



2024年9月3日 星期二 责编:徐徐 王妙妙 美编:许明 照排:张婧 审读:邱立波

## 多彩生活

当夏日的骄阳热烈地照耀大地,孩子们却踏上了一场别开生面的奇妙之旅。他们在冰雪世界里感受冰爽与奇幻,在清凉的水中抓鱼,体验收获的喜悦;在超市中穿梭,探索生活的多彩。他们勇敢地踏上第一次坐飞机的征程,翱翔于蓝天之上;在泳池中努力学游泳,挑战自我。更难能可贵的是,他们还走进中医药的世界,学习古老的智慧。现在,让我们一同翻开孩子们写下的篇章,跟随他们的笔触,走进这些多姿多彩的生活,感受那无尽的活力与成长的力量。

### 冰火两重天

鄞州区惠风书院306班  
俞清凌(证号2410377)  
指导老师 全艳丽

炎炎夏日,妈妈带着我和姐姐去了梅山湾冰雪大世界,让我感受冰火两重天!

我们在大厅换上棉衣棉裤,穿得满头大汗。工作人员给我们打开门时,一股冷气扑面而来,瞬间就感受到了冬天的寒冷。进去后,就看到很多用冰块搭建起来的滑梯,我兴奋地拉着姐姐的手,一个个滑梯滑过来。我最喜欢那个旋转滑梯,滑得太过瘾了!接着往里走,冰上滑车也好玩,还有欢乐八爪鱼。我坐在八爪鱼上,抓起地上的雪,跟姐姐玩起了打雪仗,差一点点就“翻车”了。进了最里面的雪村,跟姐姐一起捏雪人、做雪球,玩得时间最长,雪飘落的场景也特别美!我在宁波还没见过这么大的雪,一直就特别羡慕北方人。

我玩得乐不思蜀,妈妈怕我们在里面玩久了冻着,答应我下次还来,我跟姐姐终于心满意足地出来了。

今天我玩得实在是太开心了!

### 我的暑假

镇海区鲲池小学305班  
刘禹璋(证号2461559)  
指导老师 章星星

如果说我的暑假是一本书,那么其中最精彩的篇章莫过于与爸爸妈妈的酒店度假之旅。

出发那天,太阳就像一个大火球,热得让人受不了,但一想到即将开始的玩水之旅,我的心就像装了小马达,兴奋得怦怦直跳。

终于,我站在了酒店房间的阳台上,往外看去,眼前是一片梦幻般的蓝色水世界,波光粼粼的无边泳池,欢声笑语的嬉水池,还有那令人心跳加速的水上乐园。我迫不及待地拉起爸爸的手,飞奔而去。

在水里,我可开心了!我像小鱼一样游来游去,像海豚一样玩起了水中倒立。我还学鳄鱼,潜在水里,只露出眼睛,趁爸爸不注意,猛地向他喷水。最刺激的是水上滑梯!又黑又长,滑下去的时候,我不由得握紧拳头,闭上眼睛尖叫起来。欢笑声、尖叫声、水花四溅声交织在一起,构成了夏日最美妙的乐章。

暑假已经结束,但每当在脑海里翻阅这些美好的片段,那份快乐依然在我心中荡漾。

这个暑假,我收获的不仅是欢乐,更是与家人共度的珍贵回忆,它将永远珍藏在我生命的记忆库中。



鄞州区首南第一小学505班  
吴庄诚(证号2413575)  
指导老师 俞露巧

### 美味的食物

镇海区静远小学206班  
张嘉禾(证号2409362)  
指导老师 程玲珍

我最喜欢的美食是可乐鸡翅。

星期天,我和爸爸兴高采烈地来到菜市场买鸡翅。回家以后,我把鸡翅洗得干干净净。爸爸用菜刀在鸡翅的背上划了两刀,让鸡翅更加入味。爸爸轻轻地打开小火,倒入油,将鸡翅放入锅中煎。等鸡翅的两面变成金黄色,爸爸又放入酱油、茴香叶等调料。十分钟以后,爸爸又倒入一瓶可乐收汁。香喷喷的可乐鸡翅扑鼻而来,馋得我直流口水。

终于开饭喽,我迫不及待地跑到餐桌前,狼吞虎咽地吃下了三个鸡翅,餐桌上的鸡翅一扫而光,让人回味无穷!

