

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

我的妈妈

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理

那些动人的细节

小记者 哈尔滨市复华小学校 三年六班 王禹宸

生活就像一本藏着秘密的书,每一个小小的细节,都是等待我们发现的密码。只要用心观察,就能读懂藏在平凡瞬间里的温暖与爱。

我的妈妈是一位老师,她每天都很忙,可再忙也不会忽略我。有一次放学,天突然下起大雨,我没带伞,正着急的时候,妈妈撑着一把熟悉的蓝雨伞跑了过来。她把伞几乎全都歪向我这边,自己的肩膀却湿了一大片。那一刻我才发现,原来妈妈的伞,永远偏向我这一边。这小小的细节,藏着她最深的爱。

还有一次,我写作业遇到难题,急得快要哭了。妈妈没有批评我,只是轻轻摸了摸我的头,耐心地一道一道讲给我听。她的眼神温柔又坚定,像一束光,照亮了我慌乱的心。我还发现,妈妈的手上有一点点薄茧,那是她批改作业、照顾家里留下的痕迹。

原来动人的细节,从来都不是惊

给妈妈的一封信

小记者 哈尔滨新区师范附属小学校 二年九班 杨诗瑶

亲爱的妈妈: 您好! 这是我第一次给您写信,我的心里有许多许多的心里话,想悄悄告诉您。

您每天都起早贪黑,默默为我辛苦付出。每天凌晨五点,天还朦朦胧亮,大家都还在熟睡,您就早早起床,拖着疲惫的身体为我做可口的早餐。有一次,我早早醒来,看见厨房里忙碌的您,那一刻,我心里暖暖的,也暗暗心疼辛苦的您。

我还记得每次上完辅导班回家写作业,遇到不会的难题,都是您耐心陪伴我、教导我。一道道题目我听不懂、学不会,您从不着急,也从不生气,总是温柔地安慰我:“没事,妈妈慢慢给你讲。”您一遍又一遍细致地讲解,直到我完全听懂、彻底明白。我知道,为了能辅导我的功课,您每天晚上都会认真学习习题,默默为我的学习付出很多时间和精力。

女儿:杨诗瑶 2026年6月5日



小记者 哈尔滨市大同小学校 二年四班 姜皓阳 我的妈妈每年都带我出去旅游,带我出去吃好吃的,我的妈妈是世界上最好的妈妈!



天动地的大事。它是雨中倾斜的雨伞,是深夜温暖的灯光,是轻轻抚摸我头的手掌。这些小小的细节,就像一颗颗星星,照亮了我的生活,也让我读懂了最珍贵的爱。我也要做一个细心的人,发现生活里更多动人的秘密。

教师点评:本文以“细节”为线,选材真挚感人。开篇用比喻点题,以“湿肩”“薄茧”等具象细节刻画母爱,画面感强。结尾升华主旨,尽显童真与温情,是一篇优秀的抒情习作。(指导教师:刘秋月)



妈妈,您就像冬天温暖的阳光,驱散所有寒冷;您又像春天甜甜的雨露,滋润我茁壮成长。这么多年,您日日夜夜陪伴我、呵护我、照顾我,把所有的爱都给了我。

谢谢您,亲爱的妈妈!等我长大了,我一定会好好孝顺您,加倍报答您所有的付出和深爱! 祝妈妈:身体健康,万事顺遂,平平安安!

女儿:杨诗瑶 2026年6月5日

妈妈是我的好“闺蜜”

小记者 哈尔滨市征仪路学校 一年九班 付子瑞

我的妈妈是一个非常可爱的90后女孩,她不仅是我的妈妈,也是我从小到大最好的朋友,最好的闺蜜。

妈妈平时特别辛苦,不仅每天早上很早就起床给我做早餐,还要帮助我洗漱,把我送到学校后又飞奔到单位去上班。每天的晚餐,妈妈都精心制作,研究菜谱,让我营养均衡,健康成长。做完家务又要辅导我的学习,日复一日年复一年,我虽然没有对妈妈说过,但是我心里一直都想对妈妈说,妈妈,你辛苦了。

我的妈妈是个性格开朗,憨态可掬的人,每当我犯错误的时候等待我的从来不是她的疾言厉色,而是耐心的给我讲道理。虽然妈妈平时很忙,

但是只要她有时间都用来陪伴我。春天带我去看桃花盛开,夏天带我去太阳岛划船,秋天带我去看落叶缤纷,冬天带我领略北国风光。我的妈妈是我最爱的人,最好的闺蜜。 妈妈,我爱你!



