

心灵 潇洒

# 清晨厨房的那一缕光亮

长沙市中雅培粹学校2209班 邹霖颖



最美的风景，不只有诗和远方，还有妈妈在厨房。

——题记

记忆长河中，不少画面如星辰般闪耀。而家中清晨，厨房那缕光亮勾勒的画面，是我心中至美。

每日晨曦未破夜幕，睡梦中的我，常被厨房细微声响唤醒，那是妈妈忙碌的信号。我揉着眼，透过门缝，瞧见厨房那缕微光，虽弱，却似有魔力，引我探寻。

刚上初中，我对妈妈做中餐满是好奇。清晨，我常溜到厨房门口，看她在一方小天地里忙活。妈

妈像魔法师，从冰箱取出食材。青菜、西红柿在“哗哗”水流中愈发鲜嫩。她熟练操刀，菜刀在案板跳跃，切出的菜丝又细又匀，整个过程像有趣的表演。

可日子一长，我厌了妈妈做的中餐，千篇一律，没了新鲜感。我向往食堂新奇食物，甚至抱怨饭菜难吃。但妈妈依旧每日清晨，在那缕光亮下默默忙碌，似未察觉我的不满，仍用心备料、精心烹饪。

一次学校组织外出，一整天不在家。早上没吃妈妈做的饭，起初我满心欢喜，终于能摆脱熟悉味

道。可中午打开买的快餐，油腻陌生的食物让我难以咽。那一刻，我才惊觉，妈妈做的饭菜早已是生活中不可或缺的部分。

此后，我又开始期待清晨厨房那缕光。我会进厨房帮妈妈，这时才发现，她脸上已有岁月痕迹，头发也夹杂着银丝，可眼神依旧专注温柔。她细心教我做菜、搭配食材，在那光亮下，我看到了妈妈无声却融入饭菜的爱。

清晨厨房，妈妈在炉灶前忙碌。她小心调节火候，油热时“滋滋”作响。菜下锅，油烟升腾，光亮

朦胧，可她动作娴熟，挥动锅铲，食材欢快跳跃，散发出诱人香气。她依我口味加调料，每个动作都满含关怀。

如今，清晨厨房的那缕光亮依旧每日准时亮起，照亮厨房，也温暖我心。这光亮下，是妈妈用爱编织的生活画卷，满是家的温馨幸福。它是我成长路上的温暖力量，让我懂得珍惜身边的爱，感恩默默付出的亲人。这最美画面，将永远珍藏在我记忆深处，成为人生最宝贵的财富。

指导老师:孙惠景

诗歌 长廊

## 春天

常德市武陵区芦荻山乡  
李白溪小学 周雄杰

我需鼓足勇气，来写这诗  
章

春之微风，搅乱我的思绪  
春日暖阳，总是慵懒模样  
而有关春的情愫，似坠入  
幽邃深巷

我真想撕下这怯懦的面庞  
无畏踏入生活本真的景象  
那该是热情肆意、自在舒  
张  
无拘无束，无冷漠，无争吵  
的火光

瞧，风去了又匆忙折返  
看，雨欢快地相互击撞  
瞅，花尽情舒展缤纷色彩  
却见，人垂着头满是沮丧

春天啊，竟沉沦于喧嚣的  
愁网

男男女女，目光中带着轻  
慢打量这世界

我渴望的情感，自然、柔和  
且暖烫  
在漫漫黑夜，来得匆匆又  
总觉迟缓

这是首勇敢的诗行  
怀揣着与春相关的理想之  
光  
唉，理想的春，像扛起锄头  
时的惆怅  
我鼓起勇气，只因不想过  
早画上句号

娓娓 道来

## 拼来的精彩

隆回县三阁司中学279班 肖苏妍

黏在一起。

短暂的回忆被哨声惊醒。

“注意摆臂幅度！”孙老师的哨声穿透晨雾。此刻，第三棒的飞燕踉跄着朝我冲来。她马尾辫已经散开，像是被狂风吹乱的旗帜。

交接棒的瞬间，我触到她掌心湿冷的汗。看台的呐喊突然变得遥远，耳畔只剩下呼啸的风声。我接过接力棒咬紧牙关冲过终点线时，电子屏显示的数字让彭林直接蹦了起来——比上周快了整整两秒。汗水顺着下巴滴在跑道上，在阳光里开出转瞬即逝的花。拐过最后一个弯道时，278班的选手与我并驾齐驱，我能听见她粗重的喘息。

最后50米，小腿肌肉像灌了滚烫的铅水。观众席爆发出海啸般的声浪，我看不见班主任挥舞着班旗，看台护栏上挂着的红色

横幅被风吹得猎猎作响。“拼了！”我嘶吼着扑向终点，白线在视线中不断放大，仿佛要延伸到天边的云彩里。

当电子屏跳出“初二279班冠军”的瞬间，我们四个姑娘抱成一团摔在跑道上。飞燕沾满草屑的脸颊贴着我湿润的肩膀，彭林仰面朝天大笑，班长偷偷抹眼泪。远处传来校园广播悠扬的旋律，塑胶跑道蒸腾的热气里，我闻到了学校槐花的甜香。

这次接力比赛，让我深刻地体会到了“拼来的精彩”。它不仅仅是一场比赛，更是一次成长的经历，它让我明白，无论做什么事情，都需要耐心和坚持。只有通过不懈的努力，才能拼出属于自己的精彩。这次经历将成为我初中生活中宝贵的记忆，激励我在未来的道路上不断前行。

指导老师:孙红明

小荷 尖尖

## 热血绿茵 邀你开“踢”

长沙市龙塘小学二年级2303班 肖熙原

“射门，球进啦！”那一刻，足球好似一颗耀眼流星，划破长空。我激动不已，一旁的妈妈也兴奋地为我呐喊欢呼。

每逢周末，只要天公作美，爸爸妈妈总会带着我和哥哥奔赴绿茵场，尽情享受足球带来的欢乐时光。爸爸可是我们的专属足球教练，他耐心十足，手把手地教我各种超酷的足球技能。我学会了

灵活带球过人，在球场上巧妙穿梭；还掌握了帅气的凌空抽射，那一脚劲射，足球带着呼呼风声飞向球门；甚至连难度颇高的倒钩进球，我也有模有样地学起来啦！

要是你也对足球爱得痴迷，别犹豫，周末就约我一起在球场上尽情奔跑、挥洒汗水吧，咱们一同感受足球带来的无限魅力！

摄影/肖婷

