



那一刻，我长大了

茶陵县云阳小学五(2)班 陈贝飞
证号:23082470096 指导老师:李小燕

光阴荏苒，岁月如梭。在成长的旅途中，有许多令我难以忘怀的瞬间。其中，一个特殊的时刻深深地烙印在我的记忆中，那是我意识到自己真正长大的时刻。

那是一个酷热的夏日，我8岁，和父母在公园散步。一个小男孩骑着两轮自行车从我身边飞驰而过，他的身影轻盈而自由，让我羡慕不已。我转向妈妈，眼中闪烁着渴望：“妈妈，我也想学骑自行车。”她微笑着答应了。

几天后，一辆崭新的两轮自行车送到了我家。我急切地拉着爸爸陪我到公园练习。我笨拙地跨上自行车，双手紧握把手，而爸爸在后面稳稳地扶住我。我用力蹬踏板，车摇摇晃晃地前行。突然，我失去了平衡，车翻倒在地，我也摔倒了在地上。爸爸鼓励我站起来，拍拍我身上的尘土。我深吸一口气，重新开始尝试。

经过无数次的尝试和摔倒，我终于学会了保持平衡。我越骑越快，感觉自己像一只自由飞翔的小

鸟。然而，在一个转弯处，我没能控制好速度，又摔倒了。这次，我并没有哭，而是默默地站起来，拍了拍身上的尘土。我知道，哭并不能解决问题。

午休时间过后，我又回到公园继续练习。这一次，没有人扶着我，我要独自面对挑战。我一次次地尝试，一次次地摔倒，一次次地站起来。终于，在无数次的努力之后，我能够稳稳地骑着自行车前进了。

微风轻轻拂过我的脸颊，我感到无比的轻松和自由。那一刻，我明白自己已经长大了。我学会了坚持和勇敢面对困难。这一切的努力和挫折都让我变得更加坚强和成熟。

学会骑自行车的经历虽然只是成长中的一个小小的里程碑，但它标志着我开始独立面对挑战并不断成长。每当我回想起那个夏天和我在自行车上的奋斗，我都会感到自豪和欣慰。因为那是我真正长大的时刻。

抽血惊险记

天元小学1811班 刘逸轩 证号:23040250140 指导老师:唐洁莉

天空依然湛蓝，然而在我心中，却已布满阴霾，狂风暴雨翻涌不息。每一步都如同灌了铅般沉重，我缓缓走进车内，心中的千钧重担仿佛在此刻“呼”的一声碎裂开来。是的，危险即将来临——抽血。

下了车，我颤抖着与妈妈走向医院的大门。刚到医院门口，一股刺骨的寒意直冲我而来，我不由自主地退后一步。这阵清凉掠过我的手臂，更侵入我的大脑，让我的每一根神经都紧绷着。我深吸一口气，努力平复内心的恐惧。

进入医院，熟悉的气息扑面而来。病床从我身边一经过，我的心跳也随之加速。走上楼，来到一个空旷的房间，只有洗手台和一办公桌，冷清得让我更加紧张。

突然，一位穿着整齐的医生向我走来，口罩遮住了他的半张脸，只露出一双温和却略显稚气的眼眸。他顺手从箱子里拿出抽血的工具，透明的管子和绷带让我大惊失色。恐惧像潮水般涌来，我的眼角开始湿润，泪水在眼眶里打转。

我坐在椅子上，手放在桌子上。医生把我的袖子往上提，然后用绷带紧紧绑住我的手。一阵清凉掠过我的手臂，但在我看来，这只是抽血前的短暂平静。

正当我胡思乱想时，突然！冰冷的针头刺入我的手臂，我不敢直视这恐怖的一幕。仿佛过了一个世纪般漫长，针头才从我的手臂中拔出。我急忙用棉签按住伤口，飞也似的逃离了那个房间。背后，早已被冷汗浸透……

这次的抽血经历真是一次惊心动魄的“冒险”啊！



一盏煤油灯

贺来士小学2102班徐梓冉
证书号:23020430021

一次有意义的活动

市中二附属小学2011班 冯恩西
证号:23042560268 指导老师:杨文芳

周三下午，我有幸参加了株洲日报社与株洲红十字会联合举办的应急自救主题活动。在这个充实而富有意义的活动中，我不仅学到了很多实用的急救知识，还亲身体验了各种实用的急救技能。

活动伊始，我们株洲日报社的小记者们被平均分成了七个小组。每个小组都轮番参与了七个不同的项目，每个项目历时十分钟。活动组织得井然有序，老师们首先为我们详细讲解了各个项目的要点，随后亲自示范，确保我们能够准确掌握操作要领。在动手实践环节，老师们耐心指导我们，让我们对每个项目有了更深入的理解。

其中，我最喜欢的项目是打结。这次，我们学习的是打“成人结”。起初，我对于如何打出牢固而整齐的结感到有些困惑，但在老师的悉心指导下，我逐渐掌握了其中的技巧。完成第一个结后，我信心倍增，打结动作也愈发熟练。活动结束后，我还学习了另一种结——“渔人结”，并

