

休闲时刻

体育场的快乐

陈曦

仗曾经最热闹繁华的西门里如今虽风光不再,但在老电影院和戏院的中间地带,依然是仗具的文化活动中心。这里有体育场、县图书馆、县青少年活动中心,它们三位一体,因而也延续了昔日的芳华,引领着时尚的潮流,极大地方便了附近居民的生活。

我有幸住在体育场旁边,只是一墙之隔,直线距离不足100米。平常日子里,每天天刚亮,就有人来体育场锻炼身体了。头一拨是散步与跑步的,大多是中年人,晨跑者大多是男性,年轻点的跑步,年岁会稍大点的,主要是散步。后陆陆续续有人加入这个队伍。天稍亮时,羽毛球和篮球的扣击声开始有节奏地响起。

早晨打篮球的一般是年长点的男性,纯粹是为了强身健体,舒活筋骨;而打羽毛球的,男女皆有。虽说没有正规场地,但他们你来我往,左推右挡,身形亦很矫健,个个挥汗如雨。我虽

没加入其中,但单是眼睛,也是忙碌不已,一场对决下来,作为旁观者,亦有灵魂上阵参与搏击之感,快哉。不久,舞蹈队亦依次出场。首先是年轻人的韵律舞,在那悠扬的音乐声中,翩翩起舞的舞者伴随着音乐旋律,每一个转身、每一个跳跃都展现出独特的韵律之美,很能感染人。年长者的晨操、太极拳、广场舞随后轮番上场。这些爷爷奶奶级别的人,虽然皱纹已爬上了他们的脸庞,银丝满头,但精神矍铄,特别是练太极拳时,动作舒展,轻灵活泼,张弛有度,刚中带柔。有时在阳光的映照下,银光闪闪,鹤发童颜,似有返老还童之态。

当艳阳高照时,体育场渐归宁静。除了偶尔有人来晾晒物品外,只剩篮球场独立场上,坚守岗位。傍晚时分,沉寂了一整天的体育场再次沸腾起来。跑道上,散步的队伍有点庞大,队伍中,老、中、青、少皆有。小孩子最是活跃,上了一天的学,被“关”了一整天的小屁孩

们,此时会以各种方式撒欢,在人群中钻来窜去,活脱脱的滑“泥鳅”。而散步的大人们,邀上三五好友除了散步健身,更多的是闲话家常,家长里短的琐屑与人分享,既可解闷,有时也可“炫耀”,但不管出发点如何,邻里之间的信息便在不经意中得以传播。遇到难事,有时也可“雪中送炭”,解人危急;碰上喜事,也可“锦上添花”,分享快乐。此时最热闹的还是篮球场。

那里,人们按年龄自觉分成了中、青、少年队。每一个篮球架下都人满为患,虽不是正规的比赛,但篮球爱好者们自觉组队,传球、抢球、运球、投篮,亦有模有样,丝毫不输正规比赛规格。体育场不仅为人们日常锻炼提供了有利条件,更为许多的活动提供了场地;特别是每年的县职工篮球赛和三人篮球赛都在此举行。每到这时,体育场人群聚集,是一年中最热闹非凡的时刻。

桃源科普

炎陵桃源洞 国家级自然保护区、 黄连 国家二级保护野生植物



图片来自网络

野生黄连:名字最熟悉的 国家二级保护野生植物

在湖南株洲炎陵的云雾山间,生长着一味承载千年药香的“苦隐者”——黄连(学名:Coptis chinensis)。它是毛茛科黄连属的多年生草本植物,被列为国家二级重点保护野生植物。

黄连始载于《神农本草经》,野黄莲极为珍贵,《峨嵋县志·物产》:“黄莲产于山岩人所罕到之处,采者必以藤系腰,悬于岩上,自为升降,以采觅之,然亦不可多得。”俗语中“哑巴吃黄连,有苦说不出”的那个黄莲就是它,不过这里说的是野生的。众所周知,黄莲最大的特征就是很苦。

