飞花令

莲

● 接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红

——宋·杨万里《晓出净慈寺送林子方》

● 竹喧归浣女，莲动下渔舟

——唐·王维《山居秋暝》

● 最喜小儿亡赖，溪头卧剥莲蓬

——宋·辛弃疾《清平乐·村居》

● 小娃撑小艇，偷采白莲回

——唐·白居易《池上》

● 羌管弄晴，菱歌泛夜，嬉嬉钓叟莲娃

——宋·柳永《望海潮·东南形胜》

● 晚日照空矶，采莲承晚晖

——南北朝·萧纲《采莲曲》

● 莲子不可得，荷花生水中

——唐·孟郊《戏赠陆大夫十二丈》

● 吴姬越艳楚王妃，争弄莲舟水湿衣

—— 唐·王昌龄《采莲曲二首》

● 荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开

——唐·王昌龄《采莲曲二首》

成语故事

刻舟求剑

[提示] 比喻办事刻板拘泥不知变通。

战国时期，楚国有个人坐船过江，不慎将佩剑掉进江里，他立即在剑落水的船身上刻上记号。同船的人问他："你刻这个记号有什么用？"楚国人说："刚才我的剑是从这里掉下去的，一会儿我可以顺着这个记号下去找。"等船靠了岸，楚国人就从做上记号的地方下水去找剑，结果自然找不到。

十万个为什么

为什么有时候跑步会和喝酒一样有上头的感觉？

答：跑步和喝酒产生类似的"上头"感觉，主要是因为两者都能引发大脑内某些神经递质的释放。跑步时，内啡肽的分泌增加，这是一种由脑垂体产生的天然镇痛剂，能够缓解疼痛、提高愉悦感，从而让人感到身体不那么疲惫。

然而，真正让人上瘾的原因是内源性大麻素。它是人体内自然产生的物质，尽管与大麻植物无关，却会产生与吸食大麻相似的效果。

与内啡肽主要作用于大脑皮层不同，内源性大麻素能够穿过血脑屏障，直接影响控制食欲、情绪和疼痛的脑区，因此被称为"内源性大麻素"。

此外，跑步还会促进多巴胺和肾上腺素的分泌，带来成就感和兴奋感，这种愉悦感与喝酒后的放松感相似。随着心率的提高和全身血液循环与氧气供给的增加，跑步有助于改善大脑和身体的活力水平，进一步增强"清醒"或"上头"的感觉。

文化常识

1.古代科举中殿试前三名分别被称为？

2.连中三元是指哪三元？

3.儒家的思想核心是？

4.五行分别是指？

5.两仪是指？

答案：1.状元、榜眼、探花　2.解元、会元、状元　3.仁　4.金、木、水、火、土　5.阴、阳