

## 超智能手表

镇海应行久外语实验学校404班  
许尧琪(证号2022541)指导老师 叶惠君

我想发明一款超智能的手表。这个手表的外观看起来比现在的小天才智能手表更时尚更美观,还加装了超薄型可伸缩青蛙眼摄像头,可以360°旋转。在手表的背面有一块接触性金属芯片。这款超智能手表最大的作用是对人体健康的管理。

手表中主要有五个程序,即检查身体、健康购物、监督饮食、提高专注力与监测睡眠。

首先我来介绍第一个功能。当你戴上这款超智能手表,接触性金属芯片碰到你的手腕,第一个程序就已开始运行。它通过金属芯片不断地探测你的身体,约5分钟之后就对你身体的所有指标全盘掌握,并作好数据记录与分析,同时将数据通过互联网传送到医院。

当你戴着这款超智能手表购物,你打开可伸缩的青蛙眼,此时第二个程序启动。它会360°扫描周边的商品,在屏幕上列出建议你购买的商品种类及数量。当你准备去结账时,超智能手表第一时间帮你计算出了金额。如果购物金额较高,它会建议你取消某些不太必要的商品,帮你省钱。

当你与亲朋好友聚餐时,你可以打开摄像头拍下桌上的“满汉全席”,它的第三个程序启动。它会善意地提醒你,应该多吃蛋白质还是应该适量地吃脂肪类的食物。

回到家启动第四个程序,当你做作业不专心走神了,它会提醒你并发出一些微波电波,这些电波会让你变得更专注。一个小时后,它会放出做眼保健操的音乐;两个小时后,超智能手表会不断地抖动,告诉你该运动啦!

到了晚上,你启动第五个程序,它会陪伴你进入甜甜的梦乡,记录你整个晚上的睡眠质量,同时将这些数据进行记录,汇总到后台的身体总数据中。第二天,它会发出美妙的音乐叫你起床,如果你一直赖床,它会狠狠地“电”你!

我要刻苦学习,相信不久的将来我真的能够让它与大家见面。

## 宅家的日子

慈溪实验中学初一(8)班  
卢泽旋(证号2022730)指导老师 施群

清晨,母亲总是在我学习时,在大厅里点一支檀香。白烟如婀娜的女子,弯曲着飘向空中,留下一抹素雅的香,让人静静地沉下心来,更高效地投入学习。

在上午紧张的学习过后,课间运动必不可少。我戴上拳击手套,开始练习发泄球。只听“砰”的一声,球摇头晃脑地转着圈,又回到原处。随后,桌球上场,分蓝红双方。我看准时机,瞄准空档——只见一颗贴地球在绿色的“草地”上划出一道优美的弧线,直击对方球门。爸爸眼疾手快,滑动门将阻挡。哇,球差点就进了!

下午三点半,手工DIY开始了!我们家的“咖啡厅”里播放起了优美动听的音乐。妈妈从冰箱里拿出制作蛋糕的材料。我们按比例配好食材后,用搅拌机搅拌均匀,把它倒进蛋皮里,最后放入烤箱。在耐心的等待中,蛋糕泛出点点焦糖色。“叮——”打开烤箱门,咬一口脆皮,蛋糕一点点滑入嘴中,淡淡的、黄黄的,奶香味沁人心脾。

细雨朦胧中,春,悄然迈入了人间。我们一家人带着Jerry(萨摩耶犬)开车驶往田野。远远望去,一大片黄色的海洋。成片的油菜花在细雨微风中微皱着脑袋,洒下串串珍珠。Jerry也阻挡不了这般的诱惑,它低下头来,细细咀嚼着田间香甜的绿草。一会儿,它翻滚在田野里,哼哼地叫着。我们冲进花田里,那漫天的黄呀,溢满了整个世界。衣服沾湿了,没事,这是大自然馈赠给我们的礼物!临走前,我们采了好多花,有雪白的玉兰,有金黄的油菜花,还有无数叫不上名来的小花,我们一起把春天带回家。

宅家的日子,劳逸结合;宅家的日子,亲情浓溢。只要我们怀一颗乐观、感恩的心,定能充实生活,战胜疫情!

## 外婆教我 烧排骨

宁波市惠贞书院206班  
李佳妮(证号2021413)指导老师 马露娜

妈妈的生日快到了,我想亲手为妈妈烧一道菜,给她一个惊喜。妈妈平时很喜欢吃红烧排骨,我就让外婆教我做这道菜。

我先把排骨洗干净,剁成一块块的,然后用一个锅把水烧开,放入洗干净的排骨。2分钟后捞起来,撇去浮沫,用冷水冲洗干净后沥水。然后锅里倒上油,等油噼里啪啦的时候,外婆让我放入葱姜蒜,再放入排骨。嗷的一声,油烟四起,外婆让我炒几下后倒上料酒、生抽、老抽,继续均匀翻炒。炒了一会儿,外婆帮我倒了些热水。我问外婆为什么要加热水,外婆说排骨的汁就是这些热水和料熬出来的。最后外婆帮我加了一颗八角,盖上盖子,继续小火烧。大概20分钟后,我把盖子打开,一股肉香飘来,口水不自觉地分泌出来了。外婆让我再放点盐和葱花,然后开着盖子大火烧10分钟。

