



飞花令

桔

● 荒庭垂桔柚，古屋画龙蛇。

——杜甫《禹庙》

● 草际成棋局，林端举桔槔。

——王维《春园即事》

● 薄醉正愁消渴，洞庭山桔都酸。

——洪亮吉《木兰花慢·太湖纵眺》

● 靡不追荣，贵华贱桔。

——左思《白发赋》

● 井无桔槔事，门绝刺绣文。

——李白《赠张公洲革处士》

● 家林秀桔霜老，笑分得、蟾边桂种。

——吴文英《宴清都·送马林屋赴南官分韵得动字》

● 一年好景君须记，最是橙黄橘绿时。

——苏轼《冬景》



十万个为什么

下陡坡时为什么会不自觉地跑起来

答：下陡坡时不自觉地跑起来，主要是因为下坡时人的重心容易前倾，当重心超过支撑点时，身体容易向前倾倒。跑步可以将重心移回平衡状态，以防止失控或者摔倒。

很多朋友走着下陡坡后会感觉膝盖不舒服，这是因为“踩着刹车”下坡会增加膝关节的工作量，而且触地时间增加，会使身体重量集中在脚掌上，更容易滑倒。通过增加步频和缩短步幅，跑者能够更好地控制下坡时的速度，减少对膝盖的冲击力。因此，许多人在下坡时不自觉地跑起来，这实际上是一种身体的自我保护机制在起作用。

同时，多巴胺的作用也可能促使人们在下坡时无意识地加速。重力在下坡时帮助身体向前推进，减少了跑步时肌肉的能量消耗，让人感觉跑步更加轻松自如。对于一些跑者来说，下坡跑不仅是身体上的解放，更是一种充满刺激的体验。快速的奔跑会促使大脑分泌多巴胺，从而带来愉悦和满足感，进一步提升跑步的乐趣。

成语故事

无能为力

[提示] 多指没有能力去做好某件事情或解决某个问题。

春秋时，秦国和晋国要组成联军攻打郑国，郑国的国君非常焦急。有人告诉他，有个叫烛之武的官员能够劝说秦国退军。国君立即召见了烛之武。烛之武对他说：“我年轻的时候就不如别人，现在年纪大了，就更没有这个能力了。”

文化常识

- 1.我们用“沉鱼”来形容历史上哪位美女？
- 2.我们用“落雁”来形容历史上哪位美女？
- 3.我们用“闭月”来形容历史上哪位美女？
- 4.我们用“羞花”来形容历史上哪位美女？
- 5.“文武二圣”指的是？

答案：1.西施 2.王昭君 3.貂蝉 4.杨玉环 5.孔子和关羽