博学笃行，筑梦星河　主编：云健凌 副主编：洪晨竣　排版:洪晨竣 陈劲豪 稿件审核与素材提供：许文昊 孙明远 闫熙曼 何兆轩　撰稿：闫熙曼 deepseek KimiAI

星河小报

第 01 期

2025-2026学年　第三周

星河班班报编辑部　主办

本期导读：

昆明的秋，像一封被风拆开的信，银杏、花香、蓝天都在字里行间。翻开这期班报，让秋色先声夺人：同学笔下的金黄大道、雨中圆通山、傍晚滇池，都闪着季节给的镁光灯。看完风景，移步教室——文化墙换新衣、图书角长出新“叶子”，我们用照片和涂鸦说成长。再瞄一眼“本周小电台”：运动会号角、合唱海选、暴雨突袭早读，笑点热点一起打包。最后把好词好句抄写一下，放进笔袋，下次作文就能让它起飞。阅读愉快，愿纸上的秋天在你心里再落一场金雨。

在昆明，温柔也是一种颜色

王煜滢　昆明的秋

北方的秋，带着一股干脆劲儿。风一吹，树上的黄叶就被吹得哗哗往下落，没几天，街道上就像铺了一层金黄的落叶地毯。气温也骤降，早上穿风衣，晚上可能就要穿厚外套了。人们这时就要开始为寒冬做准备。总之，北方的秋带着紧迫感。

而昆明的秋，没有一下子的寒冷，而是温和的。树都还是绿的；花照样开着：三角梅、月季还在绽放着笑脸，丝毫没有意识到秋天的来临。气温总在二十度上下浮动。秋的气息里全是“松弛”。

清晨的秋意藏在风里。早上打开窗，风裹着花的甜香扑面而来，不是那种发腻的甜，而是清清爽爽地钻到你的鼻子里。抬头看天，万里无云，干净得很。树上的叶子只是边缘镀上了一点浅浅的黄，像是被阳光温柔抚摸过的痕迹。昆明的月季到了秋天也不肯谢去。

正午的秋阳，它不像夏天那样刺眼；不像夏天那样烤得人发慌；不像夏天那样晒得人汗流浃背。秋天的太阳晒在身上是暖烘烘的。阳光照射在平静的湖面，波光粼粼。湖边的柳树还垂着绿丝绦，枝条轻扫过湖面，荡起一层细小的涟漪，把昆明的秋衬得格外鲜活。

傍晚的秋藏在巷子里。夕阳把天边染成橘红色，连带着老房子的灰瓦也晕上暖调，墙上的爬山虎叶子都镀上了暖光，绿的、黄的、红的叶子交织在一起，让昆明的秋多了几分烟火气与诗意。

昆明的秋天不是满街萧瑟，它不像北方的秋那样寒冷凛冽，而是温和还富有生机的。

把秋天装进口袋

吴优　昆明的秋

在阵阵桂花香中，昆明的秋天悄悄地来到了我们身边。街边的枫树道飘落着红蝴蝶般的叶子，滇池的水面泛起淡淡的金黄，连人们的笑颜都染上了秋色。

清晨上学时，我发现绿化带的梧桐换上了新装，金黄的叶子像小降落伞往下掉，轻盈地落在柏油路上。环卫伯伯刚扫过地面，转眼又铺上了层金沙沙响的绒毯。最有趣的是松树底下那群小松鼠，正仰着脑袋接山楂果。

昆明秋天的云最值得夸。这时候云朵们好像约好了似的，一朵挨一朵在天上堆城堡。这边的高，那边的低，看得人心里跟着忽上忽下。当阳光穿透云层，形成一片片火烧云，美丽极了。

调皮的云朵挤得太近时，就下起太阳雨来。淋着雨的这半边街水雾蒙蒙，没走几步却又是蓝天朗朗。老辈人常说：″东边日出西边雨。″这不就是昆明的秋吗？

昆明的秋　优秀作品专栏



春城秋意，温柔如你

许文昊　昆明的秋天

想象一下云南，是一个可以称为世外桃源的地方，而昆明就是云南中的世外桃源，这里冬暖夏凉、且有各种的美味佳肴，这就是我的家乡--云南。

在昆明，你在夏天来到这里，会发现我们不用在家中吹空调，因为这里的夏天像春天一样，而冬天你不会在这里看到能在地上堆 5 厘米的雪，这就是因为我们一般不会看到雪，如果我们在冬天看到雪会感到很奇怪。

