

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

我运动我快乐

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理

我是一条快乐的小鱼

小记者 哈尔滨市经纬小学校 三年一班 刘彧好

炎炎夏日,清凉的泳池就是我的快乐天堂。游泳是我喜爱的体育运动,每当置身清澈的池水中,我就化身一条灵动自在的小鱼,尽情拥抱夏日的美好与欢乐。

闷热的暑假午后,骄阳炙烤着大地,阵阵热浪扑面而来。我换上整洁的泳衣,戴好泳镜和泳帽,满心欢喜地奔向泳池。纵身一跃,冰凉清爽的池水温柔包裹住我的全身,夏日所有的燥热和烦闷,瞬间消散得一千二净。

我熟练地做好游泳准备动作,双手并拢向前伸展,俯身扎入水中,稳稳屏住呼吸,双脚用力向后蹬夹,双手轻轻划动池水,身体便平稳地向前游动。我时而慢慢悠悠蛙泳,静静漂浮在水面,享受池水的温柔;时而轻轻加速,灵活地在水中穿梭游走。轻柔的水波拂过脸颊,耳畔萦绕着潺潺水声,惬意极了。

我在清澈的池水里自在游动、轻盈转圈,肆意戏水,满心都是藏不住的快乐!身边的小伙伴们嬉笑畅游,泳池里满是欢声笑语。曾经的我十分胆小,惧怕下水,可坚持练习游泳后,我不仅熟练掌握了游泳技巧,更变得勇敢、自信、阳光。

游泳为我的假期增添了缤纷色彩,不仅驱散了夏日的炎热,锻炼了



我的体魄,更赠予我满满的快乐与成长。夏日泳池碧波荡漾,我永远是那无忧无虑、肆意畅游的快乐小鱼!

教师点评:本文题目新颖童趣,贴切生动,紧扣游泳主题展开全文。小作者观察细致,语言优美流畅,文章条理清晰,内容充实。同时巧妙结合自身成长,写出了学游泳的收获,有感而发。全文真情实感满满,生动展现出游泳的乐趣,凸显了积极阳光的生活态度。(指导教师:张美娜)

我最喜欢的运动——篮球

小记者 哈尔滨市经纬小学校 三年一班 苗琳梓

运动可以让我们身体健康、充满活力。在众多运动中,我最喜欢的运动就是打篮球。

第一次接触篮球是爸爸带我去球场,看着篮球在地面弹起,我一下子就喜欢上了这项运动。刚开始练习时,我运球总是不稳,投篮也总投空,跑一会儿就气喘吁吁,可我一点也不想放弃。

每天傍晚,我都会去小区球场练习。运球、传球、三步上篮,一遍又一遍反复练习。周末我还会约上同学组队打比赛。奔跑、抢断、传球,当我看准时机投进篮球,看着篮球稳稳落入篮筐,心里满是激动与自豪。

打篮球不仅锻炼我的身体,让我长高、增强体质,更教会我团结协作。一场球赛不能只靠一个人,队友之间互相配合、彼此鼓励才能赢得胜利。遇到落后时,我们也不会气馁,坚持奋力追赶。

篮球带给我汗水、欢笑和勇气。我会一直坚持打篮球,在奔跑中成长,做阳光健康的少年。



教师点评:小作者以篮球为写作对象,叙事条理清晰,赛场画面鲜活。不仅写出打球的快乐,还感悟到团结协作的道理,语句流畅,情感真挚,立意积极。(指导教师:张美娜)

攀岩墙上的快乐密码



小记者 哈尔滨新区师范附属小学校 三年四班 赵贺然

说到运动,有人喜欢球类运动,有人喜欢田径运动,而我却喜欢一种小众运动——攀岩。

二年级时,一次逛商场的机缘巧合,我与攀岩邂逅并瞬间爱上了它。它有一面巨大的墙壁,上面镶嵌着五

颜六色、密密麻麻的支点,像天空中璀璨的繁星,沿着支点向上爬,直到拍响登顶铃才意味完成了一次艰难的攀岩挑战。

起初,在我眼中攀岩不过是小菜一碟。可真正上手,才发现困难重重。首先,我要克服内心的恐高;其次,还需用坚强的毅力打败即将用尽力气而产生的放弃感。伴随着家人们的加油声,我一次又一次地拍响了登顶铃,铃声像优美的琴声,敲打着我的心弦,让快乐在心底肆意绽放。

这大概就是我在攀岩墙上找到的快乐密码。它不仅强健了我的体魄,更在一次次迎难而上的过程中磨砺了我的意志力。在攀登之中寻觅快乐,在困境之中收获成长,它带给我的美好,我会默默地藏在心中。

教师点评:小作者用心捕捉到攀岩这份独有的快乐,选材清新别致。用细腻的文笔写出了攀爬时内心的忐忑与坚持,在一次次挑战中收获喜悦。感悟温柔真挚,在攀登中遇见成长,在坚持中收获快乐。如果再多刻画一段中途想要放弃又咬牙坚持的小细节,故事将会更加动人。(指导教师:李好益)

我的羽毛球时光



小记者 哈尔滨市东湖路学校 三年六班 洪锦晗

在众多体育运动里,羽毛球是我最喜欢的一项。每个周日,我都会雷打不动地和爸爸到羽毛球馆,挥拍打球,这不仅锻炼身体,更是我一周里最放松、最期待的时光。

每次刚抵达球馆,我和爸爸第一件事就是各自买一瓶饮用水,放在场地边。运动时出汗多,及时补水才能维持体力,避免中途体力不支。正式开打前,我们从不会急于上场,而是认真做全套热身运动:转转手腕脚踝、拉伸胳膊、弓步压腿,充分舒展筋骨。热身完毕,精彩的对打正式开

