



美味的木莲冻

龙津实验学校 404 班小记者 方心如

大家一定吃过美味的木莲冻吧，它带有淡淡的薄荷味，是我家乡夏天必备的冷饮。但大家会做木莲冻吗？如果你不会做，就让我来教教你们吧！

制作木莲冻需要准备一些材料：有木莲籽、纱布袋、点浆剂、水和一个碗。首先把木莲籽倒进纱布袋里拉紧，在水里浸泡两分钟左右捞出来。接着，双手拿出纱布袋用手揉搓一会儿。然后，一手握紧纱布袋的一头，一手挤果胶。我原以为挤果胶很容易，但轻轻一挤，果胶连一丁点渣渣都没出来。于是，我咬紧牙关，使出全身力气来挤，眉毛都皱成了一团，调皮的果胶终于出来了一点，但大部分都在我的手上。挤完了果胶，再放一些点浆剂，这时，含有果胶的液体如同“淘米水”般浑浊。开始搅拌了，我们使劲搅啊搅，30秒后，乳白色的“淘米水”变成了一碗透明的水。我的手感到好酸，唉！看来做木莲冻也不容易呀！最后就是静静地等待了，让木莲冻静置半个小时，美味的木莲冻就可以啦！

今天你们吃到了清凉的木莲冻，也体会到了其中的不容易！

内蒙古见闻

龙津实验学校 404 班小记者 毛宁宏

暑假里，我们一家三口到内蒙古游玩。在这短短的五天行程里，我亲身经历了许多有趣的见闻。

在旅游景区的小摊里，爸爸给我买了一瓶牛奶喝。我想，内蒙古是盛产牛奶的地方，这里的牛奶原汁原味，肯定很好喝。我接过牛奶，美美地喝了一大口，唔……什么味道？！怎么有一种尿的味道，腥味特别重，太恶心啦！我再也不想喝第二口了！这个牛奶与我想象中的味道相差太远啦！大概这里的纯牛奶只适合当地人的口味，真是令人大失所望。

虽然我们是在内蒙古，但基本上都住在宾馆而不是住在蒙古包，可我对圆形的蒙古包非常期待。旅游的第二天，我们终于见到了蒙古包。它看起来就像一个倒着的陀螺。上面尖尖的，下面圆圆的，它们不是传说中用羊毛毡做的，而是一座座普通的水泥建筑，看来蒙古包也改良了。

要住蒙古包了，我非常兴奋。蒙古包的门前挂着一张帘子，妈妈拉开帘子走进去，我只听见“呲”的一声，随着一声惊叫，妈妈的头碰到门楣了，这门居然这么矮啊。走进蒙古包，里面也是圆形的，和酒店的标准间差不多大。里面有两张床，两把椅子，一张桌子和一台电视。我躺在床上，忽然又听见一声“呲”，这次是爸爸的头碰到了厕所的门楣。我们出去的时候，爸爸的头又被门撞到了。回来的时候，爸爸的头第三次被撞到。我可怜的爸爸啊，一个下午被门撞了三次脑袋。这真是捉弄人的蒙古包！

草原一碧千里，小丘连绵起伏，景色美得让人陶醉。可是美中不足的是草地上处处有“地雷”。

我们刚来到草原上的时候，我毫无防备地在草地奔跑。没跑几步，感觉脚下湿湿的，软软的。我低下头仔细一看，妈呀！我竟踩到了“地雷”上——马屎。我仔细观察了一下周围，发现了满地都是“地雷”，于是再也不敢奔跑了！如果你到草原上来游玩，请千万要小心哦，要是踩到了“地雷”，可别怪我没提醒你。

内蒙古真是一个“危机重重”的旅游胜地啊！

消暑实验成功了

龙津实验学校 404 班小记者 梁春婷

天天 38℃，这鬼天气，热得跟泡在岩浆里一样。天呐，实在是太热了！这可怎么办啊？为了消暑，人们想了很多的办法：有的人喝冰镇绿豆汤；有的人整天待在空调房不出门；有的人到一些气温比较低的山区去避暑……这些都是消暑的好办法呢！但我们今天要做的是 一种物理降温法，哈哈，我们的第一堂消暑实验课就这么开始了。

