

新型工具书——黑板报墙报图例

校园 黑板报快速办报 手册指南

远方出版社

版式新颖·活泼·知识广泛·实用
HEI BAN BAO QIANG BAO JI SHI CHU

最新黑白黑板报

校园黑板报快速办报 手抄指南



敬 告

本书刊登的文字内容、图形及其版式，不得改编、摘录并以出版物的形式从事商业活动。否则，将追究其法律责任。

版权所有
翻印必究

2018/05

最新黑白黑板报系列

(1-10册)

运 芳 编 著

远方出版社出版发行

(呼和浩特市乌兰察布东路666号)

责任编辑: 胡丽娟 封面设计: 新奇

武汉市昌隆包装彩印有限公司

内蒙古新华书店发行 各地新华书店经销

开本: 889×1194毫米 1/32 印张: 40

2001年11月第一版 2001年11月第一次印刷

印数: 1-5000

书号: ISBN7-80595-686-3/G·175

(全套十册) 定价: 88.00元 本册定价: 8.80元

(本书如果发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

目 录

学习讲话·····	1
世纪凯歌·····	5
申奥畅想·····	7
入世挑战·····	9
三个代表·····	10
学习园地·····	12
青春火花·····	21
学习通讯·····	30
校园短波·····	36
校庆专刊·····	49

目 录

科技展望·····	58
美术知识·····	74
勤劳致富·····	81
赛场风云·····	91
时事观察·····	96
扫除邪教·····	101
运动长寿·····	103
人与自然·····	108
环球军事·····	111
旅游天地·····	115

做人，这是人生的第一件大事。受各人的世界观、人生观、价值观所支配和左右。世界观、人生观、价值观不同的人，其做人的道德标准和人生追求就不同。人生的活法也就不同。我们学习江泽民同志的“三个代表”思想，**谈做人** 就应该用“三个代表”来指导自己做人。做一个代表中国先进生产力发展的人，做一个代表中国先进文化前进方向的人，做一个代表中国最广大人民根本利益的人。这就是我们共产党人做人的世界观、人生观和价值观。任何时候，在任何情况下，都不能动摇，都不能违背。



做人、做事、做官，是三位一体的，切不可分割开来。在三者关系中，做人是基础，只有人做好了，才能做好事，才能做官好。如果人不好，即使做了好事，做了好官，也是假的。我们一定要认真学习江泽民同志的“七一”重要讲话，用江泽民同志的“三个代表”思想，来指导自己做人、做事、做官。

三位一体

共产党人做人、做事、做官，目的只有一个，那就是在庆祝中国共产党建党八十周年的讲话中，江泽民同志全面阐述了“三个代表”重要思想，科学内涵，对中国共产党人树立正确的人生观、价值观，提供了理论武器，为我们共产党人指明了方向，是我们共产党人新时期的做人、做事、做官的总原则和总纲领。我们必须用“三个代表”思想来严格要求自己。

学习重要讲话 实践“三个代表”

“三个代表”指方向

共产党人做人，目的只有一个，那就是代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。除此之外，别无其它。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，就是这种责任感的真实写照。按照“三个代表”要求做人，就是要我们在先进生产力发展、中国先进文化前进方向和中国最广大人民的根本利益这三个方面，切实承担起“父母官”的责任来。是当清官还是当贪官亦或当糊涂官？是择权力用来为自己和家人谋私？还是用来为人民造福？这是我们每一个共产党员必须认真思考的严肃话题。

谈做事

按“三个代表”要求做事，是我们共产党人做事的唯一选择。我们共产党人做的一切事情，都必须与“三个代表”紧密的联系在一起，都必须与“三个代表”相符合。“三个代表”告诉我们应该为谁做事，不应该为谁做事，告诉我们应该做什么事情，不应该做什么事情，告诉我们应该怎样做，不应该怎样做，等等一系列大是大非的原则问题。

“三个代表”为我们共产党人做事制订了基本的原则和范围，为我们做事指明了方向。



爱人民
爱人民，就是要虚心地向创造历史人民群众学习，全心全意为人民服务；就是要摆正个人利益同人民群众利益的关系，先人后己，舍己为人；就是要一切向人民负责，为人民利益坚持真理，修正错误，敢于同危害人民利益的坏人坏事作斗争。

