



北京启喑实验学校

# 校刊

2017年4月刊

---

北京启喑实验学校《校刊》编辑部

主 编：谢爱明 于文红

常务主编：李智玲

## 目录

一、 校园之声 .....	2
激扬青春、筑梦起航——2017 届高三学子高考誓师仪式 .....	2
奋力拼搏 为实力喝彩 .....	4
前门情思大碗茶——退休教师体验老北京文化活动 .....	5
二、 启暗故事 .....	7
“陪伴阅读”的尝试和思考 .....	7
三、 特教理论 .....	11
以“美”为镜，普特携手推进融合教育 .....	11
四、 他山之石 .....	14
残疾人教育条例（修订版） .....	14
五、 美文欣赏 .....	21
春天是一点一点化开的 .....	21
六、 开心驿站 .....	22
停止想象 .....	22
学霸 .....	22
七、 书海拾贝 .....	23
《一分钟能做什么？——不可思议的“拖战”心理学》 .....	23
八、 健康随行 .....	25
开春必吃五大排毒菜 .....	25
九、 心灵小憩 .....	27
会说话的鸟儿 .....	27



## 一、校园之声

### 激扬青春、筑梦起航

#### ——2017届高三学子高考誓师仪式

2017年3月20日，北京启喑实验学校举行了2017届高三学子高考誓师仪式，为即将到来的高考吹响了冲锋的号角。仪式简洁、隆重、热烈，整个过程由高三学生组织，高三学生、学生家长、高三教师、谢爱明校长、于文红书记、邱平副校长以及部分中层干部参加了誓师仪式。

全国残障学生单招单考将于3月到4月之间在全国多个省市进行，自3月份开始，我校18名高三学生将在老师的带领下奔赴西安、南京、郑州、天津、北京、长春等高校的特殊教育学院参加考试。

主持人李佳琦、于博文，手语翻译贾昱雯同学宣布誓师仪式开始。



教师代表王楠老师表示，作为老师，从来不是只关心学生的分数，作为曾经的学生，更清楚同学们此时的心情。叮嘱同学们牢记慈母的叮咛与老师的嘱托，鼓励同学们战胜困难，与随行的学友与护航的教师并肩作战，胸有成竹，自信昂扬的踏上高考征途，祝愿同学们在2017聋人高考中打开人生更美好，更绚丽，更蓬勃的春天！

学生代表王继涛回忆了迈进了启喑高中时对未来的美好憧憬，回忆了十三年寒窗苦读，四千七百多个日日夜夜的奋斗历程，表达了面对高考目光坚定执着、思想成熟饱满、心灵激荡燃烧的自信。鼓励同伴们以最饱满的热情、最昂扬的斗志、最刻苦的精神、最坚韧的毅力，在最后的战役中做最后的冲刺。

家长代表贾昱雯的父亲在发言中充分肯定了启喑实验学校为孩子们提供了文明、整洁、舒适的学习环境，营造了良好的学习氛围。赞赏学校拥有诸多充满爱心和学识的老师，为孩子们的健康成长，给予很多关怀、关爱与教导。感谢一位位受人尊重、爱岗敬业的老师，悉心教导着孩子们，培育他们学识、鞭策他们进取、助推他们成长。表达了对于正承受复习、考试压力的孩子们的理解与信任，勉励孩子们调整心态，放下包袱，轻装上阵，化精神压力为学习动力，向着既定目标全力冲刺。



（教师代表王楠）



（学生代表王继涛）



（家长代表贾昱雯的父亲）

殷欢、张梦然、李响、李翀四位同学带来了诗朗诵《高考，我们来了!》，然后高三全体学生在巴新昊同学的带领下集体宣誓。



（诗朗诵《高考，我们来了!》）



集体宣誓



（于文红书记发言）

于文红书记代表学校领导发言。她认为活动很简洁但很有激情，朴实但充满了爱和感激，感慨如果能够穿越，她愿意选择有爱有耐心的启喑老师给自己启蒙，带自己领略知识的奥妙，她感谢启喑的老师对学生的温情陪伴，感谢高三学生的青春朝气带给自己工作的无穷的动力和灵感，感谢家长对学校工作的理解、支持和对老师工作的包容、配合。相信同学们凭借积蓄了四年的力量，一定能在考场上展现出最好的自己！

誓师仪式在与会的全体老师与高三学生一一握手、拥抱，送上出行前真诚的祝福中结束。



启喑高三学子已整装待发，他们将带着老师家长与相互间的鼓励与祝福，踏上高考的征程！

# 祝福

## 高三学子们！



## 奋力拼搏 为实力喝彩

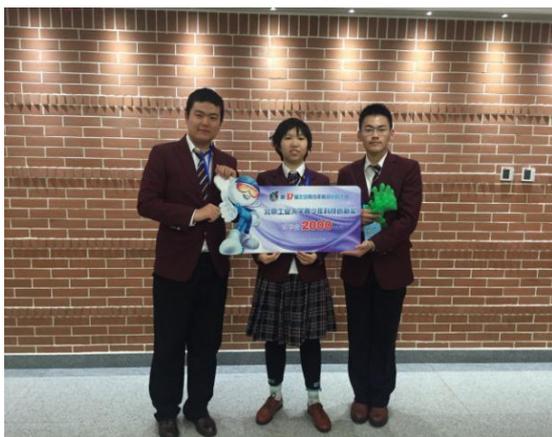
第37届北京青少年科技创新大赛3月26日在中国科学院大学落下帷幕。北京启喑实验学校高中预科代表队三名学生参加的科技创新项目《解决聋人家庭生活便捷性的实用辅具的研究与设计》历经各个环节的激烈比赛，最终摘取第37届北京青少年科技创新大赛二等奖、北京工业大学青少年科技创新奖。活动期间公开展示会场，启喑学校的项目展示吸引了众多参赛学校师生、家长、社会人士等驻足关注，教委及科协等领导在现场给予参赛学生以高度的评价，各媒体记者也对参赛学生进行了采访。启喑参赛学生首次被选入参加市级创新大赛并取得好成绩，为西城区、学校争得了荣誉，实现了全市青创赛历史上第一次聋学生参赛并获奖的零的突破。



参赛选手：郭佳宁、赵建礪、方世希



比赛现场



获得2000元奖励



参赛选手获得的奖牌

感谢科学，它不仅使生命充满快乐和欢欣，并且给生活以支柱和自尊心。

——巴甫洛夫



## 前门情思大碗茶——退休教师体验老北京文化活动

4月8日，北京启喑实验学校老教协组织退休教师前往北京老舍茶馆参观体验。

老舍茶馆是以人民艺术家老舍先生及其名剧《茶馆》来命名的，在这里集聚了京味文化、茶文化、戏曲文化、食文化于一身；又融合了老北京传统文化形式于一体的文化体验场所。此次老舍茶馆体验之行，使得退休老教师们了解了中国传统茶文化知识的同时，还感受到了民族文化的氛围、传承了民族精神。



老教师们一边欣赏到一台汇聚皮影戏、曲艺、杂技、口技、手影表演、双簧、变脸等优秀民族艺术精彩演出的同时，还一边品饮有老北京宫廷特色的盖碗儿茶、宫廷细点等颇具特色的吃食。



听京韵大鼓



看双簧表演



欣赏格调以传统中式为主的装饰；观赏官灯、红木桌椅及舞台的古色古香；认真听讲解员介绍老舍茶馆的历史与传承。

老教师们意犹未尽，高兴满意的离开老舍茶馆。



此次活动考虑到退休老师们的儿女工作都很忙，平时没有陪护他们走出家门娱乐的时间，我们老教协组织这次活动的目的，就是把大家召集在一起，叙叙旧、聊聊天、带他们融入到大家庭中来，在娱乐的过程中，能对我国的非物质文化遗产有所了解。同时体现党和政府对老年群体的关怀，真正做到“老有所乐”。

