

### 向最美逆行者致敬

任子豪  
民办  
● 阳浦小学  
五(1)班

康是最重要的”……  
由于我的母亲是武汉人，她十分担心疫情对家乡的影响，所以我们也时时关注疫情的新闻报道。网络上，我看到很多白衣战士冒着被感染的风险，不分昼夜地辛勤工作，无微不至地照顾患者。由于那层厚厚的防护服的遮挡，甚至面对面都认不出他们是谁，可他们却毫不在意。为了节约一套防护服，他们不上厕所，长时间不吃不喝，还用上了成人尿不湿。每每看到这儿，我都会特别感动，因为我会情不自禁地联想到我那亲爱的舅舅，他也是一位了不起的医生，他从抗击新冠肺炎疫情的一线给妈妈发

来照片。照片上，住院部的时钟被定格在凌晨1:08，舅舅穿着防护服仍在医院病区住院部里忙碌着。之前，我曾经悄悄问他：“舅舅，你怕吗？”舅舅不假思索地回答：“这是医生的使命和担当。”  
“哪有什么岁月静好，只不过有人替你负重前行。”身为院士，已84岁高龄的钟南山爷爷挂帅亲征，操心劳力；而我的爸爸，一名从事科研工作的教授，也早早回到单位和他的同事们投入紧张的新型冠状病毒病理机制等课题的研究。妈妈工作之余也在为我们的日常操劳，做好各项预防保健工作。  
全民战“疫”的日子不仅令我感悟良多，还让我成长了不少。在这段特别的日子里，我听从指挥，安心“宅”家，制定学习计划，了解医学知

识，因为从这个春节开始，在我的理想里，增加了“医生”这一项。我也相信将来有机会成为最美“逆行者”（白衣天使）一样的真英雄。  
2020这个鼠年注定是不平凡的一年，许多医务工作者的大爱情怀令我钦佩和感动。我也知道了健康的重要性，遵循有规律的生活，特别是坚持做到“勤洗手，多喝水，外出戴口罩。”  
“病毒无情人有情。”面对疫情，各行各业的叔叔阿姨，纷纷作出自己的贡献，在此，我要向他们致敬。我也坚信只要全国人民万众一心，防控抗疫，我们一定会取得最终的胜利。  
愿我们身边的每个人都健康。愿令人敬佩的“白衣天使”们早日平安归来！

### 我的读书经历

肖佳禾  
上海大学  
附属学校  
八(4)班

我与书的结缘，在很久之前已经开始。  
小时候，我在妈妈的带领下，我读过许许多多的绘本和童话故事。那一张张翻飞多彩的立体图画，那一个个静静的夜里妈妈温柔地讲述故事的声音回荡在耳畔，让我对书本充满了好奇。一个个小故事，一幅幅生动形象的图画，一个个生动鲜活的人物，便是我对书最初的认识。

上了小学之后，认识的字多了，看的书也不再局限于绘本和童话了。我经常去会书房，把书橱和书架上的“大人书”翻得乱七八糟。我还学着爸爸妈妈的样子，用笔把图画得一塌糊涂。当时，我迷上了《西游记》，最崇拜的人物自然是孙悟空了。我盼望着我能够像孙悟空一样腾云驾雾，火眼金睛，七十二变。为此，我特意把《西游记》的古文全部翻了出来，把书上的七十二变的口诀念了一遍又一遍，一直念得我口干舌燥。三年级，妈妈给我买了一套世界名著的缩写本，一共有20多本。只用了一个月，我便如饥似渴、囫圇吞枣地看完了。这里面的内容通俗易懂，使幼小的我对于文学有了初步的认识与理解。

由于书看得太多，我的视力有些下降。我还戴上了一副蓝色的小眼镜。为此，爸爸经常责怪我，又看书了，歇会儿吧，看半小时就要让眼睛放松下，眼球360度转转，看看远处的绿色。

等到我上了初中，我看的书也越来越杂了。通过看各种各样的书，使我了解了各种方面的知识。比如通过读奥威尔的《动物庄园》和《1984》，让我学会在喧哗中保持冷静的头脑和独立思考的能力；通过读《帕洛马尔》，我学会了从另一个角度看待生命与死亡，并理解生命的意义；通过读《苏菲的世界》，使我对于哲学有了最初的了解……

