**江苏省仪征中学2024-2025学年度第二学期高三语文学科导学案**

**广州市二模试卷讲评——论述类文本**

研制人：朱俊琦 审核人：卞文惠

班级 姓名 学号 授课日期2025.04.02

**本课在课程标准中的表述：**

试卷练习讲评内容属于“论述类阅读”。

通过在语境中解读词汇、理解语义的过程，树立语言和言语的相关性和差别性的观念。

本任务群旨在引导学生学习思辨性阅读和表达，发展实证、推理、批判与发现的能力，增强思维的逻辑性和深刻性，认清事物的本质，辨别是非、善恶、美丑，提高理性思维水平。

**一、内容导读**



**二、素养导航**

1. 语言建构与运用：运用基本的语言规律和逻辑规则，判别语言运用的准确、连贯、生动；

2. 思维提升与发展：理解欣赏作品的语言表达，把握作品的内涵，理解作者的创作意图。

**三、问题导思**

**任务一：论述类阅读**

1.下列对材料相关内容的理解和分析，正确的一项是（3分）

A.收藏和保护历代《四库全书》的版本，传承中华民族优秀文化，是建设国家版本馆的目的。

B.《儒藏》的编纂，不仅选用了传统四部分类法的架构，而且有赖于北京大学丰富的学术资源。

C.《永乐大典》是世界历史上规模空前的百科全书，但因战乱现存不到4%，已经失去了资料库功能。

D.要发挥《永乐大典》的全部功能，我们既要“撒网式”研究，也要“拉网式”研究，实现竭泽而渔。

2.根据材料内容，下列说法不正确的一项是（3分）

A.中华文明能够成为世界上唯一没有中断的文明，这与中华民族历来重视文化典籍的保护密切相关。

B.《水经注》的校勘表明，只有充分利用不同版本相互印证，才能最大限度地恢复散佚典籍的原貌。

C.今人整理《永乐大典》时，按其所引书籍逐条切分并各归其书，可见明代的分类方式较为落后。

D.汤一介和杜泽逊在谈话中多次提及“我们”，因为他们都十分重视团队在学术研究工作中的作用。

3.下列对三则材料文体的相关分析，不正确的一项是（3分）

A.材料一是纪实报道，记录重大事件，叙述与议论交替，真实客观。

B.材料二是访谈，受访者根据采访者的问题来直接回答，针对性强。

C.材料三是发言稿，通过数据和事例介绍了工作的进展，具体详实。

D.材料二和材料三，专业术语使用较多，内容学术性强，逻辑严谨。

4.《儒藏》编纂和《永乐大典》整理，这两种“修文”的路径有何不同？请简要概括。（4分）

5.习近平总书记指出，“盛世修文，我们现在有这样的意愿和能力，要把这件大事办好”。请结合材料谈谈你对这句话的理解。（6分）

**任务二：类题巩固**

阅读下面的文字，完成下面小题。

材料一：

我们的时代是一个消费主义的时代。人们自由地享受生活，消费鸡块、消费可口可乐，也消费广告、消费品牌、消费偶像，更消费虚荣、消费欲望、消费美丽，乃至消费语言与符号。消费，成了我们时代一切归类的基础，消费成了我们社会组织化的原则。

众所周知，人们消费的商品不仅具有使用价值，还具有符号象征价值，由于追求使用价值需要的消费逐渐饱和，人们越来越多地将消费兴趣转移到商品的符号价值及其象征意义方面。人们借助消费向社会观众表达和传递了某种意义和信息，包括自己的地位、身份、个性、品位、情趣和认同。在鲍德利亚看来，消费社会中的消费，纯然追求的是象征性和理想性，而这些又注定是无法完成和实现的。于是，人们为了消费而消费，贪婪地吞噬一个又一个的商品符号，没有限制，没有终结。在消费面前，大众正受到生产者的操纵，受生产者所传播的文化决定。消费者需要什么、购买什么由生产者决定，通过参照大众媒介传播的信息和广告，大众的消费欲望被撩拨得越来越强烈，享乐主义成为社会生活的经典信条。

