



那一刻,我长大了

舟山第二小学五(3)班
小记者 李沛学(证号C09110)

光阴似箭,日月如梭,没有人的一生是一帆风顺的,只有经历过一些磨砺才能成长。用手将往事轻轻触碰,今天的阳光就有了那天的味道。那一刻,我顿时觉得自己长大了!

五一假期,我和爸爸妈妈出去玩。我们来到了白泉的传奇庄园,那里空气清新,风景迷人。沿途前行,一座玻璃桥吸引了我的眼球。桥面是钢化玻璃,且是全透明的,给人一种摇摇欲坠的感觉。“如此高的天桥,这让我过桥,感觉比登山还难,还是算了。”我当时有了想回家的冲动。

我胆战心惊地正要和爸爸说话,这时,爸爸可能看出了我的“小心思”,微微一笑,说:“来都来了,不好好玩一下太可惜了。”说罢,妈妈也摸了摸我的头:“勇敢的孩子,你可以的。”他们便拉着我向玻璃桥走去。

此刻的我惊慌失措,爸爸还突然松开了我的手,我的心都快蹦到嗓子眼了。爸爸说打头阵,只见他不慌不忙地踏上了玻璃桥,两眼正视前方,悠然自得地走向前方,没过一会儿,就到了对面。看到这场景,我突然变得很有自信。

我刚走上桥,眼睛的余光就不由自主地看向了桥下深不见底的“万丈深渊”。我不禁吓得直哆嗦,自信消失得无影无踪,赶忙跑回去,问妈妈:“我们真的要走过去吗?”妈妈点点头。于是,我再次鼓起勇气,走上玻璃桥,可是腿老是在和我作对,不停地打颤,“扑腾”一声,我瘫软在玻璃桥上,心想:再走过去,会不会下一秒就掉下去了。这时,对面的爸爸高声呼喊:“儿子,加油,你一定可以的。”在一旁的妈妈也为我打气,还告诉我过桥的要领。

我重新站起来,学着爸爸的模样,眼睛直勾勾盯着前方,可还是没法克服紧张与害怕,手心都捏出了一把冷汗。听着爸爸妈妈的呼喊,顿时有股力量激励着我向前走去。我深吸一口气,抬头望了望天空,心中平静了一点。虽说腿还有点软,但我还是自信地迈出了第一步,接着第二步,第三步……看着离桥的尽头越来越近,我索性闭上眼睛,快步向前走。过了几分钟,我感觉到爸爸的呼喊声就在耳边,当我睁开眼的那一刻,原来自己成功了。

那一刻,我战胜了心中的恐惧;那一刻,我明白了努力,微笑,不放弃;那一刻,我突然感觉自己真的长大了。

勇攀神农顶

六横中心小学五(6)班
小记者 邵悦涵(证号B0575)

做梦都想当一名探险家,这次终于实现了这个愿望。

三位少年探险家:我、汤圆和黄小飞集结完毕,成功到达神农架自然保护区,而我们探险的起点便是“落叶大道”。黄小飞指着前面的一座大山,说:“翻越金猴岭,我们就可以到神农顶下方了!”经过一个小时的跋涉,我们总算到了金猴岭的山顶。汤圆喘着粗气,黄小飞则开心地又蹦又跳。我打开加热好的速热口粮,像品尝顶级美味一样“品”着,他们俩也抱着速热面条狼吞虎咽起来。三人吃完便继续赶路。

俗话说“上山容易下山难”。金猴岭的西南部是陡峭的山崖。我们三人只能采用滑降的方式下金猴岭,还好有惊无险顺利到达崖底。然而,出现在我们眼前的是一片茂密的箭竹林。“看来今天不得不穿越箭竹林了。”于是,大家手脚并用拨开密不透风的箭竹。大约2小时后,我们终于走到了一处开阔地,此时我们三人都已经累得上气不接下气。“累死我了。”汤圆喘着粗气。突然传来一阵阵低吼声,“什么声音?”黄小飞立刻警觉起来。“不好,是狗熊!”我大喊一声,“快跑!”黄小飞拉起汤圆就往神农顶跑,我背起背包跑在最后。只见眼前出现了一片树林,我们像是看见了救命恩人似的飞奔上树。“快!往上爬!”黄小飞大喊着。大家像一只只猴子似的在树上跳来跳去,直奔神农顶。终于,我们在神农顶的半山腰摆脱了狗熊的追击。

“追击战”结束了,我们都累得上气不接下气。“小飞哥哥,什么时候才能到神农顶啊?”“大概……还有2公里,天色也不早了,大家先填饱肚子,睡一觉吧!”我十分无奈:“突然遇到狗熊导致我只背了两袋行囊。”黄小飞问:“还有哪些东西?”我说:“就只剩小部分食物和帐篷,还有药品、军刀、打火棒。”“这些应急物品在就好。”黄小飞说。