开始实验了，我们先用温度计测量出教室内的温度——33℃。这么高的温度怎么进行物理降温呢？首先，我们用洒水拖地大法。我们把冰凉的水洒在地面上，然后用拖把拖了一遍。接着，我们用了风扇吹冰法。王老师让两个同学买来冰，打开风扇对着冰块使劲吹，果然，吹着吹着，屋子里凉快了很多呢！最后，我们使用了喷雾大法。我们用装着冰水的喷雾器来回在教室里喷，嘿！温度变得越来越低了。这时，我们再用温度计进行测量，奇迹发生了！23℃！我们的第一次消暑实验圆满成功。耶，太棒了！

雷雨来了

莼湖尔仪小学 304 班小记者 楼德心月

在一个乌云密布的傍晚，我一个人在家看电视，爸爸马上要去上班啦，临走前他嘱咐我：“在家等妈妈，妈妈很快就回来了！”

不一会儿，狂风大作，院子里的桂花树被大风吹得东摇西晃，花坛里的花也被风吹得七零八落！

这时，一道闪电从天而降，正好打在了我家的院子里，吓得我赶紧关掉了电脑，坐在沙发上直发抖。雨越下越大，我的心也提了起来，因为妈妈还没回来！我急得像热锅上的蚂蚁——团团转，这可怎么办？打个电话问问？一想，不行不行！因为老师说过打雷时不能打电话！我的心随着外面震耳欲聋的雷声忽上忽下，像坐过山车似的怦怦乱跳！

渐渐地，雷声远了，雨声也小了。突然，门开了，妈妈回来了！我迫不及待地迎上去，接过伞连声问：“妈妈！妈妈！你还好吗？没吓坏吧？”妈妈笑着说：“你也吓坏了吧？我的宝贝！”我俩哈哈地笑了起来！

“盲人”画画

居敬小学 201 班小记者 蒋鞘宽

今天，我在家里体验“盲人”画画。我跪在画板前，拿起笔，闭上眼睛，画起了花。我先画了花蕊，再画花瓣，最后画了花茎和叶子。

我自以为画得很好，待我睁开眼睛一看，发现两片花瓣“跑”进了花蕊里，花茎插进了花瓣里，叶子长在了花瓣上。太搞笑了，我差点儿笑出了声。

“盲人”画画，让我明白了一个道理：要好好保护眼睛，没了眼睛，很多事都做不到！

指导老师 陈美亚

妈妈的爱

江口中心小学 304 班小记者 曹至艺

妈妈的爱在一杯杯浓浓的牛奶里，在一件件漂亮的新衣服里，在一声声关切的唠叨里，在一个个温暖的拥抱里……

我的妈妈很辛苦，因为她要管三个孩子——哥哥、姐姐和我。除此之外，她每天还抽出时间陪我上舞蹈课和钢琴课，整天都在疲劳奔波，我看着她布满血丝的眼睛，心想：妈妈，您辛苦了。

每当夜深人静的时候，妈妈的一天还没结束。因为我晚上睡觉都要做“踢腿运动”，她担心我会着凉，一夜要起来好几次帮我盖好被子。有一次，我假装睡着了，妈妈轻轻地给我盖好被子，就悄悄地走了。可能是因为太过操劳，妈妈老是失眠，经常性口腔溃疡，连吃饭都是一种煎熬。我看在眼里，疼在心里。我多么想对她说：“妈妈您多爱自己一点吧！”

此时，房间里格外安静，希望妈妈已经安心睡着。

有趣的真人CS大战

锦溪小学 305 班小记者 郑佳乐

不久前，我和妈妈一起去参加亲子真人CS大战，可好玩了！下面我就来给大家介绍一下吧！

首先来说说CS游戏的装备。教练先发给我们每人一件马甲，这可不是一件普通的马甲噢，上面有4个有点，是感应“敌人”击中我们的部位。马甲的后面有一个显示器，分别显示你击中了“敌人”几次和你中弹了几次。另外还要带上头盔，拿上冲锋枪，非常炫酷噢。

