

减肥的故事

正则小学五(9)班 邢沐轩

从我记事起,妈妈就说她胖,嚷嚷着要减肥。她绞尽脑汁尝试了各种办法,喝减肥茶,不吃晚饭,去健身房,吃酵素……但好像都没有奏效,妈妈一直不满意。

有一天,妈妈突发奇想,立志五点半开始晨跑,爸爸也踌躇满志,准备随她一起去,我听了笑呵呵,预言他们一周都支撑不住。果然!他们跑了三天就倒下了。那天六点半了还没动静,我推开房门一看,呵!两人睡得正香呢,九头牛也拉不起来。我高声叫醒妈妈:“起来跑步啦!”妈妈睡眼惺忪,咕哝道:“早晨空气污染严重,不能跑的……”

妈妈还听说爬山对减肥卓有成效,便参加了个登山户外群,大张旗鼓地在网上购买了一些登山用品,户外运动装、登山鞋、登山杖……妈妈又兴致勃勃地开始了她的“登山大计”——爬茅山,谁知,刚爬了小半,她就气喘吁吁,汗流浹背,面露难色,默默地坐在一块山石上不动了。

这几天,妈妈晚饭后就没了踪影,说是去快走,谁知道她能走几天呢?我觉得妈妈减肥不成功的原因是“三天打鱼两天晒网”,还有,我想说:妈妈你并不胖,瞎折腾什么呀!(指导老师:徐梦婷)

我的好老师

正则小学四(6)班 林哲一

她有一双乌黑发亮的眼睛,一头豆芽菜似的卷发,一张能说会道的嘴巴,表情同学的动作嘴角会微微上扬,一口洁白整齐的牙齿给人留下深刻的印象。对!她就是我们的班主任——柴老师。

柴老师她那张能说会道的嘴巴常常能陪班上上课时表现不好的学生理屈词穷,说不出话来。瞧,我们班“大名鼎鼎”的捣蛋鬼上课又开始破坏课堂纪律了,柴老师和他可是斗智斗勇,她对全班同学说:“我们对这位同学最有效的惩罚就是不理他,继续认真上课。”果不其然,这位同学没人睬他,自己也只能乖乖听课了。这时,我想对他说:“老师,您真棒!”

柴老师还有一个智慧的大脑,我永远也忘不了她那独特而优秀的教学方法:柴老师看见前几天科学老师给每人发了几条蚕宝宝,下课的时候大家都在一起讨论蚕宝宝的“饮食”情况,许多同学都说家里桑叶不够吃。于是,柴老师就在上班的路上采一些桑叶带来班上,她机智地表示,表现出色的同学就能获得这份奖励。全班同学就这样被她“俘身”了。

这就是我们前班主任柴老师,一位令人敬佩的好老师! (指导老师:柴静梅)

小满

水

运河中学八(1)班 方莹莹

当第一场春雨来临,你是否感到勃勃生机?那水滴滴落在巨大大地上的声音,是否时时刻刻叩击着你的心灵?水滴砸万物之时,是否悄悄震撼着你的灵魂?是的,这就是——水的力量。

那么,这灵性的水珠,到底是从哪来的呢?

大约46亿年前,原始地球诞生。在太阳系的外围存在着无数大小不一的星球。在围绕太阳运行过程中,小星球频繁发生碰撞,地球正是在这一碰撞中汲取了许多其他星球的物质,逐渐成为太阳系的一颗大行星。碰撞会产生热能,地球正是利用这些热能使自己处于炙热熔岩状态。高温作用下,地球内部的水蒸气溢出表面,成为大气的一部分。

随着小星球的消失殆尽,地球的温度开始下降。水蒸气以雨的形式下降到地球上,从而带来更多的降水,形成湖泊与海洋,这就是——地球上最初的水态。

地球上的水资源有97%被盐化,仅有3%可直接利用的淡水资源。在这些淡水中又有2/3为冰川和积雪,1/3存在于含水层,潮湿的土壤和空气中。就是这有限的淡水,分配又极不平衡。世界每年约有65%的水资源集中在不到10个国家中,而占世界总人口40%的80个国家却严重缺水。水源最丰富的地方是拉丁美洲和北美,而在非洲、亚洲、欧洲人均拥有的淡水资源就少得多。

应该怎样做?大家应该都知道些节水的生活动小技巧吧!

