

我不再贪吃了

泰山学校 124班 苏汶博 证号:200402675860 指导老师:王朝阳

踩在体重秤上,显示55公斤,胖了。摸着自己圆滚滚的肚子找原因:首先就是漫长寒假里,堆成山的零食,看着电影,吃了薯片吃鸭脖;瞄一眼在墙角安静了许久的篮球,唉!其次就是运动少了;再就是新冠肺炎“没收”了新年的热闹场景,不能外出,只能老实待在家里。我下定决心——少吃零食多锻炼。

刚下定决心,就看见哥哥拿着一桶爆米花,我闻到了,是奶油味,口水开始在嘴里打转。忍住,不吃,我在心里对自己说。

“作业写完了吗?不会的问我。”哥哥竟然把爆米花递到了我面前。

我想摆摆手,说不吃,可是又想:最后一次,再吃一把,就最后一把。想摆一摆的手却忍不住伸向了爆米花桶。

“他不吃,刚下了决心要减肥的,等下就要做腹肌轮,仰卧起坐了。”手刚碰到爆米花的桶边,就被爸爸的话拽了回来。

20个腹肌轮,50个仰卧起坐,23个俯卧撑……一身汗以后,更想吃些东西了。哥哥买的一大包零食:肉脯、香蕉片、薯片、牛奶糖、鸭脖子,一下子抓住了我的目光,我不争气的手,拿起了一包肉脯。

“是什么祸害了庄稼呀?”爸爸突如其来的沧桑音,吓了我一跳,正准备撕开的肉脯掉到了地上。

“蚂蚱。”我本能地大声说。哥哥暂停了网络课,转身看着我,“吃吧,吃吧。”

“我只是看看,不吃……”辩解的声音越来越小,我红着脸逃了出去。

零食戒了半个月了,体重在缓慢下降。当看到茶几上的桃酥、雪饼、橄榄干、葡萄干,我就在心里说:小样,小诱惑我。统统放进抽屉里,再去泡一杯菊花茶,占着手,也占着嘴。

我不再贪吃了,我不再贪吃了,我不再贪吃了,重要的事说三遍。

诗香润心田

白鹤小学二(4)班 廖卓群 证号:200401181060 指导老师:张峰

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。”春暖花开的时节,本来我们可以高高兴兴地上学,却因为新冠肺炎疫情的出现,大家都只能待在家里。虽然不能去外面玩耍,但也有意外的收获,平时从不让我看电视的爸爸妈妈,准许我看最喜欢的节目——中国诗词大会。

十场比赛,每一场我们都没有落下,一到直播时间全家人围坐在电视机前,眼睛都不舍得眨一下。慢慢地,爸爸、妈妈和我都爱上了读诗、背诗,连两岁的妹妹都能跟我对上好几首诗呢。

诗词大会让我们见识了老师们渊博的知识、高超的才艺。能写会画的康震老师,看起来随手画几笔,就把诗词里的意境体现得淋漓尽致。能说会唱的杨雨老师,说起诗歌背后的故事,每一次都信手拈来,高兴起来随口就唱。

诗词大会让我们领略了选手们的风采。幽默风趣的彭敏叔叔,争夺总冠军时说:“胜败兵家事不期,包羞忍耻是男儿。”可爱的王恒屹小弟弟,才五岁多会背诵五百多首诗,让我佩服不已。才华横溢的郑坤健哥哥胜不骄、败不馁,他说:“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”瞬间就成了我的偶像。

诗词大会也让我们领悟到了诗词的魅力。诗里有“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”的豪迈之情,有“死去元知万事空,但悲不见九州同”的爱国情怀,有“晴川历历汉阳树,芳草萋萋鹦鹉洲”的美丽景色……

诗词带给我们许许多多的欢乐,让我们收获了更多的知识,更让爱诗、学诗在我们心中悄悄生根发芽。



《读成语明道理》 红旗路小学1606班 秦希文 证号:200108454130

手抄报作品

醉美洪湖

景弘中学1809班 叶一帆 证号:200110512270 指导老师:王长霞

终于放假了,一放假我就和妈妈飞奔回洪湖。

一放下东西,妈妈就带我去爬姥姥村子旁的河堤,爬上河堤,我回头朝村庄望去,只见房屋稀稀疏疏的,显得那样渺小,我深深地吸了一口气,咦?怎么有一股清新的嫩草味儿?回头一看,几头牛在不远处吃着草,我趕緊跑过去,也许是它们听见了我的脚步声,用眼睛瞪了瞪我,看着它们那小灯泡似的眼睛,我不由地往后退了几步。我小心翼翼地走到它们附近,蹲下身子,静静地看着它们吃草,它们看我没有被吓走,也不再看我,怡然自得地低头吃草去了。