我们这次游戏总共分成了两组，一组负责进攻，一组负责防守。每个人有5条命。如15分钟内防守组防守成功，即为获胜方，反之则进攻方赢。

教练一声令下“开始！”我马上瞄准敌方，连发子弹“砰砰砰”，我打中了！1个，2个，3个……我居然打中了9人！看来我的水平还不错噢！随着我队的英勇进攻，最终，我们组获得了胜利！

第二回合，开战！我队每个人都信心满满，大家一起往前冲！这次我又打中了5个人！帅！我越战越勇，玩得也不亦乐乎！

“结束！”随着教练的一声指令，游戏正式结束了，最终以我队大获全胜而告终！

指导老师 何前雅

头顶桔子

锦溪小学 403 班小记者 樊可心

又要做游戏啦！同学们个个兴奋得眉开眼笑。上课铃响了，我们大家满怀期待盼着老师的到来，终于老师提着黄澄澄的桔子慢慢地走了进来。底下突然沸腾了起来。大家左顾右盼讨论起来“可怎么玩呢？”“是不是写桔子？”站在讲台上的老师看着我们大家热闹的气氛，趁大家还在猜测中老师忽然微微一笑。当老师说要做“头顶桔子”的游戏，“啊！”我大声喊了起来，“这真是赶鸭上架——头一回！”老师说：“游戏是这样玩的：从门口走到讲台上，顺利到达，桔子归你了；如果桔子掉了，桔子就是别人的了。”

终于到我了，我的心怦怦直跳，心里想：我的桔子会不会掉了呢？我把桔子放在头上，可桔子摇摇晃晃的，好像随时要滚落。我刚走一小步，桔子像一个调皮的小娃娃一样摔在了地上。唉，第一次，我以失败告终。第二次，我拼命往后仰，像在走独木桥似的，慢慢地向前讲台挪着。这回，我可大功告成！

最后，我吃到了胜利的果实。虽然桔子凉凉的但我的心暖暖的！

晨跑

锦溪小学 305 班小记者 董涵颖

昨晚，妈妈跟我说今天要去晨跑，我高兴得一奔三尺高。一大早就起床了，我和妈妈刷了牙，洗了脸，穿了鞋，就出发了。到了楼下公园妈妈说：“跑步前要做热身运动，我们先做热身运动。”我点点头说：“好的。”

热身运动做完我们就一路小跑，我和妈妈争先恐后，一会儿我在前面，一会儿妈妈在前面，累得我们汗流浹背。妈妈说：“我们回家吧。”我说：“好。”回到家我喝了口水，吃了八个饺子，我想：“今天真是 个有意义的晨跑。”

游玩大草原

锦溪小学 305 班小记者 王雨涵

今天，爸爸带我去坝上草原玩。我开心极了，跟着爸爸蹦蹦跳跳地出发了。

到了草原，一下车，一阵芳香扑鼻而来。我第一眼看到的就是望不到边的草原上，一匹匹骏马正在奔跑着，还有可爱的小羊正津津有味地吃着草，草原上还有许多不知名的小野花盛开着，有红的、白的、紫的……可美了。

最好玩的，就数骑马了。我骑的是一匹棕色的骏马，鼻尖上有一缕白白的毛，非常可爱。开始骑马了，我小心翼翼地爬上马背，马逐渐快起来，一抖一抖，我非常紧张，心怦怦直跳，好像有只小兔子在胸口乱撞……

我们还玩了很多刺激的项目：滑沙、滑草、射箭。还有热闹的篝火晚会。

中药，再见！

锦溪小学 305 班小记者 史诗

今天，爸爸带着我去宁波看医生。一路上，我一直闷闷不乐，垂头丧气，想起中药的味道，我就想吐，我已经吃了一年中多的中药了，我心想“老天爷，您今天就给我开开恩吧，我不想再吃了！”以前，每次去宁波，都是带着病历卡和检查单，回来的时候，就会多了一袋中药，而且每天两杯，超级苦，让我感到“痛苦万分”！

