

## 跳长绳



“丁零零”，大课间铃声响了。我们全班同学兴高采烈地跑出教室，来到了操场。

你看，同学们玩的游戏可多了！有的踢足球，有的打篮球，还有的扔沙包。你听！欢呼声、欢笑声、嬉闹声不绝于耳，操场上顿时变成了欢乐的海洋……

我们班有两根长绳，分为两组，男生一组，女生一组。“甩绳手”仲浩龙和任罗毅兴致勃勃地拿起一根长绳，把它铺平，再把多余的绳子绕在右手上，真熟练，不愧是老手！跳长绳开始了，只见他俩面对面站着，握绳的手臂旋转，绳子打在地上啪啪作响，操场上的橡胶颗粒也随之蹦跳起来，仿佛也要和我们一起跳长绳。我们男生排在左边甩绳的人旁边，我排在居中的位置。突然，绳子甩了起来，最前面的同学迅速跳了过去，紧接着，跟在后面的同學迈出一大步，也顺利跳了过去。终于到我跳了，我目不转睛地盯着绳子，瞄准时机，在绳子甩到最高点的一刹那，我飞快地冲到右边甩绳的同学旁边，跟着绳子的节奏轻轻一跃，冲出了包围圈。

轮到搞笑大王秦晨笑了，他大摇大摆地走了过来，等绳子甩过来，他才如梦初醒，可一切都晚了，绳子甩到了他的头上，他大叫一声，倒在地上。哎，谁叫他胖呢！秦晨笑好不容易才把绳子解开，狼狈离开。后面的同學跳得一个比一个差，在一边看的同學急得直跺脚。

我们男生虽然只有两三个跳得比较好，但是，玩游戏的目的不就是放松身心、愉悦心情吗？我相信大家会越跳越好的！

南通市实验小学南校区四(8)班 顾丁源  
指导老师 唐晓红

## 中秋月儿圆



中秋节的月亮可真圆啊！皎洁的月光洒了一地，像是给大地铺上了一块银毯。

月光照亮了小池塘，照亮了池塘边的小树，也照亮了门前的小亭子。我和弟弟坐在亭子里，抬头望着那大月饼似的月亮，我可真想飞到天上，把月亮咬上一口。我仿佛看到嫦娥在月亮上走着、走着……月亮周围还有几颗闪闪烁烁的小星星，像是在庆祝这个节日呢！我看着看着，仿佛自己已经飞上了天空，变成了一颗最耀眼的星星，和月亮妈妈牵着手在天空中散步。

南通市实验小学南校区四(8)班 左曾怡  
指导老师 唐晓红

## 快点儿！



“快醒醒，快醒醒！起床啦！”一大早，我从美梦中惊醒，看到妈妈那生气的表情，我知道紧张忙碌的一天开始了。

我匆匆忙忙洗漱完毕，刚想吃早饭，妈妈又大喊：“快点儿！腾讯会议快开始了！”我赶紧吃了几口，跑到书桌前打开腾讯会议，只见一个个同学都在视频里忙碌着，我赶紧点击签到，读起书来。不到两分钟，唐老师就让我们上课了。“同学们，把这个记一下。”“谁来读这一自然段？”我紧跟着老师的节奏，一会儿做笔记，一会儿抬头听讲，忙得不可开交。终于下课了，我刚拿起桌上没啃完的馒头，“嘀”的一声，群里跳出一条数学张老师的会议通知，我整个人石化了，手里的馒头也不香了。我知道，第二课要开始了……

“咕噜咕噜……”我的肚子发出饥饿的呼叫。终于到了午饭时间，“快点儿！快点儿！饭菜要凉了！”妈妈又开始催我了，我赶紧来到餐桌前狼吞虎咽地吃了起来。

休息了片刻，房间里再次响起熟悉的声音：“快点儿！下午的课要开始了！”只见妈妈一手拿着平板电脑，一手拿着手机走了过来。这架势，我一眼就明白：信息课要开始了。于是，我一边看着平板电脑里的视频，一边时不时关注着手机上的信息。过了一会儿，一只可爱的小熊猫就出现在了电脑上。瞧，我画得不错吧！

时间过得真快啊，一眨眼，天都黑了。晚饭过后，又是一阵忙碌，“快点儿提交语文作业、数学作业……”终于可以躺下来了！这一天，我就像一匹马，马不停蹄地奔跑着，而这一切都是因为突如其来的疫情，让我们只能居家上网课。我好想早日回到学校！“快点儿！该睡了……”妈妈又在叫啦。

