



那一次难忘的800米长跑比赛

定海小学昌东校区四(3)班
小记者 沈奕辰(证号E19045)

那天下午,学校800米长跑比赛如期举行。当我站上了起跑线,我的心紧张得怦怦直跳,像有无数只小鼓在敲打。我攥紧了拳头,忐忑不安地想着:怎么办?我会不会跑最后一名呢?那会不会让老师失望,甚至会受到同学的嘲笑呢?正当我东想西想的时候,我听到裁判大喊:“三、二、一,预备跑!”我赶紧冲了出去。

第一圈,我记着老师说的“要保存体力,紧跟前面的队伍就可以了”。所以我一直保持在第五名、第六名的位置。我跑呀跑,只听见耳边“呼呼”的风声,还有同学们奋力呼喊的“加油”声。

第二圈,我开始慢慢往前追,到了第二

名、第三名的位置,但我的体力有点跟不上了。我的鼻炎开始发作,鼻子根本不能呼吸,而喉咙更是干燥得像要冒烟。我觉得自己好像一条被甩上岸的缺氧的鱼,只能张着嘴大口呼吸。腿也越来越沉,身上好像背着一块千斤巨石,我太难了,我觉得自己快要坚持不下去了。这时,我看到乒乓球队的傅老师在跑道外对我大喊:“加油啊,要争第一呀。”我咬咬牙,甩了甩头,加快摆动手臂,继续大步往前跑。

最后一圈了,我继续大口呼吸,用力抬起腿,用尽自己的全力向前冲着。我在心里对自己说:“我一定要跑第一,我要为班级争光。”伴着朱老师和同学们的呐喊声,我终于第一个冲过了终点。

在这场比赛中,我觉得我战胜了自己,我就是自己的英雄。

宋城游

檀枫小学檀枫校区四(1)班
小记者 俞秉辰(证号E07084)

今年暑假,虽然暑气熏蒸,但还是没能阻挡我前往心仪已久的杭州宋城的脚步。

千古帝王千古事,千古宋城千古情。刚走进宋城,优雅的古曲就钻进耳朵,婉转悠扬。放眼望去,到处都是仿古建筑,来来往往的人群中也有很多身着古装的演员。九曲十八弯的连廊顶上挂满了绚丽的宫灯,两边的栏杆插了一面面威武的战旗。要不是听到了喇叭里提醒大家“注意安全”的声音,我还真以为自己穿越到了宋朝呢!

我和爸爸妈妈先观看了动态的清明上河图,见识了当时的街市是那么繁华,人们的生活是那么悠闲自在。然后我们又登上城楼观看了街上热闹非凡的宋代歌舞表演……

最后的重头戏来了,那就是——宋城千古情。我们顺着人流进入表演大厅,我顿时被眼前的气势震住了,人头攒动,水泄不通,看来这场表演确实很吸引人。

演出开始了,舞台上金光四射,衣着华丽、象征着权力和威望的皇帝在富丽堂皇的皇宫中欣赏着歌妓们的翩翩舞姿,尽显宋王朝的兴盛。紧接着,舞台上又变成了岳飞奋力抗敌、精忠报国的壮烈场面,连观众席上也传出了一阵阵的呐喊声。突然,画风一转,舞台上出现了满池的荷花,身着一袭白裙的白蛇娘子和打着一顶黄色油纸伞的许仙在断桥相会。我正想问身边的妈妈这个故事的来龙去脉,耳边却传来了唯美悦耳的越剧《梁祝》,舞台上已是梁山伯与祝英台穿越时光隧道,凄美化蝶……

舞台上的灯光和背景交相辉映,向我们展现了一场场古往今来的经典:一会儿是采茶姑娘哼着小曲采摘鲜嫩的茶叶;一会儿又变成了一群美丽的女子撑着小花伞漫步在西子湖畔。一幅幅秀丽的画卷展现在我们的眼前,让我们沉浸其中,千回百转,荡气回肠。

演出结束了,但那丝丝细雨,片片雪花,阵阵茶香,仿佛还萦绕在我的心头,挥之不去,这正所谓“给我一天,还你千年”!

这儿真美

定海海山小学四(2)班
小记者 范琳晨(证号E1216)

它不像大海一样汹涌澎湃,也不像小溪一样叮咚作响,但是在我心中是最美的,它就是我们家旁边的——盐仓河。

盐仓河很美,河水清澈见底,如同一条透明的蓝绸带静静地环抱着我们的小区。在阳光的照耀下河面波光粼粼,宛如铺满了闪闪发光的钻石,格外耀眼。小河两岸种满了柳树,嫩绿的枝条像小姑娘长长的辫子,在微风的吹拂下轻轻地摇摆着,仿佛在抚摸着平静的河面。

到了晚上,天空中的星星也露出了可爱的笑脸,一闪一闪的像是眨着明亮的小眼睛。这时河岸两边的灯光也陆续亮了,映照着周边的河水,远远看去五颜六色的,像一幅五彩缤纷的油画。河水中的音乐喷泉也在那一瞬间开始了,五光十色的喷泉随着音乐的高低或缠绵起伏或冲天而起,时而像一群小仙女在晶莹剔透的舞台上翩翩起舞;时而在天空中连成一条美丽的弧线,像是一座雄伟的彩虹桥;时而像海浪一样此起彼伏……

多么迷人的盐仓河啊!我喜欢盐仓河,这儿真美!

