



编者按

2025年4月至8月,2025年海南省儿童青少年健康素养推荐员评选活动火热开展。健康素养征文大赛作为评选活动的组成部分之一,获得了全省各市县小学、中学(含初中、高中、中职)的热烈响应,南国学堂·习作版将精选部分优秀作品进行刊登,让我们一起走进儿童青少年笔下的健康世界。

阿婆的凉茶摊

五指山市五指山中学高二(7)班 李晶晶

五指山老街的太阳刚晒热石板路,阿婆的凉茶摊就支起来了。旧木桌上摆着茶壶和粗瓷碗,碗边结着深色茶垢。这小摊,守护了我整整十六年的健康。

现在,即将升入高三的我,每天都忙得脚打后脑勺,为了能多抽出一一点学习的时间,我的饮食规律和习惯逐渐被打乱:早饭啃两个面包,冰奶茶当水灌。直到那天课上,数学符号在黑板上化成扭动的黑蚁,冷汗浸透校服后背——胃揪心似地疼。校医室里,血压计冰凉的臂带勒紧胳膊:“血压太低!你再这样不爱惜身体,迟早要出大事的。”

这次痛彻心扉的经历,让我懂得了阿婆的草药有多珍贵。从前我总嫌阿婆的凉茶土气。当同学在朋友圈晒奶奶煮的茶有多香时,我却把小店里的奶茶当至宝。现在,我只能埋头灌下褐黄色的药汤,舌根上的苦味久久不散。“阿晶呀,零食坏胃,山草养人,凉茶养心肝哩。”如今,阿婆的叮咛,再也不会混着街市车铃,被我当山风过耳甩在身后。

晨光里的草木课,教我读懂身体的密语。次日凌晨五点半,露水还坠在木槿花苞上,阿婆已挎着竹篮等候在门前。“走,采你的救命草去。”她牵我钻进麻石巷,边蹲身抠石板缝里的草木,边给我讲解道:“瞧,这铜钱草清心明目。”“五指毛桃,专治你熬夜的虚症。”

炉前,阿婆佝偻着腰身吹旺炭火,壶嘴白汽顶得盖子轻跳。她掂起晒蔫的鸡蛋花投进沸水,喃喃道:“花要半开,药性才柔。”氤氲的雾气里,苦丁茶的涩混着野菊的香——原来所谓的养生,不过是阿婆龟裂的指尖从土地里捧出的最诚实的滋味。

从那以后,粗瓷碗成了我的护身符。课桌里多了个军绿色水壶,装满鹧鸪茶,我课间喝两口,嗓子像被山泉洗过般舒爽。一拧开壶盖,好友便凑近深嗅,不由得赞道:“哇!这茶香像把清晨的椰林装进壶里了!”

周末帮阿婆晒草药,我学了点门道:舌尖发红的喝竹蔗茅根水,手心汗粘的喝茯苓薏米汤。同桌生理期痛得蜷在凳上捂小腹,我带了碗温热的益母草姜茶给她——那是阿婆传给我的“女儿经”。同桌小口啜着,睫毛挂着泪忽闪,感动地说:“嘿,这不仅比药丸子好咽,还比止痛药舒坦。”我替她拢好校服衣领,说:“那当然,相比于冰奶茶,它暖的是咱们根呀。”

晚风里的茶碗,盛着海岛的明天。晚自习散场,家门口的灯泡晕开一团暖黄。阿婆将粗瓷碗推过来,催促着说:“趁热喝,小口咽。”茶汤滚过舌尖,初苦后甘,神清气爽。“读书和煲汤一样,求不得快,猛火煎不出真味道。”阿婆看向山外璀璨处,颇有深意地说:“身子是地基,夯结实了,将来才能给咱海南起高楼呀。”我仰头饮尽最后一口,暖流漫向四肢。此时,我彻悟:健康是粗瓷碗里浸润的温厚,是阿婆佝偻背影撑起的荫凉,是药篓里带露的草叶,更是我们这群海岛姑娘,能赤脚奔跑在时代潮头的底气——以草木为铈,以烟火为帆。

唯有这副筋骨养结实了,笔才握得牢,脚才踏得稳,将来家乡的建设总要手脚利索的年轻人去扛大梁。(指导老师:常要中)

小AI点评

作者选取生活中常见的凉茶摊作为切入点,素材真实可感,同时将传统草药知识与现代青少年的不良生活习惯相结合,这种传统与现代的碰撞使得文章内容新颖独特,区别于常见的写亲情的作文题材。