到了宁波，我们走进妇儿医院，挂号，排队，付钱，每次都是这样，医院到处都是人！很快，就轮到了我，走进诊室，医生看了看我的报告单，再看了看我，说：“从今天开始，不用吃中药了！”我不是在做梦吧，我高兴得一蹦三尺高，真是太好了，我终于不用吃那苦的要命的中药啦！

再见啦，中药！

给奶奶的一封信

宁波求真学校 601 小记者 李婉晴

敬爱的奶奶：

您好！

有一首歌唱得好，感恩每一滴水，你把我滋养；感恩每一枝花，你带给我芳香……今天，我想说：感谢您——我的清洁工奶奶，是您擦去了城市的污垢，抹出了清新的黎明；是您用扫把丈量着我们的家园，挥洒出三百六十五个崭新的日子。

茫茫人海中，身着橘色马甲的你，在道路边，在大街上，在小巷口……忙碌的背影里蕴含着默默奉献的精神，平凡的身躯里藏着一颗炽热的心！你起得那么早，天还没有亮，就穿上衣服，拿起工具来到马路边扫起来，你扫得那么干净，却天天都有垃圾，等待着 你。你不得不每天打扫，连假期也不能休息是多么的劳累辛苦啊！天快黑了，您拖着疲惫不堪的身子回到家中。

夏日的太阳猛如虎，大地如蒸笼，您顶着火红的太阳，不停地挥洒着扫把，汗水在额头上不自觉地滑下，渗透了您的衣领。

秋风肆意地吹着，枯黄的落叶被风托吹起，到处飞舞，到处飘落。马路边的大树下，你手握扫把，扫着厚厚的落叶。风又起时，干净的地面又铺上了落叶，您像一位随时守候的战士，不厌其烦地扫着，落叶只得乖乖降伏。

秋不知不觉地走了，冬的寒风到处奔跑着。当人们还畏惧严寒，瑟瑟不敢出门时，而您却在朦朦胧胧的天色中出发了。寒风呼啸着，大街两旁的梧桐树落下了它最后的一片叶子。扫把扫地的声音从远处传来，一个既熟悉又非熟悉的身影在公园的小道上扫着地，是您！寒风吹乱了您的头发，汗水贴在您的额头上，但您还是只顾扫地，丝毫没有觉察到，就这样的凛冽的季节里，您无怨无悔地扫着、扫着。

日复一日，年复一年，每日的朝阳下，每日的夕阳里都有您的身影。疲惫、艰辛、酸痛……一切都发生在您的身上，一切又被您顽强克服。

谢谢您，奶奶。因为您，市区和城镇的大街小巷才变得美丽整洁。

祝愿身体健康！

您的孙女 李婉晴
2017 年 4 月 5 日

我爱吃冰淇淋

龙津实验学校 404 班小记者 周渝禾

夏天到了，冰淇淋是高温天气必不可少的美食。你们想想，在炎热的夏天里，吃上一个甜甜的、凉凉的冰淇淋，那种感觉是多么的美好呀！每当想起来，我的口水就会不由自主地流下来。所以每次路过卖冰淇淋的摊点时，我就一定会停下脚步，要求家长给我买一支过过瘾。当然，当得到一支甜美的冰淇淋的时候，我就会感觉浑身都比吃了蜜还甜呢！

刚刚妈妈给了我一支冰淇淋解暑，我迫不及待地打开包装，取出一支牛奶味的冰淇淋，便大口大口地啃起来，我感觉到一丝丝凉意悄悄地沁入到我身体的各个部位，甜意也跟着进来了。哇！实在是太好吃了！简直就是人间第一美食呀！没过几分钟，一整支冰淇淋就被我啃了个精光，只剩下一根木棒，我连这根木棒都不肯放过，将木棒咬了个稀巴烂才扔掉。因为冰淇淋实在太好吃了，不把和冰淇淋连在一起的木棒咬一咬，我觉得很可惜。

小朋友们，冰淇淋这么好吃，你们是不是也特别喜欢呢？

幸亏我的“火眼金睛”

