



南师附中校长葛军： 非常时期在家备考，你可以的！

看校园春萌
听校长说



南师附中校长葛军 通讯员 供图

“看校园春萌·听校长说”系列活动从本期开始聚焦中学。

遇上超长假期，南京师范大学附属中学的学生是如何安排的？校长葛军和师生们一起，在学校的微信公众号上推出“非常时期在家备考”系列，已更新21期。其中，有葛军校长的数学学习方法分享；有各科名师的支招；有学长学姐的经验之谈。高三在读学生余沛然甚至自己出了一道“高考题”！

通讯员 王春玉
现代快报+/ZAKER南京记者
黄艳/文 施向辉 苏蕊/摄

如何面对“非常时期在家备考”

高三学生： 花几个小时出道“高考题”

延迟开学，高三学生在家怎么备考？不上课自己复习能行吗？南师附中的师生给出这样的答案：非常时期，在家备考，你可以的！

余沛然是高三(13)班学生，他腾出时间，做了自己感兴趣的深度学习。因为疫情发展，人们关心特效药的问题，一种新药也在同学中引起讨论。化学老师保志明鼓励大家找相关材料，编道高考有机题。

了解高考真题、寻找工具、查找资料……余沛然花了好几个小时完成出题。其中，仅把题目打成电子稿就花了2个小时。虽然这个时间可以做上数十道一般的有机题，但余沛然觉得，这个机会让他思考创造性、“有趣”的学习方式。

他的这次尝试被作为在家抗疫的学术体验，收入“非常时期在

家备考”系列，发表在学校的微信公众号上。余沛然参加化学竞赛曾获省一等奖。但高三学生能抽出时间做自己感兴趣的学术体验，这是基于他的合理安排。现代快报记者了解到，假期里，他严格按照时间表作息，每天7:10起床，晚上学习到10:30，每天他都会认真填写时间表，完成的每项学习任务写得非常清楚。此外，他还会做些拖地、整理房间的家务，学习用书更是分类清楚、摆放整齐。

葛军校长： 数学咋复习？一般化思考

“超长假期”如何规划学习？在葛军看来，会安排的学生，把每日计划内的事都做完了，还有“玩”的时间。

葛军尤为看重学生的劳动实践教育。在他看来，这个“超长假期”正是通过劳动体悟人生的好机

会。他鼓励学生：凡事弯下腰来，要做实事。假期里，学生可以通过做饭、洗碗、洗厕所等家务劳动，更深刻地理解父母对自己的爱。劳动过程中也要时刻带有优化思考，比如洗碗怎样洗更干净，扔垃圾应该遵循怎样的顺序，这些都可以用到数学上的优化法。“良好的思维习惯，会带来更优化的结果。”葛军说。

“非常时期在家备考”之八出自葛军之手，他以《数学多米诺，一道题带出n道题的思维方法》为题，给考生提出建议。他提醒：“问题与问题解决是数学的心脏”，因此对数学问题的“横看、侧看”“上下求索”，显得尤为重要、有意义。

如何拥有“高效能”的解题思维习惯？葛军介绍了大家在小学时代就已形成的思维习惯，即思考“做了一道题，我能做一类题吗？”在高中，尤其高三，更要熟练运用此思维方式。这样的思维方式，叫做“一般化思考”。

特别假期，特别的收获与付出

疫情期间，南师附中仍有好消息传来：被称为中学生数学奥林匹克竞赛中难度最高的一项赛事——2020罗马尼亚大师杯数学竞赛，中国获得3枚金牌1枚铜牌，

其中一枚金牌属于南师附中学生严彬玮，她得分32分，是中国队选手中的最高分。

2月26日至3月1日，大赛在罗马尼亚举行，19个国家的107名选手

参赛。受疫情影响，在征得主办方的同意和授权后，中国、韩国、意大利和伊朗的选手以同步远程的形式参赛。



扫码看视频

78岁胰腺癌患者 感染新冠肺炎治愈出院

患胰腺癌7年又感染新冠肺炎，78岁的王奶奶一度很悲观。3月12日，在武汉市第一人民医院住院29天，经过江苏省人民医院（南京医科大学第一附属医院）援武汉医疗队的精心救治，以及专职康复护理小组的辅助，她顺利出院。

