



## 测体温的那一刻

宁波市镇安小学406班  
王婧(证号196362)指导老师 于彩娟

最近,流感病菌侵入我们班。有12人得了甲流,20多人咳嗽,我们班好多小伙伴都被隔离了。

终于,今天可以返校了。可是,一到学校,就要测体温。轮到我了,老师拿“手枪”消了消毒。我拼命安慰自己:没事,没事。早上都没发烧。在这里也不会的。放松,放松。可是我的双手像不听使唤一样,不停发抖。开始了,放进耳朵了,我紧张地睁大了眼睛。体温器像放出了子弹一样,我想象着子弹如何射进脑中,想象脑中如何一片灰暗,我真希望不要再次“挨枪”。这时,老师却说:“换只耳朵。”我心中刚落下去的石头,再次升到了嘴边。万一我发烧了怎么办?万一落课了怎么办?这可是复习阶段,落课可不好。我心中忐忑不安,恨不得躲

开那冰冷的体温计。正当我胡思乱想时,测好了。老师紧紧地看着我,我更紧张了。下意识地我手紧紧地抓着衣服,牙齿都“吱吱”作响,也许它们也怕了。突然,老师说:“温度36.9度,正常。”我心中的大石头落了下来,长吁了一口气。

流感病菌,滚吧!让伙伴们回来!让他们健康!天气,暖和吧!别一冷一热了,这样会伤了伙伴们的。



## 含羞草

鄞州区宋诏桥小学407班  
郑茜尹(证号191207) 指导老师 孙意红

大自然就像一个万花筒,我们身边时不时会出现各种各样稀奇古怪的自然现象。在妙趣横生的大自然中,最使我难忘的就是我发现了含羞草的秘密。

有一天,我下课回家,发现阳台上多了一盆含羞草,它的茎最下面是棕色的,越上面颜色越淡,到了最上面就变成了嫩绿色。含羞草的叶子十分秀气,像一根根羽毛排着队一样。每当风一吹或我用手轻轻一碰,它的叶子就会合拢起来,像一个含羞的小姑娘,难怪大家都叫它含羞草呢!

可是它的叶子为什么会卷起来呢?

带着这个问题,我和妈妈打开了百度寻找答案。原来在含羞草的小茎上有一个个鼓鼓的小包,叫叶枕,里面都是水份,特别敏感,当有什么东西碰到它的叶子,叶枕里的水会马上流出来,叶子就会耷拉下来。

多么有趣,多么神奇的含羞草啊!大自然还有许许多多的奥秘等待我们去揭开。

## 健身达人——老爸

宁波国家高新区外国语学校601班  
翟承宇(证号2003667)指导老师 陈敏

我的老爸,中等身材,魁梧挺拔,白净的脸庞上架着一副眼镜,看上去十分斯文。不过,你可能不知道,我爸爸是个名副其实的健身达人,平时老爸一有空就拉着我一起锻炼。

这一天老爸又喊我锻炼,“翟多多,咱们到楼上去锻炼。”我应声而出,“我们来做深蹲吧!”说着,他把两腿分开,稳稳地站立,然后,双手握拳,摆好姿势,开始做了起来。他挺直腰板,缓慢蹲下,再起身,动作轻松自如。一旁的我也学着爸爸的样子做了起来。看似简单的动作,我还没做两个就瘫坐在了地上。老爸呢,看了看我笑了,他又开始做起了俯卧撑。他双手撑地,双脚点着地,身子绷得直直的,一个两个……爸爸不停地做着,渐渐地,额头上渗出了汗珠,脸也涨红了,“老爸,差不多得了,别做了。”一旁的我,看爸爸动作迟缓下来了,劝道。爸爸不作声,咬了咬牙,继续坚持做着,我不由得对爸爸充满了敬佩。终于爸爸做到了他的目标数,停了下来。他长长舒了一口气,擦了一把脸上的汗。我问:“爸爸,你不累?”爸爸又微微一笑,说:“锻炼嘛,不能轻易半途而废。”我从爸爸的微笑中,体会到了运动是累并快乐着。

