

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

秋天,你好

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理

秋天来了

气也凉爽了许多。我走在路上,发现风不再那么热,反而有一丝丝凉意,像妈妈的手轻轻抚摸在我的脸上。

走进公园,树叶慢慢变黄,有的变成了金黄色,有的像火一样红。风一吹,叶子就像一只只蝴蝶一样飘落下来,真漂亮!我捡起几片好看的叶子,夹在书本里,想把它们留作纪念。

果园里,苹果红了,像小灯笼一样挂在树上。稻田也变黄了,一大片

秋天,你好

小记者 哈尔滨市经纬小学校 五年二班 常艺凡

秋天来了,天空变得蓝蓝的,空气也凉爽了许多。我走在路上,发现风不再那么热,反而有一丝丝凉意,像妈妈的手轻轻抚摸在我的脸上。

走进公园,树叶慢慢变黄,有的变成了金黄色,有的像火一样红。风一吹,叶子就像一只只蝴蝶一样飘落下来,真漂亮!我捡起几片好看的叶子,夹在书本里,想把它们留作纪念。

果园里,苹果红了,像小灯笼一样挂在树上。稻田也变黄了,一大片

秋天,你终于来了

怀里,带着淡淡的甜香——秋天,你终于来了。

街上的老槐树开始换装,深绿的叶子悄悄染成金黄,风一吹,就像蝴蝶似的打着旋儿落下,给地面铺了层软软的地毯。我蹲下来捡了片叶子,叶脉清晰摸起来还有点脆。

妈妈说,秋天是丰收的季节。妈妈从市场回来,手里拎着沉甸甸的袋子。红彤彤的苹果像小灯笼,黄澄澄的梨子带着斑点,最让我惊喜的是一

黄昏即景

小记者 哈尔滨市育红小学校 五年一班 王棕祺

秋天了,傍晚时分,我踱步于公园中,一赏黄昏拉开的盛大演出。天空好似被精心调色的巨幕,一块橘子般的太阳挂在西边的天际,散发着醉人的光晕。它的光芒似轻纱,拂过之处,万物都被镀上了一道金边。远处的楼房,在夕阳的映照下,清晰又不失柔和。湖面水平如镜,粼粼的波光闪烁,正所谓“半江瑟瑟半江红”,水天在此刻相

秋天的银杏叶



小记者 哈尔滨市育红小学校 四年一班 姚敏

秋天是收获的季节,更是最美的时节。秋高气爽,落叶纷飞,红色的枫树叶、绿色的柏树叶、黄色的银杏叶带着秋天独有的魅力,把大地渲染得绚丽多彩。在我心里,秋天里最独特的风景,就是银杏叶随季节变化所展现的美丽与韵味。

银杏叶有着扇形的叶面,波伏样的叶缘,长长的叶柄,仔细观察,叶片上还有许多优美的线条,十分好看。初秋的银杏叶是嫩绿色的,清风吹过,树上仿佛有许多蝴蝶翩翩欲飞。秋风渐凉,绿叶镀上了黄色的牙边,银杏叶片灵敏地接收到秋的气息,悄然换装,唯美又动人。秋意正浓时,银杏叶已然满叶焦黄,像一把把灵动的小扇子,随风摇摇,为秋日平添了几分生趣。阵阵秋风中,也有片片黄叶从树上飘撒而下,洒落了一地的金黄。

秋天的美,不似春的妩媚、夏的奔放和冬的含蓄,秋的浓韵,是一种廓然空阔的心绪,一种淡然惬意的闲适。在绚烂的秋日,我喜欢飘逸悠扬的蓝天,喜欢温馨恬静的阳光,喜欢轻柔幽香的秋风,更喜欢美丽迷人的银杏叶!



小记者 哈尔滨市东湖路学校 三年七班 梁诗琪

秋天,像一位神奇的魔法师,带着浓浓的诗意悄然来临。黑瓦白墙秋意浓,丹枫映晴空。

开,星辰隐隐闪烁,宣告黄昏结束,夜晚登场。这转瞬即逝的黄昏,却在我心中定格成了一幅绝美的画卷,镶嵌心间。

顾美玉和她的跑团小伙伴 驰骋哈马赛场 奔赴更好的自己

(上接02版)



唐少华: 逐风十载 哈马赛场从未缺席

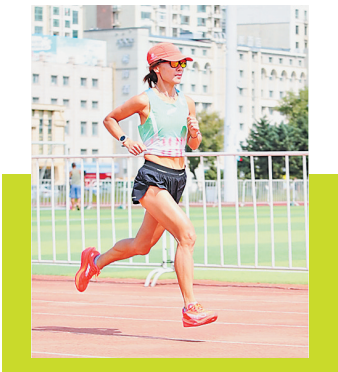


唐少华从2015年到2025年,与跑步相伴整整十载。记者在体育场看到他时,他正在指导队友们做拉伸动作,神情十分专注。“这十年里,跑步是赋予我健康的‘挚友’——它帮我告别中年油腻感,远离肥胖与潜在疾病,这份切实的收获,也成了我坚持跑下去的底气。”唐少华向记者介绍,自己从对跑步一知半解的新手,到跻身大众精英跑者行列;从连马拉松是什么都不清楚,到如今已完成了33场全马。“每一场赛事里的挥汗如雨、每一次刷新PB(个人历史最佳成绩)时的雀跃,都是坚持给我的意外惊喜。”此后,他又挑战了百公里越野、尝试了铁人三项,在更多元的运动里,让自己的经历愈发丰富。

