

汉中市中学生综合教育读本

热爱

汉中

Reai Hanzhong

主编 刘文俊

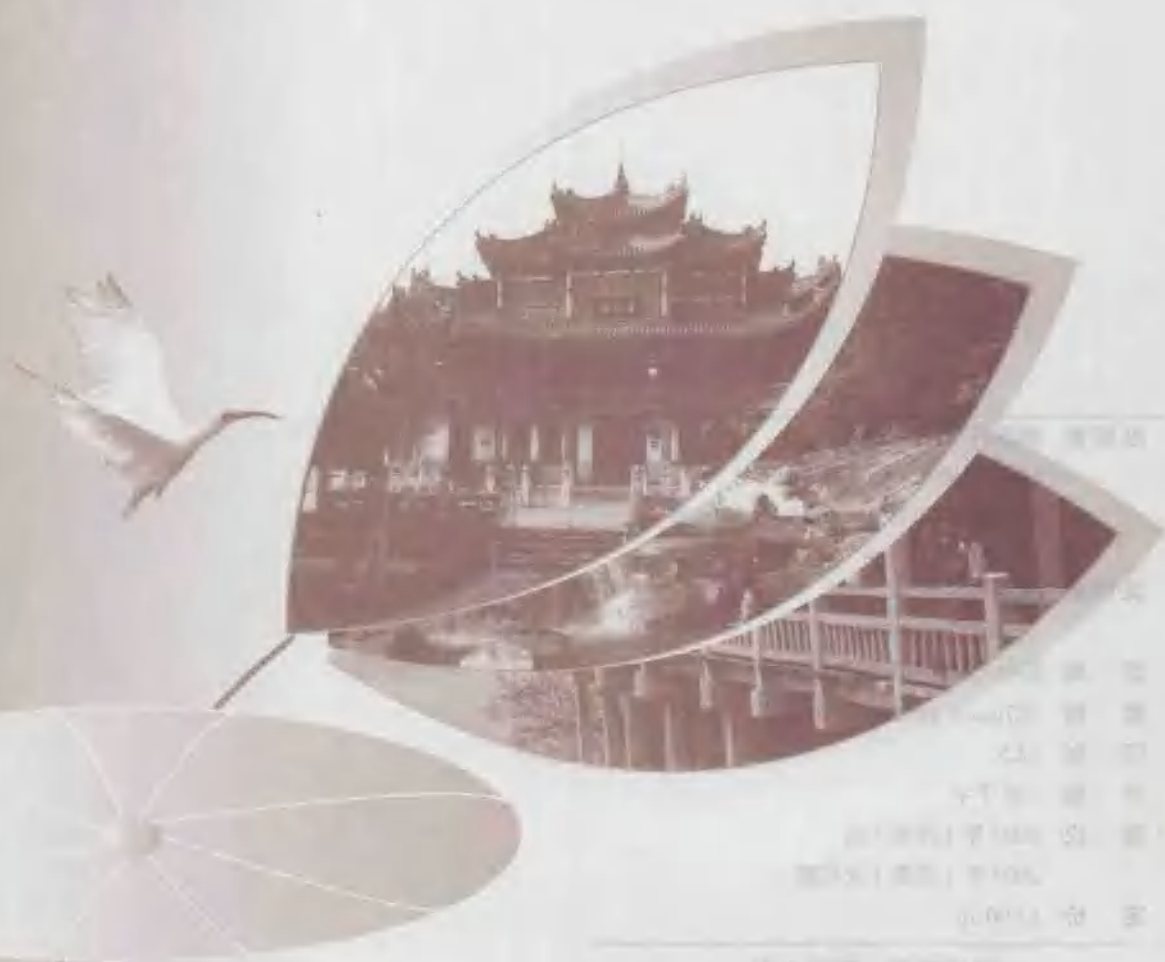


陕西科学技术出版社

热爱汉中

——汉中市中学生综合教育读本

主 编 刘文俊



陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

热爱汉中. 汉中市中学生综合教育读本 / 刘文俊主编.
西安: 陕西科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5369-4206-6