药中隐士的生存密码

黄莲隶属毛茛科黄连属,其根状茎形如鸡爪,色金黄,故民间称“鸡爪连”或“川连”。野生黄莲叶片薄革质,呈卵状五角形,基部心形,三全裂的叶形如展开的翠色折扇,边缘细刺状的锯齿仿佛雕刻着山风的痕迹。每年早春,花葶破土而出,高约25厘米,顶生3-8朵黄绿色小花,花瓣线状披针形,如细碎的金箔点缀林间,花期2-3月,果期则延续至夏季,蒴果内藏黄褐色种子,静待风雨播撒新生。

生长在山林的阴湿秘境

野生黄莲多藏身于海拔800—1500米的山地常绿阔叶林下,与野核桃、化香树、栓皮栎等为邻,根系盘踞在腐殖质丰厚的酸性红壤中,枝叶浸润于终年缭绕的云雾。

炎陵地处罗霄山脉中段,气候湿润多雨,年均降水量达1800毫米,为黄莲提供了理想的生存

环境。这里的树林浓荫蔽日,阳光仅以斑驳的光影轻抚地表,恰是黄莲“喜阴畏阳”的天性所依。

苦涩背后的生存危机

尽管黄莲以“苦”著称,却难敌人类活动与自然变迁的苦涩现实:

- 过度采挖:根茎入药的巨大需求,使得野生黄莲曾遭疯狂盗采。
- 生境破碎:森林砍伐导致荫蔽环境丧失,幼苗难以存活。
- 繁殖困境:种子需与特定真菌共生才能萌发,自然更新率不足5%,人工育苗技术尚未完全突破。

保护区的绿色守望

生境修复,以敬畏之心,保护野生珍稀植物,野生黄莲是造物者镌刻在山中一首苦涩诗篇。它的存在,不仅关乎一味药材的存续,更映射着山地生态系统的微妙平衡。当我们在山间偶遇这株倔强的金黄根茎时,或许该轻声道一句:“苦,是生命的底色;守护,是文明的回甘。”如果不好好保护,哪怕听起来再熟悉的植物也有一天会濒危。

温馨提示:

珍稀植物很宝贵,禁止采摘、伤害、出售、收购国家保护野生植物。如有发现采摘、伤害、出售、收购保护野生植物,或侵占、破坏其生长环境的行为,请向当地林业主管部门举报。

来源:百度百科、中国植物志

生活小窍门

为大家介绍几个经过科学验证且实用的生活小窍门,让您们在生活中开心处理一些小问题,方便又快捷。

1. 香蕉皮擦皮鞋

问题:皮鞋失去光泽,临时无鞋油。
方法:用香蕉皮内侧(白色部分)擦拭皮鞋表面,再用干布抛光。
原理:香蕉皮含天然油脂和钾元素,可短暂替代鞋油保养皮革(需及时清理残留物)。
注意:仅应急使用,长期仍需专业护理。

2. 白醋清除热水壶水垢

问题:电水壶内壁积有水垢。
方法:白醋与水按1:2混合煮沸,静置1小时后刷洗。
原理:醋酸与碳酸钙反应生成可溶性物质。
注意:彻底冲洗避免醋味残留。

3. 咖啡渣除冰箱异味

问题:冰箱食物混杂产生异味。
方法:将干燥咖啡渣装入透气容器,放入冰箱角落。
原理:咖啡渣多孔结构可吸附异味分子

(美国化学学会实验证明)。
注意:每周更换一次,潮湿咖啡渣易发霉。

4. 牙膏清洁氧化银饰

问题:银饰变黑氧化。
方法:牙膏挤在软布上,轻柔擦拭银饰,清水冲净擦干。
原理:牙膏含摩擦剂(碳酸钙/硅)和氟化物,可去除氧化层。
注意:不适用于镀层、珍珠等脆弱饰品。

5. 生姜缓解蚊虫叮咬痒痛

问题:蚊虫叮咬后红肿痒痛。
方法:新鲜生姜切片,轻擦叮咬处10-20秒。
原理:生姜中的姜辣素有抗炎止痒作用。
注意:皮肤破损或敏感者慎用。

6. 冷冻法去除衣物口香糖

问题:口香糖黏在衣物上。
方法:将衣物装入密封袋冷冻3小时,口香糖变硬后刮除。
原理:低温使口香糖胶体硬化,降低黏性(材料科学中的玻璃化转变现象)。
注意:丝绸等娇嫩面料慎用。

