我的暖心同学

莼湖尔仪小学305班小记者　王楚轩

如果你细心的话，就会发现每天七点的时候，校门口就会出现一个背着大红色书包的小男孩。他的头发又黑又密，弯弯的眉毛像镰刀一样，眉毛下面有一双水灵灵的大眼睛。

他爱好广泛，喜欢踢足球，也喜欢画画，还喜欢看书。

平日里的他还是一个小暖男哦。有一次，我买书缺了两块钱，他二话不说从口袋里掏出了两块说："喏，买早餐剩下两块钱，都给你。"还有一次，评"合作精灵"的时候，我和他相差了两票，最终我落选了，他看我非常沮丧，于是安慰我说："别伤心了，我把'合作精灵'让给你好了。"我说："好的呀。"不过，他骗我到现在还没给我，哈哈！我下次要通过自己的努力，争取评上"合作精灵"。

说了这么多，该揭晓谜底啦！他就是我们班最高的男生，谢晨韬！

指导老师　张丹瑶

猜猜她是谁

莼湖尔仪小学305班小记者　赵雅彤

她，短短的蘑菇头，长长的眼睫毛下面嵌着一双宝石般明亮的大眼睛。你们想知道她是谁吗？

她是我们班早读课上的一位小老师，每天一走进教室，我就能看见她在讲台桌上认真早读的模样。平时的她很爱笑，但一遇到调皮的同学她就会立马变得严肃起来。有一次午休，同学们不知为何，像炸开了锅一样，她立刻拍一拍讲台桌，使出她的独门绝招"狮吼功"，那声音真是震耳欲聋，教室里立马变得鸦雀无声。

这个厉害的小老师不仅学习成绩好，还是一名出色的足球运动员呢，真是能文能武啊！哈哈，你们现知道她是谁了吗？

指导老师　张丹瑶

音响的世界

莼湖尔仪小学604班小记者　林树成

音响世界真是太丰富，太迷人了。雷声，风声，动物的叫声，人的说话声、笑声、脚步声、物体的撞击声、摩擦声。今天，我又走在莼湖各个地方，在无限的声音中忘了世界，也忘了自己。

我先随着爬行的小虫，开始了一次声音之旅，在无边的草地中，细密的草茎组成茂盛的草丛。在这片草丛中我听到了许多小虫唱歌的声音，我打开一片草茎，发现了一群音乐高手正在演奏着他们各自的音乐。而就在这时，我听到了一声非常奇怪的声音，然后我又打开了一片草茎，发现了一只不知道名字的小虫，他高声振动着翅膀，发出优美的音韵，像灵泉一样流了出来。一条小蛇摩擦着它的身体，发出"沙沙"的声音，"沙沙"声和虫子演奏声交织一起，演奏出了世界上最好听的音乐。

我走出了草丛，走到小溪边就听到了"叮咚叮咚"的声音，我在想是谁发出了如此优美的声音呢？原来是流进了小溪的山泉，它们从高高的山崖上流下一颗颗水珠"叮咚叮咚"。我继续走着，又听到了"沙沙"声，不过这次的声音更大了，我快步向前，想看看是什么啊？原来是飞流的小瀑布，你们别看它如此小，但它仍然是瀑布，它雄厚的男高音还是在的。

我听了半天，坐在一块石头上，突然一声巨响，我想雷阵雨要来了，像上千个侠客在天上吼叫，又像一千个醉酒的诗人在云中吟诵。满世界都是雨，"沙沙沙沙"，狂风大作，世界变成了风雨的海洋。雨停了，天空中出现了美丽的彩虹，鸟儿在空中"叽叽喳喳"地在津津乐道飞行中看到的风景呢！

在这个世界上还有很多的声音，我静静地发现了很多很多，我知道在后来的几天，我会听到更多的声音。

指导老师　陈萍

大自然的音响

莼湖尔仪小学604班小记者　谢雨欣

大自然的音响世界真是太丰富，太迷人了。雷声、风声、动物的叫声、物体的撞击声、摩擦声……

让我沉浸在动物们的世界倾听草虫的音响吧！在无限的静谧中，忘了世界，也忘了自己，一群草丛音乐家们散聚在两棵大树的下面。甲虫音乐家们全神贯注地振着翅膀，优美的音韵如同灵泉一般流了出来。此时我觉得它们清脆的音乐优于人间的一切乐曲，这是只有草丛的虫子们才能演凑出来的！

