

## 乐享“十个一”：充实与成长的假期

美好的假期总是显得短暂，在这些可以自由支配的时间里，同学们参考学校先前提供的“十个一”计划，度过了一个充实有意义的假期。新的学年迎风而至，假期虽已过去，但那段与书、与运动、与风景等相伴的时光却已化为丰润的养料，滋养着同学们接下来的学习与生活。让我们一起回顾他们精彩的假期故事吧！

### 一、体育锻炼

每天坚持适当的体育锻炼有助于强健体魄，增加自信，同时也能提高睡眠质量，帮助我们养成健康的生活规律。

在这个炎热的夏天，三年级的孙熙蓁同学选择与棒球为伴，在炙热的棒球场上挥洒汗水。他参加了棒球夏令营，与来自全国五座城市的小球员一起训练、比赛，还参加了全国青少年软式棒球锦标赛，队伍获得了优胜组冠军。



三年级周柯宇同学的暑假生活也多姿多彩，不仅在江西婺源参加了“天佑杯”2024年全国青少年软式棒球锦标赛U8组比赛，还利用暑假学习了羽毛球和游泳，几乎每天都坚持训练，可谓是小运动达人。



四年级的徐熙诺同学在暑假也沉浸在运动的海洋中，冲浪、滑板、轮滑、游泳等运动让整个暑假生活都充满了色彩和活力。



## 二、旅行感悟

读万卷书，行万里路，旅行可以拓宽眼界，更能体验不同的生活方式。各位同学假期都去了哪里，又有什么独特的感悟呢？让我们来看一看吧。

### 我的古蜀国探秘之旅 五年级 李乐之

说起成都，大家一定会想到大熊猫，川剧变脸，“三国圣地”武侯祠和杜甫草堂的“窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船”吧。这个暑假我来到成都，除了上面这些，还被古蜀国的神秘以及其文物的精致与魅力震撼到了。“沉睡数千年，一醒惊天下”的古蜀文明到底有什么魅力呢？现在就请和我一起开始一场古蜀国的探秘之旅吧！

今天我来到了位于广汉鸭子河畔的三星堆博物馆，是古蜀文明的重要展示地。进入园区，宽阔的大道两侧布满了植物，高低不一，给人一种舒服开阔之感。大道最前方是三星堆博物馆旧馆，它有着螺旋曲线的外墙和三角锥型的尖屋顶，非常的特别。不过我今天的主要目的地是新馆，新馆也是三个曲面建筑，从外观看很像青铜面具的大眼睛。走进新馆就像走进古蜀人的眼内遨游一般。



进了展厅趁着刚开馆人少，我和妈妈反其道而行之直接奔向了二楼，去寻找我最感兴趣的镇馆之宝青铜神树。来到神树面前，我不由自主地停下了脚步，凝视这颗“巨”树。我被深深地震撼了。不仅是因为树的“庞大“，更是因为其蕴含的强烈生命力与信仰，让我产生了一种从来没有过的敬畏与惊叹之情。这颗神树不仅巨大而起精致。底座加树身共 3.96 米，就像一颗大榕树似得，纸条错综复杂。树干上有三层树枝，每层又有三枝桠，上扬的枝桠上又长有一个果子，果子上立有一只神鸟。这样就有九只鸟立在上面。考古学家们推测树干的正中央也有一只神鸟。这样和山海经中扶桑树的记载就十分的相似了。3000 多年前的古蜀人是听了扶桑树的故事才设计出了这样的青铜神树，还是当时有人看到了这颗青铜神树才流传开来，后又记录在了山海经中呢？这就不得而知了。这也给三星堆又增添了一丝神秘感。



三星堆博物馆中其他令我印象深刻的展品要数青铜人像和青铜面具了。无论哪个面具上的脸都十分的怪诞。鼓起的眼睛，尖尖的耳朵，咧的大大嘴巴。一眼望去很像精灵族与怪兽族的合体。据考古学家所说，这种造型其实是三星堆人对古蜀第一代君王蚕丛的崇拜，把他的面部特征抽象创作而成。通过考古发现蚕丛时期的古蜀人极有可能真的是鼓眼睛，这是因为当时古蜀人生活在山里，吃的都是劣质的盐巴，长此以往他们就会因为缺碘而患上甲状腺疾病。“艺术源于生活”还真是更古不变的道理。

