

CHENGSHI·CHENGZHANG



■大吉大“栗” 毓秀小学116班 杨彦泽

一日秋游

■平师附小松风校区305班 丁维萱

今天秋高气爽，爸爸妈妈带着我出去吃烧烤！

坐在车上，我一直看着窗外。阵阵秋风吹来，满树的梧桐树叶在风中翩翩起舞，偶尔一两片像小鸟一样在空中飞舞。继续往前，忽然，我闻到了一阵浓浓的桂花香，仿佛寄来了秋天的芬芳。

终于，一片大草坪出现在我面前。“到了，到了！”我兴奋地喊道。车子刚停稳，我就冲了过去。

路边已经支起了烧烤架。只见彭叔叔和马叔叔一手拿着孜然粉，一手翻着烧烤串，忙碌地为坐在帐篷里的阿姨和孩子们准备午餐。

草坪间搭起了一个大大的帐篷，里面坐着两位阿姨，各带着自己的孩子，聊着天。桌子上摆满了新鲜的水果和各种各样的美食。

草坪旁边有个运动场。篮球、羽毛球、网球应有尽有。我们组队进行了一场羽毛球大赛，大人们一组，小孩们一组，各自“厮杀”，赛场上时不时传来欢呼声、加油声。

“吃烧烤了！”妈妈大声喊道。我们一群人收拾好球拍，回到帐篷，开始享用午餐。一眨眼的功夫，就抢光了。

一个下午，就在这欢声笑语中结束了。

指导老师 张 琛

煎饼果子·李

■实验小学603班 沈真心

“煎饼果子咯——”

上学路上的煎饼果子·李，用一把蘸酱的刷子和浓浓酱香味让我驻足，让我流连忘返。

天刚蒙蒙亮，一缕阳光洒在路上时，去上学的我已经远远地听到煎饼果子·李的吆喝声了。那声音和葱花的香味，离我越来越近，调动着我的味蕾不断地靠近，不知不觉中，我加快脚步来到她的摊子前。

煎饼果子·李，总是穿着一身碎花布衣，淡蓝色的袖套显得她老练与成熟，乌黑的长发编成一根麻花辫，再用卡子一卡，干净利落，和她麻利的手法相得益彰。

一见我们来，她便笑了，微笑的脸庞在乳白色的蒸汽中透露出些许淳朴：“要啥呀？小妹！”

“一份煎饼果子！”

“好嘞！”她的声音在道路上回响着。

只见煎饼果子·李一手将面糊三两下均匀铺开在盘中，一手顺势拿起一个鸡蛋，在面盘上一磕，流出的蛋黄在上面轻轻一弹，蛋清缓缓向周围散开。她轻转着面盘，倒上各种酱料，好像在饼中央留下了一幅“水墨画”。刷子在她手中规律地转动，白色的面饼、金黄的鸡蛋、肉红的火腿……各色的“颜料”在“宣纸”上涂抹得均匀有致。转、铲、翻、卷、切、装，一系列的动作有条不紊。

最后，她将装好的煎饼果子递给我：“小心烫，小妹！”我小心地接过。

“好吃！”吹开热气，轻轻一咬，薄脆爽口的面饼和鸡蛋混在一起，加上葱花的香味更是一绝。

“煎饼果子咯——”

指导老师 李月琴

超燃，“丘妈”

■毓秀小学414班 许陈右

今年9月23日至10月8日的杭州亚运会，是继北京、广州之后，我国举办的第三届亚运会。

这场亚运会精彩纷呈，古今相融，从开幕式一直闪耀到闭幕。各种首创更是层出不穷：丙烷燃料、数字火炬人、数字草坪等等，高科技将我国身为文化古国的浓重历史色彩发挥得淋漓尽致：良渚玉琮、依水传韵、丹青留白、烟雨江南……不仅如此，各国运动员屡创佳绩，不断刷新好成绩，留下了无数让人泪目的瞬间。

