

当下，全民健身运动如火如荼。许多人选择了一种既防病强身、又简单易行的健身方式——健

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/0ecdb31dc944077a1dabe1ac077bfd2d.html>

范文网，为你加油喝彩！

当下，全民健身运动如火如荼。许多人选择了一种既防病强身、又简单易行的健身方式——健步走。一些人为了在运动圈排行榜名列前茅，努力刷步数，以“日行万步”作为目标。那么真的是走的步数越多就越健康吗？健步走确实具有提升骨骼强度、延缓膝关节衰老；但作为群众性体育运动，健步走并不需要达到专业竞技比赛的目的。从专业的角度看，运动时间持续30分钟以上，步频110-140步/分钟，心率不超过120次/分钟，就可以达到健身效果。简单地说，运动完微微出汗就可以达到锻炼目的，并不需要追求“万步”。而每天上下班、在室内小范围的间歇性行走，也达不到运动的强度，是起不到健身效果的。盲目追求步数还会造成运动损伤。一些平时缺少运动的人士，尤其是老年人，通常肌肉力量不足，又缺少专业指导，强行走上万步会造成肌肉酸痛。专家建议，开始健步走运动时，不要一味关注步数，逐步增加行走的时间和距离。除此之外，在专业人士的指导下，合理安排运动前的热身和运动后的放松，也可以避免长时间行走带来的伤害。19.请在文中横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密，每处不超过12个字。20.

文中“刷步数”的“刷”与“刷脸”“刷新记录”中的“刷”的含义是否相同？请简要说明。

21.文中画横线的句子有语病，请进行修改，使语言表达准确流畅。可少量增删词语，不得改变原意。【答案】19.即使超过了一万步 甚至腿部关节损伤 而要量力而行 20.几个“刷”的含义各不相同。“刷步数”的“刷”含义是“大量积累”；“刷脸”的“刷”含义是“扫描并识别”；“刷新纪录”的“刷”含义是“打破，创造”。21.健步走确实具有提升骨骼强度、延缓膝关节衰老的作用；但作为群众性体育运动，健步走并不需要达到专业竞技比赛的强度。

【解析】【19题详解】本题考查学生语言表达之情境补写的能力。后句“也达不到运动的强度”是假设的结果，那么此处是假设是前提，前文强调“并不需要追求‘万步’”，也就是不要盲目追求步数，应填：即使超过了一万步。前文说“盲目追求步数还会造成运动损伤”，前句“强行走上万步会造成肌肉酸痛”是轻度损伤，此处强调更重的损伤程度，应填：甚至腿部关节损伤。“不要一味关注步数”“逐步增加行走的时间和距离”强调开始健步走运动时要量力而行，应填：而要量力而行。【20题详解】本题考查学生理解词语含义的能力。

首先几个“刷”含义各不相同。

“刷步数”的“刷”是通过大量积累以显示出运动量的意思。“刷”含义是“大量积累”“刷脸”指的是以AI人脸识别为核心的新型识别方式。“刷”是“扫描并识别”的意思。“刷新纪录”比喻突破旧的记录而创造出新的记录。“刷”含义是“打破，创造”。

【21题详解】本题考查学生辨析并修改病句的能力。画线句语病有：

一是成分残缺，“具有……”缺宾语中心语，在“衰老”后加上“的作用”；二是不合逻辑，“达到……目的”错误，语境是说健步走的运动强度，不是目的，改为“达到……强度”。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发