我的晨跑成长记

南京市力学小学力人校区四(6)班潘唯依

"一日之计在于晨"。"晨跑" 对我来说曾经是一个遥远又陌生 的词,是我根本不敢想的挑战。 可没想到,现在我居然已经坚持 每天晨跑3公里,整整40天了!

说起来容易做起来难。跑 步的第一天,我就后悔了。我是 个彻彻底底的"起床困难户" 首先得对抗"床的无限吸引 力"。每天早上我都想:再睡五 分钟吧……但在妈妈毫不留情 的"帮助"下,7点20分,我还是 爬起来了,这可是放暑假以来起 得最早的一天! 像被人从梦里 一把拽出来,真不好受。我和妈 妈来到公园门口开始跑步。可 没跑多远,我就喘不上气了。转 头一看,妈妈还在加速,我也只 能咬咬牙跟上。又跑了一会儿, 我实在撑不住了,想休息,妈妈 却一口拒绝。我只好继续迈 步。那时候,我真切地感受到什 么叫"举步维艰",每抬一次腿, 都像绑了石头一样沉。

跑到一半,我小声地再次请求休息,其实也没抱什么希望。妈妈看我真的跑不动了,这才勉强答应。我一累就想往地上坐,结果还没蹲下,就被一只大手拉了起来。妈妈说:"剧烈运动后不能马上坐下。"我心想,算了,反正跑完了,走走也行吧。

可没想到,妈妈突然说这才 一半,还得继续跑!天啊……没 办法,只能接着跑。又跑了一段,我的体力几乎耗光了,全凭 一股劲儿在坚持。直到妈妈说 "快到了",我才看到希望!我用 尽力气,甩开胳膊,迈开腿,向终 点冲去。3公里,终于跑完了! 一进家门,我直接瘫在沙发上一 动不动。可妈妈呢?像个没事 人一样洗漱、吃早饭,好像刚充

完电——真是人比人,气死人!但没想到,第三天跑步时,感觉就不太一样了。不像第一天那么狼狈了,跑完反而精神很多。第五天,脚步变轻了,速度也快了。第十天,感觉彻底变了——我听着音乐,慢跑在小桃园的步道上,简直"身轻如燕"!我开始有心情欣赏清晨的美景,就连路

边的植物也显得不一样了,叶子

上挂着露珠,像一面面小放大

镜,连叶脉都照得清清楚楚。

"一日之计在于晨",我突然 懂了这句话。早起、晨跑、提神, 一天突然变得好长,值得期待; 晚起、懒觉、迷迷糊糊,发现太阳 老高了,一天就好像变短了,时 间总不够用。原来这句话不仅 是叫我们珍惜早晨,更是叫我们 珍惜时间。

现在,我已经可以自己晨跑,不用妈妈催,越跑越轻松。 晨跑从"折磨"变成了享受,最重要的是——它让我遇见了一个 能坚持的自己。

兰州印记

江苏省锡东高级中学高二(7)班 陈书铭

八月的兰州,白昼炽烈如烙铁。

我走进甘肃省博物馆,馆内 凉意袭人,时间在这里凝固成各 式形态。彩陶上的漩涡纹路仿 佛是黄河最初的涟漪,青铜器上 的斑驳是岁月沉淀的泥沙。在 丝绸之路展厅,我看见那些骆驼 俑背上驮着的不仅是货物,更是 整个东西方文明交汇的重量。 最让我惊叹的是那尊栩栩如生 的铜奔马,三足腾空,一足踏燕, 仿佛下一秒就要破窗而出。作 为一个南方孩子,这些西北的文 物让我第一次触摸到历史的质 感——它不是书页上的文字,而 是立体的、有温度的、能够与人 对话的存在。

中山桥横跨黄河,铁架在阳 光下闪着钝光。走在桥上,能感 觉到木板在脚下轻微震颤。当 地人说这是"黄河第一桥",已有 一百多岁了。我试着想象1909 年的人们第一次走过这座桥时 的欣喜——天堑变通途,从来都 是人类最原始的梦想。