超价值的欲望消费除了获得对物质的无穷占有的快感外，更主要的是获得自我实现和社会尊重的借代性满足。这是超价值消费得以风行的主要原因。超价值消费的一种主要方式是对名牌产品的消费。消费名牌也就是消费文化符号，因为每一种名牌都以外在于产品的文化虚像遮蔽了实物本身，所以消费名牌的同时消费者也就获得了个体形象的完满。而当物质的无穷占有的快感与个体精神消费的满足融为一体时，消费者就当然地获得一种极大的心理愉悦。

所以，消费社会有两个明显的特征：一是过度，另一是符号价值。在消费社会中，物质极度丰富，超市里的商品堆得像小山一样等你挑选，商场里的衣服鞋子在灯光的照射下流光溢彩，人们生活在商品构成的丛林中。消费主义作为一种生活方式，它强调的不只是对某一特定商品的消费，而是对一系列商品的消费。

（摘编自高佚婧《符号消费、欲望消费——从符号学的角度看我国现阶段消费主义》）

材料二：

最近，“情绪消费”这个词频繁出现，成为一个热词。在这类消费中，情绪体验成为决定性因素。虽然不同群体情绪消费形式不一，但毋庸置疑，精神上的满足是其消费目的，消费的核心是情绪体验。年轻人是情绪消费的忠实拥趸，也带火了这个词。越来越多的消费者愿意为情绪价值买单。

长期以来，物品和服务因为其功能而被购买。随着丰裕社会的到来，消费者购买商品不再仅仅因为实用，其作为身份地位的象征功能受到重视，所以商品的符号价值日益凸显，成为决定商品价值的重要因素。消费品被赋予符号意义，一度成为向他人炫耀财力和展示形象的外在标识。炫耀性消费和符号消费成为颇受消费社会学研究关注的议题。然而，当购物遇上心灵，商品的情绪价值就成为新的价值标准。消费者所追求的商品和服务，其价值主要不是由物品或者服务的使用价值或符号价值所决定，而是由其情绪价值所决定。

商品或者服务只是传递情感的媒介，借由它，个人的心理得到满足，压力得到舒缓，情绪得以宣泄，情感有所寄托。满足情绪价值的商品并不强调实用性，有些商品甚至没有实体产品，完全摈弃了使用价值，变成一种传递情感的媒介。情绪价值体现在消费的各个环节。购买的整体环境必须契合人的情绪体验，购买的各个环节都蕴含了情绪调动的元素，情绪体验贯穿整个购买过程和使用过程。商品或者服务充当了情感的媒介，人的情感需要借由它而得到满足。

消费从追求使用价值到符号价值再到情绪价值，是消费升级的表现，也是社会发展的结果。消费的这一变化会重塑商业模式，重新赋值商品和服务。那些能够满足消费者情感需求的商品、那些能够给消费者带来良好体验的消费过程，将成为消费的对象。然而，对于消费者而言，情绪消费需要理性护航。对于情绪消费，要理性看待。适当的情绪消费能够给生活增添乐趣，过于执着则会丧失自我的主体性，反而为物所累。