在秋天，昆明是非常美丽的，，一家人一起走在一条地上落满金黄色的枫叶，两旁种满金黄的像一个个金球的枫树的道路上，此时一些正午时分的阳光透过斑驳的树叶照在脸上，这何尝不是一种理想的境界呢？在昆明一片片的绿色把昆明给笼罩在了绿意葱笼之中。

而在一片片美景中也有一些独特的景色，比如情感，一说秋天我们可能不会怎么样，但如果把秋天和诗词联系在一起，心中就会油然生起了一种寂寞之情。比如说王湾的《次北固山下》作者在诗中用各种美景表达自己对家乡的思念之情。作者前四句都在描写自己在旅行中看到了各种美景，其中风正一帆悬的″一帆″写出了自己的孤独。

但《次北固山下》中的作者的孤独和思念是含有希望的，作者也是有家可归的。而《天净沙·秋思》中作者描写的是天下游子的共同情感，这就写出来了表达同一种情感的深层意也可以不同，在《天净沙·秋思》中表达的是天下游子无家可归的孤寂和微无希望的昏暗。

在秋天，也有一个传统节日：中秋节，也表达思念之情，你，也去深刻受一下吧！

这时去到大坝是绝美的，江面像撒了碎金般闪着粼光。远处西山睡美人像蒙上了一层薄纱，若隐若现。

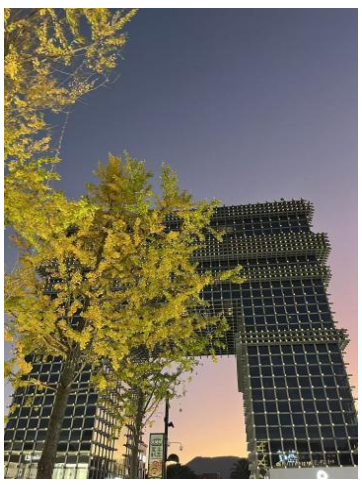
放学经过湿地公园，漫山遍野的菊花让我停下脚步。粉的像霞，黄的像蜜糖，白的花瓣舒展得像芭蕾裙摆。蜜蜂在花间翻着跟头采蜜，沾了满身的金粉。

比蜜更甜的要数团结乡金黄的苹果，摘果的农民们脸上无不挂着收获的喜悦，天上的小小鸟穿着金黄的外衣，一切是那么美，一旁还有一位老人，他想把这美丽的场景永远留在纸上。

春城春太短，夏多雨，冬无飞雪。唯这秋，是最受人喜爱的，我对秋最大的印象是：金黄，美丽。

昆明的秋，金黄灿灿

洪晨竣　昆明的秋天



昆明的秋天，没有北方的萧瑟，却有着独属于它的斑斓与温柔，而这斑斓的主角，当属那金黄的银杏。

昆明的秋天来了，累累硕果挂满枝头，宣告着它的来临：一串串紫色的葡萄、一个个鲜红的苹果、一个个翠绿的宝珠梨、一个个金黄的橙子，在枝头闪烁；田野里，一大片一大片金黄的稻子，正等待着收割……好一派浓郁的秋意！

在这满是丰收的秋景中，最能勾勒出昆明秋天韵味的，是那一片片金黄的银杏。

我们小区外的“悦海路”两边的行道树都是银杏树，也有一二十年了，望去，是一条金黄色的、长长的路，连我家住的小区里也有一棵老银杏树，夏日，树叶密密层层，树枝亭亭如盖，投下浓密的树荫，秋天来了，它的叶子渐渐泛黄，在变作金黄色。

我仔细观察过，当秋风吹起的时候，金黄色的银杏叶子随风飘落的样子，不像别的树叶那样旋转着掉落，而是像一只只黄色的小蝴蝶翩翩飞舞着，落到草地上。当它们一层一层堆叠起来时，就像一片黄色的地毯，踩在上面会发出“嚓、嚓”的声音，软绵绵的，我喜欢捡拾一些完整的银杏叶，夹在书本里做书签。当秋风吹过，银杏叶簌簌落下，像一场金黄的细雨，将大地铺成了柔软的绒毯。

