



那束光,照耀我的前方

茶陵县解放学校沅江分校 2001班 刘森玮 证号:24082480031

阳光悄悄溜进窗棂,像金色的精灵,跳进了我的心房,我的世界瞬间被温暖和希望点亮。记得那次模拟考,就像是一场突如其来的暴风雨,题目难如登天,我像是被困在迷宫的小鹿,急得团团转。草稿纸堆成了小山,我咬紧牙关,眉头拧成了麻花,汗水像断了线的珠子,不停地滑落。

时间一点点流逝,我的心也跟着一点点下沉,就像掉进了无底洞。当铃声响起,我猛地一颤,望向那依旧空白的题目,心里像压了块大石头。走出考场,我脚步沉重,仿佛每一步都踏在云端,软绵绵的,没有力气。那一刻,我真的好绝望,就像古诗里说的那样,“问君能有几多愁,恰似一江春水向东流”。

就在这时,一个阳光般的身影闯入了我的世界——隔壁班的男孩,他笑容满面,仿佛刚

刚征服了世界。我鼓起勇气,问他考试的感觉,他轻松地说:“我觉得挺简单的啊。”那一刻,我仿佛看到了光,他拍拍我的肩,简单的话语却像一股暖流:“别灰心,难题都是纸老虎,你越勇敢,它就越退缩!”

没想到,不久后,我在领奖台上再次见到了他,那一刻,我满眼都是敬佩的星光。他走过来,再次拍了拍我的肩,眼神里满是鼓励:“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海,我相信你也能做到!”虽然此后我们各奔东西,但他的笑容和那句话,却像一盏明灯,照亮了我前行的路。

遇见你,真是我生命中最美的风景。我们的相遇,就像春水映梨花,清新脱俗;像草木遇高阳,生机勃勃;更像鱼儿得水,自在欢畅。这份遇见,将永远珍藏在我心底,成为我勇往直前的力量源泉。

我的舞蹈世界

清水塘学校 139班 黄晓彤 证号:24031130010 指导老师:郭银华

有一次,我悄悄溜进姐姐的舞蹈世界,那旋律像魔法一样继续绕着我,舞姿轻盈得像蝴蝶在花间起舞,美得让我心醉。那一刻,我暗暗发誓,也要成为舞台上那颗闪亮的星。

第二天清晨,我怀揣着满心的憧憬,踏进了梦幻般的舞蹈室。里面全是和我差不多大的小伙伴,我仿佛踏入了新奇的魔法学院,心里默念:“我也要成为这里的一员!”当老师轻盈地走进教室,我还有点害羞,一个人站着。但老师温柔地一笑,就让我找到了属于我的位置。

课程开始了,先是热身运动,可我的脚丫子好像不太听话,节拍总是跟我捉迷藏。我心里暗暗较劲:“加油,我一定可以跟上大家的节奏!”接着是基本功——“小青蛙”挑战。躺在地板上,双腿摆出长方形的姿势,脚底板贴墙,

这看似简单的动作,却让我感受到了前所未有的挑战。老师的轻轻一压,疼得我眼泪直打转,心里打起了退堂鼓。但老师仿佛看穿了我的心思,温柔地说:“小勇士,基本功是魔法的基础,虽然辛苦,但坚持下来,你会发现自己变得更强哦!”

从那以后,我每天都像小魔术师一样,对着镜子反复练习,汗水成了我的魔法药水。渐渐地,我发现自己真的进步了,每一个动作都越来越流畅,老师也常常表扬我,同学们更是投来羡慕的目光。最激动人心的是,我们的舞蹈竟然登上了湖南少儿春晚的大舞台!

这段学舞之旅,就像一场奇妙的冒险,有笑有泪,但更多的是坚持后的甜蜜。我深刻体会到:“只要坚持不懈,胜利就会像魔法一样,悄悄降临在你的世界!”

那一刻,我长大了

红旗路小学 1902班 刘晓江 证号:24010840009 指导老师:余乐

“长大”这个词,就像一颗神奇的种子,悄悄在我们心里发芽。有人觉得它长得很慢,但对我来说,长大的感觉就在那个闪亮的清晨悄悄降临。

那天早晨,妈妈轻声告诉我,从今天起,我要自己踏上上学的路。听到这句话,我的心像小兔子一样,既蹦蹦跳跳地期待,又有点紧张地缩成一团。

第二天,当手表上的小闹钟欢快地唱起歌,我猛地睁开眼,想起今天的不同寻常。一个翻身,我像个超人一样迅速起床,衣服也穿得格外利索。对着镜子,我变身成了小小发型师,把乱糟糟的头发梳理得整整齐齐,还扎了个精神的小辫子。

早餐桌上,热腾腾的食物散发着诱人的香

气,我狼吞虎咽,吃得津津有味,仿佛连食物都在为我加油鼓劲。

背上书包,我像个小侦探一样,仔细检查了红领巾、作业本,还不忘转一圈,确认家里的水电安全,门也牢牢锁上。那一刻,我觉得自己好厉害!