（摘编自赵卫华《情绪价值：体验消费的兴起》）

1. 下列对相关材料内容的理解和分析，不正确的一项是（ ）

A. 消费时代，消费成了社会组织化的原则，人们会更多地关注商品的符号象征价值而非使用价值。

B. 按照鲍德利亚的说法，消费社会中的消费注定无法实现象征性和理想性追求，这会导致无休止的消费。

C. 超价值消费最主要的方式是对名牌产品的消费，是因为名牌产品能够提供实物本身的使用价值。

D. 消费从追求使用价值到符号价值再到情绪价值的这一变化，反映了消费升级和社会发展的趋势。

2. 根据材料内容，下列说法正确的一项是（ ）

A. 大众之所以会产生永不满足的消费欲望，是因为在消费社会中享乐主义的盛行。

B. 消费者内心的愉悦感，跟物质的无穷占有的快感和个体精神消费的满足有关系。

C. 在情绪消费中，商品或服务只是作为情感传递的媒介，因此并不具有使用价值。

D. 情绪消费应遵循适度原则，因为消费者的自我主体性会在情绪消费中逐渐丧失。

3. 下列选项符合“消费社会”符号价值特征的一项是（ ）

A. 某洗衣液由于去渍能力强、价格实惠，受到了消费者的欢迎，超市的货架上摆放最多的就是这款洗衣液。

B. “好运喷雾”在00后中很流行，虽然只是普通衣物清新剂，但考前喷上就感觉好运降临、信心十足。

C. 时下不少年轻人追逐潮流购买周边盲盒，花重金购置成堆盲盒，只为开出朋友所没有的隐藏款玩偶。

D. 网上“爱因斯坦的脑子”每份售价0．1-1元不等，商家标注下单后能“坐等变聪明”，消费者们纷纷抢购。

4. 请根据材料二的相关内容，为“情绪消费”下定义。

5. 请结合材料内容，对本题中，的“隐形贫困人口”这一现象进行分析。

“隐形贫困人口”是当下网络的热词，是指那些看起来每天有吃有喝，但实际上非常穷的人。一方面，他们能花钱，很能花钱。穿当季新款衣服，去好的餐厅、健身或瑜伽或旅游，经常晒晒朋友圈，感觉日子过得相当不错。另一方面，他们并没有太多钱，从存款来看，是名副其实的穷人，甚至信用卡还在透支。正所谓“新贵”与“赤贫”的结合体。

**四、课后导悟**

分析论述思路要做到三点：

1.层次清晰

(1)善于借助标志思路层次的词语和句子。如上面材料一中第五段中的“其次”，第六段中“莱辛推原这不同的理由，作这样一个结论”等。

(2)弄清每段的意思。通过对语意的分析比较进一步整合层次，作更进一层的划分。这里尤其要注意本论部分的段落层次(可借助前备知识中“本论部分的结构模式”知识)。同时要坚决杜绝不分层，直接机械串联多段大意的做法。例如上面材料一在第一段提出论点后，第二、三段阐述莱辛提出观点的背景(“因为要解释这些异点，他才提出诗画异质说”)，第四至六段阐释莱辛观点的理由和结论，后面文字均是作者对莱辛观点的阐释与补充。本论部分是一个层进式结构。

2.层意准确

(1)紧扣材料的论述对象和重点概括。

句不离段，段不离篇，某些考生概括段意往往只会就“段”论“段”，抓住某个关键词进行放大，以致脱离或疏忽了整个材料的论述对象与重点，这样下来，概括肯定不准确。

(2)尽量摘取中间段落中的关键句以及关键句中的关键词语整合层意，少用术语和空洞词语。

**江苏省仪征中学2024—2025学年度第二学期高三语文学科作业**

**巩固练习**

研制人：朱俊琦 审核人：卞文惠

班级 姓名 学号 时间：2025.04.02 作业时长：35分钟

**一、巩固训练（15分钟）**

阅读下面的文字，完成小题。

**送考**

丰子恺

今年的早秋，我不待手植的牵牛花开花，就舍弃了它们，送一群孩子到杭州来投考。这一群小学毕业生中，有我的女儿和我的亲戚朋友家的儿女。

坐船出门的一天，乡间旱象已成。运河两岸，水车同体操队伍一般排列着，咿呀之声不绝于耳。村中农夫全体出席踏水①，已种田而未全枯的当然要出席，已种田而已全枯的也要出席，根本没有种田的也要出席；有的车上，连老太婆、妇人，和十二三岁的孩子也出席。这不是平常的灌溉，这是一种伟观，人与自然奋斗的伟观！我在船窗中听了这种声音，看了这般情景，不胜感动。但那班投考的孩子们对此如同不闻不见，只管埋头在《升学指导》《初中入学试题汇解》等书中。我喊他们：