北京启喑实验学校老教协

2017年4月8日

老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

——孟子



## 二、启喑故事

### “陪伴阅读”的尝试和思考

刘可研

2016年10月起，我到奋斗小学做支持教师。我的教育对象是二年级的男生小宇。小宇注意力容易分散，上课的时候坐不住，手里也经常要把玩一些东西。

因为认知能力不强，识字量小，又没有阅读习惯，小宇的各科成绩均在班中较靠后的位置。

针对小宇的实际情况，在与专家和任课教师商讨后，我决定利用进班听课的方式对他进行课堂观察和随堂辅导。待充分了解孩子的需求后再展开单独辅导，以阅读为主要任务。



（刘老师进班对小宇进行支持教学）

一个学期的支持任务结束后，小宇对文字多了些关注。通过阅读他比以前认识了更多的字，加上适当的鼓励和表扬，在写字方面他进步很大。同时，因为识字量的扩大，他也能独立完成一些阅读任务。学期末还首次参加了班里的好书推荐活动。回顾一个学期的“陪伴阅读”我也是走了点儿弯路，但最终结果还是令学校和家长满意的。以下是我在“陪伴阅读”的过程中采用的一些做法和感触。

#### 一、阅读文本的选择

在为小宇选择阅读文本时我经历了三个阶段。

第一阶段是自由选书。因为对小宇的阅读兴趣及能力还不甚了解，我让他自己选择想看的书。因为喜欢看画书（主要是认字太少的原因），他选了一本有关柯南的图画书，对其中的“根据提示走出迷宫”的游戏很是感兴趣。我观察他每一次做连线游戏时根本不看文字提示。我想这样的阅读虽然能满足孩子的兴趣，但是对提高阅读能力起不到任何作用。

听说小宇喜欢某一个动画人物，家中也有一本这样的书。我让他带来和我一起看，给我讲讲故事的情节。虽然是他自己的书，而且翻的也比较旧了，但他对



书的内容并不熟悉。每页上的文字都不多，但就小宇的阅读水平和识字量来说，想理解故事情节也算很难了。

第二阶段是科普读物。依旧是图文结合的书，但叙述性文字相对较少。小宇挑选了一本介绍生物的科普画册。我发现这类书对于小宇来说难度更大。因为在一大类下的图与图之间是没有关联的，而且字都相对复杂，不是常见常用字。小宇只勉强看了两页，写了几个简单的、他猜对的字，之后就失去了对书的兴趣。

第三阶段是绘本。根据之前阅读的情况和语文课上对小宇的观察，我基本掌握了他的能力范围。我选择了《我妈妈》、《我爸爸》和《爷爷一定有办法》这三本绘本作为阅读的重点。其中，《我妈妈》和《我爸爸》是两本入门书。因为我觉得，首先，“我妈妈”和“我爸爸”这两个话题是孩子熟悉的，易于理解和讨论。其次，这两本绘本文字表述方式简单，用字简单，小宇不需要太多帮助就能自己阅读。尽管读的速度不快，但小宇不像从前那样急于翻页，而是认真读完句子后再好好看看图。



《爷爷一定有办法》是比较有名的一本儿童绘本，这本书的一个语言特点是很多短句反复出现。这对小宇来说是一个很好的口头表达的训练模式。

（刘老师为小宇选的绘本《我妈妈》）

因为绘本中讲的是个外国的故事，复杂的名字我们就忽略了，但这并不影响小宇对整个故事的理解。

**我的思考：**培养孩子的阅读兴趣是第一步。而兴趣不是指他/她喜欢什么就读什么，还要结合训练目标来帮助孩子选择文本。对低年级的孩子来说，选择熟悉的人和事是最好的切入点。另外，图文的比例也是一个要素（图可以有其它作用，下文有表述）。对认知能力较差的孩子来说，只要生字方面没有太多压力，图的多少无所谓。

## 二、阅读的方式

### 1、“在校陪伴”和“在家陪伴”

“在校陪伴”是我们每次单独辅导的主要形式。小宇在朗读时常常会因生字干扰而出现停顿，或因为对语义不理解而出现断句错误。这个时候我会轻声带着



他读，让他能把文本先通顺，以便给他更多的自信心。这种陪伴阅读便于老师对学生阅读情况得以及时掌握，可以在发现问题后第一时间解决。同时，这种陪伴对注意力不集中的孩子也是一种有效的监督（如果让小宇独自看书或朗读，没有任何监督介入，他只能坚持两三页注意力分散，去关注别的事情了）。

经过在学校的陪伴阅读后，小宇对《我妈妈》这个故事很快就掌握了。我要求他回家给妈妈也讲一遍，同时也告知他的家长要和孩子一起再读这本书。回家后他的家长给我发来了小宇读书的视频。下一次课因为时间的关系《我爸爸》这本书没有读完。当晚家长就给我发来了小宇和爸爸一起读书的视频（视频中他还催促爸爸快点儿念）。“在家陪伴”是“在校陪伴”的一个延续，也是培养孩子读书习惯的方法。

家校共同的“陪伴阅读”让小宇信心倍增。这个学期他最大的成果就是参加了本班的“好书推荐”活动。为全班同学朗读了《我妈妈》这本书，受到大家的好评和鼓励。这也是我们陪伴阅读后最快见到的成绩。

## 2、与阅读同步开展的“陪伴”活动

“抄一抄”——学习障碍学生可能会出现解码、流畅度（迅速且正确地识字）和字体上的困难。这三项的其中任何一项有困难都会干扰阅读理解。从第一节辅导课开始，我就教小宇制作生字卡。从阅读的文本中挑选他想写、想学的生字，用彩笔工整的写在带拼音的字卡上。半个多学期下来他抄写了一叠词卡。虽然他不能全部掌握，但至少有两个变化是可喜的。第一他的字写得越来越工整。第二他养成了抄写生字的习惯（读《爷爷一定有办法》的时候，生字较多，他又急于把故事读完，经我允许他就直接把拼音注在了书上，课后再选词抄写）。

“聊一聊”——为了避免阅读变成简单的读书学字活动，我在阅读中和阅读后经常会和小宇就相关话题“聊一聊”。比如《我妈妈》一书，让小宇特别主动的和我聊起他的妈妈是什么样的，和书里的主人公有哪些异同点。读《大家庭》一书时，他给我讲了一段和爷爷奶奶及家里小狗的事情（有些事并不是真实的，但至少他的思路和语言表达是正确的）。

“写一写”——“看图写话”是二年级语文的一个学习内容。老师多次和我说小宇对这个环节抵触情绪特别大。于是我尝试把“写”的环节作为读后的一个训练。读完《大家庭》这本书后，我俩按常规也是复述和讨论了一下书的内容。



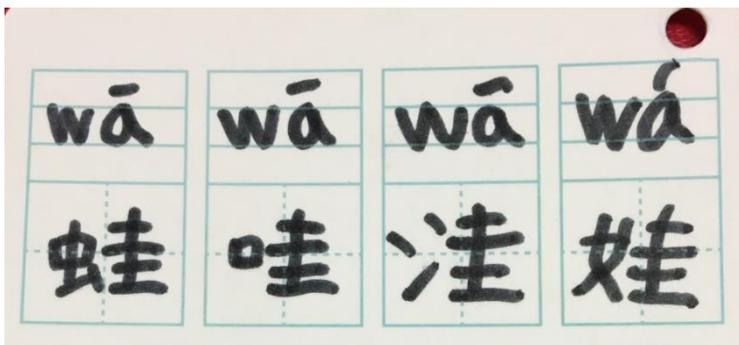
之后我把事先备好的几张彩图拿出来，让小宇试着根据图上的人和动作编一两句话。三张图的特点是人物关系比较清晰，内容单一。我知道一次写很多字或较长的句子他是会拒绝的，所以我问他愿不愿意说说。他的口头作文说的很好，于是我赶紧代笔替他写下来。下课后他也特别高兴地把这个学习成果夹在了作业袋里。

