

◆记录

减肥小记

武冈十中高一270班 唐禹彦

“哇，又长胖了三斤！”一大清早，弟弟就指着电子称上的我大声喊，“胖子，大胖子！”

“啊？又重了，难怪这段日子我总感觉走路气喘吁吁的。”我沮丧地想，“简直气死我了，寄宿才不到三个多月的时间，体重就长了这么多？”

“哈哈，多久不见，你‘胖’若两人了！”弟弟冲着我“张牙舞爪”，得意地笑着。这也难怪弟弟，以前我总讥笑他肥头大耳，胖乎乎的，看不出个腰身。现在他见我长了体重，自然是要报复一下的。瞧他那个得意忘形的样子，我气不打一处来。

爬楼梯的时候，我似乎感觉腿脚特别沉重，这不知是因为真的长胖了，还是心理作用。“一定不能这样下去，得赶快减

肥。”我在心里暗暗下决心。听说跳绳是很好的减肥方法，简单易行，我决定跳绳。

晚自习下课，我拿起绳子就跳，起初感觉还好，五六分钟后就不行了，上气不接下气，嗓子干得厉害，跃起的脚步也沉重了许多，真想放弃。可是为了“美好形象”，还是坚持跳完了500下。我都快虚脱了，头上冒出了热气，脚下软绵绵的，脸上一片苍白。

周末回家，我跟妈妈一个劲地“吐槽”。“啊，你在减肥？神经，发神经！”妈妈一边择菜一边摇头。我看了看餐桌，发现又是红烧猪蹄，心里五味杂陈：“这不是要我的命吗？妈妈也真是，明知道我减肥，明知道那是我的最爱，明知道那东西脂肪高，还往餐桌上摆，烦死我了！”

时间过得飞快，锻炼了一个月，加上

节食，我自我感觉减肥成果良好。往体重秤上一站，天啦，又长了一斤！弟弟望着我失魂落魄的样子，笑得岔不过气来，奚落我：“少小离家老胖回，乡音无改肉成堆。儿童相见不相识，笑问胖子你是谁。”“唉，辛苦锻炼了一个月，居然又长了一斤！”我捶着脑袋大声喊，肺都快气炸了。

我沮丧极了，却不经意间照了照镜子，发现镜子里的我也算眉清目秀、明眸皓齿。“其实我真的不胖啊！为什么又要去减肥？弄得每天神经兮兮的。”我一下子仿佛开了窍：从现在开始，我要停止减肥，恢复饮食。不过，红烧肉还是不能过量，体育锻炼不能减少，不为减肥，只为身体健康！

想到这里，我开心极了。
(指导老师:王红艳)



云端将军石 郑国华 摄

◆回望

月亮

邵东城区六中 李诚宇

我喜欢看着夜幕降临、摊开，露出星光点点。
“你在干嘛？”
“外婆，我在看星星。”
外婆听了，也抬头望天空。
“星星刚吃完晚饭就出来了。”
“是吗？星星也需要吃饭的吗？”
“是啊，还有许多星星没来，是因为它们还在餐桌旁哦。”
“那……。为什么不等一等没吃完的小伙伴，一起出来玩？”
“哈哈，因为它们知道你在看它们，所以刚放下碗筷就来见你了呀。”

“啊，真的吗？”我又惊又喜，又望星空。夜空深邃依旧，群星明亮依旧。这片星空是我的该多好呀！外婆脸上流露着慈祥的神情。
这时，一弯新月穿过了数层云后显露出来。
“原来星星的到来，都是为月亮的出场做‘开场曲’呀！”我恍然大悟，“那样星星就不是主角了，它们会被人遗忘的。”我有些不安。月亮光最强，看上去很高贵，如一半橘子挂在树梢上。外婆说：“月亮为什么才出来呢？它穿过了云层，才能让人知晓。所以，

乖孩子，加油，你也可以成为人群中的月亮！”

月亮在天上散着步，每一刻都在变得更加明亮。古往今来，有不少人寄思念之情予月。我也要麻烦这位邮递员了。我想起乡村之夜，想起亲爱的外婆。电话拨通了，我和她聊起了今晚的月，聊起以前的故事。忽然我听到一个嘶哑的声音——“傻孩子，你一直是我心中的月亮。”

我的心里好像刹那间“咯吱”了一下，抬头一望，想起月亮这个装满思念的漂流瓶，一直在银河流浪。奈何瓶颈不够高，生生不息的记忆溢满夜空海洋，流入我心里，连空气都弥漫着思念的味道。过往的一幕幕被时光冲刷得不再流光溢彩，叹息声没能阻挡住时光的脚步。透过今夜月，仍能看见那时的时光……

