

89-92.

游泳是一种非常好的健身方式。

首先，游泳可以保护肺部。水的密度比空气大 800 倍左右，所以，人站在齐胸的水中呼吸时，就会感到一股外加的压力。研究表明，游泳时胸廓受到的压力为 12-15 公斤。想要吸进新鲜空气，就得克服这额外的压力，这能很好地锻炼我们的呼吸机能。另外，游泳时呼吸频率要和动作有节奏地配合，这迫使每次呼吸都要吸得更深一些，这样就增强了肺部的弹性和胸廓的活动能力。因此，游泳能使人的肺活量由 3500 毫升增至 4500-5500 毫升，甚至更多。



其次，游泳可以加快人体的新陈代谢。水的传热性约为同温度空气的 28 倍，因而在水中热量的散失比在陆地上快得多。如游 100 米所消耗的能量是陆地上跑 100 米所消耗的能量三倍左右。热量消耗的增大，必然会大大加快体内代谢的过程，促进营养物质的消化与吸收。处在长身体时期的青少年，若能经常游泳，身体会长得更快。

再次，游泳可以使人更健美。游泳时人平卧在水面上，不仅要求四肢肌肉用力活动，推动人体前进，而且也要求腰腹肌肉有很好的力量及紧张度，这样才能保持正确的游泳姿势快速前行。因此，游泳可以全面锻炼身体各部分肌肉，使体型匀称，肌肉结实。

此外，游泳还可以提高人体免疫力。游泳时，由于受到冷水刺激，人体的体温调节能力会相应地增强。人体对温度变化的适应性增强了，人就不易伤风感冒。

最后，游泳还可以消耗多余脂肪，并能防止或减少脂类物质在血管壁上沉积，预防动脉硬化和冠心病。

89. 根据第 2 段，游泳时：

- | | |
|--------------------|------------------------|
| A 呼吸间隔越短越好 | B 胸廓的活动能力减弱 |
| C 肺活量保持恒定状态 | D 胸廓受到的压力比在陆地上大 |

90. 青少年经常游泳，可以：

- | | |
|-----------------|------------------|
| A 促进身体发育 | B 拓宽交友渠道 |
| C 锻炼思维能力 | D 塑造良好的性格 |

91. 根据上文，下列哪项正确？

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| A 常游泳能预防感冒 | B 高血压患者应多游泳 |
| C 游泳时人体能吸收更多热量 | D 游泳时腹部肌肉须完全放松 |

92. 上文主要谈的是：

- | | |
|-----------------|------------------|
| A 游泳的好处 | B 游泳的技巧 |
| C 健身的重要性 | D 游泳的注意事项 |

93-96.

白族主要分布在云南大理。白族民居，是白族建筑艺术的一大景观。与游牧民族不同，白族自古以来从事的就是以水稻为主的农业生产，因此形成了定居的生活方式，十分注重居住条件。过去，盖一所像样的住房，是白族人需花费毕生精力去做的大事。他们的住宅，以家庭为单位自成院落，宽敞舒适，集住宿、煮饭、祭祀祖先、接待客人、储备粮食、饲养牲畜等多种功能于一身。

大理石头多，白族民居大都就地取材，以石头为主要建筑材料。白族人不仅用石头来打地基、砌墙壁，也用它来做门窗上的横梁。民间有“大理有三宝，石头砌墙墙不倒”的俗语，指的就是这种建房取材的特点。



从院落布局、建筑结构和内外装修等基本风格来看，白族民居大多承袭了中原民居的建筑特点。但由于自然环境、审美情趣上的差异，白族民居又有鲜明的民族风格和地方特色。以白族四合院与北京四合院为例做大致的比较，首先从主房的方位来看，北京四合院的主房以坐北朝南为贵，而白族民居的主房一般是坐西向东，这与大理地处由北向南的横断山脉山系形成的山谷坝子有关，依山傍水，必然坐西向东。其次，北京四合院大多是一层的平房，而白族民居基本上都是两层。

