

## 训练一

(2016•沈阳) 阅读选文，完成下列各题。

①为什么你睡了 11 个小时仍然觉得疲劳？为什么你花了许多时间去度假，回来后依旧没有生活的热情？这是因为你的休息方式并不能让你得到放松。那么抛弃它，来一场休息的革命！

②休息方式有很多种，睡眠是为人们所熟知的一种有效的休息方式。它对睡眠不足者或体力劳动者非常适用。“疲劳”主要是由体内产生的大量酸性物质引起的。如果十分疲劳，应采取静的休息方式。通过睡眠，可以把失去的能量补充回来，把堆积的废物排除出去。如果不是很累，也可以在床上先躺一躺，闭目静息，让全身肌肉和神经完全放松后，再起来活动。但对于脑力劳动者来说，一味地补睡眠并不是最好的休息方式。

③你写了一天的文案，主持了一天的会议，当一切都结束了，你叹到：太累了，今晚我要睡个好觉。其实这是一个陷阱。长时间的脑力劳动使你的大脑皮层极度兴奋，而身体却处于低兴奋状态，对待这种疲劳，睡眠能起到的作用不大。因为你需要的不是通过“静止”的方式来恢复体能，而是要找个事儿让精神放松下来。这样你就会理解为什么下班后游泳半小时你就会神采奕奕，而周末两天不出门你依旧无精打采。

④既然睡眠不是帮助脑力劳动者休息大脑的最好方式，那么什么休息方式才是行之有效的呢？大脑皮质的一百多亿神经细胞，功能都不一样，它们以不同的方式排列组合成各不相同的联合功能区，这一个区域活动，另一个区域就休息。所以，不必停止活动，只需改换活动内容，就能使大脑的不同区域得到休息。比如，你星期五写了很长时间的企划案，最好第二天去给你的盆栽剪剪枝，以便使头脑清醒，而不是睡到日上三竿。

⑤当你无法选择由脑力劳动转入体力劳动时，不妨在脑力劳动内部进行转换。法国杰出的启蒙思想家卢梭在研究学问时，用功的时间稍长一些就会感到疲倦，甚至不能连续半小时集中精力在一个问题上。但是，他连续研究几个不同的问题，即使是不间断，他也能够轻松地一个一个思考下去。他说：“这一个问题可以消除另一个问题所带来的疲劳，用不着休息大脑。我在治学中充分利用所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究。这样，即使我整天用功也不觉得疲倦。”所以，如果你有好多问题要处理，最好交替进行，以免过度疲劳，耗尽精力。

⑥如果你的精神超级紧张，不妨尝试去做点儿有挑战的事。心理学家发现解除精神紧张的方法，是去处理需要精神紧张才能解决的问题。曾经有一位精神即将崩溃的总经理找到一位医师，想获得有效的治疗建议。结果他得到的处方是去动物园当驯狮师，一个月以后竟然完

全康复。所以压力特别大的时候你可以为自己再找份工作，但不要和你的职业类似。比如去孤儿院做义工，或者去一个复杂的机械工厂做学徒，或者做一道超级复杂的数学题等。

⑦可见，变换思考和活动的内容的确是针对脑力劳动者的一种积极有效的休息方式。它调整了我们的生活状态，让我们重新找回生活的热情和工作的动力。

(选自《科学之友》，有删改)

- (1) 选文说明的中心内容是什么？
  - (2) 选文第③段中划线词“极度”为什么不能删去？
  - (3) 选文第④段中画线句子运用了什么说明方法？有什么作用？
  - (4) 对选文内容理解有误的一项是 ( )
- A、对睡眠不足者来说，睡眠是一种非常适用而又有效的休息方式。
- B、大脑皮质的神经细胞以不同的方式排列组合成各不相同的联合功能区。
- C、卢梭在治学中通过将脑力劳动转换为体力劳动的方式来消除疲倦。
- D、当精神超级紧张时，你可以尝试再做一份与自己职业不类似的有挑战性的工作。

