

大华府首届“阳春快乐健康月”打卡赛鸣枪在即 各路豪杰、运动达人不服来战!

主办:华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会

一百多年前,法国哲学家伏尔泰提出了自己的著名论断:生命在于运动,运动在于锻炼,锻炼贵在坚持,坚持就是胜利。该论断不仅道破了生命的奥妙,揭示了生命活动的一条规律,而且揭示了一个真理:保持脑力和体力协调的适宜活动,是预防、消除疲劳和健康长寿的要素。

三年前,面对来势汹汹的疫情,由河北同乡会创办的“金秋快乐健康月”立即吸引了华府同胞的广泛关注。之后,河北同乡会与同乡会联合会携手,共同举办了第二届和第三届比赛,规模、声势和影响力与日俱增,参赛队伍达到创纪录的32支,已经成为华府一道靓丽的风景线。

去年,考虑到秋天华府各种活动频仍,大家为此而疲于奔命。组织者因此决定将这项活动推迟到今年春季举办,名称也改为大华府首届“阳春快乐健康月”。主办者希望更多家庭、更多同胞,特别是运动达人加入到快乐健身的行列,

让运动成为我们生活中不可或缺的一部分!

比赛时间:
2024年4月20日至5月19日
(共计30天)

组队:
每队共计6人(设队长一名),
自由组队,队名自行决定。

报名:
请点击 <https://forms.gle/gE8PmMWFj9iDBwgc7> 或扫码报名。

截止时间:
2024年4月16日(星期二)

比赛内容及要求:

1、每人每天或走或跑2英里起步,可以一天分几次完成(平时走路不予计算)。出于健康的考虑,每个人最高里程上限为300英里(超出部分不予计算);

2、骑自行车将纳入里程计算范畴,每骑行一个小时相当于步行3英里;

3、参赛者一定要下载跑步或走路App记录路线和里程。建议大家统一使用Strava。如果用其他App,需征得组委会同意(App要提前下载试用);

4、每人每天打卡结果请截屏报告给队长或指定人员,成绩请在当日午夜12点之前填入表格。第二天上午10点成绩锁定后不能更

改,截屏成绩请保留到比赛结束;

5、打卡赛开始后,由各队队长审核成绩并统一填入相应的表格;

6、本次活动为非官方活动,以鼓励同胞健康运动为原则。本次活动自愿参加,期间出现任何健康状况或事故等,组织者不予负责。为此,每个参赛队员报名时都要签署免责声明。

成绩评估:

最后评判标准为每队累计最高有效里程数(个人有效里程数=个人总里程x出勤率)。比赛结束后,组织者将根据各队累计总成绩,对比赛团体名列前茅者(将视参赛队伍的数量而定),以及最高里程、全勤、夫妻档等予以奖励。

欢迎赞助:

热诚欢迎华府商家赞助本次活动,组织者将以适当方式予以宣扬和褒奖,独家赞助者(\$1000)可冠名本次活动。相关事宜请联系宋广明(703-587-4668)、商书梅(443-955-9121)和张永志(240-476-5378)。

了解报名事宜请致电:张永志(240-476-5378)、韩军(202-288-8228)。

了解比赛规则请联系赵亮(609-903-3802)、廖伟(301-762-6089)。

成绩不重要,习惯最重要;奖品不重要,健康最重要。让我们和家人、朋友一块走起!

为了明天而奔跑

大华府首届
“阳春快乐健康月”打卡赛
鸣枪在即

时间
2024年4月20日-5月19日(共计30天)

组队
每队6名队员(自由组队,含队长一名,队名自便)

要求
每个队员每天2英里起步
整个活动上限300英里,累计计算个人及
全队总成绩,优胜者获奖

报名
请登录: <https://forms.gle/gE8PmMWFj9iDBwgc7> 或扫码

主办:华盛顿地区同乡会联合会、大华府河北同乡会



浅析汉语拼音的声母

希望中文学校盖城校区中文教师:谭伟



作为韵尾。而前鼻辅音n既可以作为声母也可用于韵尾。例如,在nan这个音节中,元音a前面的n是声母,而a后面的n则是韵尾。

有些音节不以辅音开头,即在音节的元音前面没有声母,这种音节叫作“零声母音节”,可以自成音节。例如,ai是零声母音节,它的前面没有辅音。另外,凡是以元音i、u、ü作为韵母或以i、u、ü开头的零声母音节,书写汉语拼音时需要借助y或w。例如,i、ia、iao作为零声母音节时要分别改写成yi、ya、yao;u、ua、uai作为零声母音节时则要分别改写成wu、wa、wai;而当ü、üe、ün作为零声母音节时要分别改写成yu、yue、yun。注意,当y与ü行的韵母相拼时ü上面的两个小点要被省略。

