

当眼保健操铃声响起时

“叮！”铃声响起，同学们从教室外面蜂拥而入，准备做眼保健操。“闭眼！”我闭上了眼睛，但耳边不时传来说话声。刚开始，我并未在意，渐渐地，一个想法越来越强烈：睁开眼睛吧！反正大家都在说话，睁一睁又有什么关系？就看一眼，不，就瞄上一眼，没事的，就看谁在说话而已。

就在这个念头即将称霸内心的时候，一个比它强大一百倍的“正义天使”闯了进来：想想无所不能的刘老师吧！想想她无所不能的摄像头吧！想想那令人叫苦连天的惩罚手段吧！小心她把你的眼神截屏下来公之于众！

“是哦！那样我就惨了！”

“怕什么！刘老师又不是神仙，她哪知道你什么时候睁的眼？”恶魔的声音再次卷土重来。

是哦！我怕什么？

我思绪里的那团团乌云此时已经在打架了。这可说不准，上次就不幸被刘老师逮住了。

最终，为了给自己正向心理暗示，以免冲破最后的心理防线，我开始自言自语，给自己加油鼓劲：王宇涵，别睁眼，千万别睁，万万别睁，千千万万别睁……

“不对！”我猛地心头一紧：我这是……说话了？好像做眼保健操时不能说话吧？哦，不！好吧，拜三拜，祈祷我没有被发现。

不想，第二天，刘老师就让我结合切身经历，写一篇深刻的反思作文，题为《当眼保健操铃声响起时》。真是汗呐，果然是我们的天眼老师。

有了这次刻骨铭心的特别经历，下次我可再也不敢了。

南通市紫琅第一小学五(2)班 王宇涵
指导老师 刘海燕

论眼保健操

“眼保健操开始，闭眼……”伴随音乐声响起，上一秒还在打闹的学生，下一秒就乖乖坐好做起眼保健操。当然，前提是班主任刘老师在场，否则情况恰恰相反。

眼保健操第一节是揉“天阴穴”。要点是闭上眼睛，让天阴下来，眼前一片漆黑。这时千万不能掀起眼皮偷看别人，否则你会被同学们千奇百怪的动作逗得哈哈大笑，甚至自戳双眼，酿成悲剧。因为眼保健操更像是一种神奇内功，在于每个人的发挥，而不是外在的动作。

接着，我开始挤压“清明穴”。这个穴位在两眼之间，有人捏得太用力，就会多出一只眼，像二郎神一样开了天眼。

然后是揉四白穴。这是最舒服的，我想象自己在练“一阳指”，用意念引导丹田之气经过任督二脉，凝于指端，对接眼下的四白穴。我能感觉到手指下的穴位在微微发热，仿佛有一股暖流在眼部流淌。因为做这种动作不影响睁眼，我看到有名同学把两个手指往鼻眼里捅，憋不住想笑，结果不留神戳到了眼睛里，此后，看东西开始模糊起来。

最后一节是按太阳穴、轮刮眼眶。我看到有人不是轮刮眼眶，而是在轮刮眼球。我听说这样做的危害极大，可能导致角膜变形。我想提醒他，但是又不敢。因为只要你说别人，就说明你做操时睁眼违反纪律了，所以我只能睁一只眼闭一只眼。

每次做完操，大家都会长吁一口气，彼此对视一番，连眼神都变了。我怀疑这些人做操时偷看了别人，觉得别人很奇怪吧！我还发现，全班每一个人都有黑眼圈，可能是轮刮眼眶时太用力，把眼眶都刮青了。

南通市紫琅第一小学五(2)班 陈玺滟
指导老师 刘海燕

囚鸟

它，展开歌喉，叫醒了沉睡的城市。它，张开强壮有力的翅膀，一下子从树上飞上了高达几十



米的楼房。它的面前，是一个正方形的教室。它歪歪头——这是什么？于是，它大摇大摆地走进去。

它在里面转了两圈，只看见几排高大的“树”。它大摇大摆地走着，找到了刚才的入口处。可正当准备飞出去时，一个巨人走了过来，用大手关上了这出口，嘴中还说着：“大风来了，这个班也不把门关好，树叶吹进来怎么办？”可鸟儿一点都听不懂。它扎起全身的羽毛，大声叽叽地叫：“没看见鸟呀！放我出去！”可那人只是哼着小曲，走开了。

