

心灵 漪澜

# 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下咽。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

娓娓 道来

## 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,来写这首诗

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

六月骄阳似火,光线刺得人睁不开眼。我蹲踞在起跑线前,掌心已满是汗水。红色跑道上蒸腾的热气扭曲了视线,可远处看台上此起彼伏的加油声,却格外清晰。我下意识低头,摸了摸左胸前的班级徽章,银色的“初二279班”在日光下闪烁着微光。

三周前的傍晚,班长把接力赛报名表“啪”地拍在我桌上,我一口水差点喷出来。“最后一棒?”我指着自已,“上学期400米我跑个倒数第三啊!”“你爆发力好,最后冲刺正合适。”可体育委员彭林却笑嘻嘻地勾住我的脖子,夕阳把她的影子拉得很长,像根缠人的藤蔓。

训练的艰难远超想象。第一天,彭林在弯道轻松超车,把我甩下了半圈。我感觉肺像被烈火灼烧,喉咙泛着股血腥味。那晚我躺在操场上,看着满天星斗随呼吸起伏。直到值班老师打着手电筒过来找人,我才发现运动服已经和跑道上的塑胶粒

## 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汗湿的肩膀,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的呐喊欢呼。

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