“喂！抱佛脚没有用的！看这许多人工作！这是百年来未曾见过的状态，大家看！”

但他们的眼向两岸看了一看就回到书上，依旧埋头在书中。后来却提出种种问题来考我：

“穿山甲欢喜吃甚么东西的？”

“耶稣诞生是中国甚么朝代？”

“无烟火药是用甚么东西制成的？”

“挪威的海岸线长多少哩？”

我全被他们难倒，一个问题都回答不出来。我装着长者的神气对他们说：“这种题目不会考的！”他们都笑起来，伸出一根手指点着我，说：“你考不出！你考不出！”①我虽老羞，并不成怒，管自笑着倚船窗上吸香烟。后来听见他们里面有人在教我：“穿山甲欢喜吃蚂蚁的！……”我管自看那踏水的，不去听他们的话；他们也管自埋头在书中，不来睬我，直到舍舟登陆。

乘进火车里，他们又拿出书来看；到了旅馆里他们又拿出书来看；一直看到赴考的前晚。在旅馆里我们又遇到了几个朋友的儿女，他们也是来报考的，于是大家合作起来。赴考这一天，我五点钟就被他们噪醒，就起个早来送他们。许多童男童女各人挟了文具，带了一肚皮“穿山甲欢喜吃蚂蚁”之类的知识，坐黄包车去赴考。有几个十二三岁的女孩愁容满面地上车，好像被押赴刑场似的，看了真有些可怜。

一到了傍晚，许多孩子活泼泼地回来了。一进房间就凑作一堆讲话：哪个题目难，哪个题目易；你的答案不错，我的答案错，议论纷纷，沸反盈天。讲了半天，结果有的脸上表示满足，有的脸上表示失望。然而嘴上大家准备不取。男的孩子高声地叫：“我横竖不取的！”女的孩子恨恨地说：“我取了要死！”

他们每人投考的不止一个学校。有的考二校，有的考三校。大概省立的学校是大家共通地投考的。其次，市立的，公立的，私立的，教会的，则各人所选择不同。但在大多数的投考者和送考者的观念中，似乎把杭州的学校这样地排列着高下等第。明知自己知识不足，算术做不出；明知省立学校难考取，要十个人里头取一个，但宁愿多出一块钱的报名费和一张照片，去碰碰运气看。万一考得取，可以爬得高些。省立学校的“省”字仿佛对他们发散无限的香气，大家讲起了不胜欣羡。

从考毕到发表的几天之内，投考者之间的空气非常沉闷。有几个女生简直是寝食不安，茶饭无心。他们的胡思梦想在谈话之中反反复复地吐露出来。有一个学校录取案发表的一天，奇巧轮到我同去看榜。我觉得看榜这一刻工夫心绪太紧张了，不教他们亲自去看；同时我也不愿意代他们去看；便想出一个调剂紧张的方法来：我同一班学生坐在学校附近一所茶店里了，教他们的先生一个人去看，看了回到茶店里来报告他们。

然而这方法缓和得有限。在先生去了约一刻钟之后，大家眼巴巴地望他回来。他终于拖了一件夏布长衫，从那去处慢慢地渡回来。“回来了，回来了”，一声叫后，全体肃静，许多眼睛集中在他的嘴唇上，听候发落。这数秒间的空气的紧张，是我这支自来水笔所不能描写的啊！

“谁取的”“谁不敢”，——从先生的嘴唇上判决下来。②他的每一句话好像一个霹雳，我几乎想包耳朵。受到这霹雳的人有的脸孔惨白了，有的脸孔通红了，有的茫然若失了，有的手足无措了，有的哭了，但没有笑的人。结果是不取的一半，取的一半。我抽了一口大气，开始想法子来安慰哭的人，我胡乱造出些话来说那学校办得怎样不好，所以不取并不可惜。不期说过之后，哭的人果然笑了，而满足的人似乎有些怀疑了。我在心中暗笑，孩子们的心，原来是这么脆弱的啊！教他们吃这种霹雳，真是残酷！