第二天清晨,我在敦煌艺术 馆里遭遇了一场美的突袭。虽 然不是真正的莫高窟,但复制的 壁画还是让人屏息。千年过去, 飞天依然衣袂飘飘。

走过一个小路口,读者大厦的出现让我倍感亲切。《读者》杂志陪伴了我整个少年时代,那些温暖的故事和睿智的哲思,曾无数次照亮我放学后的黄昏。在

博物馆里,我看到不同年代的版本,从黑白到彩色,从单薄到厚重,仿佛看到了时间本身的模样。我在留言本上抄下一句最喜欢的句子:"我们都是星星的孩子,努力在黑暗中发出微光。"

水车博览园里,巨大的水车 缓缓转动,吱呀吱呀声如同时光 在叹息。这些古老装置曾灌溉 了整个兰州盆地,让这片土地在 干旱的西北成为奇迹般的绿 洲。我试着推动一架小型水车, 发现需要使出全身力气。古人 没有现代机械,却凭借智慧让黄 河水倒流上山,这也让我感受到 了中华民族的韧劲和伟力。

最后一站是兰州市博物馆。与省博的宏大叙事不同,这里充满了生活的烟火气。汉代灶台上还有炭火的痕迹,明代青花碗底留着茶渍,民国旗袍的腰身纤细如故。这些物件的主人早已隐没在历史的烟云里,但他们生活过的痕迹却如此鲜活。我突然意识到,历史不只是王侯将相的丰功伟绩,更是每一个普通人的一日三餐、喜怒哀乐。

黄昏时分,我再次来到黄河 边。夕阳把河水染成金红,羊皮 筏子在波光中起伏如远古的梦 境。这一刻,我明白了旅行的意 义。它不是景点的堆砌,而是与 一座城市的深度对话。兰州教会 我的,是厚重与轻盈的辩证—— 黄河水挟泥沙而下是厚重的, 《读者》里的文字轻盈如羽;敦煌 壁画承载千年信仰是厚重的,羊 皮筏子漂流水面轻盈如叶。这 种二元性正是生命的本质。

当动车驶离兰州西站时,我 再次深情地回望兰州,历史博物 馆里的那些文物、敦煌艺术馆里 的那些壁画,还有《读者》杂志里 的那些文字,已经内化为我精神 世界的一部分,成为我认识这个 多彩世界的新坐标。

黄河水继续向东流去,而我 也将带着兰州赠予我的这份厚 重与轻盈继续前行。

春雨

南京鼓楼实验中学初三(8)班 董思晨

春日里,东风轻轻抚摸着大地,唤醒沉睡的生灵。她与阳光同时抵达,洒下温柔而又温暖的投影。伴着刚长出新芽的柳枝,春的光点顺着春风播撒至大地的各个角落,闪着朦胧春意。

春风轻轻唤醒几朵积云,在 身边流转,几滴春雨便悄无声息 地飘落下,浸润着刚苏醒的大 地。接着,越来越多的雨滴降下, 携着春的气息降落人间。那是细 腻的,微小的,晶莹的,也是无声 的,滋润的,柔和的。春雨不如夏 雨般猛烈,而是不急不慢,从容不 迫地飘落下来,形成一道带着春 意的雨帘。不过那雨帘很难被清 楚地观测到,只是默默地在地上 积起水坑,在其中晕染开阵阵涟 漪。许是不想扰人清梦,春雨落 得很轻。不仔细听大抵是听不出 有雨的,稍大些时却如轻风过竹 林那般发出"沙沙"声。

春雨如丝,纤长绵薄;春雨如针,丝丝入扣;春雨如帘,薄而轻。它与清风携手,带来春的讯

从屈辱到豪迈

苏州高新区实验小学校五年级 (21)班 潘陈樾 指导老师: 黄欣萍

暑假里,我就听大人说起,今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。可是,我并不太清楚我们为什么要纪念这个日子? 抗战胜利和今天的中国、我们的生活有什么联系?

就在开学的前一天,爸爸带我看了期盼已久的影片《南京照相馆》。这是一段血雨腥风的黑暗历史。在电影里,我看到了铁蹄压的中国人,我看到了铁蹄下的中国人,我看到了日本侵略者的惨无人道,看到了中国老百姓的受尽欺凌。有好多悲惨的镜头,我都闭上了眼睛不知日时。当我看到中国老百姓被的时后。当我看到中国老百姓被的时候,眼泪禁不住流下来。走出影院,我的脑子里藏着许许多多中国人为什么那么屈辱?