淘米水、洗菜、洗水果的水可以浇花;洗衣服的水、洗脸水、洗澡水存储到桶内,可以用来拖地板、冲厕所。水龙头的水嘴根据需要更换成小口径,这样可以把大流量的水龙头头更换成小流量,用流水冲洗东西时就相当省水了。

人们看到一片汪洋的舒适,看到一条瀑布的惊喜,走过一条小溪的喜悦,躺在一条河边的平静……那是流行娱乐项目与大众媒体所无法取代的。水给人精神层面的满足,是任何其他资源无法代替的。希望人类可以帮助大自然,留下更多水域,净化更多的湖泊,防止溪流边上的土石滑落,给人更多的空间去亲水、近水。(指导老师:钱建国)

中国梦我的梦

——参观军舰有感

云阳学校七(1)班 朱浩文

期中考试刚过,家委会为了让我们更好地进入下半学期的学习,就想让我们放松一下。经过几次讨论,便有了此次的上海行。

4月30日清晨,迎着朝霞,我们出发了。3个多小时后,大巴车已带着我们来到了黄浦江边。又拐了两个弯,映入眼帘的是一个长约100多米,宽约50米,高近20米的蓝灰庞然大物,它倚在浦西岸,不怒自威,睥睨天下地静穆仁立着。

“这是什么?”“我们来到了哪里?”同学们的眼睛瞪得似铜铃,纷纷讨论着,想要揭开他神秘的面纱。“这大船是?既然是来参观军营,那肯定是军舰!”我在心中快速地推理着。震撼,绝对的震撼!现在已经找不到任何词语来形容我的激动了,我不禁深深地吸了一口气。

在家委会主任的带领下,我们鱼贯下了车,来到了近前,大家的心都为一振:铁铸的身子,厚重而安逸,高高的桅杆,威风而稳重,那大大的船舱,仿佛饱经磨砺。

排好队伍,走上了舷梯,这是我们第一次登上海军战舰,换作是谁都会按捺不住兴奋的心情,可是我们在这威严的“大家伙”面前,在庄严的国旗和军旗下,却很严肃。陡峭的楼梯是军人的象征,是过去艰苦训练的证明,随着那位海军叔叔的步伐,我们来到了军舰二楼的餐厅。在干净整齐的餐厅里,舰长伯伯给我们看了介绍片,我才知道这是登舰舰。一般用湖命名的是补给舰,用市县命名的是驱逐舰和巡洋舰,用山命名的为登陆舰,而省,则用来命名航母了。

接着,当班的海军叔叔带我们来到了一个巨大的库房里,只见地上很有规律地有着几排圆圈样的小洞,咦?这是干什么的?这时,海军叔叔告诉我们这里是停放直升机的地方。

然后我们来到军舰的控制室里,这里布满了各种控制开关和机器面板,安装着很多电子设备和控制系统,显得机关重重。一个个新奇的装置吸引了我们所有人的目光,男孩子们纷纷好奇地盯着那些令人搞不懂的按钮,故意挺起身子,犹如想象中英勇的舰长一样。

最后,我们来到了03甲板上,看到了几个副炮,它是一座塔的样子,上面有着一个180度无死角转向枪管,六根在一起,内设冷凝水,冷却枪管。呵,这枪的射速可没谁了!一分钟几千发子弹,可以形成密集阵。而主炮就更厉害了,自带瞄准系统,范围之大之广,令人咋舌!那么,所有胆敢侵犯中华之雄威的敌人,皆败于此枪之下。