蹲久了,我站了起来,眺望远处,好大的一片荷花池,清风拂过荷花带来丝丝的甜香,我慢慢走下堤,用手拨了拨清澈见底的河水,捧起一点水在鼻子前闻了闻,水里亦是荷花散发出的芳香,我俯下身子小心地摘了一朵红润的荷花。我仔细观察着花朵,从花朵到花瓣再到花穗,这时我发现了荷花里蕴含着一个小花苞,我把这个花苞打开了看,一个小小绿色莲蓬在里面“睡”着。

突然,我听见了“扑通,扑通”的声音,朝不远处看去,几条鱼儿在水面上跳跃,它们那柔软的身躯,成群的在荷花、荷叶间游玩。牛、河水、荷花、嫩草、鱼儿,真是一幅醉人的水墨画呀!

我不禁有些迷醉了,眼前的一切,分明是一场夏日的盛宴,而我是那个幸运撞入的“爱丽丝”……

小“宅男”的诗词乐

白鹤小学1902班 熊立谦 证号:200401177140 指导老师:黄湘蓉

今年春节本来是我期待已久可以一家团聚的热闹节日。可是因为一场突如其来的新冠肺炎疫情,让我度过了一个天天“宅”在家,不一样的春节。

虽然待在家里,可是我一点也不寂寞,反而过得更加充实,这是因为有了《中国诗词大会》的陪伴。当我还在嗶呀学语时,妈妈就给我读诗词,让我从小就对诗词产生了浓厚的兴趣,背诗也成了我的乐趣,而《诗词大会》更让我如有神助。在节目里,点评老师会详细介绍诗人生活的时代,写诗的心情,甚至还有他们的“朋友圈”,有意思极了,只要一听,我就能很快背下这些诗词。这不,一个寒假我就轻松拿下了几十首古诗词。

我知道,现在“宅”在家里,就是对奋战在抗疫一线的叔叔阿姨们最大的支持。“粗缯大布裹生涯,腹有读书气自华”,就让我们在品味诗词中,期待和老师、同学相见的那一天,早日到来吧!

不一样的寒假

荷塘小学1805班 刘炫淇 证号:200109569480

2020年的寒假和往常的寒假不一样,往常的寒假是很热闹,可是2020年的寒假很冷清,因为新冠肺炎疫情的出现,很多医生护士放弃与家人团聚,坚守在抗击疫情的一线。他们真是“逆行”的白衣天使。

在抗击疫情一线奋战的,还有我的爸爸、妈妈和舅妈妈。我已经25天没有看见妈妈了,妈妈的工作很辛苦,主要为企业复工复产护航,一到晚上,我就睡不着,就会看看外面的景色,想念着妈妈。

我希望病毒早点结束,祈祷所有的人平平安安。武汉加油,中国加油!

我的姐姐

九方小学三(5)班 吴启维 证号:2003117300962 指导老师:杨飞霞

我的姐姐读高二了,鹅蛋脸,个子中等,小名叫小丸子,据说小时候长得特别可爱,像动画片里的樱桃小丸子的缘故。

在我眼里,姐姐似乎无所不能。她不但学习好,拿过年级总分第二,每学期拿奖学金,而且画画也很棒,还会英语和日语。每当姐姐说日语的时候,我还真以为她是个日本女孩!

姐姐画画的时候非常安静,除了笔在纸上沙沙的声音外,再没有其他任何声音。她凝神静气地看着画板,让我这个平时在家喜欢大喊大叫的“吵货”也不得不安静。

姐姐总是喜欢给我和家里的宠物起怪里怪气的名字,让我一头雾水。例如给我取名叫“唠叨大佬”“死亡骑士”;给我们家养的兔子起名叫“图样生波”;给她自己的小猫起的是日本名字,用日文写的,我看不懂,她告诉我意思是“山田送花给木村”……哎,真让我无语!

