

我的仙女妈妈

■咸宁实验外国语学校303班 严文泽

我的妈妈很爱美，在她眼里，美是生活中必不可少的一部分。

妈妈个子高高的，像模特一样。精致的鹅蛋脸，淡淡的柳叶眉下有一双笑意盈盈的眼睛。高高的鼻子下有一张樱桃小嘴，笑起来就露出洁白的牙齿，让人感到亲切和温暖。她很爱美，每天清晨醒来，总是坐在化妆台前精心打扮自己，不是画眉毛，就是涂口红。她穿上漂亮的裙子，容光焕发，就像一位非凡的仙女！小小的我牵着仙女妈妈的手，走在大街上，是多么自豪啊！

妈妈是一家美容店的老板。她总是告诉我们，只有自己美美的，才能让客人相信在这儿能变得更美。所以，她

每天都把自己打扮得漂漂亮亮的，早上去店里，把各种美容工具摆放得整整齐齐，卫生做得一尘不染。她还会自己剪漂亮的小贴纸，写上客人的信息，然后贴在她们的产品上。每当客人们在妈妈的服务下喜笑颜开地离开小店，她就会露出开心的笑容。我觉得妈妈的美容店就像一个魔法屋，能让进来的每一个人都变得美丽自信。

这就是我那爱美的仙女妈妈，她不仅让自己美丽自信，还会让客人也变得光彩照人。我希望自己长大后，也能像妈妈一样，无论何时何地，都用心去追寻生活中的美好，把日子过得美美满满的！

(指导老师:张细萍)

我最喜欢的水果

■咸宁实验外国语学校303班 彭晨希

我喜欢红彤彤的苹果、黄澄澄的香蕉、酸溜溜的杨梅……但是，我最喜欢吃的却是甜津津的桃子。

春天时，桃树的枝叶上开满了粉红的桃花。桃花谢了后，桃树就结出豌豆大小的桃子。桃子长得很快，大约三四个月的时间就逐渐从豌豆大小长到小孩拳头大小，最后到大人拳头大小。我见过的最大的桃子，用两只手都握不住呢！

桃子外形圆圆的，中间有一条沟，远远看去，像极了一个倒着的爱心。桃子白里透红，外面有一层薄薄的绒毛，用手摸一摸，如同婴儿粉嫩的肌肤。我把它放在桌子上，它就像害羞的小姑娘，低垂着头，微红着脸，红艳艳，水灵灵。我把它的皮轻轻削掉，露出粉红色的果肉，用鼻子闻，一股淡淡的清香扑鼻而来，让人对它垂涎三尺。咬上一口，汁水充足，又香又甜，甜美的汁液从牙齿一直流到嗓

子眼儿，真是回味无穷，吃了还想吃。

有一次，我挑了一个又大又红的桃子，正准备拿去洗时，突然手一滑，桃子沿着我的肚皮滚了下去，桃子表面细细的绒毛都沾到我衣服上了。“啊，不好啦！姐姐变成毛猴子啦！”调皮的弟弟大喊起来。我念念有词：“哼，你这个桃子！我一定要像齐天大圣一样，大口吃掉你才解气！”

桃子富含维生素、矿物质、膳食纤维等多种营养成分，具有促进消化、生津止渴、改善贫血、保护血管、美容养颜、降血压和利尿通便等多重功效，怪不得人们把它叫做寿桃呢！家里有老人过生日时，大家会在桌子上摆上又大又红的寿桃，寓意健康长寿。

桃子美味可口、营养丰富、寓意美好，而且桃核还能雕刻成小艺术品。桃子浑身都是宝，我怎么能不喜欢呢？

(指导老师:张细萍)

快乐的秋游

■咸宁实验外国语学校303班 张梓轩

11月9日上午，阳光明媚，我们303班在咸宁大洲湖湿地公园举行了一场别开生面的亲子活动，有拔河、吹气球、踩气球、亲子趣味跑、环湖行走……

最让我难忘的是拔河比赛。我们分成了四个小组，每个小组5名学生、5名家长。大家都用力握住绳子，脚紧贴地面，身体向后倒。爸爸大声喊：“儿子加油！”我也喊：“爸爸加油！”我们都使出九牛二虎之力，爸爸涨红了脸，额头上的青筋都暴起来了。我们赢了，我高兴得手舞足蹈，对面输的人也眉开眼笑。