居敬小学 404 班小记者 王梓添

暑假里的一天傍晚，天气可热了，于是妈妈搬了个充气泳池给我和妹妹在院子里玩水仗。

我正玩得兴高采烈时，突然感到肚子很疼，便向二楼的厕所走去。还没上楼，就闻到有股怪味扑鼻而来，但急着上厕所就没去注意。上完厕所后想一探究竟，于是我寻着怪味一路找去，突然发现楼底下冒出一股火苗，我吓得撒腿就跑，赶紧把大人找到，让他们去看一看。大人看了，皱起了眉头，立刻去拿清水扑火，用脚把火扑灭。一阵折腾，搞得大家都手忙脚乱。

经过几分钟后，大火终于扑灭。奶奶松了口气说：“幸亏及时发现，要是晚上着起来就完了。添添的眼睛真亮！”“是啊是啊，要不是添添及时发现，咱们今晚可就危险了，添添真棒！”妈妈也高兴地说。“咱们全家这回都靠添添。”爸爸说。全家人都在夸我，我却想着别的事情。比如火怎么烧起来的？地灯怎么也着火？可燃物是什么？助燃物又是什么？这些问题从我脑海里一个一个蹦出来！

于是，我把我的疑问都告诉了妈妈。妈妈拉着我来到楼梯底下，告诉我：可燃物就是纸箱，助燃物是空气。因为地灯上面堆放了纸箱，地灯一打开，温度就越来越高，达到一定程度就把纸箱给烧起来了。听了妈妈的解答，我恍然大悟，赶紧把杂物都搬走了，免除后患！

幸亏我的好奇心让我发现这一次险情，也让我增长了 不少知识。怎么样？我的“火眼金睛”很厉害吧！

指导老师 李玲君

打羽毛球

实验小学 306 班小记者 金霄

这个暑假，我和爸爸一起在学打羽毛球。

第一节课，教练教了我们怎样握拍和怎样颠球。一开始，我一个也不会，所以有点心烦，可越烦越不会。这时，教练走过来对我说：“只要功夫下得深，铁杵都能磨成针，你应该这样握拍，小臂伸直，这样多练几次，就可以颠到很多个啦！”教练一边说一边指点我。于是，我静下心来，开始练习，过了大约十分钟，我居然颠到球了，我欣喜若狂，更加有劲了，又继续练了几分钟，球好像开始听我的话了，慢慢的我能颠十几个了。

终于，在第三节课的时候，我已经能够熟练颠球了，虽然很累，但我很快乐。通过这件事，我明白了一个道理：只要你认真学，努力学，就没有学不会的本领。

多彩的春风

实验小学 603 班小记者 孙可歆

宋代诗人朱熹的《春日》中有一句千古佳句：“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”在我看来，春风的确是万紫千红的，具有丰富纷呈的色彩，它那亮丽的色彩成了春天一道独特的风景线。

春风是绿色的。一簇簇，一株株的小草，被春风姐姐一吹，顿时来了精神，冒出嫩嫩的、绿绿的小脑袋，好奇地打量着这个世界。岸边的柳树，在春风姐姐的催促下，抽出了嫩芽，真是有点“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”的韵致呢！春风拂过树梢，柳树便扭起了纤柔的腰肢，款款摆动起来。

春风是粉色的。桃树上的花儿开得真粉嫩啊，一丛丛、一朵朵都散发出春天的气息，引来一只只蜜蜂。这美丽的桃花被春风姐姐唤醒后，几乎开得满树都是，它们在阳光的映衬下显得格外明亮，使南往北来的人们禁不住脚步，发出来自内心的赞叹。

春风是黄色的。这遍地的油菜花被春风姐姐染黄了，黄得赛金，金得耀眼，大片大片的油菜花仿佛给大地穿上了一件华贵的新衣。还有那金灿灿的迎春花，有的还是花骨朵儿；有的才张开了二三片花瓣，像个害羞的小姑娘；有的完全绽放了，像孩子的笑脸，春风吹开了它们的金喇叭，它们奏起了春天的歌。

