

成长感悟

# 自我清洁

长沙麓山外国语实验中学 G1603 班 周佳沂

古人云：“吾日三省吾身”。海参也会检查自身，它有很多海产品没有的功能——“排脏”。

“排脏”，顾名思义就是自我清洁，海参知道自己中毒后将中毒的内脏排出体外，再长出干净的内脏，是一个排出毒素的过程。这种行为也被人称为“生产自救”。

毒素是缺点。魏征，鞠躬尽瘁，为李氏王朝立下汗马功劳，他不断纠正唐太宗的错误，使其感叹“君舟民水”。唐太宗愿意听取意见，改正错误，成为一代明君。可雍正皇帝却不愿意像海参一样反省自身排出“脏物”，文字狱在雍正时期达到顶峰，他怕听到世人责骂，却不知要想堵上悠悠众口，还需自我反省，自我清洁。

毒素，亦是缺陷。伤疤是上天给你最好的礼物。你必须正视这些缺点，不能气馁。要努力将这些毒素转化为你前进的

不竭动力。新疆，位于中国版图的最西端，是离大海最远的地区。曾经茫茫的戈壁和漫天的黄沙，几代援疆人扎根奋斗，把异乡当成故乡，挖出了天然气，建造了绿洲，铺出了天路。我们的大新疆，她在不停地成长，不停地自洁。

刘伟，一个双手截肢的年轻人，可偏偏就是这样的一个人，热爱上了钢琴，为了追求他的钢琴梦，为了实现他的音乐梦，他开始了梦想之旅。没有双手，只好用双脚来弹奏乐曲，那是一般人不能做到的，但是，刘伟却克服了重重的困难，练成了这个特殊的本领。站在聚光灯下，他用双脚弹出了感动的乐章。

海伦·凯勒双目失明，两耳失聪，却努力从一个让人同情，默默无闻的小女孩变成让全世界尊敬的女强人。她完全可以放弃她的梦想，躲在阴暗的角落里放声痛哭，

没有人会责怪她，她也完全可以躺在床上或坐在轮椅上，像一个植物人一样由人服侍。可是这一切，她都没有做，她只是吃力地在老师的帮助下学习盲语，触摸着事物，仅仅凭着她永不言弃的信念和坚持不懈的意志。她把理想的天空涂上了人生最亮的色彩。

只要我们不放弃，不断地自我清洁，一定能在伤口上长出翅膀。

然而，在如今的快捷时代，却有人愿意当坏掉的海参。在一个团队里，总有那么几个人愿意将毒素留在体内，可他们不知积少成多，害的是自己。

我们不追求尽善尽美，世间也没有任何完美的故事，总会有遗憾。那么，我们要做的就是像海参一样不断成长，不断“排脏”，成为最好的自己。不要忘记在你的成长路上，检查自身，成为“海鲜”中的王者。

小荷尖尖

生活在长沙这座城市，我似乎没有留意过，长沙为什么叫“长沙”？长沙有多久的历史？长沙有什么文物宝藏？直到我参加“一座城一个故事”的历史游学活动，全面了解了长沙的悠久历史和各种传统文化。

据说，“长沙”是因长沙星得名的。2400年前的春秋战国时期被封为“长沙城”，到现在一直没有改过名，是中国历史上最长时间在同一地址建城的城市之一。

我们游学的第一站是船舶厂，没想到，我们竟是50年来第一批进去参观的小朋友，真是太荣幸了！在古代，人们贸易往来的主要交通工具是船，“黑石号”就是把长沙铜官窑的瓷器运到海外的一艘船。可这艘船后来在印度尼西亚海域撞上了暗礁，从此被沉没在海底。飞鱼老师还拿出了珍藏已久的千年铜官窑瓷器残片，让我们体验了一次文物修复。

下一站我们来到了都正街，采访了小巷里的居民，可发现大部分人对巷子名字的由来都不了解。最后有一位老爷爷告诉了我们很多巷子名字的由来，香铺巷是因为以前巷子里有个城隍庙，有很多卖香的；铁铺巷是巷子里面有个打铁的店子……