静静的传来一阵阵欢快的音乐，啊！是小溪。消息像一个从深山中蹦跳出来的野孩子"叮咚"，"叮咚"小溪左冲右撞。突然一阵震耳欲聋的声音传来，"隆隆"，"哗哗——"是瀑布！是瀑布，一条白色大布映在我眼前，飞快地下坠。

我坐在石头上，看着天空，乌云密布，好像要下雨了，"哗啦啦，哗啦啦"由远及近向我靠近着。慢慢的开始打雷了，我马上躲到岩石下，岩石似乎为我撑起了巨伞。

不知在什么时候雨悄悄地停了，露珠还在往下滴着。滴落在路旁的小水洼中，发出异常清脆的音响"叮——咚，叮——咚"。

大自然原来还有这么多奇妙多端的音响啊！

指导老师　陈萍

四季的景色

岳林中心小学406班小记者　任琼晔

外公家门前有片田野，四季的景色都特别美。

春天，田野里生机勃勃，大树长出了嫩绿色的叶子，好像一把把大雨伞，小草从土里探出头来，好奇地欣赏着那美丽又圆润的小花，有很多种花，比如：金灿灿的油菜花和粉红的桃花。

夏天，烈日炎炎，太阳公公把狗狗热得连舌头都要甩掉了，知了在树上叫道："啊！这天气太热了，知了！知了！"蚂蚱在田野里蹦来蹦去怎么都停不下来！

秋天，瓜果飘香。银杏树上的叶子好像一把把小扇子，飘飘悠悠地扇走了夏天的炎热，稻谷摇曳着。玉米把绿色的衣裳给脱了，金黄的玉米长出了胡子。

冬天，白雪皑皑。大树公公没了头发，它在寒风中冷得直哆嗦，水面上结了一层薄薄的冰。我爱这美丽的田野，更爱这四季优美的风景！

朋友，对不起

江口中心小学601班小记者　蒋琳

"酒逢知己千杯少，话不投机半句多。"假如有一天你有幸遇到一个会包容你、安慰你的朋友，请珍惜他吧。

我有一个网友，比我大了几个月。我们在一个书友群里相识。因为年纪相仿，兴趣也差不多，我们很快就混熟了，成了互相的知己。没事就聊聊天，互相调侃调侃，在不知不觉中，让我们的关系更上了一层楼。

某天早上，我正要去同学家参加生日会。去时，我忘记了和她发个消息。因为今天我答应帮她修改文章。然而我忘跟她说今天我可能很晚才会上QQ。

当我回来时，天色已暗，天空灰蒙一片，隐约有几缕星光在灰色薄雾中，俏皮地眨眼睛。

回到家中，我已经把这事忘了个一干二净。到了第二天发现时，懊恼地恨不得把自己的脑袋扒开看看。

打开QQ，我发现她非常仔细地把人设、文章、背景发给了我，我瞧瞧她的文章，把评语一字一句地打了出来。最后却一字一句地删掉了。我想和她说对不起，却不好意思。想来想去，心烦意乱，索性不发了。

关掉手机，把脸埋进枕头。过了几分钟，我认为自己必须道个歉。这一次非常果断，雷厉风行地打了三个字"对不起"过去。意料之外的是，一发出去，那三个字的背后立刻出现了一条一模一样的"小尾巴"，我愣住了，随后，便有一种独特的心情充满心头，我笑得眼泪都快出来了。有人会认为我很奇怪，但在我心里，至少在屏幕另一端，一定会有一个人，陪我一起笑，不顾旁人眼光。

纪伯伦说过："和你一同笑过的人，你可能把他忘掉；但是，一同和你哭过的人，你却永远不忘。"我们之间，有心有灵犀，有不一般的默契。不必言多，几个字就能了解意思。因为我们的心，早就紧紧拥抱在一起了。

指导老师　胡珊柳

四明山之旅

莼湖尔仪小学504班小记者　邬锴斌

车在蜿蜒曲折的山路上前行着，大约开了1个多小时，就到了四明山的腹地。只见山路边的树，高大挺拔，一棵接着一棵，有古樟树、有枫树……巨大的树冠把山路遮得严严实实，只有几缕阳光穿越树缝，在山路上嬉戏着。微凉的山风迎面而来，让我忍不住美美地吸上一口，那甜润清爽直沁心底，感觉特别舒服，整个人也开始振奋起来。四明山简直就是一个天然氧气吧啊！