提起跑步10年来最难忘的时刻,他毫不犹豫地说是2019年的北京马拉松。“那一次,我首次实现全马突破3小时大关,以2小时54分的成绩冲线。穿过终点线的瞬间,满心都是难以言喻的激动,那不仅是一场比赛的完赛,更是我个人跑步生涯里的重要里程碑,至今想起仍清晰如昨。”唐少华回忆起那段经历,眼中闪着光。

家乡的哈马,唐少华更是从未缺席。从2016年首届赛事至今,每年8月的最后一个周末,他都会准时站上哈马的赛道,今年已是他第七次参赛。“哈马的赛道虽有一定难度,但每一次我都全力以赴,朝着赛道个人最佳的目标努力。真心希望哈马能越办越好,也想邀请更多跑友来到哈尔滨,在这条充满风情的赛道上,共赴一场奔跑之约。”唐少华向所有跑友发出诚挚邀请。

马洪利: 奔跑让她更加青春靓丽



马洪利是一位40多岁的跑者,跑龄不到5年时间,累计跑量却已达到近20000公里。“以前这是我不敢想象的数字,但我做到了。”马洪利的脸上洋溢着自豪的笑容。关于坚持下来的原因,她表示:“是梦想照进现实的那一刻,是汗水与泪水的交织与碰撞、是春夏秋冬日复一日的坚持、更是‘一起变强’的伙伴们给予的指导和陪伴。”

性格偏内向的马洪利,通过跑步变得更有自信,性格更加开朗。“人到中年,工作、生活的压力都比较大。接触跑步以后,晨跑迎接清晨的第一缕阳光、微风吹拂下街头巷尾自信的脚步、路人一声声亲切的呐喊助威都让我更加自信,工作生活更加得心应手,处理问题更加游刃有余。”至今,马洪利已参加过大小赛事近50场,每次在赛场或跑道上,大家都以为她刚过30。“这是跑步带来的精气神,皮肤虽因长时间的训练显得暗黑,但整个人的精神状态更加年轻。赛场上与20岁的体育生同场竞技,让我忘记了年龄、超越了自己。”

今年哈马,马洪利将以300官方配速员的身份和大家一起站上赛道。“曾被前辈守候,现在我‘撑伞’。希望此次担任300官兔能陪伴大家完成破三梦想!”她建议所有面临压力的人:“我建议你穿上跑鞋、去流汗,让多巴胺分解你的压力,让坚定的脚步声在耳畔萦绕,收获的不仅是健康,更是一份自信、一份责任!跑步能让中年的你不再油腻,让你更加坚定与强大,更好地工作和生活。”

李广华: 在跑步中收获健康与快乐

李广华此前从事工程行业的工作,加班是常态,也经常抽烟喝酒。在这种生活习惯下,他的体重从大学毕业时的130斤,直接飙升到了将近200斤。“在家人的劝说下,我开始尝试去跑步减肥、戒烟限酒,尝到了跑步的甜头。”李广华告诉记者,“不光体重逐步下降,跑步的时间基本都在早上或晚上,慢慢就养成了早睡早起的好习惯。”

跑步不仅为他带来了身体的改变,更让他的内心更加强大。“之前因为工作调动,导致自己对未来产生过迷茫,也厌跑过。通过一段时间的调整,最终通过跑步走出了消极的状态,调整好了心态。”同时,跑步也让李广华的思维更加敏捷。“跑步让我学会了如何更加清晰地规划日常生活,在有限的时间里高效完成任务。”

李广华常说:“跑步就像回归生活的本质,就是简简单单、快快乐乐,训练就是对付出的肯定,丝毫不掺假,不断挑战和突破自己!”如今,李广华开始带着孩子一起奔跑。“每次跑完回到家里,儿子都会问我:‘爸爸,跑了几公里?在哪里跑的?’孩子现在这个年纪,适合多参加一些户外活动,能让他更加阳光、快乐、充实。”

李广华认为,跑步也是一门学问,“我们需要科学训练,学习如何达到自己想要的成绩,如何不受伤地跑下去、如何平衡好工作生活与跑步的关系。”最后说起给大家的建议,李广华坚定地表示:“每一步都没有白练的,加油!”

四位跑者的脚步仍在继续,他们的故事印证着:跑步不只是运动,更是一种生活态度,是通向更好自我的道路。今天,他们将在哈马赛场上,继续书写属于自己的精彩篇章。



跑步让李广华更健康

出租出售 别墅 13946092977

房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅, 四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821585

门市房出租

哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞开放式天台,室内面积共计450㎡,租金34万(价格可谈)。

18345100996

茶脉新语

别墅 13946092977

头采毛尖 携春而来 新茶到店 欢迎品鉴



品茶电话 18645048997

地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(勐库戎氏专卖店)

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156