



大理传说

洱海月

相传天宫之中，住着一位温婉秀丽的公主。她日日俯瞰凡尘烟火，始终贪恋人间质朴温暖的烟火生活，心生无限向往。某日，公主悄然辞别天宫，下凡来到风光秀美的洱海之滨，在一个宁静的小渔村，与一位善良憨厚的渔民相知相守，成婚度日，拥有了平凡又安稳的幸福。

朝夕相伴间，公主目睹丈夫与村中渔民终日出海捕鱼，迎风踏浪、辛劳奔波，心中满是怜惜。为庇护一方百姓，让渔家摆脱贫苦、丰衣足食，她毅然将自己护身的通

灵宝镜沉入洱海。宝镜入水，即刻绽放万丈光芒，穿透层层碧波，将水下游走的鱼群映照得一清二楚。自此，渔民出海捕鱼总能收获满满，日子愈发富足安稳。

奈何良辰易逝，美景难留。公主私自下凡的消息终究被父王知晓龙颜大怒，当即下令派人将其强行带回天宫。临别时，公主满心不舍洱海风物，更牵挂淳朴善良的渔家百姓，并将宝镜沉入洱海永久留存，世世代代庇佑沿岸渔民安居乐业。此后，宝镜在海底变成了一颗“金月亮”。

洱海边至今流传着一首古朴歌谣：“天上一个月亮白晃晃，水中一个月亮金灿灿。”这便是“洱海月”的由来。每逢农历八月十五中秋之夜，皓月当空，白族儿女便会齐聚洱海边赏月观湖，世代延续这份习俗，以此感念公主深情大德。

绘画作品《大理传说——洱海月》：何俊博
版式：何俊博

平凡日子里的“糖”

□ 李云帆

流年漫漫，寻常日子里总有细碎欢喜；岁月悠悠，平淡生活中自有淡淡清香。成长路上，最珍贵的往往不是惊天动地的大事，而是藏在日常里的小美好。回望2025年，岁月里藏着三块“糖”让我的流年有乐，让岁月含香。

第一块糖，是棋盘上清脆的落子声。我与父亲对弈已有几个年头，获胜的局数，掰着手指头都能数得过来。但我就是喜欢凑到棋盘前，听他输棋时佯装懊恼的那声轻叹，捕捉他赢棋时眼角闪过的那缕光芒，感受他复盘时搭在我手背上温热而有力的触感。每一次落子、每一次复盘，都让我沉浸其中，快乐无比。

第二块糖，是笔墨散发的清幽香气。做练习题时，我可以静静地聆听笔尖滑过纸面的沙沙声，可以悠闲地闻着笔墨淡雅的芬芳。那一刻，仿佛整个世界都安静下来，唯有自己沉浸在知识的海洋里。每当我解开一道难题，那种油然而生的成就感，如同璀璨的烟花在心中绽放，根本无法言喻。这种在知识中探索、收获的过程，也能让我满心欢喜。

第三块糖，是晚饭后惬意的时

光。吃完晚饭，我轻轻搁下碗筷，在兜里揣上几枚硬币，便悄悄溜出家门。走在大街上，夕阳宛如融化的橘子糖，温柔地洒下余晖，将整条大街染成暖暖的橘红色。迎面吹来的微风，像一只调皮的小精灵，从我的帽兜钻进去，又从我的脖颈钻出来，痒痒的，十分有趣。倘若口渴了，我就买一瓶冰水，瓶壁上的水珠晶莹剔透，像藏着一捧小小的星光。要是肚子饿了，我就买一根烤肠，那肠衣被炸得滋滋作响，一口咬下去，外脆里嫩，鲜香四溢，美味极了。此时，一天的烦心事早被抛到九霄云外，我尽情地享受着眼前的美好时光。这样温暖又治愈的小瞬间，怎能不让人感到快乐呢？

棋盘相伴，流年有乐；笔墨书香，岁月含香。这三块小小的“糖”，包含着亲情的温暖、成长的喜悦，还有生活最朴素的美好。正是这些细碎又温柔的快乐，拼凑成了我热气腾腾、闪闪发光的2025年。我渐渐懂得：用心感受每一个当下，平凡的日子也能满是欢喜，漫长的岁月自会处处留香。

（作者为祥云县祥城镇城西社区完小六（6）班学生 指导教师：李琼娟）

洱海印象

□ 邓昕玥

“苍山不墨千秋画，洱海无弦万古情。”

此刻，我正坐在洱海边的秋千上，风混着水草的腥味儿扑面而来，秋千微晃。

阳光洒在蓝色的水面上，漾出碎钻般的光芒。

洱海的浪花一浪叠一浪，无休止地拍打着岸。几只白色的海鸥悠闲地浮在水上，跟随着浪花轻轻荡着。

几朵慵懒的云慢慢走远了，天空纯净的蓝色与洱海交融，水天一色。

岁月静好是我对洱海最直观的感受。这儿有与世隔绝般的氛围，行人不用着急赶路，不用去人挤人的景点排队。就像此时，在一个普通的下午，坐在草地上，望着湛蓝的湖水和在空中飞翔的海鸥。让自己慢下来，静静地思考。

