

全红婵， 你是我的骄傲！

在2021年东京奥运会上，我最喜欢的体育健将是跳水冠军“全红婵”姐姐。这是全红婵姐姐第一次参加奥运会。爸爸告诉我，拿到金牌的她今年才14岁。才14岁！我惊讶地说，只比我大5岁，我的神哪！

全红婵2007年出生于广东，兄弟姐妹五人，她排行老三。以三个满分动作，为中国拿到第33枚东京奥运会金牌。成功背后付出的艰辛是我们看不到的，也是难以想象的，跳水项目不仅需要付出更多的努力和汗水，更需要克服内心的恐惧。在8月5日的比赛中，全红婵姐姐的表现征服全场。

有人说她努力拼搏的背后，是为了不停地赚钱，给母亲治病；也有人说她是为了撑起那个始终吃低保的家庭，但我认为，红婵姐姐之所以能夺得冠军，家庭因素不是最重要的，关键靠的是把任何杂念都抛到脑后的专注与笃定。她还是个孩子，她也想吃辣条，也想去游乐园，但她又不仅仅是个孩子，她有自己更为远大的梦想。

全红婵姐姐，你是我的骄傲，你是中国的骄傲，是我最羡慕最佩服的“跳水皇后”，期待你下一次的精彩比赛！

开发区能达小学二(7)班 殷诗朵

指导老师 唐 蓉

“百米飞人”苏炳添

有一种速度，叫中国速度。东京奥运会百米半决赛，苏炳添以9秒83的成绩成功晋级决赛，成为首个进入奥运会百米决赛的黄种人。

苏炳添今年32岁，是一位老将，这次可能是他最后一次参加奥运会了。半决赛发令枪响，所有的运动员像闪电一样冲了出去，苏炳添起跑反应很快。“苏炳添挺住！苏炳添加速！”在电视机前我不停地加油呐喊。只见他用力摆动双手，使出全身力气奋力向前冲，脚下如同踩着风火轮，苏炳添小组第一，成功晋级决赛。由于半决赛和决赛之间只有两小时，没有足够的时间恢复体能，决赛时，苏炳添以9秒98的成绩获得第六名，这是他运动员生涯第七次跑进10秒。

苏炳添说，自己每次比赛只想着一件事，竭尽全力跑出中国速度，为祖国添彩，打破亚洲纪录，打破黄种人的极限，能站在东京奥运会百米决赛的跑道上，是他最大的梦想。从第一次跑进10秒大关，再到跑进奥运会百米决赛，苏炳添一次次创造历史，他是我们中国的骄傲，更是亚洲的荣耀。

通过电视和网络了解苏炳添的成长经历后，我发现成功的奥秘，永远都百炼成钢。苏炳添通过日复一日、年复一年的专注训练，最终在奥运会上取得令人瞩目的成绩，也展示了“更高、更快、更强”的奥运精神。

苏炳添坚持不懈、勇于拼搏、突破自我、挑战极限的精神值得我们学习，他是我最崇拜的奥运英雄。

城中小学三(9)班 朱陈辰

指导老师 顾晓燕

杭州之韵

暑假悄悄来临，刚考完，我就迫不及待地和爸爸妈妈前往被誉为“上有天堂，下有苏杭”的杭州。

古镇风韵——乌镇

在杭州周围，乌镇可以说是一个充满韵味的景点：在百床馆中，你可以领略古代能工巧匠的惊世之作；在民俗馆中，你可以知道先人鲜为人知的传统；在染坊里，你可以知晓劳动人民无边的智慧；在木雕馆，你可以穿梭在伟大的中华艺术中；在钱币馆，你可以通晓多姿多彩的异域文化；在茅盾故居，你可以明白一代文人的辉煌不朽；在修真观、翰林第，你依旧可以探索深藏的文明；在皮影戏馆、汇源当铺，你依旧可以研究、发现。

