

李嘉祺在病痛中跑赢时间

本报记者 蔡文玲

身患罕见的克罗恩病，高一高二一半时间在医院度过，这样的学生还能考入心仪的大学就读吗？毕业于北京市第十二中学的李嘉祺就是这样一名学生。虽然他身患疾病，但在中国化学奥林匹克初赛中获得一等奖，在决赛中获得银牌，靠坚持和毅力获得了多所大学的自主招生资格，最终以604分的高考成绩进入浙江大学。



高一住院输液成为常态

很多人的高中生活青春飞扬，与学习为伴。但对于李嘉祺来说，高中三年却是与病痛为伴，与焦虑为伴。高强度的复习压力和时刻担心病情复发的心理压力，让他不堪重负。但他都咬牙挺过来了，一次又一次地向老师和同学证明：“我可以。”

高一第一学期即将结束时，同学都盼望着期末考试后旅游度假。突发而至的疾病却让李嘉祺陷入莫名的恐慌中。

那是2015年1月4日晚上，李嘉祺突然肚子疼得睡不着觉。他连夜被父母送去医院，直接被要求住院输液。在医院住了5天，空腹抽血、腹痛让他什么都干不了，更别说专心看书学习了。第5天时，各种指标终于降下来了，他才出院。因为查不出肚子疼的原因，家人以为只是普通的肚子痛，也就没有重视。李嘉祺缺了一周课回到学校后，开始自学补课，因为担心跟不上新课

的进度，就专门挑卷子上老师指出的易错题来做。

但没过多久，李嘉祺又开始肚子疼，而且一次比一次严重。不过，他每次住院四五天，输完液就能稳定一段时间。这种情形延续了一年，无论是学习还是化学竞赛的准备工作都被耽误了很多。李嘉祺一度陷入绝望，但要做自己真正喜欢的事情才有意义的信念支撑着他。只要身体稍有好转，他就继续看化学竞赛的内容。

高二确诊为克罗恩病

从高一下学期到高二寒假的一年里，李嘉祺有一半时间是在医院度过的，病情时好时坏。他只能在身体稍微好转时看书学习，并把厚厚的试卷带到医院做。

高二下学期，李嘉祺的病情突然加重，持续发烧一周，连续住院一个月，最后被确诊为克罗恩病，病发在结肠。做过几次胃肠镜后，李嘉祺连把书举起来的力气都没有了，体重减轻了20斤。

“克罗恩病是一种原因不明的肠道炎症性疾病，反复发作，且没有根治的方法。许多病人出现并发症，即使手术治疗后复发率仍然很高。复发率与病变范围、病症侵袭的强弱、病程的延长、年龄的增长等因素有关，死亡率也随之增高。有的人一病就是10多年。”医生这样告知李嘉祺病情。听到这些，李嘉祺反倒坦然了。躺在病床上时，他就开始想竞赛的题从哪儿入手，怎么做。也正是在这段时

高三竞赛获得银牌

因为住院，李嘉祺的竞赛水平和同学相比落下很多，想赶上他们就要付出更多的努力。他详细制订了学习计划，把每天都安排得满满当当的。他总是在学校就把作业和试卷做完，回家只学习竞赛的内容，而且总是比别人多学一小时。那段时间，用李嘉祺的话说就是已经到了狂热的状态。他把参加竞赛当成解脱病痛的另一副良药。

功夫不负有心人。在2017年8月底中国化学奥林匹克竞赛初赛中，李嘉

祺获得一等奖，进入北京市前六名，并入选北京市代表队参加决赛。但短期内的紧张追赶导致他的基础并不扎实，加上长期劳累，身体没有完全康复，决赛之前感冒使疾病再次复发，他在实验和理论上也到了瓶颈期。最终他获得奥林匹克化学竞赛全国决赛银牌。

李嘉祺说，高三是自己过得最充实、最有成就感的一年。他每天学习、做题，找老师补课，全身心投入竞赛和高考的准备工作中，每项学习任务都高效完

成。除了过年的几天，他在寒假也到学校学习。几次模拟考试中，他的理综成绩从250分提高到280分，英语从110分提高到近130分，语文从100分提高到110分。因为化学竞赛，李嘉祺还获得了浙江大学、上海交通大学、南开大学等高校的自主招生资格。