风吹树响，是生命的歌……

我跳下秋千，林子里刮起了风，叶子沙沙作响。地面上，从树叶缝隙间透下的阳光开始晃动。不知从何时起，它们的身影开始从我的记忆里淡出？我好像变成了一个无聊的人，离

开这些“无用”的景色太久，已经找不到那颗童心，还有那段童话般的时光了。

树叶还在沙沙作响，有种穿透人心的力量。

我已经找到我想要的了。

该去下一个地方了，我上了车。坐在车上，我想，为什么我会喜欢旅游？

车窗外，路边的树向后退着，好像没对上焦的照片。洱海依然波光粼粼，几只海鸥在低飞。

我喜欢坐车，就这么看着窗外。要么在脑子里编织一篇童话；要么听会儿歌，跟着节拍点头。

我好像懂了，我喜欢旅游是因为可以慢下来欣赏风景。洱海就是这样，有一个魅力的地方。它自由、清静、悠闲，用自己独有的慢节奏抚慰每一位旅人。

车窗外，海鸥鸣叫起来。浪花拍打着岸，环卫工人在打捞水草。我吸吸鼻子，好像还能闻到洱海的味道。

（作者为宁夏银川市北塔中学七年级22班学生）

测视力

□ 王水林

星期五的第三节课，老师带我们到学校党员活动室体检。先量身高、称体重，最后再测视力，大家既兴奋又有点紧张。

量身高称体重的时候，我挺直了身子站在测量仪上，心里暗暗希望自己长高了。我看看上面的数字，心里有点小开心，因为数字显示我比去年长高了一点。同学们有的笑着说自己长高了，有的开心地互相比谁长得高，现场充满轻松快乐的气氛。

开始测视力了，我们排着队一个一个地轮流着测。我看到墙上挂了一张大大的视力表，立刻紧张起来，生怕自己看不清。排在前面的同学，有的测得很轻松，三三两两就通过了；有的则眯着眼睛，身体向前倾，伸着手指，半天才吃力地说出字母的开口方向。我站在队伍里，心怦怦直跳。

终于轮到我了，我站在桌子后面，按

照医生的要求，一只手掌遮住一只眼睛，看墙上视力表上的字母。医生拿着小棒，上下左右地指着视力表，我把眼睛睁得老大，认真地说出字母的开口方向。刚开始，前面几行还看得很清楚，越往下，字母就变得越小，到了最下面几行，就变得模模糊糊的了，我只能勉强分辨。

等测完视力，医生温和地告诉我检测结果。当听到我的视力正常，我高兴极了，一直悬着的心才放下来。

这次视力检测让我明白了，身体健康和视力保护都非常重要。今后我一定要养成良好的用眼卫生习惯，保护好视力。眼睛是我们心灵的窗户，只有好好保护它，才能清楚地看见我们这个美丽的世界。

（作者为永平县龙街镇中心完小五年级学生 指导教师：张品良）

风花雪雨
乡愁大理

杨雨情

下关的风，
让洱海皱眉、皱眉，又露出笑脸。
让上关花，
长到了白族姑娘的脸上，
那笑容，只一瞬，就醉了！

苍山的雪，
飘呀飘，飘呀飘。
飘到了一个小孩的心上，
他们的童年充满快乐，
充满希望！

大理的雨，
以古城的一条条街道为琴弦，
嘀嗒，嘀嗒，
弹奏出一首首动听的乐曲，
诉说这一缕又一缕乡愁！

（作者为鹤庆县云鹤镇中心小学218班学生 指导教师：董钧华）

我的
小小书包

张泽佑

我书包里有很多秘密
除妈妈的叮嘱外
下关的风
洱海的月
一不小心就藏进夹层里
拉链是风进出的关口
每天早晨我推开两扇城门
铅笔盒里住着整座苍山
橡皮擦擦掉十九峰积雪

语文书夹着三塔的倒影
数学本爬过蝴蝶泉的竹林
妈妈缝的布袋里装着晌午
一朵云悄悄变作棉花糖

书包夹层藏着洱海的月
夜夜洒在蓝丝绒的床单
当英语单词滴落成雨点
南诏故事就从针脚溢出来

彩笔也画不完的春天
上关花扑簌簌落满拉链
当试卷铺成石板路
小书包驮着我走过晨昏四季

直到某天解开背带
发现风花雪月都在呼吸
所有文具都变作归途
装着整个大理的乡愁

（作者为大理市下关七小211班学生 指导教师：金玲敏）

别说我小

杨四玲

奶奶你别说我小
我会扫地和拖地
爷爷你别说我小
我会泡茶和洗茶杯
妈妈你别说我小
我会洗碗和擦桌子
爸爸你也别说我小
我会的可不少
我还能带弟弟妹妹玩游戏
你们都说我小

（作者为剑川县双河完小学生）

以上作品为2025大理诗歌季“诗歌与少年成长计划”系列活动“风花雪月·乡愁大理”青少年诗歌创作大赛获奖作品。

