

运动少年多活力 健康体魄精神强

■ 指导教师 叶菊

不潜水不知道大海的美丽



■ 袁忠君

几次放寒暑假，我和弟弟都陪爸爸妈妈一起去世界各地潜水，菲律宾、马尔代夫、巴厘岛、马来西亚……每一次，看到爸爸妈妈从海底潜水上来后，我都好羡慕。他俩是有证的潜水员，我和弟弟太小，只能在上浮潜。可上浮也能看到海里的美丽景色，有五颜六色的珊瑚，有各种各样的小鱼，晶莹剔透的水母，啊！太漂亮了！这让我联想到，海里是不是更漂亮呢？

我问爸爸妈妈，他们说：海里潜水不是你想去就能去的地方，要去就必须要有潜水员证才能下去，而潜水员证要在 10 岁以后才能考取。前年，我终于过了 10 岁，刚过完生日，我就迫不及待的要妈妈送我去学潜水，脑袋里海里世界的美丽深深吸引着我。原本以为潜水要去海边才能学，没想到在游泳池我就把潜水学会了。看来，什么都要去做了才知道。

自从学会潜水开始，我就盼望着到海

里潜水。去年上学期的第一天，妈妈说：儿子，努力学习吧，期末考好了我带你们出去潜水。我激动的差点跳了起来，“去哪里？什么时候去？我们现在已可以到海里潜水了”，一连串的问题让妈妈哈哈大笑。“你们尽管好好学习，其他的不管了”。

终于，盼到了暑假的到来，我们的潜水总动员也开始了。妈妈、弟弟、我、还有一群朋友，开始了我们的帕劳潜水之旅。听说帕劳是世界上公认的潜水胜地，我好想很快就能看看这世界级的潜水胜地到底有些什么好看的东西。

经过一天的坐飞机，坐车，坐快艇，终于来到了潜水的酒店。酒店挨着海边，有很多小船停靠在岸边，原来我们就要坐这些小船出海潜水。

终于要下海了，我在教练的指导下穿好装备，好紧张啊！毕竟要下到水下 20 多米的方，也好激动啊，能看到梦寐以求的海底世界。“大猪，带上面罩，按住二级头，倒”，我还在胡思乱想，教练一

句话把我吓醒了，心扑通扑通的乱跳。“嘭”地一声，我已经在海面上了。现在可一句话都说不出来了，只能看教练的手势，当教练比下潜的动作时，所有的人，调整呼吸，调好耳压，慢慢地潜下海了。大海，我来了！此时我已经没有刚才的恐惧，尽情的欣赏海底美景。

第一潜，是看鱼和珊瑚。当我在慢慢看鱼群之时，哇！大海龟，慢吞吞的在我身边游过，还有好多快乐的小鱼围绕在我身边。有一只小鲨鱼也游过来了，速度很快，一下不见踪影。平时想象鲨鱼是个很凶的动物，现在看到的小鲨鱼，也就是一条鱼而已，我连一点害怕的感觉都没有。一群黑乎乎的鱼也过来了，实在不知道它们叫啥名字。因为教练说过：在海底，你也是鱼，所以鱼不会怕你，但是绝对不能攻击他们，因为海底的鱼大部份有毒。所以我也像鱼一样的自由自在，看着身下各种各样的珊瑚，颜色各异，数不胜数，美不胜收。

第二潜，看飞机。那是二战时被击落坠海的，货真价实的飞机，这架飞机由于长期沉在海底，已严重腐蚀，只能看个迷糊的架子了。但我们不难想象，这架飞机是爆炸后才坠进海的，我们围着飞机转了一圈，合了个影就上来了。

第三潜，洞潜。这是这次潜水中最吓人的地方，洞里没有一点光，黑乎乎的，完全靠教练的手电筒照亮才能看到。但在这里，我看到了一大片的钟乳石，洞里面的水里空气很少，我们进去几十秒后，又马上回到洞口。这时，有几个潜伴差点没有找到出洞的地方，大家都在洞口焦急的，担心的、害怕的等待，过了几分钟当看到他们出来的时候，大家都松了一口气。