南通市实验小学南校区四(8)班 钱星妤  
指导老师 唐晓红

## 参观菊花展

一年一度的菊花展开展了！好不容易等来周末，我的心情犹如放飞的小鸟儿，迫不及待地想赶去植物园观赏菊花。

周六，蓝蓝的天空白云朵朵，正是秋高气爽的好天气，我和爸爸妈妈、外公外婆来到植物园。因为是菊花展开展的第一个周末，所以这里人山人海。

刚刚跨进大门，满眼的菊花扑面而来，它们随风翩翩起舞，好像在对我们的到来表示欢迎呢！“菊耀四十载 花颂二十大”是本次菊花展的主题景点，也是本次菊花展的主题。它以植物园的假山流水为背景，各种颜色的菊花烘托出“中国梦”的主题，显得灵动飘逸、鲜明大气。

在地图的指引下，我们很快进入植物园深处。在启东景点，圆和曲线组成绿雕形态，众多花篮簇拥其间，飞舞的和平鸽营造出喜庆欢乐的气氛。崇川景点则是满眼的青山绿水，五山模型和青绿色的江岸线，如同一幅写意的山水画，与周边的湖光山色遥相呼应。

这是濠河“文峰晨靄 濠景常在”。文峰塔和三元桥形态的绿雕，与菊花围合而成的“濠河之水”交相辉映，共同绘就迷人的濠滨风光。文峰塔旁的葫芦形绿雕象征濠河，流水自葫芦口倾泻而下，代表了生生不息的江海文化。

最让我印象深刻的是海门景点。以海之门与画卷形态构思出流动立体的诗画景象，就好像一幅山水画，卷轴伴随着菊花与诗歌缓缓展现在人们面前。各种菊花以流畅的曲线形式，搭配海门籍诗人卞之琳的诗歌《断章》，形成了一幅美丽画卷。我沉浸其中，不禁赞叹：真是诗中有画，画中有诗啊！

当然，提到海门，最著名的自然是张謇爷爷了。海门是张謇的故乡，听妈妈讲过张謇爷爷的故事，我对他充满崇敬，他是那个时代的先驱者和奋斗者，我要像他那样，努力学习，做新时代的奋斗者。

走着走着，我看一条波光粼粼的河。在河边，我看一座温室房，走进去一看，一个小池塘哗啦啦地流着水，旁边有大石头做的楼梯。从楼梯上走过，仿佛就能眺望整个世界，真是美不胜收！芭蕉树当凉棚为我们遮阳，仙人掌为我们旅行增加些许风险，但是丝毫不妨碍大家的兴致，大家纷纷在小河边记录下这美好的一刻。

菊花展之旅就要结束了，在大门口，一位老爷爷拿着大毛笔在地上写字，看上去很有气势。不一会儿，刚劲有力的毛笔字展现在我们面前，让人叹为观止。爸爸拍拍我说：“你看老爷爷写字多好看，年轻时候肯定下过苦功，你要向老爷爷学习啊！”我认真地点点头。

最后，我们恋恋不舍地离开了植物园。我期待着下次再来观赏美丽的菊花。

南通市朝晖小学三(12)班 张圆圆  
指导老师 袁佳雯

## 拔火罐



今天放学，我陪妈妈去拔火罐。

最近妈妈工作特别忙，很疲劳，妈妈说，拔火罐可以缓解疲劳。“火罐”？还要“拔”？那是什么样啊？我的脑子飞快地转着，我好像还不知道这到底是什么呢！今天我要去看一看。

我们来到诊所，首先看见医生推来一辆小车，车上整整齐齐地摆放着一排排圆圆的罐子，有大有小。我心想：“不是拔火罐吗？怎么没看到火？”我带着疑惑看医生开始拔火罐，医生说：“拔火罐是中医的一种治疗方法。”医生先用夹子夹上一个点燃的酒精棉球，放进罐子里烤一烤，接着将罐子快速地扣在妈妈背上，因为罐子里的空气烧没了，罐子会牢牢地吸附在妈妈的背上。然后重复这些操作，直到背上吸满了大大小小的罐子。最后，盖上毛巾，治疗20分钟。

20分钟后，开始将罐子取下，医生见我在旁边似乎很感兴趣，便对我说：“小朋友，你来试试把火罐拔下来吧！”医生一边示范着，一边告诉我：“拔罐子的时候先用手按住罐子边缘的肉，让罐子和背之间出现一条缝，罐子里进入空气，自然就拔下来了。”我试了几次，果然很轻松就可以拔下来。我想，这个治疗方法的名字大概就是从这个动作上来的吧！