唉，只能自己再寻找一个出口了。阳光，透过擦得发光的玻璃，射到小鸟的身上。“咦？那里是出口吗？我终于可以出去啦！”它脖子上特有的“珍珠项链”上下摆动。小鸟“叽”的一声，眯起了眼睛，翅膀扑扑地扇着。只见它双脚离地，向太阳飞去，“嘭”的一声，小鸟从阳光射来的地方弹飞了出去。它疑惑地晃晃头，怎么飞不出去呀？这里似乎是一个隐形的屏障似的，它试了许多次，都未能成功。

入夜，它的肚子早已空空如也。咽喉，干得像有火烧着一样。它的嘴角渗出鲜血，“为什么我飞不出去？我再试一次！”它再次奔跑，张开翅膀，再一次飞向了天空……

第二天一早，一个孩子走入教室，发现了身体僵硬的小鸟。小鸟的双翅早已折断，眼睛瞄向窗外，停止呼吸。似乎在看太阳的它，再也看不到第二天的太阳了。

南通市紫琅第一小学五(2)班 徐思涵
指导老师 刘海燕



寻找通城13精灵

听说城市日历推荐了葛多老师的13精灵作品，我们决定全家一起开启寻找精灵之旅。

出发的前一天晚上，我、弟弟和妈妈三个人一起在地图上找出了13精灵的大致位置，并规划了线路。我们一致决定徒步寻觅，作为咱家今年的第一个小小挑战。

一切准备就绪，背上行囊，一家人出发了。我们首先乘地铁至友谊桥站，步行来到第一站蓝印花布馆，这只小精灵位于蓝印花布馆北侧的健身场地。第一眼瞧见它时，我们以百米冲刺的速度一下奔了过去，兴冲冲地和小精灵合影。它是一只虎斑猫，从小树洞里探出头来，同时伸出一只前爪，还闪烁着一双炯炯有神的卡姿兰大眼睛。

找到第一只后，我们信心倍增，接着找到了梅庵书院西侧、南通书法国画研究院西门、医学院北围墙的三只小可爱。

第五站，我们来到了南通博物苑南门，看到了一只超大的、比我还高出半身的猫咪，这只猫咪表面是落下的梧桐叶粘在一起做成的。走近一看，落叶上写满了大家的祝福和心愿。真是太有创意了，我们绕猫咪一圈欣赏一番，然后各自和它合影留念。

饭点已到，我们在落叶猫南侧的鲜奶铺子品尝了披萨和烤翅，然后继续上路，顺利找到了博物苑西侧医校巷、西寺东侧石板桌的两只小精灵。

接下来的小门洞最期待啦，因为据说里面藏着不少美味的零食哟。我们在大树下寻寻觅觅，找了许久，还是没找到，于是乎妈妈只好掏出手机再次研究，终于发现端倪。妈妈有线索之后，直接快步奔向那棵梧桐树。终于找到啦，她以迅雷不及掩耳之势打开那扇小门，发现里面果然有零食，且仅剩最后两个，我和弟弟一人一个。我们太高兴了，这种通过努力找到最后两个零食的过程实在太有成就感了。

我们继续前行，剩下的精灵也都被顺利找到。成功完成13精灵打卡后，我们总共行走了10.86公里。

这次寻觅之旅，我们不仅成功找到小精灵们，还一路领略了濠河和老城风光，而且采用徒步的方式，既锻炼了身体，又小小锻炼了一下意志力。真是一次难忘的过程呀！

南通市紫琅第一小学五(2)班 季懿菡
指导老师 刘海燕



寻找空间宝石

为了找到传说中的空间宝石，我与同事何在田来到了全宇宙最神秘的星球——齐娜星。齐娜星的地核是一块超强磁铁，其磁力是地球磁场的几十亿

倍。看着一块块漂在空中的超导浮空山，我担心地问：“磁力这么强，我们的飞船能行吗？”“这可是我亲自研发的抗磁飞船——‘万磁王’，就算你在发动机的核反应炉上放几十块磁铁都没事呢。难道你连我都不信？”听他这么说，我算是放心了。