我添置棉衣,在我生病时忙前忙后。我看着她眼角细小的皱纹,心中骤然一紧,又被温暖填满。母亲的爱就像那阳光,温暖着我,温暖着这个家,她像一个太阳,温暖着我的成长之路,照亮我前进的方向。

教师点评:这篇作文以清晨日常为切口,用“热牛奶挑奶皮”等细节,把妈妈的温柔与牵挂写得真切动人。文字细腻有温度,情感真挚不刻意,读来暖意融融,直抵心间。(指导教师:李琳琳)

藏在晨光中的温暖

小记者 哈尔滨工业大学附属中学校 六年十九班 刘雅玥

第一缕阳光照进屋子里,一阵滴答的闹钟将我以睡梦拉回现实。我穿戴整齐,走出屋门。妈妈正在厨房里忙碌着,饭菜的香气飘出几许,一缕阳光照在她的侧脸上,锅里的牛奶正咕咚咕咚的冒着泡。

一阵脚步声传来,妈妈端着早餐盘子朝我走来,我直起身,走到她面前把盘子接了过来:“妈,我来端。”她没说什么,欣慰地摸了摸我的头,走到餐桌前,她递给我一副手套。“面包刚出炉,小心烫。”她笑着叮嘱我,自己则拿着一把勺子,仔细地将热牛奶里的奶皮挑了出来。妈妈不记得自己的事,却总是记得我的饮食起居。在她的记事本里,总详细的记录着我的事情。所有奶皮都被挑了出来,她捧着碗,又仔细地吹了吹,才递给我。我喝了一大口,一股热流涌进胃里,暖暖的,我的心也暖暖的。

吃完早饭,妈妈又开始忙碌起来,她像一个永远会停歇的机器,总是关心着大大小小的事,关心着工作,也关心着我。她会在我寒冷时为

我添置棉衣,在我生病时忙前忙后。我看着她眼角细小的皱纹,心中骤然一紧,又被温暖填满。母亲的爱就像那阳光,温暖着我,温暖着这个家,她像一个太阳,温暖着我的成长之路,照亮我前进的方向。

教师点评:这篇作文以清晨日常为切口,用“热牛奶挑奶皮”等细节,把妈妈的温柔与牵挂写得真切动人。文字细腻有温度,情感真挚不刻意,读来暖意融融,直抵心间。(指导教师:李琳琳)



小记者 哈尔滨新区师范附属小学校 二年五班 王腾汐 我画的妈妈超漂亮!她的头发软软的,别着可爱的发夹,眼睛像紫葡萄一样亮。她喜欢抱着书,会给我讲好多好多故事。在我心里,妈妈是全世界最温柔、最厉害的人,我永远爱她!

出租南岗区海城街19号门市,临近海城市场、省实验中学、黄房子景区,两室一厅,使用面积45平方米,临街独立门市,停车方便,适合做自习室、办公室、建材商店、库房、中央厨房等,正规牌匾,交通便利,年租金45000元,简单装修。

13895751616

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

门市出租出兑

松北区融创融园临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多种经营,现店面经营德伦堡酒业。

18645117117

茶脉新语

徽茶始祖 一松萝茶 新茶到店 欢迎品鉴



60 元/罐



158 元/罐



528 元/罐 98 元/罐



1188 元/罐 228 元/罐

品茶电话 18645049997

地址:哈市南岗区南直路信恒茶城一层B5茗缘茶行(勐库戎氏专卖店)

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室 刊登电话 84681180 13104659009 15004697804 13613600156 18686821585

告别单一广场舞“举铁”瑜伽都能练

冰城银发族健身玩出花



文/摄 实习生 于越溪 生活报记者 刘维娜

入夏以来,哈市各大公园随处可见中老年人健身锻炼的身影,而在健身房、舞蹈教室内,老年学员同样络绎不绝。如今,冰城中老年人的健身活动早已不局限于广场舞,户外休闲、室内专业训练齐头并进,健身选择百花齐放,不少老人打破只找免费场地锻炼的固有想法,心甘情愿自费上课,追求更贴合自身需求的高品质健身体验。



舞龙、单杠、轮滑……存钱不如“存肌肉”