愉快而刺激的潜水很快就结束了，大家相约明年再聚。潜水带给我快乐；潜水带给我幸福；潜水给我朋友。

我会一直坚持潜水，直到永远！

留在心里最深的记忆

■ 陈柯臻

回忆往事，我已度过许多个春夏秋冬，经历过的事情也是数不胜数。但真正无法从脑海里忘记的，是我参加的一次冰球运动。

还记得今年 4 月份时，我和我的队友们到徐州参加冰球运动。一路上，我们有说有笑，把平时学习生活中的趣事来来回回的聊着，甚至忘记了时间。慢慢天色从美丽而柔和的蓝天白云转为漆黑如墨的黑夜，我们还在热火朝天的聊着我们的故事陷在我们的游戏世界里时，突然被大巴车的刹车声拉回到了现实，原来我们已经到了酒店门口。此时此刻大家不得不各自拖着护具包，依依不舍的暂时分开了。

第二天一大早，大家匆忙的洗漱吃饭后乘坐大巴来到了徐州体育馆。热身运动后，我们换上护具拿上球杆便上了冰熟悉场地。在开幕式上，我们穿着整齐帅气的队服，队长举着我们的队旗，威风凛凛的上场了。各队出场后，由江苏体育局的领导进行了开球，开球瞬间所有小球员们欢呼雀跃，此时的仪式感让我们非常激动。站在这个赛场上，我们斗志昂扬对即将开始的比赛

充满着期待！

下午，我们再次来到了比赛场馆，就要开始比赛了，大家个个摩拳擦掌，时刻准备着要和对手一决胜负！“叮铃！”随着一声口哨声，比赛开始了！对方中锋先争到球，我一个健步冲上前去守住了他进攻和传球的路线，并在他迟疑的那 0.1 秒抢下了他的球。并不假思索的迅速将球转移给了我队前锋 Harry。Harry 哥哥正要带球过人，“啪”的一声，被对方从侧后方挑起他的球杆儿，抢走了控球权。随后的几分钟，球就在我们双方的攻防中转换着主人，但一直未能打破比赛僵局。此刻我发现第一节比赛快要结束了，不能在第一节拿下第一球的话，队员人数较少的我们队将会在第二节比赛中出现体能危机。我再次观察了一下，发现此刻我队的左前锋和左后卫并没有被对方看守着，他们出现了防守空档。说时迟那时快，我急中生智抢下对方前锋的球，然后迅速传给左后卫，似乎我们在冰球帽里交换了一个眼神，他明白了我的意思，对我点头示意后将球传给了左前锋。左前锋带球过人后传给了右前锋，右前锋发现没有射门机会后传给了我，我毫不犹豫直接射门！“啪！”被守门员挡了出来。我队右前锋迅速

再次抢到了球，发现仍然没有射门机会，正当此刻大家有点不知所措时，只听见教练大吼一声“传后卫！！”。拿球的右前锋出于本能反应将球再次传给了我。我接到球后，冷静的瞄准了球门的右上角，杆起球出，“哐！”球进了！只听见场边队友爸爸妈妈们大声呼喊“好样的！豆米！”（虽然我不太喜欢他们还是总习惯喊我的小名）。紧接着，裁判哨声想起，广播室出来一个特别好听的声音“成都狼牙队，68 号，陈柯臻进球！”队友们都冲过来跟我击掌，拥抱，我却看向了场边，妈妈的眼神像是在告诉我“不要骄傲，再接再厉！”。由于我们领先进球，让大家士气高涨，最后我们以 4:1 赢得了本场比赛。

这件事，让我记忆犹新，每当我心情低落的时候，我都会去想这件事，每次想起都会让我不自觉的心跳加速，所有不开心都会烟消云散。冰球是一个充满激情的运动，每一次进球，那满满的自豪感、荣誉感都会让我心潮澎湃。而这一次我第一次作为后卫上场打出的远射进球，成为了留在我心底最深的记忆。

托里尼岛上最漂亮的小镇。伊亚镇上一步一景，无论向哪个方向望去，都是一幅精美别致的图画。小镇上依山而建白色房屋，有着蓝色门窗，其间还点缀着五颜六色、高高低低的鲜花。这些面朝大海建在悬崖上的房子就是著名的悬崖酒店了。悬崖酒店是建在悬崖上的房子，它是当地的一种特色。这些房子原本是当地人家的，后来慕名而来的游客多了，经过改装后就成了酒店。