开学后的9月3日,学校组织 我们集中收看了九三阅兵。我和 身边的同学一样,都觉得兴高采 烈、扬眉吐气,几天前《南京照相 馆》带给我的压抑一扫而空了。 大哥哥大姐姐们的合唱多么激昂 热烈,人民解放军的身姿多么威 武雄壮,一排排一列列的新式武 器多么振奋人心。我真想化作一 只和平鸽,飞遍天安门广场的每 一个角落。我想在合唱的歌声中 展翅翱翔,我想贴着地面听一听 战士铿锵的步履,我想用翅膀去 轻拍那些枪炮上闪耀的亮光,我 想,我想……80年前的屈辱已经 一去不返,一个强盛的中国已经 屹立在世界舞台的中央。

从《南京照相馆》到九三阅兵,我理解了我们纪念抗战胜利的意义,也明白了我们新时代少年肩负的责任。"少年强则国强",我们要铭记那段屈辱的历史,更要珍惜今天幸福的生活,自立自强、奋发向上,把我们伟大的祖国建设得更加繁荣富强。



扫码关注 欢迎加入 现代快报小记者

最好的民俗

南京玄武外国语学校初三(1)班 汪秉仪 指导老师:杨丽莉

在绚烂多彩的中国民俗文化中,舞狮如同一颗璀璨的明珠,在历史的长河中熠熠生辉。它是我心目中最好的民俗,不仅仅因为它同时呈"力"与"美"的艺术交融,更因那狮皮下跳动着舞狮者坚韧、无畏的灵魂。

落日熔金,将青石板染成琥 珀色,一场舞狮盛宴就此开幕。 两头雄狮身披五色霞光,静静伫 立,威严、雄伟。我攥着汗湿的竹 凳边缘,听见鼓槌骤然击破暮色, "咚——"这是天地的怒吼,唤醒 沉睡的巨兽,震得我心头发麻。 随着鼓点的密集,两头雄狮渐渐 开始行动,浑身的鬃毛随风剧烈 起伏,如火花四溅,将四周的空气 都点燃得炽热起来。每一次腾空 都仿佛要割裂夕阳,每一次翻滚 都好似要震碎大地。"咔嚓",狮 爪嵌入青石的缝隙,溅起一串冷 火星。舞狮将力量与美感演绎 得如此如梦如幻,我也早已忘了 眨眼……至此,狮形已成。

暮色渐沉,人群散去的青石板上还残留着碎金般的狮鬃亮片,我弯腰拾起一片,余光正巧瞥见退下狮头正在后场练习的

少年。他正单脚立在梅花桩上, 另一只脚悬空晃着,裤腿卷到膝 盖,露出新结痂的淤青。忽地, 他凌空跃起,汗珠从他的发梢滴 落,月光落下,折射出点点银 光。恍惚间,我望见无数个被月 光浸湿的夜里——少年正与自 己的影子在梅花桩上缠斗不休, 他们是舞狮的灵魂,他们是民俗 文化长河中跃动的浪花,他们是 让这份古老艺术在现代社会焕 发出新生命力的使者! 他们身 上流淌着的是一种坚韧不拔,勇 于挑战的狮子之魂:杂糅在汗水 里的,是对技艺的精益求精;镌 刻在岁月里的,是对梦想的执着 追求;闪耀在舞台上的,是对自 我的勇敢超越。因此,他们不畏 艰辛,勇往直前,正用坚持书写 着传奇! 至此,狮魂已成。

狮形与狮魂,在舞狮这一民俗中交织,融合。最好的民俗,从不让人旁观。此刻我滚烫的掌心里攥着一片狮鬃残鳞,像攥住一团烈焰,它正灼穿我的血肉,唤醒我体内沉睡的雄狮,以昂首的狮姿,去迎战生命里所有未开凿的黎明!

我的探索

南京玄武外国语学校初一(12)班 李厚文 指导教师: 苏红

作为一个昆虫爱好者,我对云南西双版纳的热带雨林神往已久,第一次来到这里,我迫不及待地想深入探究,解开我心中的疑惑:为什么如此多的生物能在这片土地上生生不息?是什么造就这自然中的奇迹?

