脊柱侧弯历险记

■百花小学504班 屈弋循

望着一幢幢庄严的白色大楼，那红色的十字使我不寒而栗。我左手捂脸，右手牵着妈妈，屁股使劲往后坠，脚下一动不动："妈，我不去看了。"妈妈虎着脸，一言不发，死拖活拽地将我拉进医院。

故事发生在几天前。我弯着腰在桌下捡东西，恰巧被妈妈两只鹰眼扫见："呀，你的背怎么扭曲了。我告诉你，你现在坐姿不端正，小心脊柱侧弯以后瘫痪！"几句话将我说得瑟瑟发抖，心中如有一面战鼓在擂动，脸上阴晴不定，真的有那么可怕吗？那我岂不是年纪轻轻就要成为新一代霍金吗？

于是第二天，妈妈不顾三七二十一地把我拉到了医院。正逢午时，火辣辣的太阳照得人浑身发烫，体内血液仿佛要爆体而出，太阳像一面大火镜，在阳光的反射下，医院像镀了一层金光，深深地映我的心中，显得越发可畏可怖。这更坚定了我不肯就医的想法，这才有了开头的一幕。

我边走边想着医生折磨我的一万种方法：或许是用一根根金针扎在我的穴位上，把我扎成一个小刺猬；或许是拿一个个火罐，在接受火的亲吻后倒扣在我的背上，疼得我哇哇大叫；又或许是把我拿支架固定起来，走个路都像机器人一样。

左拐右绕，通道尽头赫然出现了一扇橡木大门，推拿科专家门诊到了。一进门，眼前出现了一张祥和的面孔，略显灰白的头发疏疏朗朗，一副金框眼镜显得他博学多才，原来是为我治病的医生。我不禁打了个冷颤，藏到了妈妈身后。

"沈主任，麻烦您看下我儿子的脊椎有没有问题啊！"妈妈满脸忧愁地问道，随手把我拎到前面。

医生笑嘻嘻地转到我的身后，让我脱了T恤，弯腰垂手，身子松弛，而他用两指细细地按压我背上每一根脊椎骨。我并不觉得有多痛，但是感到麻木。虽然连五分钟都没到，但我感觉像度过了一个世纪。

"没什么大问题，两肩稍微高低，侧弯不超过三度，只要端正坐姿，每天进行户外运动，不需要药物治疗。"医生金口一开，我与老妈紧皱的眉头终于舒展开了，悬着的心又回归原处。

现在想想，平时的我吊儿郎当，坐着的时候屁股只蹭着椅子边，拱着背，整个人倾向一边，现在想来，可悲又可哀，长期下来，别说以后进行治疗有多痛苦，就连梦想都不可谈。经过这一次的求医，终于改变了我平时对坐姿无所谓的思想，牢记妈妈的教诲："屁股占到凳子的四分之三，双脚踏实着地，背挺直，读书写字做到一拳一尺一寸，每天坚持户外运动1小时……"亲爱的小伙伴，你"坐"对了吗？

指导老师 徐艳杰

古镇随想

■东湖中学805班 贾丰源

你见过什么样的江南？是二十四桥的明月，还是映日接天的苏杭荷塘？

入夜时分，我们一家三口伴随着一缕温热的风，寻访南浔古镇古旧的老街。宽大的青石板还带着白日的余温，蓄满了时光的脚步。粉墙已不再洁白，黛瓦也被岁月洗去了一层颜色。然而，比起人工雕琢的小桥流水，这才是历史应有的模样。

悠悠运河水畔，穿过狭长而古朴的回廊，在百间楼，忆往昔，名门极盛，婢女成群，繁华应如是。河对岸的墙上有灯光秀，讲述着张怀民故居里一块蓝水晶玻璃的故事。虽然制作工艺已经失传，然而它的美却历久弥新，从未离去。

登上最高的一座石桥，极目远望，是灯的世界。无数颗星织就火树银花，点亮了夜的眼睛，点缀了水乡的梦。当文化底蕴遇上人间烟火，就成就了这里的美，一条生活着的老街，一座生活着的古镇。

翌日清晨，趁还有习习凉风，我们背上行装，去邂逅古镇的另一番面孔。在小莲庄看万亩荷塘菡萏初放，会心一笑，这不是诗词歌赋中江南那熟悉的模样吗？沿着另一条古街信步徐行，寻访鳞次栉比的大宅，想象着古代墙里秋千墙外道，醉心于门外街头的古色古香，惊艳于门内院中的西洋风物，中西合璧点亮了游人的双眸。