白族的建筑，包括普通民居，都离不开精美的雕刻、绘画装饰。其中，门楼的装饰尤其引人注目。门楼就是院落的大门，一般都采用殿阁造型，飞檐串角，再以泥塑、木雕、彩画、石刻等组合成丰富多彩的立体图案，既富丽堂皇，又不失古朴典雅。

白族人很讲究住宅环境的整洁和优雅。多数人家的天井里都砌有花坛，种上几株山茶、丹桂、石榴等花果树，花坛边沿或屋檐口也常常放置兰花等盆花。

93. 和游牧民族比，白族：

- A 经常迁徙
- B 以渔猎为生
- C 生活方式更安定
- D 将水稻生产作为副业

94. 第2段主要谈的是白族民居的：

- A 建筑规模
- B 建筑材料
- C 艺术价值
- D 社会功能

95. 关于白族民居，下列哪项正确？

- A 多为一层的平房
- B 门楼的装饰图案单一
- C 承袭了西方建筑的特点
- D 主房朝向和地理环境有关

96. 最适合做上文标题的是：

- A 白族人的社会习俗
- B 热情好客的白族人
- C 白族人的生存环境
- D 别具特色的白族民居

扇子作为一种实用工具，在中国已有几千年的历史了。团扇和折扇是中国扇子的两大主要类别。团扇因其形状团圆如月而得名，但并非绝对的圆。后来它的形状日益增多，不再局限于圆形。团扇因扇面多使用丝织物面料，也被称为“纨扇”，又因丝织品价格昂贵，难入寻常百姓家，于是又有“宫扇”之称。宋朝以前的画扇基本上指的是团扇绘画。折扇出现于宋代，但一直不受重视，直到明代，因为皇帝朱元璋的喜爱，折扇才开始广泛流行起来，并成为主流。折扇以其收放自如、便携、宜书宜画等特点，受到人们的喜爱。



在扇面上写字作画的风气大约是从六朝开始的，古书中留下了不少关于文人画扇的趣闻。晋代书法家王羲之，在路上遇到一位卖扇子的老人。老人一再折价也卖不掉手中存扇，王羲之便在每把扇子上题了5个字。老人埋怨他弄脏了扇面，王羲之宽慰道：“你就说这是王羲之所写，扇子便可售百钱。”果然，老人手中的扇子很快就被抢购一空。

两宋时期，扇画艺术迎来了自己的春天。当时画学发展迅速，政府不仅设立了翰林图画院，甚至还将“画学”正式纳入科举考试。而宋徽宗本人也每每躬亲画扇，作画题诗。他的扇画《枇杷山鸟图》显示出极高的艺术水平，流传至今。帝王的爱好的官员的推崇，使团扇画艺术在当时大行其道。

明清两代，随着造纸业的兴盛，扇面艺术的发展达到了鼎盛，几乎所有的文人墨客都会在扇面上写诗作画。明代士大夫间相互赠扇，炫耀雅扇成为一种风气。

为了更好地保存，许多收藏家将书画扇面直接裱成册页，而不制成成扇。还有人将成扇的扇面揭下，装裱后收藏起来。因此古代扇面书画大多以册页的形式保存至今。

97. 关于团扇，下列哪项正确？
- | | |
|----------|-------------|
| A 多为纸制品 | B 制作工期长 |
| C 是标准的圆形 | D 普通百姓一般用不起 |
98. 根据第2段，可以知道：
- | | |
|------------|---------------|
| A 王羲之名气很大 | B 老人很崇拜王羲之 |
| C 老人的扇子被抢了 | D 有字的扇子在当时不值钱 |
99. 第3段中，画线词语“大行其道”最可能是什么意思？
- | | |
|--------|--------|
| A 道路宽广 | B 极为盛行 |
| C 前途光明 | D 自成一派 |
100. 根据上文，下列哪项正确？
- | | |
|---------------|----------------|
| A 宋徽宗爱在扇子上作画 | B 官员不将扇子当做礼品 |
| C 成扇的书画扇面更易保存 | D 折扇被认为是朱元璋发明的 |