终于到达了目的地——鸣溪亭。映入眼帘的是密密麻麻挺拔的竹子，他们像无数勇猛的战士保卫着鸣溪亭。毛竹上飞舞着黄鹂，它们欢快地鸣叫着，声音清脆无比，好似在给竹子演奏，竹子闭目欣赏着优美的音乐，感到灵魂的跳动渐渐活跃起来。

"苍天月向青竹立，溪潺日义垂地也。黄鹂坐亭鸣惊人，直下瀑布冲江夜。"走在石板铺成的小路上，想着脑海里浮现出的诗句，聆听着溪水潺潺流动的声音，幽静极了，而那优美之音也在山谷中轻轻回荡着……

溪水清澈见底，湛蓝深远，许许多多的小鱼儿成群结队地在水中欢快地游来游去，在水草中穿梭。我深深地陶醉在其中，这里的景色真是美不胜收，让人回味无穷，流连忘返啊！

只要你有一双善于发现美的眼睛和纯洁的心灵，生活中便处处是美景。

指导老师　卓立

多读书，读好书

莼湖尔仪小学504班小记者　余锦科

高尔基说过："我扑到书上，就像饥饿的人扑到面包上。"的确，在我们的生活中，书好比是一把神奇的钥匙，帮我们打开知识的大门；书好比是一盆清凉的水，轻轻地滋润着我们。所以，我们应该多读书，读好书，让自己有更多丰富的知识。

每一本书都是我们的良师益友，有的书可以让我们获得无尽的知识，而还有一些书可以让我们知道怎么样做人。

不知道大家有没有看过一些国外作家写的作品，比方说罗尔德·达尔写的《查理与巧克力工厂》，它让我知道了：做事情不能半途而废，不管多少艰难，一定要坚持到底！马克·吐温写的《百万英镑》，它让我知道了：人要有诚信，如果你有诚信，别人才会帮助你……我常常为故事中各种人物的命运遭遇和他们的悲欢离合牵肠挂肚。

当然，看书不能走马观花，囫囵吞枣，在读书的时候，手要拿着笔，发现好词或好句时要把它迅速地摘抄下来，这样，写作文才能大大提升。读书时也不能盲目地追求速度，速度快，不一定每个词句中的含义都能深刻地理解，所以我们要把心平静下来，静心地阅读，这才是真正的读书呀！

多读书，读好书，走近书，爱读书。在知识的天空中翱翔；在知识的海洋中鱼跃；在知识的大地上奔跑！

指导老师　卓立

快乐夏令营

龙津实验学校406班小记者　汪晋成

放暑假了，爸爸妈妈为我报名了青少年宫的暑期夏令营活动。爸爸对我说："这是一次独立和勇气的挑战，你能接受吗？"我立刻被这样的挑战吸引了，很轻松地回答："小菜一碟。"

经过旅途的颠簸，我们来到了让人欣喜若狂的营地。这里的建筑亮爆了我的眼球，太帅了，特别是那栋建造得像航母一样的大楼，第一眼还以为是一只停靠在陆地上的航空母舰。接下来更让人开心的事情就是我们竟然有幸入住到这栋航母楼。入住的兴奋劲还没完，我们便开始了真正的体验活动。

所有的活动项目都是那样的精彩刺激，基本都是从未体验过的：模拟真枪射击、消防逃生、基地营救……这些体验中我最喜欢的是射击，虽然没有百发百中，但是感觉自己还是很棒的。项目里也有我害怕胆怯不敢去尝试的，比如利用空中缓降器进行逃生，因为自己恐高，所以上去前一直在作心理战，当看到伙伴们一个个向下跳时，我心想如果真要是发生了紧急事件就必须得往下跳了，于是穿好器材勇敢地往下跳了……

活动结束时，我们每个人都像打了胜仗的将士，教官为我们带上了闪耀的胸章，我们一起行了严肃的军礼。想着回家可以向爸爸炫耀时，我心里偷偷地笑了。

读《鲁滨逊飘流记》有感

莼湖尔仪小学604班小记者　王晓娉

《鲁滨逊飘流记》这本书是我最喜欢的书，我很小就开始看这本书了，一直看到现在，看到十只手指头都掰不过来了。《鲁滨逊飘流记》这本书的作者是一位英国的作家，叫丹尼尔·笛福，他的作品风格是现实主义，主要成就有"欧洲小说之父"之称。他的代表作品不仅有《鲁滨逊飘流记》，还有《杰克上校》《罗克查娜》等。

