



武进清英外国语学校“武报小记者站”专题



国王减肥记

□ 三(E)班 顾骁

很久很久以前，在一座金碧辉煌的城堡里住着一位国王，他非常热爱美食，但是，最近有个烦恼一直困扰着他，是什么呢？——原来他太胖了，身体亮起了“红灯”，医生建议国王要减肥。众大臣听说国王要减肥，纷纷为他出谋划策……

公爵阿普勒第一个献上计策：“尊敬的国王陛下，要想有健康的身体，那肯定需要运动啊！我建议您可以多运动，这样肯定能减肥成功。”国王一听，好像是这么回事，于是国王开始运动啦！为了能尽快瘦下来，国王每天上午围着城堡跑一圈，下午围着城堡跑一圈，晚上也如此。可是，每次一运动完，国王觉得更饿了，总想吃更多的美食，蛋糕、烤鸡、葡萄酒……来者不拒，还美其名曰：“吃饱了才有力气减肥！”一个月过

去了，国王一点儿也没瘦，看着还胖了些。哎，第一次减肥失败了。

内务大臣勒犁看见国王减肥失败，迫不及待地献上自己的计策：“尊敬的国王陛下，俗话说‘管住嘴，迈开腿’，我觉得减肥最重要的是注意饮食，少吃高热量的食物。”国王一听，觉得很有道理，于是告诉御厨，每天给他做清淡的食物。看，国王的餐桌上没有了美食，全都是水煮菜，国王一吃，清淡无味，味同嚼蜡，但为了自己的健康，只能硬着头皮吃了下去。过了几天，国王好像瘦了一点儿。他可高兴了，在花园里边赏花边和大臣炫耀自己的减肥成果。突然，国王眼前一黑，倒了下去。大臣赶紧请来医生，医生一询问一检查，叹了口气说：“国王陛下，您这是缺乏营养，减肥

不能只吃水煮菜呀！”国王一听，后悔极了！第二次减肥又失败了。

正在国王发愁之际，侍卫长多罗献上了自己的计策：“尊敬的国王陛下，我觉得您要想减肥成功，不仅要注意饮食，还要加强锻炼，循序渐进，不能急于求成！”医生听了，很是赞同，说道：“国王陛下，我们需要根据您的身体情况，制定合理的计划，不能盲目跟风，不然减肥不仅不会成功，还会对身体造成更大的伤害。”国王一听，连连点头！

最后，国王根据医生制定的减肥计划，加强锻炼，改变自己的饮食习惯，坚持了好久久，终于瘦了下来，身体也恢复了健康！国王这才明白：做任何事都不能急于求成，一定要慢慢来！

“小提琴”的梦

□ 六(D)班 肖祉帆

昏暗的灯光下，我靠着墙边，一动不动。此时主人内心的怒火正在燃烧，我不知道哪一刻她会爆发。

“我告诉你，今天，你必须弹熟练才能睡觉，否则，你怎么去比赛？”随着主人妈妈高八度的声音响起，我竟更加“哆嗦”，我是一把小提琴，我从未想过会令主人“讨厌”。我有一个梦：我多么希望和主人完美配合，在比赛中取得好成绩，当然，能给她带去音乐的快乐便是最好的。

月色透过窗，我隐约看到躺在床上的主人，她看着天花板，一遍一遍默念着：“为什么要拉小提琴？为什么要去比赛？”我却羞愧无比，充满无可奈何。当初，主人可是在商场里一眼看上我，把我带回了家，淡淡的棕色、弧形的身体，她爱不释手，每天一放学，房间里就是属于她和我的“世界”。婉转的乐声，让主人的童年时光非常快乐。可有一天，主人

回到房间不再理我，借着台灯，不停地写着什么。大概一年多吧，我们像是两个世界的人，她就像墙角没有我似的，我却每天默默地看着她，多希望她还是像以前一样快乐呀！

那一天，主人一回到房间就躺在床上嘀咕道：又要比赛，我都多久没有弹琴了。她虽一万个不情愿，但依然向我走来，蹲下身子轻轻地抚摸着我的琴，随后，又开启了我们往日的音乐世界。渐渐地，伴随着悠扬的前奏，一切都变了：夜幕中的繁星更亮了、城市更美了，公园里的小朋友更快乐了，主人笑了。

一曲终了，主人轻轻地擦拭着我身上的灰尘，轻轻地把我放在腿上，看着我，笑着，那个曾经欢乐的她回来了，那以后的每天晚上，她都以热爱为弓，以坚持为弦，享受我带给她的快乐。