以后各校录取案发表的时候，我有意回避，不愿再看那种紧张的滑稽剧。但听说后来的缓和得多，因为小胆儿吓过几回，有些儿麻木了的原故。③不久，所有的学生都捞得了一个学校。

旱灾比我们来时更进步了，归乡水路不通，下火车后，须得步行三十里。考取学校的人，都鼓着勇气，跑回家去取行李。雇人挑了，星夜起程跑到火车站，乘车来杭入学。考取省立学校的人尤加起劲，跑路不嫌辛苦，置备入学用品也不惜金钱。④似乎能够考得进去，便有无穷的后望，可以一辈子荣华富贵，吃用不尽似的。

我被旱灾阻留在杭了。我教我的儿女们也不须回家，托人带信去教家里人把行李送来。行李送来时，带到了关于牵牛花的消息：据说我所手植的牵牛花到今尚未开花，因为天时奇旱的缘故。我姊给我的信上说：“你去后我们又加了几排竹钉。现在爬是爬得很高，几乎爬上墙顶了。但是旱得厉害，枝叶都憔悴，爬得高也没有用，看来今年不会开花结子的。”

（有删改）

注：①用戽斗或水车引水灌田

1.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（ ）

A. 《送考》是描绘考试众生相的一篇叙事散文，文中对学生考试前后不同神态和心态都做了细腻而形象的描写，使人有身临其境之感。

B. 既是送考者又是旁观者的“我”，始终以充满善意的眼睛在观察，以家长的心态在体验“考试”对孩子们的心灵所造成的影响。

C. 文中用近乎铺陈写法详细记述了投考的孩子们考前埋头苦学的诸多情形，对外界事物漠不关心，时时学，处处学，充满了赞赏。

D. 作者通过生动场面描写描绘了学生们听到结果后丰富而传神的表情，主要突出了学生们在考试的重压下的焦虑、期盼神态和脆弱的心灵。

2.对画线句子的分析与鉴赏，不正确的一项是（ ）

A. 句子①中通过连用三个“管自”，详细描绘了“我”和孩子们在认识上格格不入而各自专注于自己所认为重要事情的情景。

B. 句子②中“霹雳”的比喻，形象描摹了“每一句话”给我带来的震击，“几乎想包耳朵”就是以我感受反衬孩子们的真切感受。

C. 句子③中的“捞”写出了得到学校的不确定性、随意性，这与考试的严肃性形成了鲜明对比，表露出作者对当时考试制度的思考。

D. 句子④写出了学生对“考取”后近乎完美的认知，作者通过“似乎”一词对这种认知进行了否定，幽默的表达中蕴含着无穷深意。

3. 文中说“以后各校录取案发表的时候，我有意回避，不愿再看那种紧张的滑稽剧”，请简要梳理概括“我”看到了哪些“紧张的滑稽剧”。

1. 作者在第二段连用五个“出席”描写了与送考无关的灌溉场景，其用意何在？请简要分析。

**二、拓展导练（15分钟）**

阅读下面这首元诗，完成下面小题。

**月潭雪中**

赵汸①

烟雾空蒙雪满山，溪行清绝不知寒。

