

# 暑假的模样

## 前言

夏意正浓的暑假里,小白鹤们走进图书馆,获取知识智慧;走向农村田野,体验农家生活;走近小伙伴,聊童年的话语;坚持锻炼,强健体魄;学习技能,照顾家人……陪伴他们的不是手机、电脑等电子产品,而是鹤园里的“五自”约定——学习自主、行为自律、生活自理、身体自强、安全自护。秋风送爽的开学季,小白鹤们返回校园,分享自己的暑假生活,从他们生动的文字、有趣的照片、灿烂的笑容中,我们知道了:这,才是暑假该有的模样。

(株洲市天元区白鹤小学 副校长 苏雅玲)

擅自律者强 天元区白鹤小学1702班 罗卿宁 指导老师:郭意平



▲罗卿宁

2020年是不平凡的一年,一场疫情的暴发,让我认识到生命的可贵。带着对生命的敬畏对美好的向往,我参加了醴陵市儿童国医启蒙教育种子班夏令营,在那七天,我与小伙伴早起于晨曦,来到涪江学院,在千年古树下吟诵诗词,在绿荫庭院中练习太极,在五贤堂教室聆听教导。在杨爷爷的国医启蒙课上,我印象最深的是:“食饮有节,起居有常,不妄作事,故能形与神俱,此所养内也。人于天地之间,逆天时而动,则灾害必生,起居无常,则百病丛生。”原来要让自身身心健康,就得在饮食、作息、起居上做到“自律”;课上,我还表演了《扁鹊三兄弟的故事》,懂得了“上医医未病,中医医欲病,下医医已病”的意思。通过夏令营,我学会了如何认识、了解和保护自己,明白了“擅自省者明善,擅自律者强”的道理,在家也继续坚持每天做好“九个一”,努力成为一个“自律”的人。

这个暑假有意义的事情还不止这一件,作为天台稻花香读书会的小志愿者老师,更幸运的是,我和好朋友陈怡雯在市展览馆的“小小解说员”活动中上电视了!

八月底,我还跟读书会的伙伴们在“星空”下一起许愿,并将醴陵瓷窑义卖的钱作为99公益筹款,希望所有的孩子都能在同一个星空下实现我们自己的梦想!

## 一碗冰凉粉

天元区白鹤小学1804班 黎昱辰 指导老师:张峰



▲黎昱辰

夏天的夜晚,我每次在河边散步,总要妈妈给我买一碗冰凉粉。妈妈告诉我,小小一碗冰凉粉,是我们老家的特产,手搓凉果出粉,再加上红糖和醋,就成了消暑解渴的好食品。

我也想做冰凉粉,于是叫上妈妈,去超市采购了一番。回家后,我烧了一壶滚烫的开水,拿起刚买的粉,把开水和粉倒在一个大碗里,等待开水变冷。时候到了,我惊奇地发现粉和水一结合,变成了Q弹的果冻,晶莹剔透。随后我把事先准备好的红糖、水果、干果加了进去,和外面卖的一样好吃!妈妈尝了点,问我:“我们再改进点,加点酸奶进去怎么样?”“好好啊!”我快乐地答道。加了酸奶的创意冰凉粉又有奶茶的颜色和口感,新奇的感觉让我的脸兴奋得像红苹果。

我还特意给奶奶准备了一份无糖的冰凉粉。奶奶血糖高,不能吃糖。妈妈因为身体原因,已经很久没有吃过零食了,吃了我做的冰凉粉,即使没有放糖,也甜到了心里。小小一碗冰凉粉,既解了乡愁,还成全了我的一片孝心,它是我这个夏天最爱的食物。