这本书的内容大概意思是一个叫鲁滨逊的人，在一次航海时，船在途中遇到风暴触礁，船上同伴全部遇难，唯有他幸存。鲁滨逊只身一人漂流到一个荒无人烟的孤岛上，在那岛上自力更生，克服困难，进行种植、捕捉、建筑等活动，生存了下来，独自在岛上住了20多年。后来救出一名外岛的俘虏，取名为"星期五"，以及另外一个西班牙人及"星期五"的父亲，制服一条英国船上的叛乱水手，带着"星期五"和船长离开荒岛回到了英国。

一个人在外面遇到困难了，就应该像鲁滨逊那样凭自己的智慧和双手来摆脱困境。可是我们不是，我们一出生就生活在这么优越的、良好的环境下，根本不知道什么是苦，什么是累。我们没有体验过山村孩子贫穷的困境，因为我们从小就被爸爸妈妈小心呵护，在整齐的桌椅，敞亮的教室下无忧学习，在绿茵的草坪下成长。我希望我的父母能对我不要太呵护，不要因为我受点伤就伤心，也不要因为我一疼痛就焦急。因为我也想像鲁滨逊那样在绝境中坚强勇敢。虽然我还没到那个可以为自己闯下一片天的年龄，但我也应该习惯不依赖父母的生活。

每个人长大后都要独立生活，这个好习惯应该从小就开始养成。因为我们的人生中将遇到不计其数的困难。

指导老师　陈萍

读《宇宙最后一本书》有感

锦屏中心小学503班小记者　杨译词

这个暑假，我读了《宇宙最后一本书》，对我有了极大的帮助与启发。它让我体会了在磨难与历险中成长，让我不惧面对未来。它让我了解人类的意志是多么坚强，可以在绝望中寻找生路。这本书以精彩的未来对话方式，打动了我、激发了我克服内心胆小怕事的勇气。

未来的世界被一场巨大的地震给毁灭了，从此，地球变成了"厄布"，阴森恐怖，到处都是废墟，没有一线生机，天空灰暗。人们忘了从前，也看不见未来。没有书籍的人类依靠大脑探针满足精神上的需要。主人公憨头为了拯救身患重病的妹妹，冒着生命危险，力闯重重难关，寻找生命的希望。然而，一个只会说"巧克力"的小男孩、一位完美的少女和一位风烛残年的老人也参与到了行动之中。而这位老人可能是废墟中唯一一位幸存的"作家"，于是，憨头就在这位老人的影响下写成了这本书。是啊，这本书确实让我见证了爱与书籍的力量。

或许，世界变了，但有的人依然志向不变。他们总是记得以前，相信过去，会把已经没有人在意的知识传播给他人，或许，在绝望的废墟里，总有人会写作……那本书也许就是宇宙中最后一本书。

最多跑一次，跑出奉化税务加速度

莼湖中心小学503班小记者　王一璇

记者，一个令人神圣的职业，一个令人羡慕的职业。

而今天，我就当了一名小记者，去采访和体验税务最多跑一次的改革成效。

一走进税务局的大门，就看见一块大匾上写着"坚持最多跑一次"的宣言。

走进大厅，早已等待我们的工作人员问我们："你们的笔记本其实它的成本只要几毛钱而已，但它却要卖3元钱，你们知道是为什么吗？""是因为里面含有运费、劳务费、人工费。"工作人员耐心地解释给我们听。

会议开始了，PPT展示首先显示出来"媒体记者体验行"让我感到自豪的7个字。演讲前，工作员姐姐介绍了自己，她是税务局一名普通的办税人员，她的名字叫鲍昕怡。她的声音真好听，轻轻的，很温柔。"最多跑一次，向上跑。有几个大题，分别是符合法定、简化、缩短时间……"总结一句话就是"一窗受理，集成服务，一次办结"的服务理念。

