



### 美味樱桃

黄鹂小学102班小记者  
阮淑仪(证号15850)  
指导老师 季晨



### 春天的小溪

江东第二实验小学小记者  
周霖祺  
指导老师 徐颖

## 宁报小记者培训中心专栏

# 别再吸烟了

宁报小记者培训中心 幸福苑小学503班  
周芷晴(证号28247)

我在爸爸的香烟盒上看到这样一句话“吸烟有害健康”，我总是琢磨不透：既然吸烟有害，为什么人们还要继续享受抽烟的过程呢？

在我家，外公可以称作是“大烟鬼”，爸爸是名副其实的“小烟鬼”。外公在家一刻都离不开烟，现在年纪大了，时不时咳嗽，听着真揪心！而家里的“小烟鬼”爸爸，虽然没外公上瘾，但每次我看到他饭后躲在厕所抽烟的样子，就怒气冲天：“爸爸，吸烟有害健康，难道你不知道吗？”爸爸经常一边笑一边说：“没事没事，你爸健康着呢！”唉，我多么希望外公和爸爸能够把烟戒了啊。

有些工作压力大的人，觉得抽烟能减压，甚至一些青少年为了耍酷也偷偷抽上了。吸烟等于自杀，为了自己的身体，请大家别再吸烟了！

## 看世界

# 千岛湖

宁波市实验学校103班小记者 邵怡然(证号03150)

五一小长假，爸爸妈妈带我到千岛湖游玩。千岛湖大大小小的岛屿在湖上星罗棋布。站在房间的阳台眺望：远处群山连绵、云雾缭绕；近处小岛林立，湖水清澈。这样的美景，真像一幅美丽的山水画啊！

指导老师 卢鸣

# 乡村风光

江东中心小学中山校区401班小记者  
林家荣(证号0001039)

走在小路上，遥望天空，呼吸着新鲜空气，我的心灵感到了前所未有的解放。

放眼望去，田野一片绿油油，到了秋天，就可看到一大片一大片金黄。你可以在傍晚时分，拎着小桶，拿着虾网，静静地网起一只只小虾。

乡村的动物有很多。老黄牛在田里勤劳地干活，树上有鸟儿在“叽叽喳喳”地叫着，好像在为它加油。树下有一只花猫在安静地寻觅着食物，湖边有一群鸭子正“嘎嘎嘎嘎”地向水中，不时把头扎进水里抓鱼吃。

在黄昏的光晕中，田野、土墙、小河、动物和迟归的人们……就像一幅浓郁的油画。这是乡村独有的味道！

# 没有最远，只有更远

宁波市实验小学301班小记者 任嘉威(证号00988)

“嘉威，这次我们要去新西兰南岛，花三天两夜完成路特本小径徒步线路。”一天晚上，爸爸平静地对我说。“啊！”爸爸话音刚落，我就惊讶地叫了起来，“我能行吗？”曾经，在向导的带领下，我们走过格陵兰两天一夜的线路。而这次，不仅没有向导，还增加了一天的徒步，我的心里不禁充满了许多疑问：这么长的线路，我能适应吗？

徒步第一天，上午十点，我们到达路特本小径的起点。今天主要是上坡路段。我们钻进密密的山毛榉树林，太阳透过密密层层枝叶，在路旁洒下点点金光，我顿时充满了自信。随着我们越走越高，远远望去，已可以看见雪山一角的岔路口。通向钥匙锋的路呈S形，经过30分钟的上坡路，我们终于到达了山顶。没有了树木的遮挡，如画风景顿时跃然眼前，平滑如镜的湖面上倒映着连绵起伏的雪山，真可谓“欲穷千里目，更上一层楼”啊！