## 我运动,我健康

天元区白鹤小学1904班 周蔚洋 指导老师:冯玲



▲周蔚洋

又瘦又矮的我,鼻梁上架着一副粉红色眼镜,好像一阵风就能把我给吹跑了。可就是这样的我,却是一个运动小健将。

暑假里我的运动计划是:每天上午打乒乓球,周一和周六的晚上跳舞。如果晚上没有舞蹈课,就到小区游泳池游泳或者是跳绳500个。

刚开始打乒乓球的时候我接不住教练的球,有时候球打到我的脸,有的时候还会打到我的手指头。慢慢地我可以接住教练的球了,但是我的手臂打久了会很酸。好不容易手臂不酸了,但是新的问题又来了。教练教了我新动作——两点训练和多点训练,这样打球的时候我的腿又酸了!教练说:“腿酸了就好了,说明你的动作做对了!”打完球教练还让我们跳绳或者是绕操场跑6圈,说这样可以增加体力和增强腿部力量!天哪,人人都要累趴下了,好想放弃呀!每当这个时候妈妈就会不厌其烦地鼓励我,安慰我:“洋洋,你是最棒的,坚持就能胜利,你一定行的……”就这样,我挺过来了,假期乒乓球训练我一次也没有落下,还得到了老师的表扬。

我要坚持运动,把身体练得棒棒的!

## 勤学夺冠

天元区白鹤小学1705班 宋涪臻 指导老师:刘文娇



▲宋涪臻(右二)

期末考试后,期盼已久的暑假终于到来了!爸爸告诉我马主要进行游泳集训,八月底我要代表株洲市参加湖南省青少年游泳锦标赛。我既兴奋又担心,爸爸学着老先生说:“勤奋出天才,爱拼才会赢!”我笑了!

7月8日,7点45分,我到体育中心开始全天训练,直到傍晚才结束。有时候晚上还要加训,训练量一下子比平时增加了几倍,每天游约一万四千米。我的魔鬼训练开启了,一次次的划臂、滚翻、冲刺,久而久之,这些枯燥而乏味的动作训练,我疲惫了,我咬咬牙对自己说:“勤奋出天才,爱拼才会赢,加油,为梦想而战!”

渐渐地,我在训练学习中,得到了许多快乐。每天训练完的时候教练会让我们放松放松,那个时候是我们一天中最快乐和悠闲的时间,我们可以在水中像鱼一样嬉戏,可以潜到水底去摸其他队友的脚丫子,最喜欢去五米池玩高台跳水。我从容地走过去,踏起双脚,纵身一跃,一翻,溅起朵朵水花,爽!

最爽的是夺冠!八月底,我终于迎来了湖南省青少年游泳锦标赛,在这次比赛中,我取得了参赛四个项目的全部冠军,并且被评为湖南省的“未来之星”,为株洲市代表队获得了荣誉,为白鹤母校添彩增光!

## 山区自护记

天元区白鹤小学1503班 戴子涵 指导老师:何啸



▲戴子涵

这个暑假,我和同学们一起去了安化烟溪合寨,参加了“山区变形计”夏令营。出发前爸爸交代我:“不说别的,能做到安全自护,你就算成功!”我郑重地点点头。

经过五个小时的车程,我们终于到达了神秘的合寨。刚进寨时,我本以为是住砖房,谁知却是由数根木柱支撑的木屋,四扇门的木屋古色古香。住在这样原生态的木屋当然好,但也要小心避免蚊虫的叮咬。根据“寨规”,每晚我们还点起火把进行夜巡,我一手拿火把,一手拿长棍,提防了路上的“不速之客”——毒蛇,不但我们巡夜小分队要平安归来,也要保住一方平安!

第二天我们要爬附近的三星寺。小伙伴经攀爬山途中肚子不舒服,眼落在了队伍最后,老师不能因为他一位同学放下大部队,不知如何是好。“我留在这陪他休息一会儿,你们先走!”我主动站出来解决了两难局面,好在经输只是短暂疼痛,休息一会儿就没事了,我们再次一同出发。山路的坡度很大,路面还没修好,碎石很多,一路上我们紧盯着路面,小心迈步。我们最终追上了大部队,爬上了山顶,阳光照射在山峦上,宛如梵高的油画。能欣赏到如此美景,一切努力都是值得的!