## 训练二

### 令人警惕的网络低俗语言

①6月2日，人民网舆情监测室发布《网络低俗语言调查报告》。报告显示，按照原发微博提及量排行，有25个网络低俗词语上榜，其中，“尼玛”位居第一，“你妹”“矮矬穷”“我靠”“滚粗”等榜上有名。

②报告指出，网络低俗语言产生共有四大途径。一是生活中的脏话经由网络变形而受到广泛传播；二是词谱因输入法运用而呈现出象形创造；三是英文发音的中文化、方言发音的文字化使网络低俗语言不断翻新；四是网民自我矮化、讽刺挖苦的创造性词语。

③网络低俗语言的使用，主要有以情绪发泄为目的网络谩骂、以恶意中伤为手段的语言暴力、以粗鄙低俗为个性的网民表达等三方面的现象。部分网民在不深入了解事实的情况下，将情绪性的谩骂宣泄向公共空间。现实社会里的粗鄙化市侩化的语言也在互联网上蔓延开来，并经由网络再创造，如野草一般疯长，论坛、微博、微信中广泛应用的污言秽语污染了语言环境的清洁。据统计，2014年全年中，12个网络低俗用词的原发微博数量达到百万次以上，4个网络低俗用词的原发微博数量达到了千万次以上。

④值得注意的是，网络语言低俗化向传统媒体转移已有显现，一些网络低俗用语竟堂而皇之地成为某些报纸的标题，某些主持人在电视节目中公然把“屌丝”等低俗用语常挂嘴

边。部分文化载体无视媒体的社会责任，也加入到了语言暴力的恶俗狂欢之中。

⑤上述情况，引起了许多有识之士的警惕。专家表示，清理网络低俗语言势在必行，只要多措并举，积极推动线上线下舆论生态的良性互动，努力净化网络语言环境，就一定能为中国改革事业提供稳定的网络民意基盘。

(1) 上文①-④段分别从哪个方面来说明网络低俗语言的？试加以概括。

① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_ ④ \_\_\_\_\_

(2) 第③段画线部分运用了哪两种说明方法？有何作用？

(3) 第⑤段中加点词语“一定”能否换成“也许”？请说明理由。

## 训练三

(2018•仙桃) 说明文阅读

### 给地球降温，别想了

漆文

①根据2015年签订的巴黎气候协定，到2020年，我们要将全球气温平均升幅控制在比工业革命之前的气温高 $2^{\circ}\text{C}$ 以内。如今只剩下不到两年的时间了，我们真的可以做到吗？科学家告诉我们，答案是肯定的，给地球降温并不难，让我们看看科学家有什么妙招。

②给地球降温的方法并不少。温室效应的诱因主要是二氧化碳，给地球降温，首先要考虑减少空气中的二氧化碳，其中一个办法就是将空气中的二氧化碳固体化起来。那么该如何固碳呢？

③固碳方法其一，将二氧化碳转化为岩石，也就是碳酸盐矿物。但直接将二氧化碳气体矿化需要千万年的时间，所以需要先将二氧化碳溶解制成碳酸氢钠溶液，再将其注入地下400米到800米深处的玄武岩层中。为什么选择玄武岩呢？因为它常见、分布范围广，并且碳酸氢钠呈酸性，玄武岩中含有大量的钙、镁、铁，在酸性条件下易溶解，与碳酸氢钠发生化学反应，生成碳酸盐矿物。另外，在地底深处压强大，二氧化碳不会轻易溢出，就像喝碳酸饮料时，如果你不将盖子打开，封存在罐中的二氧化碳是不会溢出的。

④固碳方法其二，植物来帮忙。绿色植物是碳最好的载体，在光合作用的过程中，不费吹灰之力就可以将碳固定下来。植物固碳当然是最好的选择，但是需要大量的树木，如果要解决现在的问题，我们需要将整个澳大利亚都种满树，或者将海洋表面的10%都种上海藻。