得到了老师赠送的绳子，这让我更加期待下一次的活動。

此外，抬担架项目也给我留下了深刻的印象。男老师们准备了竹竿和毯子，为我们演示了如何正确地抬担架。起初，我对这个项目有些紧张，担心自己会从担架上滑下来。然而，在看过老师的示范后，我明白了技巧与团队协作的重要性，也逐渐放松下来。躺在担架上被抬起来的那一刻，我体会到了团队协作的力量与快乐。

然而，最让我难以忘怀的是攀岩项目。面对3米的高度和145度的斜坡，从一开始有些胆怯。尝试了几次后，我还是没能爬到顶端。正当我想放弃时，老师走过来指导我，告诉我如何调整姿势和用力点。在他们的鼓励下，我鼓起勇气再次尝试。终于，我成功了！我成为第一个完成攀岩项目的队员。这个经历教会了我一个宝贵的教训：遇到困难时，不要轻易放弃，要勇敢地面对并寻求帮助。

在这次活动中，我还学习了心肺复苏术、急救技巧、食物卡喉的自救方法以及受伤后捆绑带的方法。通过亲身体验和实践操作，我不仅掌握了各种自救与救助他人的技能，还深刻体会到了学习应急自救知识的重要性。这次活动不仅有趣而且富有意义，它让我更加珍惜生命并学会了在紧急情况下保护自己和他人。



一次“大丰收”

天台小学1905班 姜安倪 证号:23040090267

上课铃声响起，五年级的我们欢呼雀跃，脸上洋溢着激动的笑容。这次，我们要去悠移山庄研学，这是一次难得的机会，让我们能够走出课堂，亲身体验大自然的魅力。

我们乘坐着大巴车，怀着激动的心情，向着目的地出发。车窗外的风景飞快地掠过，我们的心情也随之高涨。二十分钟后，我们抵达了悠移山庄。首先映入眼帘的是一片空旷的水泥地，教官已经在那里等候我们。他拿出了两张分别由二十根绳子“牵”着的鼓和呼啦圈，告诉我们这两个游戏分别是“鼓动人心”和“卓越圈”。

我们手拉手围成一个圈，教官往吴思涵身上套上呼啦圈，游戏正式开始。呼啦圈在空中飞快的传递着，我们迅速默契地传递着呼啦圈。经过一次次传递，最终我们以1分45秒的成绩顺利完成游戏。

下午的户外活动更加精彩，其中我最喜欢的就是挖红薯。我迅速找到一块木片作为工具，跃进红薯地。我弯下腰，用木片小心翼翼地将土一点点翻开。突然，我发现一株红薯藤蔓下面隐藏着一个大红薯，我兴奋地挖下去，果然挖出了一个又大又圆的红薯。在接下来的时间里，我又陆续挖到了三个红薯。正当我得意忘形的时候，一不小心用力过猛，泥巴溅得我满脸都是，同学们看到我的样子都笑了起来。

快乐的时光总是短暂的，转眼间就到了返程的时间。我们依依不舍地离开了悠移山庄。但活动时的欢声笑语和挖红薯的成就感却留在了我的心中。这次研学活动让我亲身体验了大自然的魅力，也让我学会了团队合作和坚持不懈的精神。这些宝贵的经历将成为我成长道路上最美好的回忆。

第四季度“株洲好人榜”出炉

株洲晚报融媒体中心记者/姚时美 易楚瞳 通讯员/杨昆

近日，市文明办发布2023年第四季度“株洲好人”名单，黄远太、汤慧园、彭彩莲、朱振明、祝晓明、陈国军、罗小林、黄鹏飞、田新伟、袁义伟10人榜上有名。记者注意到，这些典型人物中大部分为新闻面孔，其先进事迹近两年才被发掘并宣传，有的甚至首次公开报道。

敬业奉献类

彭彩莲

绽放在“大动脉”上的“彩莲花”

今年43岁的彭彩莲是株洲站长株潭城际田心东站长。在她的带领下，站里干部职工坚守“大动脉”，以真诚的微笑服务于长株潭三地成千上万的旅客。2022年，田心东站共收到旅客赠送锦旗4面，12306挂网表扬48件，客服提质工作走在车站前列。

朱振明

接处警上万起，守护一方平安

朱振明从军15年，从警18年，现为嵩山路派出所民警。从警生涯里，他接处警上万余起，其中化解矛盾纠纷六千余起，破获各类刑事、治安案件千余起，抓获违法犯罪嫌疑人七百余人。

祝晓明

“检爱”品牌护航未成年人

天元区人民检察院三级检察官祝晓明从事未成年人检察工作以来，积极打造“检爱护航青春、同心点亮未来”品牌，通过设立讲座、学习参观等形式，长期对中小學生开展法制宣传教育。因工作突出，他编制的课程曾获评湖南省中小學校精品法治课。

黄远太

黄桃产业发展的“贴心人”