### 抓鱼

鄞州区堇山小学302班  
黄绘霓(证号2412914)  
指导老师 王琼

暑假里的美好时光总是那么短暂,有许多有趣的事情,但最让我难忘的,还是那次抓鱼的经历。

那天傍晚,趁着太阳快下山,我和爸爸拿上水桶和渔网,兴高采烈地来到了小溪边。小溪清澈见底,在阳光的照耀下显得波光粼粼,透过溪面,不时还能看见可爱的小鱼,自由自在地在水里游着呢!我已经迫不及待了!

我脱下鞋袜,卷起裤腿,小心翼翼,悄悄地走进小溪,生怕惊动了那一群群的小鱼,心里想着,“哇!好多鱼啊!我来抓你们喽!”

我从爸爸手中接过渔网,找准时机,把渔网往下一沉,只听“哗啦啦”,水花四溅。我提起渔网,低头一看,渔网里空空如也,我顿时感到失落极了。爸爸看出了我的难过,便耐心地和我讲:“抓鱼要讲究轻而快,稳而准,女儿,爸爸相信你一定能成功。”听完爸爸的话,我重拾信心,学着爸爸的样子,轻轻将渔网对准目标捞。功夫不负有心人,在第三次抄网的时候,我成功了!看着渔网里活蹦乱跳的小鱼,我的内心激动不已。我兴奋地大喊:“爸爸,我抓到鱼了!快把小桶拿过来!”只见三条活蹦乱跳的小鱼从网上滑入水桶里,又开心自由地游了起来。

在一片欢笑声中,我们最终捞到了16条小鱼,2只小虾,3颗螺蛳,收获满满。

### 第一次坐飞机

鄞州区宋诏桥小学206班  
葛芝荟(证号2461278)  
指导老师 徐灵池

今天,我和妈妈坐飞机去香港旅游。因为是第一次坐飞机,所以我又高兴又紧张。上午十点钟,我们来到宁波机场,办完手续后,就登上了飞机。啊,机舱真大,座椅又干净又漂亮,坐上去非常舒服。飞机起飞了,我紧张地抓住椅子扶手,害怕一松手就会掉下去似的。

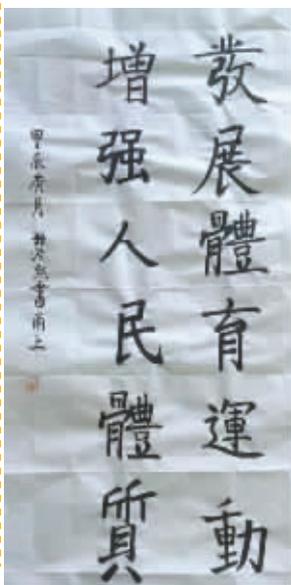
### 超市购物记

鄞州新蓝青学校201班  
钟嘉馨(证号2412367)  
指导老师 周蓉

我和哥哥去盒马超市,我们一人推了一辆购物车,面对琳琅满目的商品,我们看得眼花缭乱。

我第一时间冲向了薯片区域,挑了一包我最喜欢的蜂蜜黄油薯片,15元。哥哥买了一包玉米脆片,9元。我又买了一袋8元的葡萄味软糖,QQ弹弹非常美味。在饮料区,哥哥拿了一大瓶美汁源,只要7.5元,我买了瓶波子汽水,10元。走着走着,忽然一股香味扑鼻而来,我们抬头一看,是北京烤鸭!哥哥下单买了一份,37元,今天晚饭可以加餐了!然后我们准备明天的早饭,就吃午餐肉芝士三明治,所以又去买了一包吐司面包,9元,一盒芝士,33元,一盒午餐肉,25元,一袋生菜,9元。我们买了一堆东西,总共付了162.5元。

