气候的数值模拟和实验模拟，使得古气候的面貌逐渐清晰起来。

这些年来，气候科学发展进步，古气候研究成果丰硕，使得我们对古气候的变化有了更多的认识，我们能够对地质时代的气候变化勾画出一个大体清晰的粗线条轮廓。地球诞生时呈现熔融状态，温度非常高。随着地球表面温度的降低，岩石冷却、固化，大约在40～38亿年前形成了最初的地壳，地球的地质年代由冥古宙进入太古宙。太古宙已经有了岩石圈、大气圈和水圈，并孕育了生命。太古宙的气候温暖潮湿，但后期逐渐变冷，出现了第一次冰川活动。元古宙藻类植物繁盛，大气中含氧量增加，气候延续温暖潮湿，但有数次较广泛的冰川活动。元古宙的震旦纪出现全球性的剧烈降温，导致了“雪球事件”。

寒武纪气候温暖，出现了“寒武纪生命大爆发”。奥陶纪气候分带明显，早期温暖，末期冰川活动活跃。志留纪早期延续寒冷，中、晚期转暖。泥盆纪是相对温暖和干旱的时期。石炭纪气候潮湿、多雨，植被茂盛，末期进入冰川期。二叠纪气候由冷转暖。三叠纪，侏罗纪、白垩纪气候都十分温暖，几乎找不到冰川的活动痕迹。第三纪气候有波动，但延续了温暖，南方古猿出现在第三纪末期。第四纪气候转为寒冷，出现了第四纪冰川期，非洲的晚期智人被迫离开家园，走向了世界各地，直至全新世气候才逐渐转暖。

从全新世开始，人类逐步进入了农业社会，气候变化对人类的农业生产活动产生重要影响。全新世气候分为三个阶段：早期增暖、中期温暖、晚期转冷。从全新世气候转暖起始，中华大地先后出现了仰韶文化、龙山文化等，孕育了灿烂的古文明；夏商周处于大暖期的后期，中华文明得到延续，诞生了最初的国家形态；春秋战国由温暖转温凉，战国出现了大规模的战争杀戮；秦至东汉晚期气候相对温暖，开创并巩固了大一统的局面；东汉末年及魏晋南北朝进入寒冷期，这是一个极糟糕的、战乱不已的时代；隋唐气候总体温暖，一度出现盛唐气象；唐中叶并延至五代时期气候转凉，五代十国是中国历史上一个大分裂的时期；宋至元中叶为气候温暖期，宋朝经济繁荣，曾经举世无双；明清气候相对寒冷，明末农民大起义与清朝太平天国运动都与当时农业生产遭受严重的自然灾害有一定关系。

我国古代的气候变化一直以来都是历史地理学者关注的问题。西南师范大学历史地理研究所蓝勇教授关于《唐代气候变化与唐代历史兴衰》的研究表明，按百年尺度而论，在唐朝300多年的历史中，气候可划分成冷暖两个时期，其中以8世纪中叶（公元750年左右）为转折点，分为两个时期；从7世纪初至8世纪中叶，气候冷暖特征与当代相近；而8世纪中叶至10世纪中叶则气候转寒，气候带要比现代南退一个纬度。各类寒冷事件频繁发生，秋季冷空气南进的时间提前，春季则推迟。从对河湖海冰冻现象的研究中发现，当时的气候带要比现代南退一个纬度。这种相对寒冷的时期从安史之乱前后一直延续到五代时期。