这一片一片的银杏叶，就像一把把金黄色的小扇子，有的小扇子正上方有一个小缺口，却不影响它的完美。“扇子”的表面并不光滑，每一片的纹路都不相同，有的像山水画，有的像星座图，还有的像宇宙星轨图。踩在厚厚的银杏叶上，“咔嚓、咔嚓”的声响清脆悦耳，那软绵绵的触感，仿佛踩在云朵上。

昆明的银杏叶不像北方的，一夜就变黄了，它极有耐心地慢慢地变，先从边缘开始染上金色，慢慢向中心蔓延，仿佛舍不得与夏天告别，于是一棵树上同时拥有了浅绿、深绿、浅黄、金黄的叶子，像是把四季都收在了枝头，一直到了深秋以后才全都变黄了。

这灿灿的金黄色，是昆明秋天的底色，它不仅美在眼前，更激励着我们在人生的旅途中，如银杏叶般从容蜕变，勇敢迈向新的征程。

昆明的秋，软软地落下

闫熙曼

昆明的秋天总是带着一股温柔的明媚。它没有北方秋风卷叶的凛冽，也少了江南秋雨的缠绵，只是悄悄地把盛夏的热烈调成温和。天空蓝得比玻璃还亮，翠湖边的柳树依然垂着青绿的枝条，金黄的银杏叶片片飘下，像给石板路缀满了星星。走在上面，连脚步都变得轻快起来。

昆明的秋天是一曲色彩的交响乐。校园里，瑰丽的玫瑰与古老的银杏树相映成趣，玫红与金黄交织成一幅绚烂的画卷。漫步在小径上，脚下传来阵阵沙沙声，空气中飘散着迷人的清香。远处，木棉树上白色的绵絮翩翩起舞，总是那么引人注目，就像画家调色盘上最温柔的过渡色。　昆明的秋天更是花香与果香的盛宴。街边的桂花树不知何时已然绽放，浓郁的香气弥漫在空气中，让人忍不住深深呼吸。走进热闹的菜市场，仿佛踏入了一个色彩缤纷的果蔬王国。

金黄的梨子泛着诱人的光泽，火红的苹果像一个个小灯笼高高挂起，紫莹莹的葡萄如玛瑙一般晶莹剔透。还有刚从山上采来的野生菌，带着新翻泥土的气息与青草的清香，这些大自然的馈赠总是供不应求。摊主们热情地招呼着顾客，空气中飘散着独特的鲜香，混合着水果的甜腻，构成了一种独一无二的秋日气息。

昆明的秋天是一场不用刻意寻找的美丽约会。它藏在天空湛蓝的颜色里，躲在花朵精致的脉络中，落在水果诱人的香甜里，更融入在我们每天上下学路上的欢声笑语中。原来秋天从来不是凋零的季节，而是一场色彩与味道的狂欢。在这座四季如春的城市里，秋天悄悄绽放着属于它的明媚，向
人们展示着生活最美好的模样。

秋天像一位温柔的母亲，用凉爽的风轻抚着大地；

秋天像一位慈祥的长者，用满树的果实告诉我们收获的喜悦；

秋天更像一位技艺精湛的画家，以金色为主色调，为昆明这座城市勾勒出一幅宁静而美好的画卷。

我爱这秋天的昆明！

北疆之秋与南国之秋

云建凌,昆明的秋



对于一个在蒙古住惯的人，像我。秋天要是不刮大风，便觉得是奇迹；昆明的秋是没有风声的。对于一个刚由包头回来的人，像我，秋天要能看见树叶，便觉得是怪事；昆明的秋是有生命的。自然，在偏向南方的地方，日光永远是那么足响晴的天气反叫人有点害怕。可是，在北半球的秋天，而能有温晴的天气，昆明真得算个宝地。

先看天空，包头的秋空是硬的。好似一块儿被磨得发亮的蓝宝石。蓝得凛冽。连一丝儿云都不肯多留；昆明的秋空却软，是浸了滇池水气的软蓝。像把蓝布拧干挂在天上。云很懒，一坨坨堆在那儿，半天走不了多远。阳光从云里漏下，洒在身上，不燥，却暖，像母亲的手搭在肩头。