“宁波口腔医院普陀院区”爱牙护牙专栏

关于洗牙的小秘密

1. 为什么要洗牙?

沉积在牙齿上的牙石、烟斑、菌斑和色渍,既不美观,又容易引起牙周病和口臭,但日常刷牙是刷不掉的,这就需要牙医用专用器械将它清洗干净,称为洗牙。

2. 什么是牙石?

细菌斑与唾液中钙磷离子结合钙化成牙石。就像烧水后水壶里的水垢一样。无论你牙齿刷得多仔细,时间久了牙石总会形成的。不过,视个体差异,有的人多,有的人会少些。牙齿排列整齐的相对易刷牙,牙石较少;牙列不齐的相对会多些。

3. 用什么设备洗牙?

超声波洁治器、喷砂洁治器和手工洁治器三种。如果仅有牙石,则用超声波洁治器就可;如果牙石少色渍多,则用喷砂;如果牙石、色渍均多,则建议超声波和喷砂联合使用。对于龈下牙石多的,牙周情况差的,主张在做完超声波洁治一周后再进行手工刮治术,这样效果会更好一些。

4. 洗牙伤牙吗?为什么好多人都说洗牙不好呢?

洗牙对牙齿的损伤是相当轻微的。相对于保护牙齿的健康,那一点小的损伤是可以忽略不计的。对于超声波洁牙,关键是超声波震头与牙面的角度控制,且不能在同一个点震动过久。另外要控制好洁牙机的功率,操作者的手势要轻柔,如果动作粗暴不损伤牙齿是假的。

5. 洗过一次牙后还要再洗吗?

牙齿每天在用,还会再脏,牙齿需要定期进行洁治。

6. 多久洗牙一次合适?

半年到一年左右,依每个人的口腔具体情况及牙科医生的建议。

7. 洗一次牙要花多长时间?

30~40分钟,依每个人的口腔具体情况。

8. 为什么有些人洗牙之后牙齿会松动?

如果牙齿牙周情况好,牙结石少,正确的洗牙方法绝对不会把牙齿洗松的。对于那些牙周情况不好的,之前有大量牙石的,才有可能出现这种“松”动现象——其实这是一种正常的现象。

牙齿的稳固性和营养来源靠它旁边的牙龈和牙槽骨。如果牙齿旁边有牙石,时间久了会让牙齿因为没有营养而死亡。虽然当时有点松动,但是长久来看是有好处的。

9. 为什么有人洗牙后牙缝会变大?

对于那些牙周状况好的,基本不会出现这种问题。对于牙齿有牙石的,原本是牙石把那本来要长肉肉的牙缝塞住了,洗掉这些石头就会露出牙缝了。

10. 为什么有人洗牙之后牙齿会酸?

这种情况一般不会持久,一周内就会消失。这种酸感也与每个人的牙颈部的情况有关,60%的人牙颈部是牙釉质包绕牙骨质,30%的人是牙釉质和牙骨质尖尖相对,还有10%是釉质骨质分离。对于前一种情况酸的程度最小,对于后一种情况酸的程度多一些。

11. 洗牙之后有必要抛光吗?

洗牙后抛光就像洗车后打蜡的效果。超声波洗牙后会在牙面上留下显微镜下可见的细

小划痕,导致牙面有细微粗糙,这样会容易聚集色渍和牙石,通过抛光可以使牙齿更光亮。另外抛光也可以降低洗牙后的牙齿敏感。

12. 刚洗牙之后要注意什么?

短期内别吃太硬的食物,少接触过冷、过热的食物,让牙齿有个适应过程,松或酸的症状就会有所缓解的。(根据具体情况而定,对于那些在洗牙过程中无任何不适的人,洗完牙一般无明显饮食上的顾虑。注意少饮用酸性饮料,如可口可乐,少吃有色食品或少抽烟。)

13. 洗牙会不会染病?

器械消毒彻底就没问题。不正规的地方难以保证,如果器械不消毒就危险啦。

14. 洗牙疼吗?会出血吗?

不疼,个别牙齿会酸。(觉得酸的时候,一定要告诉医生或助手,说明这个牙敏感。医生也有解决的办法,把超声波的震动功率降低,如果还有,则改为喷砂或手工刮治。一般都可以避免的。如果平时刷牙会出血,洗牙时多半会出血,其程度跟牙石量的多少、牙龈炎症的程度成正比。)

15. 不定期洗牙有哪些危害?

牙石、烟斑、菌斑,长期待在牙龈边会产生大量细菌,刺激牙龈发炎、出血、肿胀,导致口臭,进一步会破坏牙根周围的骨头,使得牙龈萎缩,牙根暴露,牙齿松动、脱落。