（摘编自徐鸣《历史上的气候变化与人类社会变迁》）

1．下列对材料相关内容的理解和分析，不正确的一项是（     ）（3分）

A．古气候与现代气候的研究依据有所不同，前者一般依据文字资料、考古资料和地质资料，而不能依靠数据。

B．在地质年代，生命衍化乃至人的活动与气候变化息息相关。从全新世开始气候逐渐转暖，人类逐步进入农业社会。

C．气候变化对农业生产活动影响重大，因此，中国古代社会朝代的盛与衰大体伴随着气候的暖与冷，规律较为清晰。

D．研究发现从安史之乱前后一直到五代时期气候相对寒冷，这也证明了气候变化对唐代的盛衰产生了一定影响。

2．根据材料内容，下列说法不正确的一项是（     ）（3分）

A．文中“宙”“纪”“世”都是地质年代分期单位，三者中“世”的层级最小。

B．地球的地质年代在太古宙开始孕育生命，太古宙后期气候逐渐变冷，出现首次冰川活动。

C．人类在全新世步入农业社会，因此后来的工业社会和信息社会不属于全新世。

D．气候科学的发展进步，使得我们进一步认识了古气候的变化，并能对此勾画出一个粗线条轮廓。

3．根据材料内容，下列关于古代气候的研究，方法不当的一项是（     ）（3分）

A．通过《竹书纪年》中周孝王时汉江结冰等史料，佐证该时期中国偏冷。

B．通过考古资料证明，汉武帝时期一些亚热带植物生长北界远超过当代。

C．通过对岩溶石笋开展研究，揭示长期气候变化趋势中自然因素的作用。

D．通过统计明清两代咏雪诗词的各自数量，来对比两个时代的气候不同。

（二）实用类文本阅读（本题共3小题，12分）

阅读下面的文字，完成4~6题。

材料一：

“孤晨的城市在长夜中埋葬/他们记忆着最美丽的皇后/飘零在西落的太阳下/要先做一场梦”，这是机器人小冰写的一首诗。小冰研发团队从小冰写成的数万余首诗中挑出139首结集出版，取名《阳光失了玻璃窗》。

为了掌握写诗技能，小冰仅用了两年。如果说小冰的“创作”仍是基于对海量文字的统计和计算，那“画家”小冰则不是让机器把一种已有的视觉元素进行复制、拼接，再转成另外一种风格重新生成，而是在诱发源的帮助下，激发人工智能进行独立创作。

近年来，各大科技公司越来越重视对人工智能EQ（情商）的开发。除了微软的小冰，亚马逊开始希望Alexa能够有同理心，百度也提出“智能体”的概念。人工智能的构建已经从单纯的IQ开始向“IQ+EQ”演变。从长远看，人工智能将不仅具备人类的智慧，或许还将拥有人类的情感。

（选自韩业庭《人工智能会取代人类的艺术创造力吗》，有删改）

材料二：

悲观主义者认为，艺术家赖以养家糊口的岗位很快就会被聪明绝顶的人工智能取代。然而，事情并非那么糟糕。目前，人工智能依然没有人类所具有的自主意识，也无法拥有人类的情绪和感情，不具有人类那样因不同的生活经验而积累的人生独特体验、生活常识以及情感蕴藉。机器人小冰只存在于互联网之中，无法像真正的人类一样体味人生的真谛，自然也创作不出能传世的佳作。人工智能机器人拘泥于所处的环境，不会主动适应环境；拘泥于设计者的单一任务指向，无法应付复杂的环境变化。这就意味着，人工智能在文艺方面的“造诣”尚处在“低幼”阶段，在相当长一段时间内，仍然难以跟人类匹敌。

（选自李辉《人工智能文学艺术的多维审视》）

材料三：

人工智能的发展为人类的艺术世界带来了活力，增添了别样的色彩，但是人工智能创作的文学艺术所带来的负面影响也是显而易见的。人工智能导致了文学艺术的模式化，不可避免地呈现出模式化的趋势。但人工智能对人类生存现实基础的改变，也迫使人们不得不重新思考艺术与现实的关系等一系列问题。

随着人工智能的迅速发展，它虽然给文学艺术的发展带来了空前的挑战，但也带来了前所未有的机遇，人类从现在开始就可以很好地利用人工智能来丰富自己的文艺创作。人工智能虽目前尚不具备文化艺术创作所需的创造性思维和基于创作所需的爱、恨等情感体验，但它可以帮助艺术家们提高学习效率，使他们在极短的时间内阅遍人间所有的艺术精华。