青铜人像也是造型各异。有些头上戴着圆帽，头发编成辫子；有些戴着平平无奇的无纹方帽；还有些戴着高大的头饰，头盔；甚至有些还贴上的金箔以示身份的显赫。这些头像也是可以让我们一览当时人们的妆容。

走过一列列青铜头像，就能看到仿佛高耸入云的青铜大立人像啦。青铜大立人是三星堆博物馆的镇馆之宝之一。人像有着标志性的大眼睛，头戴高冠，身上穿着有着精美纹饰的衣服，以龙纹为主，还有鸟纹，虫纹和目纹等，这和出土的其他动物文物一样体现了古蜀人对自然的尊崇以及世界万物的崇拜，这么看古蜀人是有大爱，大格局的呀。考古学家推测青铜大立人是集神，巫，王三者为一体的形象，不过他手中到底握的是什么东西呢，众说纷纭，至今还是一个谜呢。

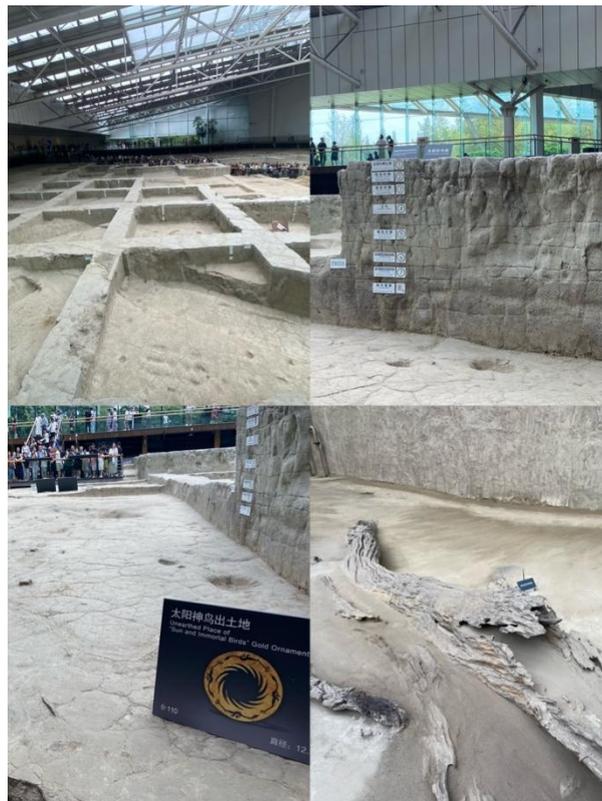


三星堆文物里除了神圣庄重的祭祀用品，也有很多家用的器具。例如最早的“火锅”一个三足炊器，中间一个圆环，还真和火锅有几分相似呢！还有和小猪存钱罐神似的可爱小猪！这也让我们看到了三星堆人的日常生活。



三星堆出土的文物数量如此多，制作如此精致，让人目不暇接，赞叹不已。不过如此成熟的文明又是如何消失的呢？至今也是一个大谜团，就像一颗流星，划过天际就消失的无影无踪。目前，大多数学者认为可能是一场特大洪水冲毁了三星堆，人们不得不去别处重建家园。那这样的话古蜀人又去了哪里？谁也没有想到二十多年前的一天，金沙村正在修一个新小区，挖地基的时候却找到了答案——金沙遗址横空出世。

于是，第二天我就去了金沙遗址博物馆。来看一看古蜀人接下来的生活。走进园区，我感觉就像进入了一个大公园。这里绿草如茵，树木林立，还有几只小鹿！乌木林里，几千年前的树木重新扎在了大地中。穿过乌木林，就来到了遗址馆。这里有真实的发掘现场，博物馆里的文物都是从这里出土的。一眼看去，我感觉自己好像站在一堆土格子里。原来考古可不是往地里随便挖坑，要先画出方格然后往下挖。这样方便在坑之间移动，也整齐。跟随着人群慢慢参观时我发现出土最多的竟然是象牙与其他动物的牙齿，（但由于象牙保存是一个世界性难题，1号坑的象牙就被原封不动的埋回去了）这也体现了当时生态的多样性。我路过了太阳神鸟金饰的出土地，它是金沙的镇馆之宝之一。可惜的是太阳神鸟是挖土机挖出来的，无法根据土层得知它埋葬时的具体年代了。