李嘉祺说：“对我来说，学习时间非常紧张，加上生病，竞赛前总感觉自己还有好多书没看、好多题没做。我的高中一直在和时间赛跑，但我跑赢了。”

相信自己

北京建筑大学学生 张萌

又是一年岁末时，考生步入高三已近一个学期了，是否感到了高三的魅力呢？我作为过来人想提供一些建议，希望对你们有一些帮助。



让复习事半功倍

每个人都要有自己的学习方法。适合自己的方法会使复习事半功倍。没有找到的也不必着急，可以借鉴他人的方法。下面是我的一些建议。

明确自己的优劣势，制定学习目标。考生要先明白自己的优势与劣势，继续发展自己的优势，稳住劣势学科不拖后腿，然后根据自己的优势和劣势制定各科的目标成绩。

学习的努力程度要和效率相匹配。我始终

不认同，三更眠五更起，牺牲必要的休息和娱乐时间是高三的正常状态。努力是必须的，但要注重效率，而不是一味地延长学习时间。白岩松说自己考大学时，把需要背的书钉成厚厚的一摞，根据时间确定每天需要背多少页，背完就去玩。这就是一个重视效率的方法。不少高三生在白天忍着困倦学习，到晚上熬夜，认为自己很努力。但考生感动于自己努力的同时，往往会

忽视学习效率低的现实。我在高三时经常熬夜，尽管第二天早上喝了很多咖啡，但还是会忍不住犯困，脑子也不太清醒，学习效率就很低，而且注意力不能高度集中。但是当时的我就是喜欢熬夜，而且觉得自己很努力，现在回想起来觉得自己很傻。其实，考生每天劳逸结合，张弛有度，课间出去走走，和同学聊几句放松心情，然后精力充沛地投入学习中，才会有更高的效率。

各科学学习方法自己摸索

各科的学习方法要以自己摸索为主，借鉴为辅。对我而言，语文中的论述类文本阅读是个难点。我就先通读一遍划分出层次，然后逐字逐句对应选项认真细致地分析。对文学类文本阅读，我在做题时会把自己的情感带入文章中，通过想作者所想达到透彻理解。基础题的知识点要靠平时积累。考生可把平时练习题中遇到的成语、病句等进行归纳收集，并经常翻阅背诵。

数学的复习有章法

可循。如果考生的数学成绩特别差，就要先从课本开始学。因为课本基本概括了高考的题型，而且其中的例题都具有典型性。考生把课本过一遍之后，可以按题型做题。解答大题时要注意步骤，因为评卷是按步骤给分。对不会做的题目，考生要向老师请教。老师不仅会讲解这道题，还会延伸一些其他内容。

对英语，考生要重视单词。如果把英语比作一栋楼，那么单词就是一块块砖，语法就是

设计图纸。没有砖，如何依照图纸盖一座漂亮的大楼呢？对英语作文，考生可提前背一些句型，在写作文时穿插使用，这样会显得作文高级而且自然。考生还要注意书写，尽量做到字迹工整卷面整洁。

对文科综合，考生要注意根据书中内容列出知识框架进行理解，然后总结关键词，答题时使用自己的话阐述并穿插使用关键词。记忆力一般而理解能力比较强的考生可以试试这个方法。

多种方法调整情绪

常规的情绪调整方法有运动、写日记、向老师或家长倾诉等。

当然，考生有适当的压力是好事，可以激励自己前进。但如果压力过重，就会出现心理问题。如果考生的压力太大，可以思考一下：是谁给了你压力？如果是父母老师，可与他们进行交流，坦承压力已对你产生不利影响，希望他们

不要再加压；如果压力来源于自己，就适当降低对自己的期望，或者相信自己能行。这些方法说起来容易，但真正做起来很难。如果考生过不了心里的坎，还可以试着写出学习计划，把自己在未来三个月甚至高考前的学习进程都规划出来，细细划分至每个星期每一天，让自己忙碌起来，不去想结

果如何，只按照自己的计划做好该做的事。当考生把梦想化为触手可及的现实时就会发现，心中的象牙塔就在眼前。

此刻，我坐在学校图书馆的窗前，看明湖波光粼粼，无比感谢高三努力的自己。我希望，明年高三生可以走进心仪的大学，微笑着回首高三，无怨无悔。