



武进区实验小学“武报小记者站”专题



穿越千年，邂逅东坡

他，屡遭贬谪，身行万里，走过无数穷山恶水，却说“此心安处是吾家”。

他的一生伤痕累累，可是他甘愿抹去冬雪，把春风留给人间……他，便是苏东坡。

三月七日，一场小雨打破了苏轼与朋友的出行，没带伞的他们处境狼狈，唯独那个特立独行的苏东坡，却丝毫未觉不惬意，反而迎来雨后斜阳。一首流传千古的词横空出世：莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。

人生有成败，有荣辱，有福祸。但无论处于何种境地，我们都要以坦然的心态去面对，顺境不骄，逆境不惧，要坚守自己的精神世界，做到不以物喜，不以己悲。

穿越千年，邂逅东坡，让我们一起轻诵：竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生……

五(14)班 张锦程
(指导老师:蒋若涵)

我爱苏东坡，爱他“可使食无肉，不可居无竹”的文人气概；爱他“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的人生智慧。今天，就让我来介绍一下我眼中的苏东坡。

苏东坡是才华横溢的文人。他诗文书画无所不能，是历史上难得的全才，早在青年时期，就以卓越的才华名震京城。尤其是“乌台诗案”后，苏东坡死里逃生，来到黄州，建“东坡雪堂”，潜心修佛，种粮种菜，自号为“东坡居士”。正是黄州的这几年，苏东坡的文学造诣达到了巅峰，后经几轮外任、被贬，东坡在最苦的时候，写出了最美的词，有“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”的磅礴，有“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”的哀伤，有“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”的孤寂，还有“鬓微霜，又何妨”的豪气。

苏东坡是爱民如子的官人。东坡做官40年，被贬33年，但他不论何种窘境，都能为官一任，造福一方。他在密州任知州时，碰到严重的蝗灾，老百姓没有收成，连饭都吃不上。苏东坡带头灭蝗，自己还从官粮和“工资”中拨出一部分，专门奖励那些积极治蝗的人。经过努力，灾情得到了控制。

苏东坡更是坚忍豁达的智人。东坡62岁高龄时被贬儋州，那里“食无肉、病无药、居无室”，连稻米都无法按时送达。苏东坡年迈多病却常麻衣亲耕，与小儿苏过练“龟息法”来“食气辟谷”。东坡身处逆境，依旧谈笑风生，作诗说“我本儋耳人，寄生西蜀州”，亲自到乡野采摘草药，还兴办学堂，许多学子千里追随与他同耕同学，并诞生了当地历史上第一位进士，他也因此被尊称为儋州文化的开拓者。

这就是苏东坡，他一生坎坷，历尽艰辛，依然可以“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴”。在我心中，他就是千古风流人物！

五(8)班 冯立衷
(指导老师:王珍)

我爱苏东坡，爱他“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”的深情；爱他“问汝平生功业，黄州惠州儋州”的乐观豁达。今天，就让我带大家了解一下我最爱的诗人——苏东坡。

苏东坡是个乐观豁达的人。苏轼被贬黄州，虽处境艰难，但一切都不能击垮他。既来之则安之，尽管每日粗茶淡饭，但他发现了偏远黄州的美好，这里三面被长江环绕，鱼儿肥美竹林众多，似乎行走在路上都能隐约闻到竹笋的香味。苏轼此时又有一些憧憬。

苏东坡是个深情的人。他的第一任妻子叫王弗，是苏轼的得力助手，两人情真意切恩爱。可惜天公不作美，在王弗27岁那年积劳成疾撒手人寰，苏轼悲痛欲绝将她埋在自己母亲坟墓的附近。王弗死后10周年忌日，他梦见了王弗并在醒来后写下了千古悼亡词。一句“十年生死两茫茫”道尽了追思和怀念，若不是有着缱绻情深又怎能如此刻骨铭心、相思难忘呢？

苏东坡是个热爱美食的人。猪肉，在黄州地位很低，不入土豪的法眼，但是普通人又不懂怎么吃。苏东坡经过反复试验，做出了后来人见人爱的东坡肉。后来他又被贬到惠州，也就是岭南，岭南在古代被人们称为蛮荒之地，而苏东坡却喜欢上了那里的荔枝，还写下“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”来表达对荔枝的喜爱。

这就是我眼中的苏东坡，一位深情的大文豪、一个著名的美食家、一个豁达的乐天派。

五(1)班 周好馨
(指导老师:董云芳)

