

作文园地



瑟瑟的秋风吹了一夜,让人一想到外面就直打寒颤,枯黄的梧桐树叶吹得满地都是。

清晨,天刚蒙蒙亮,小区楼下的“大喇叭”便扯开嗓门吼个不停:“楼上楼下的居民们,起床排队做核酸啦!”真是的,难得今天开始上网课,可以不用那么早起床,却偏偏比平时起得早,我愤怒地扯上被子掩住我的头,想安安静静地再多睡一会儿。哪知,妈妈又推开了我的房门,焦急得说:“快,快起床,待会儿核酸做了,还要回来上网课呢!”听了妈妈的催促,我不情愿地嘟囔了一声:“知道了,烦不烦。”

穿上衣服,简单地洗漱完,我们就

致敬

打通一小五年级2班 王浩然 指导老师 卢芸芸

戴上口罩出门做核酸了。刚走出单元楼,一阵风吹来,我的头不自觉地想往衣领里缩。一路上,秋风吹得梧桐树沙沙作响,行人们边走边谈论着这次疫情。

到了做核酸的地点,已经有许多人在那里排队了,我和妈妈加入到队伍中。秋风习习,树叶挣脱大树妈妈的怀抱,扑向大地;秋风习习,排队的人们一直不停地打寒颤;秋风习习,风姑娘将害怕的人们吹回了家,街道上空无一人,冷清极了。做核酸的医生争分夺秒地操作着,接过采样棒一开始采样一将采样棒装进管里。他们这样迅速的动作,是为了让人们尽量快速回家,尽量

减少大家聚集的时间,尽量降低传播的风险,他们为了人们而放弃自己的休息时间,我心里有些敬佩他们。

终于轮到我了,医生拿着采样棒在我喉咙里使劲地扫了两下,顿时觉得特别想干呕。做完采样,我迅速戴上口罩,站在旁边,等着妈妈,看着医生们反复地做着同一个动作,我突然觉得鼻子有些发酸,每天像机器一般重复着几千次,该有多累呀!他们却没有一句怨言,整整一天没有时间喝一口水,站在那里除了重复着手上的动作,连坐都没有办法坐一下……这时站在一旁维持秩序的一位志愿者叔叔对他的一位做核酸的朋友说:“咱们昨晚

三点钟就被社区电话通知起来守各个小区,完了又赶紧到这里来维持秩序,还没有合眼呢!昨天也是下午4点钟才忙完吃午饭,哎,希望这疫情快点结束。”听了“红马甲”叔叔的话,看着“大白”阿姨,我真对我早上所思所想感到羞愧。

等到妈妈做完核酸,我们便匆匆地离开了核酸检测现场。此时,我只想着一件事,虽然我不能为疫情做什么,但我一定不要拖后腿,给那些没日没夜为防控疫情忙碌的叔叔阿姨们增添负担。冷清的秋风依然吹着梧桐树枝摇曳来晃去,或许它们也在向那些奋战在疫情一线的英雄们致敬吧!

吃饭时的花样姿势

张绍琴

吃饭的正确姿势中提到“身正神安”,要求吃饭时不偏不倚,不跷腿,要有端正的坐姿,这样身心安住在当下,神就不会散乱。

也曾看到过这样一段关于吃饭姿势的文字,说在所有的进食姿势当中,科学的方式是端坐于餐桌前,上身与大腿所成的角度大于90度,这样人的腹部才不会受压,利于食物在胃肠内的消化和吸收。而且,坐在高度适宜且舒适的餐椅上吃饭,与站着、蹲着相比,身体和心理都更加放松,更加享受,也更能品味到食物的美。

通常情况下,我们吃饭或者在家中,或者在餐馆,无论装修多么简陋,一桌一椅总是有的,我们总能按照传统的端坐姿势进餐。

然而,进入小区、单体楼栋、村(社区)开展核酸检测后,吃饭姿势开始花样呈现——站、坐、蹲、走并存,不再局限于一室一桌一椅,广阔天地,任人选择一个喜欢的地方,任人选择一个喜欢的姿势。若在小区,运气好时,有木椅,有花坛的石阶,有路沿,有高高低低的绿植;若是单体楼栋或者村(社区),有院坝,有相对平坦的石块,或远或近也总是有几棵树。院坝,小区步道,可走可停;石阶、路沿、石块,可蹲可坐;枝叶繁茂或是光秃秃的枝丫,可以舒缓紧盯了几小时屏幕或嘴巴的倦眼。吃饭时,通常是在连续数小时的核酸采集后,脱下不透气的防护服,摘下口罩、帽子、手套等一系列防护装备,身体又饥又渴的情况下,端着盒饭,有时是方便面,边吃边调侃。所谓饥不择食,无论是盒饭还是方便面,此时都能吃出珍饈肴饕的滋味。无论在哪儿,站、坐、走、蹲,由你,没人说你的姿势不够优雅,没人说你狼吞虎咽,更没人说你的进食姿势不够科学。若是天气晴好,初冬的太阳暖暖地照着,手中捧着的盒饭、方便面也变得金灿灿的,像是刚烘烤出来的美味的糕点。在室外吃饭,吃饭时享受着日光浴,看一眼高空的白云,它们舒卷自如;听一声麻雀的啼鸣,它们悠闲自在。这短短的吃饭时光多像一个休闲的假日,一次小小的旅行——阳光,空气,风景,同伴,美食……