吹气球比赛也很有趣，谁最先吹爆气球谁获胜。我拿着气球用力地吹，开始怎么也吹不起来，原来是我把气球的顶端捏得太紧，气流无法进入气球。当我把手松开，终于成功将气球吹起来

了。气球一会儿变成了篮球那么大，突然“砰”的一声，我的气球爆炸了。

接着是亲子趣味跑。有的是爸爸背着女儿跑，女儿在爸爸的背上兴奋地挥舞着小手；有的是妈妈拖着儿子跑，母子俩都累得满脸通红，气喘吁吁的；还有的是爷爷背着孙子跑，爷爷虽然脚步迟缓，但脸上洋溢着幸福的笑容。

环湖行走也很美好。湖水一望无际，在阳光下金光闪闪。岸边杨柳依依、芦苇飘飘，真是风光旖旎。我们欢快地唱着歌儿，脸上带着阳光般的笑容。

那天，我们在大洲湖湿地公园里玩得可真高兴呀！这次活动不仅让我感受到了团结的力量，也让我感受到和亲人在一起游玩的快乐。我永远也忘不了这充满欢乐的一天。

(指导老师:张细萍)

勤奋好学的班长

我们303班的班长叫黄谷滔，他勤奋好学，成绩出类拔萃。

他个子高高的，头发乌黑乌黑的，浓密的眉毛下有双充满灵气的眼睛，戴着一副天蓝色的眼镜，像个知识丰富的小博士。他高挺的鼻子下面有张能说会道的嘴巴，一对红润润的耳朵就像贝

壳一样。他笑起来的时候，眉毛像弯弯的月牙，很友善，很有亲和力。

黄谷滔是一个名副其实的小书迷。他喜欢的书有《中华上下五千年》《安徒生童话》《在教室说错了没关系》《昆虫百科》……记得有一次下课了，别的同学都像出笼的小鸟一样飞出了教

心灵手巧的妈妈

■咸宁实验外国语学校303班 秦伟祺

在我心目中，我的妈妈是一个心灵手巧、无所不能的全能妈妈。

妈妈中等个子，身材匀称。她的头发乌黑浓密，弯弯的眉毛下有一双炯炯有神的眼睛，且总是带着温柔的亮光。

妈妈是我们家的厨神。每年过年，只要她一出手，就可以做出一大桌美味可口的饭菜，有红烧肉、可乐鸡翅、清蒸鱼、鲜虾西兰花……色香味俱全，让人口水直流。

妈妈还是编织达人，她织出来的毛衣既漂亮又暖和，让人赞不绝口。有一次，我的裤子破了，妈妈拿起针线，一会儿工夫就绣了一颗星星，让我心服口服。

妈妈最擅长剪窗花。记得有一次

快过年的时候，妈妈在家里大扫除，突然灵机一动，“我们一起剪几个窗花贴在窗户上，增加过年的气氛吧！”我举双手赞成。说干就干，可我一个窗花都没剪完，抬头一看，妈妈就剪了十几个窗花，里面的花和鸟活灵活现。我想：“妈妈的手好灵巧呀！就像天上的织女一样！”我问妈妈：“你怎么剪得这么快呀？”妈妈笑着说：“熟能生巧！做任何事情，只要用心去做，就能做得很好！”

我看着这美丽的窗花，又想起平时妈妈做的美食，织出来的毛衣，还有她做的手工作品。我心想：我的妈妈可真是一位心灵手巧，拥有大智慧的全能妈妈呀！

(指导老师:张细萍)

戒烟妙计

■咸宁实验外国语学校303班 谭梓涛

说起我的爸爸，人人都会竖起大拇指夸奖。他勤劳又能干，对家庭充满责任心，对我和妈妈呵护备至，关爱有加。然而，他却有一个戒不掉的“老毛病”——抽烟！那缭绕的烟雾仿佛成了他生活中不可缺少的一部分。也正因如此，他被大家称为“老烟王”。

我上网查询，不查不知道，一查吓一跳：香烟燃烧竟然会释放出38种有害物质。尼古丁更是致癌的元凶，仅仅一滴尼古丁就可以毒死一群小狗！孩子吸入“二手烟”可能患上白血病，孕妇吸入“二手烟”则可能导致胎儿畸形。看到这些，我决定立刻行动起来，帮爸爸戒烟。