令我最印象深刻的还是乌兹别克斯坦的体操老将——丘索维金娜，她也是本届亚运会中年龄最大的一位选手，已经48岁了。这个年龄在体操界是无法想象的，因为体操选手一般都会在20多岁选择退役。那又是什么促使她坚持到了现在呢？

丘索维金娜小时候因为一次偶然的機會，跟着哥哥进入了体操队。体操队的训练十分艰苦，但她从未放弃，终于在17岁的黄金年龄获得了参加巴塞罗那奥运会的机会，她信心满满，大放异彩，带着四枚奖牌荣耀归国。在与摔跤运动员克帕诺夫结婚后，丘索维金娜便选择了退役。很快，他们的儿子呱呱坠地。可当3岁的儿子阿利舍被确诊出

白血病，丘索维金娜如遭雷击，脑中一片空白。在她生命中最美好的时候，遭受了生命中最惨痛的一击。丘索维金娜变卖家产给儿子治病，为了奖金她不顾一切，疯狂参赛，为了让儿子得到更好的医疗资源，她接受了德国抛来的橄榄枝，代表德国参赛，为此还背上了骂名。每当丘索维金娜接受采访时，她总会说出那句感动千万人的话——“你未痊愈，我不敢老”。

2008年，从北京奥运会载誉归来的丘索维金娜得知儿子阿利舍痊愈的消息，六年间不展的眉头终于解开。她立马带着全家回到乌兹别克斯坦——他们的祖国。

而在如今的杭州亚运会上，丘索维金娜再次为她的祖国出战，为自己而战，再次创造了奇迹，在48岁的年纪获得了女子体操第四名的好成绩。

丘索维金娜的体育梦还在坚持，她将继续备战2024年的巴黎奥运会。她的拼搏、努力、不懈，与母爱，令我感动。作为一名运动员，她努力、拼搏、不懈奋斗；作为一名母亲，她慈爱、坚强、不怕困难，相信“丘妈”，她定能创造新的历史！

指导老师 卫建芳

投篮记

■实验小学如意校区608班 姚熠滢

“咚，咚，咚……”篮球馆里回荡着篮球拍击地面的闷响声，篮球擦过球网发出的“嗖嗖”声，还时不时夹杂着说教声。

原来是我 and 爸爸在打篮球呢！

“你现在长大了，力气有了，不能再像之前一样双手投篮了，不稳定。”看我投篮时，爸爸不禁皱起眉头，提出了建议。

“你看，”爸爸接过篮球，运了两下球，“你要是双手投篮的话，一只手往左推，一只手往右推，投进的概率不大。”爸爸接住刚刚在篮筐边溜达一圈又没投进的球，举在额头前，一只手托在球的左下侧，一只手放在篮球后方，接着手臂一弯，手腕一翻，篮球飞速旋转，在空中划过一道优美的抛物线后，稳稳地落入蓝框，发出“唰”的一声响。

我迫不及待地冲上前去，接住篮球跑到了罚球线，学着老爸的样子投出一球，但球像抹了油一般，脱手而出，在地上弹了几下，滚出几米远。爸爸捡回球，站到我身后，“你左手轻轻地搭在左面，右手放到球后面，手指弯成篮球的幅度，贴住球，中间空心。”爸爸手把手地教我，“对，就是这样。投篮时，右手手腕用力往外翻，左手不能发力……”

在爸爸的指导下，我摆好投球姿势，将球从额前拨了出去，但是，球依然不能如我所愿进入篮框。

“你看，你的左手还在推球，这样球不稳定，肯定进不了。”

“手臂不要弯，保持直角，就靠手腕发力把球推出去。”

“球放哪里的啊？正前方！”

