

会写的小朋友 赶快来参与！

“辽沈晚报作文大赛”在等你！

“第三届辽沈晚报作文大赛”正在火热进行中，“辽沈晚报作文大赛”是由辽沈晚报联手辽宁省作家协会、辽宁文学院《文学少年》杂志主办的中小学生作文大赛，其规模之大、专业性之强，得到了全省中小学校的认可。“第三届辽沈晚报作文大赛”启动后，全省中小学生的写作热情再次被激发出来，来自各个学校的同学们踊跃投稿。

“第三届辽沈晚报作文大赛”同时增加了“发现最美沈阳·童HUA沈阳”活动环节，参赛的同学们可以在本次“作文大赛”主题和“发现最美沈阳”主题之

中任选其一进行创作参赛。比赛分为初赛和复赛两个阶段，均采用专家评分的评比方式。

为了让优秀的文学少年们有更多的实践体验机会，本届“辽沈晚报作文大赛”特别增加了一项奖励设置——获得“一等奖”的同学将被特聘为“辽沈晚报小记者”。除此之外，参赛的同学还有机会将自己的作品在《辽沈晚报》的“作文园”栏目中发表。同学们，想把自己的“才华”变成铅字发表出来吗？快来参赛吧！

辽沈晚报记者 张铂

征稿时间：

2021年6月27日—11月20日

活动对象：

辽宁省城乡各类中小学学生均可自愿报名参加(大赛免收报名费)

活动组别：

小学低年级组(1—3年级)、小学高年级组(4—6年级)、初中组以及高中组



参加
方式

扫二维码入群

诵风雅颂，承民族诗魂

辽宁省锦州市锦州中学一年十四班 王姝涵



“诗书易，礼春秋，号六经，当讲求”。《三字经》中将《诗经》列为“六经”之首，足见《诗经》在中国古代文学史中的地位。风雅颂、赋比兴，斟一字、酌一句，都是我国古代劳动人民智慧与心血的结晶。遥望距离现在几千年的时代，朴素的民歌挟着淳朴的“中国风”余音绕梁，不绝于耳；当下，诵读风雅颂的意义更在于传承中华民族的诗魂。

诵风雅颂，悟生活之美。野有蔓草，零露瀼瀼。有美一人，婉如清扬”，如今吟诵起来，依然字字珠玑，美轮美奂，美到让人窒息——在一个雾气迷茫、蔓草上挂着露水的清晨，与心中的那个她邂逅，她眉眼弯弯，一双清亮的眼睛在朦胧中愈发清亮。《诗经》以其独特优美的音韵道出了众人心声，这不仅是古往今来人们对美好爱情的渴慕，更有对幸福生活的向往。

诵风雅颂，品民族之气魄。“昔我往矣，杨柳依依；今我来思，雨雪霏霏”，《诗经》中千古吟诵的这句话，为我们勾勒出一位戍守边防的将士归家时

一切尽在不言中的画面。短短十六字，借四季景色的变幻，道出士兵军旅的不易与艰辛，饱含了对勇往直前、报效国家的将士的赞美。当下，杨利伟、钟南山等国之重器，保家卫国的解放军战士不也是如此吗？

诵风雅颂，感大国之情怀。我国素被誉为有

着几千年文明历史的“礼仪之邦”，《诗经·相鼠》中便对人们不守礼法的行为进行了极严肃的批判——相鼠有皮，人而无仪。一个又一个“中国方案”“中国办法”和世界共享，“岂曰无衣，与子同袍”，中国作为礼仪之邦的大国担当在当下的疫情中再度得到了最有力的证明。

诵风雅颂，亦可助我辈之成长。一个人的精神发育史，就是他的读书史。“少年读书，如隙中窥月；中年读书，如庭中望月；老年读书，如台上玩月，皆以阅历之浅深，为所得之浅深耳”。在“快餐文化”“快进式碎片阅读”受宠的今天，慢读风雅颂的精髓，听先民之吟唱，细品中华先民几千年的价值理念，它好比是引领我们成长的灯塔，让人感悟到大千世界的无穷智慧，让人懂得历经风雨仍从容的乐观以及一次次跌倒又一次次站起来的笃定……

经典永流传，承中华传统文化，继我中华民族之诗魂。有中华文化自信在，我辈，当信心满满！

指导教师：安涤修

教师评语：

王姝涵，人如其名，常常令我感慨：是怎样的成长之路，让这女孩内心丰盈而富有才情，心地美好而不流于俗？读罢此文，文如其人，这挥之不去的直觉似乎瞬间解锁了我先前心底的疑问。

弘扬民族文化，传承文化经典。如此宏大的主题，极易陷入人云亦云的窠臼或重蹈空洞无物的覆辙，王姝涵却巧妙地从《诗经》切入，其中诗句信手拈来，又恰到好处地运用。若无扎实积累，绝无此文的自由挥洒。

便秘不治疗，易引发多种疾病！

长期便秘是体内毒素积聚的重要因素！便秘患者因肠道功能低下、肠道干涩、菌群失衡、传导力不足等原因不易排出体外，发酵后可产生多种毒素，渗透到血管污染了血液，又随着血液到达并沉积在各大脏器内，如果同时患有高血压、高血脂、心脑血管疾病等慢性病的患者，便秘时用力过度，容易导致突发急症，所以便秘必须及时治疗。

