

2021年05月10日 星期一  
责编:邱峰  
美编:郭金芳  
校对:袁一平

## 体育中考来了 收好这份攻略

本报讯(株洲晚报融媒体记者孙晓静 通讯员 唐知 柳芳)5月8日—21日,我市举行体育中考。如何合理调整自身状态,取得最佳考试成绩?记者日前采访了市十三中(株洲市高中体育学科基地)的体育学科负责人,为考生奉上攻略。

睡眠方面。考前一天,一定要注意保持良好的睡眠用来储蓄体力,忌久坐、久睡、长时间运动等,晚上10:30之前必须上床睡觉,以保证有充沛精力投入到第二天的考试中。

饮食方面。确保科学饮食、卫生饮食与安全饮食。考前一段时间可以多吃水果补充各种营养素、维生素和矿物质,少食多餐。考试当天保持八饱即可,尽量吃易消化的食物,不要吃太油腻与辛辣的食物,不要喝碳酸饮料。各项目考前考后适当饮水,润润喉,放松心情。

着装方面。要选择舒适且最适合自己的运动短裤、短袖T恤、纯棉运动袜、专用橡胶田径鞋等。鞋主要遵循以下几个原则:一是要跟脚(包裹性强),二是要轻便,三是要防滑,四是鞋底要薄,不要穿气垫鞋。

临场方面。首先要带齐考试证件等必需品,考前晚上可准备好装有所有物品的随身小包。其次要做好全身检查,在考试前把鞋带、裤带再次系紧。经检录按编号排好队有序入场后,要迅速熟悉各项目考试场地。在各项项目考前半小时内可以适当地做准备活动。

市高中体育学科带头人、该校教师唐知表示,做跳绳准备活动时,学生们可以用力弹跳几次,使自身兴奋起来,以便在测试时具备更强的爆发力。女生800米或男生1000米测试项目,在起跑之后,应该立即使自己处于合理的排位顺序,调整呼吸与步伐,紧盯前一名同学。最后一圈冲刺时,则应用尽全身之力,冲向终点两米以上,以防未到终点就放慢速度,导致影响最终成绩。学生们要根据自身状况进行适当体育锻炼,以练习技术动作为主,不宜过于疲劳,避免受伤。

## 2021 株洲市首届品质楼盘下县惠民置业购房节醴陵站圆满落幕

昨日,醴陵奥特莱斯广场热闹非凡,为期2天的2021株洲市首届品质楼盘下县惠民置业购房节第一站圆满落幕,来自株洲市的5家优质精品楼盘参展商在巡展活动推出的众多活动吸引了不少醴陵市民前往咨询,现场还准备了精彩的文艺节目及有奖问答、礼品派送等活动,吸引了众多市民驻足观看。

当前,在现有的购房群体中,一些经济实力较强乡镇的居民,尤其是做生意或者在市区工作的人,在城区买房的比例越来越高,对“进城置业”有着强烈的渴望。据住建局统计,下辖5县市到市区买房的购房者比例由2019年的20%增至2020年的30%。本次下县巡展购房节活动,来参加的5家优质精品楼盘,分别是禾田生态智慧城长一府、株洲建发央著、株洲中大城、株洲万达广场、伟大青

## 今年我市27286人报名参加高考 同比增加1679人,全市拟设17个考点

本报讯(株洲晚报融媒体记者孙晓静 通讯员 郑奕)今年是新高考改革的第一年,我市报名参加高考的高中、职业中专、技工学校应届毕业生及社会考生共有27286名,较去年增加1679名。日前,我市召开2021年“三考”(高考、学考合格考、中考)工作会议,今年高考将于6月7日、8日、9日

举行,全市拟设17个考点,考点范围内500米禁止噪音。

市教育局相关负责人表示,去年受新冠肺炎疫情影响,高考、中考比原定计划推迟一个月。今年,高考重回6月。目前,教育部门已对考区保密室及考点的考试设施设备运行情况进行专项检查,督促完成多个考点视频监控