离开时,海军叔叔敬着军礼目送我们,我望着无尽的滚滚江水,依旧难以平复心情:这次参观让我真切地感受到了祖国的强大,解放军的坚毅,也让我感受到强军强国的梦想要靠我们来实现。虽然我们一定不会成为军人,但是我相信我们中一定会有优秀的工程师、顶尖的技术专家,我们也可以通过自己的努力实现我们的中国梦。(指导教师:荆亚珍)

我的幸福,我的奶奶

折柳中心校五(1)班 毛雪菲

我的奶奶,每天都打理着家里大大小小的家务。她用她那苍老的手为我们的家撑起一片蓝天。她就像那不知疲劳的老雕,把她的全部奉献给一家老小。

有一次,我在学校里遇到了不顺心的事,正憋着一肚子气,放学后,见还没有家人来接我,便怒气冲冲地到处转悠着。一会儿,见奶奶来接我了。我的气一下蹿了上来,冲奶奶撒气:“为什么是你来接我?妈妈呢!”我一边说一边把书包往地上重重地一摔,“拿书包!我自己走回家!”奶奶把车停下,把书包拿上车,走上前和蔼地对我说:“走吧,回去做作业了。你妈妈爸爸还等着我回去烧晚饭呢!”“不走,就不走。”我倔强地说。奶奶叹了一口气,好一阵子连哄带骗,把我扶上了车。上车后,我还不解气,一路上嘴里嘟囔着。

到家后,奶奶又去厨房里干活了。我坐在客厅里看着课外书《天黑了,回家吧》。我读完文章,心中的愧疚之情油然而生。文中的那个小女孩和我有不少相似之处,一开始,她瞧不起保姆奶奶,故意为难她,对她发脾气。可保姆奶奶一次又一次地宽容、忍让。最后,小女孩终于认识到了奶奶的伟大——宁可自己受委屈,也不让我受伤害,觉得她是世界上最可亲的人。我突然想起了我的奶奶。我总是对她挑三拣四,心怀不满,她却忍受着我对她的一次又一次伤害,依然关心着这个家,我真是不应该啊!

这时,我看到奶奶在厨房干活干得满脸都是豆大的汗珠。我轻手轻脚地走了过去,帮奶奶敲了敲背。奶奶转过头来,微笑着说:“噢?今天你怎么有空给奶奶敲背呀!”奶奶笑了,我也开心地笑了。一老一小的笑声回荡在家的上空。(指导老师:胡宏毅)

不要钱的卖艺人

第八中学 翟雨欣

每一次走到人民广场,在新华书店门口的那个台阶上,总是坐着一位老爷爷。那老爷爷看上去十分年迈,原本的满头青丝早已在岁月的消逝中变得花白,那双被岁月侵蚀的粗糙的手静静地放在琴键上。我不知道那是什么琴,它的音色不像琵琶一样欢快悦耳,也不像提琴一般流连婉转。那琴早已斑驳了,琴上的琴丝也有几根已经打上了锈斑,但我每次看到这个老爷爷时,他都在专心地弹着曲子。

老爷爷静坐在阶梯之上,身旁还放着一个破碗,里面有零零星星的几元钱硬币,手上的琴散发着苦涩的音,仿佛是一个迷了路的孩子在路旁哭泣。我悄悄走近,在他的破碗里放了几个硬币,然而他并不像其他艺人一样,在别人给钱后不住地说谢谢,也不像他们一样不停地回身旁走过的路人要钱。我在离老爷爷不远的地方坐下,只见老爷爷的眼神专注地盯在手中的琴上,苦涩的音符在他的指尖流动。就在这时,旁边走来了一位年轻人,他往老爷爷的碗里扔了一张十元纸币,见老爷爷无视自己的“善举”,便开始对老爷爷骂了一句,老爷爷像是全然听不见一样,依旧自顾自地弹着琴。突然间,一个卖艺人的品格,如同罗马古城墙上厚重的浮雕在我的面前,在阳光下闪着熠熠的光……