这七天,我们还参加了许多有意义的活动:认识农具、拔花生、野外捕鱼、采茶叶、开垦土地、户外野炊等等。这难忘的七天,让我成长。第一次离开家去有些偏远的山区,还坐火车、坐汽车、跋山涉水,我和大家一起安全回来啦!

爸爸很高兴:“儿子,这次不仅安全自护,还学会了保护他人,了不起!”我心里也跟着骄傲了一把!

# 我市再添“金字招牌” 获评国家公交都市建设示范城市

本报讯(记者 戴凇 通讯员 夏四亮)记者昨日从市交通运输局获悉,株洲市已正式被交通运输部命名为国家公交都市建设示范城市。



▲智轨已成为株洲的一张城市名片(资料图) 记者 戴凇 摄

## “绿色交通”走在全国前列 推进“交通+产业”融合发展

目前,我市已建成湖南第一、全国一流的城市道路智能交通监控系统,并在全省率先全面推行全国一卡通互联互通、移动支付等功能,公交IC卡刷卡比率达到80%以上。推行“1135”绿色出行理念,建成了全国一流、全省首个公共自行车租赁系统,配有公共自行车专用车道。株洲也是率先在全国使用绿色公交的地级市,绿色公共交通工具比率达到99.4%。

就在上月,株洲市智轨一期工程也正式启动建设,计划10月底前完成湖南工业大学至株洲火车站建设,年底前完成新华桥至向阳广场建设,分段分时投入使用。株洲智轨项目采用普通公交和智轨融合的方案,目标是建成世界独创、全国领先的快速交通体系。

此外,我市还依托中国动力谷的建设,全力推进“交通+产业”融合发展,中低速磁悬浮列车、低地板储能式有轨电车、电动汽车等比肩世界的交通产品率先在株洲应用示范,株洲成为全国唯一产业链齐全的绿色公交研发、制造基地。

## 构建“多模式、一体化”的 公交服务体系

根据国家公交都市建设示范工程验收工作安排,交通运输部受理了我市国家公交都市建设验收申请,经技术组评估、专家组实地验收、社会公示、专项整改等程序和整改综合评议,认为我市达到了国家公交都市创建预期目标。

市交通运输局相关负责人介绍,公交都市是为应对小汽车高速增长和交通拥堵所采取的一项城市交通战略,体现了以公共交通引导城市发展的理念,是受资源、环境、安全等条件约束下的最佳城市建设形态,是综合效率和社会环境效益最好的城市发展模式。通过公交都市创建,我市构建了“多模式、一体化”的公共交通服务体系,基本形成了“以常规公交为主体,慢行交通为补充,城际铁路为延伸,智轨电车为特色”的绿色出行体系。

# 醴陵籍原国军少将程智 入选第三批著名抗日英烈名录

本报讯(记者 刘玺)9月2日,为隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利75周年,经党中央、国务院批准,退役军人事务部公布了第三批185名著名抗日英烈、英雄群体名录。其中,在南京保卫战中壮烈牺牲的醴陵籍原国军少将程智入选英烈名单。

1907年,程智出生在醴陵,他早年读书时受进步思想影响投笔从戎,毕业于黄埔军校第五期。抗战初期,他在王耀武部第五十一师第302团任团长,率部随五十一师开赴上海参加淞沪会战,血战罗店一个多月。

程智的儿子程增孝介绍,出征上海前,母亲刚怀上他没几个月,父亲当然想看儿子出生,但军令如山。父亲给母亲留下一封信:“总算等到了与日寇交手的一天,此正是男儿报国之时,余决心以七尺之躯许国,惟盼妻妾能顺利分娩,所生勿论男女,望善抚之,以继余志。”