我的梦，实现了。
(指导老师：徐梅)

妈妈的“色彩”日常

□ 四(A)班 盛晴

如果要给家人“画”一幅漫画，我的画笔会毫不犹豫地落在妈妈身上。在我心中，妈妈就像是一幅色彩斑斓的画卷，她的每一个细节都充满了生活的韵味和独特的魅力。

妈妈的长相并不张扬，却总能以那份温婉和优雅吸引我的目光。她的头发如同秋日里的一抹暖阳，温柔地洒在肩头，偶尔几缕碎发轻轻拂过脸颊，更添几分柔情。眼睛，是她最动人的地方，仿佛两汪深邃的湖水，闪烁着智慧与慈爱的光芒，每当我迷茫或疲惫时，那目光总能给予我无尽的温暖和力量。

妈妈是个多面手。在家庭中，她是那个永远忙碌不停的“大管家”，用她的细心和耐心，将家里打理得井井有条。她的笑容，如同春日里的暖阳，能够驱散所有的阴霾，让家成为我们最温暖的港湾。然而，在面对困难和挑战时，妈妈又展现出了她坚韧不拔的一面，她用她的行动教会了我什么是责任，什么是坚持。

说到爱好，妈妈对园艺有着浓厚的兴趣。阳台上的每一寸空间都被她精心布置成了小花园，各种花卉争奇斗艳，生机盎然。每当闲暇时，妈妈总会沉浸在她的花园中，浇水、修剪、施肥，那份专注和热爱让人动容，妈妈还常常邀请邻居们

来赏花，分享她的喜悦和成果。

最让我难忘的是她那次熬夜为我缝制演出服的经历。记得那是一个临近演出的夜晚，我突然发现演出服破损了，急得像热锅上的蚂蚁。妈妈见状，立刻拿起针线，在昏黄的灯光下开始了她的“缝纫大作战”。一针一线，都凝聚着妈妈对我的爱和关怀。当清晨的第一缕阳光洒进房间时，一件完好的演出服已经出现在了床头。那一刻，我深深地感受到了母爱的伟大和无私。

我的妈妈，一个平凡而又伟大的女性。在我心中，她永远是最美的“色彩”，用她的爱和智慧，为我们家增添了一道亮丽的风景线。

(指导老师：朱亚燕)

我和秋叶有个约会

□ 三(B)班 毛宸浩

秋风轻起，无数的落叶随风舞动，红的、黄的、绿的……每一片树叶都在展现自己的独特色彩。看着满地的秋叶，我忍不住俯身捡起一些绚烂的落叶，准备做一幅树叶贴画，将这迷人的秋天珍藏起来。

贴什么好呢？正当我思索时，目光忽然被地上的一群小蚂蚁吸引住了。它们正在忙碌地搬运一个苹果核，秋天正是蚂蚁为过冬储备食物的季节。于是，我决定制作一幅“蚂蚁搬苹果”的树叶贴画。

首先，我取来一张淡黄色的卡纸，剪成圆形，作为贴画的背景。接着，我从捡到的落叶中挑选出色彩斑斓的叶子，着手制作地面、蚂蚁和食物。我把绿色和黄色的树叶剪碎，均匀地铺在底部，它们像一条铺在秋天的道路上独特的地毯，似乎在邀请我们踏入这美丽的季节。然后，我将树叶剪成许

多小圆形，拼接成蚂蚁的身体。至于剩下的叶片，我将它们巧妙地剪成苹果的形状，作为蚂蚁搬运的食物。

当所有的树叶都粘贴到卡纸上时，我仔细端详，忽然意识到少了点什么，原来忘了给蚂蚁画上它们的小腿！于是，我拿出黑色的画笔，细心地为每只蚂蚁画上六条纤细的腿，画面立刻生动了许多。为了让整个画面更丰富，我还把一些多余的树叶作为点缀，贴在卡纸的周围，仿佛是随风飘落的秋叶。

就这样，一幅充满秋日气息的“蚂蚁搬苹果”树叶贴画完成了！

秋天真是一个充满诗意的季节，它带来了大自然的无尽惊喜与欢乐，让我们一起走进这绚丽的秋天，感受它的美好和魅力吧！

(指导老师：强君)
本版组稿：王昌平



欢迎关注“武进日报小记者”微信公众号
扫描左侧二维码或搜索公众号“武进日报小记者”
并关注，就可轻松阅读“武报小记者”版刊登的作品