披云钓艇游仙去，激水风轮入画看。

野宿遗黎兵后泣，宵征武士道傍餐。

多愁多病谁知者，强对清尊一破颜。

【注】①赵汸：元朝后期至明朝初期学者，经历了元末的社会动乱。

5.下列对这首诗的理解和赏析，不正确的一项是（ ）

A. 首句与岑参《白雪歌》中“去时雪满天山路”句有异曲同工之妙，给人空寂苍茫之感。

B. 次句写出了诗人沿着溪流前行，尽管天气寒冷，但因景色清幽，竟忘却了冬日的严寒。

C. 颔联中“披”“钓”“去”连用，写诗人披白云乘小舟，如同遁入了仙境，陶醉其中。

D. 尾联写诗人体弱多病，孤独愁苦，借酒浇愁，排解了心中的郁结之情，最终破颜而笑。

6.律诗讲究起承转合，本诗颈联“转”表现在何处？请简要分析。

★**三、选做题（10分钟）**

阅读下面的文言文，完成下面小题。

材料一：

陈寿，字承祚，巴西安汉人也。少好学，师事同郡谯周，仕蜀为观阁令史。宦人黄皓专弄威权，大臣皆曲意附之，寿独不为之屈，由是屡被谴黜。会失怙，有疾，使婢丸药，客往见之，乡党以为贬议。后，坐是沉滞者累年。司空张华爱其才，以寿虽不远嫌，原情不至贬废，举为孝廉。撰《蜀相诸葛亮集》，奏之。除著作郎，领本郡中正。时人称其善叙事，有良史之才。夏侯湛时著《魏书》，见寿所作，便坏己书而罢。张华深善之，谓寿曰：“当以《晋书》相付耳。”其为时所重如此。或云丁仪、丁廙有盛名于魏，寿谓其子曰：“可觅千斛米见与，当为尊公作佳传。”丁不与之，竟不为立传。寿父为马谡参军，谡为诸葛亮所诛，寿父亦坐被髡，诸葛瞻又轻寿。寿为亮立传，谓亮将略非长，无应敌之才，言瞻惟工书，名过其实。议者以此少之。张华将举寿为中书郎荀勖忌华而疾寿遂讽吏部迁寿为长广太守辞母老不就。元康七年，病卒，时年六十五。梁州大中正、尚书郎范筠等上表曰：“昔汉武帝诏曰：‘司马相如病甚，可遣悉取书。’使者得其遗书，言封禅事，天子异焉。臣等案：故治书侍御史陈寿作《三国志》，辞多劝诫，明乎得失，有益风化，虽文艳不若相如，而质直过之，愿垂采录。”于是诏下河南尹、洛阳令，就家写其书。

（节选自《晋书·列传第五十二》）

材料二：

肇有人伦，是称家国。史氏有事涉君亲，必言多隐讳，虽直道不足，而名教存焉。其有舞词弄札，饰非文过，若王隐、虞预毁辱相凌，子野、休文释纷相谢。用舍由乎臆说，威福行乎笔端，斯乃作者之丑行，人伦所同疾也。亦有事每凭虚，词多乌有：或假人之美，藉为私惠；或诬人之恶，持报已仇。若王沈《魏录》滥述贬甄之诏，陆机《晋史》虚张拒葛之锋。班固受金而始书，陈寿借米而方传。此又记言之奸贼，裁笔之凶人，虽肆诸市朝，投畀豺虎可也。陈氏《三国志·刘后主传》云：“蜀无史职，故灾祥靡闻。”案黄气见于秭归，群鸟堕于江水，成都言有景星出，益州言无宰相气，若史官不置，此事从何而书？盖由父辱受髡，故加兹谤议者也。

