

桐乡市

编辑/卢杰 校对/杨丽莉 版式/陈晶晶
2026年8月15日 星期六

粽香情深，端午传承

上海尚阳外国语学校桐乡丰子恺学校

808班 沈王屹 指导老师 沈亚清

农历五月初五端午佳节，桌上已摆好粽叶、糯米与红枣，奶奶正准备包粽子。我搬来凳子坐在一旁，暖阳透过窗户落在桌面，粽叶独有的清香混着糯米清甜，萦绕鼻尖，格外舒心。奶奶双手十分灵巧，粽叶在指尖几番翻转折叠，棱角规整的粽子很快成型，看得我满心羡慕，也跃跃欲试。

我模仿奶奶一卷、一填、一捆的手法动手尝试，初次操作却屡屡碰壁。粽叶兜不住糯米，米粒不停往外漏，越修补漏洞越大，第一次包粽子以失败收场。吸取教训后，我重新开始，仔细将粽叶裹紧，装入糯米再放上红枣，可用棉线捆扎时又手忙脚乱，胡乱缠绕根本固定不住。请教奶奶绑扎技巧后，我小心翼翼操作，不料误将手指和粽子捆在了一起，费了好大劲也解不开，手指被勒出一道红印，最后还是奶奶帮忙才挣脱开来。几经周折，我终于笨拙地完成了属于自己的粽子。

走出家门透气，门前悬挂的艾草散发淡淡草木香气，沿街家家户户门口都挂着艾草，不少行人佩戴着五彩丝线编织的香囊，处处都是端午独有的景致。没等细细观赏艾草，奶奶便唤我回家，热气腾腾的粽子已经出锅。剥开青绿粽叶，饱满软糯的糯米裹着香甜红枣，一口下去软糯甘甜，唇齿留香。

龙舟竞渡、包制粽子、悬挂艾草、佩戴香囊，一项项端午民俗代代相传。小小的粽子裹住的不仅是可口食材，更是千年传统文化。这些沿袭已久的习俗，寄托着人们平安顺遂的美好祈愿，让端午文化在岁月中生生不息，源远流长。

传承

传统习俗藏着生活的智慧与温情，亲身动手体验方能读懂文化底蕴，传承贵在躬身践行，让民俗文脉长久流淌。

栀子花香里的金色黄昏

第十中学704班 高梦琪 指导老师 陆秋敏

那是五月的一个黄昏，我静坐在沙滩边的石块上，凝望眼前的美景，心底所有的烦绪与杂念都悄然消散。落日残霞为整片大地镀上一层金色。海鸥轻掠海面，向着落日余晖翩然飞去。沙滩上的游人皆被霞光笼罩，周身萦绕着淡淡的金光，温柔又治愈。这般景致早已不是“美丽”二字可以形容，足以让人沉醉其中，流连忘返。

缓过神来，我抬眼望向远方的山镇，再次沉醉在这温柔的黄昏之中。漫步小镇街巷，路边的栀子花悄然绽放，洁白素雅、清香悠悠。夕阳为洁白的花瓣镶上一圈金色纹路，纯净的花朵镀上暖光，宛若童话里圣洁的繁花，温柔动人。

晚风轻拂，寂静的小镇被落日余晖赋予了鲜活的生机，灵动又洒脱。古色古韵的小镇浸染着漫天霞光，恰似一幅灵动的彩色国画，韵味十足，令人难忘。飞鸟归林，蝉鸣蛙噪，自然的声响交织成动听的乐曲。微风拂面，花香萦绕，清幽的街巷静谧安然，所有美好扑面而来，予我满心欢喜。



上海尚阳外国语学校桐乡丰子恺学校604班 张琪 指导老师 李妍

三木森的火焰舞会

振东小学205班 钟灵 指导老师 朱婷

五一假期的晚风，裹着甜甜的期待，把我们一家人吹到了乌镇三木森。

爸爸蹲下身，擦亮火柴，“嚓”的一声轻响，火苗呼啦一下蹿起，像一群身着红裙的小精灵，热烈地翩然起舞。妈妈将春笋切成弯弯的小月牙，咸肉与香肠整齐摆盘，陆续下锅翻炒。我高举柴火当作魔法棒。锅里咕嘟咕嘟冒着热气，诱人的香气化作小小的钩子，直直勾着我的鼻尖，让我忍不住凑近锅边。“开饭啦！”软糯的米饭裹着油润的肉粒，金黄的玉米颗颗饱满，嚼在嘴里香甜可口。我吃得两腮鼓鼓，像只贪吃的小仓鼠，酥脆的锅巴啃得咔咔作响，满口鲜香。