爱祖国

爱祖国，就是要维护祖国的统一和全国各族人民的团结，维护祖国的安全、利益和荣誉，反对危害祖国安全、利益和荣誉的行为。在平时，要积极参加社会主义建设，为把我国建设成为富强、民主、文明的社会主义现代化国家而勤奋学习，努力工作。一旦祖国有难，就要担负起保卫祖国的神圣领土和主权，抵抗侵略的职责。爱祖国，还要注意国旗、尊重国歌、国徽、国歌，自觉地维护祖国的尊严。爱祖国，还应发扬国际主义精神，把热爱自己的祖国与支援世界各国人民、被压迫民族的解放事业统一起来，做一个无愧于祖国和人类的人。



爱科学

爱科学，就是要认真学习，努力掌握科学文化知识，勇攀科学高峰。爱科学，还表现为追求真理，反对迷信，坚持实事求是，按客观规律办事。

“五爱”公德

“五爱”是指爱祖国，爱人民，爱劳动，爱科学，爱社会主义。这是社会主义道德建设的基本要求，也是我国宪法规定的公德。

爱劳动

爱劳动就是养成诚实劳动的习惯，遵守劳动纪律，在劳动中发挥主动性、创造性，为社会创造物质财富和精神财富；就是要尊重劳动人民，珍惜劳动果实，厉行节约，反对浪费。爱劳动，还要培养共产主义的劳动态度，积极参加不计报酬的劳动，自觉自愿地为社会和全降人民作贡献。

爱社会主义

爱社会主义，就是要坚持四项基本原则——坚持社会主义道路，坚持无产阶级专政，坚持共产党的领导，坚持马列主义、毛泽东思想；就是要无限忠于社会主义事业，为发展社会主义物质文明和精神文明

爱社会主义

的社会主义，在本岗位上努力工作，争取多作贡献。

“五爱”是相互联系的一体。爱祖国是最基本的道德要求。由于我们的祖国现在是由人民当家作主的社会主义国家，因此爱祖国就必然爱人民，爱社会主义。爱劳动和爱科学则是建设祖国、保卫祖国的需要，因此爱祖国又离不开爱劳动和爱科学。



江泽民总书记在今年初举行的全国宣传部长会议上指出：“要坚持不懈地加强社会主义法制建设，依法治国，同时也要坚持不懈地加强社会主义思想道德建设，以德治国。”“依法治国”和“以德治国”二者非常明确，二者缺一不可，但其中地位非常重要，在深刻总结历史经验的基础上，对加强社会主义法制建设，提出了“依法治国”和“以德治国”的方略，大力推进社会主义精神文明建设。

社会主义国家，不但要有高度的物质文明，还要有高度的精神文明。所谓精神文明，不但是指教育、科学、文化，而且是指共产主义思想、道德、信念、情操、纪律，等等。

德治的前提 命立场和原则，人与人同本式发展，当前经济成分多样化、分配方式多样化、就业方式多样化、生活方式多样化的新形势下，要解决一些人思想道德滑坡、人生价值观念歪、道德水准下降等问题，就必须坚持不懈地加强社会主义精神文明建，重树思想道德水准，贯彻“德治”，升华人生境界，提高道德水准，塑造正确的人生观、价值观、道德观。这些才能培养和造就更多的既具有较高的科学文化素质，又具有文明健康的思想道德素质的公民，来完成建设有中国特色的社会主义的伟大任务。

一、活全面不位。

建设精神文明 促进以德治国

的偉大任務。建立思想道德體系是以德治國的重要基石。以德治國包含兩個方面的意思：一是領導者自己要有德；二是領導者在治理中須用德加強教育。員干部思想道德建設，是以德治國的基本前提。每一個黨員干部要加強自身學習，同時，求，以「**德治的基礎**」為代表，的要求，有過一」的態度，反躬自省，把自己鍛煉成有遠大理想、高尚道德的共產黨人，必須從嚴治黨，堅持不懈地從思想上、政治上、組織上、作風上、道德上全面加強黨的建設。必須從嚴治政，確保政府廉潔、勤政、務實、高素位。



求，又

人民 群众的
道德观 识，是实现以德
治国的基本保证。具体来讲，那就是既要承认
人们通过 正当途径逐
求自身利 **德治的保证** 益的合理
性，又要提倡和发扬为社会奉献的精神；
既要正视与多种经济成分相伴随的多种道
德取向，又要坚持与公有制的主体地位相适应
的道德走向；既要向全社会提出共同的道德要
求，又要从从业人员提出各自的职业道德要求。