为了便于教学,一些小学课本常把y、w算作声母。但严格地来讲,y、w并非声母,它们只是为了便于拼读防止误解,起到隔开音节作用的字母。所以y、w又被称作“隔音字母”。

对以a、o、e开头的零声母音节,当它们自成音节并与前面一个音节拼写时,要采用隔音符号,即单引号(’),来进行分隔,使音节彼此间的界限清楚分明。隔音符号要标在后一个音节开头字母a、o、e的左上方。例如,当拼写“西安”的汉语拼音时,不能直接写成Xian,因为这很容易被误解成一个音节Xian(鲜)。“西安”是两个音节,它的汉语拼音的正确写法应为Xi’an,即在Xi和an之间添加一个隔音符号,用来分隔两个不同的音节Xi和an。

再比如,“皮袄”的汉语拼音也不能简单地写成piao(这很容易被误解成一个音节“飘”的拼音),而是要写成pi’ao,即在pi和ao之间加上隔音符号来明确区分pi和ao这两个音节(为简明起见,本文中出现的音节均未标注声调)。

声母的音值受发音部位和发声方法所

影响。声母的发声过程是口腔中气流受阻和克服阻碍的过程。声母可以根据发音部位或发声方法的不同进行分类。发音部位指的是在发音时气流受到阻碍的部位;而发声方法则是指在发音时气流克服阻碍发出声音的方法。

一、声母按照发音部位的不同可以分为七类

1. 双唇音,是由嘴的上唇和下唇形成阻碍时所发出的音,包括b、p、m。
2. 唇齿音,是由嘴的下唇和上齿构成阻碍时所形成的声音,仅f一个音。
3. 舌尖前音,又称平舌音,是由舌尖轻抵住上齿背,软腭上升构成阻碍时所产生的音,包括z、c、s三个声母。
4. 舌尖中音,是由舌尖和上齿龈接触时构成阻碍所形成的发音,包括d、t、n、l四个声母。
5. 舌尖后音,又称翘舌音,是由舌尖上翘,抵近或接触硬腭前部时所产生的音,发音时需展唇用力。舌尖后音共有四个,分别是zh、ch、sh、r。
6. 舌面音,是由舌面和硬腭前部构成阻碍时所形成的音,包括j、q、x。
7. 舌根音,是由舌根和软腭前部构成阻碍时所形成的发音,包括g、k、h。

二、声母按照发声方法的不同可以分为五类

- 声母发音时气流在口腔中会受到阻碍。声母的发音方法与气流受到阻碍的方式、气流的强弱以及声带是否颤动有关。根据发声方式的不同,可以将声母分为塞音、擦音、塞擦音、鼻音和边音五种类型。
1. 塞音,是清音,又称“爆破音”,共有6个,分为不送气音(b、d、g)和送气音(p、t、k)。塞音在发音时,发音的部位完全闭合,然后突然打开。发送气音时发声的爆破感

明显,呼出的气流较强;而不送气音呼出的气流较弱。

2. 擦音,共6个,包括f、h、s、sh、x、r。擦音的发音特点是,发音时发音的部位并不完全闭合,中间留有空隙,气流摩擦而出。f、h、s、sh、x是清音,发音时声带不振动;而r是浊音,发音时声带要振动。

3. 塞擦音,是清音,共6个,分为不送气音(z、zh、j)和送气音(c、ch、q)。塞擦音发音时,发音的部位起初完全闭合,然后缓慢打开。塞擦音的发音始于塞音,止于擦音。另外,不送气音和送气音可以组成6对,即b和p、d和t、g和k、j和q、z和c以及zh和ch。

4. 鼻音,有2个,分别是浊音m和n。发鼻音时气流在鼻腔产生共鸣后送出,声带振动。m和n略有区别,m是双唇鼻音,而n则是舌尖鼻音。

5. 边音,是浊音,只有1个,即l(勒),发音时气流从舌的两侧流出。

总之,声母是汉语拼音的要素之一。根据发音时声带是否颤动,可将声母分为浊音和清音。普通话的21个声母中,只有4个浊音(m、n、l、r),其余的17个声母均为清音。浊音在发音时声带要颤动,而清音发音时声带不颤动。声母中只有塞音和塞擦音可以根据发音时气流的强弱分为送气音和不送气音。送气音共有6个(p、t、k、c、ch、q),而非送气音也有6个(b、d、g、z、zh、j)。

汉语普通话有21个声母和39个韵母,不同的声母和韵母相拼可以形成400多个基本音节。学习声母对掌握汉语拼音的声母和音节的发音尤为重要。了解声母的发音部位和发声方法以及声母与韵母相拼读的规则,有助于掌握汉语普通话的正确发音,提高中文的听力和口语表达的能力。

希望中文学校盖城校区位于马里兰德国镇西北高中,欢迎您关注并前来注册。学校网页: <https://www.hopechineseschool.org/hcs/gb/>