……

我一遍又一遍地练习，手臂渐渐抬不起了，汗水也模糊了双眼。平时跟我像兄弟一样相处的爸爸，今天化身成了严格的教练，对我“指手画脚”“评头论足”。

“慢慢来，你原来的投篮方式已经形成肌肉记忆了，要改掉不是一时半会儿能做到的。”爸爸可能看出了我的委屈，语气没有那么强硬了。而我，也凭着“世上无难事，只怕有心人”的信念，一次，两次，三次……坚持着。

绳锯木断，水滴石穿，我想，只要我不放弃，肯定能练成正确的投篮姿势。

指导老师 李红芳

滑月亮

■崇文小学402班 周徐睿

吃好晚饭，妈妈带我去公园里滑滑板。夕阳依依不舍地看着我们在草坪上玩耍。夜神一急，把夕阳推下了山头，又把月亮拉了上来。

那月亮是在长江中淘洗过吗？月盘是那样的圆，月光是那样亮，照亮了船头上的人们，照亮了柳树的细枝，也照亮了在空中飞翔的鸟儿……

啊，我和妈妈滑月亮！

我滑过公园的草地，花儿飘来阵阵香味，是菊花？是玫瑰花？是月季花？都有。

啊，我和妈妈滑月亮！

我在滑滑板的时候会听一些故事。有时，什么也不听，只是静静地滑着滑着，滑过小桥，滑过大道和小路，滑过热闹的广场……我看向妈妈时，突然发现月亮牵着好多好多的小星星，好像也在天空中滑着滑着……

多么奇妙的夜晚啊！我和妈妈滑月亮！

指导老师 朱莉月

学抓中药

■乍浦小学202班 濮阳蕙芷

放假的时候，我经常跟着妈妈去上班。特别是天气热的时候，配中药的人特别多。妈妈和阿姨她们忙不过来，我也跟着一起忙起来，我的任务是把一味味中药从药斗里拿出来。

我爬在凳梯上，一边从药斗里拿中药，一边看这些中药都长什么模样。有的中药是白色的，有茯苓、山药、白芷、通草。通草切成一片片的，很像我爱吃的甜甜圈。还有的中药是黑色的，有神曲、焦山楂、焦麦芽、生地。我还看见了一味中药很吓人，是一种叫蛤蚧的动物晒干制成的。还有的中药特别香，有丁香、藿香、陈皮、薄荷等。我最喜欢闻薄荷的味道，因为和口香糖的味道一模一样。

我帮忙拿中药，不仅减轻了妈妈和阿姨的负担，还认识了很多中药，知道了它们的名字和样子，学到了很多书本上没有的知识。妈妈说我的名字也是两种带香味的中药和起来的，你们猜猜是什么？是藜蘅和白芷的合称！

指导老师 钮美勤

找秋天

■百花小学育才路校区301班 陆 逍

早上，我一起来就感觉很凉快。我问妈妈：“妈妈，今天怎么这么冷？”妈妈说：“天下雨了。”我突然想起了一句话：“一场秋雨一场寒。”哦！现在已经是秋天了呀。

我坐在妈妈的车上，看到小区里石榴姑娘笑红了脸，橙红色的柿子压弯了树枝，青绿色的橘子一串一串地躲在绿叶里，紫色的枸杞花星星点点随风飘舞，美丽极了！

车子开出小区大门，一阵风吹来，像小扇子一样的金色叶子飘落了下来，在空中翩翩起舞，哇！那是银杏树的叶子。马路两旁的栾树（也叫灯笼树）开满了黄色的小花，风儿一吹，花儿便纷纷扬扬洒落一地，铺成了一条金色的地毯。有的花儿谢了，长出了一个粉色的灯笼果，看得我眼花缭乱……

妈妈一边开着车，一边对我说：“今天晚上我们吃螃蟹吧！”我开心地笑了。

秋天在凉凉的雨里，秋天在成熟的果子里，秋天在五颜六色的花和叶子里，秋天在美味的螃蟹里。

指导老师 刘佳燕



■空山新雨后，天气晚来秋 世外经开小学 方楚樊