2月14日，王奶奶入住武汉市第一医院重症监护病区，该病区由江苏省人民医院援武汉医疗队整建制接管。据医疗队队员、江苏省人民医院老年肾科副主任张涛副主任医师回忆，王奶奶属于重型新冠肺炎患者。

“老人刚入院时情绪很低落。”据张涛介绍，王奶奶一家五口，三个人被确诊为新冠肺炎，84岁的老伴和她不在一个医院，这让她既担忧又焦虑。了解到这一情况后，医护人员积极为她治疗的同时还进行了心理疏导。3月12日，她的各项指标都达到出院标准，在医护人员的陪同下，走出武汉市第一医院。

王奶奶是胰腺癌术后患者，康复难度比常人要大，为此医疗队成立了专职康复护理小组进行康复干预。“我们为她制定了个性化的康复方案。”江苏省人民医院援武汉医疗队总护士长宋瑾主任护师告诉现代快报记者，专职康复护理小组结合王奶奶的病情给她进行训练，有效改善她的呼吸功能。

通讯员 周宁人
现代快报+/ZAKER南京特派记者
是钟寅

正宗明前特级西湖龙井预售开始了

中国十大名茶之一的西湖龙井茶开采了，为了让广大顾客与市民品尝到正宗的西湖龙井茶，特供优品联合青岛早报、新安晚报、黑龙江日报等百家媒体亲赴原产地——杭州西湖龙井茶核心保护区进行采购。杭州市西湖区龙井茶产业协会会长商建农介绍，今年三月以来，时晴时雨的天气让西湖龙井茶长势十分喜人，品质绝佳！如果消费者需要买到正宗的西湖龙井茶，请尽量选择一些大品牌的西湖龙井茶，并要认准政府管理部门颁发的防伪标识。西湖龙井明前茶稀缺珍贵，数量有限，欲购买的读者赶快拨打热线025-96060订购吧！



四斤青叶才能炒制一斤龙井

西湖龙井茶的龙坞茶园与杭州西湖只有一山之隔，这里土地肥沃、空气清新，常年云雾缭绕，良好的自然条件，加上精心的培育、采摘和独特的传统手工炒制方法，形成了“御”牌西湖龙井茶超群的品质。

在茶园，已有三三两两的采茶工穿梭在郁郁葱葱的茶园里。她们采摘的是西湖龙井茶头茶，尽管几万元一斤的不菲价格，却早已被市场订购一空。据介绍，四斤青叶才能炒制出一斤西湖龙井茶。

十大手法纯手工打造明前龙井

西湖龙井茶炒制手法很复杂，一般有抖、带、甩、挺、拓、扣、抓、压、磨、挤等十大手法。电炒锅的温度一般控制在160摄氏度左右，青叶要均匀撒

人，翻炒时，火候的把握和力度、手位都要恰到好处。

西湖龙井茶四大特点

西湖龙井茶有四大特点：色绿、香郁、味甘、形美。特级西湖龙井茶扁平光滑挺直，色泽嫩绿光润，香气鲜嫩清高，滋味鲜爽甘醇，叶底细嫩呈朵。清明节前采制的西湖龙井茶简称明前西湖龙井，“院外风荷西子笑，明前龙井女儿红。”这优美的句子如诗如画，堪称西湖龙井茶的精彩写真。

前几年，西湖龙井茶价格涨幅非常大，而这几年，价格趋于稳定了。如果消费者需要买到正宗的西湖龙井茶，请尽量选择一些大品牌的西湖龙井茶。

西湖龙井明前茶，特供优品今天开始全面接受预订，不管是送亲朋好友，还是自己买来尝尝，真心不贵，物超所值。

明前龙井茶青花瓷 (50克/盒,27日起配送)



尝鲜价：198元/盒

地址：洪武北路55号置地广场现代快报社1812室，订购热线：025-96060(江苏省内免费送货)



友诚敬爱法公平自和文民富
善信业国治正等由谐明主强

春光无限好 正是读书时

