

## 那一刻，我长大了

小作家：马尚诚  
灵武市第十小学五年级(2)班  
指导老师：田鑫 杨晶

皎洁的月光如薄纱般轻柔地洒在窗户上，我静静地望着窗外静谧的景色，思绪飘向远方。就在那一刻，我蓦然明白：长大并非仅仅是年龄的增长，而是学会了体谅与担当。

那天放学回家的路上，我和朋友兴致勃勃地聊着学校里的趣事，不知不觉就到了家门口。推开门，家中冷冷清清，妈妈竟然还没回来。我心里“咯噔”一下，赶忙拿起电话手表拨通了妈妈的号码。电话刚一接通，我便急切地问：“妈妈，你怎么还没回来呀？”妈妈疲惫的声音传来：“儿子，妈今天要加班，晚点才能回去。你拿点钱，去外面买点吃的吧。”说完便挂断了电话。我知道，妈妈是怕我饿着才这么说，而她自己还在辛苦地工作。我没有去拿妈妈给的钱，而是转身走向书架，拿出了妈妈给我买的《小学生能做的100道菜》。我心想：现在正是这本书派上用场的时候。

我翻开食谱，仔细挑选菜品。凉拌黄瓜、炖牛肉、炒肉末、炒芹菜……一道道美食在眼前浮现。经过一番纠结，我最终选定了“炒肉末”这道菜。我系上围裙，有模有样地开始了我的烹饪之旅。首先是切牛肉，一开始我不太熟练，手中的刀好像不听使唤，把



牛肉切得零零散散、大小不一。我没有灰心，深吸一口气，调整状态，慢慢摸索技巧。到最后，我切出的牛肉变得特别整齐，就像训练有素的士兵排列在一起。接着，我把油倒进锅里，看着油在锅中慢慢升温，泛起小小的涟漪，再小心翼翼地将肉末倒入锅中，“滋啦”一声，热油与肉末碰撞出清脆的声响，香气瞬间弥漫了整个厨房。我握着锅铲不停地翻炒，手臂渐渐发酸，这才体会到妈妈平时做饭有多辛苦。我按照食谱的步骤，依次加入调料，耐心等待菜品成熟。出锅时，金黄鲜香的炒肉末冒着热气，虽然卖相不算完美，却盛满了我的心意。

我把菜端上桌，摆好碗筷，静静地等着妈妈回家。不知过了多久，门锁轻轻转动，妈妈拖着疲惫的身子走了进来。当她看到桌上热气腾腾的饭菜，又看了看我身上的围裙，眼中瞬间泛起了泪光。她一把抱住我，声音哽咽地说：“我的儿子长大了。”

那一刻，月光依旧温柔，我紧紧抱着妈妈，心中满是温暖与坚定。我终于懂得：长大不是一句口号，而是懂得心疼父母，愿意用自己的行动，为家人撑起一份小小的温暖。就在为妈妈做饭的这一刻，我真的长大了。



## 健康人生、绿色无毒

小作家：陈鑫  
灵武市第六小学四年级(5)班  
指导老师：金昕

说起“毒品”，那是一个让人毛骨悚然的词语。就像阅读课上老师讲的，它像一头凶猛的野兽，无情地吞噬着人们的健康和幸福。

我曾在电视上看到许多关于毒品的报道：那些吸毒的人，原本健康的身体变得骨瘦如柴，原本灿烂的笑容消失不见，取而代之的是痛苦和绝望。他们的眼神空洞无神，仿佛失去了灵魂。毒品不仅折磨着他们的身体，更摧毁了他们的家庭，让亲人陷入无尽的痛苦与悲伤之中。看到这些画面，我的心里充满恐惧和同情，也深刻认识到毒品的危害有多么可怕。

在我们的生活中，它们可能会悄悄靠近我们。比如，一些陌生人会给我们看似诱人的东西，说吃了会很快乐。我们一定要坚决拒绝，因为这些东西很可能就是毒品。我们要时刻保持警惕，远离这些危险。

健康的人生应该充满活力与快乐。我们每天可以在美丽的校园里和小伙伴一起学习、玩耍，感受知识的魅力；可以在温馨的家庭里，和爸爸妈妈一起享受亲情的温暖；可以在广阔的大自然中，欣赏美丽的风景，呼吸新鲜的空气。而这一切，都建立在远离毒品的基础上。

为了我们的健康人生，我们要做到绿色无毒。我们要积极参加各种有益的活动，比如体育锻炼、读书比赛、绘画展览等，让自己的生活丰富多彩，远离不良诱惑。我们还要学习禁毒知识，了解毒品的种类和危害，提高自我防范意识。当我们看到有人吸毒或者贩卖毒品时，一定要及时向老师、家长或者警察叔叔报告，让他们把这些危害社会的坏人绳之以法。

伙伴们，让我们携手共进，远离毒品，拥抱健康人生！让我们用坚定的信念和实际行动，为自己创造一个绿色无毒的美好未来，让生命之花在阳光下绽放出绚丽的光彩！

让我们永远记住：健康人生，绿色无毒！

## 我的爸爸

小作家：王孟博  
兴庆区第十八小学五年级(1)班  
指导老师：田鑫

我们家每个人都有自己的特点：妈妈温柔得像水，弟弟调皮得像只上蹿下跳的小猴子，而我晒得像个小黑炭。要说最特别的，还是我的爸爸，他有一个像皮球一样的大肚子。

爸爸的肚子可大了，比两个足球拼起来还要大，摸上去软乎乎的，像家里那个蓬松的大抱枕。每次爸爸坐下，肚子就会随着呼吸轻轻起伏，我最爱把脸埋进去蹭蹭，妈妈也常笑着靠在上面歇一会儿，软乎乎的，别提多舒服了。

爸爸的大肚子里，可不只是肉，还装了满满的知识。每次我遇到难题，喊一声“爸爸”，他总能过来帮我解决。有一次，我被一道奥数题难住了，急得抓耳挠腮。爸爸不慌不忙地走过



来，放下手机，习惯性地摸了摸自己的大肚子，在草稿纸上写写画画，没一会儿，就把难题破解开了。看着他胸有成竹的样子，我觉得爸爸的大肚子里，好像真的藏着一个智慧的小宇宙。

我爱爸爸的大肚子，它装着温暖的陪伴，也装着满满的爱。

本版制图：徐文燕(AI辅助生成)