



外婆的舞鞋

檀枫小学檀枫校区五(3)班
小记者 吴梓萌(证号 C11141)

外婆有三双舞鞋，整齐地放在鞋柜最下层。一双是银灰色的，鞋面上镶着亮片；一双是宝蓝色的，鞋头系着小蝴蝶结；还有一双是粉紫色的，鞋带是细闪的绸子。它们的跟都不高，粗粗的，稳稳的，像小矮凳的腿。每天晚上六点半，外婆就会换上其中一双，踩着轻快的步子去广场跳舞。

那天下午，外婆去菜市场了，我悄悄打开鞋柜，捧出那双银灰色的舞鞋，把脚套了进去。我的脚趾顶到了最前面，后跟还空出一小截。我扶着墙站起来，镜子里的自己突然高了一截，肩

膀超过了妈妈挂在衣架上的外套，连裙摆都好像短了一截。原来穿舞鞋是这种感觉，整个人的重心都往上提，好像踮踮脚就能摸到门框。

我学着外婆的样子，挺胸收腹，在客厅里来回走。鞋底踩在地砖上吱吱响，不像外婆跳舞时那么轻脆。正走得入神，门锁响了，外婆拎着菜篮进来了。看见我穿着她的舞鞋，外婆先是一愣，随即笑得眼睛弯弯的。

“哟，我们家小丫头穿上这鞋，一下子长高了这么多！”

我有点不好意思地缩了缩脚，外婆却放下菜篮子，走过来扶住我的胳膊，说：“来，外婆教你跳广场舞的基本步。”她穿着拖鞋，喊着“左、右、左、右”。外婆

的步子真轻快啊！

外婆说，她跳了好几年舞，腰腿比以前有劲多了，走路也轻快，连爬楼梯都不喘了。“舞鞋就是我的健康法宝。”她拍拍我的肩，“等你也长到外婆这岁数，肯定跳得比外婆好。”

晚饭后，外婆又换上那双宝蓝色的舞鞋出门了。我趴在窗台上，看着她在广场上和一群奶奶转圈、摆手，宝蓝色的鞋面在路灯下一闪一闪。

我在日记本上写下：真希望自己快快长高，脚丫能刚好塞满外婆的舞鞋。但我更希望外婆永远穿着她的舞鞋，一直跳到八十岁、九十岁。因为那双舞鞋不只是我的“长高魔法”，更是外婆的健康小马达呀！

学做毛豆炒香干

定海小学二(5)班
小记者 孙楚涵(证号 C2025)

今天我要自己动手做一道家常菜——毛豆炒香干，这道菜是在妈妈的帮助下完成的。虽然做这道菜有点累，但我收获满满，也体会到了劳动带来的快乐。

首先，我开始准备剥毛豆。看着满满一盆绿油油的豆荚，我捏住豆荚的两端，轻轻一掰，再把圆滚滚的毛豆粒挤出来，不一会儿，绿绿的毛豆就剥了满满一碗。剥完毛豆，开始切软

软的香干和红彤彤的胡萝卜。我小心翼翼地拿着小刀，先把香干切成小小的正方形，再把硬硬的胡萝卜切成小丁。虽然切出来的丁有的大、有的小，但都是我努力的成果。

食材都准备好了，就可以开始炒菜啦！妈妈打开燃气灶，往锅里倒了一点点油。她教我等油微微温热后，就把胡萝卜丁和毛豆一起倒进锅里翻炒。锅里发出“滋滋”的响声，油花乱溅，有的还溅到我手上，吓得我不敢靠近。妈妈把火调小一点，鼓励我继续。我

又把香干丁倒进锅里继续翻炒。最后加了少许盐和水稍微焖一会儿，打开锅盖，香喷喷的毛豆炒香干就出锅了。吃饭啦，爸爸姐姐也夸我做得好吃，吃着自己亲手做的菜，我觉得特别美味。

通过这次劳动，我收获了很多。原来做饭一点都不简单，从准备食材、切菜到炒菜，每一步都要细心和耐心。天气炎热，我明白妈妈每天做饭做家务很辛苦。以后在家里，我要自己的事情自己做，多帮妈妈做家务活，认真劳动，做一个勤劳懂事的小学生！

勁在咬

任破定

爾巖青

東中山

西千不

南磨放

北萬朵

風擊立

還想

堅原

鄭板橋詩
沈航墨書

书法作品

檀枫小学檀枫校区

五(6)班小记者

沈航墨(证号 C11159)

南洞酒缸潭之旅

定海廷佐小学四(2)班
小记者 傅译漫(证号 C1716)

四月的风裹着暖融融的花香，将我们送到了藏在青山深处的定海南洞酒缸潭。车子刚停稳，满眼绿意就直撞入眼帘，最先吸引我目光的，是那一片片明艳动人的映山红。

沿着蜿蜒的山路向上走，脚下的泥土混着青草的清新气息扑面而来。路两旁的映山红开得泼泼洒洒，一团团、一簇簇缀满枝头，粉得像天边的霞，又像小姑娘裙摆上的花。我忍不住在花树前停下，比出剪刀手，让这满树的灿烂与我的笑声，一起定格在照片里。