（选自《社会科学报》，有删改）

4．下列对机器人小冰的相关表述，不正确的一项是（     ）（3分）

A．“诗人”小冰经过多次训练后能写出“风格独特、有偏好和行文技巧”的诗作，其投入学习的时间比人类大为减少。

B．研发团队从“诗人”小冰创作的数万余首诗歌中挑选出一百多首结集出版，这些诗歌的创作是基于对海量文字的统计和计算。

C．“画家”小冰的绘画创作，不是简单的把已有的视觉元素复制、拼接，而是大量使用诱发源激发其进行独立创作。

D．机器人小冰因存在于互联网中，不具备人类艺术创造的情感，其文艺创作能力只能处于“低幼”阶段。

5．根据材料二和材料三，下列说法不正确的一项是（     ）（3分）

A．人类具有人工智能所不具备的自主意识、人生独特体验和文化艺术创作所需的创造性思维等优势。

B．充分利用人工智能，艺术家的创作可以在丰富表现手法和想象力、自如转换风格等方面获得更多的帮助。

C．人工智能可帮助艺术家提高学习和创作效率，并促使人类重新思考艺术与现实的关系等一系列问题。

D．两则材料对文艺创作要有人类情感的看法、人工智能能否取代人类的艺术创造力的看法均是不一致的。

6．就“人工智能能否取代人类的艺术创造力”这一问题，上面三则材料分别表达了什么观点？请结合材料简要概括。（6分）

（三）文学类文本阅读（本题共3小题，15分）

阅读下面的文字，完成7~9题。

文本一：

**奔生**

李永康

多数人都认识小萝卜头，却不知道我的本名叫宋振中。这个名字是父亲起的，至于有啥说法在里面，我却不知道。从懂事起，我第一次见到父亲，是在监狱里，而且还隔着很远的距离。有一天，因为一位女看守忘了关门，我冲出去，朝山坡下跑，我和妈妈住的女牢就在山坡上。我边跑边喊，爸爸，爸爸！一位面容消瘦、头发直立的男子，举起手，向我挥舞着答应道：唉！唉！他试图向我靠近，几位持枪的看守拦住了他。他望向我，他的眼睛和母亲的眼睛一样，流露出的疼爱和无助，让我不容思考，就可以认定他就是我的父亲宋绮云。母亲告诉我这个名字的同时，还说出了“英俊潇洒”四个字，我也不知道是什么意思。我只是觉得他好高大哦，两道眉毛浓浓的。一个在山坡上执勤的看守打了我，还把我关进黑屋子。我发着高烧，还是一个劲儿地喊着：爸爸，爸爸，带我出去！

母亲多次对我说，不该带着你进来的，那时候你太小了，还在吃奶，才刚刚会喊妈妈，你的几个哥哥和姐姐也没有办法带着你过日子。时间长了，母亲说，我也不知道带着你进来就出不去了。你父亲是因别人以妈妈的名义拍得电报“家中有急事速回”而被抓来的。妈妈又是被自称为父亲手下的工人的人以“速将换洗衣服送来”的纸条骗进来的。妈妈说，我以为，把衣服送到，和你父亲见一下面，他们就会让我们娘儿俩回家的。妈妈带着你，是怕你受冻挨饿呀，是奔生的，没有想到，进得来就出不去了。

妈妈，我只想天天和你在一起，我只想能见到爸爸。我这样安慰妈妈。其实，我是多么想像小鸟一样能自由自在地在天空中飞翔啊。

我进来的第三个年头，才被叫成小萝卜头的。

妈妈进来后就没有奶水喂我了，我每顿吃的都是她嚼烂的饭。那饭有一种怪味，我吞不下去，吐出来很多次，就常常饿得哇哇大哭。哭过后，妈妈又嚼饭喂我，菜就只有烂白菜和烂萝卜，有一股臭味。有时候她也莫名其妙地把泪水流在我的脸上。渐渐地，我就长成了头大身细，骨瘦如柴，也就是后来别人写的，“头长得很大，身子却很纤瘦”的孩子。有一天，一位睡在我旁边的阿姨说我长得像小萝卜头。妈妈笑了，并应和道，这个小名还真形象，那就叫小萝卜头吧。于是，在狱中，大家都亲切地叫我小萝卜头，连妈妈也不叫我的真名了。只有教我认字的“政治犯”黄老师从来不叫我这个小名，而是叫我宋振中。