I. 热... II. 刘... III. 汉中市-概况-中学-乡土教材
IV. G634.591

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006964 号

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87275292

印刷 汉中天汉印务有限责任公司

规格 787mm × 1092mm 16 开本

印张 12.5

字数 130 千字

版次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

定价 12.00 元

版权所有 翻印必究

如发现印装质量问题,请与印厂联系调换

厂址: 陕西省汉中市将坛东路 108 号

邮编: 723000 电话: (0916)2534854



▲ 古汉台望江楼

张寨纪念馆



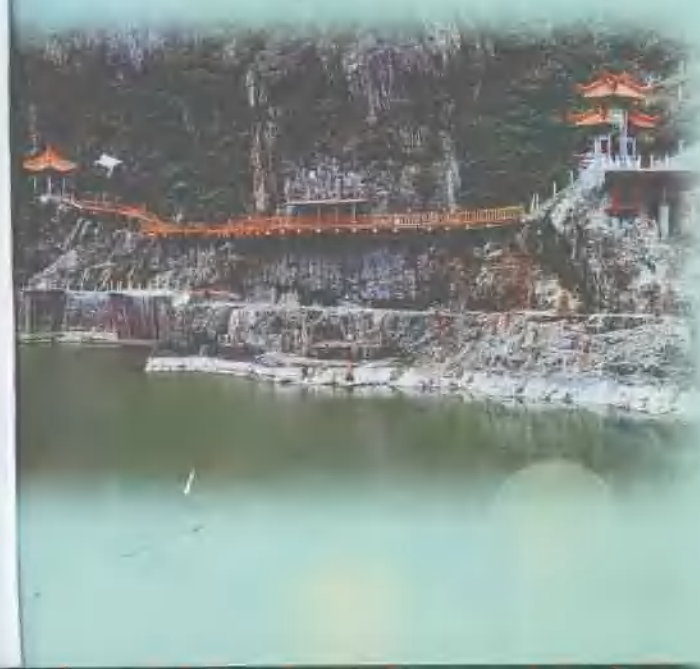
略阳灵崖寺



武侯祠全貌 ▲



古栈道





汉中市夜色



“东方宝石”——朱鹮

汉中市市花——旱莲



汉中市市树——汉桂



午子山白皮松

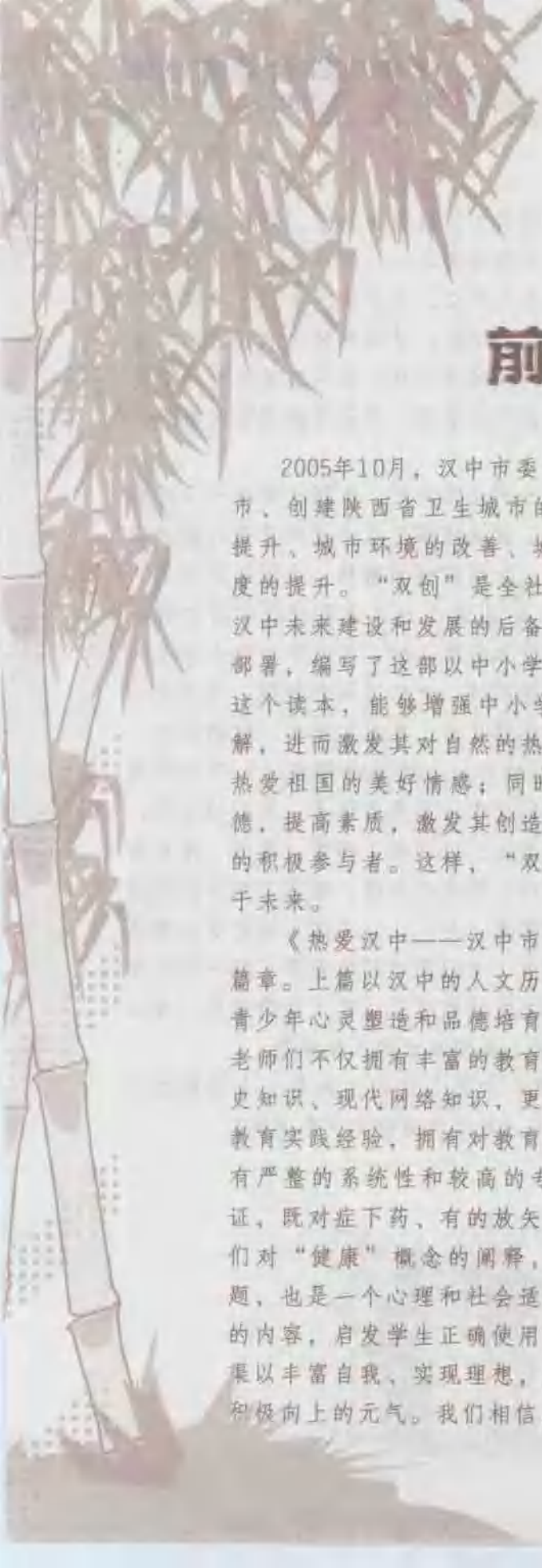
鸟瞰兴元湖



编辑委员会

顾	问	田 杰	赵乐秦	何振基	韩开兴
主	编	刘文俊			
副	主	高继东	李正全		
编	委	杨金安	张正国	冯健成	苏新民
		李富泉	宋瑞宏	张久权	陈家林
		赵锦华	李晓弘	常咏红	易海林
		焦松森			





前言

2005年10月，汉中市委、市政府作出了创建全国优秀旅游城市、创建陕西省卫生城市的决策。“双创”意味着城市硬件的提升、城市环境的改善、城市形象的树立，更意味着城市文明度的提升。“双创”是全社会行为，须举全民之力。中小學生是汉中未来建设和发展的后备力量。作为教育部门，根据市上统一部署，编写了这部以中小學生为主要阅读对象的读本。我们希望这个读本，能够增强中小學生对家乡一草一木、一山一水的了解，进而激发其对自然的热爱，对生活的热爱，培养热爱家乡、热爱祖国的美好情感；同时有益于中小學生锻造人格，完善品德，提高素质，激发其创造才能；使中小學生能够成为“双创”的积极参与者。这样，“双创”的成果就不仅属于当下，而且属于未来。