姐姐也很关心我,经常送我一些学习用品,并鼓励我要努力学习。我对日语很好奇,她也会教我几句简单的,但说起来总是感觉怪怪的。

因为学习紧张,姐姐住校,只有周末才回家,每到周末,我就盼着姐姐快点回来。



全力推进市域治理现代化 奋力谱写践行中国特色社会主义制度的株洲篇章

市委十二届十一次全体会议昨日召开

3月13日,中共株洲市第十二届委员会第十一次全体会议召开,审议通过《中共株洲市委关于深入学习贯彻党的十九届四中全会精神推进市域治理体系和治理能力现代化的实施意见》(简称《意见》)。市委书记、市人大常委会主任毛腾飞讲话,市委副书记、市长阳卫国主持。

市领导王洪斌、彭建忠、杨玉芳、何剑波、邓为民、聂方红、覃万成、周杰等出席。市委副书记王洪斌就《意见(草案)》起草情况向全会作说明。

出席全会的市委委员应到52人,实到47人;市委候补委员应到5人,实到5人,符合规定人数。

不是市委委员的市领导、相关市直部门党组(党委)主要负责人、县市区党政主要负责人员列席会议。会议在各县市区设分会场。

全会强调,要切实提高政治站位,切实增强市域治理现代化的思想自觉和行动自觉。要深刻领会党的十九届四中全会和省委十一届九次全会精神,以更高的政治站位、更强的责任担当、更大的工作力度,高水平推进市域治理现代化,为推进国家治理现代化作出株洲更大的贡献。要充分认识到市域治理在国家治理体系中的重要地位,切实增强责任感、使

命感和紧迫感,更好把株洲探索的制度建设成果转化为治理效能,为高质量全面建成小康社会、加快建成“一谷三区”、加快实现基本现代化提供有力保障。要准确把握推进市域治理现代化的目标要求,坚持以制度建设为主线、以完善治理为主题,以构建系统完备、科学规范、运行有效的市域治理制度体系为目标,抓好推动高质量发展急需的、满足人民美好生活期待必备的系列制度建设,加快推动制度建设成果转化为治理效能,到我们党成立一百周年时,在市域治理上积累形成一套更加完善的制度体系;到2035年,基本实现市域治理现代化;到新中国成立一百周年时,高水平全面实现市域治理现代化,成为展现中国特色社会主义制度优越性的重要窗口。

全会强调,要以正在做的事情为中心,加快推动制度建设成果转化为市域治理现代化效能。重点抓好六个方面的工作:

一要全面落实党的领导制度,这是推进市域治理现代化的关键所在。要强化和落实“两个维护”保障机制,认真落实不忘初心、牢记使命制度,坚决执行维护党中央权威和集中统一领导的制度,坚决落实党的全面领导制度,健

全提高党的执政能力和领导水平制度,坚决贯彻全面从严治党制度。要完善党委统筹推进治理的体制机制,积极构建党委领导“大政治”的工作格局,支持和保障人大及其常委会依法行使职权,完善人民政协专门协商机构制度,巩固和发展最广泛的爱国统一战线。

二要不断健全以株洲·中国动力为特征的高质量发展制度机制,这是推进市域治理现代化的重要方面。要牢牢夯实实体经济的基础,健全产业链长制,完善园区体制机制,强化支持各类企业发展的政策制度安排,加快构建高水平开放型经济体制。要加快建设全链条创新体系,坚持科技创新和制度创新“双轮驱动”,构建以企业为主体、市场为导向、人才为支撑、产学研深度融合的全链条创新体系。要加强金融“血脉”的制度支撑,深化金融供给侧结构性改革,从组建产业基金、完善担保体系、发行企业债券、产业链金融等多点发力,用“真金白银”支持企业成长。要不断优化人才发展体制机制,加快建立一切为社会作出贡献的劳动与价值都得到承认和尊重的机制,各类投资者在株洲创业受到鼓励的机制,有利于吸引和调动各类人才积极性的用人

机制、分配机制,让创新人才“名利双收”,实现“一朝致富”。要继续深化产教融合发展,把株洲职业教育城打造成“大国工匠”摇篮。

三要加快构建城乡统筹发展示范区体制机制,这是推进市域治理现代化的价值体现。要巩固提升脱贫攻坚成果,既要确保脱贫攻坚今年顺利通过验收,更要把好做法固化为经验,上升为制度,形成长效机制。要提升基本公共服务水平,统筹抓好就业、教育、社会保障、医疗卫生等工作,破解现有制度障碍,推动制度创新,着力打造就业创业高地、教育强市、健康株洲。要全力维护社会大局安全稳定,围绕建设全国社会治理现代化试点合格市,不断完善党委领导、政府负责、民主协商、社会协同、公众参与、法治保障、科技支撑的社会治理体系,加快形成共建共治共享的社会治理格局。要大力推进数字治理,加快建设集指挥中心和综合治理、综合执法、市场监管、为民服务于一体的“1+4”综合服务平台,把大数据、云计算、人工智能、区块链广泛应用于市域治理之中。要扎实做好矛盾纠纷排查化解工作,深化扫黑除恶专项斗争,有效防范化解各类风险。(下转A02版)