果然，飞船带着我们俩稳稳地落在了一座浮空山上。这座山叫空间岛，是存放空间宝石的圣地。前方就是令无数探险爱好者有去无回的山洞——空间之洞。由于它离空间宝石太近，空间极其不稳定，常常出现空间扭曲。看着眼前那银色网格状的、波动起伏的洞壁，我不禁有些害怕。但一想起神奇的空间宝石，我深吸一口气，壮着胆子走了进去。洞内的地形复杂极了，洞壁在不停地跳动着，看不清虚实，令人头晕目眩。时不时还有几个钟乳石来挡路。在此如此强大的磁力下，没有电子产品能撑住。眼看着导航系统、定位仪一个接一个地失灵了，就连从古董店搞来的“指南针”也转个不停。唉，出去的希望越来越小了。我们只能硬着头皮向一片未知走去……

突然，我脚下一滑，踩到了什么东西。我低头一看：那是一个探险者的尸体！我刚才正好踩在头骨上！我吓得大叫了一声，把头骨一下子踢出老远。只见它在远处转了两圈，“咔”的一声碎成了两半。何同事见了，吓得一下子跑得没影了。我刚要去追，却听见身后传来了脚步声。我扭头一看——啊，何同事？我吃惊极了。“你不是在前面跑的吗？为什么会到我后面？”“什么啊，明明是你偷偷跑到我前面！”难道……

对了！扭曲空间！一定是扭曲空间让洞首与洞尾连接了起来，才会让那么多人有去无回。我把我的猜想告诉了何同事。他听完后又难过又生气，往一块平整的大石头上一坐，一边说道：“哼，我才不要和这堆骨头一个下场呢。我们……”话还没说完，他就吓得跳了起来：“啊！这块石头陷下去了！”真的！那块石头像被按下的按钮一样，按下了中间部分。而不远处，一块石壁停止了波动，伴随着“轰轰”的声音升了起来，露出一间密室。密室中间的高台上正摆着我们寻宝的目标——空间宝石！那是一个半透明的几何晶体，在高台上慢慢转动，几个四棱柱折射出几道绚丽的彩虹，在灯光下熠熠生辉。

何同事见了，立马激动地冲过去拿宝石。我立马冲上去想拉住他：“空间宝石是空间岛的核心，拿走它很可能导致这儿掉入齐娜星地核……”可是为时已晚。宝石一离开台子，灯一下子灭了；失去了动力来源的密室大门“轰”的一声掉了下来，把我们困在了密室中。与此同时，大地开始摇晃，空间岛即刻将坠落……密室的地板和天花板上都出现了裂纹，从中透出阵阵热气。

正当我思考如何逃出时，何同事却不慌不忙地拉住我，晃晃手中的空间宝石。对啊！空间宝石可以让空间扭曲！何同事转了转一根四棱柱，一束激光从宝石内射出。我们立刻把激光对准墙上一处。随着激光束越来越粗、越来越亮，原本坚固的花岗岩墙上立马出现了一圈圈水波纹。波纹慢慢扩大，整面墙似乎变得像果冻一样柔软。突然，宝石亮了起来。何同事大叫一声：“就是现在！冲！”说完便抱起宝石一头扎进了“花岗水”中。我只好跟着他冲进了墙面里。

然而，让我惊讶的是，我们并没有掉进什么时空通道，也没有穿进什么四维空间，而是直接从驾驶室的墙上穿了出来，似乎那“花岗水”只有一张纸的厚度。

等我回过神来，山洞已经开始塌了。我立马启动了“万磁王”号飞船。随着数道高温等离子火焰射向地面，飞船稳稳地升空了。只见下方空间岛的地面出现了几条裂纹，越来越多、越来越密集，随即土崩瓦解，空间岛慢慢向齐娜星的地核坠去……

南通市紫琅第一小学五(2)班 朱海霖
指导老师 刘海燕



南通市紫琅第一小学
组稿老师 顾海梅