教育·星年 心愿之翼

责任编辑:付文婧

大海的呼唤

二枫溪学校小学部(西校区)二年级7班 董豫
证号:zz2025012300005 指导老师:陈艳

在我心中,有一个悄悄许下的愿望——去大连看大海!每当翻开地理书,那些蓝汪汪的大海图片就像磁铁一样吸引着我,让我仿佛变成了一条小美人鱼,在海洋中甩着“尾巴”欢快地游来游去。妈妈告诉我,大连的大海有着会唱歌的浪花,沙滩上散落着五彩斑斓的贝壳,就像是大自然的彩虹宝藏。

最让我激动的是,为了这个愿望,我将第一次乘坐大飞机!想象着自己把脸紧紧贴在圆形的窗户上,看着窗外的云朵渐渐汇聚成一座座棉花糖山,说不定还能

遇见孙悟空正驾着筋斗云,在云端嬉戏呢!那一刻,我的心将随着云朵一同飞扬,飞向那片遥远而神秘的大海。

爸爸笑着把我的愿望写在了一个红彤彤的灯笼上,现在,它正随着微风摇曳晃晃地升向夜空,仿佛在我指引方向,朝着大连的大海飞去。在梦中,我仿佛已经听到了海浪的呼唤,感受到了咸咸的海风拂过脸颊。真希望新年的第一天,当我睁开眼睛时,就能看见那片蔚蓝的大海,让我的心愿在浪花中绽放,开启一段充满惊喜与美好的旅程。

原来,愿望也会“捉迷藏”

九方小学二年级7班 江明镜
证号:X2024121600064 指导老师:杨莉莎

读完《愿望的实现》,我仿佛揭开了一个奇妙的秘密——原来愿望就像个调皮的小精灵,总爱与我们玩捉迷藏!

故事中的小男孩渴望变成大人,可真当他变成了爸爸,才发现每天上班、做家务的辛劳。这让我想起自己总梦想拥有“最强大脑”,像动画片里的超人,无需背书就能考满分。但现在我恍然大悟,即便愿望成真,或许也如穿上妈妈的高跟鞋——看似“变高”,实则容易摔跤。

上周,面对一道变形数独,起初数字在我脑海中不断浮现,可随后某个宫格的数字让我陷入困境,思路堵塞。那一刻,我手心冒汗,眉头紧锁,心想:若此刻拥有“最强大脑”,难题定能迎刃而解。

但当我迎难而上,另辟蹊径,解决了一个数字后,熟悉的感觉又回来了。那份成就感,比吃冰淇淋还要甜美!原来,靠自己的大脑解出难题,是成长赠予我的璀璨勋章。

如今,我不再羡慕故事中的魔法。我要将“最强大脑”的愿望折成纸飞机,让它带着我的期盼飞向蓝天。因为,在慢慢背会的乘法口诀中,藏着数字小精灵的私语;在解不出的数学题里,藏着等待我探索的秘密通道。

妈妈说,每个孩子都是正在成长的小树苗。现在我明白了——与其幻想瞬间成为参天大树,不如珍惜每天长高一点点的小幸福。或许,真正的“超能力”,就藏在今天认真书写的铅笔尖里。

美的学校三年级7班 杨明轩

证号:zz2025012100132

新年的钟声即将敲响,它不仅标志着时间的更迭,更承载着每个人对未来的无限憧憬与希望。我也不例外,心中怀揣着几个真挚而美好的新年愿望。

我的第一个新年愿望,是希望妈妈能为我购置一款新手表。这不仅仅是一个简单的配饰,更是我独立与安全的象征。戴上它,妈妈就能随时知道我的行踪,减少对我的担忧。它将成为连接我和妈妈情感的纽带,让我在成长的路上更加自信与安心。

我的第二个新年愿望,则是渴望妈妈能在明年的暑假,带我去北京这座历史悠久、文化深厚的城市游玩。我梦想着站在天安门广场

我愿

白鹤滩溪小学四年级4班 黄俏儿
证号:zz2024121800197 指导老师:黄渝

愿数学作业里不再无助,而是,山重水复能有路,柳暗花明又一题;愿语文理解中没有含糊,而是,众里寻它千百度,蓦然回首,答案却在,灯火阑珊处;愿英语阅读时无阻,而是,当时单词在,曾照记忆归;愿老师们少些烦累,而是,青发三千丈,元气似个长;愿爸爸妈妈不惹钱财,而是,天生我才必有用,千金散尽还复来。