我绞尽脑汁，想出了几条妙计。第一招：亲情劝诫法。我要召集爷爷、奶奶、姑姑、姨妈、外公、外婆等，大家齐心协力，一起对爸爸展开“车轮式”劝说，

让他明白吸烟不仅危害自己，还会影响家人的健康。

第二招：心理暗示法。我要亲手制作一张《戒烟歌》，上面详细罗列了抽烟的害处和戒烟的好处。每天早上我读课文，爸爸读《戒烟歌》，父子二人互相监督。

第三招：偷梁换柱法。我悄悄把爸爸烟盒里的烟换成花生、瓜子、口香糖等小零食，当他想抽烟时，就嚼一嚼，转移注意力。

第四招：健康运动法。我跟着爸爸一起，每天做30分钟的运动，比如慢跑、压腿、爬楼梯、做俯卧撑、骑自行车等。让他强身健体，有效地赶走烟瘾。

我把这些妙计给妈妈看，她十分赞同。我深知，帮爸爸戒烟并非易事，但我毫不退缩。我相信：只要我们全家人齐心协力，就一定能够攻克“老烟王”这座堡垒。

(指导老师:张细萍)

游十六潭公园

■咸宁实验外国语学校303班 刘烨琪

一个风和日丽、秋高气爽的周六，我们全家人决定去美丽的十六潭公园游玩。

一进公园大门，只见高大的松树像士兵一样挺立着，仿佛在欢迎我们的到来。树下五彩斑斓的小花争奇斗艳，散发出阵阵芳香，引得蜜蜂和蝴蝶在花间翩翩起舞。我像出了笼的小鸟，迫不及待地拉着妹妹的手，沿着林间小道向前奔跑，一路上有说有笑。

没一会儿，我们来到了十六潭公园游乐场。这里的游乐项目有过山车、大摆锤、摩天轮、旋转木马、碰碰车等，我兴奋得不知道先玩哪个才好。我转悠了一圈，选择玩的第一个项目是旋转秋千。秋千慢慢启动，接着越转越快、越转越高，像在空中飞行一样，那种失重

感让我心跳加速，忍不住尖叫起来。意犹未尽的我又去玩了一次，但这一次没有一点害怕，比第一次玩得更开心了。

我的第二个项目是碰碰车。我带着妹妹一起，由我来当小司机。我双手紧握方向盘，一脚踩下油门，和其他“司机”的车“砰砰”撞在一起，逗得大家哈哈大笑。我转动方向盘，横扫车尾，“嘎吱”一声，来一个急速漂移，碰碰车一会儿被撞到转圈圈，一会儿被撞到墙上。整个车场都回荡着我们欢乐的笑声。

这次到十六潭公园游玩，每一个项目都让我感受到兴奋和快乐，也体验到刺激和挑战的魅力，更让我学会勇敢地面对恐惧和挑战。我多么期待下一次游乐场之旅啊！

(指导老师:张细萍)

勤奋好学的班长

■咸宁实验外国语学校303班 余子墨

我们303班的班长叫黄谷滔，他勤奋好学，成绩出类拔萃。

他个子高高的，头发乌黑乌黑的，浓密的眉毛下有双充满灵气的眼睛，戴着一副天蓝色的眼镜，像个知识丰富的小博士。他高挺的鼻子下面有张能说会道的嘴巴，一对红润润的耳朵就像贝

壳一样。他笑起来的时候，眉毛像弯弯的月牙，很友善，很有亲和力。

黄谷滔是一个名副其实的小书迷。他喜欢的书有《中华上下五千年》《安徒生童话》《在教室说错了没关系》《昆虫百科》……记得有一次下课了，别的同学都像出笼的小鸟一样飞出了教

室里传出琅琅读书声。老师上午布置的家庭作业，他中午就开始写，而且字写得工整美观、刚劲有力。他写的作文也是生动有趣，富有文采，还被评上了“小作家”。他去年参加全年级古诗词背诵大赛，获得亚军，让我知道了什么叫“倒背如流”。

我对黄谷滔口服心服，他是学习的好榜样！

(指导老师:张细萍)