走进学校,早到的我像个小明星,同学们的眼神里满是惊讶和赞叹。刘雅琪笑着说:“你今天怎么像变了个人似的?”我得意地告诉她:“因为从今天起,我就是个能自己上学的大孩子啦!”

放学归来,爸爸妈妈给了我一个大大的拥抱,他们说:“外公外婆偷偷跟着你,看你做得那么好,我们真为你骄傲!孩子,你真的长大了!”那一刻,我的心暖洋洋的,就像被阳光拥抱了一样,我知道,我真的长大了!

会飞的艾艾

白鹤菱溪小学 2107班 罗哲森 证号:24040061329

在很久很久以前,有一只名叫“艾艾”的母鸡,它圆滚滚的,走起路来慢悠悠,就像森林里最悠闲的蜗牛。这样的它,偏偏引起了狡猾狐狸“老胡”的注意,“老胡”总想着把它变成自己的美餐。

一天,“艾艾”在翠绿的树林里悠闲散步,突然,草丛中窜出“老胡”那狡黠的身影,猛地朝“艾艾”扑来。“艾艾”吓得魂飞魄散,撒腿就跑,但胖乎乎的身体怎么也比不上“老胡”的敏捷。就在这千钧一发之际,“艾艾”的好朋友——勇敢的猎狗“宾果”,像骑士般冲来,汪汪大叫,吓得“老胡”夹着尾巴逃走了。

这次经历让“艾艾”心有余悸,它决定学点本领保护自己。于是,它找到了住在森林深处的神秘巫婆。巫婆笑眯眯地拿出一瓶闪闪发光的药水,说:“喝了它,你就能飞翔啦!”“艾艾”满怀期待地一饮而尽,瞬间感到翅膀充满了力量。它兴奋地冲出屋门,轻轻一跃,竟然真的飞上了蓝天!“艾艾”兴奋地绕着鸡舍飞了好几圈,心里美滋滋的。

从那以后,“艾艾”再也不怕“老胡”了。每当“老胡”出现,“艾艾”就展翅高飞,留下“老胡”在下面干瞪眼,一脸困惑。“老胡”试了又试,每次都失败告

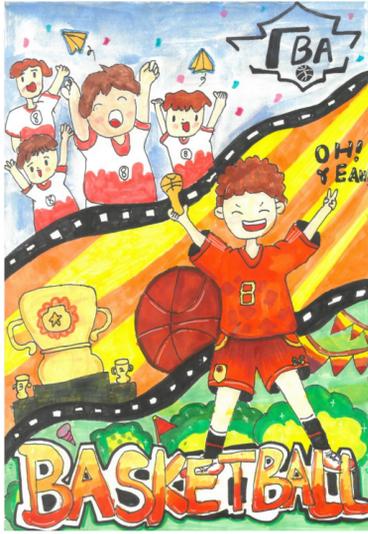
必胜

凿石小学 2001班 曾文婧
证号:24040160006



株洲厂BA

八达小学 15班 袁书语
证号:24011000029



终,气得直跺脚。

然而,好景不长。一个风雨交加的傍晚,“艾艾”正匆匆赶回家,“老胡”又趁机出现了。“艾艾”毫不犹豫地飞上天空,可就在这时,一道刺眼的闪电划破天际,不偏不倚击中了“艾艾”。瞬间,“艾艾”变成了一只金灿灿的“烤鸡”,缓缓飘落。“老胡”见状,兴奋地扑上去,大口品尝起来,还不忘赞叹:“真是美味至极!”

就这样,母鸡界的“飞翔小英雄”“艾艾”,虽然结局让人惋惜,但它的故事却激励着其他小动物们,要勇敢面对困难,同时也要时刻警惕身边的危险。



保健品、护肤品齐来株洲找水 为什么

龙洲天宝矿泉水富含偏硅酸 获外地企业青睐

一般认知中,矿泉水是用来喝的。但在一些健康、医疗方面专业人士看来,优质矿泉水还可以用于制作保健品、医药等产品。由于富含偏硅酸以及多种有益人体的微量元素,株洲龙洲天宝矿泉水备受外地企业青睐,多家企业今年慕名而来寻求合作,让株洲矿泉水走向更高端的市场。

株洲矿泉水的价值“再发现”

龙洲天宝矿泉水并不简单,是上世纪90年代省内颇有名气的矿泉水品牌,省里很多单位一度派车“抢购”。后来受大企业竞争影响,瓶装水难以打入众多商超,这家公司转而发展桶装矿泉水,如今长株潭地区单位用户较多,株洲本地家庭用户忠实度也很高。

因水中富含对人体有益的多种矿物质元素,不少识货、懂行的企业纷纷把目光投向龙洲天宝。继去年联合国际品牌“阿尔卑斯”加工矿泉水后,这家矿泉水公司今年又接到几家外地企业合作订单。