离开遗址馆，来到陈列馆。我首先看到的的就是金沙的镇馆之宝——太阳神鸟金饰。它被放置在一个旋转的展台上，我的第一感觉就是：这也太薄了吧！简直就是像剪纸一样啊！确实，这个金饰只有 0.02 厘米厚，但纯度却有 94.2%！这体现了当时加工金的技术就已经非常高超。它和三星堆的青铜太阳轮不同，不是要控制住，禁锢太阳不让他继续毒辣辣的炙烤大地，而是一种溢于言表的喜爱之情，当时的气候比较温和，看着它似乎都能感觉到一股温暖。而且，四只神鸟，十二道光芒代表的是不是四季，十二个月呢？如果是的话，这就意味着古蜀人的历法就已经和现在相同了！这个图案甚至成为了中国文化遗产的标志！

在金饰的旁边就是另一个镇馆之宝——金冠带。它也非常的薄，纯度很高。刚出土的时候，考古工作者们还以为这是一个腰带，一看才发现这实在太短了，认为很有可能是冠带。不过它真正特殊的地方在于上面的花纹和三星堆的金权杖上的一模一样。都很有可能是鱼鳃的标志。这也增大了金沙是三星堆的传承的可能性。另一件文物也是因为这样的原因备受重视，它就是青铜立人像。来到它的展柜面前，一群人围在展柜周围，我想：它有三星堆大立人的一半高吗？结果，穿过人群看到它时我才发现青铜大立人得有它的 20 倍！它头上戴了一个头冠，看上去就像戴了一个珊瑚帽。不过它们俩的造型的确非常相像，手都是做空心握拳状，一上一下。这不仅代表了金沙是三星堆的传承，也对大立人手中握着什么提供了另一种可能：这可能是一种宗教手势。因为小立人的比例，权杖，象牙都不合适，这让宗教手势

的可能性大大提升。

在参观的过程中我发现金沙在加工玉器这个方面已经非常的娴熟。玉璧，玉璋，玉琮，玉戈，各种各样的玉器琳琅满目。像戈，戟这样的兵器都被做成了玉饰。



金沙唯一可惜的就是它不像三星堆处于荒郊野外，它可是位于城区呀。旁边有很多高楼大厦，可不是随便就可以把它们拆了的。因此金沙可能有很大一部分还埋藏在土里，特别是建筑群到现在还没有发掘出来。未来可能还会有发掘的机会，就让我们一起期待吧！

在这次探秘之旅的最后，我想给大家推荐一套书-《给孩子讲三星堆》系列。作者是中国著名考古学家刘兴诗。他亲自参与了三星堆与金沙的发掘。这套书虽然是儿童读物，内容却是有深度的。刘兴诗爷爷以一个考古工作者的视角分析文物以及古蜀国的历史。他结合史书，发掘时的所见所闻，以及传说有理有据的推断出了他自己对古蜀国历史的想法。书中也鼓励我们自己去有逻辑的分析。而且他的语言也非常生动，简单易懂又逻辑清晰，让人很容易记住书中的知识。如果你想进一步探索古蜀国的历史，我很推荐你看一看《给孩子讲三星堆》系列！

在蜀地这个如世外桃源一般的地方，孕育了一个璀璨的文明。这里的人们用自己的智慧与想象力诠释着自己周围的世界，给后人呈现出一幅怪诞又神秘的画卷。三星堆和金沙就如天空中的两颗星星，一颗暗淡了，另一颗又冉冉升起。这里的探索还没有结束，让我们共同期待下一个惊喜吧！

## 湘西游记

六年级 刘畔酉

回顾 2024 年 8 月 3 号,我和亲爱的老妈一起乘坐 8 点 50 的飞机前往张家界,开启了为期一周的湘西游。一路上,热辣辣的阳光照射在巨大的机翼上,反射出了夺目的光彩。我的心兴奋而又期待。窗外,棉花糖似的白云在自由自在地飞翔,我的心随着这可爱的白云也在空中翱翔---张家界我来了!