说起我的读书认字，我还陪着大人们饿了两天多时间的肚子。那时候，我六岁多一点儿，妈妈和同室的阿姨，都不吃饭。我也不知道发生了什么。饭摆放在房间门口，大家都坐着不动。我想拿碗过去盛。妈妈说，小萝卜头，今天的饭里有毒。我被吓到了，原来不吃饭的原因，是这里的看守想毒死大家。我当然也不会去吃下了毒药的饭，就躺下了。第三天中午，我是被妈妈推醒的，原来我已经饿得晕了过去。妈妈扶我起来，让我喝了几口水，等我缓过劲儿来，她说，小萝卜头，快吃饭吧，因为从明天开始，你要去和一位新来的“政治犯”黄伯伯学习认字了。“绝食”和“罢工”这两个词也是黄老师告诉我的。黄老师说，叔叔阿姨们是以绝食、罢工的方式，才争取到了你能跟我学习的机会。

黄老师教我认识了很多字，懂得了一点儿道理，我才知道牢房何以名曰“斋房”。我和妈妈住的是“义”斋女牢，爸爸住的是“忠”斋男牢。我传递“东北战局扭转”“淮海战略胜利”等消息给陈叔叔的《挺进报》时，身上有一种使不完的劲儿。我帮妈妈送衣服给“疯老头”，当小小交通员陪他进城时，觉得很骄傲。

1949年9月的一天，妈妈告诉我，她终于可以带着我走了。她说，你爸爸已经早一天上路了。我就要自由了！

我那个兴奋劲儿无法用语言表达。

妈妈要我去给老师辞行，黄老师仿佛早就知道了似的。我还和陈叔叔告别。我告诉陈叔叔，我和妈妈就在今天将要离开这里。陈叔叔默不作声。我还告诉白公馆监牢里的很多人，他们都用奇怪的眼神看着我。他们确实不知道妈妈这次将要带我去哪里。因为没过多久，他们也遇害了。我的哥哥宋振镛，他在《“小萝卜头”宋振中》一书中记下了我和爸爸妈妈在1949年9月6日被国民党特务秘密杀害的事情。他们无视妈妈的哀求——希望放了我，而是当着妈妈的面杀了我，然后才枪杀了妈妈的。那时候我只有八岁多一点儿，离新中国成立只有二十四天。

妈妈最后是让我用一种给人希望的方式和叔叔阿姨们告别的，我虽然离开了渴望过的世界，可是，我觉得我和爸爸妈妈都还活着。我们活在《红岩》一书的第二十章中，活在了读者的心里呀！

（选自《北方文学》2021年第7期）

文本二：

空白，是小小说的特点。可以说，小小说是空白的艺术。因为注意“留白”，小小说的天地便很宽余了。所谓“留白”，就是少写。小小说不是删削而成的，删得太狠的小说往往不顺，不和谐，不“圆”。应该在写的时候就控制住自己的笔，每捉摸一句，都要想一想：这一句是不是可以不写？尽量少写，写下来的便都是必要的，一句是一句。那些没有写下来的仍然是存在的，存在于每一句的“上下左右”。这样才能做到句有余味，篇有余意。

（选自汪祺《小小说是什么》）

7．下列对文本相关内容和艺术特色的分析鉴赏，不正确的一项是（     ）（3分）

A．因为被分别监禁，不曾谋面，宋振中对父亲完全没有印象，但血脉亲情让他一眼就认出了父亲。

B．宋振中被称作“小萝卜头”，是因为他营养不良，长得头大身细，这一称呼反映了敌人对待政治犯的残忍无情。

C．宋振中向狱友告别的情节，将孩童的兴奋与成人的沉默进行对比，作者在节制的叙述中蕴含无限的悲愤之情。

D．小说结尾记叙宋振中遇害的时间，与《记念刘和珍君》开篇写“中华民国十五年三月二十五日”的意味有类似之处。

8．文本一的叙述视角很有特点，请简要分析。（6分）

9．如何理解汪曾祺所谓的“留白”？文本一在情节安排上是如何“留白＂的？请简要分析。（6分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 评卷人 | 得分 |
|  |  |

 | 二、古代诗文阅读（34分） |

（一）文言文阅读（本题共4小题，19分）

阅读下面的文言文，完成10~13题。

材料一

君者，民之原也；原清则流清，原浊则流浊。故有社稷者而不能爱民、不能利民，而求民之亲爱已，不可得也。民不亲不爱，而求其为己用、为已死，不可得也。民不为己用、不为己死，而求兵之劲、城之固，不可得也。兵不劲、城不固，而求敌之不至，不可得也。敌至而求无危削、不灭亡，不可得也。危削、灭亡之情举积此矣，而求安乐，是狂生者也。狂生者，不胥时而落。故人主欲强固安乐，则莫若反之民。