让我印象最深刻的是建立"最多跑一次"日记账制度，一是办税人员记录问题，二是晨会晚课解决问题，建立纳税、回访机制。

第一次当记者，希望完成任务成为一名合格的记者。

指导老师　刘玲女

美丽的校园

莼湖中心小学602班小记者　沈黛妍

我们的校园景色优美，鸟语花香，是莼湖镇最美的校园。它的名字是——莼湖镇中心小学。

一到校门口，你便会看到几辆蓝色的大巴车，那是我们的校车。接着，映入眼帘的，就是镌刻在石墙上的12个金色大字——宁波市奉化区莼湖中心小学。走进校门，便能听到琅琅的读书声。走过一间间教室，你还会看到同学们端坐在教室里的身影、渴求知识的目光。

我们学校最具特色的就是海语长廊了。长廊将教学楼、行政楼和综合实践楼连接起来，两边的墙壁都安上了透明的橱窗，橱窗内陈列着同学们的作品：有新奇的贝壳创意贴画，有颇具海洋特色的纯手工船模制作，还有各形各色的创意风筝、手工艺品等。下课时，我们都喜欢流连其间，欣赏这些颇具匠心的佳作。

最有朝气的就是操场了！绿色的足球场、红色的跑道、蓝色的篮球场……你瞧，连色泽都那么艳丽！你听，那一声声加油助威的呐喊！你看，同学们努力拼搏的汗水！这都是校园里一道道美丽动人的风景！

这就是我们的校园，一个美丽的校园！

指导老师　马金山

我的小表妹

岳林中心小学306班小记者　马明睿

我的小表妹叫程琳睿，才一周岁，可聪明着呢！

那天，我正在做作业，突然听到妹妹喊："下雨了！下雨了！"我朝窗外望去，骄阳似火，哪来的雨？我低头一看，坐在地板上的小表妹正捧着一本书，书中画着：雨中，一只小熊撑着伞。

原来一周岁的小表妹已经会看书了。你说，我的小表妹是不是很聪明？

俺家的小胖鸭

岳林中心小学601班小记者　邬竹欣

在我8岁时，我特别喜欢毛绒绒的小动物。大桥上有人卖小鸭，小鸭白白的毛绒绒的好可爱，我就央求爷爷给我买两只小胖鸭，一只母一只公，养大了好给我们下几个圆滚滚的白亮亮的鸭蛋。爷爷最疼我了，于是跟卖小鸭的人谈好价钱，我把这两只小鸭抱到爷爷奶奶家去了。

每天上午和下午，我握着一把铲子，领着两只小鸭去爷爷的菜地里挖蚯蚓，挖到一条蚯蚓就扔一条蚯蚓在地上，两只小白鸭扇着翅膀去抢蚯蚓吃。蚯蚓也不傻，拼命地往地下钻，两只小鸭像小鸡一样啄着将要钻入土中的蚯蚓，拼命拉着蚯蚓，想把蚯蚓从土里找出来。我爷爷家的蚯蚓有食指那么粗，这蚯蚓力气大得很，终于蚯蚓成功逃生。我又向鸭子扔去一条，其中一只鸭子伸长脖子，像小鸟一样飞了几寸来高，接住了一条，还没品尝蚯蚓的味道就吞了下去，那只鸭子像被噎住了似的，缩了缩脖子。我又扔出去一条有大拇指粗的蚯蚓，这下子，两只鸭子各叼住蚯蚓的一端，往两边不同的方向拔，瞬间那么粗的蚯蚓被拉得又细又长，活像一根天线。可这蚯蚓韧性也太好了吧，拉了许久才"啪哒"一声断成了两节，两只小鸭各一半。我就这样挖呀挖，鸭子吃啊吃。吃饱了，鸭子就在一旁抖抖被泥巴染脏的羽毛或是用酷似饭勺的小黄嘴挠挠身子，我又领它们回家。

就这样，每天一来一去，一来一去，这两只小鸭变肥了，走路时，屁股一扭一扭的，真可爱。我们之间的友情也越来越深，只要我走到哪儿，它就跟到哪儿，真是小跟屁虫！

这两只小鸭虽然已经不在了，但它给我留下一片美好的童年回忆！

第一次洗碗

岳林中心小学306班小记者　杨孝楠

暑假里我偶尔帮妈妈倒倒垃圾、擦擦桌子，可从没洗过碗。今天，妈妈不在家，爸爸叫我洗碗。

我把碗和盘子放进水池，用清水冲洗了一遍，感觉碗和盘子还是油腻腻的。于是我就在洗碗巾上放了些洗洁精，把碗和盘子一个个擦洗一遍，放入另一个水池内。接下来，我用清水冲洗了两三遍，才洗干净了碗里的油腻。最后我学着妈妈的样，把它们倒过来放在碗架上。做这些事的时候，我都是小心翼翼的，生怕淘气的碗从我手中溜走。