乌镇，真是古代风韵的结晶！

杭州风韵——宋城

杭州，是中国海岸上的一顶皇冠，而宋城和西湖则是皇冠上最辉煌的两颗珍珠。其中，宋城最革新、最瑰丽、最显眼。

宋城面积不大，但风光秀丽，漫步园内，仿佛回到辉煌的宋朝，这里的每一场演出都各具特色，但最令人震撼的还是“世界三大名秀”之一的“宋城千古情”。序幕从“良渚之光”拉开，将我们带回那个古老、神秘的时代，让我领略到一场祭祀。接着，我们又享受了规模宏大的宋宫宴，重观岳家军奋勇杀敌的战场，亲历凄美动人的神话传说，仿佛漫步烟雨朦胧的西子湖畔……看完表演，天色已晚，回望宋城：灯火辉煌照耀下缓缓流过的小溪，人来人往的商铺，精致小巧的桥梁，让人想起“小桥流水人家”。

钱塘风韵——西湖

来到西湖时，正巧下起小雨，漫步苏堤，远处的一切都沉浸在水中，模糊而美丽，仿佛眼前挂起一道浅浅的帘。

我们泛舟湖上，美景尽收眼底：有《白蛇传》中许仙和白娘子相遇的断桥，有古老、神秘的雷峰塔，有举世闻名的“三潭印月”，有若隐若现的楼外楼酒店……每看一处，总会让人想起无数故事。

上了岸，我们沿苏堤来到花港观鱼，走上石桥，往下望去，满是红里透黑的、全红的、全黑的鱼，每当有面包屑扔下去，鱼儿们都争先恐后地游过来，挤在一起。

从苏堤出去，有一尊苏轼的雕像，原来是苏轼在这里为官时，发动百姓，用淤泥筑成苏堤。劳动人民的智慧可真伟大！

自然风韵——西溪湿地

如果把行程比作一场宴席，那么，乌镇是冷菜，宋城是大菜，西湖是主食，西溪湿地则是点心，不过这点心别有滋味。

走进湿地，我感到神清气爽，穿梭在鸟语花香间，宛如走在仙境之中，蒸腾的水雾、一掠而过的鸟影、从未见过的奇花异草，这个“仙境”更像香境，草香、泥香、树香，大自然的香气随风飘来，是仙境的香水无法可比的。离开西溪湿地，我还沉浸在香气中。

旅程虽疲倦，但让我增长了见识，可以说，没有旅行，人生就会缺一份精彩。

通师一附五(6)班 陈嘉乐

游茅山记

风和日丽，颠簸长路，爸爸妈妈带我去茅山游玩。

挺立的山峰截开云层，连绵起伏的山脉，仙雾萦绕，笼罩在蒙蒙水汽中，时隐时现，如梦如幻，颇有“山不在高，有仙则名”的意境。

至山脚下，越发感觉山的高耸与神秘、突兀森郁、悬崖陡峭，怪石嶙峋，山路弯弯曲曲、凹凸不平，好像稍不留神就会栽倒下来。山上的树木郁郁葱葱，一丛一丛野花齐绽放，好似满天繁星。继续在山脚下散步，“沙沙，沙沙”循声望去，只见一潭清泉清澈见底，清得可以倒映出池边的翠木与小路，池边的亭子古色古香，让人觉得“人在画中游”。在泉水的左侧有一块巨大的石碑，刻着三个苍劲有力的繁体字“喜客泉”，或许是时间的流逝，碑文向阳的一侧已经些许模糊，但仍就透着历史感到阵阵清凉与热情。

踱步于半山腰上，这里有我最爱的景点——露天老子铜像。老子像的特色就是巨大，象征着厚重的道教底蕴，它由226块组成，高33米，竟然重160吨！人们称它为“华夏第一神像”，载入上海吉尼斯纪录。老子像盘腿端坐着，一只手翘立着仿佛在

抚摸长长的、浓密的胡须，好像在思索，又好像在滔滔不绝地说道。

经过一段时间的攀登，我们来到山顶，兴奋将疲惫冲刷殆尽。山顶上是一座座高大的寺庙，飞檐凌空，台阶由许多石板组成，有许多已经碎裂了，因为这寺庙已有了几十年的历史了。寺庙里有着许多佛像，有的庄严肃穆；有的骑马奔驰；还有的笑口常开……走着走着，我们来到一个丹炉前，我定睛一看，说道：“咦，这不是孙悟空练就火眼金睛时所用的太上老君的丹炉吗？”大家一听，都笑了，解释道：“这不是丹炉，它叫做鼎，听说谁要是把硬币投进去，就会有好运。”