(节选自《荀子·君道》)

材料二

夫智、勇、辩、力，此四者皆天民之秀杰也，类不能恶衣食以养人，皆役人以自养者也。故先王分天下之富贵，与此四者共之。此四者不失职，则民靖矣。六国之君，虐用其民，不减始皇、二世，然当是时百姓无一人叛者。以凡民之秀杰者，多以客养之，不失职也。其力耕以奉上，皆椎鲁无能为者，虽欲怨叛，而莫为之先，此其所以少安而不即亡也。

始皇初欲逐客，用李斯之言而止。既并天下，则以客为无用，于是任法而不任人。谓民可以恃法而治，谓吏不必才，取能守吾法而已，故隳名城、杀豪杰，民之秀异者，散而归田亩，向之食于四公子、吕不韦之徒者，皆安归哉？不知其能槁项黄馘①以老死于布褐乎？抑将辍耕太息以俟时也？秦之乱虽成于二世然使始皇知畏此四人者有以处之而使不失职秦之亡不至若此速也。纵百万虎狼于山林而饥渴之，不知其将噬人，世以始皇为智，吾不信也。

(节选自苏轼《六国论》)

[注]①馘（xù)：脸。

10．材料二中画波浪线的部分有三处需要断句，请用铅笔将答题卡上相应位置的答案标号涂黑。（3分）

秦之乱A虽成于二世B然使始皇知畏C此四人者D有以处之E而使不失职F秦之亡G不至H若此速也

11．下列对材料中加点的词语及相关内容的解说，不正确的一项是（     ）（3分）

A．社稷，代指国家。“社”“稷”分别指土神和谷神，反映我国古代以农立国的社会性质

B．胥，片刻。不胥时，即不待时。与《聊斋志异·促织》“里胥猾黠”的“胥”意思不同。

C．之徒，这些人，与《师说》“郯子之徒”中“之徒”意思相同，此意还有“之伦”“之属”。

D．布褐，粗布短衣，形容贫穷的生活方式。“解褐”特指贫苦的平民连粗布短衣也穿不起。

12．下列对材料有关内容的概述，不正确的一项是（     ）（3分）

A．荀子认为，君主是人民的源头，想要军力强大国家稳固，想要求得安逸快乐，必须回到人民上来。

B．苏轼认为，正因为六国君主残害百姓的程度远不如秦始皇和秦二世严重，所以百姓无人起来叛乱。

C．秦始皇认为，依靠法律可以天下大治，官吏只要遵守大秦律法即可加以任用，有才无才并不重要。

D．苏轼《六国论》中优秀人才被弃置山野加速了秦朝灭亡的观点，与苏洵阐发的六国破灭的缘由完全不同。

13．把材料中画横线的句子翻译成现代汉语。（10分）

（1）危削、灭亡之情举积此矣，而求安乐，是狂生者也。

（2）既并天下，则以客为无用，于是任法而不任人。

（二）古代诗歌阅读（本题共2小题，9分）

阅读下面这首宋诗，完成14~15题。

**和曹东谷韵**

谢枋得①

万古纲常担上肩，脊梁铁硬对皇天。

人生芳秽有千载，世上荣枯无百年。

此日识公知有道，何时与我咏游仙。

不为苏武即龚胜②，万一因行拜杜鹃③。

【注】①谢枋得，南宋末年爱国诗人。②龚胜，汉哀帝时光禄大夫，王莽篡汉后，拒不应聘，绝食而死。③拜杜鹃，表示对国家、君主的忠诚。

14．下列对这首诗的理解和赏析，不正确的一项是（     ）（3分）

A．首联表明“纲常”在作者心中占有重要地位，此处的“纲常”可指爱国情怀、民族气节。

B．颔联与文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”有异曲同工之妙，同唱一曲正气歌。

C．根据颈联内容及酬和诗特点，可以推测出诗人朋友曹东谷可能是一位游仙论道的高人。

D．本诗意绪慷慨激昂，语言清新淡远，朴直而有韵致，言为心声，毫无矫揉造作之态。

15．《宋史》评价谢枋得“以忠义自任”，请分析这种忠义在此诗中是如何体现的。（6分）

（三）名篇名句默写（本题共1小题，6分）

16．补写出下列句子中的空缺部分。（6分）

（1）《劝学》中“ ”一句指出蚯蚓能以泥土、地下水为食的原因。“ ”一句指出了螃蟹心意浮躁的表现。

（2）白居易在《琵琶行（并序）》中琵琶女演奏琵琶过程中，声虽“暂歇”,却产生了更好的效果的两句是“ ， ”。