傍晚时分，褪去明火的炭火铺成一片漆黑的小银河。我握着肉串轻轻翻动，油滴落在炭火上，滋啦作响，溅起点点细碎的火星，好似漫天小星星。烤肉慢慢蜷缩，镀上焦黄的金边，如同给皎洁的月亮镶上了精致花边。姐姐忽然笑着喊道：“钟大厨！肉要烤焦啦！”我连忙收回手，刚刚好，肉串烤得色泽金黄、外酥里嫩。爸爸尝了一口，眼睛瞪得圆溜溜的，连连夸赞：“这味道，简直是仙女烤出来的！”

夜色渐浓，跳动的火焰肆意舒展，长成一棵热烈的红色火树。大人们手拉手围着篝火转圈，地上的影子也跟着摇曳起舞。我举着烤得软糯香甜的棉花糖，把它当作荧光棒，跟着欢快的歌声肆意蹦跳，拉丝的糖粘在嘴角，像长出了软软的白胡子。抬头望去，夜空之上，烟花轰然绽放，绚烂夺目。散落的火星坠入河中，化作点点游动的萤火，温柔又浪漫。

返程路上，我倚靠在车窗边细数漫天星辰。忽然发现，手心里还粘着细碎的野火饭锅巴。我偷偷舔上一口，清甜酥脆，那是独属于春日、阳光与欢声笑语的甜蜜味道。



上海尚阳外国语学校桐乡丰子恺学校307班 曹梦涵 指导老师 李妍

“漫画”老师

洲泉实验小学502班 俞安莹 指导老师 李玉妹

我的数学老师姓张，常年戴着一副黑框眼镜，常以灰色上衣搭配黑色长裤，模样斯文又亲切。最神奇的是，张老师仿佛天生自带“千里眼”和“顺风耳”，课堂上任何细微的小动作、小动静，都绝对逃不过他的观察。

张老师的“千里眼”格外厉害。他讲课生动有趣，脸上总是带着温和的笑容，可谁在课堂上走神、紧张忐忑，总能被他一眼看穿。记得有一次，他出了一道难度很高的数学题，教室里瞬间鸦雀无声，同学们纷纷低下头，心里默默祈祷，生怕被老师点名。锦玥更是紧张得咬起了手指，张老师瞧见这一幕，笑着打趣道：“我发现一种超棒的零食，携带方便、不会过期，原味保鲜、百吃不厌，那就是锦玥牌手指！”话音落下，全班哄堂大笑。锦玥的脸颊瞬间通红，连忙放下手，坐得笔直端正。

他的“顺风耳”也毫不逊色。有一次上课，老师正专注讲课，后排两位同学忍不住窃窃私语。张老师没有厉声批评，只是停下讲解，温和地看向他们。几秒后，其中一位同学猛然反应过来，连忙提醒同桌停止说话，两人立刻闭口端坐、专心听课。自那以后，课堂上总是安静有序，大家都全身心投入，认真聆听张老师的讲课。

这就是我们可爱又厉害的数学张老师。他从不用严厉的方式管教我们，而是用幽默温柔的趣味方式引导我们，让我们深深爱上了数学课。这样温柔又有趣的老师，谁能不心生喜爱呢？

可爱的巴西龟

振西小学304班 董镇恺 指导老师 朱晓敏

巴西龟的脑袋圆鼓鼓的，一双黑豆般的小眼睛滴溜溜转动，对世间万物都充满好奇。尖尖的爪子锋利如小钩，短小粗壮的后腿看似笨拙，蹬水时却十分有力，一举一动透着呆萌。

这位小绅士吃饭格外优雅。我投下龟粮，它从不会像金鱼那样疯抢，只会慢悠悠游到食物旁，先用鼻子轻嗅试探，确认无误后，再伸长脖子小口进食，还用爪子扶住缸壁稳住身体，从容的模样，像悠闲享用下午茶的绅士。

它性情佛系，最爱趴在晒台上晒太阳，舒展四肢、闭目休憩，暖融融的阳光落在龟壳上，连时光都变得缓慢温柔。

它和缸里的金鱼和睦相伴，还闹出不少趣事。一次它缩起四肢和脑袋静静晒太阳，被一条金鱼误认成零食，猛地撞了上去，撞得晕头转向。而巴西龟只是慢悠悠探出头瞥一眼，又安然缩回壳中继续休憩。

这只从容可爱的巴西龟，为我的生活增添了许多乐趣。静静看着它，我心底的烦恼也会慢慢消散。