哦，多彩的春风啊！你是绿色的，你是粉色的，你是黄色的……你给春风增添了色彩，你给了花儿们一个快乐的大舞台，你让我们不得不爱上你！

我的伙伴

实验小学 304 班小记者 吴哲宇

我的伙伴就是我的弟弟。弟弟今年 3 岁，是个淘气包。黑黝黝的皮肤，胖嘟嘟的脸蛋，还有一双乌黑乌黑的眼睛，挺招人喜欢的。

弟弟有时很烦。我在下象棋时，他会乘我不注意，将我的作业本撕了一个稀巴烂。我好不容易转好的魔方，他一下子就弄乱了。这时我就心烦他，恨不得揍他一顿。

弟弟有时很可爱。他就像我的小尾巴，天天跟着我转。有好吃的，他总是第一个给我，别人送他的东西，也不忘留一份给我。我有时犯错误，爸妈惩罚我，他会帮我。

弟弟是妈妈送我的好伙伴，我很爱他！

游白龙潭水上乐园

萧王庙中心小学 503 班小记者 葛恒阳

可爱的春姑娘，迈着轻盈的脚步，带着鸟语花香来到人间。星期六那天，我们带着愉悦的心情来到学校，因为我们要去春游了。

一上车，我们就叽叽喳喳地说个不停，猜想今天会有什么活动。我们一边聊一边欣赏窗外的景色，白色的梨花，粉红色的桃花，红色的海棠，真是眼花缭乱。

没过一会儿就到了目的地——白龙潭水上乐园。我们举行了很多活动：划船、拔河、爬山……到了中午，就开始烧烤了。老师让我们去领食物，领完食物，我就拿着一串骨肉相连放在了烧烤架上。我不停地翻动着我的骨肉相连，终于把肉烤熟了。吃着自已烤的肉，我的心里开心极了。

吃饱后，老师领着我们去爬山。到了山脚下，我向上望，哈，山呀，原来你是个“矮冬瓜”呀！一开始如我所愿，可是越到后面越难爬，只有灰色的凹凸不平的石壁。我一脚深一脚浅地向山上，石壁越来越陡了，几乎是垂直的，我有了一种居高临下的感觉，我提心吊胆的，看也不敢看，生怕自己掉下去，但我鼓起勇气，壮着胆，三下五除二地爬上了山顶。

时间过得飞快，马上就要打道回府了，我们乘着崭新的大巴车，回到了学校，结束了这快乐的一天。

礼轻情意重

龙津实验学校 502 班小记者 缪汐好

一转眼，又到了三八妇女节，每当节日来临的时候，我老妈总是特别的开心，什么事都会同意，当然，我这个做女儿的，也要为妈妈做些事，那要做什么呢？我绞尽脑汁，终于想出来了，那就是最俗但也是最温暖的洗脚。

3 月 8 日那天早上，妈妈准备拿着脏衣服去洗，我连忙拉着妈妈到客厅坐下，并且下了“命令”坐着不许动，妈妈迷惑不解地问：“你这是要干什么呀？”“你等会就知道了。”我微笑着说，其实我已经早早准备了热乎乎的洗脚水放在了阳台，我试了试水温刚刚好，又泡了一杯妈妈平时喜欢喝的咖啡放在了小茶几上，“老妈赶紧到阳台来晒晒太阳吧。”我喊道。老妈一脸疑惑地走过来问：“你今天这是怎么了呀！”我开门见山地说道：“今天是三八妇女节呀，让我来给你洗洗脚吧，做一下你专属的洗脚工。”老妈露出惊讶的表情。等老妈坐下，我伸出了双手，好像一双魔法师的手即将施法，一碰到妈妈的脚，手似乎没有那么威武，立刻变得温柔了起来。

只见妈妈非常慵懒地坐在椅子上，闭着眼睛，晒着太阳，享受着水争先恐后扑上来的温热，妈妈轻轻地说道：“我的格格长大了，变得懂事了。”我用手拨动这洗脚盆里的水，努力回忆起足浴店里师傅的手法给妈妈按摩着脚底、脚趾、关节，让它们得到放松。小的时候妈妈常常为我洗脚，还喜欢偶尔挠我的脚底，我也伸出食指轻轻地挠起了妈妈的脚底，妈妈咯咯咯地笑了，我也笑了，我们娘俩的笑声充满了整个家。