⑤除了固碳，给地球降温还有其它方法。地球的热量主要来自太阳辐射能，我们是否能够减少这些能量以达到降温的目的呢？有人提议将街道涂成白色以减少热量的吸收，有人提议在太空中装面大镜子，将光反射回去。科学家又有了新的灵感来源——火山。

⑥如果仔细观察全球气温变化记录，将每年的气温变化数据制成折线图，它所呈现的并不是一条平滑的直线，而是有升有降，有些地方起伏的幅度还不小。在许多气温急剧下降的数据背后，都有一个共同的原因——火山喷发。

⑦火山喷发不但会喷出火山灰、岩浆，还会喷出大量的二氧化硫。二氧化硫进入大气中形成气溶胶颗粒，这些气溶胶颗粒像一层罩子，使阳光难以穿透，还会将部分入射光反射回去，从而产生冷却效应。1991年，菲律宾的皮纳图博火山爆发，向大气中喷洒了将近2000万吨二氧化硫，在接下来的一年里，由于大量气溶胶的注入使得地球上大部分地区的平均气温下降了约 $0.5^{\circ}\text{C}$ 。更为突出的例子是1815年印度尼西亚的坦博拉火山爆发后，1816年被称为“没有夏天的一年”。

⑧如果我们模拟火山喷发，向大气中喷洒大量二氧化硫，不就能够给地球降降温了吗？

⑨但火山爆发会产生严重的后果，1816年，美国东海岸、欧洲和亚洲大部分地区的农作物都遭到了洪水的侵袭。科学家认为，这是因为火山爆发很突然，大量气溶胶突然进入大气，造成气候突变。如果人为地加入气溶胶，我们可以慢慢来，让飞机全年分散地向地球平流层持续加入少量硫，不集中在某一个地方，这样便不会对某个地区造成剧烈的影响。并且，地球上硫磺储量丰富，足够我们使用了。

⑩科学家给地球降温的方法如此多，看来全球变暖一点儿也不可怕，我们可以轻松解决。真的是这样吗？这些给地球降温的方法真的能够投入使用？答案是否定的。

⑪将二氧化碳矿化，耗资巨大，无法大规模使用，并且谁也不能保证地质变化会不会让封存的二氧化碳溢出。植物固碳，暂且不说我们是否能够种足够量的树木，这些树木的成长需要时间，而在它们成长的这段时间里，谁又能确定二氧化碳不会持续增加，超出它们的承受范围呢？

⑫用硫给大气增加气溶胶的后果更难以预测。气溶胶颗粒也许会抵消一些温室效应，但同时它也会对气候产生其他影响。例如，它不会减缓海水酸化反而可能加剧，因为二氧化硫同样是酸性气体。另外，气溶胶会使热带过度冷却，两极也会降温，造成无法预测的全球性气候变化。气溶胶对降雨的影响比二氧化碳要大，如果投放能够完全抵消温室效应的气溶胶，会使全球水循环过程加剧。

⑬其实，地球工程会对地球有怎样具体的影响，我们只是根据模拟实验和经验推测，并不能完全确定，也不知道如果运用了这些方法，造成的后果是否会失控。

⑭假设这些方法确实有用，也能够大规模投入使用，那么问题解决了么？并非如此。一旦人们知道了科学家会采取有效措施，可能就会放肆排放二氧化碳，不再担心后果了，这可能会带来更大的问题。

⑮地球工程就像是潘多拉的盒子，诱人却危险。美国地球工程科学家瓦格纳说：“如果今天需要投票决定是否启动地球工程，我会投反对票，我希望地球工程永远也不启动。”如果是你，你会投赞成票还是反对票呢？

(选自《大科技》2018年第3期，有删改)

- (1) 本文从说明对象上看是一篇\_\_\_\_\_说明文，采用的说明顺序是\_\_\_\_\_。
- (2) 第③、④段主要运用了什么说明方法？有何作用？
- (3) 科学家为何会想到喷洒二氧化硫给地球降温的方法？
- (4) 如果要在“给地球降温，别想了”句末添加一个标点符号，你会加什么呢？请简述理由。