始。我和爸爸都格外专注,认真对待每一个来回球。羽毛球在空中飞来飞去,像灵动的白色小精灵。时而爸爸扣杀猛攻,我快步后撤奋力挑球;时而我轻巧吊球,爸爸连忙上前接球。整场对打保持着高强度,跑动、挥拍、跳跃交替进行,没一会儿,额头上就冒出了汗珠。

短暂休息时,我们会小口慢饮矿泉水,歇够了体力,我们就再次上场对战,尽情享受打球的快乐。我们一直打到预约场馆的时间结束,才依依不舍地收起球拍。

打完球虽然浑身疲惫,但浑身畅快。羽毛球不仅锻炼了我的反应力与体能,还让我每个周日都能陪伴爸爸,增进亲子关系。这项充满乐趣的运动,会一直陪伴着我成长。

教师点评:文章以时间顺序完整记叙了和爸爸周日打羽毛球的全过程,从赛前采购饮水、热身防护,到赛中认真对打、赛后科学补水,叙事条理清晰,细节描写十分真实。文中融入爸爸的叮嘱,既体现运动常识,又饱含父子温情,情感真挚自然。全文紧扣“最爱羽毛球”的中心,结尾点明运动带来身心双重收获,立意很好。小建议:描写对打场面时,可以多增添几组动作动词,画面感会更加鲜活。整体习作优秀,继续保持。(指导教师:李英杰)

出租出售
门市出租
出租南岗区海城街19号门市,临近海城市市场、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

出售松北区汇锦御江湾住宅,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
13946092977

徽茶始祖——松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴



零售价: 60 元/斤



零售价: 158 元/罐



零售价: 528 元/套 98 元/罐



零售价: 1188 元/套 228 元/罐

品茶电话
18645049997

地址: 哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(劲库戎氏专卖店)

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84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

哈伊高铁启动运行试验 记者抢先体验两大车站

森林客厅绿意浓 谷仓麦浪稻花香

文/摄 生活报记者 栾德谦

27日一早,一趟运行试验动车组从哈尔滨站驶出,沿哈伊高速铁路驶向伊春西站。当日,我国最北高铁——哈伊高铁正式启动按图运行试验,生活报记者作为首批登上动车组的媒体人,抢先带您探秘沿线两座新建高铁站——我国最北高铁站伊春西站和绥化首座高铁站绥化南站。



伊春西站:松涛林海间的最北高铁站

列车飞速疾驰,一路可赏良田沃土、松涛林海,2小时左右即可到达……9点40分左右,记者一行搭乘高铁到达了我国最北高铁站——伊春西站。这座车站的外观让人眼前一亮,极具设计感:车站外形设计以“林海雪原,松韵龙腾”为主题,屋顶曲线呼应小兴安岭群山起伏,13米大跨度挑檐呈水波造型;弧形柱廊倾斜外挑,表现红松挺拔茂密的形态;立面白色横向线条下密上疏,营造万里雪飘的北国意境,兼具美学表达与防寒功能。车站内部多饰以雪花、松塔等图案元素,体现伊春小兴安岭自然风光,让旅客犹如置身于“森林客厅”。

伊春地处高寒区域,冬季极端低温可达-40℃,站房针对性地升级了保暖防滑设计——幕墙采用3层玻璃搭配2道中空隔热层,就像给窗户穿上了“厚棉袄”,牢牢锁住室内暖意;外墙加厚保温层,主体结构与幕墙衔接处做了密封注胶处理,堵住冷风渗透的缝隙,整体保温能力大幅提



升。此外,进站大厅、站台的地面石材都做了机械刨纹工艺,磨出深浅均匀的防滑纹路,雨雪天旅客走在上面不易打滑。值得一提的是,伊春西站屋面采用超大弧度坡屋顶结构,南北坡屋顶最大坡度近76度,有效解决冬季积雪多、消融时间长的问题;站房还创新应用了极寒气候条件下装配式雨棚施工技术,进一步优化了施工周期。

据中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨站伊春西站站长李建军介绍:“伊春西站位于伊春市乌翠区,距中心城区约7.5公里,站房总建筑面积19985平方米,分为3层,可同时容纳1500名旅客候车。”



绥化南站:钢筋铁骨亦能“禾下乘凉”



此后,记者又来到了绥化南站,在站前广场走出近百米后回头眺望,才能看到“绥化南站”四个大字。车站外形以“林木掩映,风拂稻浪”为核心设计理念,整体采用三段式经典结构,外立面纵向线条错落排布,在兼顾视觉美感的同时,充分满足北方高寒地区保温御寒需求,综合运用竖明横隐玻璃幕墙、明框玻璃幕墙、石材幕墙及造型铝板幕墙等多种工艺,打造层次丰富的造型效果;两侧山墙选用无机复合铝板,保障了大面积墙体的完整性与高精度平整度。

据中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨站绥化南站站长于天介绍:“绥化南站坐落于绥化市北林区,是哈伊高铁绥化段的核心枢纽,站房总建筑面积约9800平方米,最高可容纳2000名旅客同时候车。作为绥化首座高铁站,它的建成将让绥化正式融入哈尔滨‘一小时经济圈’。记者了解到,待线路正式开通后,乘客从哈尔滨乘高铁到绥化南站只需40分钟左右。

哈伊高铁是我国目前纬度最高、最北端的在建高速铁路,线路全长318公里,设计时速250公里。全线设哈尔滨、哈尔滨北、呼兰北、兴隆镇西、绥化南、庆安南、铁力、日月峡、伊春西9座车站。开通后,哈尔滨至伊春的铁路运行时间将从约7小时缩短至2小时左右。