



## 世界瑰宝 布达拉宫

上海市宝山实验学校 五(5)中队 李子钜

布达拉宫,位于西藏拉萨的玛布日山上,是一座神来神往的圣殿,被列为世界文化遗产,也是世界十大土建筑之一。

始建于公元7世纪的布达拉宫,是为迎娶文成公主而修建的楼宇。它是世界上海拔最高,集宫殿、城堡和寺院于一体的宫堡式建筑群,收藏、保存着极为丰富的历史文物。17世纪重建后,成为历代达赖喇嘛的冬宫居所,是西藏政教合一的统治中心。

布达拉宫由红宫、白宫两大部分组成。晨光熹微,雄踞在红山之颠的布达拉宫,群楼重叠,红白相间。红宫居中,外显13层,宫内实际有9层之高;白宫横贯两翼,疏密相间、错落有致,高7层。整座宫殿东西长360余米,南北宽140米;最高处海拔为3700多米,占地总面积3.6万平方米,总建筑面积为1.3万平方米。

布达拉宫不仅气势恢宏、造型别致,而且具有鲜明的藏文化特色。它依山而建,是一座宫,也是一座山。这种藏式建筑,能借取山势而形成神圣感与崇高感,布达拉宫将其展现到了极致。

在茫茫雪原上屹立了1300多年的布达拉宫,见证了西藏的新生,也是名副其实的“世界瑰宝”。站在白宫门口,返身南望,远山静穆,祥云缭绕,拉萨河如一条玉带飘过,绿地与城市尽收眼底。山河动容,万物皆备,布达拉宫无愧于世界屋脊上一颗璀璨的明珠。在浸满梵音的雪域,他正静默地等待着我们的探寻……

## 可亲可敬的虎爸

上海外国语大学尚阳外国语学校  
三(1)中队 杨宥鸣

他有2米身高,有长长的腿和强壮的身体,看上去十分威武,这就是我的虎爸。

从小,虎爸一直不在我身边,我们经常通过视频“见面”。他原是上海男排队员,拿过多次全国冠军,漂亮的水晶奖杯至今陈列在我家橱里。现在的虎爸是国家女排二队和上海外语大学排球教练,长期在上海,我们相处的时间变多了。

三年级开始,他就开始教我打排球,希望我通过运动强身健体,培养我的团队合作能力。

记得有次练对墙垫球,我偷懒少垫了10个,虎爸发现后不仅让我补完,还罚我绕场跑了10圈,当着其他队员的面,我委屈地哭了。

他语重心长地告诉我:“运动技能的习得,需要保质保量完成训练任务,来不得半点投机取巧,更不能三天打鱼两天晒网,这和学习是一样的道理。今天你没完成既定训练量,理应受到惩罚。”

那天虎爸还给我讲了他当年在少体校刻苦训练的往事,听完我很羞愧,心中暗自说以后遇到困难,一定要坚持不能放弃。后来我没有再被罚。

虎爸让我非常敬佩,我要努力向他学习。不怕苦,不怕难,从写端正每个字,做好每道题,垫好每个球开始,以顽强的毅力和刻苦的精神对待学习和训练,争当优秀的少先队员。

## 上海故事

上海市江宁学校 三(6)中队 张怡飞

我,生在上海,长在上海。

记得很小的时候,就总是听外公说:“老早子上海老灵额,城隍庙、大世界、南京路,都老好白相额,我带依去看看叫好伐?”

于是,我便无数次骑在外公高大宽厚的肩膀上边走边看,听他讲那过去的故事……

那时的上海在我眼里,就是石库门、九曲桥和黄浦江。

渐渐地,我长大了,上海也长大了。

跟着爸爸妈妈走过田子坊、新天地和陆家嘴,才知道我的家乡是那么宽广,那么海纳百川。

最爱的还是那黄浦江畔,一百年前的房子和一百年后的房子隔江相望。华灯初上,老房子们灯火辉煌,溢出古老沧桑的流光;而江对岸则是一片赤橙黄绿青蓝紫,千条万缕的光线变换着队列,直入苍穹,和宇宙的神秘相连。

东方明珠则像一位美丽的新娘,浑身散发出爱情的光芒,撒向滔滔不绝的黄浦江面,随江水东逝,温暖整个海洋。时而会有豪华游艇闯入眼球,为这绚丽的画卷又增添几分时尚与活力。

我的眼睛开始模糊了,大上海的波澜壮阔令我感动,让我骄傲。



疫情“打不倒我”,打不倒上海,全国亦然。只要我们齐心协力,生活从来不是绊脚石。

作者:上海民办彭浦实验小学 五(3)中队 陆昶文