采集核酸的团队由多部门的人员组成,大家因为采集核酸而初相识。与结识不久的人吃饭打趣,多么像回到了孩提时代,那时总是很快同陌生的小伙伴打成一片;这样或蹲或站或坐或走的吃饭,多么像在乡下,端着一个饭碗,和一群小伙伴一边吃一边玩闹。哪有什么腹部受压的消化不良或吸收不好?同儿时一样,反而是消化过快,还没到饭点,肚子便早早唱起空城计。

进入村(社区)采集核酸,解锁了成年人新的吃饭姿势,这样的花样姿势不仅让我们进行了一场想象中的旅行,而且重温了一把童趣,消除了连日未休的疲累,在饭后便满血复活,继续投入工作。

一行禅师说:“当下一刻充满喜悦。如果你留心,就会看到。”当随处自在,心中充满喜悦,享受忙碌之后那一刻安闲,哪怕吃饭时没有餐桌餐椅,站着、蹲着、走着,或坐在路沿,甚至石块上,手中捧着的是盒饭或方便面,也能身正神安,也是科学的吃饭姿势,也能吃出佳肴的味道。

居家抗疫有感

綦江区实验一小四年级1班 胡游心 指导老师 李梅

的叔叔阿姨们,想起奶奶给我讲白衣天使们为了抢救病人、与疫情抗争,连续工作十几个小时,甚至顾不上休息,我就很想对他们说:“谢谢,你们辛苦了!”

可让人烦恼的是,有些人对疫情的重视度始终不够,总有一些大人带着小朋友在小区里玩滑梯,那些小朋友

玩到忘形时就会扯下口罩。更令人烦恼的是,那些成年人也聚在一起聊天,还有个别的戴着口罩。

为了大家的安全,志愿者们总是苦口婆心地劝说;为了早日战胜疫情,医生们更是没日没夜地辛劳。我们的老师,也在上网课之余,加入到了志愿者队伍,一起参加抗疫。我想对那些疏忽

大意的人说,让我们一起努力,尊重奔忙在抗疫一线的他们,做好个人防护,守护大家用汗水与坚持换来的不易成果。

我知道大家整天待在家很闷,非常想出门自由活动。可是我们要知道,在我们的背后,有太多太多的人在为我们的健康默默奉献,他们不能好好休息,不能回家与亲人团聚……就只是为了我们所有人能平安幸福快乐地生活。

让我们致敬每一位平凡而伟大的英雄吧!

有在教室那种身临其境的感觉,但是我的注意力更集中,仔细地听老师的每一

中午敲门声响起,是社区志愿者把我们购买的生活用品送来了。只见两个

声答谢。门关后,还能听到楼道里志愿者接电话的声音“你们先别急哈,我这再有几分钟就分完了,马上去你们那里。”这些志愿者要负责几栋楼的物资供应,不仅辛苦还存在一定风险。正是有了他们这样一群人,我们才能安心居家抗疫。

吃过晚饭,我和爸爸视频通话,看看他在厂里闭环上班的情况,互相说说奇闻趣事。这样,一天很快就过去了。

虽然每天都差不多,但是我们坚信,只要大家都齐心协力,就会很快切断病毒传播链,我们终将取得抗疫胜利。

我的抗疫日记

沙溪小学四年级3班 徐浩轩 辅导老师 左金梅

点讲解。课间,我和妈妈一起在客厅铺着的瑜伽垫上做课间操。虽然没有操场,但是和妈妈一起做课间操特别亲切。

身穿红色马甲的志愿者站在门口,脚下是两个大筐,筐里放着一袋一袋的蔬菜、水果以及其它生活物资。妈妈接过我家购买的两大袋蔬菜,还有一小袋水果,连



綦江

「綦」心抗疫 我们在一起

如有需要 敬请致电

社会服务	外卖电话
民政救助 48662984	乡村基 营盘山店:18716655962
綦江区心理健康中心 48777079	通惠店:18723314692
綦江区心理学学会 48482020	中山路店:18623008246
未成年心理健康(綦江区教委) 48882525	肯德基 87261282
綦媒帮帮团 87265555	必胜客 17782360503
	牛男手造披萨 48880068
	德香苑北京烤鸭 48890221 15808088245
	锅之首干锅 汤锅 15523461319
	迈斯特酒店 48751111 18983850385(只接团餐)
	周记厨房 48888789 15178888608(只接团餐)

更多信息请扫码

綦江区融媒体中心 特别鸣谢:綦江区美术馆