现在，我已经是一名八年级的初中生了。随着年龄的增长，我面临的学习压力越来越重。很多人劝我不要看这种无用的“闲书”。但我认为，阅读与考试并不冲突。在每天学习完后，进行适当的阅读不仅可以积累好词好句用于作文，还可以学到课堂上学不到的东西，让自己的思想慢慢成熟。在我心情郁闷的时候，书又像一个避风港，可以让我暂时忘记现实生活的烦恼。我认为，只有将读书和生活结合在一起，才能成就更好的自己。



黄子珊 上海中学东校初二(3)班

### 在家打「乒羽」

姜知安  
静安区闸北  
实验小学  
四(3)班

乒羽?乒羽是什么?乒羽是今年寒假受疫情影响不能出门运动时，我和爸爸发明的室内运动。  
天天窝在家里，看到我蔫蔫的样子，爸爸说，来，我们用乒乓球板打羽毛球试试。家里有乒乓球板没有球台，羽毛球无法在室内开打，把它们结合起来，或许是个好主意。

我们开始布置球台。先把两把椅子放在客厅的左右侧，然后把晒衣杆架在上面当网。以防万一，我们还在电视机和鱼缸上铺上报纸。

“11分制，三局两胜！”我们制定了规则就开打了。在客厅的室内空间里，乒乓球板和羽毛球配合得还不错。后来，我还在羽毛球底部缠上了泡沫塑料，降低球掉在地上的声响，以防影响楼下的人。为更公正起见，我们以地板缝隙划清了球场边界。总之，越来越像个样子了。我把这项运动起名叫“乒羽”。

此起彼伏的“好球！”“出界了！”“啊呀！”，加上击球的“咚咚”声，听着简直是美妙的音乐，因为我不用担心没法运动了。

乒羽真有趣，还有助于增加运动量，你也可以试试。疫情期间，预防很重要，运动也很重要。

### 在家隔离之后

柏弘涛  
上海市民办  
彭浦实验小学  
五(1)班

叮铃铃，叮铃铃，震耳欲聋的闹铃声将我睡梦中吵醒，我起身看了看手机上的数据，心中不禁多了几分忧愁。

在7天前，当我在手机上看到需要隔离两周时，我开心得一蹦三尺高，可以在家里天天睡觉到中午，不用去运动，随便玩游戏，岂不美哉？

但三天后我高兴不起来了，因为我看着每天不断攀升的新型冠状肺炎病例，心中不禁担心了起来，看到视频中那些躺在床上奄奄一息的患者，让我无比痛心，还对那些野味

贩子感到愤怒，如果没有他们，不会有新型冠状病毒病毒，肺炎也不会波及到全国，甚至全球。

我想，为了自己的健康，更是为了全家的健康，是时候该做些什么了。在家隔离的我将愤怒化为动力，按照钟南山院士所说勤洗手、少外出、多运动，每天都在跑步机上跑步，2分钟做30个仰卧起坐，还带动家里平时不太运动的老爸动起来。

抗击疫情从我做起！

### 绿色地球

郭雨桐  
河北省邯郸市  
丛台区  
中华桥小学  
六(3)班

人类天天喊着“保护环境，人人有责”的口号，可说得做得少又有什么意义呢？难道大声说出来我们的地球就能变成和原来一样天高云淡，鸟语花香，河水清澈，草木葱郁了吗？  
我想每个人都向往美好的生活，可是我们为什么不向着自己的梦想去努力呢？哪怕迈出一小步。“向前一小步，文明一大步。”这个广告语说得很好，只要我们向前一小步，捡起地上的纸屑，我们的文明就会向前走一大步。  
那么，怎么做才能让地球母亲恢复到青山绿水的样子呢？  
我们要做到绿色出行，出门少开车，骑自行车或者步行都是可以的，既保护了环境，又锻炼了身体，一举两得。可能有人问：为什么不能开汽车呢？因为汽车在行驶的过程中会排放大量的尾气，而这些尾气会造成环境污染。你看，为什么现在会有雾霾呢？那些尾气“功不可没”。不信？科学研究表明：汽车尾气中的污染物有固体悬浮微粒、一氧化碳、二氧化

幸福生活中的我们呢？难道继续毫不在意，肆无忌惮地浪费吗？  
还有，我们乱砍滥伐树木，导致水土流失、泥石流等灾害的到来。树木少了，大气中的二氧化碳也会增多，使地球温度升高，从而产生温室效应，不利于农作物的生长，破坏动物的生活环境，破坏了自然界的生态平衡。我们人类不应该太自私，为了自己的生活破坏环境，我们应该多植树才对。  
近些年来，河水都不像原来那样清澈见底了，变得浑浊不堪，臭气熏天。还不是因为人类将大量污水和垃圾都一股脑儿排放到河里，让可怜无助的小河失去了它以往的纯净！  
地球应该是纯净的，绿色的。

