



锻炼不止 生命不息

市第一实验小学小记者 张梓皓

为了多锻炼，增强体质，暑假里我每天5:20就会起床，来到西园中学和小伙伴们一起晨练。下面我就来给你讲讲晨练的那些事吧！

来到操场，小伙伴们都已经来了，我们甩腿，热热身，便开始了考验耐力的长跑。大家一个个摩拳擦掌，蓄势待发。发令枪响起，站在不同跑道的队员迅速抢道，每个人都想成为领先者。而我则采用匀速战术，刚开始并不跑快，当他们体力耗尽了再加速反超，最后100米时尽全力冲刺。凭借着这样的最佳战术，我终于在跑完三圈之后，只是轻微喘息，而有人却累得上气不接下气。

长跑的疲惫并没有影响到我们锻炼的兴趣，在短暂的休息之后，我们又进入到短跑模式。虽然短跑并不是我的强项，但我却摸索出了一套方法：用脚前掌着地，能让人跑得又轻又快。这使我的短跑一直处于中等偏上水平。

累人的跳绳运动又开始了，在跳完3组三十秒，6组一分钟的绳后，大家都累得气喘如牛，大口大口地喝着水，好像害怕自己身体里缺水一样。不知是谁喊了一声“砸沙包了！”，大家本来疲惫的身体又变得生动起来。在简单的石头剪刀布分组后，我和伍泽宇砸，龙儿躲闪。龙儿不愧是“身轻如燕的胖子”，东蹿西跳，我们砸了将近一分钟都没能把他砸下来。最后我用速度解决问题，砰！淘汰。我们又玩了几局，不亦乐乎。最终，我们恋恋不舍地回家了。

我爱锻炼，锻炼使我健康；我爱锻炼，锻炼使我快乐；我爱锻炼，锻炼使我幸福！

指导老师：欧明玉

猫之歌

市第一实验小学小记者 朱俊澎

我是星星，夜幕中的两颗星星，两颗黄莹的星。我是风，一道有颜色的风，穿行在大街小巷，出现在房脊屋檐。奔跑，漫步，行走在天空之上。

我也会停留，钻进影子里，趴着，融化成一摊影子，闪着两点光，打量着人来人往，车水马龙。

我是旅行家。从一个房檐到另一个房檐，从一面墙到另一面墙，不用故意记住昨天走过的路，过好今天，迎接天明。这本就是一场没有起点终点，没有起因与后果的旅行。

我是美食家。今天品尝的，永远与昨天不一样。明天又会品尝什么呢？是从缸里偷捞的金鱼，还是从树上捕的鸟雀，抑或是……

我是语言学家。“喵”的叫声可长可短，可粗可细。我不太擅长保守秘密，因为我心里一想到什么，嘴里就会不由自主地冒出来，尾巴、姿态也都会把我的心情暴露。

我是侠客。我有四把“利刃”，可却不曾伤过谁。但要是遇上蛮不讲理、穷凶极恶的，也要亮出“利刃”来斗一斗。

我也有同行的朋友。我常会去见见他们。没有什么时间，没有什么地点，也不用在月下苦等。遇得上就算巧合，遇不上，自己当独行侠。

听说，有人说我们在流浪。不，我们有家，月光所及之处，不都是家吗？

指导老师：吴墨翠

黄山日落

市第一实验小学小记者 盛子龙

当晚霞洒在身上，没有烟火，没有尘杂，我仿佛来到了另一个世界，一个充满光明和希望的世界。

人生好比一轮红日，日出即希冀之意，日落即衰败之意，可我却对日落情有独钟。

踏着轻快的运动鞋，随着心率的加快，我们一行人来到了“观日落胜地”——丹霞峰。

站在峰顶，向西眺望，起初，天空仍是一片湛蓝，活跃了一天的太阳高挂在天空，显不出一丝一毫疲劳，云朵似乎被风“剪”断了似的，漫不经心地游荡在天边，把太阳那灿烂的笑容遮得无影无踪。

太阳公公在哪？太阳什么时候落下去？我等的不耐烦了，心想：“千里迢迢来到黄山，不会连日落都看不成吧！”我就像泄气

的皮球，瘫坐在地上。突然，一缕刺眼的光芒照在我的身上，啊！太阳要落山了！

那轮金色的球体微微有些发红，天空中隐隐约约“抹”上了一丝橙色。渐渐的，那一缕橙红慢慢扩散开来，瞬间弥漫在整个天际。而太阳也越变越大，变成了白色，如同一个白玉做成的盘子，努力地顺着“阶梯”向下走去，周围那大块大块的白云朵也在夕阳的映照下显出一片殷红。那一片火烧云层层叠叠，色彩分明，像被火焰点燃的棉，像天空中的岛屿，像大海上翻滚跳跃的浪花，由东向西，颜色渐渐变淡。夕阳又像一个害羞的小姑娘，悄悄地藏在云层后面，投下细碎的金光！