上海沦陷后,程智奉命率302团撤至南京,驻守南郊及水西门外一带。1937年12月,面对20万装备精良的日军,10余万中国守军以弱敌强,在南京城内外与日军展开殊死搏斗。从12月5日起,五十一师与日军多次激战,仅在江宁淳化即激战三昼夜,日军付出惨重代价才拿下了淳化镇。到12日拂晓,打红眼的日军集中炮火轰击302团防守的赛虹桥,以坦克10余辆、飞机20余架掩护步兵发起进攻。此时,程智



▲抗战时期的程智(资料图)

率队坚守赛虹桥已经6天,右手三根手指被打断,血流不止,副官劝他退下,但他只稍作包扎,又回到阵地。

或许意识到这天是决战时刻,程智当时冒着日军飞机轰炸激励官兵:“南京是我国首都,城内有我们的父母兄弟,决不能让鬼子前进一步,我们要与阵地共存亡。死在这里,死得其所!”话音刚落,程智腹部被日军机枪击中9弹,肠断而出,壮烈牺牲,年仅30岁。当时负伤的306团团长邱维达找了个大木盆,将他埋于赛虹桥旁。程智后来被国民政府追认为少将。

据悉,程智的牺牲激起全团官兵斗志,赛虹桥数次为敌所占,但均被中国军队夺回,直至撤退时仍在国军队手中。据档案记载,该战中国军队伤亡1700余人,击毙日寇500余人。

# 株洲妇女儿童工作怎么干? 未来五年规划,请您建言献策

本报讯(记者 李卉)把加强顶层设计和坚持问计于民统一起来,做好我市妇女儿童发展规划(2021-2025年)的编制工作。9月4日至10月30日,市政府妇女儿童工作委员会办公室面向社会各界征集意见建议,欢迎大家积极建言献策。

市妇联相关负责人介绍,大家可以重点围绕“十四五”时期的民生领域涉及妇女儿童发展的相关问题提出建议、贡献智慧,主要包括妇女与健康、妇女与教育、妇女与经济、妇女参与决策管理、妇女与社会保障、妇女与家庭建设、妇女与环境、妇女与法律、儿童与健康、儿童与安全、儿童与教育、儿童与福利、儿童与家庭、儿童与环境、儿童与法律保

护等方面。建言献策要聚焦主题,观点鲜明,突出宏观性、战略性、创新性和可操作性,可以是三言两语的真知灼见,也可以是材料详实、说理透彻、论证充分的文稿。建议意见可通过电子邮箱、信件方式发送,来稿标题需注明“十四五”规划建言献策+关键词。地址:株洲市天元区联谊路72号,株洲市人民政府妇女儿童发展委员会办公室(收)。电子邮箱:281507315@qq.com。联系人:李文佳,0731-28686826。来稿请注明姓名、工作单位、身份证号、联系方式。参与者的个人信息和建言内容将被严格保密。

# 省青少年跆拳道锦标赛 株洲代表队“双第一”

本报讯(见习记者 陈佳辉 通讯员 周洲)9月4日,2020年湖南省“体彩·林峰”杯青少年跆拳道锦标赛在株洲市体育中心落下帷幕,株洲代表队获得了“双第一”。

经过4天的奋勇拼搏,代表株洲参赛的市体校跆拳道队斩获7金5银6铜,以230分的积分总成绩捍卫了主场荣誉,金牌总数和团体总分在全省14个地州市代表队中均排名第一,还获得了体育道德风尚奖。

本次比赛由湖南省体育局主办,湖南省摔跤柔道跆拳道运动管理中心、湖南省跆拳道协会、株洲市文旅广体局承办,分为男女甲、乙、丙组共6个组别进行角逐。

9月1日至4日,来自全省14个市州的18支代表队、近500名运动员参赛。市体校跆拳道队共派出30名运动员代表株洲参赛,取得了优异的成绩。