接下来,我们又一起做了仰卧起坐和引体向上,我觉得爸爸做引体向上的姿势帅气极了。他双手紧握单杠,然后深呼吸一口气,顿时发力,身体立刻随着手臂的弯曲,向上拉起,下巴一下子就越过了单杠,“一二三四……”。我看到爸爸的双臂是那么有力,动作是那么轻松,他目光中流露出坚毅和倔强告诉我任何困难也阻挡不了他越过单杠,当他从单杠上下来时,全身都湿透了。

这就是我的爸爸,一位健身达人,一个不轻言放弃,坚持到底的人。

## 美丽的东钱湖

鄞州区宋诏桥小学407班  
陈芊羽(证号191263) 指导老师 孙意红

我的家乡在宁波,这里有许多有名的景观,有美丽的东钱湖、拥有大量藏书的天一阁、风景秀丽的月湖……其中,我最喜欢的还是拥有“西湖风光,太湖气魄”之美誉的东钱湖。

清晨,湖面十分宁静。空气清新怡人,凉风习习,湖面如同一面镜子,湖水是那么清澈,那么透明。周边,一排排树木像一位位士兵一样,保护着东钱湖这座美丽的城堡。

午后,太阳公公散发出强烈的光芒,东钱湖上也跟着热闹起来,小鸟们站在“大伞”下“叽叽喳喳”地唱着歌儿,小蜜蜂“嗡嗡”地边采花蜜边跳舞。人们呢,从车里拿出烧烤的工具,开始烧烤,孩子们拿出风筝跑到草地上,一起放风筝。

傍晚,太阳的余晖照着湖面,湖水变成金黄色,像极了金色的海洋,闪闪发光。动物们都回家了,植物也渐渐进入了梦乡,湖面又恢复了平静。

这就是美丽的东钱湖,是你的美,让我流连忘返。

## 我渴望清欢

鄞州区江东外国语小学南校区604班  
丁宇轩(证号196178)

记得上次去乌镇,西边还算清静,南边简直人多得没有落脚之地。到了那儿,人多得像锅里煮的饺子,一个个挨在一起。人群中,摩肩接踵,挥汗如雨。正巧那边是美食街,好吃的琳琅满目,真可谓“美食如此多娇,引无数游客竞折腰”。几乎每家饭馆都是人头攒动。好不容易找到一家人少一点儿的,结果一问老板,饭菜都没了!没办法,只能蹲在路边吃泡面了。

熙熙攘攘的人群中,是无尽的喧嚣。看着听着,我不由想起自己的老家。很久没回老家了,那里已经发生了天翻地覆的变化。从前,空闲时我总会到后院的山坡上,坐在树荫下,看一本书,喝一杯茉莉花茶,那种清冽之香让人留恋。而现在,后山建起了伐木场,山上的树都被砍光了,只剩下座光秃秃的石头山。除此之外,我以前常去的茶园,已经变成了一个游乐园,里面有很多娱乐项目。每天洗脑神曲循环播放,震耳欲聋。山村的宁静已经一去不复返了。

现在很多人的欢是到烟熏火燎的餐馆去胡吃海喝;是到不见天日的KTV乱唱一气;是围坐在麻将桌前重复着方城之戏……他们为什么总是以浊为欢呢?

我曾看到这样一首诗:“急急忙忙苦苦求,寒寒暖暖度春秋。是是非非何了日,争争斗斗几时休?朝朝暮暮营家计,浑浑噩噩白了头。明明白白一条路,万万千不肯修。”

这首醒世诗,真应该让那些沉迷于浊欢的人看看。而我渴望清欢,渴望耳的清欢,渴望鼻的清欢,更想要心的清欢。

## “煎饼侠”炼成记

宁波市行知实验小学502班  
袁晨浩(证号192663) 指导老师 姜菁华

早晨,我六点就起了床,决定做一次早餐。做什么好呢?嗯,就做鸡蛋煎饼吧,简单又美味。事不宜迟,且看我如何化身“煎饼侠”。

我戴上各种“防护用具”,全副武装地走进厨房。开火,热锅,放油,放面饼。“噼里啪啦”,油在热锅里唱起了歌,跳起了舞,吓得我赶紧后退两步。等到声音小下去了,我回到灶台一看,天哪,煤气灶上到处都是油,面饼也鼓起了七八个包。我把它翻了个身,一个黑黝黝的大花脸出现在眼前。出师不利啊!