**我的思考：**我对小宇的“陪伴阅读”初衷只是想通过我的存在让他能坐下来，把书完整地读一遍。随着陪读的开展，我发现在我的参与下，他的注意力集中时间可以更长。因为陪伴让他不再恐惧文字，他有了一个可以随时解决问题的拐杖。家庭的陪伴让孩子有了一种意识，即在哪里读书都可以得到帮助。我相信这也让家人间的关系变得更和谐。

内容单一的阅读训练和较长的阅读时间对注意力较为分散的低年级孩子来说都是不利因素。因此，活动的多样性和趣味性很重要。做游戏、适当奖励等手段是不可或缺的。支持教师往往还要根据授课教师的需求和建议，尽可能提高学生的某一方面能力。把“听说写”的内容以不同的陪伴形式融入到阅读训练中，也可以达到事半功倍的效果。



（刘老师在陪伴、指导小宇学习）



（小宇写的字）



### 三、特教理论

#### 以“美”为镜，普特携手推进融合教育

（摘自“掌握现代特教”微信公众号）

在美国，开展融合教育的主要场所是普通学校。美国通过立法保障特殊儿童的平等受教育权利。法律同时也规定了普通学校为特殊儿童提供满足其特殊教育需求的方式、过程、方法和支持服务等内容。但在美国的融合教育中，我们发现普通学校和特殊教育学校仍然是分隔的两个系统。而在我国现有条件下，开展融合教育，应坚持普校与特校的融合。

#### 普通学校在融合教育中所承担的角色

##### 1 敞开大门，接纳特殊需要儿童

目前美国每个州都有独立设置的特殊教育学校，有公立的、有私立的，还有教会举办的。特殊教育学校有传统的聋校、盲校，也有新增的自闭症学校、情绪行为障碍学校和多重障碍学校。但是美国大部分的特殊儿童，是以融合教育的形式进入普通学校就读。普通学校中特殊学生的比例是18%—20%。联邦政府为接受融合教育的特殊学生的投入较大，经费是普通孩子的7倍。学校还会通过慈善募捐等获得更多的款项。在美国，如果家长未履行相关法律法规，剥夺了特殊儿童接受相关教育支持或教育辅助时，校方或社区有权向法院提出诉讼，甚至收回家长对孩子的监护权。

我国宪法明确规定受教育是每位公民的权利，2006年修订的《义务教育法》也规定：“普通学校应当接收具有接受普通教育能力的残疾适龄儿童、少年随班就读，并为其学习、康复提供帮助。”融合教育是建立在所有的学生有权在他们所居住的地区接受免费公共教育的理念的基础上的。对于普通学校而言，不能歧视或者拒绝有特殊需要的儿童。现代教育理念认为学业成绩不再是评价儿童唯一的标准，学校也不再是一个只会教儿童考试的地方，每一个儿童都应该在教育中得到适合自己的发展。特殊儿童可能会在行为或者智力等方面与其他儿童存在一定的差距，但是这些差距不能将他们与普通儿童隔离开。融合教育就是强调特殊儿童与普通儿童之间的相似性，力求在相同的环境中，通过提供特殊方法、转介服务、合作咨询与教学，伙伴指导，部分参与，以最少限制的教育环境，使特殊学生和普通学生能有最大的互动，又能使双方获益，让特殊儿童尽早接触自然且真实的环境，普通学生养成接纳特殊学生、关爱特殊学生观念，以达到人性化的结合。

##### 2 专业教育，服务特殊需要儿童



融合教育绝不是单纯地将特殊学生放在普通班级中，普通学校也不是只要接纳他们，给他们提供普通的学校环境就可以。普通学校要将特殊儿童的需求纳入学校各项工作的考虑与计划当中，特别是在课程调整、教学方法方面。特殊儿童与普通儿童之间存在着差异，但是这些差异到底是什么？如何针对这些差异进行教学和课程调整？如何让特殊儿童也能学有所成？怎么样从他们的共同发展性和差异性着手，研究出行之有效的教学方法和策略？这都是摆在我们面前亟待解决的问题。而这些问题的解决，需要普通学校教师和特教学校教师的共同努力。需要对教师开展专业教育和培训，提高教师的特殊教育专业知识和水平，才能为特殊需要儿童提供满足他们发展需要的教育支持和服务。

在美国，给予特殊儿童的教育支持和服务，来自多个方面。就学校而言，除了有持证上岗的专业的特教老师外，还有大量的辅助老师、心理师、理疗师、护理人员等，我们访问的有些特殊教育学校的教职工数甚至多于学生数。在美国无论是特教学校还是融合学校，都有功能齐备的资源教室或独立教室满足教学需求。教学评价方式也有不同，同一张试卷会考虑特殊学生的实际情况，进行调整，如减少选项或降低难度。如果是州级的统一考试，就会增加辅助条件或延长考试时间。

### 3 做好调整，合理转介特殊需要儿童

当一个特殊需要儿童来到普通学校就学时，普通学校承担的责任不是让他完成这几年学业，度过这几年时光就可以的。普通学校需要不断地对他们进行观察，对课程和教学进行调整以及实施个别化教育计划（IEP），才能促进学生的发展，将融合教育理念落实。当普通学校无法满足特殊儿童的需求时，需要适当地转介。特殊儿童虽特殊，但普通学校则应力求因材施教，让每个特殊儿童都得到不同程度的发展。

## 特教学校在融合教育中所承担的角色

### 1 融合教育理念的培训者

我们的普通学校教师几乎都是来自普通师范院校。由于职前对于特殊教育知识的缺乏，所以只能在职后进行培训，而这些培训理论知识内容较多，实践方面比较缺乏。而特教学校的教师不仅接受过系统的特殊教育方面的学习，而且有着丰富的实践经验，所以在推进融合教育的过程中，能起到对其他教师进行培训的重要作用。

### 2 普通学校专业的支持者

普通学校教师由于缺少特殊教育方面的系统的学习，所以对特殊需要儿童的鉴定、帮助、转介以及评价方面都存在着理论与实践的双重缺失。当特殊需要儿



童来到普通学校时，他们可能在各个方面与其他孩子有着这样或者那样的区别。这是一个普通学校的教师从未接触到的。

比如在笔者的学校遇到一个上课经常做小动作、发出怪声音的小朋友，老师们一直认为他就是调皮，所以经常批评他，经常找家长来学校，但是并没有因此改变他的行为。与特殊教育学校的老师进行沟通后，对他的发出怪声行为进行观察，对发生的频率进行记录，找出这个行为的原因是为了引起其他人注意后，尝试对这个行为进行了干预，如教师在课堂给予这个孩子多一些的关注，对他的问题回答做出鼓励后，这个孩子在课堂上发出怪声的行为有了一定的改善。

所以，在处理特殊需要儿童问题行为时，需要特殊教育学校的老师给予专业的帮助。包括在对特殊需要儿童进行鉴定时，由于普通学校教师很少接触这方面的知识，所以他们不能对孩子的问题有初步的鉴定，更不知道对这些孩子如何进行鉴定。这些都需要特殊教育学校的教师提供专业性的支持帮助。

### 融合教育背景下普通学校与特教学校的合作

在融合教育的背景下，普通教育与特殊教育不再是两个单独的教育系统。普通学校与特教学校需要紧密的合作与交流。融合教育对教师提出了严峻的挑战，因此教师在教育方面绝不可孤军奋战，应更懂得寻求支援与协助，以使所有学生都能适性地学习。普通教师需要向特殊教育学校的教师寻求专业的帮助，而普通学校对于特殊需要儿童采取的教学方式、课程改革以及社会适应方面所取得的成绩，也可以给特教学校的教师带来一定的启发。