10分钟后,收完汁,一盘香喷喷的红烧排骨就出炉了。第一次烧,没控制好火候,有点焦,但还是蛮香的……晚饭的时候,我吃着自己烧的排骨,感叹到,原来烧菜这么复杂,平时外婆妈妈为我烧菜,真的好辛苦。我以后要多烧菜给她们吃。

## 月饼

慈溪市第四实验小学606班  
郑高元(证号2022680) 指导老师 俞爱明

我喜欢中秋节。因为,每次过中秋节,姐姐总会做我爱吃的月饼。

今年也不例外,姐姐拿出准备好的做月饼的材料,麻利地开工了。不一会儿,几个月饼就在她手中诞生了。我看得手痒痒,于是学着姐姐的样子,从大面团中撕下一小块面团,然后用擀面棒将其压平,舀一勺热乎乎的豆沙放在压平的面皮中,再用手将面皮慢慢打褶,妥妥地将豆沙裹起来,最后稍微用手轻轻压一下。就这样,一个月饼做好了。当然与姐姐做的比,我这个月饼简直就是个“丑八怪”,但我仍有极大的成就感。我们一共做了10个豆沙馅10个肉馅的。姐姐还在月饼上面撒上了我最爱的白芝麻。

随后,我们把月饼放入预热好的烤箱。此时,我的口水开始在嘴里打转。烤箱内黄黄的灯光暖暖地照在一个个月饼上,五分钟过去了,十分钟过去了……月饼那小小的身躯渐渐变黄。啊,香味飘出来了!

“姐姐,姐姐,熟了吗?可以吃了么?”“还早着呢!”我忽然觉得时间过得特别慢。我直勾勾地盯着烤箱里的一个个金黄饱满、油光发亮的月饼,忍不住地咽口水。月饼浓浓的奶香味飘满了整个屋子。

“叮!”时间到了,香气扑鼻的月饼终于出炉了。我迫不及待地挑了一个大大的,一口咬下去,好吃得我舌头直打结。我一口气吃了4个月饼,吃得肚子圆滚滚的,手里还拿着一个,但实在是肚子不够大了!



## 贺

慈溪市慈吉小学507班  
陈彦佐(证号2022114) 指导老师 戚成红



## 鼠年邮票

镇海区艺术实验小学102班  
陈思雨(证号2021922) 指导老师 商月丽

## 变码记

宁波市惠贞书院202班  
张凯宸(证号2021400) 指导老师 毛瑞珍

“妈妈,什么时候可以出去玩啊?”我坐在沙发上,叹了口气问。“孩子,别急,有了‘绿码’就可以出门了。”妈妈边说边掏出手机操作起来。哇,一张看起来生机勃勃的绿码跃入我眼帘。“我有绿码了,我自由了!”我兴奋地在沙发上跳来跳去。

临睡前,我感觉身体有些不对劲。妈妈赶紧拿来体温计一量,呀!39.5℃,这是发高烧了啊。这下,全家人的脸都凝重起来。我忍不住大哭:“我不去医院!我不要被隔离!”妈妈一边安慰我,一边联系社区,不一会儿社区就派爱心出租车来接我们了。一家人全副武装,戴上护目镜、口罩、手套,身子包裹得严严实实地出门了。

到了医院,一打开车门,两位像太空人一样的医生来“迎接”我们。我吓得两腿发软,眼泪刷刷地往下流,忍不住问道:“医生,我会死吗?”医生阿姨好像被我的话吓到了,愣了一下后,笑着说:“小朋友,别怕,医生先给你检查一下,即使得了新冠肺炎也不可怕,我们一定会把你治好的。”我抽泣着点点头。

检查报告出来了,最后确诊只是扁桃体化脓,真是虚惊一场。全家人一颗悬着的心终于放下了。

回家的路上,我让妈妈再看一下我的甬行码,结果“绿码”不见了,取而代之的是一个让人警示的“黄码”。哎,看来我又得老老实实待在家里,好好休息,等到“绿码”才能出门了。

## 爱眼体操

高新区实验学校201班  
陈彦彤(证号2021174) 指导老师 何春霞

每天在线上上课,我眼睛的工作量一下子多了很多。因为之前的眼保健操要用手碰眼,怕病毒通过手传到眼睛然后传到体内,所以我们亲爱的罗树庚校长帮我们找了一套手不碰眼睛的《爱眼体操》。

这套《爱眼体操》共4节,每节8个8拍,这套操的特点是“眼动头不动,眼随手动”,这套操还很有规律,因此我先总结了一些口诀:先右后左,先右前后左前……编成口诀后我很快记住了。

一开始看到这个视频的时候,难免有点措手不及,头、眼、手配合不协调,做着有点混乱。后来我静下心来先专心跟着视频做一遍,大概记住了每节操的内容后,再一节一节单独拿出来做,等每节操都学会了后,我再连贯起来做一遍。等我一套学完后,我还发了视频给何春霞老师,何老师表扬我动作学得很到位,同时也对我的动作提出了一些细节的指导,如眼随手动幅度可以再大些等等。这些细节改进后,我整套的《爱眼体操》动作更加精准,也更好地达到保护眼睛的效果。

通过学习《爱眼体操》,我深刻知道了爱护眼睛对我们小朋友是多么的重要,今后我要合理安排好看电子产品的时间;我也懂得了在学习上积极主动,精益求精,这样才能把每件事做到更好。