安顿下来后,我望着星空,陷入了沉思。明天,又该是什么样的?是有惊无险,还是阳光明媚?我既期待,又担忧……

有趣的森林运动会

沈家门第一小学二(4)班
小记者 冯俞涵(证号B02064)

一年一度的森林运动会开幕了,许多动物都参加了这次运动会。

参加跑步项目的选手有美丽的小鹿、可爱的小松鼠、活泼的小白兔、帅气的小乌龟和懒洋洋的小蜗牛。随着发令枪的响起,它们你追

我赶地跑了起来,都把自己全身的力气注入到腿脚之间。比赛到了一半,小鹿、小松鼠和小白兔在最前面,小乌龟和小蜗牛已经被它们落下了好几圈了。比赛结束了,第一名是小鹿,第二名是小松鼠,第三名是小白兔。

一天后,小蜗牛终于跑到了终点,它慢悠悠地来到了小鹿家,问小鹿自己是第几名,小鹿听了哭笑不得。

“宁波口腔医院普陀院区”爱牙护牙专栏

“人还没老,牙已下岗” ——正确认识牙周病

什么是牙周病?

牙周病是指发生在牙周支持组织的各种疾病,是人类最古老,最普遍的疾病之一。目前,牙周病主要包括牙龈炎和牙周炎两大类。牙龈炎主要是局限于牙龈组织的炎症性病变,一般不累及深部牙周组织。流行病学调查显示,牙周炎是我国成年人丧失牙齿的首位原因,会累及四种牙周支持组织(牙龈、牙周膜、牙槽骨和牙骨质)的慢性感染性疾病,引发牙周支持组织的炎性破坏,其主要表现是牙龈炎症、出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙缝增宽、牙齿松动、移位、咀嚼无力、肿胀溢脓,严重者牙齿会自行脱落或者导致牙齿拔除。

牙周病应该如何治疗?

牙周病的治疗是口腔内所有疾病治疗的基础,包括基础治疗、手术治疗、修复及正畸治疗、支持治疗四个阶段。基础治疗和支持治疗是每一个牙周病患者所必须要做的,而手术治疗和修复正畸治疗要根据每个患者的具体情况酌情治疗。

最常用的治疗方法就是基础治疗,包括洁治术、刮治术、药物治疗及牙周翻瓣手术。

1.洁治术:主要包括洁治和抛光两部分,有时还要进行喷砂治疗。

2.刮治术(龈下刮治+根面平整术):去除牙龈下较深的细小的结石并使牙根面光滑平整,利于牙龈的再附着。

3.药物治疗:是牙周治疗的一种辅助手

段,不能完全依赖药物或单独使用药物来治疗牙周疾病。

4.牙周翻瓣手术:目前应用最广泛的牙周手术,是通过手术的方法在直视下去除龈下牙石和感染组织,必要时可修整牙龈和牙槽骨,达到消除牙周袋或是牙周袋变浅的目的。

牙周病应该如何预防?

1.注意口腔卫生

养成良好的卫生习惯:坚持做到早起及睡前刷牙、饭后漱口,推荐每天使用巴氏刷牙法刷牙三次,每次三分钟;拒绝吸烟,纠正张口呼吸、单侧咀嚼等不良习惯。对于牙周炎易感人群,牙龈未退缩者需要掌握牙线的使用,已经退缩者选择牙间隙刷或冲牙器辅助护理。

2.密切注意牙周疾病的早期信号

如果在刷牙或吃东西的时候,出现牙龈出血的现象,要及早引起重视,因为这是牙周有炎症的表现,应尽早到医院诊治,查看龈下牙石情况,以及牙龈萎缩的情况。

3.养成健康的饮食习惯

注意饮食结构要营养均衡,多吃富含纤维的耐嚼食物,增加唾液分泌,利于牙面及口腔清洁。

4.定期进行口腔保健检查

每半年至一年进行一次洁牙和口腔检查,洁牙能高效地清除菌斑牙结石,维持牙龈健康状态,将牙周炎的始动因素消灭于萌芽状态,即达到有效预防的目的。

缤纷的秋

舟山小学四(1)班
小记者 赵梓妍(证号E17091)

秋的世界,好像染料盒被打翻了,到处都是五颜六色的,到哪去找这么多颜色,火红、雪白、墨绿、湛蓝、金黄……秋天是绚丽多彩的。

一片片秋叶飘落下来,像是一只只黄蝴蝶从树上飞下来;而枫树的叶子,则像是一团团火苗在树上燃烧;桦树的叶子也在哗哗作响,它们是秋天派来的使者。

天空也是秋天的信使,湛蓝的天空,被各种形状的云朵点缀着,到了傍晚,夕阳的余晖映照天空,一群群大雁向南飞行……

田野是庄稼的乐园,一颗颗金黄的麦子组成了一片金色的海洋,雪白的棉花给大地盖上了棉被,火红的高粱好似天际飘来的晚霞。

花朵竞相开放,金黄的菊花在秋天开得灿烂,秋海棠在风中翩翩起舞,金桂散发出迷人的芬芳

秋,是一个五彩的季节!