11 点 24 分,我们到达了机场。下飞机,取行李,和地接会合。出了机场大厅,我就迫不及待地四处张望。外面的高山不规则的排列着,松树和竹子密密的覆盖了整座山,挨挨挤挤的,让我的眼前一亮,无比舒适,眼睛和心情都得到了片刻的休息。

吃了午饭,坐了一个多小时的车,我们终于来到了芙蓉镇。办好房卡,在酒店稍作休息,6:00 便和导游一起步行到达芙蓉镇,开启了湖南第一景点的游览。

芙蓉镇原名王村,是一个具有两千多年历史的古镇,是土家族土司王朝的起始都王府。因有一条瀑布穿镇而过,又称“挂在瀑布上的千年古镇”。1986 年著名导演谢晋在此拍摄了电影《芙蓉镇》,该电影由刘晓庆主演。电影播出非常成功,小镇也因该电影也被越来越多的人知晓。随着旅游业的兴起,2007 年王村正式更名为芙蓉镇。



这时已是夕阳西下,橙红色的太阳吸引着每一个人的注意,几朵彩云遮住了夕阳的半张脸,天空被晕染成了粉色,橙黄色,淡蓝色,可谓是美丽至极。

这里的夜景绝妙无比。天黑时,街道上的灯光橙黄橙黄的,照亮了每一个人兴奋快乐的面庞,我也在这灯光的映照下,美滋滋地享受着闲逛的悠闲。偶尔停下脚步,看一看某家店铺的产品及特色。我还吃了一碗刘晓庆米豆腐,我觉得口感有些许奇怪,咸味或许比甜味好一点。

在芙蓉镇,我感受到了土家族那热情淳朴的民风,欣赏着让人眼前一亮的风景,我想说:“芙蓉镇真是个好地方!”不过,令我感到遗憾的是我欣赏的太匆忙了,太急了,没能仔细体会这块宝地。

“刷啦啦,刷啦啦”,我正沉浸在自己的美梦中,突然,妈妈冲起了马桶,巨大的冲水声促使我的美梦崩塌了,我抱怨道:“妈妈!马桶的冲水声太响了吧!”但我也只好起来,开始洗漱并收拾行李,还瞄了几眼行程表,我的心情顿时就高兴了,因为今天我们要去凤凰古城!

我和妈妈吃完早饭并找到导游,乘车前往今天的第一站,悬崖栈道。

我们走在悬崖边，周围的风景极为壮观，高峰耸立，一片片的绿色充满了我的眼睛，我惬意地走着，偶尔停下脚步，与妈妈拍几张照片。不知不觉中，我们来到了玻璃栈道，脚底下就是万丈深渊，我美滋滋的看着，并没有感到害怕，而有的是兴奋，因为我好久没有走在玻璃栈道上。妈妈倒是放慢了脚步，看上去内心有些忐忑。

走完了栈道，爬完了 400 多个。太阳无情的烤着大地，我和妈妈我们便来到了电梯门口，顺着楼梯下降，我们便来到矮寨大桥。矮寨大桥甚为壮观。建在深三百多米米的德夯大峡谷之上，主桥全长 1 4 1 4 米。分为 2 层，上面一层是汽车行驶道，下面是行人观光道。我欣赏着脚底下的绿水青山，不仅感叹中国建筑设计师们的伟大。哼着小曲，信步在大桥上，不知不觉一个来回就走完了。要离开了，还真是有点恋恋不舍。



吃过午饭，便坐车前往今天的第二站，凤凰古城。凤凰古城因背依的青山酷似一只展翅欲飞的凤凰而得名。凤凰古城的文化底蕴深厚.它的历史悠久,建筑风格独特,保留了明清时期的传统格局和历史风貌,以青石板道和吊脚楼为主。古城四面环山，青峰叠翠，清澈的沱江从西向东穿越而过。