离开钥匙锋后，我们返回至主路继续前行。就在这时，忽然听见远处传来“哗哗”的水声，寻声望去，只见高达174米的依兰德瀑布正从山顶飞泻而下，瀑布下清澈的水潭里有许多登山者在冲凉。见状，我也迫不及待地想跳进水中。我的脚刚碰到水，就不由自主地尖叫了起来，原来是冰冷冰冷的！再看看我的周围，人们都在悠闲地享受着瀑布下沐浴时光，于是，我也咬紧牙，用水泼湿身子，渐渐往水深处走去。虽然冻得瑟瑟发抖，但冰凉而纯净的潭水让我瞬间变得精神抖擞。

经过7个小时的徒步，我们终于到达了目的地“麦肯齐木屋”。我们住的房间有32个床位，我们选了连在一起的3个上铺。第一次与来自世界各地的徒步旅行者睡在一个房间里，我特别兴奋。晚饭后，我钻进睡袋，东张张、西望望，与爸爸妈妈聊天、谈谈话，渐渐地睡意袭来，进入了甜美的梦乡……

第二天，又是7个小时的徒步后，我们到达了“路特本瀑布木屋”。第三天，我们继续下坡，顺利到达了路特本小径的终点——路特本休息站。

三天的徒步结束了，我异常兴奋。都说，只有用双脚才能看得到最美丽的风景。我想，路特本小径一定不会成为我走过的最远的路。

## 生活百味

# 春游取消后……

江东第二实验小学东201班小记者  
毛笠博(证号15355)

学校要组织去春游了，我很开心。我跟妈妈一起来到超市买了我爱吃的零食、水果和糕点。我把它们装进背包里，美美地盼着快点到第二天，我就可以去春游了。

第二天一早，我听到雨滴敲打着玻璃窗，心想：雨儿，你快停下来吧，我们今天还要去春游呢。正在那时，爸爸进来了，告诉我说：“学校来紧急通知了，取消今天的春游，正常上课。”我一下子伤心地哭了起来，躲在被窝里不肯起床，不高兴地跟妈妈说：“老天爷为什么要下那么大的雨，我讨厌下雨天。”妈妈安慰我说：“你们这次春游，有游乐活动，下雨后游乐设施滑滑的，你们玩起来不安全，也玩不劲兴。等下次挑个好天气，让你们痛痛快快地玩个够。”我这才慢慢平静下来，想着：老师，您快些安排下次的春游吧。

指导老师 陈夏明

# 开锅盖的启示

江东实验小学603班小记者 龚李灏成(证号14090)

暑假里的一天，妈妈说要去楼下拿快递，让我把锅里的土豆饼装进盘子。我不耐烦地应了一声，极不情愿地走进厨房。我把拎起锅盖，瞬间一股热浪扑来，啊，我的食指被火热的锅烫了一下，一股钻心的痛涌上心头。再看看我那可怜的食指，已经变得血红血红，而且肿了起来。

妈妈还没有上来，我忍着疼痛，在大脑里飞速地寻找缓解的方法。猛然间，我想起几周前在报纸上看到过一篇防烫伤的文章，写的是可用冰块冷却或把手放在冷水中浸泡。我家没有冰块，我便箭一般地冲到水槽前，打开冷水，把手指放在冷水里冲。顿时，一股寒意流过了我的手指，感觉没有刚才那么疼了……又过了一会，我将手拿出来，它基本恢复了本来面目。

经过这一次教训，我明白了如果要打开很烫的锅盖，可以用夹子去夹，或戴上防护手套。学会自我保护，可以让我们的生活更加安全、美好！

指导老师 毛晓瑜

## 五彩生活

# 摸蛞蝓

镇安小学105班小记者 江昊宸(证号24103)

今天，我们去东钱湖阿太家。每次，我都会和外公一起去划船，这次可不是划船哦！你猜，我们干什么呢？我和外公一起去湖边摸蛞蝓。我把袖子捋得高高的，手伸进水里摸。我的手指头在石头缝里摸来摸去，没摸到几个。外公告诉我，可以把长满青苔的石头翻开来看看，果然发现了好多蛞蝓呢！我好高兴啊！我把蛞蝓一个个放进袋子里，我想我们可以美餐一顿了。