一剂良方 治疗老便秘

老便秘一通全身轻松

大部分便秘患者病史都比较长，病史都在几年甚至几十年，如厕时肛门坠胀、疼痛难以忍受。吃上泻药容易出现肚子疼，来得快去得急，连门都不敢出，便秘好几年药一直在吃。对于这种老年性便秘推荐使用常通舒颗粒，治疗便秘常通舒颗粒具有益肾养肝、滋阴养血，能软坚散结融化坚硬的宿便。服用常通舒，提升肠动力润滑肠道。排便时大便不粗硬，肛门刺痛消失，下来得痛快，肚子上原先能触及到的硬块也摸不到了，肚子柔软，顺利排出宿便，顽固型便秘、习惯性便秘、老年性便秘，就用常通舒颗粒，专药专治的国药产品！

多年便秘体质 就用常通舒颗粒

长久以来，便秘患者因为垃圾毒素宿便淤堵，血脉不通、气血不畅，肠道失去濡养，导致收缩舒张乏力蠕动功能下降，肠壁干涩所以就会出现排便困难，引起的腹部胀、痛、失眠等诸多并发症。以往治疗始终被“泻下、刺激、灌肠”老三样疗法所桎梏，患者往往长期憋、堵、胀，服用泻药更是苦不堪言，用上就泻、停了便秘加重，长时间服用还会诱发肠息肉和黑肠病等症。常通舒颗粒的问世，给便秘者带来了希望，因为常通舒颗粒中含有何首乌、当归、桑葚、赤芍等

成分，对于药材成分进行了有效运用，药性不凉不泻，同时是国药准字OTC甲类级别高的产品。具有提升肠道蠕动力，加快宿便排出，改善肠液分泌润滑肠道恢复患者排便。作为治疗型药品，常通舒颗粒能溶解干结的宿便，使大便整体变软渐渐蓬松，让便秘者告别憋、堵、胀，轻松排便，并且不含蔗糖。现在越来越多的人开始用常通舒颗粒，用于治疗习惯性便秘、老年性便秘，选用常通舒，从病根入手，从源头上治疗便秘。

中医通便有妙招 治疗老便秘 找准病根下对药

老便秘用常通舒颗粒进行治疗。因为常通舒颗粒靶向针对病因，纯中药君臣佐使合理配伍，按照传统中药制作工艺，有效成分相互渗透融合，具有益肾养肝、滋阴养血的功效，清理垃圾毒素，减少肠道内的燥热，疏通淤堵血脉，气血循环畅通，肠道得到濡养蠕动功能得以提升，有便意时肠道就能自主蠕动，推动宿便下行排出体外恢复正常的功能。

便秘患者几天才能排便一次，就会出现憋、堵、胀这些症状，这些症状会随着时间推移，越来越明显，开始加重肛门坠胀感，可是进了厕所坐到马桶上，无论怎么用力，大便就是卡在肛门口下不来，宿便刺激直肠肛门，一直有便意却排不出，非常难受。服用常通舒颗粒逐渐改善提升肠道的功能，大便会慢慢变软变蓬松，排便

就好排了，规律顺畅了，使众多的便秘患者得到治疗。常通舒颗粒说明书上标注专治老年性便秘、顽固性便秘、产后便秘，是国药准字红色OTC治疗便秘的药品。

就像肠里抹了油 多年便秘有希望

常通舒颗粒独有的药效，能够清理脏器和肠道内燥热，使肠道津液充足，宿便就不会异常干燥形成堵塞，使毒素和宿便排出体外，同时在排便的时候不会对肠道内壁造成损伤，保护了肠道安全，改变肠内热结的体质。肠子润了，动力足了，有益菌群数量提升了，让便秘患者畅快排便，告别憋、堵、胀。

部分严重便秘患者会形成球形便，就得采用多种方法甚至灌肠，很遭罪，常通舒颗粒问世以后，很多老便秘患者开始服用常通舒颗粒进行治疗，常通舒颗粒滋阴养血，润肠通便，用于老年性便秘、习惯性便秘等多种便秘症状，用上药后，清除宿便，慢慢上下通气了，肚子里憋、堵、胀的症状逐渐减轻减弱，排便顺畅不费力，也不困难了，有规律轻松排出香蕉便。

良方治便秘 用事实说话

常通舒颗粒的结论报告中描述：不含大黄、芦荟、番泻叶及化学物质合成的导泻成分，由野生道地药材，配伍调和五脏，让人体

的五脏六腑达到平衡状态，生血有源，形血有力，气血充足，濡养干涩的肠道改善肠道燥热内结特异体质。用于治疗老年性便秘、习惯性便秘、外伤手术性便秘、药毒性便秘等，被批准为国药准字号OTC甲类药品。

国药准字 Z20123003

便秘专用药 半价惠民行

常通舒颗粒用于治疗老年性便秘、习惯性便秘以及产后便秘等症。并审核通过批准为国药准字号药品，是一个不含大黄、番泻叶、芦荟等成分的治疗型药品。为了帮助更多的人早日康复，治疗便秘用药常通舒颗粒半价活动盛大开展。

每天仅限200个名额，以订购顺序为准，额满为止，旨在能让普通老百姓花更少的钱、用足量的药、用更好的药，安全地治疗老便秘。

凡初次按疗程购药的顾客，将享受全年退换无忧。

★本产品从未授权网络销售★

吉药广审(文)第250414-00340 优惠代码508

**康复热线 400-863-7787
400-806-0879**

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用 (广告)