江南水乡，自然少不了船的身影。数尾篷舟，数袭红衣，弯弯的橹，船娘欸乃一声，摇动船桨；欸乃一声，一场民俗婚庆表演拉开了序幕。忽然想起一首传唱了许多年的歌谣，"摇起了乌篷船……点起了红灯笼……"

一趟旅程不在于长，而在于邂逅一道别样的风景；远方不一定要遥不可及，可以是与家人一起慢慢走，细细看，静静品。有家，有亲情，有江南，便是最美的旅程、最美的诗与远方。

海上观日出

■实验小学教育集团408班 赵唐蕊

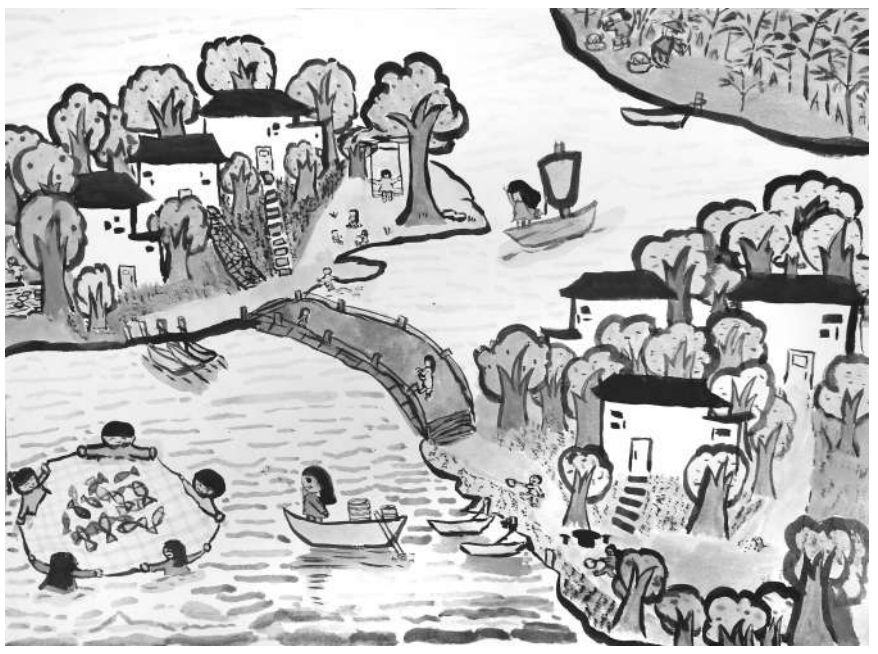
"日出江花红胜火，春来江水绿如蓝"，这句诗描写的是江南水乡的日出美景，而身处江南的我，却从未看过这美丽的景色。于是爸爸妈妈决定带我去海盐的观海园看日出，亲身体验这一壮丽的美景，我非常地期待。

7月23日凌晨四点，我们从家出发去看日出，经过40分钟的车程，终于到达了海盐的观海园。远远望去，天空虽还没有一丝光亮，但海边已是人山人海，他们正翘首以盼着那颗"大火球"从水天相接的地方慢慢地爬上天空。我和爸爸妈妈赶紧去找了一个合适的位置，架好摄像机，耐心地等待着。

4点55分，远处海天相接的地方透出一缕金灿灿的霞光，它洒在海面上如同给海面蒙上了一层金黄的面纱；过了一会儿，太阳露出了小半张脸，像个害羞的小姑娘，脸圆圆的、红彤彤的，十分可爱；一晃之间，小姑娘似乎变得不害羞了，露出大半张脸来，那原本金灿灿的海面被染红了，这时的海面简直美得无与伦比——红里透着黄，黄里又透着粉……真像给海面穿上了五彩衣呢。暖暖的太阳，连我的脸也照红了。一眨眼的工夫，太阳就从水天相接的地方跳跃了出来，迫不及待地向上爬，很快就到了云端之上，照亮了整个海面、整个世界。