提倡“以德治国”

范疇不同，和功能都是的。」江总书记重要思想，是结合国内外治国经上作出的科学论保护和推进我国改革的大局，建设有中

「德治」与「法治」

在執
審錯台。
時，不
理國家
要切為
核建設

毛主席的题词

在中国共产党成立八十周年之际，中共中央总书记江泽民为《没有共产党就没有新中国》诞生地题词：《没有共产党就没有新中国》。

《没有共产党就没有新中国》诞生在革命老区北京市房山区霞云岭乡上村。一九四三年十月，十九岁的曹大星同志，来到此地宣传党的抗日主张，他借用当地民间流行的《霸王别姬》民歌形式，谱写了《没有共产党就没有新中国》这首歌。一九五零年，毛泽东同志又亲自在这首歌——“中国”前加了一个“新”字，半个多世纪以来，这首代表亿万中国人民心血的歌曲，唱遍了祖国大江南北和长城内外，成为与中共历史相伴的不朽之作。

1927年8月7日，中国共产党在汉口召开紧急会议，会后，毛泽东到湖南准备秋收起义，亲自担任前敌委员会书记。

秋收起义

9月9日，湖南、江西边界秋收起义爆发了。毛泽东决定放弃攻打长沙的冒险行动，把部队转移到敌人统治势力薄弱的农村，建立了农村革命根据地。他率军南下，在江西会新三湾村对部队进行改编，在部队中开始建立党的各级组织，奠定了新型的人民军队的基础。10月，创建了我国第一个农村革命根据地——井冈山革命根据地。



“三五”计划

《关于第三个五年计划安排情况的汇报提纲》中特别强调：第三个五年计划必须立足于战争，积极备战，把国防建设放在第一位。

“三五”计划是在三年调整的良好基础上执行的，且计划规定的指标留有较大的余地，到1970年，计划主要指标基本上完成和超额完成。“三五”期间，国民经济年平均增长9.95%，最高年25.7%，最低年为-9.6%；工农业总产值平均每年增长9.6%，其中农业总产值平均每年增长3.9%，工业总产值平均增长11.7%。



庆祝中国共产党成立八十周年

中共中央委员会

中国共产党中央委员会是党的全国代表大会闭会期间全党最高权力机关，执行党的全国代表大会的决议，领导党的全部工作，对外代表中国共产党。

中央政治局、中央政治局常务委员会、中央书记处、中央军事委员会、中央纪律检查委员会、中央审计委员会、中央外事工作委员会、中央网络安全和信息化委员会、中央全面深化改革委员会、中央财经委员会、中央教育工作领导小组、中央外事工作委员会、中央网络安全和信息化委员会、中央全面深化改革委员会、中央财经委员会、中央教育工作领导小组。

知识问答

《党章》规定党的领导主要是：

- 对各级政府的领导
- 对各项事业的领导
- 政治、思想和组织的领导
- 对各民族党派派的领导
- 对群众团体的领导

申请加入中国共产党应具备的条件是：

- 年满18岁的中国工人、农民、军人、知识分子和其他革命分子
- 承认党的纲领和章程
- 没有参加过其他党派
- 愿意参加党的一个组织并在其中积极工作
- 执行党的决议和按期交纳党费的



秋收起义

广州起义是继南昌起义和秋收起义之后，中国共产党

領導的又一次重要的武裝起義（一九二七年大革命失敗后，中共广东省暴动）張太雷和共產黨人叶挺、陳代英、叶劍英等決定發動廣州的工人、農民和士兵舉行武裝起義。十二月十一日凌晨三時，廣州起義爆發。中國第一個城市工農民主政權——廣州蘇維埃政府又稱廣州公社成立了。蘇兆征當選為蘇維埃政府主席，叶挺、陳代英、周文雍等當選為委員。廣州蘇維埃政府發表宣言，宣布一切政權歸蘇維埃，打倒國民黨反動派和軍閥，實行八小時工作制，一切土地收歸國有。