第二天，林医生带小莉来到了一个电话亭前，对小莉说：“小莉，你可以用这个电话给你妈妈打电话哦。”小莉欣喜若狂：“真的吗？”“嗯，真的！等你病好了就可以给妈妈打电话了！”林医生笑着应道。“嗯，我一定要尽快好起来，小莉还想听妈妈唱歌呢。”小莉说着说着，眼泪便止不住地流了下来。林医生不禁又泛起一阵心酸。

手术很顺利，小莉休养了一段时间便出院了。她心里记着一件事。她兴奋地来到电话亭，拨通了一串号码。“妈妈，妈妈……”话一出，豆大的眼泪如雨下。电话那边传来了动听的歌声：“黑黑的夜空低垂，亮亮的繁星相随，虫儿飞虫儿飞……”小莉一边哭，一边听着那温柔的歌声。“我听到了，妈妈。”不知过了多久，小莉不哭了。“妈妈，我在这边过得很好，我现在已经可以听得到声音了，妈妈……”小莉轻声地说，“妈妈，再见。”

在不远处的小卖部，林医生也正好挂断电话。
(指导老师:陈格格 周亚平)

青少年文艺

QINGSHAONIANWENYI

◆青春

耳托

武冈市展辉学校羽丰文学社 戴裕文

我家几代人视力都极好。年过七旬的爷爷奶奶，也可以不戴老花镜一目十行地浏览报纸。然而到了我这，刚上初中，我便喜提一副眼镜。我是极不喜欢的。为什么？不仅是眼镜有着极其幼稚的粉色，而且眼镜尾部居然还带着两个耳托，显得十分傻气。

“这什么啊？”同座好奇地戳了戳我的耳后。

“耳……耳托。”

“噗……挺可爱。”

我捂脸，埋头走开，无奈地仰天长叹。我捡起一片枯叶，捏碎，洒在土上，头一回像盼望春天一样盼望摘下耳托的那天。

朝看水东流，暮看日西沉。随着个头一天天往上蹿，眼镜的度数也与日猛涨。初二时，我便申请换眼镜。那是一副黑色金丝框的，简约美观，落落大方，唯一让我不满意的还是耳托。

“可不可以不戴耳托嘛？”

“不行。它可以固定眼镜位置，更好地矫正视力。”

我嘟囔着“骗人”，却不得不忍气吞声地熬着。来到学校后，我偷偷取掉耳托，但几番挣扎后，仍是维持了原状。

“你还戴着耳托啊？”

“啊……就这样吧。”

在一个平平无奇的清晨，我发现我的一只耳托不翼而飞。行吧，正好，干脆全都不戴。我耸耸肩，若无其事地继续忙碌着，就如一阵风吹过，可能掀落一片叶子，又惊起一圈涟漪。那叶浮浮沉沉转了一圈，沉向塘底。

日历一页页翻，日子一天天

过。我很快便后悔莫及：不戴耳托是多么麻烦！运动时，看书时，眼镜都会不由自主地往下滑，我开始有点怀念从前那些戴耳托的日子了。我翻出剩下的一只耳托，仔细地戴好，希望能亡羊补牢。

一天，当我睡眼蒙眬地起床，迷迷糊糊地戴上眼镜时，却猛地发现：我唯一的耳托不见了！大脑瞬间清醒，焦急地四处寻找。到底在哪呢？地上、桌上、床上……一无所获。我呆坐在椅子上，一阵恍惚。怎么会呢？它去哪了？莫不是因我嫌它，负气出走了？总不能是看破了红尘，搭那缕清风的便车，去“四百八十寺”了吧？

“干嘛呢？你不是早就不想戴了吗？”

“是……倒是。”我又一次叹了口气，取下眼镜好好端详。唉，那是什么？眼镜最前头，那黑色的小巧玲珑的物什，不就是我的耳托吗？啊，在这呢！是我自己粗心，看错了。

“找到了呀！那你还戴吗？”室友拾掇着东西，不经意问。

“戴吧。”我犹豫了下，戴好。“可只戴一个好傻啊，又傻又幼稚。”

我又看了看镜子，心里莫名生出一股巨大的勇气，像是要直面什么，又像是突然放下了什么，轻吐出口浊气，感觉好久没这么轻松愉快了。

我理了理头发，郑重其事地戴好耳托，展颜俏皮地说：“那我就像下去吧。”

(指导老师:林日新 程文娟)