（节选自刘知几《史通·内篇·曲笔》）

7. 材料一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。

张华将举A寿为中书郎B荀助忌华C而疾D寿E遂讽吏部F迁寿为长广太守G辞母H老不就。

8.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（ ）

A. 善，意动用法，可译为“认为……好”，与《鸿门宴》中“素善留侯张良”的“善”意思不同。

B. 相，表示动作偏指一方，与《孔雀东南飞》中“吾已失恩义，会不相从许”中的“相”意思不同。

C. 见，用在动词前面，称代自己，与《答司马谏议书》中“冀君实或见恕也”的“见”用法相同。

D. 谢，文中可译为“认错”“道歉”，与《鸿门宴》中“旦日不可不蚤自来谢项王”中的“谢”意思相同。

9.下列对材料有关内容的概述，不正确的一项是（ ）

A. 宦官黄皓独揽权柄，大臣多违心讨好，只有陈寿不屈从。为父守丧期间，陈寿生病，派婢女伺侯服药，引发乡党非议。这都影响了他仕途升迁。

B. 时人称赞陈寿善于叙写史事，范颓、张华等人也都认可陈寿记述历史才能，夏侯湛看见他的作品后，甚至毁掉了自己已经编撰完的《魏书》。

C. 刘知几抨击了若干史学家为了博取官位荣利玩弄文词、诋毁侮辱他人的史书记事行为，但同时他又站在君臣父子的立场上认可了某些避讳之言。

D. 《晋书》记述了陈寿不秉笔实录而受非议之事，《史通》在表明作者史学观点的同时也态度鲜明地批判了陈寿记史时的不当行为。

10. 把材料中画横线的句子翻译成现代汉语。

（1）司空张华爱其才，以寿虽不远嫌，原情不至贬废，举为孝廉。

1. 用舍由乎臆说，威福行乎笔端，斯乃作者之丑行，人伦所同疾也。
2. 曲笔，指古时史官不据事直书，有意隐瞒、掩盖事实真相的记载。陈寿在编写史书时有哪些曲笔？请结合材料简要概括。

**四、补充练习（10分钟）**

阅读下面的文字，完成各题。

“累点”低，似乎已成为现代人的常态。比如，白天A ，夜晚却辗转难眠；思考问题条理清晰，话到嘴边却忘得一干二净……这些都是疲劳的信号。如何缓解疲劳？除了大家熟知的运动、休息等方式，你可能想不到，清淡饮食也能抗疲劳。

日本一项研究发现，清淡饮食，即烹饪法较单一，少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食，更具抗疲劳功效。在这项研究中，研究人员将年龄在21至69岁之间的健康人分为两组，一组提供为期三周的清淡饮食，另一组则维持普通饮食。每日晚餐后，研究人员都会对参与者的各项指标进行检测，以比较其抗疲劳效果。结果显示，与对照组相比，(甲)；另外，他们在安静状态下交感神经的活性降低，压力得到缓解，整个人变得B 。

研究人员表示，(乙)，因此，缓解疲劳要对这些细胞及时采取修复措施，必要时换上“新配件”。清淡饮食最大限度地保留了食品中的营养物质，食品中的营养物质作为新配件的原料，不仅可以抗氧化，还能够提供人体能量。改善日常饮食结构，不仅有助于预防慢性疲劳，还可以提高工作和学习效率。

值得注意的是，清淡饮食不等于素食主义。①极端的清淡饮食不仅会让人生病，而且更容易导致体质下降。②如果不吃肉、鸡蛋和豆制品，就会造成蛋白质缺乏，③从而导致免疫力下降；④油脂摄入不足，尤其是必需脂肪酸缺乏，⑤便会引起脂溶性维生素A、D、E的缺乏，引发干眼、骨质疏松等症状的出现。从营养角度讲，清淡饮食是在食物多样化的基础上，合理搭配营养，将动物性食物、食用油和调味品限制在合理范围内。

12.下列句子加点词中“点”字的意义和用法，与文中“累点”的“点”相同的一项是（ ）

A. 不论电视还是互联网，真人秀大有“霸屏”之势，然而，“槽点”也不少，比如：明星表演成分过重，缺乏“真实”和“真诚”。

B. 说到用户思维，很多人都在谈如何抓住用户的痛点。一旦抓住痛点，便有了和用户进行互动的切入点，有了搞好用户关系的通行证。

C. 人的先入之见常在无意中发挥作用，使人容易对约定俗成之事熟视无睹，这是很可怕的，司空见惯的常识会产生盲点，是常有之事。

D. 笑点高的人，不是对幽默免疫，而是对平庸的笑话持有更高的要求，他们渴望那些能让人深思后发笑的瞬间，那些融合智慧与巧思的幽默。

13. 请在文中画横线处填入恰当的成语。

14.请在文中括号内补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，每处不超过15个字。

15.文中画波浪线的句子有两处表述不当，请指出其序号并做修改，使语言准确流畅，逻辑严密。不得改变原意。

16.该文段被网站转载时，小编将下划线内容“‘新配件’”输入成了“‘新’配件”，分析二者在语意上的不同。