走进省博物馆，比起四羊方尊、人面铜方鼎和重量仅有49克的素纱禅衣，我更喜欢画工精致的非衣帛画。衣上绘制了天(上天)、人(人间)、水(水界)三界的景象。当然让我印象最深刻的还要数辛追婕妤，虽然距今2000多年了，还能保存得如此完好，让人惊叹！博物馆讲解员说她的皮肤按下去还有弹性，之所以保存得如此完好，跟身上裹的素纱衣有很大的关系。

你们知道火宫殿的八大小吃是哪些吗？臭豆腐、姊妹团子、八宝果饭、龙脂猪血、红烧猪脚、荷兰粉、三角豆腐、馓子，看到这里有没有口水直流呀！如果有外地的朋友来长沙，一定要记得带他们去吃哦！

5天的参观时间很短，但收获很大，我深深地爱上了这座闪烁着璀璨光芒的文化之都——长沙！

我眼中的长沙  
长沙市青园小学 陆琦月

人们生活在地球上，正是因为有引力，才能脚踏实地地行走。可人们又得摆脱引力，因为这样才能飞得更高，飞向那梦想中的皓月，飞向那充满无限奥秘的宇宙。引力使苹果从树上往下掉，才有了牛顿奇妙的万有引力定律。引力是万有的，包括母亲对我的爱。

小时候，在母亲的照顾下，我学会了走路，用筷子夹菜，自己穿衣服。稍稍大一点，我又学会了认路，自己走路上学，不过母亲不放心，总是开车接送，陪着我。我们无话不说，成为了这世上最默契的朋友。母亲的关心照顾总是无处不在。

上小学时，母亲开始慢慢地放手，让我学会独立。可是没有了引力，走路怎么踏实呢？我并不理解，仍然期待有母亲时刻护着的日子。到了初中，或许是因为在外地上学，引力变得大了起来。

有一次，冬天快结束时，我开始迫不及待地要减衣服了。不料刚减衣服，母亲的电话就响起了。“宝贝，天气还很冷，你现在穿的什么啊？有没有穿羽绒服呢？晚上睡觉会不会冷？”电话那头的母亲很是担心，看着床边那件刚脱下的衣服，我说：“没事，怎么会冷呢，我还减了一件。”“那不行，赶快穿上，

暖情

## 引力

长沙市南雅中学高二 1607 班 谭洪明

小心感冒！”“不会的！我这么大了，会照顾自己的。”

次日，上课时总是有那么一条“冰柱子”挂在鼻梁下。不料，下了课母亲竟然来了，手里还提着一个袋子。“赶紧擦擦鼻涕，感冒了吧！叫你不听我的。”母亲顺势还从袋子里掏出一个杯子，里边的药温温的。我喝了一口，药是甜的，我笑着看着母亲。“知道你喝药怕苦，给你加了糖，以后要听老妈的话，不要觉得自己长大了就不要妈了。”“怎么会呢，老妈我都听你的。”“嗯，乖孩子，把药喝干净。”

十六年前，你把我带到这个世界，含辛茹苦独自将我抚养长大。岁月的年轮不断翻转，时过境迁，但我一直欣喜，还有你，陪我度过每一天。

我从小便受到你的宠爱，你容忍我顽皮，宠我无忧。童年的回忆里，你如暖阳般

伴我成长。

还记得，你离开家去新疆出差的那天，我蜷缩着被子，哭了好久。打电话给你，又跟你哭着唠叨了很久，第一次不在你身边，原来是那样的煎熬。

后来你调到长沙上班，却每天往返湘潭和长沙两个城市，一百多公里，可你说“不累，这样既可以在自己喜欢的地方工作，又能天天回家陪儿子说说话”。我告诉自己，中学我一定要考上你工作的那个城市的学校。终于，我考上了，那是你给我的力量。

许多个夜晚，在学生宿舍，我想着你，想你做的饭菜，想你的叮咛嘱咐，想你的温暖。我唯有努力学习，妥帖安放这份思念。感谢你，多年来，一直有你的温暖陪伴，让我健康成长。

想要登月，是摆脱不了引力的，反而要有引力才能稳得住，就像我们在母亲的照顾下成长，感受母亲对我们爱的滋润，一步步长大。

世间物语

## 一颗枯树的倾诉

龙山县塔泥乡中心小学五年级 彭月

是伤痕累累。

不爱护环境的人类总是把垃圾乱丢，我的脚边全是果皮纸屑，苍蝇、蚊虫满天飞。慢慢的，再也没有行人来乘凉，也再没有小朋友来玩耍，我从一个意气风发的小伙子变成了一个满目疮痍的老人，人类加速了我的衰老。