从另一侧下山，我们又游玩了神秘的仙人洞，参观了新四军纪念馆，更有意义的是观赏了新四军纪念碑，那里会有一个很神奇的现象：只要你在那边放鞭炮，随后会有简短的小号声吹响，我百思不得其解，也许这是在提醒我们永远不要忘记曾经血雨腥风的战争年代，现在的生活来之不易……

落日映上山头，鸟儿伴着游客归家，我们也恋恋不舍地离开了茅山。

通师二附四(6)班 施家玥

指导老师 钱 俊

竞选

晨读课上，秦老师要选小组长，轮到小刘这组，老师犯难了。这组四个小朋友平时表现都很优秀，也都非常积极想做老师的小助手，八只小手举得高高的，都快顶破房顶了。

只见秦老师的目光快速扫过四个小朋友，然后不断地在一男一女脸上游走。5秒钟后老师终于开口了：“刘惜墨和顾子轩猜拳吧，这样最公平。”

大家既热血沸腾又忐忑不安，都希望第一局就能决出胜负。“石头剪刀哗啦哗啦布！”随着这声“布”，一只肉嘟嘟和一只秀气的小手同时摊开在大家面前，“唉！平局……”

还没等大家回过神来，第二轮已经开始了，只见顾子轩神秘兮兮地摩拳擦掌，刘惜墨却气定神闲，似乎胜券在握，我们男生都为顾子轩捏了一把汗，“顾子轩赢！顾子轩赢！”男生的呐喊助威声一阵高过一阵，女生们倒是安安静静地故作镇静。然而，这一局还是以平局收场。但这并不影响铁粉们支持的热情，比如管单峰，眼珠子都快从眼眶里跳出来了。“石头剪刀哗啦哗啦布！”“布”声刚落，一把肉剪刀死死地夹住刘惜墨摊开的小手。“哈哈！男生赢啦！我们男生赢啦！”管单峰激动得奔走相告，教室里一下子沸腾了起来。

“同学们，这个月就让顾子轩做小组长吧，没选上的小朋友也不要难过，欢迎你们参加下次的竞选，大家都有机会为班级服务哦！”秦老师笑眯眯地说。

真是一场惊心动魄的竞选啊！

南通市实验小学三(7)班 周逸圻
指导老师 秦建芳

新客人“驾到”

爸爸陪我读完《什么鱼适合小朋友养》，便下定决心去买鱼。第二天一大早，两位新客人便隆重“驾到”。

“新客人”是两条泰国斗鱼，非常美丽。一条斗鱼的鳞片在阳光下散发出耀眼的光芒，长长的鱼鳍游动时来回飘荡，如同披着一件素雅的披风，我叫它“月宫仙子”。另一条是“黑先生”，小巧的嘴巴一张一合，黑色的鱼尾气势十足。只要我把手指悄悄地放在它面前，它立刻窜到另一边，留给我帅气的鱼尾。听爸爸说，“好斗”是它们的本性，如果两条鱼住在一起，就会把对方的鱼鳍咬坏。于是，我拿来两个超大杯子，给它们分别安了家。

养鱼不难，难的是第一次换水。我先把杯盖打开，再用手迅速遮住大部分杯口，生怕斗鱼一激动跃出水面。嘿，只见斗鱼静悄悄地停留在杯中一动不动，仿佛在给我打气。我鼓起勇气，慢慢倒出脏水。斗鱼乖得很，仍一动不动地躺在杯底，我以迅雷不及掩耳之势把纯净水注入杯中，盖上杯盖。杯子里注入了清水，斗鱼们更欢了，它们尽情游动，好不自在！

我目不转睛地看着，自言自语：“新客人乖乖，我会精心照顾你们的，让你们一直快快乐乐地生活在这里。”

紫琅第一小学二(1)班 黄维琪
指导老师 顾 燕