

跆拳道里的大学问

□怀宁县月山镇中心学校四（5）班 杨俊

我曾现场观看过一场跆拳道比赛，跆拳道的速度、力量和效果都让我感受到了视觉的冲击，受到他们的激励，我也走上了学习跆拳道的道路。

虽然只是初出茅庐，但我觉得：小小跆拳道里包罗大学问。老师一开始就跟我说：“跆拳道是一门艺术。”起初练习时，我急于追求练习各种各样的腿法，从前踢、推踢到横踢，我感受到了跆拳道的乐趣，将腿挥出去的那一刹那，连风好像都停留了好几秒。但老师跟我娓娓道来：你可不能太着急哦！腿法也要一步一步慢慢来，毕竟跆拳道不光光是锻炼你的腿部力量，也会让你的身体更加协调，因为它是一项以腿法为主、拳脚并用的运动。

腿法固然重要，但缺少了拳法及格挡与防守，腿法练得再完美也是没有用的，这跟孤掌难鸣，独木不成林是一样的道理。我点点头，恍然大悟。注重腿法的进攻固然重要，但是我们不仅要学习勇敢的长矛，也要学习坚固的盾牌，既会攻，又能防，才能变得更强大。在明白拳法的重要性之后，我努力让自己成为集攻防于一身的全面型选手。老师看着我一步步成长，也为我的坚持点赞。

在跆拳道的一招一式中，我感受到了与众不同的力量；在跆拳道的拳腿配合中，我领略了攻防有道的奥妙。跆拳道就像我播下的一颗种子，在细水长流中，相信它会慢慢生根、发芽，最终硕果累累。

指导老师 余婷婷

同岁的杏树

□萧县龙城镇梅村小学六（4）班 侯孝轶

我家院里有一棵杏树，比我高多了，可爷爷说，它与我同岁。这让我既惊喜又感到亲切。记忆中我经常在它“身上”爬上爬下，留下我童年的快乐。

杏树早春开花，是一种勤劳的木本植物。每年春季，还是春寒料峭，枯山瘦水，光秃秃的杏树枝上便鼓起花苞，朵朵艳红，随着花瓣的伸展，色彩由浓逐渐转淡，直到雪白一片，用力把枝干一摇，花瓣缤纷落下来，就像天女散花，美丽极了。接着你会发现，树枝上不知何时已冒出许多嫩绿的叶子，远远望去，像穿了一件绿衣裳，迎风招手。

“花褪残红青杏小”，春夏之交，一个个青涩的杏子们俏立枝头，几乎每天都有小鸟来光顾，叽叽喳喳不知说的什么，在我看来，它们一定是在说些期待和赞美的话。

到了夏天，万物葱茏，杏树上便挂满了金黄色的小灯笼，我总是很着急地去摘一个，放在清水里洗一遍，然后轻轻剥开那层金黄色的衣裳，里面的果肉发出淡淡的清香，沁人心脾，我忍不住囫囵吞“杏”，旁边的妈妈直笑我是个小馋猫。等杏子完全成熟，我像猴子一样爬上树去摘滚圆的杏们，我的小伙伴在下面用桶或盆接，够不到的就摇树枝，那一个个“金子”从树上掉了下来，小伙伴们赶忙接，忙得不可开交。等顺利收果，打扫完“战场”，妈妈总要给亲朋好友送一点，让他们尝尝甜。

进入秋天，万物凋零，杏树也脱下那身沉重的衣裳，轻装上阵，等待冬天的到来。看，冬天真的来了，纷纷扬扬的大雪给它裹上银装，枝头上挂满银币，远远望去，多像一棵摇钱树啊！

我家的杏树，虽然只是一棵普普通通的树，可它在我眼里却是最亲密的伙伴，它每年都结很多的果子奉献给我们。我觉得它就是我学习的榜样，每学期我也要拿出优异的成绩，回报家长。

我爱我的好朋友——同岁的杏树。

指导老师 李梅

清晨

□霍邱县城关镇逸夫小学五（1）班 韩苏灿

鸟儿的歌声

推开绿叶的窗

甜美的声音

一路向东

太阳也涨红了脸

羞羞答答地

依在天空的窗口
整个世界
一下子都点亮了
指导老师 徐方中

美丽的蝴蝶公园

□来安县新安镇中心学校六（4）班 杨若曦

今天是星期天，我们去了风景优美的蝴蝶公园游玩，来到公园的门口，映入眼帘的是一个精美的大理石蝴蝶，栩栩如生。在大蝴蝶的前面，还有碧绿、茂盛的草丛，草丛被修剪成四个精致的大字——蝴蝶公园。

走进蝴蝶公园，就看见一座由巨石堆成的假山，假山的左边有一个平静的大池塘，右边是一片青翠欲滴的竹林，在竹林旁边还有一条清澈见底的小河，哗哗的流水声伴着小鸟愉快的叫声形成了一首动听的歌曲，令人心旷神怡。

在往前走就是一片沙滩，这里便是孩子们的游玩胜地，这沙滩在太阳的照射下发出金色耀眼的光芒，美丽极了。在沙滩的旁边还有几个亭子，玩累了就可以去那里边休息边欣赏风景。我坐在凉亭上，吹着凉风，看着头顶上的蓝天白云，再看看公园里的美景，我陶醉了，好像是在梦里，真是美极了。

我爱蝴蝶公园，一个风景如画，令人流连忘返的公园。

指导老师 雷玉官

穿越甜食王国

□太湖县新城小学六（2）班 孟 享

健健和康康是好朋友，他们约好每个星期六都到公园健身。一眨眼，星期六又到了。健健和康康慢跑在林荫小道上，有说有笑。忽然，健健像发现了新大陆似的叫起来：“快看，那儿有个树洞。”康康一听，马上来了兴趣，直奔向树洞，正想把手伸进去，霎时，树洞里刮出一阵强劲的龙卷风，把健健和康康像卷菜叶一样一起吸了进去。

半晌，健健醒了，他推了推被吓晕的康康。康康揉了揉眼睛，坐起来看了看四周：这里好神奇呀，像童话王国一般，最不可思议的是这里的一切都是彩色的，彩色的河流，彩色的街道，彩色的城堡，彩色的汽车，连大人小孩穿的衣服都是彩色的……他们好奇地走进一座城堡，迎面走来几个孩子，他们一个个胖乎乎的，像一粒粒彩虹球儿，全都懒洋洋地躺在地上，还抱着个桌腿不停地啃着。健健拔了一根草尝尝，哦！原来这座城堡里的一切东西都是用糖果做的呀。桌子、椅子、床、枕头，就连吃饭的碗都是甜的。健健见他们胖成这样，忍不住对他们说：“甜食不能吃太多，里面的糖分太高，对身体不好。”

那几个孩子好像没听见似的继续吃着，健健只好耐心地解释给他们听：“摄入过多的糖分，会让肠胃的吸收消化功能受影响，给心脏增加负担，从而导致体质渐渐衰弱，你们才八岁就已经一百好几十斤，相比同龄人已经严重超标了，你们看，你们的身材都已经扭曲变形了。”

几个孩子一听，吓得哭了起来。康康赶紧接着健健的话继续给甜食王国的孩子们科普，几个孩子恍然大悟，连连道谢。

健健和康康寻找走出甜食王国的出口，他们要将这些简单的知识告诉小伙伴们，让所有人都懂得健康生活的意义。

指导老师 殷桃玲