知识问答

党的三大作风是：

- a、理论联系实际 b、自力更生、艰苦奋斗 c、谦虚谨慎，不骄不躁
d、密切联系群众 e、批评与自我批评

党的纪律处分有：

- a. 警告、严重警告 b. 撤销党内职务 c. 记过、记大过 d. 留党察看 e. 开除党籍

党的干部队伍要实现的“四化”是：

- a. 革命化 b. 年轻化 c. 科学化 d. 专业化 e. 知识化



1921-2001

“四五”计划的55种主要经济指标绝大部分接近或超额完成计划。“四五”期间，国民经济年均增长7.76%；最高年为12.2%，最低年为1.4%；工农业总产值完成计划的101.7%，平均每年增长7.8%，其中农业总产值年均增长4%，工业总产值年均增长9.1%；财政收入完成计划的98%，基本建设投资完成计划的103.9%—107.7%。1975年1月，邓小平主持中央日常工作，提出一个全面整顿的方针。

命史上举世无双的伟大壮举。一九三四年十月，红军战士靠自己的双腿，历时一年余，行程十多个省，长驱二万五千里，夺取风餐露宿的战略点，四渡赤水，抢渡金沙江，强渡大渡河，爬雪山，过草地，所历艰难方险，**二万五千里长征**。

民安 战胜

军的围追堵截。于一九三六年十月二十二日胜利会师，宣告了二万五千里长征的结束。长驱是人类的壮举，光辉的史册。「长征是历史纪录上的第一次，长驱是宣言书，长驱宣传队，长驱是播种机。」



邓小平理论是马克思列宁主义与中国实际相结合第二次历史性飞跃的理论成果。它回答了当代中国社会主义建设的一系列基本问题，开拓了马克思认识的新境界，把对社会主义的认识提高到了新的科学水平。邓小平理论对时代特征和总体国际形势作出了新的科学判断，形成了新的科学体系，是马克思列宁主义在中国发展的新阶段，是当代中国的马克思列宁主义。“建设有中国特色的社会主义”理论的主要创立者是邓小平，因此邓小平理论旗帜上写上邓小平的名字是众望所归、理所当然的。

“北京成功了！”“我们赢了！”

北京时间7月13日，本社驻莫斯科

记者发来专电：2008年奥林匹克盛会选择了北京。

瑞典奥委会主席向北京奥申委表示，这是北京举办奥运会加拿大体育部长丹尼斯·库珀说：“结果就是结果，今天北京很幸运。”

北京成功

这是世界对北京的选择。天安门广场，人潮欢涌，其情感地震天；中华世纪坛，鼓乐齐鸣，其气势磅礴。

新市场，今日中国已跃升为世界第二大经济体，新奥运已不仅是古老的口号，奥林匹克是人类的一次智慧而诗意的选择。

一九零八到二零零八，分属一个中国人提出申办奥运会，到北京申办奥运会，历史的四甲将穿越整整一百年，这身份巧合，却蕴含着历史的必然。

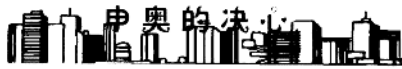
举国欢庆



世界选择北京

2000年9月9日，北京。中国国家主席江泽民致信国际奥委会主席萨马兰奇，信中说：“如能在具有悠久文明并且迅速发展的北京举办2008年奥运会，无论对奥林匹克运动，对中国乃至世界都具有积极意义。”

2001年5月15日，瑞士洛桑。国际奥委会评估委员会公布了对2008年奥运会5个申办城市的评估报告，特别指出，2008年北京的奥运会将为中国和世界体育运动留下独一无二的遗产。