融合教育，不仅仅是特殊需要儿童与普通儿童之间的融合，也是普通教育与特殊教育的融合，更是普通学校与特教学校的融合。普通学校与特教学校在融合教育背景下，不仅要各司其职，更多的时候是紧密合作，为特殊需要儿童提供专业的成长环境。





## 四、他山之石

### 残疾人教育条例（修订版）

（1994年8月23日中华人民共和国国务院令 第161号发布，根据2011年1月8日《国务院关于废止和修改部分行政法规的决定》修订，2017年1月11日国务院第161次常务会议修订通过）

#### 第一章 总则

**第一条** 为了保障残疾人受教育的权利，发展残疾人教育事业，根据《中华人民共和国教育法》和《中华人民共和国残疾人保障法》，制定本条例。

**第二条** 国家保障残疾人享有平等接受教育的权利，禁止任何基于残疾的教育歧视。

残疾人教育应当贯彻国家的教育方针，并根据残疾人的身心特性和需要，全面提高其素质，为残疾人平等地参与社会生活创造条件。

**第三条** 残疾人教育是国家教育事业的组成部分。

发展残疾人教育事业，实行普及与提高相结合、以普及为重点的方针，保障义务教育，着重发展职业教育，积极开展学前教育，逐步发展高级中等以上教育。

残疾人教育应当提高教育质量，积极推进融合教育，根据残疾人的残疾类别和接受能力，采取普通教育方式或者特殊教育方式，优先采取普通教育方式。

**第四条** 县级以上人民政府应当加强对残疾人教育事业的领导，将残疾人教育纳入教育事业发展规划，统筹安排实施，合理配置资源，保障残疾人教育经费投入，改善办学条件。

**第五条** 国务院教育行政部门主管全国的残疾人教育工作，统筹规划、协调管理全国的残疾人教育事业；国务院其他有关部门在国务院规定的职责范围内负责有关的残疾人教育工作。

县级以上地方人民政府教育行政部门主管本行政区域内的残疾人教育工作；县级以上地方人民政府其他有关部门在各自的职责范围内负责有关的残疾人教育工作。

**第六条** 中国残疾人联合会及其地方组织应当积极促进和开展残疾人教育工作，协助相关部门实施残疾人教育，为残疾人接受教育提供支持和帮助。

**第七条** 学前教育机构、各级各类学校及其他教育机构应当依照本条例以及国家有关法律、法规的规定，实施残疾人教育；对符合法律、法规规定条件的残疾人申请入学，不得拒绝招收。

**第八条** 残疾人家庭应当帮助残疾人接受教育。

残疾儿童、少年的父母或者其他监护人应当尊重和保障残疾儿童、少年接受教育的权利，积极开展家庭教育，使残疾儿童、少年及时接受康复训练和教育，并协助、参与有关教育机构的教育教学活动，为残疾儿童、少年接受教育提供支持。

**第九条** 社会各界应当关心和支持残疾人教育事业。



残疾人所在社区、相关社会组织和企事业单位，应当支持和帮助残疾人平等接受教育、融入社会。

**第十条** 国家对为残疾人教育事业作出突出贡献的组织和个人，按照有关规定给予表彰、奖励。

**第十一条** 县级以上人民政府负责教育督导的机构应当将残疾人教育实施情况纳入督导范围，并可以就执行残疾人教育法律法规情况、残疾人教育教学质量以及经费管理和使用情况等实施专项督导。

## 第二章 义务教育

**第十二条** 各级人民政府应当依法履行职责，保障适龄残疾儿童、少年接受义务教育的权利。

县级以上人民政府对实施义务教育的工作进行监督、指导、检查，应当包括对残疾儿童、少年实施义务教育工作的监督、指导、检查。

**第十三条** 适龄残疾儿童、少年的父母或者其他监护人，应当依法保证其残疾子女或者被监护人入学接受并完成义务教育。

**第十四条** 残疾儿童、少年接受义务教育的入学年龄和年限，应当与当地儿童、少年接受义务教育的入学年龄和年限相同；必要时，其入学年龄和在校年龄可以适当提高。

**第十五条** 县级人民政府教育行政部门应当会同卫生行政部门、民政部门、残疾人联合会，根据新生儿疾病筛查和学龄前儿童残疾筛查、残疾人统计等信息，对义务教育适龄残疾儿童、少年进行入学前登记，全面掌握本行政区域内义务教育适龄残疾儿童、少年的数量和残疾情况。

**第十六条** 县级人民政府应当根据本行政区域内残疾儿童、少年的数量、类别和分布情况，统筹规划，优先在部分普通学校中建立特殊教育资源教室，配备必要的设备和专门从事残疾人教育的教师及专业人员，指定其招收残疾儿童、少年接受义务教育；并支持其他普通学校根据需要建立特殊教育资源教室，或者安排具备相应资源、条件的学校为招收残疾学生的其他普通学校提供必要的支持。

县级人民政府应当为实施义务教育的特殊教育学校配备必要的残疾人教育教学、康复评估和康复训练等仪器设备，并加强九年一贯制义务教育特殊教育学校建设。

**第十七条** 适龄残疾儿童、少年能够适应普通学校学习生活、接受普通教育的，依照《中华人民共和国义务教育法》的规定就近到普通学校入学接受义务教育。

适龄残疾儿童、少年能够接受普通教育，但是学习生活需要特别支持的，根据身体状况就近到县级人民政府教育行政部门在一定区域内指定的具备相应资源、条件的普通学校入学接受义务教育。

适龄残疾儿童、少年不能接受普通教育的，由县级人民政府教育行政部门统筹安排进入特殊教育学校接受义务教育。

适龄残疾儿童、少年需要专人护理，不能到学校就读的，由县级人民政府教育行政部门统筹安排，通过提供送教上门或者远程教育等方式实施义务教育，并纳入学籍管理。



**第十八条** 在特殊教育学校学习的残疾儿童、少年，经教育、康复训练，能够接受普通教育的，学校可以建议残疾儿童、少年的父母或者其他监护人将其转入或者升入普通学校接受义务教育。

在普通学校学习的残疾儿童、少年，难以适应普通学校学习生活的，学校可以建议残疾儿童、少年的父母或者其他监护人将其转入指定的普通学校或者特殊教育学校接受义务教育。

**第十九条** 适龄残疾儿童、少年接受教育的能力和适应学校学习生活的能力应当根据其残疾类别、残疾程度、补偿程度以及学校办学条件等因素判断。

**第二十条** 县级人民政府教育行政部门应当会同卫生行政部门、民政部门、残疾人联合会，建立由教育、心理、康复、社会工作等方面专家组成的残疾人教育专家委员会。

残疾人教育专家委员会可以接受教育行政部门的委托，对适龄残疾儿童、少年的身体状况、接受教育的能力和适应学校学习生活的能力进行评估，提出入学、转学建议；对残疾人义务教育问题提供咨询，提出建议。

依照前款规定作出的评估结果属于残疾儿童、少年的隐私，仅可被用于对残疾儿童、少年实施教育、康复。

教育行政部门、残疾人教育专家委员会、学校及其工作人员对在工作中了解的残疾儿童、少年评估结果及其他个人信息负有保密义务。

**第二十一条** 残疾儿童、少年的父母或者其他监护人与学校就入学、转学安排发生争议的，可以申请县级人民政府教育行政部门处理。

接到申请的县级人民政府教育行政部门应当委托残疾人教育专家委员会对残疾儿童、少年的身体状况、接受教育的能力和适应学校学习生活的能力进行评估并提出入学、转学建议，并根据残疾人教育专家委员会的评估结果和提出的入学、转学建议，综合考虑学校的办学条件和残疾儿童、少年及其父母或者其他监护人的意愿，对残疾儿童、少年的入学、转学安排作出决定。