身为高级农艺师的黄远太长期扎根炎陵基层农技推广一线，培养出一大批“新农人”。他主持的“炎陵县黄桃优质栽培技术推广”于2015年获湖南省丰收计划二等奖；参与实施的“高山黄桃提质增效综合示范”获得2022年湖南省农业科学院“科技兴农奖”。

陈国军

连续15年献血23次

陈国军是醴陵市高峰陶瓷的一名职工。2008年以来，他坚持无偿献血，目前已累计献血23次，献血总量达9200毫升。2023年7月14日，陈国军完成造血干细胞捐献，成为我市第36例非亲缘造血干细胞捐献者。

汤慧园

以微薄工资资助贫困学子

从2016年起，醴陵市泗汾镇中心学校退休教师汤慧园就从自己微薄的工资中拿出钱，资助贫困学子，8年来已捐助7万元，资助学生达200名，一次帮助贫困学子实现求学梦想，走出大山。

罗小林

古道热肠的业委会主任

2019年退休后，罗小林回到芦淞区七斗冲社区七新小区担任业委会主任，热心小区事务。他还参与希望工程“1+1”助学项目，持续资助一名山区的困难学生读书，包揽他的学费直到结束学业，并且从不声张，直到被团市委评为“希望工程‘1+1’助学行动先进个人”才被人人知。

黄鹏飞

社区最年长的志愿者

芦淞区建设街道何家坳社区居民黄鹏飞已81岁高龄，是社区最年长的志愿者。退休后，他全身心投入社区志愿服务事业，他组建的“Uncle黄公益联盟”为社区居民解决了很多困难，如老旧小区设施设备维修、下水道疏通、空巢老人照料等。

见义勇为类

田新伟

勇救落水男孩

田新伟是原株洲市化工助剂厂职工，也是一名志愿者，热心公益事业。2023年7月29日下午，他在石峰大桥附近散步，发现1名男孩溺水，立马下水向男孩游去，将其拖救上岸。

袁义伟

勇救轻生女子

袁义伟是芦淞区教育局一名工作人员，工作中敢于担当，生活中仗义执中。2023年6月19日清晨，一名女子跳湖轻生，危急关头，正在晨跑的袁义伟毫不犹豫跳入栗雨湖，奋力将女子救起。

影三刊 美达影城(1月24日)

年会不能停！
10:30 11:30 12:40 13:40 14:50 15:50 17:00
18:00 19:10 20:10 21:20 22:20
临时劫案
10:10 11:10 12:00 13:00 13:50 14:50 15:40
16:40 17:30 18:30 19:20 20:20 21:10
金手指
10:30 11:40 15:00 16:00 18:20 19:30 20:40
21:50

动物园里有什么
10:00 13:30 18:40 20:30 22:20
江豚·风时舞
11:50 15:20 17:00
潜行
12:50 17:20
养蜂人
14:00

芦淞区钟鼓岭七星湖
流购物公园五楼(株洲书城
对面)
订票热线:28106878



开奖 (开奖日期:2024年1月23日)

双色球 24010期 11 16 20 21 23 24 04
福彩3D 2024023期 2 4 7
排列3 24023期 7 9 3
排列5 24023期 7 9 3 4 8
7星彩 2024010期 6 7 9 3 1 1 4

我市多部门联合开展校园食品安全排查整治专项行动

市食品安全协会积极作为，助推专项行动走深走实

本报讯(株洲晚报融媒体中心通讯员/谭毓豪)1月17日，为期半年的株洲市“全市校园食品安全排查整治专项行动动员部署电视电话会议”在市场监督管理局一楼指挥中心召开，各县市区设分会场。株洲市教育局、市公安局、市卫健委相关负责人出席会议并作动员部署。株洲市食品安全协会受邀参会。

本次会议的主要任务是贯彻落实

国务院领导重要批示精神、国务院食安办和省食安委相关会议精神，部署在全市范围内开展为期六个月的校园食品安全排查整治专项行动。

会后，株洲市食品安全协会充分发挥社会团体扎根行业、服务企业、辅助政府、凝聚合力的独特优势，认真研究积极部署校园食品安全排查整治行动。协会第一时间向全体会员单位发出倡议，要求会员单位高度重视校园

食品安全，充分认识校园食品安全工作的重要性，积极行动，主动作为；严格落实企业食品安全主体责任；严把食品原料采购关；严管食品加工制作全过程；严肃处理违法违规行为，用“最严谨的标准”守住食品安全底线。

各会员单位纷纷响应并表示自觉遵守食品安全相关法律法规和各项政策，加强自身制度建设，强化内部管理，合法经营，诚实守信，积极维护广

大师生切身利益，自觉接受政府有关部门和社会各界的监督。

下一步株洲市食品安全协会将充分发挥行业自身优势，加大校园食品安全宣传培训；协助学校开展风险排查；推动团餐、配餐单位加强自律；拟定相关行业标准、团体标准，通过“规范化、体系化、制度化”来保障广大师生“舌尖上的安全”，助推校园食品安全排查整治专项行动走深走实。