《热爱汉中——汉中市中学生综合教育读本》分上、下两个篇章。上篇以汉中的人文历史、自然生态为主要内容，下篇则以青少年心灵塑造和品德培育为主要内容。先说下篇：参与拟稿的老师们不仅拥有丰富的教育学知识、心理学知识、法律知识、历史知识、现代网络知识，更为重要的是，他们拥有宝贵的青少年教育实践经验，拥有对教育事业和学生的诚挚爱心。整个篇章具有严整的系统性和较高的专业水准。他们引用的知识信息和例证，既对症下药、有的放矢，又深入浅出、鲜活灵动。例如，他们对“健康”概念的阐释，让青少年明白这不仅是一个体魄问题，也是一个心理和社会适应能力问题；关于培养网络道德思想的内容，启发学生正确使用网络这把“双刃剑”，既要开知识之渠以丰富自我、实现理想，又要堵不良之流以防伤害自己和减损积极向上的元气。我们相信，对这些文字的阅读，不仅对同学们

是有益的，对家长们和从事教师职业的同志们也大有裨益。再说上篇：我们知道，热爱家乡的情感是人类最美好的情感之一。家乡是家之所在，是亲人之所在，是养育我们的土地、河流之所在，是乡音、乡俗、乡情之所在。如果身处他乡异地，家乡就是记忆之所在，梦牵魂绕之所在。热爱家乡的情感与热爱祖国的情感在情感方向上完全一致。家乡之爱的升华就是祖国之爱。所以，引导中小学生对热爱自己的家园，是进行爱国主义教育的必修课。

翻开这部读本，我们看到了东流三千里的汉江，看到了横亘于北的秦岭和绵延于南的巴山，我们似乎听到了盆地庄稼茁壮生长的声音和城市向现代化推进的脚步；大熊猫嬉戏绿竹，金丝猴喧闹密林，朱鹮在蓝天展一片红霞，羚牛在深山留雄健的身影。这部读本尤其注重对汉中历史的介绍。那些历经千年愈见辉煌的历史事件和历史人物，是汉中这块古老土地最珍贵的精神财富。张骞留给我们坚忍不拔，开拓进取的精神；蔡伦留给我们创新、创造的精神；诸葛亮留给我们政治、军事智慧和“鞠躬尽瘁，死而后已”的勤勉从政、勤勉为民的精神；古栈道的修建、古石门的开凿、石门十三品的形成，是一代又一代汉中人智慧的结晶、勇力的呈现，是一代又一代汉中人开放意识觉醒的史证；以刘邦、韩信、萧何、张良为代表的汉初英雄群体，则以创建一个伟大朝代的业绩，把我们家乡的称谓与民族的称谓和民族语言的称谓连接起来。总之，汉中的土地是令人神往的土地，汉中的历史是令人景仰的历史。我们期望同学们多了解一些汉中的人文历史和自然生态知识，让家乡之爱伴随成长过程，品学兼优，身心并健，学好建设家乡、建设祖国的本领，实现自己的人生理想。