（3）“马”的意象在唐宋诗词中经常出现，多用来传达豪迈奔放、积极向上的精神，如“ ， ”。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 评卷人 | 得分 |
|  |  |

 | 三、语言文字运用（20分） |

（一）语言文字运用Ⅰ（本题共3小题，10分）

阅读下面的文字，完成17~19题。

到江南，我转得最多的地方，是① 的小巷。那一条条幽静的巷子，狭窄且悠长。小巷，是一首轻柔的诗，似一阕轻浅的词，或似一曲渺茫的戏文，它从唐朝的风，宋朝的雨，或是明清的烟云中，款款地吟出。② ，曾经座无虚席的戏园已无踪影，③ 的古迹已光彩不再，而小巷依然是旧时容颜。江南的雨，惆怅，委婉。如梦，如歌，如韵! 多情的雨，滴落在屋檐瓦楞上，敲在青石板路上，犹如丝竹轻弹，声声清越，悦耳动听。老旧的青石板路，湿湿潮潮的，石隙间探出幽幽苍苔。青苔爬上老墙，攀上瓦檐，阴凉湿潮的地方，皆苔痕青郁。苔藓是大地的绿衣，小巷穿上了它，从此便不再脱下。郁郁茂茂的苔藓，寂寞地长，幽幽地生，带着些许隐逸情怀，老街人的记忆被染绿了。

17．请在文中横线处填入恰当的成语。（3分）

18．将文中画横线的句子改写成“声声清越、悦耳动听的多情的雨，滴落在屋檐瓦楞上，敲在青石板路上”，和原文相比哪个效果更好？为什么？（4分）

19．文中画波浪线的句子有语病，请进行修改，使语言表达准确流畅。可少量增删词语，不得改变原意。（3分）

（二）语言文字运用Ⅱ（本题共2小题，10分）

阅读下面的文字，完成20~21题。

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹，低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸，就像一根橡皮筋被拉直，处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势，① ，容易导致肌肉劳损，出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降，颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前人们越来越离不开手机、电脑，时间一长难免会出现颈部不适。网上虽流传着各种缓解颈部不适的方法，比如“吊”脖子、仰头看手机等，然而它们不仅不能保护颈椎，② 。

正确保护颈椎，既要“治标”也要“治本”。首先要避免长时间低头，适当休息，不要让颈椎长期处于高压的姿势。日常还可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉，让颈椎进行前后左右各个方向的活动。③ 。想要“治本”，就必须从根源上通过锻炼，进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动，来增强颈部的肌肉力量。此外，颈椎要注意保暖，别总是忙着上网“织微博”，我们还要给自己的脖子围脖，避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。

20．请在文中横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密，每处不超过12个字。（6分）

21．简述第三自然段的主要内容。要求使用包含并列关系的句子，表达准确流畅，不超过55个字。（4分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 评卷人 | 得分 |
|  |  |

 | 四、作文（60分） |

22．阅读下面的图画材料，根据要求写作。（60分）



“如此标准”

要求：选准角度，明确立意，自选文体，自拟标题：不要脱离材料内容及含意的范围作文，不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于800字。