**第二十二条** 招收残疾学生的普通学校应当将残疾学生合理编入班级；残疾学生较多的，可以设置专门的特殊教育班级。

招收残疾学生的普通学校应当安排专门从事残疾人教育的教师或者经验丰富的教师承担随班就读或者特殊教育班级的教育教学工作，并适当缩减班级学生数额，为残疾学生入学后的学习、生活提供便利和条件，保障残疾学生平等参与教育教学和学校组织的各项活动。

**第二十三条** 在普通学校随班就读残疾学生的义务教育，可以适用普通义务教育的课程设置方案、课程标准和教材，但是对其学习要求可以有适度弹性。

**第二十四条** 残疾儿童、少年特殊教育学校（班）应当坚持思想教育、文化教育、劳动技能教育与身心补偿相结合，并根据学生残疾状况和补偿程度，实施分类教学；必要时，应当听取残疾学生父母或者其他监护人的意见，制定符合残疾学生身心特性和需要的个别化教育计划，实施个别教学。

**第二十五条** 残疾儿童、少年特殊教育学校（班）的课程设置方案、课程标准和教材，应当适合残疾儿童、少年的身心特性和需要。



残疾儿童、少年特殊教育学校(班)的课程设置方案、课程标准由国务院教育行政部门制订;教材由省级以上人民政府教育行政部门按照国家有关规定审定。

**第二十六条** 县级人民政府教育行政部门应当加强对本行政区域内的残疾儿童、少年实施义务教育工作的指导。

县级以上地方人民政府教育行政部门应当统筹安排支持特殊教育学校建立特殊教育资源中心,在一定区域内提供特殊教育指导和支持服务。

特殊教育资源中心可以受教育行政部门的委托承担以下工作:

- (一)指导、评价区域内的随班就读工作;
- (二)为区域内承担随班就读教育教学任务的教师提供培训;
- (三)派出教师和相关专业服务人员支持随班就读,为接受送教上门和远程教育的残疾儿童、少年提供辅导和支持;
- (四)为残疾学生父母或者其他监护人提供咨询;
- (五)其他特殊教育相关工作。

### 第三章 职业教育

**第二十七条** 残疾人职业教育应当大力发展中等职业教育,加快发展高等职业教育,积极开展以实用技术为主的中期、短期培训,以提高就业能力为主,培养技术技能人才,并加强对残疾学生的就业指导。

**第二十八条** 残疾人职业教育由普通职业教育机构和特殊职业教育机构实施,以普通职业教育机构为主。

县级以上地方人民政府应当根据需要,合理设置特殊职业教育机构,改善办学条件,扩大残疾人中等职业学校招生规模。

**第二十九条** 普通职业学校不得拒绝招收符合国家规定的录取标准的残疾人入学,普通职业培训机构应当积极招收残疾人入学。

县级以上地方人民政府应当采取措施,鼓励和支持普通职业教育机构积极招收残疾学生。

**第三十条** 实施残疾人职业教育的学校和培训机构,应当根据社会需要和残疾人的身心特性合理设置专业,并与企业合作设立实习实训基地,或者根据教学需要和条件办好实习基地。

### 第四章 学前教育

**第三十一条** 各级人民政府应当积极采取措施,逐步提高残疾幼儿接受学前教育的比例。

县级人民政府及其教育行政部门、民政部门等有关部门应当支持普通幼儿园创造条件招收残疾幼儿;支持特殊教育学校和具备办学条件的残疾儿童福利机构、残疾儿童康复机构等实施学前教育。

**第三十二条** 残疾幼儿的教育应当与保育、康复结合实施。

招收残疾幼儿的学前教育机构应当根据自身条件配备必要的康复设施、设备和专业康复人员,或者与其他具有康复设施、设备和专业康复人员的特殊教育机构、康复机构合作对残疾幼儿实施康复训练。

**第三十三条** 卫生保健机构、残疾幼儿的学前教育机构、儿童福利机构和家庭,应当注重对残疾幼儿的早期发现、早期康复和早期教育。



卫生保健机构、残疾幼儿的学前教育机构、残疾儿童康复机构应当就残疾幼儿的早期发现、早期康复和早期教育为残疾幼儿家庭提供咨询、指导。

### 第五章 普通高级中等以上教育及继续教育

**第三十四条** 普通高级中等学校、高等学校、继续教育机构应当招收符合国家规定的录取标准的残疾考生入学，不得因其残疾而拒绝招收。

**第三十五条** 设区的市级以上地方人民政府可以根据实际情况举办实施高级中等以上教育的特殊教育学校，支持高等学校设置特殊教育学院或者相关专业，提高残疾人的受教育水平。

**第三十六条** 县级以上人民政府教育行政部门以及其他有关部门、学校应当充分利用现代信息技术，以远程教育等方式为残疾人接受成人高等教育、高等教育自学考试等提供便利和帮助，根据实际情况开设适合残疾人学习的专业、课程，采取灵活开放的教学和管理模式，支持残疾人顺利完成学业。

**第三十七条** 残疾人所在单位应当对本单位的残疾人开展文化知识教育和技术培训。

**第三十八条** 扫除文盲教育应当包括对年满15周岁以上的未丧失学习能力的文盲、半文盲残疾人实施的扫盲教育。

**第三十九条** 国家、社会鼓励和帮助残疾人自学成才。

### 第六章 教师

**第四十条** 县级以上人民政府应当重视从事残疾人教育的教师培养、培训工作，并采取措施逐步提高他们的地位和待遇，改善他们的工作环境和条件，鼓励教师终身从事残疾人教育事业。

县级以上人民政府可以采取免费教育、学费减免、助学贷款代偿等措施，鼓励具备条件的高等学校毕业生到特殊教育学校或者其他特殊教育机构任教。

**第四十一条** 从事残疾人教育的教师，应当热爱残疾人教育事业，具有社会主义的人道主义精神，尊重和关爱残疾学生，并掌握残疾人教育的专业知识和技能。

**第四十二条** 专门从事残疾人教育工作的教师(以下称特殊教育教师)应当符合下列条件：

(一)依照《中华人民共和国教师法》的规定取得教师资格；

(二)特殊教育专业毕业或者经省、自治区、直辖市人民政府教育行政部门组织的特殊教育专业培训并考核合格。

从事听力残疾人教育的特殊教育教师应当达到国家规定的手语等级标准，从事视力残疾人教育的特殊教育教师应当达到国家规定的盲文等级标准。

**第四十三条** 省、自治区、直辖市人民政府可以根据残疾人教育发展的需求，结合当地实际为特殊教育学校和指定招收残疾学生的普通学校制定教职工编制标准。

县级以上地方人民政府教育行政部门应当会同其他有关部门，在核定的编制总额内，为特殊教育学校配备承担教学、康复等工作的特殊教育教师和相关专业人员；在指定招收残疾学生的普通学校设置特殊教育教师等专职岗位。



**第四十四条** 国务院教育行政部门和省、自治区、直辖市人民政府应当根据残疾人教育发展的需要有计划地举办特殊教育师范院校，支持普通师范院校和综合性院校设置相关院系或者专业，培养特殊教育教师。

普通师范院校和综合性院校的师范专业应当设置特殊教育课程，使学生掌握必要的特殊教育的基本知识和技能，以应对随班就读的残疾学生的教育教学需要。

**第四十五条** 县级以上地方人民政府教育行政部门应当将特殊教育教师的培训纳入教师培训计划，以多种形式组织在职特殊教育教师进修提高专业水平；在普通教师培训中增加一定比例的特殊教育内容和相关知识，提高普通教师的特殊教育能力。

**第四十六条** 特殊教育教师和其他从事特殊教育的相关专业人员根据国家有关规定享受特殊岗位补助津贴及其他待遇；普通学校的教师承担残疾学生随班就读教学、管理工作的，应当将其承担的残疾学生教学、管理工作纳入其绩效考核内容，并作为核定工资待遇和职务评聘的重要依据。