妈妈是一滴水

正则小学五(9)班 王心锐

我的妈妈长得很漂亮,也很温柔,她最爱我了。可她在我的眼里却是一滴水,都是小水滴那样无数的小事……

前年我和妈妈去北京,火车进站了,妈妈紧紧拉着我的手,生怕我上火车时碰着,磕着。在火车上,车厢里开着空调,妈妈把身上的长袖衣服脱给我,自己冷得缩着身子,还和我讲着沿途的风土人情。

去年深秋,妈妈和我从姥姥家回自己家,路上下起了小雨,只有一把小伞,妈妈始终把伞撑在我的头上,等到了家,妈妈的身上已经淋湿了,冷得瑟瑟发抖,却没有任何怨言!

去年冬天,下着大雪。妈妈来学校接我回家,我没戴手套,妈妈把她的棉手套给了我,我的小手伸进去,手里心里一阵温暖。回到家,妈妈粉嫩的手被冻得发红了,脸上挂着的却是微笑。

今年夏天,妈妈带我去游泳,路上我们满头大汗,妈妈掏钱给我买了冰红茶。我把水递给妈妈,她一口都没喝。可回到家后,妈妈咕咕咚一口气喝了半壶凉开水,边喝边还说:“干死了!干死了!”

这学期刚开学,因为在空调房里待的时间太长,我得了重感冒,发高烧,住进医院。妈妈陪着我两夜没合眼,三天时间,妈妈瘦了五斤,她居然还笑着对同事说这是减肥的好办法呢!

妈妈在我的眼里就是一滴小水滴,可这小水滴却反射着太阳的万丈光芒!

(指导老师:秦晏村)

有了彼此,便有了阳光

华南实验学校六(1)班 朱奕菲

夜,静悄悄的,万籁俱寂。一阵凉凉的晚风轻抚着我和我妈妈的脸。

一切都是那么温暖,我跟妈妈漫步在回家的路上。手挽着手,画面是如此温馨。

那滴滴雨声,打破这场宁静。我的心也急躁起来。我更加挽紧了妈妈的手,寻找一点依靠。在前方有一个站台!我们像百米冲刺般地“飞”了出去。

到达站台,从滴滴雨声化为倾盆大雨。还不时响起“轰隆隆”的雷声。如此唯美的画面,瞬间狼狈不堪。阵阵凉风吹来,我的心也凉凉的。不知此雨何时停,不知何时到家。不久,腿就麻木了。湿漉漉的椅子上我无处可坐。

“阳光总在风雨后,请相信有彩虹。风风雨雨都坚守,我一直会在你左右……”一首歌使站台充满了阳光。我抱着妈妈,我们似乎成了一尊雕像。我温暖着妈妈,她也感化着我。这动作沁人心脾。老天爷终于停止了哭泣,这样的夜晚令人难忘。

重新迈出回家的步子,到家了。我回到房间,凝视着窗外的景色,想起了以前和妈妈时光,是那么美好。坐在窗前回忆今天的事,像电影一样在我脑海重新放了一遍。相互用身体温暖对方,手挽着手回家。我不禁看着妈妈的身影一笑。

夜,静静的夜,我看着悬在空中的月亮和映在地面的月光,沉思着。

人类,你们爱自己吗?

省丹中高二(16)班 徐乐怡

人类,你们爱自己吗?如果有一天,所有的记忆都被清除,彻底地清除,人类被格式化,他们有名字,或许该叫代码,他们有家人,或许该叫组合,他们有着平静有序的标准生活,听起来很完美,不是吗?