这是我长这么大以来第一次看日出，我永远也不会忘记那如诗中所描写的美如仙境一般的景色。

指导老师 李红芳



■我家住在鱼米乡 平师附小505班 张子瑜
指导老师 朱红梅

我学会了弹钢琴

■世外经开小学503班 陈思怡

每当我坐在钢琴椅上，就会想到我刚开始学钢琴的时候。

小时候，每当我在电视上看见穿着晚礼服的姑娘，坐在剧院里优雅地演奏着钢琴，我都以为自己看到了来到凡间的仙女。所以我就在心里暗自下了决心，我一定要努力学会这种乐器。

后来，妈妈给我报了一个学习钢琴的兴趣班。第一天上课时，我的心里乐开了花。我们的钢琴老师又年轻又漂亮，她温柔、耐心地走到每一位同学的面前，分别为他们弹奏示范，随着老师细长的手指在一个个钢琴键上飞舞、舞蹈，动人的音乐好像山谷中黄莺清脆悦耳的歌声一样回荡在我们耳边。然后是同学们一个一个到老师面前弹，老师会指出他们弹得不对的地方。看着他们弹琴时优雅的姿态，我更加坚定了信心，我一定要刻苦练习，变得和他们一样厉害。

但当我真正开始弹琴时，却差点哭了出来。钢琴上有八十八个琴键，三十六个黑键，五十二个白键，还分为最低音、低音、中音、高音，还有最高音等，光是记忆我都快要崩溃了。好不容易记完了琴键，老师又开始教指法了，但是我那平时灵活的手指们，弹起钢琴来却变得一点也不听使唤了，指法僵硬又难看。我像个泄气的皮球，难过地低下了头。

老师像是看穿了我的心事一般，她拍了拍我的肩膀，温柔地对我说："万事开头难，很多同学刚开始也不会弹，但经过努力练习，都取得了很大的进步，思怡小同学，你要相信自己是可以的。加油！"听了老师的鼓励，我的心中重新燃起了奋斗的火焰。我开始坚持不懈地练习，一遍不行就练两遍，两遍不行就练四遍。功夫不负有心人，经过一段时间的练习，我不仅学会了弹钢琴，还学会了看五线谱、数节奏，还掌握了很多关于钢琴的小知识。

我终于学会了钢琴，偷偷告诉你，我现在正在学习巴赫的《三部创意曲》，相信我以后一定可以弹得更加出色！

指导老师 卢惠平

■书法 东湖中学704班 王圣杰

读一本好书

我们的家园

——读《地球的故事》有感

■乍浦小学404班 管心怡

"半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许？为有源头活水来。"正如朱熹所说，我们在读书后，时常有一种豁然开朗的感觉：书是我们的思想保持活跃与进步的"源头活水"。

这个炎炎夏日，我与一本好书撞了个满怀：美国学者、作家、历史地理学家亨德里克·威廉·房龙的——《地球的故事》。它虽是一本地理书，但作者却用通俗易懂、风趣幽默的文学语言，描绘了一个个精彩故事，把地理知识传递给读者。它犹如一阵清风，拂去我心中的焦躁，犹如一股清泉，滋润着我的心房。

读着这本书，我好像和作者一起游历了辽阔古老的亚洲、多灾多难的非洲、科技发达的欧洲、神奇独特的澳洲、充满活力的美洲。我随着主人公一起探险，一起受益，一起欢呼，一起玩耍。在游览中，我了解了许许多多个科学小故事和科学小知识，有关于火山的故事，有关于世界名著的故事，有关于世界名人的故事，也有关于细菌的故事，这些故事让我看得津津有味，感受到了地理知识带给我的无穷乐趣。

读完《地球的故事》，我不仅学到了许多课本上没有的地理知识，而且更加深刻地理解了人类和地球的关系。目前，地球是人类和其他生物共有的唯一家园，人类作为地球的一部分，在不断发现地球的奥秘、不断地向大自然索取的过程中，也在有意无意中做出了许多伤害地球的行为：大量砍伐树木，导致严重的水土流失和沙尘暴；大量地开采煤炭、铁矿等资源，导致地球的地表遭到严重的破坏；人类之间的战争也使大自然遭到破坏，战争让大自然笼罩在硝烟中，让原本生机勃勃的小花小树垂头丧气……人类活动的影响已经显著破坏了生态环境。

地球是那么美丽，那么富饶，那么神奇，人类只有一个地球，地球是我们赖以生存的家园，是人类发展的空间。因此，我们每个人都应该好好爱护地球，与地球和谐共处。所以，同学们，让我们从我做起，从身边的小事做起，人人参与绿色出行、垃圾分类、节水节电……为美丽家园、未来世界建设做出贡献。

指导老师 钮美勤