县级以上人民政府教育行政部门、人力资源社会保障部门在职务评聘、培训进修、表彰奖励等方面，应当为特殊教育教师制定优惠政策、提供专门机会。

### 第七章 条件保障

**第四十七条** 省、自治区、直辖市人民政府应当根据残疾人教育的特殊情况，依据国务院有关行政主管部门的指导性标准，制定本行政区域内特殊教育学校的建设标准、经费开支标准、教学仪器设备配备标准等。

义务教育阶段普通学校招收残疾学生，县级人民政府财政部门及教育行政部门应当按照特殊教育学校生均预算内公用经费标准足额拨付费用。

**第四十八条** 各级人民政府应当按照有关规定安排残疾人教育经费，并将所需经费纳入本级政府预算。

县级以上人民政府根据需要可以设立专项补助款，用于发展残疾人教育。

地方各级人民政府用于义务教育的财政拨款和征收的教育费附加，应当有一定比例用于发展残疾儿童、少年义务教育。

地方各级人民政府可以按照有关规定将依法征收的残疾人就业保障金用于特殊教育学校开展各种残疾人职业教育。

**第四十九条** 县级以上地方人民政府应当根据残疾人教育发展的需要统筹规划、合理布局，设置特殊教育学校，并按照国家有关规定配备必要的残疾人教育教学、康复评估和康复训练等仪器设备。

特殊教育学校的设置，由教育行政部门按照国家有关规定审批。

**第五十条** 新建、改建、扩建各级各类学校应当符合《无障碍环境建设条例》的要求。

县级以上地方人民政府及其教育行政部门应当逐步推进各级各类学校无障碍校园环境建设。

**第五十一条** 招收残疾学生的学校对经济困难的残疾学生，应当按照国家有关规定减免学费和其他费用，并按照国家资助政策优先给予补助。



国家鼓励有条件的地方优先为经济困难的残疾学生提供免费的学前教育和高中教育，逐步实施残疾学生高中阶段免费教育。

**第五十二条** 残疾人参加国家教育考试，需要提供必要支持条件和合理便利的，可以申请。

教育考试机构、学校应当按照国家有关规定予以提供。

**第五十三条** 国家鼓励社会力量举办特殊教育机构或者捐资助学；鼓励和支持民办学校或者其他教育机构招收残疾学生。

县级以上地方人民政府及其有关部门对民办特殊教育机构、招收残疾学生的民办学校，应当按照国家有关规定予以支持。

**第五十四条** 国家鼓励开展残疾人教育的科学研究，组织和扶持盲文、手语的研究和应用，支持特殊教育教材的编写和出版。

**第五十五条** 县级以上人民政府及其有关部门应当采取优惠政策和措施，支持研究、生产残疾人教育教学专用仪器设备、教具、学具、软件及其他辅助用品，扶持特殊教育机构兴办和发展福利企业和辅助性就业机构。

### 第八章 法律责任

**第五十六条** 地方各级人民政府及其有关部门违反本条例规定，未履行残疾人教育相关职责的，由上一级人民政府或者其有关部门责令限期改正；情节严重的，予以通报批评，并对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分。

**第五十七条** 学前教育机构、学校、其他教育机构及其工作人员违反本条例规定，有下列情形之一的，由其主管行政部门责令改正，对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分；构成违反治安管理行为的，由公安机关依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任：

(一)拒绝招收符合法律、法规规定条件的残疾学生入学的；

(二)歧视、侮辱、体罚残疾学生，或者放任对残疾学生的歧视言行，对残疾学生造成身心伤害的；

(三)未按照国家有关规定对经济困难的残疾学生减免学费或者其他费用的。

### 第九章 附则

**第五十八条** 本条例下列用语的含义：

融合教育是指将对残疾学生的教育最大程度地融入普通教育。

特殊教育资源教室是指在普通学校设置的装备有特殊教育和康复训练设施设备的专用教室。

**第五十九条** 本条例自2017年5月1日起施行。

关爱残疾孩子 发展特殊教育





## 五、美文欣赏

### 春天是一点一点化开的

迟子建



立春那天，我在电视中看到，杭州西子湖畔的梅花开了。粉红的、雪白的梅花，在我眼里就是一颗颗爆竹，噼啪噼啪地引爆了春天。我想这时节的杭州，是不愁夜晚没有星星可看了，因为老天把最美的那条银河，送到人间天堂了。

而我这里，北纬五十度的地方，立春之时，却还是零下三十度的严寒。早晨，迎接我的是一夜寒流、冷月和凝结在玻璃窗上的霜花。想必霜花也知道节气变化了吧，这天的霜花不似往日的，总是树的形态。立春的霜花团团簇簇的、很有点花园的气象。你能从中看出喇叭形的百合花来，也能看出重瓣的玫瑰和单瓣的矢车菊来。不要以为这样的花儿，一定是银白色的，一旦太阳从山峦中升起来，印着霜花的玻璃窗，就像魔镜一样，散发出奇诡的光辉了。初升的太阳先是把一抹嫣红投给他，接着，殷红变成橘黄，霜花仿佛被蜜浸透了，让人怀疑蜜蜂看上了这片霜花，把它们辛勤的酿造，洒向这里了。再后来，太阳升得高了，橘黄变成了鹅黄，霜花的颜色就一层层地淡下去、浅下去，成了雪白的了，它们离凋零的时辰也就不远了。因为霜花的神经，最怕阳光温暖的触角了。

虽然季节的时针已指向春天了，可在北方，霜花却还像与主子有了感情的家奴似的，赶也赶不走。什么时候打发了它们，大地才会复苏。四月初，屋顶的积雪开始消融，屋檐在白昼滴水了，霜花终于熬不住了，撒脚走了。它这一去也不是不回头，逢到寒夜，它又来了。不过来得不是轰轰烈烈的，而是闪闪烁烁地隐现在窗子的边缘，看上去像是一树枝叶稀疏的梅。四月底，屋顶的雪化净了，林间的积雪也逐渐消融了，霜花才彻底丢了魂儿。

在大兴安岭，最早的春色出现在向阳山坡。嫩绿的草芽像绣花针一样顶破丰厚的泥土，以它的妙手，给大地绣出生机。而背阴山坡的残雪，还妄想着做冬的巢穴。然而随着冰河乍裂，达子香花开了，背阴山坡也绿意盈盈了，残雪也就没脸再赖着了。山前山后，山左山右，是透着清香的树、烂漫的山花和飞起飞落的鸟儿。蜿蜒在林间的一道道春水，被暖风吹拂得起了鱼苗似的波痕。那投在水面的阳光，便也跟着起了波痕，好像阳光在水面打起蝴蝶结了。