小鸟不来我的枝头唱歌了，蝴蝶不来我的身边跳舞了，蟋蟀也不来弹琴了，就连小溪唱的歌也变得混浊了！我很伤心，也很难过，我很想念以前的生活，可是回不去了，我已经慢慢枯萎了，渐渐老去。是谁剥夺了我的青春，是谁加速了我的衰老，是他们，是那些不爱护环境的人类。

我是一颗枯树，我想哭却哭不出来，我希望人类能善待我们，我们生长在一个共同的家——地球！我们有责任保护我们的家园，爱护环境，人人有责！

(指导教师 彭武轩)

原色空间

## 家乡的名片

岳阳市弘毅中学 196 班 黎思豪

太阳从天边一绺绺的云层挤了出来，清晨的薄雾飘飘悠悠地渐渐消散，若隐若现地弥漫在空气中，在阳光的驱赶下，直到消散殆尽，于是，视野清晰起来。

“到了，到了！”远远地就望见了她——广袤无垠的东洞庭湖，安然地躺着。湖面，微波荡漾，突起的细浪一排接一排，像一个方阵，奔流不息地向前推进着，即使没有尽头，他们也坚定不移勇敢地前进。湖面一直不肯屈服地平静下来，我隔着车窗也能感受到她的刚强。

推开车门，我与清风撞了个满怀。踩上柔软而厚实的草地，呼吸着从湖面吹来的新鲜空气，真是沁人心脾，回味无穷，全身上下都能感受到一股从未有过的舒畅。

走在柔软的草地上，我有点于心不忍，害怕踩疼了小草，每一步都放得很轻。走到湖边的浅滩上，那水陆交界处奇丽的老树引起了我的注意，它扎根在水中，粗壮的树干弯曲着伸出水面，舒展着婀娜多姿的臂膀，枝叶稀疏。也许只有洞庭湖的水才能孕育出这样的树吧！

此时，东洞庭湖就在我眼前，我能清晰地看见水面的阵阵涟漪，也能看见清澈

的水面下一群群鱼儿在自由快活地追逐、嬉戏。抬起头，眺望远方水天交界处模糊不清的光晕，水天一色，让人分不清哪里是水，哪里是天。此时已是午日当头，太阳丝丝缕缕的金光照耀着微波荡漾的湖面，波光粼粼，也暖暖地照耀在我身上，使我不禁遐想联翩。

一位白发苍苍的仙人从那水天交接的光晕处向我徐徐飘来，亲切和蔼地问我：“孩子，你说东洞庭湖美吗？”“美，当然美啦！”我全身心都为这壮丽的大湖风范所陶醉。

突然，旁边的树叶沙沙作响，一只洁白的鸟窜了出来，打破了我的幻想。它挥动着翅膀，像离弦的箭一般飞上天空。原来，东洞庭湖还是重要的国际湿地，是鸟儿的天堂，真是海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。

年复一年，东洞庭湖一直是家乡的一张名片。这张名片早已走出国门，走向世界。她以广阔的胸襟、生机勃勃的面容以及独特的大湖魅力，吸引了众多五湖四海的朋友，令每一个岳阳人为之骄傲，为之自豪！

(指导教师 傅小燕)



我是一颗即将枯老的树木，以前枝繁叶茂，我和我的兄弟姐妹在这里过着愉快的幸福生活，我们每天唱着，跳着，小鸟在枝头歌唱，就连小溪也在唱歌，我们每天生活在快乐之中！

蟋蟀用它的六弦琴弹出优美动听的曲子，蝴蝶们翩翩起舞，各种小生灵和我们一起玩耍。

一到炎热的夏天，我成了人们乘凉的好地方，成群结队的小朋友在我身边做着各种各样的游戏，过往的行人在我身边休息，我为自己能对人类做出贡献感到自豪。

可是，慢慢的，路过的行人觉得我长得枝繁叶茂，可以用树叶来扇风，就这样，毫不留情地一片、两片、三片……把我的叶子拿走，小朋友觉得我的枝丫可以做他们的玩具，就把我的枝丫从我身上拔下来了，还有人拿小刀或石头在我身上刻字，画画，如今的我，已