再听鸟声，包头的秋里，鸟是稀的，大部分候鸟早早便向南飞了。只留下几只喜鹊在光秃秃的杨树上乱跳，叫一声，被风刮得稀碎，半天不叫一声。可昆明的秋便不一样。九月底，海鸥就该来了。先是几只，掠过水面，后来越聚越多，滇池的芦苇边，全是它们的声音。这秋，没那么冷清。叫人安心、舒适。

路边的树也分了南北的性子，包头的槐树，一到秋天就急着卸叶子，一夜风过，满地是枯黄的落叶，枝桠光秃秃的扎在蓝天上，像无数根细骨头。有一股苍凉。昆明的水杉不这样，到了秋天也不肯黄，下半段是绿的，顶却染了金，风一过，羽叶轻轻摇，落下几片在水面，碎成一片黄绿相间的光斑。偶尔落几片，也是慢悠悠的，不像包头的使劲向下砸。急着和树撇清关系。

街上的糖炒栗子香，也差着意思。包头的糖炒栗子，刚出锅时也香，可风一吹，热气就散了，裹着北风的冷意，我从袋子中取出一颗板栗，掐了一下，把它掰开，金黄的栗肉呈现出来，咬一口，甜是甜却有点儿硬，像北方人的性子—直来直去。昆明的糖炒栗子可不一样，摊子多摆在巷口，旁边是卖挂花糕的，剥一颗，果肉金黄软糯，那甜味和桂花的香一起散出来，站在一旁，听栗子在铁砂里"哗啦—哗拉"地响，连冷也忘记了。

最难忘的是昆明的雨，包头的雨少，偶尔才下一场，也是非常急的，狠狠地砸在地上，"哔哩啪啦"响成一片，下着下着便夹了霜，冷得人们直缩脖子。让人直抱怨。昆明的雨是细的，像针，像牛毛，悄没声儿就来了，落在水杉叶上，"沙沙"地，落在青石板路上，晕开了一小圈湿痕，那些红嘴鸥们全躲在芦苇丛中，偶尔将头伸出芦苇丛叫上一两声，雨水混着水杉的草木香，往肺里钻，连孤独也变得软乎乎的，——不像在包头。秋雨天站在槐树下，风裹着雨向脖子里钻，孤独是冷的，硬的，扎着人疼。

我想，秋大抵是有魂的，包头的秋魂，是阴山脚下的风，是草原上的枯草，带着股苍茫。昆明的秋魂，是滇池的水，是水杉的叶，是雨里桂花的香，昆明的秋不像包头"秋风扫落叶"一样凛冽，壮阔，却是那么的清亮，又那么的柔润，让人安心、舒适。拥有着自己的温柔、雅致。如果说内蒙的秋是浓墨重彩的油画——气势磅礴，令人肃然，而昆明的秋便是一幅淡淡的水墨画，需静下心来品味。

包头的秋好似一杯烈酒，让人烧心烧肺，而昆明的秋好似一杯温茶，让人心脾暖暖的；不想留下，不舍走。

我爱昆明的秋。

博学笃行，筑梦星河　　主编：云健凌 副主编：洪晨竣　排版:洪晨竣 陈劲豪 稿件审核与素材提供：许文昊 孙明远 闫熙曼 何兆轩 撰稿：闫熙曼 deepseek KimiAI

每周新鲜事儿



我们的第一张“全家福”

那天，快门按下，49张笑脸被永远定格。这是星河班的第一张班级照——有人缺了牙齿，有人闭上了眼睛，有人悄悄做了鬼脸。未来六年，我们会换牙、长高、毕业，但这一刻的“我们”，永远不会再重来

家长入校园

星期四，阳光澄澈，金风送爽，我校隆重举行了“家长开放日”活动。各级领导、全体家长代表在各位领导的陪同下，深入七年级一班，全方位、沉浸式地观摩了“博学笃行，逐梦星河”主题文化展厅。整个观摩过程组织严谨、流程紧凑，既展示了班级精神谱系，又呈现了课程改革的鲜活样态，赢得了来宾们的高度评价与由衷赞叹，在七一班，“博学笃行，逐梦星河”是班级文化核心。主题班会凝聚力量，互助小组攻克学业难关；星河公约规范言行，星河银行珍藏成长点滴。课堂上我们求知思辨，活动中携手同心，以博学为基、笃行铺路。我们都是追梦者，用汗水浇灌希望、智慧点亮未来，携手在逐梦星河路书写辉煌！