◆观察

后山小乐园

洞口县文昌一校 杨竣麟

我家屋后有一座小山，小山上长了许多葱绿的树木。一条小溪从山间穿过，直通我家的小池塘。

小溪的水很清，清得可以看见水底的砂石，连砂石的条纹、颜色都能看得一清二楚。小溪顺着山势日夜不停地流，时而缓、时而快，时而浅、时而深。溪水轻轻地流淌着，发出“叮叮咚咚”的响声，就像一曲动听的歌。小溪中，经常有几群羽毛鲜亮的鸭子和几只大白鹅嬉戏、觅食。在小溪的小石块下，生活着一群可爱的小精灵——螃蟹，是孩子们的寻乐目标。

一次，我带着弟弟妹妹去抓螃蟹。来到溪边，看到清清的水，我们的欢笑声就开始飞扬。抓螃蟹，我最在行了。我走到一只螃蟹后面，慢慢地蹲下身，曲腿弓腰，轻轻地伸手去抓。可是我一不留神，它就突然跑了，还对我吐泡，好像在说：“来抓我呀！”我不甘心。这次，我屏息凝神，双眼紧紧盯住一只螃蟹，右手慢慢地靠近它。突然猛一伸手，嘿嘿，螃蟹被我抓到了。我把它捉起来，放到桶里。桶中的螃蟹越来越多，有些安详地趴着，有些不安分地爬来爬去。有些对我吐着泡泡，仿佛在说：“你

有本事把我们放了，别偷袭我们呀！”还有的直往上蹿，似乎想“越狱”逃跑。看着它们这憨头憨脑的样儿，我笑了出来。

鸭群在水中快乐地游弋。突然，一只鸭子猛地向水里一扎，立马又从水里钻了出来，一条肥美的小鱼就出现嘴中。然后，鸭子将头来了个顺时针九十度大转弯，鱼儿便被一口吞下，鸭子的脖子也大了一圈。那些鹅像白色船只，在小溪上荡漾，有时伸着脖子“嘎嘎嘎”仰天高歌。

小山上有片小树林，树林的正中央有一棵参天大树，树高几十米，粗壮的树干要三个成年人才能合抱。我常常想，若能爬上树尖，一定能摘到星星。树叶密密麻麻，四季常青。远远看上去，这片小树林就像一片绿油油的海洋，那中间还有大树“喷泉”呢！

小树林里住着许多知了。白天知了是群小歌手，晚上就成了唱催眠曲的老母亲。我和弟弟妹妹经常在林子里跑来跑去、跳来跳去地追赶打闹，那欢乐的嬉闹声敢与知了媲美，把树精都给吵醒了。

这就是我家屋后的小山，一座趣味多多、欢乐多多的小山，是我童年的乐园！

(指导老师:谢娇俐 薛玉)

◆小小说

电话里的歌声

城步第三民族中学288班 周思彤

小莉又住院了。
上一秒还在办公室的林医生，下一秒便来到了小莉的病房。病床上躺着一个七八岁的小女孩，她的面色苍白，但嘴角却微微向上扬起，一双水灵灵的眼睛流露出的尽是欣喜，那便是小莉。小莉患有耳疾，需要助听器才勉强能和别人沟通。她自幼体弱多病，经常住院。在小莉五岁那年，小莉的母亲出车祸去世了。从此，一直是父亲带着小莉四处奔波。刚到这个城市，小莉就又病倒了。“你就是小莉吗？”林医生轻声说道，“我是林医生。”“嗯，林医生，您好，我是小莉。”小莉微笑着应道。她笑起来的样子就像天使，天真乐观的她让林医生觉得亲切极了。林医生觉得小莉很像自己的

女儿灵灵，便也回了小莉一个笑容。

晚上，小莉睡着了。看着小莉苍白的脸，林医生一阵心酸，起身正准备离去，猛然发现小莉耳朵上的助听器没摘，便轻轻将助听器摘下来。这时，小莉忽然抓住林医生的手，急切地喊道：“妈妈，别走，妈妈妈妈……”林医生赶忙坐下来安抚小莉：“别怕，妈妈在呢，妈妈在……”不知过了多久，小莉安静下来。这时，一个男人走进病房。林医生站起来问：“你就是小莉的父亲吧，咱去外面聊聊。”男人沉默地点了点头。通过和小莉父亲的交流，林医生了解了小莉的家庭情况，心里很是同情。但小莉的父亲却觉得他们生活得很快乐，因为小莉很懂事。林医生听得热泪盈眶，决定帮帮他们父女俩。