“明月几时有？把酒问青天……”

大家一听就知道这是苏东坡的词，你们是不是以为我要讲一下苏东坡的文学才华？不不不，我今天要来说一说他的另一个杰出的方面，那就是他还是一个“美食家”，是名副其实的吃货一枚。

苏东坡留下来的诗词共有3459篇，跟吃有关的多达1200多篇，中国历史上约有66道菜都是因他而生。

大家有没有想过，苏东坡为什么会成为一个吃货？因为穷，所有对于美食的钻研和创造都来自当时非常有限的条件，以及别人不要的、看不上的食材。比如我们爱吃的“东坡肉”，就要说到他在黄州的时候。那时猪肉非常便宜，富人瞧不上不愿吃，穷人又不知道怎么做，而苏东坡正是一个无肉不欢的人，他就开始研究怎么让这个肉吃起来好吃。经过无数次实验，终于被他摸索出来了，那就是要肉里少放水，小火慢炖，千万不要心急。苏东坡还为了他的做法写了一首词《猪肉颂》，每每读到“早晨起来打两碗，饱得自家君莫管”，我都会觉得这真是好幸福的感觉。你们看，这么一个平常的食物都值得他歌颂，颂“猪肉”，咏“枸杞”，许多诗里都有他想吃的东西。

后来他被贬到惠州时，也是因为穷，只能买一点羊的边角料——羊骨头回去，于是他又有了羊蝎子的美味吃法。再后来又被贬到海南，物质更加匮乏，苏东坡本是抱着必死的心去的，生活非常惨。突然有一天他就开心了，因为他发现了“烤生蚝”，这简直是人间美味。

即使在最艰难的日子，他也能靠想象来喂饱自己。在苏东坡起起落落的人生里面，吃可能给他带来了最大的慰藉。我们的唇齿之间能尝到世间百味，这似乎在提醒我们：“活着真好。”苏东坡也许早就发现人生在世，热爱生活远比成功更重要。

五(11)班 陈奕铭
(指导老师:杨丹)

你知道在遭遇“乌台诗案”后被一贬再贬却依然乐观豁达的人是谁吗？你知道发明了东坡肉、东坡豆腐、东坡肘子等美食的人是谁吗？你知道修筑苏堤、为百姓造桥、治理蝗灾的人又是谁吗？没错！他就是一代文豪苏东坡。今天，我来与大家分享一下我眼中的苏东坡。

苏东坡是豁达的乐天派。“乌台诗案”死里逃生之后，苏东坡不是被贬，就是在被贬的路上，可他并没有自暴自弃，所到之处，皆留下了他坚忍乐观的身影。在黄州，他邀友人张怀民共赏月夜之美，观竹柏之姿，十分惬意。关于这个生活片段，他随手写下《记承天寺夜游》，表达他闲而自适、悠然自得的心境。在惠州，日子清苦，与那儿的人们语言也不通。可苏东坡仍然用他善于发现美的眼睛欣赏着这里优美的风光、丰富的人文。在儋州，生存条件不好，无以果腹，他便“食气辟谷”；病无药，他便自创养生之道；居无所，他便与百姓一起搭起富有当地特色的茅屋，还在其中授业讲学，培养出了海南第一位进士。

苏东坡是著名的美食达人。被贬黄州，他把富人瞧不上的猪肉切成方块，烧得红酥，做成令人垂涎欲滴的东坡肉，分送给百姓吃。被贬惠州，他吃上了当地的荔枝，发现其滑嫩多汁，味道鲜美，心生愉悦，挥笔写下“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。被贬儋州，他发现了美味的生蚝，并写信对儿子说：“当地人送我一些生蚝，我把它们去壳煮了吃，味道美极了。还有，千万别把生蚝的美味告诉北方的官员们，我怕他们特地过来和我抢着吃！”

苏东坡还是个为民造福的人。在密州，他治蝗灾；在杭州，他控制瘟疫，救人无数；在徐州，他抗击洪水，夜宿城墙，保住了徐州城；在惠州，他筹款造桥。

苏东坡的一生，磨难多于喜乐，但是别人朝他扔泥巴，他用泥巴种荷花。罗曼·罗兰说过：世界上只有一种英雄主义，那就是在认清生活的真相后还依然热爱生活。苏东坡大概就是这样的人吧。

这就是我认识的乐天派偶像苏东坡，你认识的苏东坡是什么样的呢？

五(4)班 郭文玥
(指导老师:蒋琦霞)
本版组稿:谢小意