秋日生活小贴士

暑热渐退，金风送爽。为帮助大家在季节转换期间保持身心健康、提高学习与工作效率，特温馨提示如下

一、起居调适

1. 作息规律：建议比夏季提前15 －30分钟就寝，保证7 －9小时睡眠，以顺应“秋收”之气。

2. 防寒保暖：昼夜温差常超8 ℃， 晨晚外出可备一件薄外套；夜间睡眠注意腹部、关节遮盖，避免受凉诱发腹痛或关节不适。

3. 居室通风：每日上、下午各开窗通风20分钟，降低呼吸道病原体浓度；若室外花粉浓度高，可改用纱窗+空气净化器模式。

二、饮食调养

1. 少辛增酸：适量减少葱、姜、辣椒等辛味发散之品，搭配百合、银耳、芝麻、苹果、葡萄、山楂等甘酸润燥食材，有助于生津防燥。

2. 补水控糖： 日均饮水量不少于体重（kg） ×30 mL；若饮用果蔬汁，建议稀释1 ：1并控制每日总量≤250 mL，避免游离糖摄入过多。

3. 均衡优质蛋白：每周摄入鱼禽蛋奶3 －5次，每次约掌心大小，可提升呼吸道黏膜修复能力；素食者优先选择豆制品、坚果，并注意维生素B12补充。

三、运动与护眼

1. 中等强度有氧：快走、骑行、跳绳等，每周≥3次、每次≥30分钟；运动时心率控制在（220－年龄） ×60% －70%区间。

2. 防损伤要点：气温低于15 ℃时，充分动态热身10分钟；运动后及时擦汗、更换干衣，防止风寒侵袭。

3. 科学护眼：每日“20-20-20”法则——连续用眼20分钟，抬头眺望20英尺（≈6米）外景物20秒；夜间阅读保持环境光照≥300 lx，减少屏幕反光。

四、校园与居家安全

1. 实验室/活动室：使用酒精、84消毒液等易燃或腐蚀性物品后，务必盖紧瓶盖、远离火源与儿童。

2. 消防通道：秋季干燥，用电量增大，任何物品不得堆占疏散通道；离开宿舍或办公室前关闭非必要电源。

3. 心理安全：新学期任务集中，若出现持续两周以上的情绪低落、兴趣减退或睡眠障碍，可向校心理中心或专业机构求助， 早发现早干预。

五、常见疾病预防

1. 呼吸道传染病：及时接种流感疫苗（最佳时期9–10月）；咳嗽或打喷嚏用纸巾遮住口鼻，纸巾立即丢弃并洗手。

2. 秋季腹泻：诺如病毒进入高发期，饭前便后、加工食物前按“七步洗手法”清洁双手≥20秒；生鲜食品与熟食分开处理。

3. 皮肤过敏与湿疹：沐浴水温≤38 ℃， 时间≤10分钟；选用pH 5.5左右温和沐浴露，浴后3分钟内涂抹保湿霜，锁住水分。

六、绿色节约倡议

1. 空调设定：制冷≥26 ℃、制热≤20 ℃， 每调高/调低1 ℃可节电6%–8%。

2. 打印资料：非必要不彩印、双面打印；废纸集中回收，减少秋季干燥环境下纸屑扬尘。

3. 旧衣回收：整理换季衣物时，将成色较好但不再穿着的衣物清洁后投放公益回收箱，实现资源二次利用。

愿大家在收获的季节里，以健康的体魄、饱满的精神迎接工作与学习的新挑战！

特此提示，敬请转达。

名篇赏读：郁达夫《故都的秋》（节选）

不逢北国之秋，已将近十余年了。在南方每年到了秋天，总要想起陶然亭的芦花，钓鱼台的柳影，西山的虫唱，玉泉的夜月，潭柘寺的钟声。在北平即使不出门去罢，就是在皇城人海之中，租人家一椽破屋来住着，早晨起来，泡一碗浓茶，向院子一坐，你也能看得到很高很高的碧绿的天色，听得到青天下驯鸽的飞声。从槐树叶底，朝东细数着一丝一丝漏下来的日光，或在破壁腰中，静对着像喇叭似的牵牛花（朝荣）的蓝朵，自然而然地也能够感觉到十分的秋意。