“我们已与长沙一家企业签订健康类瓶装天然矿泉水代加工协议,近期将按照相关标准组织生产。”株洲龙洲矿业有限公司负责人介绍。

不仅如此,该公司还将与省内知名大学建立校企合作模式,联手打造高校矿泉水应用研发基地。原本只是饮用的简单瓶装水,摇身一变,即成护肤品、医药、保健产品中必不可少的水溶液。

龙洲天宝负责人认为,逐步高端化、高科技含量水产品市场,来自于优质的水资源,是对龙洲天宝矿泉水价值的再发现。

富含偏硅酸 对人体很有益处

一家矿泉水企业为何有底气换道发展,“玩”出新花样?

龙洲天宝矿泉水的水源深达198米岩层,溶解了偏硅酸、钾、钠、钙、镁、硒等对人体有益的矿物质微量元素,权威部门检验的偏硅酸含量高达39.1—90mg/L,将其标明为稀缺的优质矿泉水资源。

偏硅酸对心血管具有保护作用。硅元素能增强血管的弹力纤维强度,特别是内膜弹力层,从而构成一道屏障,有效阻碍脂质入侵,进而防止粥样硬化斑块形成。

钾、钠、钙、镁、硒则是维持人体正常活动和体内



龙洲天宝矿泉水公司厂区

电解质平衡不可或缺的元素;超低钠、低矿化、微量元素含量均衡的特点,使得龙洲天宝矿泉水水质柔软细腻,口感温和纯正。

不仅如此,龙洲天宝矿泉水中还未发现总汞、镉、氟化物等对人体有害的物质,在自然界非常少见;远高于国家饮用天然矿泉水标准,超过国家医疗矿泉水标准。

为株洲人提供优质饮用水

“水是生命之源,龙洲天宝矿泉水一直在为株洲人提供优质安全健康的水。”该公司负责人说。

为了保护好优质水资源,株洲龙洲矿业有限公司一直将食品安全作为重点工作来抓,目前,在全市饮用水行业通过ISO标准“四体系”认证的,仅有“龙洲天宝”一家。

自2014年获得中国绿色食品标志使用权后,还

被中国绿色食品发展中心认定为绿色食品A级产品,这在湖南水行业中十分少见。

为了让优质水更安全地送到消费者手中,“龙洲天宝”更是摒弃旧有PET桶(俗称塑料桶),采用食品级PC桶装水,确保运输环节水质不受污染。

近年来,“龙洲天宝”增加生产设备,购买食品级材料制作一次性水桶,满足更多用户需要。目前,推出的12升装一次性桶装水,携带更方便,保质长达12个月,颇受市场欢迎。

这家注重质量、讲究信用的企业,多次被评为湖南省“守合同重信用”单位、湖南省绿色食品示范基地、湖南省绿色矿山等荣誉,在倾心服务消费者的路上,勇攀高峰,永不止步。

喝优质矿泉水,找“龙洲天宝”。服务电话:4000031700。

(易楚瞳)

13岁女孩组建小区“神兽晨跑团”

株洲晚报融媒体中心/戴萍



跑步前,刘紫琪带“神兽晨跑团”做热身运动。(受访者供图)



“神兽晨跑团”晨跑,举旗者是团长刘紫琪。(受访者供图)

在一旁做看护工作,“有的小孩只有4、5岁,我怕他们撑着,一路跟着照看他们。”

从那天起,每天早晨7点,小区里很多孩子们都会准时出现在集合点,先热身再跑步,一起晨跑半小时。除了小朋友,一些大朋友也加入其中。晨跑的队伍越来越大,多的时候,晨跑队伍有80人,少的时候也有50多人。为此,刘俊彪还建立了一个“神兽晨跑团”微信群,并把孩子们每天跑步的照片、视频发在群里。

“我们会一直坚持下去,直到开学。”刘紫琪说。

团员、家长都说好

12岁的王泽诚是小区里参加“神兽晨跑团”的孩子之一。王泽诚的妈妈肖女士告诉记者,她是在

小区业主群里看到“神兽晨跑团”消息的,当即就问孩子愿不愿意参加?“跑步的人都是小区的孩子,好多都相互认识。”肖女士说,她儿子很爽快地答应了。

从上周起,王泽诚起床时间从8点提早到了6点40分。洗漱完毕,王泽诚便赶到集合点,与大部队汇合。“自从参加了晨跑团,他都不需要我们喊起床了。”肖女士欣慰地说,因为每天锻炼的缘故,孩子的状态也很好,充满了活力。王泽诚告诉记者,因为是慢跑,他并不觉得累,又有小区里的小伙伴陪伴,他觉得特别好玩。

多从今年5岁,他也参加了“神兽晨跑团”,虽然不是天天都跑,但多多爸爸说,孩子一周基本会跑两至三次,“希望这样的好活动,一直坚持下去。”