我惊叹于这里奇特的雨林 景观,各种姿态的植物,其中不 乏稀有品种和受保护的植物,简 直是植物爱好者的天堂。我尽 力记录着这里的每一种生物,试 图找出它们的共同点。我也仔 细探索了这里的自然条件,从降 水量到早晚温差,我都记录在 案。经过两三天的努力,我终于 把需要的信息都收集齐了。但 我无法找到这些信息间的联系, 无法找到这片地区生物多样性 如此丰富的原因。

经过帐篷里几天几夜的冥思苦想,我仍然无法理清头绪。正当我心灰意冷之时,我突然注意到了营地边一棵小树枝条上的情景,几只蚂蚁在枝条上忙碌着,一会儿上一会儿下。走近一看,才发现枝条上还趴着几只小虫,原来是角蝉,一种以物茎秆中汁液

食的昆虫。只见一只角蝉的尾部慢慢析出一滴液体,一只蚂蚁见状便连忙上前,用强壮的大颚吸食着这种液体。忽然一只瓢虫从天而降,显然是盯上了角蝉肥美的身躯。但蚂蚁们可不乐意,它们一拥而上,有的撕咬瓢虫的头,有的抓住瓢虫的腿。瓢虫见大事不妙便逃走了。这种蚂蚁与角蝉间神奇的共生关系使我为之惊叹。同时,也指明了我的探究方向,我要做的不仅仅是收集信息,还要寻找生物之间奇妙的关系才能找出这块宝地的奥秘。

之后的几天里,我继续探索着生物间的关系。经过不懈努力获得了不少成果。如线虫与螳螂的寄生关系,植物与植食性动物间的微妙平衡等。这些联系共同指出了关于我疑问的公案:这片雨林中的生物之所以的管案:这片雨林中的生物之所以明知于温暖的环境。归根结底是因为物种之间建立起的复杂联系,使它们互相依存,促进演化,让这些物种能够在气候变化等不利因素中存活下来,最终构建成一幅蓬勃壮阔的生态画卷。

迷糊老妈

南京市石鼓路小学五(4)班 黄胜垚 指导老师:周晴

"呸呸呸,真是太恶心啦!" 卫生间传来了老妈的尖叫声。

"怎么啦?怎么啦?"我和爸 爸连忙从房间里冲出来。

"天哪,我居然把洗面奶当 牙膏了。"只见老妈蓬松着一头 羊毛卷,柳叶眉上挑,一双杏眼 瞪得滚圆,嘴巴像螃蟹般吐着白 色泡沫,正端着杯子拼命漱口 呢。哎,这就是我的老妈,她真 的超级迷糊。常常因为"不走 心"而做出些令人哭笑不得的 事。提到她,我和老爸常常无奈 地摇头。就拿最近一周来说吧, 她先是重复下单购买了两本相 同的书。然后,在一个下雨天, 将我心爱的雨伞丢在了出租车 上。更因为走路时没看路,跌了 个狗啃泥,膝盖破的皮比硬币还 大,脚也肿得似馒头。

更令人无语的是,她居然再次把电瓶车钥匙弄丢了。昨天 早上,妈妈像往常一样准备从鞋 柜上取出钥匙送我上学,却发现 钥匙失踪了。她挠头想了想,自 言自语道:"有可能在衣服里", 然后,快速跑进房间,找昨天穿 的外套。可低头寻了半天,衣服 的影子都没看到。她苦着脸,又 拍了拍脑袋,恍然大悟:"衣服应 该在阳台上。"于是,她又冲过 去,四处翻找,衣服是找到了,可 口袋却空空如也。老妈慌了,像 无头苍蝇般在家乱翻,可钥匙还 是不见所踪。我见状,无语地摇 摇头……最后的最后,眼见上课 时间快到了,老妈只得拉着我一 路狂奔,往学校赶去,累得我跟 大狼狗似的。可到了学校门口, 她又惊叫道:"哎呀,你的书包 呢?"书包落在家里了,我顿时翻 了个白眼,"晕倒"在原地。

这就是我老妈,虽然有时她 的迷糊会给我们的生活带来困 扰,但我依然觉得这样的她,其 实也蛮可爱的。