奥申的决心
奥委会？
这呼声呼喊，在那个中国人被蔑称为“东亚病夫”的年代，是如此的悲壮与高昂。这一切，便今夜变得凝重……

一九零八年，提出：中国何时能派一名运动员参加奥运会？中国何时能派一支代表队参加奥运会？中国何时能自己举办一届奥运会？

《天津青年》首次提出：中国何时能派一名运动员参加奥运会？中国何时能派一支代表队参加奥运会？中国何时能自己举办一届奥运会？

在那个中国人被蔑称为“东亚病夫”的年代，是如此的悲壮与高昂。这一切，便今夜变得凝重……

同胞的呼喊

1979年，中国在国际奥委会的合法席位得到公正、圆满的解决。

1984年7月29日，洛杉矶奥运会。许海峰一声枪响，中国奥运金牌“零”的纪录成为历史！

在这个曾经苦难深重的国家，人民的爱国之情、强国之梦与体育是如此密不可分。不能忘记，80年代，女排精神给人们带来的巨大鼓舞。“团结起来，振兴中华！”成为时代强音。

从第23届洛杉矶奥运会的15枚金牌，到第27届悉尼奥运会的28枚金牌，中国当之无愧地成为国际公认的体育大国。

可是，“中国何时能自己举办一届奥运会？”——上世纪初，同胞的呼喊犹在耳际。



时光倒流

让时光倒流。一八九四年，国际奥委会成立。一九零六年，第一届奥运会在圣火，在希腊雅典点燃。此一对邀请函寄至清政府。

一九零八年，提出：中国何时能派一名运动员参加奥运会？中国何时能派一支代表队参加奥运会？中国何时能自己举办一届奥运会？

《天津青年》首次提出：中国何时能派一名运动员参加奥运会？中国何时能派一支代表队参加奥运会？中国何时能自己举办一届奥运会？

入世的挑战

中国加入世界贸易组织(WTO)之后,改革速度可能会加快。不过,中国人世对任何领域产生的影响都不如对这个国家9亿农民产生的影响来得大。首先,作为世界贸易组织成员国意味着减少关税,使得外国公司更容易与本地农民竞争。在一个农业国中,损害农民利益的任何事情都将引起最高层的不安。

中美两国农民之间不平等的竞争将凸显中国为图成为第一世界大国的勃勃雄心与作为第三世界国家现实之间的巨大差距。



充斥水果市场

满足国内需求,随着外国人的跃跃欲试,中国部分果农已经感受到了这种冲击。



在中国加入世界贸易组织之后,外国水果将充斥中国市场。这意味着国内果农的利益将受到损害。这意味着国内果农将与外国果农展开竞争,因为他们缺乏技术和推销技巧。严峻的事实是,外国水果质量较高,从而加剧了当地果农的自卑心理。由于中国不能提供足够的高质量水果来



入世加快农业改革

美国农业人口仅占全国总人口的3%,而中国却占70%。过去50年中国农业人口翻了一番,可耕地面积却下降了近一半,生产率因此也不断下降。中国人生产一吨大米大约需要58天时间,而美国人只需要花一天半的时间。

中国农业之所以处于这种不良境地,是因为北京将美大多数人力物力投入到发展轻工业经济中去了,这是一种拆东墙补西墙的作法。中国农业收入仍在继续下降,而城镇却经历了前所未有的繁荣。千千万万农民已经放弃了无利可图的农业而涌入城市寻找工作。

农业改革势在必行

加入世贸后,因为国际市场,劳动密集型的农产品比较容易出口到外国。如此一来,农村结构调整与提高农民收入是个很大的机会,而不像一般人讲的是很大的威胁。为了能在入世后提升农业的竞争力,应做好两项结构调整。一是内部种植业的结构调整,即从以种低附加值的粮食转到种附加值比较高的农产品,如蔬菜、水果等。另一项调整为从农业到非农业的就业结构调整,其中,在农业方面必须多发展劳动密集型产品,在工业方面则要多发展劳动密集型工业制造,这样才有办法吸收更多的农村剩余劳动力。



落后的果汁加工

另外,中国在一个利润可观的行业——果汁加工行业大大落后于其它国家。这种状况使得中国难以与外国人在果汁业展开竞争。在美国,近百分之七十七的柑桔用于加工成果汁,只有百分之五的柑桔被用作这种能够增值的深加工。而大部分果汁还是听装的。与此同时,一些跨国公司正斥巨资,试图将中国的果汁业变成中国加工果汁的中心。如果它们能够吸引更多的农工联合企业迁入中国,如同它们将制糖厂和玩具厂迁到中国一样,那么当地果农将失去他们拥有的为数不多的竞争优势。价格低廉、市场近且劳动力价低,是吸引外资企业进行痛苦的一改革。加入世界贸易组织可能会加快这一进程。



社区和社区建设成为一个上至党中央、

国务院，**关于社区建设** 下至普通老百姓，都十分关注的热点问题。什么是社区，社区应建成什么样子？城市政府在思考，城建专家在思考，社会学者在思考，住宅开发商们也在思考。尽管一时尚未定论，但有一点却是一致的。这就是社区应该是一个整洁美观的所在、一个安定祥和的所在、一个其乐融融的所在、一句话、应该是一个高度文明的所在，是居民们共同的美好家园。于是，创建文明社区，建设美好家园便成为大家共同的呼声。