拔完所有的火罐，妈妈说，感觉舒服了些。我不禁感叹，中医靠这些瓶瓶罐罐就能治病，可真神奇！医生还告诉我，中医里除了拔火罐以外，刮痧、针灸也是神奇又有效的治疗方法。

南通市朝晖小学三(9)班 刘姝彤

## 大风歌



“大风起兮云飞扬。  
威加海内兮归故乡。  
安得猛士兮守四方。”

汉高祖刘邦在击破英布军后，回长安途经家乡沛县，邀集父老乡亲饮酒时高歌了这首《大风歌》。而我的老家就在帝王之乡——徐州沛县。

我的爸爸妈妈是土生土长的沛县人，来南通读大学后便定居在南通，扎根于南通。但是关于沛县的记忆在他们的心里永远保留着深深的烙印。

南通离老家虽然有点远，但距离阻隔不了亲情。每周妈妈都会给长辈们打问候电话，也听他们聊些家长里短。每年的寒暑假我们都要回沛县，那里有我们的家人和亲人，有我们熟悉的家乡的味道。而每次回去我都会跟着家人的脚步流连于沛县的大街小巷，吃遍各种美食。

让我引以为豪的汉高祖刘邦正是沛县人，他是中国历史上杰出的政治家、战略家。他是大汉的开国皇帝，汉朝国力强大，在历史上留下了很深的文化印记，汉字、汉语、汉服、汉乐……就是从汉朝而来。“汉”字成为中华文明非常重要的标识之一，大汉王朝开辟了中国历史的新纪元，刘邦对中国的发展以及统一具有突出的贡献。连毛主席都评价他是“封建皇帝里面最厉害的一个”。小时候每次回老家听闻他的英雄传奇故事时，我心中对他更加好奇和敬佩。

作为汉文化的发祥地，沛县保留着很多以汉文化为特色的旅游景区。在县城中心，就有一个极具特色的汉文化景区，包括汉高祖原庙、歌风台、泗水亭、汉街和汉城公园等建筑群，规模宏大。穿上汉服，走在汉街上，就好似穿越到了过去，大街上熙熙攘攘，一片繁荣，古巷子一眼望不到头。登上歌风台，我仿佛看到踌躇满志的汉高祖刘邦在与父老乡亲把酒言欢，击箸高歌，豪情万丈！迈过一个个台阶，看过一处处古迹，读过一篇篇碑文，仿佛金戈铁马，战鼓声呐喊声就在身边。通过阅读史书，我对汉朝的了解越来越多，我对家乡的感情也越来越大！

在家乡，让我留恋的还有很多具有地方特色的美食。樊哙狗肉、羊肉汤、烧饼、冷面、煎包、鸡蛋灌饼……每天早上睡到自然醒，就听到姥爷大声叫叫我：“莹莹，快来吃热乎乎的烧饼卷狗肉啦……”这时我便会一骨碌从床上爬起来，直奔厨房。

下面给大家介绍一下我的最爱——冷面，先将面放置沸水中煮三至五分钟，然后捞起，快速用冷水浸泡降温，增强口感，可配鸡汤、羊肉汤或者牛肉汤，再搭配以芝麻、花生、榨菜，根据个人口味也可以加入少许酱料。一份充满食欲，香气飘飘的冷面就做好了。因其有一道冷水工艺，所以称为冷面。面条入口筋道，配上肉汤鲜香浓郁，是我们每次回老家必吃的一道美食。如果哪次没有吃到，便是很大的遗憾，姥爷便会邮寄过来，我们在南通慢慢地品尝家乡的味道，幸福感满满！

我出生于南通，在南通长大，这里成了我们的第二个家乡。南通素有近代第一城的美誉，有极具特色的江海文化。长江边上五山相望，特别是狼山，灵秀俊美。江面上波光粼粼，大大小小的轮船来回穿梭，夕阳的余晖洒在江面上，好似给长江镀上了一层金箔，群鸟飞过，江风海韵真是令人陶醉！

我爱巍峨的云龙山，也爱灵秀的狼山；我爱富饶的微山湖，也爱璀璨的濠河；我爱羊肉汤冷面，也爱天下第一鲜炒文蛤！

《大风歌》传唱至今，无论我在哪里，它都会影响着我，滋润着我……

通师三附五(4)班 潘子莹  
指导老师 何美炜