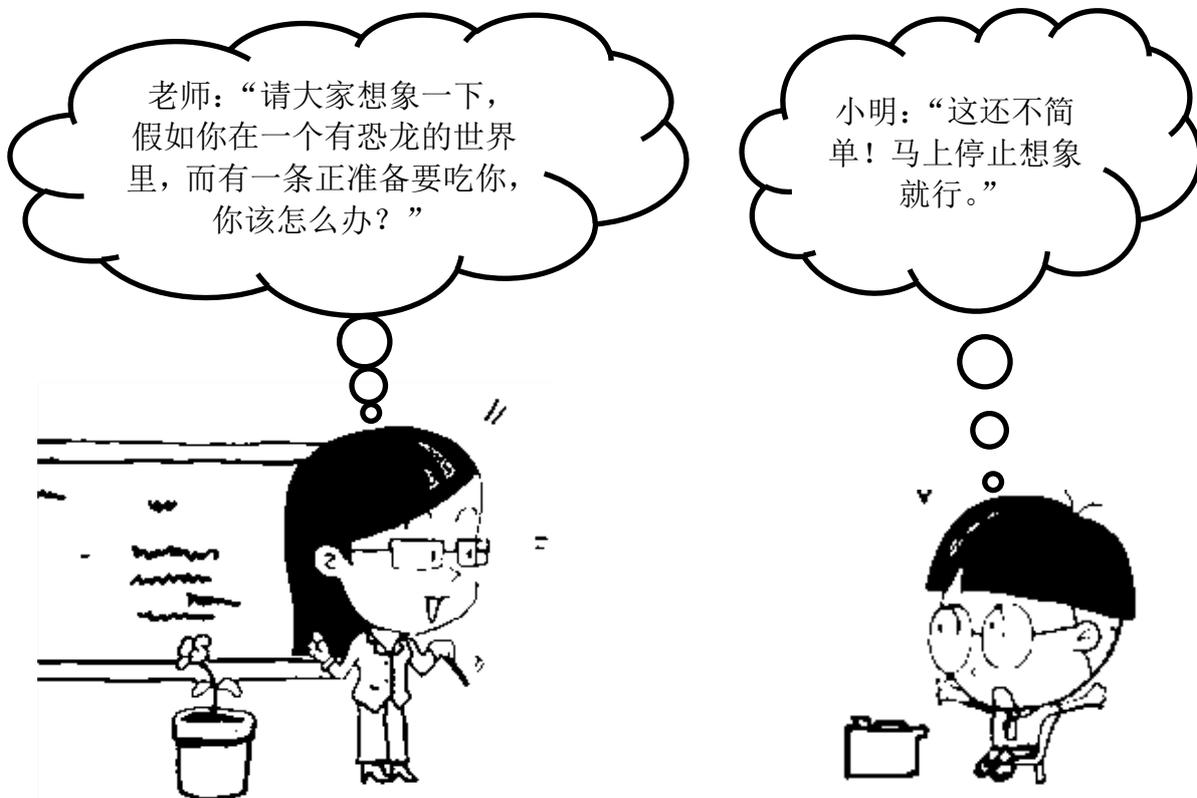
我爱这迟来的春天。因为这样的春天不是依节气而来的，它是靠着自身顽强的斗争，逐渐摆脱冰雪的桎梏，曲曲折折地接近温暖，苦熬出来的。也就是说，北国的春天，是一点一点化开的。它从三月到四月甚至五月，沉着果敢，心无旁骛，直到把冰与雪，安葬到泥土深处，然后让它们的精魂，又化作自己根芽萌发的雨露。

春天在一点一点化开的过程中，一天天地羽翼丰满起来了。待它可以展翅高飞的时候，解冻后的大地，又怎能不作了春天的天空呢！

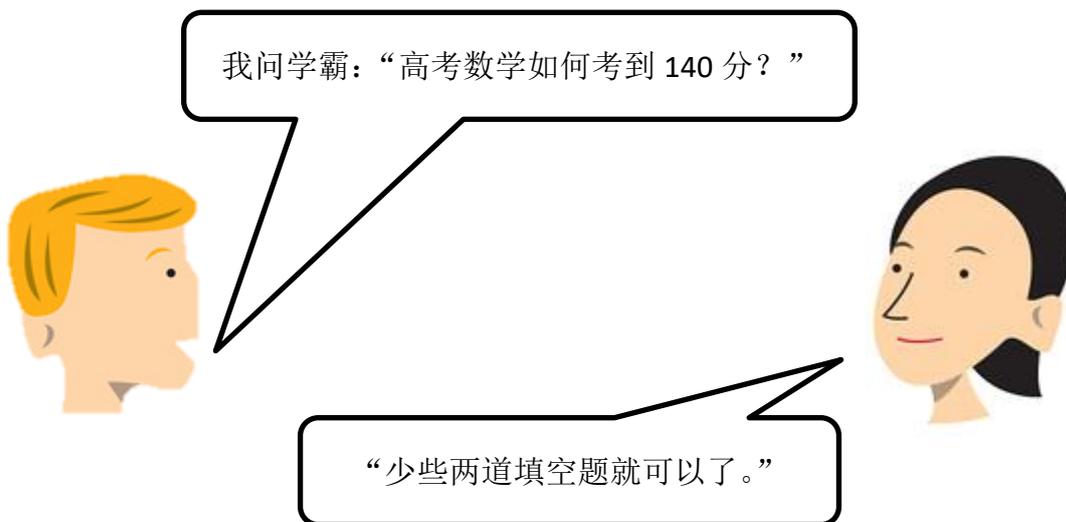


## 六、开心驿站

### 停止想象



### 学霸





## 七、书海拾贝

### 《一分钟能做什么？——不可思议的“拖战”心理学》

#### 【内容简介】

“拖拉”可以算是人类的天性，然而不巧的是，我们“上班族”生活在快节奏的现代社会中，必须学会“战拖”，与自我天性做斗争，从而在激烈竞争中脱颖而出。《1分钟能做什么？——不可思议的“战拖”心理学》将“拖拉”问题细化成60条有效建议，每条只需1分钟即可轻松领悟，让你不费吃灰之力便能“战拖”。

本书分为6个部分，涵盖了大大小小各种挑战的解决方案。当然，是要不断进步，还是停滞不前，选择的权利都在你手中。书中的1个或2个技巧，顶多3个技巧，就能帮你清除掉前进的路障。

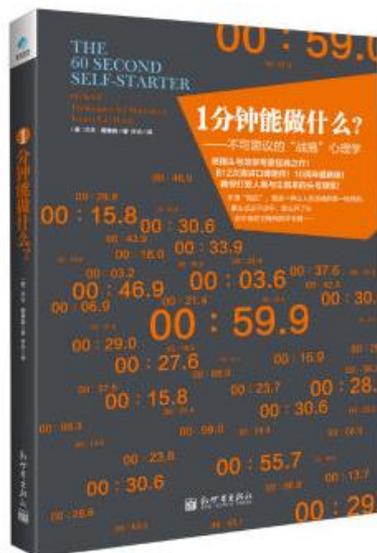
本书中的60个技巧从时间管理到激发新的灵感，无所不包，你不仅可以把它们应用到工作上，也可以应用到日常生活中。

#### 【作者简介】

杰夫·戴维森，美国著名作家，时间管理顾问。其关于个人管理的理念备受《纽约时报》、《华盛顿邮报》等专业媒体的关注，著有数十本畅销书，并被翻译成中文、法语、日语、意大利语等多种文字予以出版，其中多本已被列入哈佛大学、乔治·华盛顿大学和康涅狄格大学的管理课程用书。

#### 【精彩书摘】

- 门走不通，还有窗
- 如果人们觉得某件事情做起来很困难，如不愉快或者要做艰难的选择时，他们会更倾向于推迟行动。这是不是说到你的心坎里了呢？
- 当你为了得到一个理想的结果，必须要采取一些行动的时候，得到结果之前的过程总是不会那么顺心的。不管为了减小腰围参加慢跑，还是为了省钱减少开支，任何时候做这些事情都不会让你感觉好受。不过，等到验收成果的