社区建设的生活性表现在两个方面：一方面，从社区建设的过程看，社区建设活动主要或实质上是一种生活服务活动，而且这种服务是生活服务中最直接、最经常、最具体和最基本的服务。这正是社区工作的重大意义所在，因为只有搞好生活服务，才能实现居民安居，而居民安居既是社区安定乃至社会稳定的基础，又是居民乐业乃至社会发展的前提；另一方面，从社区建设的结果看，社区建设主要或实质上是一种生活文明建设，而不是生产文明或管理文明建设；是为了建设一种文明的生活环境和生活方式，而不是为了建设某种工作环境和



社区建设由于社会转型而突出，随着社会从传统社会向现代社会的转型，特别是工业化和城市化进程的加快，传播媒介的发展以及居住方式的变化，社区的封闭性减弱而开放性增强，社区成员间的直接交往或以社区为组带的交往减少，其社区的凝聚力和向心力以及社区的功能日趋减弱，为了阻止这种趋势或为了恢复社区的功能，社区建设任务便突出起来。

社区建设由于社会转型而突出，随着社会从传统社会向现代社会的转型，特别是工业化和城市化进程的加快，传播媒介的发展以及居住方式的变化，社区的封闭性减弱而开放性增强，社区成员间的直接交往或以社区为组带的交往减少，其社区的凝聚力和向心力以及社区的功能日趋减弱，为了阻止这种趋势或为了恢复社区的功能，社区建设任务便突出起来。

社区建设

社区服务

居民的生活需求，是人民群众在党的领导下创造美好生活的实践。国家民政部多次才让部长指出：社区服务是社区建设的重要内容，是社区服务的延伸、拓展和升华。一语一讲，在一定程度上揭示了社区建设的本质内涵。

地域性是社区建设的首要特征。地域景观建设是社区建设的重要内容。社区建设中的地域景观建设实际上包括两个方面：一方面是如何保护和利用自然景观。另一方面是如何设计和建造人文景观。但无论是自然景观的利用还是人文景观的建造，其目的都是为了满足居民物质和精神方面的需求，都是为了方便居民生活，美化居民生活，提高居民生活质量。

社区建设的区域性

景观人





初冬的早晨真冷。太阳也躲在云里迟迟不肯出来，使得满天阴霾一片粉白，好像围上了一块遮羞的面纱。路边的野草也不像春天那般生机勃勃。它们都枯萎了。而河边那些本来枝繁叶茂的小树，也已披上了绿去了。

初冬的早晨 只剩下光秃秃的树了。可能它们怕冷，人们就用稻草将它们的身子裹得严严实实的。但在枯黄的野草当中，我却发现了一些不知名的野草，如格外显眼。别的树叶都落了，而柏树仍旧那么郁郁葱葱，在寒风中骄傲地挺立着，像一个个不屈的斗士，准备要与寒风争高低。



学习园地

长，老师严厉地批评他，让我代表团员来个为。首先，老师已经和我交代过了应付的态度，所以我也就胸有成竹地走上了讲台。但就在我紧张的一瞬间，我突然就忘了要说什么，好像我脑子里的一部分短路了，它使我清楚地意识到自己的存在。我愣了愣，最后平静地开始说话：「李是打人的表现。」

表态 的原因大家都知道了，他是看见一个人欺负弱小姑娘，一时气不过才动手的。他打人的行为确实不对，但是我认为他的正义感和敢作敢为的豪气是值得我们学习和学习的。所以我代表团主要请求免予给他处分，在班内解决。」

掌声打断了我的话。老师看了我一眼，叫我课后去她办公室。后来我去了，可她又让我走了，什么也没说。我知道她想说些什么，也知道她为什么不说话，因为这话是很难说明白的。

大量的研究资料表明，螺旋藻有极高的营养价值。

未来的粮食

印度中央食品研究所的报告认为一克螺旋藻的营养价值相当于一千克各种蔬菜瓜果里营养价值的总和，是目前所知食物中营养成分最充分、最全面、最均衡的食品，它将成为21世纪人类的理想食品。

春晓

绝句

请你读读

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。
夜来风雨声，花落知多少？

令人醒来的暮夜不知不觉已到天亮，耳畔四周都可以听到鸟儿在鸣唱。依稀记得昨夜里淅淅沥沥的风雨声，不知道又会有多少花儿凋落在地上。



两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。
窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

两只黄鹂在翠绿的柳枝上鸣唱，一行白鹭飞上了高高的蓝天。窗口正对着峨山千年不化的积雪，门外停泊着来自东吴万里航船。

绝句