妈妈回来了，我得意地告诉妈妈："妈妈，今天的碗是我洗的！"

寻多肉植物

岳林中心小学205班小记者　陈梓轩

今天我们去山上寻肉肉。我们去了洞桥的攀岩基地，一路上的石子路由鹅卵石、乱石铺成，在岩石的边上覆盖着各种各样的肉肉，多得数也数不清。胖胖瘦瘦、红红绿绿、大大小小，各不相同，最后我们收获了满满的一袋回家了。

指导老师　邬利红

今年的9月1日是第12个"全民健康生活方式日"，主题是"三减三健，全民行动"。9月22日，奉化日报小记者们来到区疾控中心参观、体验。活动内容有减糖健康微讲座、测定雪碧中的糖分、观看减糖视频、小记者动手做饮料。通过亲身实践体验，认识到减糖的必要性。以下是小记者的感受。

糖，可以说是随处可见。厨房里的糖有白砂糖、红糖是做菜必不可少的；超市里的糖有巧克力、口香糖等等让我们垂涎三尺。

今天，我和妈妈一起到疾控中心参加了奉化日报组织的全民健康日小记者活动。活动中我们收获颇多。疾控中心的专家对我们进行了"减糖"知识讲座，让我们科学地了解了糖。适量的糖不仅可以增加身体能量，还能在血糖浓度降低时紧急补救。可是糖的危害更不容小觑。糖会导致脂肪肝、糖尿病、加速皮肤老化、诱发心脏病……值得关注的是，我们青少年吃糖最会导致长龋齿，甚至影响神经系统。这太可怕了！我回去必须告诉大家："减糖大战"刻不容缓。

——龙津实验学校505班小记者　王译甜

中秋前夕，我和妈妈一起去疾控中心参加"减糖"活动。老师在课堂上说糖就像是甜蜜的"毒品"，多吃对身体是有伤害的。我还知道了一些关于糖的专业名词：不可吃的单双糖、要少吃的低聚糖等等。再分享一个秘密：其实，我们平时说的糖和糖类虽然只有一字之差，实际上却深奥得很。糖类就是碳水化合物。通俗地说，好的碳水化合物有全谷类食物、新鲜水果等；但有的碳水化合物如可乐、巧克力等就要控制食用。他们虽然都是甜甜的，但是作用可是截然相反。

看着胖胖的自己，我突然意识到要告别"甜腻"的身体，就必须做到饮食减糖。

——龙津实验学校505班小记者　傅健昊

是的，今天我上了一堂关于"糖"的课，于是我便称它为——"糖"课。这堂有趣的课讲的都是糖，有关于糖的分类、糖的坏处。糖作为一种纯能量食物，据说会和血管抢时间，会和大脑抢智商……哦，不！我可不想被糖给吞噬了大脑！老师说糖不吃也没事，因为吃含有蛋白质的食物就可以代替糖来补充身体所需要的能量。最后，老师让我们亲手做了橙汁，不做不知道，做过吓一跳！一杯标准的合我们口味的橙汁竟然需要放12块方糖才足够甜，天呐！我们喝的不是橙汁，而是糖水！

——龙津实验学校505班小记者　夏靖凯

今天，我们几个奉化日报小记者一起走进"减糖实验室"，亲手做了杯苏打橙汁饮品。一听还挺不错，看似吃货们的福利来了。开始调制了！杯子里有橙香味的粉末、色素、苏打水。这些混合物浸泡在水里是苦的，于是我们开始放糖。一块、两块、三块……直到放了十几块才开始消除苦味，饮料变甜了！但是这杯甜甜的橙汁已经不那么诱人了，因为它含有太多的糖了！喝一杯不胖才怪。

摄糖过多已经成为我国肥胖和慢性疾病发生的重要因素之一，这次实验也给我敲了个警钟，为了健康，从今天起跟我一同开始"减糖之行"吧！

——龙津实验学校505班小记者　曹家恺