但是人类,他们忘记了自己从何处来,忘记了那些古老的传说。忘记是什么让他们走出伊甸园,是什么领他们逃离了天地混沌。

曾经有一位顶天立地的巨人,用自己的身躯化作高山大地,化作风云雷雨,化作花草满地,化作遍地福音;曾经有一匹母狼,它哺育了一个婴孩,从此创造了一个民族的勇敢和坚强;曾经有一群人,他们傍山而住,依水而居,他们爱每一朵花,每一片云,他们热爱天地,爱万物生灵。

他们有雪的纯净,有海的宽广,他们有关笑语,有圣诞的赞礼,有充满爱的心和永远的孩子气。

他们是你们自己啊,人类,你们爱自己吗?

当单调的世界一点点得到多彩,罪恶和苦难便伴着美好而来。

他们拥有了甘甜的水,有了充饥解渴的瓜果蔬菜,有了牢固不可摧的围墙,有了锋利不可挡的武器。于是,他们想要更多更多。于是,他们学会了嫉妒,学会了仇恨,学会了狂妄自大和不择手段。普罗米修斯还在悬崖上受苦,可人类,自己已抛弃了光明,人面蛇身的上神停下捏泥捧工的手,不明白她亲手塑造的子民们,为何开始自相残杀,争相毁灭。

“人们很脆弱,人们很自私,当我们可以自由选择时,他们每次都选错。”

战争,杀戮,每个世纪都在上演血腥屠杀和种族清洗。饥饿,贫穷,非法捕猎,滥杀无辜……多少年风雨腥风,多少次生灵涂炭。

人类失去了最后的人性和最起码的良心,可他们是你们自己啊,人类。

你们还爱自己吗?生活固然充满遗憾,可是无论如何,我们不能忘掉爱的能力,打败罪恶的从来不是罪恶,驱散黑暗的从来不是黑暗。从圣经到佛陀,从孔夫子到苏格拉底,圣贤们都在宣扬爱的教义,关于同情,关于感恩,关于宽容,关于原谅……我们不该责备风,所以我们的也不该责备爱,所以爱你们自己。

遇见幸福

延陵学校 蒋若男

初夏的天,下午二三点钟,更是一天里最难挨的时候,马路上焦干、滚烫,脚踏下去柏油路都软绵绵的,处处在开花。空气又热又闷,像划根火柴就能点着了似的。整个世界刺眼的亮,令人人口焦舌干,头昏眼花。放学了,我终于熬过了炽热、烦躁的一天,可以回家了。

当我路过一片建筑工地时,我震惊了。地上是厚厚的灰,有些工人在搬水泥,有的在扛黄沙,有的在往磨好水泥的墙上洒水……我的目光被一个身影吸引了。那是我邻家的一个伯伯,年老体弱的他胡子拉碴,一头乱糟糟像鸡窝似的头发,一双深凹下去布满血丝深沉

的双眸,四周是细细的鱼尾纹,树皮似的脸上汗水在肆无忌惮地流着,干裂的唇大口大口地呼着粗气,咸涩的汗水将衣服浸湿。老爷爷把铁锹插入沙子中再用力撬起倒入推车中,这动作在反复地进行着,随着他倒黄沙的动作,如雨般的汗水顺着脸上的皱纹流入眼睛,但他只是随手用那饱经风霜的老手肆意地摸了一把又埋头苦干。刹那间我看见了

他眼中的坚毅。我的眼湿润了,当我想把书包里多余的一瓶矿泉水给爷爷解渴时,一个衣着光鲜的身影闯入我的视线。“爷爷,我放学了,喝水!”只见那背着书包的男孩手拿着一瓶矿泉水,走向爷爷,爷爷那浑浊的眼里闪射出欣慰的光芒,嘴角漾起幸福的

笑。“不用啦,洋洋,我还有一点就弄完了,你等我一下哈!”爷爷干得更起劲了。不一会,散工时候到了,老爷子跟工友们道了别,咧着嘴乐呵呵地牵着孙子向家走去,夕阳的余晖照射在他们身上,炙热的阳光不见了,留下了暖洋洋的余晖,洋洋洒洒,他们的背影是那样的幸福!

(指导老师:唐国洪)