我市一季度重大招商项目举行签约仪式 28个项目合同引资额共149.32亿元

本报讯(记者 伍靖雯 通讯员 谭西君)战疫情,促发展。3月13日,我市一季度重大招商项目签约仪式举行,28个重大招商项目进行签约,其中现场签约23个项目、线上签约5个项目。市委书记、市人大常委会主任毛腾飞见证签约并讲话,市委副书记、市长阳卫国主持仪式并见证签约。

本次签约的28个项目合同引资额共149.32亿元,涉及轨道交通、航空航天、新能源汽车、新能源、新材料、电子信息、生物医药等产业和生产性服务、商贸服务、现代金融、基础设施等行业领域。签约项

目中,10亿元以上项目6个,“三类500强”企业投资项目4个,上市公司项目9个。

“新技术、新产业、新业态、新模式”的“四新”经济类项目亮点纷呈,比如高新区重点引进的铺茂中央厨房、华为鼎桥5G工业互联网等。其中,华为鼎桥5G工业互联网项目由株洲高新区、华为鼎桥技术与湖南傲英创视公司三方共建。项目依托我市强有力的政策支持和轨道交通等优势产业基础,计划3年累计投资2亿元,建设成为我国中南地区领先的5G技术支持中心和5G产业链集聚中心。



3月13日,随着汽笛响起,2020年首列中欧(株洲)国际货运班列从株洲中车物流基地启运,终点站为俄罗斯首都莫斯科。据悉,这是我市继开通往白俄罗斯明斯克的班列后,新开通的一条货运班列线路。

本次班列共有47个货柜,货值350万美元,除了我市的醴陵瓷器、机械设备等,还有来自全国各地10余家企业的电子产品、玩具、鞋帽等商品。列车从株洲出发,途经内蒙古二连浩特出境,预计11天后抵达莫斯科,行程全长10219公里。(记者 伍靖雯 通讯员 颜常青 摄影报道)

毛腾飞阳卫国等市领导带头到餐饮单位消费 全力支持餐饮单位安全有序复工复产

3月13日晚,市委书记、市人大常委会主任毛腾飞,市委副书记、市长阳卫国等市领导带头到餐饮单位消费,协调解决餐饮行业发展难题,支持推动餐饮单位安全有序复工复产。

疫情发生以来,兄弟厨房餐饮连锁各门店积极落实防控措施,坚持线上外卖服务不停,并于近期陆续恢复堂食服务,实行两人1桌、间隔1米以上、公筷公碗公勺等。“这样的堂食服务安全、健康。”来到兄弟厨房龙腾店,毛腾飞详细询问企业员工到岗及营收情况,并在大厅就餐,以实际行动倡导干部带头消费。

“价格实惠,饭菜可口,汤味鲜美。”就餐后,毛腾飞边扫码付款边点赞。随后,毛腾飞与市商粮局、市餐饮行业协会及餐饮企业负责人深入交流。针对市餐饮行业协会及企业反映的餐饮消费氛围不浓,部分地方封路封门、禁止外来人员进出,部分餐饮单位经营困难等问题。毛腾飞表示,要倡议领导干部带头,鼓励机关和企事业单位干部到餐饮单位消费,提振消费信心,带动全社会餐饮消费。要坚决防偏颇,对于封路封门、一律杜绝外来人员进出的做法要坚决制止。要严格落实疫情防控形势下的税收减免政策,坚持国有企业带头为餐饮单位减免租金,研究出台相关政策措施积极引导私营租赁业主为餐饮单位减免租金,帮助餐饮单位渡过难关。

阳卫国充分肯定餐馆的就餐环境,并叮嘱要严格落实各项疫情防控措施,切实做好人员体温检测、营业场所通风消毒等工作,切实保障偏颇,对于封路封门、一律杜绝外来人员进出的做法要坚决制止。要严格落实疫情防控形势下的税收减免政策,坚持国有企业带头为餐饮单位减免租金,研究出台相关政策措施积极引导私营租赁业主为餐饮单位减免租金,帮助餐饮单位渡过难关。

当晚,市领导王洪斌、何剑波、聂方红、杨胜跃、顾峰、何朝晖也到餐饮单位带头消费。(株洲日报记者 胡文洁 邓伟勇)