到达古镇时，已是傍晚，又是欣赏夜景的时刻。如同芙蓉镇的夜景，灯火辉煌。虽是人挤人，但十分美丽。不过，我仍然也就逛了一个多小时，匆匆忙忙就回酒店休息了。

今天又是美好的一天，虽然很累，但收获满满！

6 点 45 分，我准时起床，洗漱完毕后，妈妈还在睡懒觉，等她起床后，我们就下楼吃早餐了。

上午的时间是多么的惬意啊！我走在铺满石板的小路上，耳边只有零零碎碎的说话声和水声，远远望去，水面仿佛是一面由青绿色和蓝绿色组成的晶莹的镜子，靠近水面，你会发现总有星星点点的小水柱落入水中。哦！原来是小孩子们在玩水呢！他们踏着水，玩着水枪，脸上红扑扑的，泛着浓浓的笑意，他们的快乐是有感染力的，我不禁微微的笑了。随着弯弯的小路往前走，你就会看到两个小瀑布，泛着汨汨的白花，中间夹了一座小桥，桥面很宽，仿佛是想让所有的游客都上前走一走。已经有不少人站在桥上拍照留念，我和妈妈也走上了桥，低头看去，湍急的水流一涌而下，桥面偶尔还咯吱咯吱响，仿佛马上就支撑不住来自水流的攻击。远远朝瀑布望去，我竟在白花中间发现了一堆的塑料瓶子！这让我大感不快，这也是美丽的风景线中丑陋的一角。



瓶子！这让我大感不快，这也是美丽的风景线中丑陋的一角。



随着时间的流逝，太阳也越来越刺眼，在妈妈的催促下，我只好回到了酒店收拾行李。

下午，我们来到了 72 奇楼，这里灯火通明，人言嘈杂，但仍然能看出它的古朴与美丽。这里小吃很多，但符合我胃口的很少，我只是仓促地吃了些，便不再去注意美食，反而去注意留下的时间，这使我回忆起来时大感不快的。

今天总体来讲还是不错的。

8 月 5 号的旅游目的地是黄石寨。“不到黄石寨，枉到张家界”，这让我特别好奇黄石寨到底有啥奇特的？从酒店出发时天是阴的，天气预报说没雨。可刚走了二十多分钟，竟然下起了大暴雨。导游说我们是幸运的，雨后的黄石寨会美奇。下车后，大家各个都穿上雨鞋，冒着大雨进入了景区。四处只能看清朦朦胧胧的一片淡雅色。听导游所讲，这山林里有许生的猕猴，如果你提了塑料袋猴子面前拉开了书包拉链，它们立即上前抢，还会抓伤人！这让少有点忐忑。在上山的过程当中印象深刻的还得是坐缆车前往缆车的速度很快，短短几秒钟，就离等车台很远了。低头向下看就是万丈深渊，因为刚下完雨，看见浓浓的，洁白的云雾聚集在山的夹角处，我急忙拿起手机，拍起了照。我不禁感叹，这里好美呀！快乐时光总是短暂的，几分钟后，便到了山顶。随后就是大量的走路和拍照，在旅途中，发生了戏剧性的一幕。一只猴子站在一个大塑料袋面前，正在不断的从里面掏出各种各样的零食，周围围了一大群人，原来是猴子抢吃的呀！



的出衣，雨望去，的绿多野或在就会我多令我山顶。我们脚下还能

一路走来，我们见到了许多大自然的奇观。如“南天一柱”，一石峰从深不可测的沟谷中冲天而立，上下一般粗细，犹如镇山之卫士，超凡脱俗。如“天桥遗墩”，一组石峰群坐落于黄石寨与袁家界之间，各个奇高无比，犹如冲天的利剑，守卫着大片大片的石峰。

上午的时光，我们就陶醉在这高山的美景里了。下午我们来到了宝峰湖。这里的水异常的清澈，环境极为优美，顺着小船，山峰所形成的图案也千奇百怪，俗话说：“三分靠看，七分靠想象”我看到了单峰

的骆驼，开屏的孔雀，美丽的少女和半张脸的猪八戒。据导游所讲，这里还是西游记真假美猴王的拍摄地点！当到了大巴的停靠站，我们来到了国家二级保护动物娃娃鱼的所在地，在这里，我们看到了活了130年的长寿娃娃鱼，它长约1.5米，行动起来极为笨拙，没有活力。看完了娃娃鱼，我们便喂起了满满一池的鲤鱼，他们都饿坏了，争着抢着要吃，嘴巴张得仿佛能吞下一个西瓜。

这些景点逛完后，今天的旅程就算结束了。行程很满，脚感到无力，但心情是美的。

随后的几天，我们又游览了袁家界，天门山，观赏了天门洞。了解了天门洞的奇妙之处，如天门翻水，天门转向等。

经过芙蓉镇和凤凰古城，我了解了土家族的一些风俗习惯，体会了他们热情好客的民族风情，欣赏了绝美的夜景；走过森林公园，我感悟到了来自大自然的魅力；去到天门洞，我不禁赞叹大自然的鬼斧神工，了解到天门洞的奇特之处。祖国的大好河山是如此的多姿多彩，壮丽宏伟。我深刻体会到了绿水青山的重要性，它不仅装饰了大地，也丰富温润了人们的心灵！