指导老师 吴玲

# 调皮的香肠

宁波市实验小学101班小记者 张可为(证号03702)

晚饭时，我看到外婆烧了我最爱吃的香肠，就迫不及待地伸出筷子去夹，可是快到嘴边时，只听“扑通”一声，香肠掉进了蛋汤碗里，就像一个跳水运动员扎入水底，溅了我一脸水花。我伸出筷子去捞，香肠就像调皮的泥鳅在碗底滑来滑去，似乎在和我捉迷藏，最后还是在调羹的帮忙下，把它舀了上来。唉！这真是一块“调皮”的香肠！

指导老师 丁萍

# 夹弹珠

荷花庄小学502班小记者 邢馨元(证号16339)

今天，老师带来了一碟弹珠。这弹珠是用来干什么的呢？哈哈，原来要比赛“夹弹珠”啊！

“开始！”一声令下，夹弹珠比赛开始了。我果断选择了铁筷，可是折腾了20多秒，连弹珠的影子都没夹着呢！我心急如焚，在同学的提醒下换成了木筷。虽说摩擦力加强了，可弹珠却和我的筷子同极排斥。时间过半了，我依旧没什么眉目。当我把一颗湛蓝的带着水花的弹珠抬出水面三四厘米的时候，弹珠折射出好似黎明的曙光照耀在我身上。可是突如其来的黑暗降临了，弹珠从我的木筷间瞬间滑落，我的心别提有多落寞了。但看着围观的同学那一张张充满笑颜的脸蛋，信念之火再次燃起。同学们不断提醒我应该怎么做。“夹蓝的，蓝的好夹！”王文杰提醒道。我又目光一凝，用木筷瞄准蓝色弹珠，小心翼翼地夹住它，往上抬。刚到一半，它又像个调皮的小子溜进了水里。“最后5秒钟！”翁老师喊道。听到这句话，我不禁乱了方寸，筷子的动作也凌乱起来。“时间到！”白晨博喊道。看着空空如也的盘子，我满腔的热血就这样被浇灭了……

虽然这次比赛我一无所获，但失望是小小的，快乐是大大的！

指导老师 翁红园

## 成长日记

# 图书馆里的小义工

江东第二实验小学西304班小记者 裘皓然(证号15195)

今天下午，我去江东图书馆做小义工。

登记之后，工作人员先对我进行了简单的培训，然后给我分配了整理图书的任务。“看事容易做事难”这话一点儿都没错，当我看见一堆堆摊在地上等待上架的图书时，居然不知从何下手。后来我想了一个好办法：先将它们分类，然后按照书的尺寸进行排列，再依次往书架上摆放。正当我沾沾自喜觉得自己做得很好的时候，工作人员走过来说：“小朋友，看看你整理的书像不像一棵棵被台风吹倒的大树啊？”我羞得脸都红了。

后来，我通过仔细观察，逐渐熟悉了工作流程，人也根据书架的高低时而站着、时而蹲着、时而又跪在地上。功夫不负有心人，我摆放得越来越好了，还得到了管理员阿姨的表扬呢！

时间在忙碌中转眼就过去了，我依依不舍地和管理员告别，离开了图书馆。通过这次义工活动，我体会到了工作人员的不易，也会更加爱惜图书，少给工作人员添麻烦。

指导老师 叶静

# 一分耕耘一分收获

江北实验小学506班小记者 刘宇廷(证号00755)

开学第一天，红老师向我们介绍了几道美食，有炸薯条、咸菜冬笋汤、拔丝紫薯等。我想：刚开学红老师为什么要说这些呢？红老师公布了悬念：“这些土豆、紫薯和冬笋就是给上学期有奖章的同学们的奖励！”“奖励发蔬菜？”我好惊讶！

