



咔嚓，让时间停留在美好的瞬间

定海小学海滨校区五(4)班
小记者 乐晓宇(证号E0817)

金风送爽，正是游玩的好时节。于是这周二，我们去了白泉传奇山庄，开启了一次愉快之旅。

我们在老师的指导下，制作了美味可口的冰皮月饼；在动物区里逗玩了“骄傲”美丽的孔雀、呆萌可爱的兔子；在导游的带领下，走过了陡峭刺激的独木桥，俯脚脚下美不胜收的风景；在凉亭开展“美食分享会”……

在游玩的过程中，我们班的同学被一个“大家伙”吸引住了——呐喊喷泉。金色的阳光下，喷泉被照耀得熠熠生辉，仿佛在梦境中一般。同学们争先恐后地去吹号角，欧阳挪着胖嘟嘟的身体在人群中大声喊道：“我先来的！”说着，猛吸一大口气，使劲地吹了起来。

“嘟——”号角声响起，一根笔直的水柱直冲云霄。“快看，打到玻璃桥啦！”有人大声喊道。我抬头一看果然如此，不知道为什么，水柱好像带着我的心一起往上牵，它如同一位优秀的舞者在半空中跳完舞就化为千万个“雨点”“落叶归根”。

“我来，我来！”老胡吸了一大口气，吹起号角。嘈杂的人声和轰鸣的水声混成一片，如雷贯耳般冲入我的耳内。同学们一个接一个地吹起号角，阳光照耀着喷泉的表演，默默地陪伴着。

一场又一场的雨雾，让时间停留在一刹那。我趴在栏杆上静静地享受着美好时光，在抬头的瞬间，隐隐约约看到了雨雾中的一道彩虹。我十分吃惊，揉了揉眼睛。“有彩虹！”我大声喊道。以前，我只在书上看到过，真没想到居然能亲眼看到。

“咔嚓”一声，让时间停留在美好的瞬间。

元宵节

南海实验学校长峙小学校区四(4)班
小记者 何梓睿(证号C04095)

“东风夜放花千树，更吹落、星如雨。”每当读到这几句词，我的脑海里都会浮现出过元宵节的情景。这天，大街小巷张灯结彩，人们吃汤圆、看花灯、猜字谜，真是欢乐极了！

中午吃完饭后，奶奶要带我一起包汤圆。揉好糯米面团，做好馅料后，我们就开始包汤圆啦！我学着奶奶的样子，先取下一块面团，把它搓成圆球，再用其中一根手指在“圆球”中间按出一个小洞，顺着小洞的内边，捏着转几下。接着，把馅料放进去。最后，我赶紧把口子收好。一个个圆滚滚的汤圆就做好了！但是，馅料怎么流出来了？看着我满脸疑惑的样子，奶奶笑了笑说：“你馅料放太多啦！”我的脸顿时通红通红的，赶紧按奶奶说的重新做，果然成功了。

汤圆下锅后，煮了一会，就顺利“出师”了。一颗颗热气腾腾的汤圆，香气扑鼻。我迫不及待地咬了一口，“哇！这个汤圆味道太好了！”我叫了起来。此时，爸爸妈妈也回来了。开始吃晚饭了，我狼吞虎咽地吃着汤圆。“小馋猫，吃得慢一点！”爸爸妈妈相视而笑，异口同声地说。温馨的氛围在屋子里弥漫开来。

元宵节的幸福，是和家人围坐在桌边品一碗热气腾腾的汤圆；是和家人在流光溢彩的花灯下漫步；是和家人在皎洁的月光下一起回家。我爱元宵节，更爱和家人共处的美好时光……

公园真美

舟山一小北校区三(4)班
小记者 胡琪曼(证号C22091)

每天早晨，公园里热热闹闹的，大家都在迎接新的一天。小草挺直了腰，小树撑开了它的“绿伞”，小蝴蝶、小蜜蜂、小蚂蚁都开始忙碌起来。好多人都在自由自在地玩耍，乌泱泱的人群在公园里到处可见。

公园中间，一个哥哥在跳街舞。他跳得很有气势，围过来的人们足足有三四十个。旁边，有个阿姨正在哄孩子，她一手抱着正在哇哇大哭的孩子，一手轻轻拍打着孩子，一边还

哼着歌，让他平静下来。

到了中午，许多人因为炎热而不得不离开公园，还有一个老奶奶在公园中歌唱。歌声响彻整个公园，可公园里只有寥寥几人，根本没人来欣赏她的歌声。

到了傍晚，路灯亮了起来，老奶奶回家了，许多游客出来了。他们在公园里悠闲地散步，惬意极了。走着走着，夕阳出现在了他们的眼前，美丽极了。大家一直望着夕阳，不舍得离开。

晚上，夕阳“收拢”，游客们回了家。此时的公园空无一人，安静极了，大家都进入了甜美的梦乡。

推荐一本书

南海实验学校惠民桥小学校区五(4)班
小记者 林美辰(证号C12003)