记者近日走访斯大林公园、九站公园、儿童公园等多处户外健身场地发现,除了传统的广场舞,越来越多的中老年人倾向于开展不同的健身活动,单杠、甩鞭、慢跑等运动都很受欢迎。开阔的空地上,61岁的王丽手握软绳,挥舞着手中的彩色绸龙,一套动作行云流水。“我参与锻炼的时候就是跳广场舞,跳了五六年,长期不停地蹦跳,导致膝盖渐渐劳损疼痛。最近在朋友的引导下开始学习了舞龙。”王丽告诉记者,广场舞偏重脚步律动,主要锻炼下半身;舞龙则依靠肩颈、手臂发力,对关节损耗小。

“现在锻炼项目的选择性多了,不局限于广场舞,老年人可以选择更适合自己的健身运动。”

在各大公园的公共健身器材区,力量训练同样人气颇高。70岁的庄铁兵常年锻炼,谈及不同运动的差别,他颇有心得:“广场舞、游泳都属于有氧运动,只能简单活动全身。人上了年纪,肌肉流失速度很快,单杠、滚轮这类力量训练能强化肌肉、预防骨质疏松、延缓身体老化。”此外,轮滑、乒乓球、游泳、踢毽子等健身运动,也受到不少中老年人的青睐。

室内健身需求多元化“银发族”成重要消费群体

除了户外健身,还有不少中老年人走进室内,进行系统专业的锻炼。记者在哈市多家舞蹈教室、瑜伽馆与健身房内看到,中老年群体已经成为室内健身消费的重要组成部分,自费上课渐渐成为老年健身的新潮流。不少健身房针对性推出老年人专属优惠套餐、体验活动,量身打造适配老年人体质的健身课程;一些舞蹈机构也专门开设了中老年特色教学班,专门设置日间空闲时段供老年人上课。整体来看,中老年专项课程定价更优惠、课时更多,单课收费远低于普通成人班,课时排布也更灵活,性价比优势明显。

今年50岁的郝丹丹是一名自媒体博主,起初她通过网上短

视频自学爵士舞,后来选择了线下报班。“我跳舞不求技艺精湛,主要是为了丰富生活,报名时特意和老师沟通,以培养兴趣为主,随心练习就好。”在道里区某街舞教室内,记者看到了53岁的齐淑芬挥洒着汗水,在一群年轻女生中间自信起舞。“我有着多年的民族舞学习经历,年初的时候朋友介绍我学街舞,第一堂课就被吸引了。”一讲到街舞,齐淑芬就眼神发亮。“这个舞蹈教室是女儿替我选的,我办了年卡,除了周末基本每天都来。”齐淑芬告诉记者,学室内街舞能锻炼手脚协调与肌肉力量,长期练习不仅能让体态变好,自信心也大幅提升。“学习街舞让我感觉变年轻了,花钱上课十分值得。”



养老观念转变升级为身心健康“充值”

王瑾从事舞蹈培训多年,近年来她亲眼见证了中老年学员逐渐增多。“门店原本主打中青年舞蹈课程,近些年40岁以上的学员占比能达到百分之十,50岁以上的学员能达到百分之五。”道里区一位健身顾问小张也告诉记者,如今到店咨询办卡的老年人数量逐年增加。“中老年人时间更充裕,更重视身体养护。在选课方面,除了常规的器械健身、舞蹈课,恒温游泳课程格外受老年人青睐。”走访中记者发现,不少门店还配套免费测评、健康问询等服务,教练也会根据老年人身体特点进行锻炼内容调整;还有部分健身房、舞蹈班联动周边社区,开设了免费体验课。



过去老年人健身偏爱免费露天场地,如今消费观念转变,大家更愿意花钱享受专业授课和舒适的环境。除街舞、爵士以外,中老年瑜伽、形体课报名人数也在稳步上涨,不少“银发族”还会根据自身身体状况定制训练方案,科学健身。 从扎堆免费露天广场舞,到户外多元健身、室内付费训练双向发展,冰城老年人健身活动的转变,折射出当代老人养老观念的升级。首先,近年来大批60后、70后陆续退休,他们思想新潮、乐于体验,不再固守千篇一律的集体广场舞,而是根据自身喜好挑选运动,更加享受晚年;二是城市里的公共健身场地、配套器材越来越完善,各类健身房、舞蹈教室也随处可见,健身选择更加丰富;三是如今的老年人在注重身体健康的同时,消费观念也产生了变化,更多人不再只盯着免费的锻炼场所,而是心甘情愿花钱报名专业课程,把注重健康、善待自己当成日常。