太阳渐渐西沉，最终停留在了松树的树枝上，仍依依不舍地望着人们。月亮等急

了，似乎是怕上班迟到，推了太阳一把，把太阳推到了群山之中，只露出半个圆圆的小脑袋。晚霞发出最后一丝光，逗留在半空中。她照亮了竹林，将竹林照得格外优雅。她照亮了湖面，将湖面照得五光十色，难道是梵高在天堂也不忘对画画的热爱，在即将完成一幅“旷世之作”时，一不小心打翻了调色盘？她照亮了人们的脸庞，将人们的脸庞照得金光灿灿……

这最后一缕光似乎在天空呆腻了似的，渐渐地消失在广阔无垠的夜空中……月亮开始了站岗，给天空拉上了幕布，星星对人们眨眼，在深蓝色的天空中散步……

太阳落了，我们只好一步一步回头地下了山。

指导老师：欧明玉

乘车历险记

市第一实验小学小记者 杜朏

“吱嘎！”随着一脚刹车，我差点飞出去，幸好系了安全带。我摸摸撞疼的脑袋，心想：新手上路真可怕！

我的哥哥领到驾照后，没开过几次车，因为他只有假期才有机会开。今天机会来了，我们一家要去周边玩玩，于是爸爸要求哥哥来当司机，哥哥硬着头皮答应了。

只见哥哥紧紧握住方向盘，直直地盯着前方，偶尔迅速地转转头，看看后视镜。这个样子的哥哥，简直比上考场的我还紧张。9、8、7……眼看着绿灯就快要变成红灯了，爸爸急急催促：“快快点，不然过不去了！”他“哦”了一声，却慢吞吞地踩下了刹车，不忘来一句：“新手上路，安全第一。”

接着下一个路口，就要左转了，而哥哥还在直行道里奔驰。这次正接电话的爸爸还没发言，妈妈看了一眼导航，大喊着：“不是快要左转了吗？怎么还在直行道里不变道呢？”哥哥这才反应过来，此时周围的一切都是哥哥的假想敌，好在前前后后都没车，顺利地进入了左转道，继续前行。

我的心哪，此时也是十五个吊桶打水——七上八下。我没心情欣赏窗外的景色，直到看到了目的地，我的心才从半空中落了地。

谁知，景区门口更是拥挤，有推着婴儿车的阿姨，有骑自行车的小弟弟，还有在路中间慢慢悠悠走着的中年人。这个新手司机更是小心翼翼地在穿梭的人群中龟速前行。

终于，哥哥安全地把车停在了车位上，他还有点得意地问我：“妹妹，我刚的表现怎么样啊？”我心有余悸地说：“真是太‘好’了，我都替你捏了一把汗，可以写一部《乘车历险记》了！”

指导老师：欧明玉



《大美淮北》·素描 阮煜峰(13岁)

月光下的公园

市第一实验小学小记者 李林琰

农历八月十五的夜晚，月亮升起来了，从山的那边缓缓升起来了。

月光是那样明亮、柔和，照亮了高高的相山，照亮了高楼大厦，照亮了城市间宽广的马路。

这时候，我们走出家门，在洒满月光的大道上散步，不知不觉就走到了公园。

抬头看去，高高的天空，挂着一轮明月，散发

出幽幽的银光。那银光中仿佛有各种图案：是嫦娥，是玉兔，还是伐木的吴刚？哦，我觉得自己双脚离地，飞呀飞呀，去拥抱明月，去亲吻星星。

我们漫步公园，一排排高大的树木投下黑黑的影子，像一个个士兵等着我们检阅。秋虫唱着，飞蛾拍打着翅膀，鸟儿从月光下一掠而过……这时飘来花草的清香，是雏菊，还是月桂，还是秋海棠？啊，都有！在月光的映衬下，草丛镀上了一层银毯，漂亮极了。月光就像一位慈祥的老奶奶一样给我讲故事，讲述一个关于月亮的古老的传说。

啊！我爱中秋，也爱这月光下的公园。

月光下的夜晚

市第一实验小学小记者 张轩瑜

中秋的夜晚，一轮圆月挂在漆黑的夜空中，就像一颗明亮的珍珠，散发着皎洁的光；又像一面明镜，映出天地万物的影；还像一块晶莹剔透的冰，带来阵阵清凉。

晚饭后，我和姥爷骑着自行车，在洒满月光的小路上骑着，骑着……

路边耸立着一棵棵高大的梧桐树，月光隔着树照下来，洒下斑驳的树影。湖边弯弯的杨柳倒映在水中朦胧倩影，微风吹来，尽情摇曳，展示着她的丰姿。月光洒遍波光

粼粼的湖面，闪闪烁烁，泛起万点荧光。湖中也有一个月亮，是那样晶莹澄澈，与天上那个月亮相映成趣。微风送来桂花的缕缕清香，仿佛是月亮上的桂树散发出来的香味。极目远眺，隐隐约约有一带远山，像是被月光笼上了一层轻纱。

我和姥爷在这月光下的夜晚骑着，骑着……有时，姥爷骑在我前面，为我指引方向；有时，姥爷骑在我后面，提醒我注意安全；还有时，姥爷和我并排骑，向我讲述着妈妈小时候的故事、姥爷小时候的故事和我小时候的故事。

温润的月光洒在姥爷的脸上，我看见姥爷鬓角的白发闪着银光……

指导老师：马翔