以上，是编写《热爱汉中》一书的初衷与目的，也是一个简短的导读。最后，我们把美好的祝愿献给家乡，献给所有的青少年朋友！



目录

<<<<< Mulu

汉中市地势图	1
汉中市行政区划图	2



秀水灵山古汉中

第1课 绿水青山聚宝盆

宜人的自然环境	3
秦巴特色的自然资源	6

第2课 耿耿天汉照古地

国家级历史文化名城	12
人类文明发祥地之一	15

第3课 两汉三国留胜迹

汉家神器起汉中	19
三国古战场遗址	23
中华文明开拓者	27

第4课 文化名城胜迹多

历史文化名城的文化象征	33
历史汇精华，英杰照青史	39
汉中的民间文化	46
富有特色的古代民间建筑艺术	48

第5课 汉中知名人文景观

知名人文景观(上)	51
知名人文景观(下)	53

第6课 青山绿水育生灵

珍稀动植物天然博物馆	55
山涧林壑响清泉	62
碧湖荡漾羡鱼情	65
陕南特色的田园风光	70

第7课 人文与自然和谐统一的汉中旅游格局

汉中旅游发展格局	73
环境优越的汉中旅游	75



争做文明汉中人

第8课 道德高尚、心理健康是人生的宝贵财富

中学生要学习如何做人	77
道德良好、心理健康利于成长	81
塑造良好道德, 培育健康心理	85

第9课 中学生要培养良好的品质和健康的人格

立志培养爱国情操	89
养成自律习惯	93
发展真挚的友谊	96
努力塑造良好性格	99



做一个对自己行为负责的人	102
做诚信的人	104
第10课 中学生要学法懂法，预防违法犯罪	
做知法守法用法的人	106
青少年犯罪的特点和新趋势	110
第11课 中学生要能够承受挫折，勇于开拓进取	
人生难免有挫折	113
在挫折中奋起	115
培养承受挫折、开拓进取的品质	118
第12课 中学生要培养良好的心理健康素质	
优良的心理素质和指标	127
加强心理品质锻炼，抗拒不良诱惑	130
中学生要在社会生活中陶冶高雅情操	136
第13课 中学生要培养网络道德思想	
网络交往是一把锋利的双刃剑	145
享受健康的网络交往	147
培养自我保护能力，防范不法伤害	149
第14课 中学生要树立社会主义荣辱观	
八荣八耻：树起社会主义道德新标杆	154
以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻	156
以服务人民为荣、以背离人民为耻	158
以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻	159
以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻	159
以团结互助为荣、以损人利己为耻	160

以诚实守信为荣、以见利忘义为耻	161
以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻	162
以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻	163
第15课 中国传统节日、重大节日及国际主要节日	
中国传统节日教育	164
中国 重大节日简介	170
重要国际节日简介	174
第16课 热爱家乡，争做文明汉中人	
我的家乡在“双创”	177
争做文明青少年	179
开展双拥工作，强化国防观念	182
爱我家乡见行动	186
后记	190



汉中市地图

(2003年)



2002年

2002年



第 1 课

绿水青山聚宝盆

宜人的
自然环境

地处我国南北分界线的地理位置

汉中市位于陕西省西南部，北倚秦岭，南屏巴山，中部为汉中盆地，汉水横贯其间。东与安康的宁陕、石泉、紫阳诸县相邻，南与四川广元市及青川、旺苍、南江、通江、万源等县相接，西与甘肃省徽县、成县、康县、武都县毗连，北与宝鸡市凤县、太白县及西安市周至县接壤，介于东经 $105^{\circ} 30' 50''$ - $108^{\circ} 16' 45''$ 和北纬 $32^{\circ} 08' 54''$ - $33^{\circ} 53' 16''$ 之间，东西最长 258.6 千米，南北最宽 192.9 千米，幅员 2.72 万平方千米。由于地理上把秦岭—淮河一线作为我国南北分界线，汉中居于其中，因此，被称为“北方的南方，南方的北方”，素有“西北小江南”之称。