总体来说圣托里尼岛三个特点：楼梯比路多，船比车多，葡萄比其他水果多。希腊的美是独特的，我喜欢它的阳光，喜欢它的海滩，喜欢它的神话，也喜欢它的建筑。十天的时间匆匆而过，再见，美丽的希腊！



市的保护神，他们互不相让，于是争夺起来。众神之神宙斯裁定，谁能给人类一件最有用的东西，谁就能成为这座城市的保护神。波塞冬用三叉戟敲了敲岩石，从里面跑出了一匹战马。而雅典娜用长矛一击岩石，石头上立即长出了一株枝叶繁茂、果实累累的橄榄树。橄榄树象征着和平与丰收，人们欢呼起来。就这样，雅典娜赢得了新城，成为了新城的保护神，人们用她的名字将新城命名为雅典。雅典人民为了使胜利永驻，就将胜利女神的双翼砍下，所以雅典娜神庙也叫无翼胜利女神殿。这座神殿历经兴衰与战火洗劫，17 世纪英国人又拆走了许多浮雕，只剩下几座 11 米高的圆柱。

参观完雅典卫城，我们又乘船来到了圣托里尼岛。要问希腊哪里最美，那么非圣托里尼岛不可了。这里有蓝顶的教堂、白色的房子、红色和黑色的海滩，还有全世界最美丽的日落！

圣托里尼岛由三个岛屿组成，其中两个有居民居住，一个是火山岛。伊亚镇是圣

科技是把双刃剑

■ 李明瑞

科技的发展给我们的生活带来了极大的便利，比如买菜的时候以前总是拿很多的零钱，现在只需要扫一扫二维码就能支付，非常方便快捷。肚子饿了，又不想买菜做饭怎么办？只需要在手机上点“外卖”1 小时就能到家。吃了饭想吃些新鲜水果怎么办？还是用手机点“京东蔬果”半小时内就到家，大大的节约了时间和精力。

想到一个比较远的地方怎么办？坐高铁呀！能让你快速安全的到达目的地，要去一个不太远的地方怎么办？用手机扫一扫“哈喽”就可以无租金骑车。着急前往目的地怎么办？用手机“滴滴”叫快车、专车……

支付是没钱付现金怎么办？点支付宝。如果在规定的时间内还清，不仅让你可以拥有良好的信誉，更会让你的信用度得到提升！想和多年不见的亲戚朋友聊天怎么办？上微信！不仅有表情包、语音、还能视频聊天拉近我们的距离。

然而，科技是把双刃剑，一方面能够砸烂愚昧和落后，另一方面也可能给人类无尽的灾难。

我们的科学技术在提高人类生活质量的同时是会带来危害的，而且这种危害性随着科学技术的发展与日俱增。例如，随着经济的发展、人民生活节奏的加快和生活水平的提高，塑料的用量与日俱增，塑料废弃物迅速增加。由于废塑料几百年都难以降解，若丢弃在自然环境中，会给蚊子、苍蝇和细菌提供生存繁殖的温床；若埋藏在地下，则容易污染地下水，妨碍植物根系生长，破坏土壤品质，影响作物收成；若用火焚烧处理，将产生多种有毒气体。“白色污染”已成为当前危害社会环境的一大公害。严重阻碍了我国经济和环境的可持续发展。

生活中的高科技取之于人，用之于人，它能让我们的生活更方便，但是也会有危害，所以我们要合理运用科技的力量造福于人类。

滑雪大冒险



■ 袁东君

去年冬天的一个周四，我考试考了个好成绩，妈妈对我说：“小猪，你这次成绩不错哦，妈妈带明天你们出去玩几天，好不好？”我和哥哥一听是玩，就来劲了，激动的大声回答：“好啊好啊，妈，去哪里呀？”

“我们去太子岭滑雪，对了，小郭也要去哦，开心不？”

“耶！妈妈太好了”我和哥哥高兴得一蹦三尺高，能和自己好朋友一起滑雪实在太爽了。

第二天下午放学妈妈带着我和哥哥、小郭一起向太子岭九鼎山出发了，我们一路欢歌笑语，几个小时很快就过去了，到山上天已经全黑了，随便吃点东西，洗漱完早早睡下，为第二天的滑雪做好充分的准备。