## 云南之旅 九年级 张馨文

云南之行属于临时起意，总感觉这个假期应该来一次远行才完整，于是在出发前一周才确定下行程，从而对云南便有了向往与期盼。转眼就到了出发的日子，看着凌晨四点的街道，城市本应都沉浸在安睡的睡意中，而我们则坐在了通往机场的车。没想到5点钟的机场却热闹非凡，人头涌动，候机、登机、起飞、落地的时间转瞬即逝。

### 黑龙潭&丽江古城

历经三小时的飞行，我看到了丽江的蓝天白云。午后的丽江，炽热的太阳把蓝天照得更蓝，大朵大朵的云缀满天际，能看到远处的雪山。黑龙潭公园两侧绿树郁郁葱葱，蝉鸣环绕，踏上青石堆砌而成的石拱桥，欣赏着水中嬉戏的鱼儿，清澈的泉水中漂浮着长长的、翠绿的海草，像美人的秀发在水中摇摆、舞动。远处连绵的青山环抱，漫山的绿植将山体覆盖，深吸一口气满满的负氧离子。沿着石板路，穿过百年树木搭成的绿荫道，顺着水流的方向，走着走着便来到了丽江古城。

大水车是丽江古城的标志性建筑，汇聚了打卡拍照的游客。我们也混入人流中，走走看看。走过了古城一座座桥，攀上古城一阶阶石阶，登上狮子山顶，眺望远方的雪山，艳阳下的雪山发出金色的光芒，来到了桃花岛观景平台，俯瞰整个古城，此时的城，在蓝天白云下好安静，看不到她的喧嚣，殊不知她正在酝酿夜晚的激情。太阳迟迟不肯下山，8点钟天依旧没有黑，我们穿梭在古城的各个街巷，雨伞巷，风铃街……每条街都有相似的韵味却各有不同的风格。日落时分四方街的篝火盛宴开启，人们围着篝火手拉手跳着舞，游客跟着当地居民一起载歌载舞，感受着纳西族人的热情。而里三层外三层的游客也把四方街围得水泄不通。喝过了香巴拉的牦牛奶茶，来到了网红餐厅“樱花餐厅”，饭店好似一个多肉植物园，挤满了打卡拍照的游客，九点多还有N多的游客在排队等位。夜晚的丽江古城比白天更加喧闹，你能感受到小商小贩的热情叫卖，能听到酒吧驻场歌手此起彼伏的歌声，更能体会到炎炎夏日人挤人的温度。暖黄色的灯光笼罩着古城，给整个古城增添了浪漫且温馨的惬意感觉。

### 虎跳峡&普达措&土司宴

历经千辛万苦的堵车排队，终于来到振人心魄的虎跳峡观景台，近距离的感受金沙江的磅礴气势。眼前的金沙江宛如一条巨龙，在群山间盘旋腾挪，浩浩汹涌的撞击两岸的悬崖，激起一浪高过一浪的水花，又如老虎咆哮般，发出阵阵怒吼，轰轰作响。高耸入云的青山安静的守护着惊涛骇浪的峡谷，动静之间演绎着大自然的壮美，相机无法记录它的美，我只能把震撼深深刻在心里。

走入香格里拉到达普达措时，天公不作美。绵绵的小雨打湿了衣襟，阴暗的天空让普达措增添了几分神秘与深沉。山间雾气缭绕，树木被雨水滋润的格外青翠，漫步其中感受着大自然的原生态，会惊喜地发现不怕人的小松鼠在树丛间窜上窜下，会停下脚步看着草坪上悠闲的牦牛与马儿，会驻足湖畔看那清澈的湖水与枯树，似乎在讲述远古。晚餐的土司宴，我们接收了哈达的礼遇，这不仅是一次美食的盛宴，更是一种文化的体验。我们围坐一起吃着火锅，欣赏着传统的藏族歌舞表演，感受着藏族文化与风土人情，扎西德勒也是对他们美好的祝福。