沿着石板铺成的山路拾级而上，酒缸潭的湖水猝不及防映入眼帘。那湖水绿得透亮，像一块被精心打磨过的翡翠。岸边或深或浅的映山红倒映在水里，把一汪碧水染成了粉绿交织的风景长卷。那蔚蓝的天，雪白的云，还有天空中自由飞行的鸟儿，也被这面巨大的镜子映照在我们眼前。我和小伙伴们凑到湖边，摆出帅气的姿势，在树前合影，那五个小小的背影也映在了湖水中。

徒步向上走，我和朋友们一起来到缸一。岸边的石头上还带着青苔，踩上去软软的，偶尔有花瓣飘落在水里，漾开一层小小的涟漪。

在路边稍作休息，我们继续前行。一直到缸九，山上的映山红颜色更多更鲜艳，红似火，粉如霞，把青山装点得格外好看，格外热闹。山上的泉水一缸比一缸清澈，水流也越来越细了。我们掬起一捧水，清凉极了！

酒缸潭的春天，是开得热烈的映山红，是绿得透亮的湖水，是和好朋友一起的笑声，更是让人舍得说再见的温柔！

科普舟山 学游东海

探秘海底电缆，读懂海岛的光明密码

普陀城北小学五(6)班 李炫睿

8月12日，我与20多名小朋友一同走进海洋输电实验室，开启了一场特别的研学参观。作为生长在千岛之城的孩子，我见过大海、渔船与海岛，却不知道漆黑幽深的海底，藏着守护我们万家灯火的“黑色能量纽带”——海底电缆。

走进展厅，一个个光缆模型、施工船设备摆在眼前。讲解员向我们介绍海底电缆的关键技术。粗粗的海缆外表看着普通，内部却层层包裹，既要抵抗海水腐蚀，又要抵御海浪冲击、

礁石摩擦，还要防备台风、渔船作业带来的破坏。我才明白，把电缆铺到波涛汹涌的东海海底，远比陆地上架设电线难得多。大海水深浪急，海底地形复杂，施工船要在茫茫大海精准作业，还要完成海底埋设、检修，每一步都充满挑战。

我们舟山的岛屿星星点点散落东海，讲解员跟我们说以前不少偏远小岛供电十分困难，只能依靠发电机，用电很不稳定，电的价格也比较高。正是一条条海底电缆跨过海峡，把电力源源不断送到各个海岛，让渔村、民宿、海岛工厂都拥有稳定的电力，点亮

一座座小岛的夜晚。海缆就像潜伏在深海的“光明使者”，默默守护着我们舟山人的生活。

五年级的时候，我制作过关于舟山特色清洁能源的实验报告，知道我们舟山海岸线长、海面开阔，多样化的海域地理条件适合潮汐能和风力发电，这些清洁能源产生的电力也正是依靠这一条条海底电缆输送。

这次参观，在我心里种下一颗热爱科学的种子。大海藏着无穷奥秘，科技能够征服重重困难。希望未来，我也能用学到的本领，为美丽的海岛家乡贡献自己的一份力量。

探秘深海“电缆侠”

定海海山小学六(1)班 张馨心

今天，我参加了“科普舟山学游东海”海洋科普研学活动，走进海洋输电实验室，近距离探索海洋电力的奥秘，收获满满。

一踏入展厅，“海洋输电能通四海”八个大字映入眼帘。讲解员叔叔为我们介绍了舟山多端柔性直流输电工程和海缆检修船模型。茫茫东海之下，一条条海底电缆将海岛与大陆紧密相连，为千家万户送去稳定电力。我了解到，铺设海底电缆十分艰难，工作人员需要克服海浪、洋流等重重考验，凭借专业技术完成这项伟

大的工程，让我真切感受到祖国海洋电力科技的强大。

在展厅参观的过程中，我还见识了海上风电、离岸电网的科普展示。辽阔的大海不仅风景秀美，还蕴藏着丰富的清洁能源。一代代电力工作者扎根海岛、攻坚克难，用汗水与智慧搭建起蔚蓝海下的电力脉络。他们坚持不懈、精益求精的工匠精神，深深打动了我，让我心生敬佩。

参观结束后，我们来到会议室聆听用电安全科普讲座。讲解员叔叔细致讲解暑期安全用电常识，教我们识别生活中

的用电隐患，学会自我保护。讲座结束后，我们迎来了有趣的科技手工制作环节。大家拿起零件认真拼装、互相交流，专注投入地完成小模型制作。亲身实践的过程，让我真切体会到科学创造的乐趣。

这次难忘的研学活动，让我学到了丰富的海洋电力知识和安全用电常识，体验了动手实践的快乐，更见识了科技的力量。我明白了，科学源于生活，创新贵在实践。今后我一定会认真学习科学知识，勤于观察、勇于探索，努力成长为爱科学、敢创新的新时代少年。