关了火,我看了一下面饼包装袋上的说明,原来煎饼是不用放油的。于是,我开始了第二次尝试,这次一切顺利。马上就要加鸡蛋了,我拿着蛋在灶台上猛的一敲,可用力过猛,蛋液瞬间爆出,眼看就要流到我手上了,我急忙往锅里倒。谁知蛋液一半进了锅,一半顺着煤气灶一直流到了地上。我急忙拿起抹布,追着蛋液擦。好不容易清理干净了,再看锅里的煎饼,又焦了!

再来一次,我还真就不信了,堂堂男子汉大丈夫,不对,是“煎饼侠”,还能被小小的鸡蛋煎饼打倒?

这次,我先梳理了煎饼的步骤,思考了可能出现问题的地方才开始动手。一次性成功!我夹起煎饼,一口咬下去,外酥里嫩,味道好极了!

没有一次次“焦”的失败,哪能得到最后的成功呢?

## 一次难忘的军训

宁波市四眼碶小学樱花校区502班  
周潇杰(证号190023)

好不容易等到了军训那一天,我一直认为,军训很简单,无非就是站军姿、走列队。第一天上午的军训安排在学校操场上,老天爷似乎存心与我们作对,一会儿毛毛细雨,一会儿烈日当空。有一只蚊子还不停地在我眼前飞来飞去,我正想用手赶蚊子,却发现教官正用他那杀人般的眼神盯着我,于是我默默地放下了刚抬到半空中的手。在坚持了一个上午之后,我们终于如愿来到了军训基地,开始了真正的军训。

没想到前脚才踏进军训场地,后脚就有教官给我们来了一个下马威——继续站军姿,而且站的时长至少是学校操场的三倍。太阳公公也来“凑热闹”,上午还是飘忽不定的天气,一到下午就完全放晴,我又一次体会到了什么叫“水深火热”。终于,在我感觉快要支撑不住的时候,教官同意我们先休息一会,此时此刻,用“苦尽甘来”形容自己也一点都不为过。短暂的中场休息过后,新一轮的训练又开始了,我以为自己可以满血复活,殊不知是有心无力,双手双腿比休息前更酸更痛了,我真想把凳子可以坐一坐。也不知道训练了几个小时,当教官宣布今天的军训结束时,大家已经累得连欢呼雀跃的力气都没有了。

第二天的军训还是一如既往的劳累,但是在结束的那一刻,我却感到了恋恋不舍。通过这次军训,让我明白了只要坚持不懈,就会有意想不到的结果。

## 日出

宁波国家高新区实验学校505班  
沈欣翎(证号192416) 指导老师 余娜

现在已是清晨,但周围还是漆黑一片。眼前的树和湖也只不过是漆黑一片。

慢慢地,天空渐渐变成了灰蓝色,树梢上的绿叶也渐渐地能看清了。湖面也变成灰蓝色的了。天空渐渐变成浅蓝色、黄色、红色……天快亮啦!那太阳是红色的,早晨柔和的阳光可以让我直视太阳。太阳充满朝气,就像小孩子的脑袋,渐渐露出了半个笑脸。我聚精会神地盯着这抹红霞,只见太阳一纵,刹那喷薄而出。暖暖的红日下有朵彩云飘过,形态万千。就像仙人骑鹤、就像绵羊散步、就像海浪滚滚……水天相接的地方闪着耀眼的红光。说是耀眼,可这红光令我感到十分融洽,我抬头望着天空,红日被云朵遮去了一半,短短几分钟,我已经明白了云朵与太阳的变化无常。云朵时常把太阳遮去,又躲开,过一会儿便飘去远方了。

随着时间越来越晚,天空也渐渐亮了起来。本来冷清的大街上,变得热闹。本来柔和的日光也变得刺眼起来了。

清晨过去了,天亮了。

闭上眼睛回想起刚刚的情景,不禁想到白居易的《忆江南》:日出江花红胜火,春来江水绿如蓝。江南的花一定很美吧,因为有红日在陪伴着她。