



扫码关注南国学堂

竹竿舞

五指山市五指山中学 盆小妹

翻飞的竹竿

晨雾缭绕未尽，社区活动中心的运动场上已回荡起清脆的“嗒嗒”竹竿声。

穿红绸衫的陈阿姨踩着“嗒嗒”声跳跃，银发在晨光里碎成星星。我驻足观看，去年校运会扭伤脚踝忽然传来隐约的钝痛，却又被眼前的律动勾住——那些跃动的竹竿多像爷爷生前编竹筐时上下翻飞的竹篾，而陈阿姨晃动的银镯声，竟与记忆中黎村清晨的山泉叮咚声重叠。

“小妹来试试？”陈阿姨忽然收住竹竿问道。我心底泛起一丝想要尝试的念头，却又因曾经的伤痛将这份渴望悄悄藏起。“别怕，竹竿舞讲究眼随竹动，你听，嗒嗒——嗒嗒嗒……”陈阿姨示范道。我将脚踝受伤的经历向陈阿姨和盘托出，她安慰我说：“没关系，我有办法。”

药酒的温度

竹篓掀开一角，山兰米酒的甜香混着艾草味飘过来。“来，坐下。”陈阿姨拍拍石凳，她从王大爷手中接过散发着米酒香气的浓郁药酒，说：“这药酒用牛大力根泡三个月，你王大爷肩周炎犯时，就是靠这药酒揉好的。”

药酒顺着脚踝骨缝渗进去时，掌心的温度混着药香渗进皮肤，像晒过太阳的棉被裹住了骨头。陈阿姨边给我揉，边说：“当年我在黎村采药材时，一脚踩空伤到脚踝，也是用这药酒敷了一整月。”

王大爷吹起了鼻箫，低沉而悠长的曲调在暮色中缓缓流淌，像是从远古穿越而来的呼唤，带着山林间的清新与神秘，让人不由自主地沉静下来，聆听这份来自岁月的馈赠。随着悠扬的旋律，药酒的温度将伤痛消散，仅留下心灵的平和与满足。

草木的密语

竹筒饭升腾着热气，陈阿姨用筷子在饭粒上戳出个小窝，笑着说：“这是给山风留的位置。老辈人说，风会把汗里的浊气卷走，就像竹竿舞要沾着露水跳，才不会沾了日头的燥气。”她咬着饭粒轻笑，黎锦腰包上的山藤纹在灯光下泛着靛蓝光泽。

王大爷把鼻箫递到我眼

前，我看到箫身上刻着细小的蕨类纹路。他吹起另一支调子，像山鹿踩着月光跃过溪涧。陈阿姨跟着节奏抖肩，收束时腰背挺得如槟榔树般笔直，向我介绍道：“跳完要这样站定，让风从袖口钻进去，把每个骨节都吹透。”

孩子们不知何时围了过来，最小的妞妞伸手摸竹竿，指尖蹭上未干的手汗，忽然惊呼：“呀，竹竿流汗啦！”陈阿姨笑得直不起腰。

大地的节拍

月光已漫过椰树梢。王大爷的鼻箫换了首曲子，音符如露珠滚落荷叶，在石板路上溅起细碎的光。陈阿姨往我兜里塞了袋牛大力干片，嘱咐道：“煮水时加片柠檬叶，去腥。”

路灯投下树叶的影子，我忽然懂得陈阿姨总说的“活命经”——不是医院病历上的康复指南，而是晨雾里竹竿与晨光的私语，是药酒揉开筋络时草木的叹息，是竹筒饭里藏着的山风密码。当我转身回望，月光下大地在均匀呼吸，正和着远处的虫鸣，编织成一张细密的网，将所有关于自然、生命的故事，都收进了夜色中。

我不经感叹：在这片土地上，每一个日子都跟着自然的节拍起舞，而我们的身体，早就藏着与草木共生的健康密码。

小AI点评

文章以“竹竿舞”为线索，将竹竿舞、药酒、竹筒饭、鼻箫等具有浓郁民族特色的元素巧妙串联起来，展现了独特的民族风情和传统文化魅力。

(豆包AI制图)

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

智能手机的利与弊

海南华侨中学高一(15)班 高云兮

凯文·凯利在《失控》中是这样说的：“最深刻的技术是那些看不见的技术，他们将自己编织进日常生活的细枝末节之中，直到成为人们生活的一部分。”智能手机作为时代的发明，从日常通勤到社交活动，早已渗透在生活的各个方面，悄然影响了我们这一代人的价值观和世界观。但值得注意的是，在这个光缆和无线电波横行的时代，作为中学生的我们，是否能在这样的尘世中自持一方天地？

智能手机固然给我们带来了巨大的便利。

如今，一些先进地区早已开始使用智能电子屏上课，课件、作业、答疑都可以在小小的电子屏前完成。同时，智能手机带给学生的一系列学习软件，为弥合不同地区之间的教育“数字鸿沟”提供了无限可能。诚如古人所言：“凡益之道，与时偕行。”在信息时代，我们应做到海纳百川，积极接受新事物、新方法，善于运用科技的力量，为自我赋能，在百舸争流千帆竞的社会中，奋楫启航，勇赴未来。

但是，智能手机也带来了负面影响。

如今，短平快的微视频，长期的碎片化内容的阅读模式，会让我们记忆力逐渐涣散。虚拟世界活跃的同时，我们往往会忽视现实：和长辈聚餐时沉迷手机的“低头族”，同家人出游时手游中嘈杂的提示音……这些都在揭示着真实的社交疏离，我们何尝不是成了智能手机的“奴隶”？《管子》中写道：“君子使物，不为物使。”古人尚知不为物役的道理，今人怎地深陷物役泥潭？学生作为使用智能手机的主体之一，我们应该正确、合理地使用它，而非任由自己的“认知带宽”不断缩减，亲情不断淡化。

消除手机的负面影响，我们要做到取之有道。

技术本身无善恶，全在如何使用。任何事物都有两面性，GPS只是无感情的科技产物，它可以用于导航，也可能被用于跟踪，前者是便利生活，后者则侵犯了个人隐私，而归根结底，它的使用都取决于人们自身。所以，我们要培养数字时代的自制力，如制定个人手机使用计划，亦或者适时关闭手机的娱乐功能，不追逐娱乐至上，

专注学生的本职工作——学习，善用取用之道，让其真正成为便利生活的工具。

狄更斯在名著《双城记》中写道：“这是最好的时代，这是最坏的时代。”身处数字时代，我们可以享受到无数科技红利，却也要明白事物的两面性，学会面对大量数据会带来的浊流，做到“认识你自己”，保持清醒头脑，于洪流中自持一方天地，做科技浪头的弄潮儿。（指导老师：徐永清）

小AI点评

文章紧扣主题，开篇提出中学生能否在数字时代自持的问题，引发读者思考。随后分别从智能手机带来的便利和负面影响两方面进行阐述，最后强调要取之有道，观点清晰明确，展现了作者对这一社会现象的思考。

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