军训

让我成长

海南华侨中学高一(15)班 贾若琳

当我拖着沉重的行李箱,迈上侨中大门的台阶时,对未来长达一周的军训生活,心中既忐忑,也有憧憬。

军训的第二个晚上,我夜不能寐。肩膀早已麻木,就这样艰难地挨到天亮。清晨,当刺耳的起床铃划破微亮的天际时,心中有太多的抗拒。

仅仅过去两天,我就已满身疲惫,光是简单的稍息立正和队列就练了一个早上。每天长达六个小时的训练,肌肉的酸痛不断折磨着我那濒临崩溃的神经,之前从来没有经历过军训的我不免感到惶恐,非常不理解军训到底有什么意义?难道只是为了让我们这些“娇生惯养”的高一新生们白吃苦、白受累吗?

带着疑惑入睡,睁眼时又是天明。我忽地发现,这一晚,我睡得好像还不错。凌晨不再惊醒,早上训练时不再困倦,先前尴尬无话的舍友们也充满了欢声笑语……大家好像愈来愈适应这样快节奏的生活。而在我的内心深处,似乎也有某种别样的情绪正悄然萌发。

台风过境,站在雨后新绿的草地上,有清风拥过身体。望着操场上迎风飘扬的红旗,我好像有点体会到军训的意义了。

纹丝不动的军姿,犹如用汗水铸就的雕塑。每一次倒数的计时,每一汗水的下落,都体现出坚持不懈的可贵;整齐划一的正步走,是全班同学日复一日训练的心血;每一个摆臂的角度,每一次步伐的调整,都蕴藏着团结协

南国都市报南国学堂习作版等着你的妙笔文章,千字左右,文体文风不限,赶快投稿吧……

投稿邮箱

nanguoxizuo@126.com

如想订阅《南国都市报》

可拨打订报热线

66810505

作的力量;庄严嘹亮的军歌,是每天晚修时放声歌唱的成果;每一句嘹亮的歌词,每一个复杂的队形,都锻炼着我们的耐心和意志;帅气有力的军体拳,是夜以继日背诵招式的成果;每一个动作的展现,每一声口号的呐喊,都呈现出军人般的坚毅与魄力……

转眼间。军训已经结束。我从未想到,这七天竟然过得如此之快。在这些辛苦训练的时光里,我增强了耐力,磨炼了心志,学会忍受痛苦,收获新的友谊。我更加坚定自己的理想信念,更加懂得坚持和努力的可贵。

人在经受过苦难后总会成长。当我再一次背上行李,迈向侨中的大门,心情却发生了翻天覆地的改变。不同于一周前的担心和忧郁,这一次,我心中的希望之花抽芽开苞,身体中充盈着一股无与伦比的舒畅和自信。

九月,正是秋风送爽的好时节,十六岁正是风华正茂的好年岁。我知道,新的挑战将要到来,新的征程将要开启!(指导老师:徐永清)

小AI点评

文章紧扣“军训让我成长”主题展开叙述,从多个方面阐述了军训带来的成长与收获,不仅包括身体上的耐力增强,更强调了心理上的磨炼,如懂得坚持和努力的可贵等,还收获了新的友谊,使主题得到全面的体现。

我心中的老师

海南省农垦直属第三小学五(2)班 符宇菲

台上,那声响把我们全班都吓了一跳。可紧接着,他又平复情绪,开始细心地为我们讲解错题,我们也都全神贯注地认真听讲。

陆老师常说:“天上不会掉馅饼。没有辛苦的付出哪来的成功和收获,一分耕耘一分收获。”感谢陆老师的辛勤付出,祝您教师节快乐!愿在未来的日子里,您继续用光芒照亮我们前行的道路。(指导老师:蔡晓珍)

小AI点评

作者主要运用了丰富的神态、动作描写来塑造陆老师的形象。结尾部分略显简单和仓促,可以进一步丰富内容,结合前文对老师的描述,再次强调老师在自己成长过程中的有何影响等,使结尾更加充实、有力,升华主题。

南国都市报小记者全城火热招募中!

全年40场主题实践活动,即将满额!先报先得!

如果你是一位富有创造力的文字小工匠,或是热爱摄影的小艺术家,或是善于出镜和口才表达的小主播,南国都市报小记者俱乐部将为你提供全媒体展示平台!

你将有机会在40场实践活动中,和专业记者一起深入采访调研,对话名家大咖、体验不同职业、参加社会实践……用笔和镜头记录时代的脉搏,发掘身边的故事!

还等什么?

快来加入我们,
一起探世界!

咨询电话

黄老师
13876072514

扫码添加客服报名

广告