童年时，我读过很多书，《秘密花园》《城南旧事》《绿野仙踪》……让我难以忘怀的还是中国古典文学名著之一——《西游记》。这本书改编成的电视剧和电影，都深受大家喜爱。原著中写得更是详细幽默，体现出了作者吴承恩的文学功底。说到吴承恩，我可是倍感荣幸，因为吴承恩是江苏人，他十多岁时就以文才出众而享有盛名，在中年时终于完成了《西游记》初稿，这才有了举世闻名的《西游记》。

《西游记》主要讲师徒四人一起去西天取经的故事。孙悟空一路上斩妖除魔保护师父取经；猪八戒虽然贪吃懒惰，但是一直尽心尽力地保护师父；沙和尚每天挑着重担，一路上

任劳任怨；唐僧虽然是师父，但总是让孙悟空陷入困境。好在他们师徒团结一致，历经九九八十一难，终于取回了真经。

这本书有一百个章节，其中我看得最投入的就是《三打白骨精》。第一次，白骨精变成了年轻好看的小姑娘，结果被孙悟空识破打“死”了；第二次，白骨精又变成了一位老妇人，结果又被孙悟空打“死”了；第三次，白骨精变成了老爷爷，孙悟空不由分说就打，结果唐僧看到孙悟空打“死”了三个人，就急念紧箍咒，孙悟空痛得满地打滚，最后还把孙悟空赶走了。后来，唐僧被白骨精抓走，才认识到自己误会了孙悟空，于是叫猪八戒去把孙悟空请回来救自己。最终，他们师徒四人到达灵山，取得了真经。

读了这本书，我明白了一个道理：遇到困难，不要退缩，只要大家齐心协力就能成功。

有您，真好！

沈家门小学六(8)班
小记者 张耀天(证号B03157)

一头乌黑秀丽的长发，扑闪扑闪的大眼睛上架着一副金边眼镜，一身洁白的连衣裙，看起来文艺又有气质，这是我见到陆老师时的第一印象。我想对她说：“能与您相遇，做您的学生，我万分荣幸。有您，真好！”

陆老师的美，不仅美在外表，更美在心灵。随着我们与陆老师相处的时间变久，我们发现了她更多的优点。记得那个月黑风高的夜晚，落叶被飒飒的秋风裹挟着，旋转着在窗外拂过，万籁俱寂，连月亮也盖上了厚厚的云被。高高的楼房中还有一间屋子亮着灯——我还在拼命写作业。我的手已经写得酸痛难耐，仿佛像灌了铅一般，写字速度也越来越慢。这时，妈妈的手机“叮”的一声，是陆老师在钉钉群里发通知：如果作业做到九点还没做完的，第二天可以带到学校去做。当我看到这个信息的时候，原本昏沉的眼皮一下子精神起来。于是，我迅速地收起作业本，整理好书包，心里特别感激老师的善解人意。

开学后不久，我们重新排了座位。我的同桌上课时爱讲话，下课更是脏话连篇，我实在有点接受不了。经过再三思考，我鼓起勇气去找陆老师，希望她能帮我换一下同桌。陆老师耐心地听完了我的三个理由后，她非但没有责怪我的自私，还面带微笑地表示她会继续观察。在接下来的班会课，我如愿地换了一个新同桌。陆老师的言而有信更加令人钦佩。

“随风潜入夜，润物细无声。”“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”……古往今来，讴歌师恩的诗句不胜枚举。从您那里，我不仅学到了知识，提升了语文素养，还学到了宽容和乐观，让我受益匪浅。我想对陆老师说一声：“有您，真好！”

“宁波口腔医院普陀院区” 爱牙护牙专栏

牙冠

——根管治疗后的保护伞

看牙医时，大家都会很疑惑，为什么医生都建议根管治疗后做冠修复治疗(即大家口中所说的做牙套)。明明已经做完治疗，牙齿也不痛了，何必多此一举呢？其实不然，在完成根管治疗后进行冠修复对患者的牙齿保存极具意义，今天我们就来了解一下，医生建议根管治疗后戴牙冠的原因。

1.单纯用补牙填充无法恢复功能。

需要进行根管治疗的牙齿一般缺损很大，这时虽然根管治疗完成，但是剩下的牙体组织已经很少了，剩余的牙壁非常脆弱，容易折断、裂开，失去正常咀嚼功能。单纯的补牙填充可能无法恢复使用咀嚼功能。

2.治疗后，没有足够支持咀嚼的力量。

根管治疗是以药物以及器械的操作来将根管内的残渣以及细菌尽可能地清理干净。然而，这样的消毒过程在进行中，必须去除不少被细菌感染的牙齿，以及不得不修整的牙体组织。所以大部分的牙齿一旦进行根管治疗，可能会出现不太足够支持咀嚼的力量而断裂的情况，即使能恢复，长远效果也不好。

3.失去了来自牙髓的营养供应。

经过根管治疗后的牙齿失去了来自牙髓的营养供应，就像失去树根的树木一样，变得很脆弱，易劈裂。

这三方面的原因，让整个牙齿的支持力量明显减弱，可能在某些特定条件下不足以支持咀嚼压力而容易发生牙冠劈裂，所以要及时做个牙冠把它保护起来。戴上牙冠后，患者会觉得更加自信，吃饭也更香了，但请不要忽视牙冠修复后医生的叮嘱，如果认真遵守，牙冠会更好地为您服务。