### 独克宗&丽江千古情

换上特意挑选的民族服装，感觉自己真的像一个藏族少女，漫步在神秘色彩的独克宗古城，在大街小巷中留下了许多美好镜头。世界上最大最重的转经筒，庄严而神圣的屹立于半山上，筒壁上端用浮雕篆刻着文殊，普贤，观音，地藏四大菩萨，下端刻着佛家的八宝图，筒内藏有经咒、无字真言等共 124 万条和多种佛宝，竟有 16 吨之重。我和众人一样满怀虔诚、带着心愿、用尽力气转动这个庞然大物，转了三圈。在山下时，我以为转经筒是自动旋转的，其实有太多的人带着他们的虔诚与信仰在转动。

丽江千古情是丽江的一张文化名片，再现了纳西族历史的《木府辉煌》，描绘了摩梭人的走婚习俗，反映了茶马古道的《马帮传奇》，不仅让观众有一种超震撼的歌舞视觉享受，更多的是跨时空的心灵触动与情感共鸣。

### 束河古镇&荒野之国&玉龙雪山&蓝月湖

沐浴在清晨阳光中的束河古镇格外静谧，我们试图将它慢慢唤醒。许多商铺并未开张，反而彰显了古镇的质朴，茶马古道额青石板路，小桥流水人家，处处显得宁静又安逸。溪水是如此的清澈，水草一丝一丝的在水中摇摆纠缠，有些慵懒又随性。随处可见的三眼井，显示纳西先人的智慧与节俭。看到满橱窗的瓦猫，琳琅满目形态各异，人们相信瓦猫可以保佑他们招财纳福，家宅平安。

喜欢宫崎骏电影里经典的天空、城堡、草垛，来到荒野之国，真的感觉宛如走进童话世界，据说这是一个爸爸送给自己女儿的乐园，来此的每一个人都瞬间变成孩子般无忧无虑，感受的不仅仅是一份父爱，更是一份童真。民谣歌手乔小刀利用废旧物品亲手打造，每一处都是爱的体现。这里有庞大奇幻的屋群，异形的交通工具与偶尔出没的灵怪，还有废铜烂铁制作的各种机械、交通工具、秋千，摇滚风格的奇形怪状的房屋，让人们满心欢喜的拍照留念。涂鸦了许多励志、有趣、搞笑的文案——署名祺白石，总会让人联想到齐白石。在荒野之国中探险求生，其乐无穷。

云南之行的重磅非玉龙雪山莫属，我们在海拔 3300 米处观看了《丽江印象》实景演出，以雪山为背景，演员们是来自 11 个少数民族的当地居民。各色的民族服饰、质朴的歌声与舞蹈，展现了丰富的民俗文化与独特的地域风情。其中长发翩翩的 C 位演员给我留下了深刻印象，他的动作幅度特别大，表演的特别投入，成为舞台的焦点。

经过漫长的人挤人的排队，我们坐上了通往 4506 的冰川大索道。到达 4506 界碑时已是 5:20 分，原计划是 6 点钟下山索道排队，为了没有遗憾，我们打卡拍照后就直奔 4680。此时山上下起小雨，山顶云雾缭绕若隐若现，我们都有一点缺氧的症状。我们每个人准备好氧气瓶，看着这 174 米的高度差，距离并不远，但是高海拔徒步行走，真的有人会望而生畏，半途而废。我仗着自己身体素质好，走得很快，

但是零下的寒风迎面刮来，还是令我捂紧衣服，走一段也会停一停缓一下，爬台阶还是蛮费力气的，每一次的上升感觉空气变得更加稀薄，温度也在随之降低。山上的护栏扶手那是透心凉，就连手里的氧气瓶也失去了体温变得冰冷。灰冷的山体让人感到他的冷峻，4506处没有看到雪，只有灰色的山石，但是一步又一步，爬过一个又一个阶梯，我们看到了雪，我们知道距离4680不远了。我咬紧牙，加快了步伐，但随之而来的是越来越沉重的喘息。还好做了充足的准备，及时补充了葡萄糖，短暂的休息后我继续向上爬。终于我看到了4680石碑，上山前我听导游、家人说会有高反现象，我心中十分紧张，但当到达山顶的那刻所有的疲惫、不适都被眼前壮丽的景色所消融，而我同时也战胜了自己对高反的恐惧，我成功了！站在山顶，放眼望去，身旁便是布满冰川的山，蓝月湖在阳光的照射下像一颗蓝宝石嵌在山脚下、熠熠发光，分外闪耀。爬上这一百多米的历程，只有体会过才知道他的艰辛，还好我没有放弃，选择了坚持，才看到了那绚丽的冰川，玉龙雪山也不再令我望而生畏。我想学习也是如此，遇到困难不放弃、坚持下去就会有更好的收获。有得有失，下山索道排队一百多分钟，下山已是8点钟。匆忙之后赶到蓝月谷，看了眼暮色下的蓝月湖，坐着景区最后一班大巴告别了玉龙雪山。