那一天，当你的腰围终于纤细了，而整个人也变得更加苗条了，或者你终于节省出了足够多的钱平衡财政，你肯定会明白为什么“阳光总在风雨后”。

- 如果哪天你卡壳了，特别是在工作上，其中一个把自己发动起来的办法，就是采取一些不那么常规的方法来处理它。当汤姆·沃尔夫这个喜欢穿整洁的全套白西装的小说家过了截稿日期也没能给《时尚先生》杂志交出文章时，杂志编辑用一个绝妙的方法解决了问题：他要求沃尔夫给他写一封信，描述下他打算怎样完成这篇文章，准备写些什么内容。于是沃尔夫递交了一篇类似信件的文章。
- 结果不出所料，只需去掉开头的一两个段落，保留主体部分，编辑就得到了足够的材料。就像沃尔夫一样，完成某项工作对你来说并不是什么难事，关键是如何开始。当你转换思维，尝试一些不同的方法时，问题可能就变得非常容易把握了。
- 设立一个短期目标的时候，一定要明确具体到你想要得到什么结果以及完成的时间。此外，这些目标必须支持你慎重确定的长期目标，否则到头来只能是竹篮打水一场空。
- 当然，已经完成的一些目标或是长期的目标发生了变化，你也可以适时对计划做出调整。下面，让我们来看看应该怎么制定正确的目标：  
短期目标：“从今天开始，每周锻炼3次，每次35分钟。”  
长期目标：“保持身材。顺便说一句，我说的是今天开始，而不是推迟到明天。”
- 很多人相信，他们之所以拖拉某件事，是因为要等一个“合适的时间点”，时间到了，他们就能轻松地开始和完成它。事实上对于大多数要做的事情来说，根本不存在什么“完美”的时间点。我知道有人喜欢在每天的前几个小时动手工作，有些人一定要等到一周里的特定某天才开始工作，还甚至有些人会等待一个特定的天气情况！这完全是在自我欺骗。不管你多么愿意相信它，月亮的阴晴圆缺可决定不了你应该什么时候开始工作，赶紧把这些念头扔到垃圾箱吧！
- 对于大部分你一直逃避去做的事情来说，你永远也等不到那个完美的时间点。从本质上来说，所谓的“完美的启动时间”，只不过是你的精神为拖拉找个借口而已。

 **试着用心思考：一分钟可以做些什么？**



## 八、健康随行

### 开春必吃五大排毒菜

祖国医学认为，春季肝脏器官非常活跃，这个季节养肝排毒，能达到事半功倍的效果。而食疗，无疑是最合适的排毒方式。以下几种食物，对春季排毒有所帮助。

黄瓜——清热促代谢。《本草纲目》中记载，黄瓜味甘性凉，有清热、解渴、利尿、消肿的功效。对春季常见的烦躁、喉痛等症状，都有帮助。现代医学认为，黄瓜中含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。黄瓜所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。鲜黄瓜内还含有丙醇二酸，可以抑制糖类物质转化为脂肪。但黄瓜偏寒，脾胃虚弱、久病者宜少吃。黄瓜很适合用来凉拌，比如黄瓜木耳、蒜拌黄瓜等。脾胃虚寒的人可以清炒黄瓜，或者做黄瓜馅儿水饺。



黑木耳——血管清道夫。黑木耳，性甘味平，有排毒通便、清胃涤肠、和血止血等功效。现代医学认为，木耳所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。同时，还因富含铁质等营养成分，有令肌肤红润的功效，并可防治缺铁性贫血。木耳拿来清炒、凉拌、做汤均可。





海带——吸脂去浮肿。海带中含有一种叫硫酸多糖的物质，能够吸收血管中的胆固醇，并把它们排出体外，使血液中的胆固醇保持正常含量。另外，海带表面上有一层略带甜味儿的白色粉末，是极具医疗价值的甘露醇，具有良好的利尿作用，可以治疗中毒、浮肿等症，海带是理想的排毒养颜食物。凉拌和做汤都是常见的吃法，不过脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多。



芦笋——清热防口干。芦笋性味甘寒，有清热利尿功效，对口干、烦热等春季常见症状，都能有所缓解。芦笋所含的天门冬素有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。芦笋中水溶性维生素较丰富，但过度烹煮容易使这些维生素流失，而且还影响芦笋特有的爽脆口感，适宜的烹饪方法是焯水后清炒或凉拌。



白萝卜——消食防便秘。萝卜味辛、性凉，具有清热生津、消食化滞、顺气化痰的功效。现代医学认为，萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。如果想利用萝卜来排毒，可以选择生食，打成汁或凉拌、腌渍均可。





## 九、心灵小憩

### 会说话的鸟儿

说良心话，我不能说小时候在佛罗里达的杰克逊维尔孤儿院过的是饥寒交迫的日子，但确实有过半夜里肚子饿得咕咕叫的时候。

一天，因为举行了一场防火演习，我们春园学校二年级学生提前放了学。学校和孤儿院隔着一条街，在往回走的路上，我看到一个女人正在她家门前的草坪上吃着三明治，我停住了脚步，瞅着她。

“需要我帮忙吗？”她问我。

“我只想看看三明治。”我回答。

“你要一个三明治吗？”她问。

“是的，夫人。”我说。

她起身进了屋，一分钟后回来了，手里拿着一个三明治。

“拿着！”她说，把三明治递了过来。

我把三明治塞进嘴里咬了一口，品尝着美味，心花怒放。“非常好吃，用什么做的？”我问她。

“是肉馅三明治。”她告诉我。

“我在‘儿童之家’孤儿院里好久也吃不到一顿肉。”我说。

“如果你想吃肉了就到我这儿来。”说着，她走回了屋子，然后轻轻关上了门。我一边缓步朝孤儿院方向走，一边痛快地享受着这块三明治，吃完后把渣都咽了个干净，以免让别人发现我吃过了肉。

第二天放学时，我又路过了这个女人的房子，看她是否还在门外。果然，她看到了我，又请我吃了一块肉馅三明治。

当我在她厨房餐桌旁坐下时，看到在屋角上挂着一只鸟笼，笼子里养着一只个头很大的黑色的鸟。

“那是只鹰吗？”我问她。

“不是，是只会说话的鸟儿。”她告诉我。

“鸟儿不会说话。”我皱着眉头说。

“有些鸟儿就会。”她说。

“鸟儿怎么能像人一样说话呢？”我问。

“只要你反复在它跟前说一件事，时间长了，它就学会了。”她说。

在其后的六个月里，我几乎每天放学都从她家门口走，以便能在回孤儿院之



前能吃上一块喷香的肉馅三明治。我在敲她的房门时，经常听到她说：“等会儿，我在盖鸟笼子。”

我每天都去她家，可从没听到过这只鸟说过一句话。我问她，这只鸟为什么不说话，她说盖上鸟笼子时它就不会说话。

后来有一天，当我再次来到她房前敲门时，里面没有回应。我慢慢地打开门，喊着她的名字，还是没人回答。我悄悄走进了厨房，看到桌子上放着一块肉馅三明治，旁边还有女主人留的一张纸条，上面说她今天有事不在，给我的三明治在桌子上，并让我走时关好门。

我吃完三明治，把盘子放进了水池，然后往门外走。在转过身时，借着厨房的光线，我看到那只盖着布的鸟笼挂在主人的卧室里。

我慢慢地走到鸟笼旁边，轻轻掀开了那块遮布的一角。突然，这块遮布从鸟笼上滑落到了地上，笼子里的大鸟开始扑打着翅膀上蹿下跳起来。我吓得心里怦怦乱跳。突然，这只鸟停止了拍打，伸着脖子高声叫了起来：“那个该死的孩子又来了！那个该死的孩子又来了！”

我赶快从地上拾起那块布，盖在了鸟笼上，然后撒腿从前门跑了出去。我在门外朝四下看着，除了我，附近一个孩子也没有。

当时我还是个不懂事的孩子，直到长大了，我才从中明白这样一个道理：无论对谁，千万不要透支别人对你的好意。



**谨记：**无论对谁，

千万不要透支别

人对你的好意。

会说话的鸟