北国的槐树，也是一种能使人联想起秋来的点缀。像花而又不是花的那一种落蕊，早晨起来，会铺得满地。脚踏上去，声音也没有，气味也没有，只能感出一点点极微细极柔软的触觉。扫街的在树影下一阵扫后，灰土上留下来的一条条扫帚的丝纹，看起来既觉得细腻，又觉得清闲，潜意识下并且还觉得有点儿落寞，古人所说的梧桐一叶而天下知秋的遥想，大约也就在这些深沉的地方。

秋蝉的衰弱的残声，更是北国的特产……无论在什么地方，都听得见它们的啼唱。这秋蝉的嘶叫，在北平可和蟋蟀耗子一样，简直像是家家户户都养在家里的家虫。

赏析：

笔墨秋声　——郁达夫《故都的秋》节选赏析

作者以“不逢北国之秋，已将近十余年了”一句破题，先以时空的阔大距离酿出“追忆”之势，随即用“芦花、柳影、虫唱、夜月、钟声”五个并列名词，将京华秋景凝成五幅静帧。不施动词，不用渲染，而画面自远而近、自色至声，形成电影蒙太奇式的叠映，为后文“破屋浓茶”的微观书写预留了宏阔景深。

第二段转入“皇城人海”的寻常巷陌，视角骤然收束：破屋、浓茶、碧空、驯鸽、日光、牵牛花，一系列极俭淡的意象，却因“很高很高的碧绿”“一丝一丝漏下来的日光”等叠词与数量词的精妙调度，呈现出澄澈而悠长的视觉音阶。作者刻意用“租”“破”一类贬词衬出栖居之陋，却以“自然而然也能够感觉到十分的秋意”一句化陋为雅，显出“大隐于市”的萧散襟怀，暗示北国秋味不在名山大川，而在“日用而不知”的平民语境里。

第三段写槐树落蕊，尤见感官炼金之工。落蕊之“像花而不是花”，先以否定句式悬置定性，再以“铺得满地”写其无声之盛；继而以“脚踏上去”这一日常动作，引出“极微细极柔软的触觉”，将视觉转译为触觉，又迅即收束于“声音也没有，气味也没有”的双重否定，形成“无色—无声—无味”的负片效果，反衬“细腻、清闲、落寞”的正片情绪。末尾轻轻勾连“梧桐一叶而天下知秋”的古典遥想，使扫帚丝纹这一寻常印痕，升华为“一叶知秋”的当下注脚，现代散文遂与千年诗思悄然击掌。

末段以“秋蝉的衰弱的残声”收束全篇。作者不取高树悲吟之壮，而独取“衰弱”之嘶，将蝉声与“蟋蟀耗子”并置，化雅为俗，遂令“故都之秋”不再是文人独赏的清供，而是“家家户户”共感的日常声息。一声“家虫”，看似贬抑，实则把秋之哀音植入市井烟火，完成了由“个人追忆”到“集体经验”的移情，亦使全文“清”“静”“悲凉”的基调在凡俗尘埃里落地生根。

通篇语言摒弃重彩，以白描、淡笔、短句为主，却于无声处见惊雷；结构由远及近、由景入情，复以蝉声回扣，形成“空谷传响，哀转久绝”的余味。作者写秋而不言“愁”字，然“落寞”“衰弱”之间，家国飘摇、身世飘零的暗影自现；写北平而不夸“庄严”，却于“破屋”“灰土”“家虫”中，透出对故都平民性、日常性的深切眷顾。正是这份“化雅入俗”的笔力，使《故都的秋》超越了一般风景散文，成为现代汉语中以平凡景致寄寓家国之思的典范。

星河小树洞

发行时间：2025年9月27日星期六
发行版本：星河小报 第一期 3.0
发行数量：60
尺寸：A3

如有印刷错误或缺字漏字错别字请联系编辑部