“一水护田将绿绕，两山排闥送青来。”这是王安石晚年居住金陵紫金山时，邻居湖阴先生庭院外的自然风光，多么令人向往的生活环境啊！愿春风又绿地球村，人人手中一枝春。

### 餐桌上的抗疫信念

刘婧潇  
上海  
国和小学  
四(1)班

今天已经是春节放假的第N天了。由于新型肺炎疫情的暴发，市政府号召大家：过节不串门，在家过新年。这不，我们一家三口当然也是宅在家里不出门。  
常言道：民以食为天。要说这场疫情也是被“吃”出来的呀！看来这场抗疫战斗已经蔓延到我们家的餐桌上来了。细细数来，咱家的大厨还真费了不少心思：鸡毛菜汤面，杂粮粥加油煎馄饨，本帮肉丝炒年糕，罗宋汤配白馒头……不过要说让我最满意的，还应该算是那朴实无华的菜饭了。

讲到菜饭，虽说倒也算是家常便饭，但是其中却是颇有一些讲究的。首先得说用菜，有青菜和荠菜的区分，当然非常时期有菜就行；其次自然少不了肉吧，咸肉和香肠，我们家一直是选用后者的，不过肠衣一定是要剥干净；最后，也就是那大家津津乐道的猪油了，在大人们的眼里，它可是菜饭的“灵魂”啊！  
一切准备就绪，大人们可就忙活开了。不一会儿就传来了叮叮当当的切菜声，真好似那机关枪声连绵不绝，厨房俨然就成一个战场嘛！说到这里还得给您透露个细节，这菜饭可不同于白饭，因为菜里面含有大量的水分，所

以一定是要少加水的，否则饭就太烂了。  
在一个小时的漫长等待后，诱人的菜饭终于上桌了。当我迫不及待地咽下第一口饭时，嘴里既有那菜的清香，又夹杂着香肠那独特的风味，细细品来那应该就是幸福的感觉吧！当我咀嚼着那一粒粒饱满而富有弹性的饭粒时，也仿佛感受到了这不正是那每一位家庭主妇对抗这场疫情的坚定信念吗？  
眼下，餐桌上的抗疫行动还在继续，在这抗疫的紧要关头，但愿每个人都能管理好自我。若是每个都市人都能将在这疫情中养成的良好生活习惯坚持下去，我相信一定能让我们生活的这个城市越来越健康的！

### 难忘的生日

刘直谅  
广灵路小学  
四(1)班

我的生日恰巧是在春节期间，以往都是外出旅游或在外聚餐庆祝。今年的10岁生日和往年不同，我会永远铭记在心。

本来，爸爸妈妈计划带我到内蒙古的坝上草原去滑雪。为此，我们提前准备了很多防寒用品，我还特地看了很多当地的旅游介绍，做好了攻略。没想到，今年1月，武汉暴发了新型冠状病毒疫情，疫情逐渐蔓延到全国各地，所以我们退了车票，退了团费，退了酒店……我又难过又失望。

除夕那天，往日繁华的街道变得人烟稀少。即使在路上遇到几个人，也都是戴着口罩，把自己裹得严严实实的。为了保护自己不传染，从年初一起，我就和家人一起响应国家号召，乖乖地待在家里。

每天，我们全家都会一起观看有关新冠肺炎疫情的新闻联播，每次看到不断增加的确诊和疑似病例的数据，还有武汉各医院戴口罩、缺少防护服的消息，我们就很揪心。小区设立了捐款箱，我主动捐了100元压岁钱，虽然钱不多，但是希望能用这些钱买几个口罩，支援一下前线的医生护士，表表心意。

虽然今年的生日不能出去旅游，也不能去餐馆吃大餐，少了一份乐趣，但是，我有爸爸妈妈的陪伴，有朋友们的祝福，也吃到了精美的蛋糕，并不觉得有遗憾。吹生日蜡烛的时候，我许下心愿：希望这次灾难快点过去，希望所有战斗在新型冠状病毒一线的医务人员能够平安归来。  
这真是一个难忘的生日呀！