一早，我第一个醒来推开窗，眼前白晃晃的一片，居然还有雾凇，美哉！“哥哥，小郭，快起床了。看外面的大雪，哇，太爽了”哥哥和小郭也翻身起床，穿戴整齐吃过早餐向滑雪场飞奔过去。

我利索地穿上单板，左脚一蹬，右脚一滑，迫不及待的滑向初级道，今年第一次滑雪，好像有点不熟练了。终于来到初级道的山顶，腿稍弯曲，用力一蹬，我像坐上了魔毯，飞奔下山。“哎哟”，我大叫一声。刚出发，我狠狠地被摔了一跤，“唉呀！我的小腿股啊”，看来确实生疏了。我艰难的站了起来，咬着牙，终于到达了终点：这下子慢慢找感觉，第二次，第三次，虽然也摔倒几次，但是我滑得越来越熟悉，越来越有感觉。我不满足这适合新手滑的小斜坡了，直接去了中级道。

中级道比初级道差不多长了一倍，而且更陡一些，这里的人比初级道少了许多，当然摔跟头的频率也更多。坐上魔毯，我慢慢的上了中级道顶峰，小心翼翼的弯下腰，准备出发。

“哎哟！”，我还没滑出去，就看到旁边的一个人叫着飞快地滚下了坡道。吓得我出了一身冷汗，“小心点”，一边慢慢地往下滑，一边心里暗暗地提醒自己。“啊……”伴随着我的惨叫，我也在地上翻滚了几个圈后，停了下来。我轻轻的揉着摔疼的小屁股，眼泪差点流下来。不能再半路停下来，万一有人

冲了下来，我会非常危险，于是，我挣扎着起来继续滑。过来一会，我就忘了痛了。往返几次后，中级道也不能满足我冲刺的心。我突然萌发了一个野心，我要上高级道。

虽然我身高不够，我发现可以让旁边大姐姐带着我上缆车。坐在缆车上，我向下看，发现高级道人寥寥无几，看来确实是个高难度的地方。有了初级道和中级道的经验，我更加小心的注意动作的规范了，这里摔下去后果很严重的。带我上去的大姐姐一直跟着我，怕我摔倒。我慢慢的弯下腰，脚底适当用力，一会儿向左滑，一会向右滑，往山下滑去，越到下面越快，这次居然一次没摔跤，直接到了高级道起点，哈哈，我太牛了吧！那大姐姐还给我拍了个抖音，记下了我得意的高级道之旅。

“小猪、小猪”，忽然传来熟悉的声音，是小郭和哥哥。原来我自己去狂欢了，忘了我的小伙伴，也忘了小郭不会滑雪，哥哥一个人还在教我。

“小郭，好玩吗？你学会没？，双板学会了没？单板呢？去中级道吗”我很自责地接连问了小郭几个问题。

“好是好玩，就不是会很会”，小郭轻声地回答。

“哥哥，我来教小郭吧”，我大声地给哥哥说，毕竟教人滑雪是件很辛苦的事。哥哥独自去滑雪了，他可是双板高手，带着小郭已经在初级道几个小时了。我开始我的教练路程。

“小郭，你要先学会控制重心，然后控制方向，刹车，转弯，”，我一路和小郭交流着，“你还要勇敢，不怕摔，不怕疼”“你还可以学习起跳”，说着说着，在不知不觉中，我们来到了初级道顶部。“三，二，一。”我带着小郭慢慢的滑下去。小郭突然失去了控制，他像一只出笼的小鸟冲下了滑道，“双脚内八字，刹车！刹车！”我着急的对小郭大喊。小郭听到了后，他立刻照做，终于，他慢慢停了下来，对我说：“哎哟喂，吓死宝宝了。幸好你大吼一声，不然我肯定又摔个四脚朝天”，我们又说说笑的开始我们的滑雪历程。

两天的滑雪旅程很快结束了，上车回家前，我们不约而同地回头看了看，眼里尽是依依不舍。“再见了，九鼎山，我们还会再回来的。”

（本版作者均为成都市茶店子小学校六年级三班学生）