发奖品了！我有12个奖章，能拿3份，就3种各一份吧！我提起它们，觉得沉甸甸的，心里却美滋滋的。同学们也拿了各自的奖品，一起合影留念，记录下这美好的时光。

回到家，妈妈把它们做成了炸薯条、咸菜冬笋汤和拔丝紫薯。薯条蘸番茄酱，香香的，还酸酸甜甜的。拔丝紫薯拉起来的丝又细又长，紫薯甜甜的，外脆里嫩，美味极了。咸菜冬笋汤清凉爽口，正好解薯条与拔丝紫薯的油膩。

红老师的奖励让我知道了“一分耕耘一分收获”的滋味。

指导老师 施红

# 小小钢琴演奏会

江东中心小学华光校区402班小记者 桑艺嘉(证号01574)

我的钢琴老师提出要举办一场别开生面的演奏会。我们也为此刻苦练习，期待登台表演的那一刻。

终于盼到了那一天。第一个节目就是我演奏的《幻想曲》。我缓缓地走到钢琴前，稳定一下情绪，开始了演奏。优美的曲调从我的指尖传出，我跟着音乐微微摇晃着身体，如痴如醉。旁边几个伴舞的同学，一边吹泡泡，一边迈着轻盈的舞步。有了小伙伴的陪伴，我非但不紧张，反而心情愉快地成功演绎了这首《幻想曲》。伴随着强劲有力的结束音，观众们给了我雷鸣般的掌声。我听到有观众在为我喝彩：“弹得太棒了！”这句话增强了我的信心，我也希望接下来的小朋友能弹得更好！

这次演奏会十分成功，也让我更加热爱钢琴表演。

指导老师 杨波

## 植物故事

# 我的桂花树

艺术实验学校104班小记者 施皓天(证号15539)

这几天，我发现我心爱的桂花树又长大了许多。记得两年前，我们小区物业开展了“和你一起成长树”的活动，我用20元压岁钱买了一棵桂花树，种到我们楼前空地上。那天还下着蒙蒙细雨，我拎着小水桶，帮爸爸一起挖土、种树。虽然全身衣服都弄脏了，但我很开心。小小的桂花树就像我的小伙伴，我经常去给它浇水。放学回家，我总要去看看它。秋天，闻着那桂花香，我会骄傲地告诉别人，这是我种的桂花树。我要像它一样健康成长。

指导老师 李琦

# 一棵黄山栎树

广济中心小学广济校区401班小记者 蔡一林(证号07377)

我家门前傲然挺立着一棵黄山栎树，郁郁葱葱。我对它充满了好奇。

这天，我和妈妈下楼观察这棵树。它的树干是褐色的，还有点黄，一人就能抱住。抬头望去，树叶十分繁密，透不出一丝光；树干有细有粗，有的和一根吸管一样细细的，有的和我的大拇指不分粗细；它的树叶不像夏天一般绿了，已经泛黄，而且有很多小洞，拿在阳光下却透不出光，我惊讶极了。它叶子的数量不可计数。叶子的边是波浪形的，还往上翘，像对生命的渴望……

黄山栎树，我一定要把你看透！

指导老师 胡海翔

# 我的小苗

镇明中心小学实验校区201班小记者 徐羽彤(证号02180)

一大早，我迫不及待地去看我播下的种子有没有发芽。啊，花盆上发出了4棵绿油油的小苗！

我开心极了，连忙跑去跟爸爸说：“爸爸，我的小苗发芽了。”爸爸看了看，笑着说：“什么呀，这些都是小草啊。”我奇怪地问：“我明明种下去的是花的种子呀，怎么会是草呢？”爸爸说：“草的生命力很旺盛，不用浇水施肥，只要一把泥土、一束阳光就能茁壮成长，小草默默无闻，但有‘野火烧不尽，春风吹又生’的顽强生命力，爸爸希望你学习小草这种坚韧不拔的精神。”

我虽然有点小小的失落，因为我的小苗没有长出来，但是我学到了新的知识。

指导老师 吴军英