### 喜洲古镇&洱海湾畔&大理古城

告别了丽江，来到了大理。大理的云特别美，喜洲古镇一座安逸的小镇，安静的体验白族扎染，先在一块手帕大小的白棉布上用笔画出图案，接着穿针引线沿着图案的轮廓开始缝制，抽线、绑线，最后将其放入盛满蓝染料的染缸里浸泡染色。在喜洲古城随处可见扎染的手工艺品，这是白族的文化遗产，蓝白相间像极了大理的蓝天白云，有着旷野的淳朴与自然的质朴。扎染作品晾干的时候，我们逛了逛古城，白族奶奶在卖着自家的无花果，果子很大很甜。带着我的扎染手帕离开了喜洲古镇。

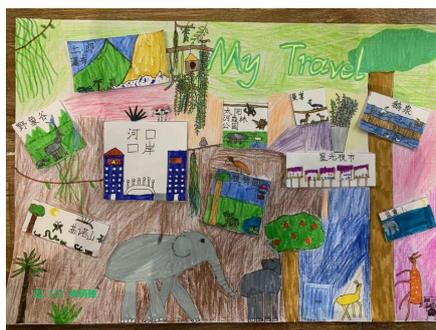
大理是一个浪漫的城市，骑自行车，感受着洱海S湾的景色，那湛蓝的天空，低低的白云像极了一朵朵棉花糖，枯树在清澈湖水的倒影格外别致，时尚的咖啡馆静静地观望着来来往往的人民。在阳光下肆意骑行，感受身边的风，畅享着大自然的气息。

大理古城分成了好几个街区，在那里我攀登上了城楼看望了整个大理古城，一眼望去，人山人海，小吃街的装饰也极其丰富，上面是吊着的灯笼，下面则是各种各样的风味小吃。下午六点的大理仿佛是中午头一般，太阳光强射，十分炎热。晚上的大理古城才是最丰富的，在街上可以听到酒吧里驻唱歌手的歌声，在街上可以看到许多小商小贩的手工艺品，在街上可以碰到小商小贩躲避城管熟练的姿势。

六天里，我们经历了春夏秋冬，翻越了四千多米的雪山，欣赏了咆哮的虎跳峡，打卡了卡哇伊的荒野之国，漫步了柔美的普达措，土司宴欢快热烈的歌舞让我们兴奋，各大古城的悠久历史、建筑、美食、民族风情让我们迷恋，体验了白族扎染，还有独克宗和洱海湾畔的旅拍给我们留下了美好的印迹。我们伴着大理的日出，告别了云南之行。

### 三、画出精彩假期

美好的假期里，同学们也经历了很多精彩的事情，他们选择用绘画将这些记忆留存。





四年级 徐熙诺

#### 四、学做家务

承担家务劳动来分担家人的辛苦，把对家人的爱装在心里。四年级的徐熙诺同学在假期积极承担起家务责任，制作出美味的食物。



#### 五、海洋节系列活动

我们成长在“红瓦绿树，碧海蓝天”的岛城，与海结缘，六年级的王奕晴同学为大家带来与海洋相关的演讲——《我最喜欢的航海家郑和》，希望借此演讲提高大家关注海洋、保护海洋的意识。



“十个一”活动不局限于假期，同学们带着满满的收获和回忆回到了校园，也会在“十个一”计划的引导下，通过体育锻炼、旅行感悟、绘画创作和家务劳动等，强健体魄，丰富心灵。这些经历如同宝贵的财富，将伴随同学们继续成长，激发他们对未来的无限憧憬。让我们期待在每一段时光里，他们能将所学所感融入学习生活中，绽放更加灿烂的光芒。