这次购物我们满载而归,非常开心。



爱生活爱运动

镇海区实验小学306班  
孙浩然(证号2460506)  
指导老师 陈志强

### 夏天的快乐

宁海县实验小学实验校区301班  
吴秉谦(证号2404219)  
指导老师 徐海英

炎热的夏天,我们会有一些快乐呢?

夏天,西瓜是必不可少的。当我们大汗淋漓的时候,吃上一口西瓜,就会感到非常凉爽。一口下去,西瓜瓤在舌尖飞快弥漫开来,又顺着食道流进胃里,简直就是夏日里解暑的不二选择。虽然它很美味,但是也不能多吃,因为西瓜是寒凉的,一旦多吃,就会引起身体不适,严重的可能还会被送进医院呢!

在夏日里游泳也是非常好的。泳池大部分都是在室内,不会很热。在夏天游泳,真的是太惬意了。

夏天到了,暑假也到了。俗话说:“读万卷书,行万里路。”在暑假里,通过阅读,我们就可以知道很多的著名景点和名胜古迹。而旅游也是不错的选择。在旅游的过程中,我们可以亲身体验在书中看到过的“经典”,比如那些博物馆里的历史悠久、带着传奇故事的文物,令我最为震撼。

夏天多姿多彩,是我最喜欢的季节。

### 与水共舞

鄞州区堇山小学309班  
顾怀瑾(证号2412956)

夏日的尾声,阳光依旧火热,却挡不住我挑战自我的决心。回望过去,曾听妈妈说:小时候我特别怕水,一进浴缸就放声大哭,儿时的我把水当作天敌。随着我慢慢地长大,也数次尝试过游泳,但皆以失败告终。

然而,这个暑假的最后十天,却是我与水共舞的快乐时光。在外公外婆的陪伴下,我再次踏上了学习游泳的征途。泳池边,教练的笑容如同夏日里的一缕清风,他的话语充满了鼓励与耐心,让我心中的恐惧渐渐消散。

从最初的憋气、漂浮,到后来的蹬腿、划手,每一个动作都在教练的悉心指导下,变得不再那么遥不可及。我惊讶于自己的进步,每一次手臂的划动,都是在与过去的自己告别。时间仿佛加快了脚步,十天的光阴转瞬即逝,而我已经能够自如地在水中游弋,享受那份来自蛙泳的畅快与自由。

这个夏天,我不仅学会了游泳,更学会了勇敢与坚持。站在池畔回望,那些曾经看似不可逾越的障碍,如今都已化作脚下坚实的基石。这份成就,将成为我记忆中最闪耀的星辰,照亮我前行的道路。

### 中医学习,乐在其中

宁波市镇安小学303班  
陈梓瑜(证号2403671)  
指导老师 于彩娟

烈日炎炎,我和外婆一同前往白鹤医院去学习中医药,我心里充满了好奇。

到了医院,一位和蔼的中医开始为我们讲解中医药的基本原理。他说,中医药诊断有四个基本方法,即望、闻、问、切。望是观察患者的面色、舌苔等;闻是通过嗅闻判断体质;问是询问患者的症状;切则是通过触摸脉搏来诊断。

接着,中医师带我们进入中药房。在这里,我看到了各种各样的药材。中医师告诉我们,许多中药在日常生活中也是我们经常食用的食材,如:山药、大枣、梨……

在中医师的指导下,我亲身体验了制作中药香囊和三伏贴。三伏贴是用生姜汁和药粉做成的,贴在足三里和神阙穴。

通过今天的中医学习,我感受到了中医药文化的深厚底蕴,也体会到了中医药的博大精深。