汉中市辖汉台、南郑、城固、洋县、西乡、勉县、宁强、略阳、镇巴、留坝、佛坪十一县区和汉中经济开发区。全市人口 372 万。有汉、回、满、蒙、苗、白、藏、土家、侗、朝鲜、彝、土、羌、哈萨克、维吾尔、傣、高山、锡伯、布依、达

韩尔、毛南等 20 多个民族。

“两山夹一川”的地形地貌

汉中地处秦岭和巴山之间，地势南北高，中间低，北部是群峰林立的秦岭山脉，南部是重岩幽壑的大巴山，中间是冲积而成的汉中盆地，形成了个性鲜明的三大自然景观区。汉中地貌类型多样，以山地为主。中高山区占 57%，山高沟深，森林茂密；低山丘陵占 32.8%，地势低缓，山丘浑圆，主产稻、麦、茶、桑、橘等作物；盆地、平坝占 10.2%，盛产水稻、小麦、油菜等作物。

汉中盆地东西狭长，西起勉县武侯镇，东到洋县龙亭铺大龙口，东西长约 116 千米，南北最宽约 30 千米。盆地内的汉江两岸有多级阶地，地面坡度在 $1^{\circ} \sim 10^{\circ}$ 之间；从河床向两边，依次为漫滩地和一级、二级、三级阶地。另外，汉江的较大支流牧马河、泾洋河在西乡县城东北汇合，形成冲积的宽谷坝子，即西乡盆地。

汉水

汉水，又名汉江，是长江最大的支流，发源于陕西南部秦岭与米仓山之间的嶓冢山，向东南穿越秦巴山地，流经陕南和鄂西北丹江水库，出水库后继续向东南流去，过襄樊，在武汉汇入长江，全长 1532 千米，流域面积 15.01 万平方千米。汉水河道曲折，自古有“曲莫如汉”之说。丹江口以上为上游，两岸高山耸立，峡谷众多，水流湍急，水量较大，水能资源丰富；丹江口至钟祥为中游，流经低山丘峦，接纳南河和唐白河后，水量和含沙量大增，多沙洲



汉水河道曲折，自古有“曲莫如汉”之说。

和石滩，河道不稳定；钟祥以下为下游，迂回在江汉平原，河床坡度小，水流缓慢，愈近河口，河道愈窄，呈倒置喇叭形。

嘉陵江

嘉陵江，古有漆水、西汉水等名。长江一级支流，从汉中辖区过境。从白水江镇以北进入汉中市略阳县，又从宁强县丁家坝流入四川。嘉陵江在我市境内的流程为141.7千米，从白水江镇至横现河段，河谷狭窄，河道迂回，最窄处仅40米，谷深400至500米，谷底几乎全被河水占据。从横现河至略阳县城段，山势变缓，河谷略宽，河水蜿蜒于浅山丘陵之间。略阳县城至阳平关段，河流又进入峡谷险滩，在阳平关附近形成离堆山。阳平关以南一段，河水沿地壳断裂带南流，与岩层走向平行，谷宽坡缓，阶地较多。



嘉陵江在汉中市境内的
流程为141.7千米，从白水江镇
至横现河段，河谷狭窄，河道迂回，
最窄处仅40米，谷深400至500米，
谷底几乎全被河水占据。

亚热带向暖温带的过渡带气候类型

汉中属亚热带向北暖温带的过渡区，是我国北亚热带湿润季风气候区的一部分。汉中距海洋1200千米，中国南北气候的分界线秦岭亘于汉中之北，米仓山屏于汉中之南，它们对气流的运行有抬升阻滞作用，使寒潮暑气不易侵入，这样的地势和海陆位置对于汉中地区的气候影响较为明显，使本地区气候具有由亚热带向暖温带过渡之特点。在区内以秦岭、米仓山海拔800米为界，分为亚热带和暖温带两大气候类型，四季较为分明，大体上春秋略短，冬夏稍长。每年10月至次年4月间，干燥寒冷的冬季风自西北吹向东南，造成冬季略微寒冷干燥，1月份最