系统升级改造。

市教育考试院院长陈德榕介绍,学考定于6月12日—15日举行,高二学生人数较去年增加了2498人,今年新增24503名高一新生参加学考。中考则安排在6月18日—20日,其中,初二考生42922人,初三考生40940人,分别较去年增加1710人和3407人。

## 高考倒计时 这些变化你记住了吗?



本报讯(株洲晚报融媒体记者 戴凇)根据我省今年制定的《2021年普通高校招生文化考试安排和录取工作实施方案》,今年考生考试科目等与往年发生明显变化,考试时间也由去年的2天调至3天。

### 科目变为“3+1+2”

自2021年起,我省普通高考招生考试,将由全国统一考试和普通高中学业水平选择性考试组成,实行“3+1+2”模式。

其中,全国统一考试科目为语文、数学、外语3科,不分文理科。外语科目考生可以从英语、

### 分值组成有调整

今年我省全国统一高考的语文、数学、外语3科,每科满分为150分,共450分,各科均以原始分计入考生总成绩,与往年一致。

但高中学业水平考试选择性

### 考试天数增加

上述变化带来的不只是考试科目变化,也使得高考时间发生了明显变化,由2天变为3天,将于今年6月7日至9日进行。

其中语文科目考试时长为

6个语种中任选1个语种参加考试,每个语种均由听力和笔试两部分组成。全国统一考试科目由教育部考试中心统一命题。

普通高中学业水平选考科目则包括物理、历史、思想政治、地

理、化学、生物6科。考生在物理、历史2科中选择1科为首选科目;在思想政治、地理、化学、生物4科中选择2科为再选科目。高中学业水平选考科目由我省统一命题。

考试的6门科目,每科满分为100分,选其中3科共计300分。其中,首选科目(物理、历史2选1)直接以卷面原始分数计入高考总成绩,再选科目(思想政治、地理、化学、

生物4选2)依据省教育厅《关于做好普通高中学业水平选择性考试成绩计入高考录取总成绩工作的通知》(湘教发[2019]10号)规定,以转换后的分数计入高考总成绩。

和各有关学校已陆续组织相关培训,确保广大教师、学生和家長正确完整理解考试招生政策。

目前我市各级教育行政部门



▲活动现场,精彩节目不断

2021年05月10日 星期一  
责编:郭亮  
美编:郭金芳  
校对:曹韵红



▲纪智

### 艺术心语

我一直都希望能够能够在有生之年为传承与发扬中国传统木作文化、工匠精神尽绵薄之力,党的十八大以来,习近平总书记反复强调文化自信,作出许多深刻阐述,提出了新的时代课题,作为华夏儿女,我也承载着一份责任!一路走来,有过艰难,也有高处不胜寒的惶恐!幸而得到很多朋友们的鼎力支持与鼓励,此时此刻有一种情感淹没了我,那就是感恩之情!

—— 纪智

### 个论

纪智先生创作的黄花梨木雕《清明上河图》,气势磅礴,令人震撼。这是木雕艺术领域的航空母舰,前无古人,难有来者,可谓传世之作。

—— 袁伟(中国军事博物馆原馆长)

纪智先生历时数年创作的黄花梨木雕版《清明上河图》,雕刻形象生动活泼,惟妙惟肖,令人十分震惊,是当代木雕艺术精品,极具很高的艺术价值、收藏价值和传世意义,今天悉心欣赏,叹为观止,谨书寸言而贺之。

—— 闫振堂(中国收藏家协会原会长、国家文物局原副局长)

纪智先生补全清明上河图乃黄花梨木雕,逾四载而成,纵近百米,横约二米,为当代艺术精品,经悉心欣赏,叹为观止,谨书寸言而贺之。

—— 余辉(国家文物鉴定委员会委员、故宫博物院研究馆员)

聚典阁黄花梨木雕版的创作问世,是集多种艺术形式于一身的当代艺术珍品。对纪智先生振兴中华民族传统文化的质朴情怀,传承和创新木作文化的使命感、责任感,我由衷敬佩。

—— 王满(中国林业产业联合会副会长兼秘书长)

鬼斧神工胜鲁班,黄檀重建汴京寰,当年若是生其作,定会震惊张择端。

—— 王宝心(北京书画艺术院院长)