新春愿

株洲市二中附属小学三年级22班 罗博昌
证号:zz2025011100008 指导老师:陈画意

新年到,春风笑,心愿飘,乐逍遥。祖国盛,歌声高,家人安,心欢畅。个子长,知识扬,步步高,喜洋洋。



星际梦航

美的学校四年级8班 李睿文
证号:zz2025012100194 指导老师:张喆欢

和爸爸看完《火星救援》后,电影中马克在火星上种植土豆的奇妙情节,就像一颗神奇的种子,深深植根于我的心田,不仅点燃了我对浩瀚宇宙无尽的好奇与向往,也激发了我对舞台梦想的无限憧憬。新的一年,我的心中悄然萌发出了几个既炫酷又具体的愿望,它们如同璀璨星辰,照亮了我前行的道路。

在宇宙的梦想里,我渴望体验外太空的奇妙感受。想象着自己身着一套轻盈的宇航服,在无垠的太空中自由漂浮,那里没有引力的束缚,只有无尽的宁静与神秘。我梦想着驾驶一艘闪耀着银光的宇宙飞船,穿梭于各个神秘星球之间,从遥远的冥王星到璀璨的织女星,用我的双眼去见证宇宙的浩瀚与壮丽,感受每一个星球独特的生命气息与地貌奇观。更令我心潮澎湃的是,我希望能找到一颗与地球相似的星球,那里或许也有着蜿蜒的山川、碧蓝的湖泊、广袤的森林,甚

至可能孕育着智慧的生命。在那片未知的土地上,我将亲手播下一颗土豆的种子,期待着它在太空中生根发芽,收获一片属于我的“土豆农场”,让生命的奇迹在宇宙间绽放。

而在舞台的梦想里,我向往着那大大的舞台,渴望成为聚光灯下的焦点,做那个闪闪发光的自己。我想象着自己身着华丽的演出服,手持麦克风,站在万人瞩目的舞台上,用我的歌声、我的舞蹈、我的表演,为观众们带来无尽的快乐与感动。那一刻,我将与观众的心灵紧密相连,共同分享每一个音符背后的故事,每一句歌词中的深情。我希望自己的表演能够像一首首动人的诗篇,不仅触动人心,更能激发人们对美好生活的向往与追求。就像诗人用心观察大自然,发现周围更多美好的事物一样,我也将用心去感受每一次表演中的细微情感,将那些平凡而又真挚的瞬间,化作舞台上最耀眼的光芒。

愿望的翅膀

二枫溪小学(西校区)二年级7班 汪朝采
证号:X2025030600035 指导老师:陈艳

在岁末年初的温馨时刻,每个人的心中都悄然升起了一串串美好的愿望,它们如同夜空中最亮的星,闪烁着对未来的无限憧憬。我的新年愿望,就像一只刚刚破壳的小鸟,渴望着展翅高飞,飞向自由与和谐的天空。

我渴望像蝴蝶一样,拥有一双轻盈而美丽的翅膀,能够自由自在地穿梭在蓝天白云之间。我想感受风的速度,触摸云的柔软,与太阳并肩飞行,与月亮共舞。在那一刻,我将完全释放自我,忘却尘世的烦恼与束缚,让心灵在广阔的天空中自由翱翔。

同时,我也希望家里的氛围能更加和谐温馨。我希望爸爸妈妈能够相互理解,相互包容,少一些争吵,多一些关爱与陪伴。让家成为

我们心中最温暖的港湾,无论外界如何喧嚣,都能在这里找到安宁与慰藉。

此外,我还希望能拥有一只活泼可爱的小鸟作为我的朋友。我们一起在晨光中歌唱,在夕阳下嬉戏,分享彼此的喜怒哀乐。它将成为我生活中的一抹亮色,让每一天都充满欢声笑语,让平凡的日子也熠熠生辉。

这些愿望,如同我心中的小种子,等待着阳光与雨露的滋养。我相信,只要我怀揣着梦想,勇敢地向前迈进,总有一天,它们会生根发芽,绽放出属于我的精彩与光芒。在未来的日子里,让我们一起期待,一起努力,让愿望的翅膀带领我们飞向更加自由与和谐的天空!