聚典阁黄花梨木雕版《清明上河图》绢本长卷,设色古朴,精致典雅,与原作交相辉映,具有极高的艺术、历史、文化、收藏价值。

——张涛(中国书画装裱苏派传承人)

### 艺术档案

纪智,株洲人,32岁下海创业,40岁因为一份归属感回到株洲,创建聚典阁,从仅仅只是喜欢木头到发自肺腑对木作文化、木雕艺术的爱,将从商时那颗浮躁的心慢慢沉淀下来,用5年多的时间,组织了强大的工匠团队、历史文献研究专家团队、志愿者等上百人,打造了集层雕、浮雕、镂空雕、透雕、禅雕等技法于一体的、世界独一无二的黄花梨木雕巨作《清明上河图》,获得了国家林业和草原局与中国农林水利气象工会全国委员会颁发的“第四届中国林业产业创新奖”。



▲黄花梨木雕《清明上河图》局部

## 木华墨韵 聚典阁木作雕刻与书画艺术刍议

□ 莫鹤群

近段时间,株洲聚典阁木作博物馆在网上被刷屏,国家林业和草原局以其木作之古老、之精美、之新潮,之气韵生动而将其授予第四届“中国林业产业创新奖”,中国林业产业联合会将其命名为“纪智补全版清明上河图”……

### 木之华

木作文化“肇于商周,丰满于两宋,辉煌于明清”。聚典阁所制黄花梨木雕,溢古人神气,似“酒入豪肠,绣口一吐就半个盛唐”。且不提中国历朝历代面相各异的462位皇帝,虽然长生不老药未能怡然他们再活五百年的渴望,可那浓郁且不失清香的“挂霜黄檀”碰巧对了他们的胃口;那块堪称树中之精、木中之魂,深藏于地下达3000年之久、重达13吨的阴沉木,可称之为“一种能够游走于木的古雅和石的神韵的艺术”;还有那被称为“木器诗篇”的明式家具,那圈椅中蕴含的“天圆地方”之哲学,沁出的“土”气与“雅”度,更透着一种虚无空灵、闲适简约的禅意;最为可赞的是聚

### 墨之韵

一花一世界,一叶一菩提似是他的真实写照。

楚石书崇篆隶,画善题跋,欲以文寓于画,以画载于文,书画同置以达其意。山水点染,林密于云深之处,篆隶古朴,直追商周。诗、印、书、画,无所不求,明心见性,其意可知。

汪田明乃设计大咖。读其作,虽为水墨,却透出浓郁设计之意识,线条和谐,节奏明快,水光潋滟,晴明镜澈。时而苍涩之擦染,如喝烈酒,爽快、辛辣的特别有劲。

叶剑平擅篆刻,通书画。印宗冲切之法,淋漓痛快;线质硬朗,残破、苍涩中透出磅礴之气。篆隶书融金石之气,厚重、沉雄,可谓书印合璧。

施杰崇尚佛,诗书印画追求静寂,作品透出一种空灵,一种自在,字中透静,如禅家句中有眼,画里有禅,弥漫佛家之气。作品看似无追求,其形质意态却像阳春三月之田野,清新温润,生命力

息和煦。

钟佳期钟情于山水、花鸟,尤以山水见长。他笔下的山水画,村舍俨然,炊烟袅袅,水流潺潺,树木葱郁,一派田园景象。他的花鸟画,笔意流光中透着欣欣荣光。

苏广元经常“与大自然对话”,细心体察山水龙脉、云飞气走的精髓。故能以南方人独特的视觉写北方雄峙的山水,巧妙地将南方山水的灵秀与北方壁立千仞的大山裁成一体,画出了自己的风貌。

黄宗平以清逸的山水画见长,他不作奇峰峻岭,不求视觉的冲击与放浪,唯求作品中的清气与淡远。读其作品让你隐隐感到心神安定地走进他营造的情境之中,有陪你同游之感。

“可贵者胆,所要者魂”。艺术是有规律的。书画的秘密,就像木作文化,也是一个不断发现惊喜的过程。只有“合志同方,营造同木”,才能“烁金以为刃,凝土以为器,作车以行陆,作舟以行水……”