

# 最新美丽家乡河的手抄报内容(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 美丽家乡河的手抄报内容篇一

“一叶知秋色”，落叶飘飘成为秋色一景。

秋天的风，吹走了春季的“湿”，吹走了夏季的“闷”，带来了一阵清凉。人们都说，秋风是干燥的。我却不以为然，我喜欢秋风拌面的感觉，它可以让人头脑清醒；可以让身上的尘埃飞向远方；可以带我们的灵魂走进秋色。秋风一闪，万树都会报以热烈的掌声和优美的舞姿，那个场面隆重盛大，不亚于盛大晚会的热闹场面，满天飞舞着蝶一般的落叶。叶子之间碰撞出的响声似乎在向大地母亲报喜，离家的孩子要回到大地母亲的怀抱，激动的心情是无以用言语表达的，也不需要表达，因为秋风已经悄悄地告知大地。

秋天的叶，带走了春季的“绿”，带走了夏季的“壳”，带来了一段满天飞舞的动人场面。每一片落叶都是一个生命的结束，同时又是另一个生命的开始。落叶在风中尽情地舞动着婀娜的身姿，时而翩翩而下，时而转圈，时而随风而行，身披黄衫的它们，此时是在以最优美的舞姿向大树告别。感谢大树母亲的养育之恩。秋天的叶铺满了世界各个角落，一走过，犹如在弹奏着动听的钢琴曲，此起彼伏。有“大珠小珠落玉盘”之气势，“余音绕梁三日”。

秋天的色，涂掉了春天的“多彩”，涂掉了夏季的“火红”，染上了一层深褐色。褐色是秋的主色调。秋的到来，天地万物以此来迎接。褐色让人产生无限遐想。我不喜欢“多彩”，不喜欢

“火红”，也不喜欢“洁白”，唯独热爱褐色。它代表着一种庄重、沉稳，同时它也是人们内心深处的一颗“琥珀”，透明之中裹着一种辛酸。同时褐色也是画家们在描绘秋景时的最爱。秋天的色调朴素。不雍容华贵，不矫柔造作，以质朴征服了我。

秋天的阳光，覆盖了春季的“温暖”，覆盖了夏季的“炎热”，送来了一丝丝“爽意”，秋天的阳光醒来都是挺晚的，消失得也快。算得上“晚出早归”。但并不妨碍它的质美。它不单单照射到万物，同时把人类心灵深处照得通通透透。我想，秋天的阳光是了解我内心的秘密，我不用向谁倾吐。因为秋天的阳光已经告诉大自然，它们会和我一起同喜同忧。

秋天的风，秋天的叶，秋天的色调，秋天的阳光，构成了一幅绝妙的秋景图。图画中埋藏了许许多多的秘密，只要我们善于发现，就可以揭开；图画中蕴藏了许许多多的人生哲理，只要我们积极求索，就可以领悟。图画中展现了许许多多多姿的人生，只要我们端正态度，就可以拥有。

秋景——一幅美妙的人生宏图。

## 美丽家乡河的手抄报内容篇二

悄悄地，悄悄地，秋姑娘，踏着欢快的脚步来到了人间，给大地披上一件新大衣。

看呐看呐，树上的叶子红了，一线两线远远望去，好像一团熊熊燃烧的烟火。风儿轻轻的吹过，一片一片金黄的叶儿像一只只飞舞的蝴蝶，轻轻落到大地妈妈的怀抱里，贡献出自己最后的一份力量。顽皮的孩子见了，不禁在上面跑着，跳着，嬉戏着，不时发出银铃般的笑声，趁着叶儿沙沙的私语声，奏出了一曲秋的小令。

来呀来呀，快看，月季花正含苞欲放呢！红的，白的，粉的，

黄的，争奇斗艳！一只只蝴蝶好似一个个小精灵，好奇的围着他们转呀转呀，小心翼翼的保护着这些，芬芳扑鼻，娇艳欲滴的花儿们。最美的是那多姿多彩的草地。一朵朵小野花，好似一串串流光溢彩的珍珠，镶嵌在碧玉般的草地上，不禁为秋的图画，增添了一抹艳丽的色彩。雪白雪白的蒲公英被秋风吹起，一朵一朵白色的小天使，寄托着如梦般美好的愿望飞向远方，去看更大更多彩的世界。虫儿们，听着呐，远方的钟鸣，孩子们的打闹声，不禁奏响了一曲又一曲秋交响乐。

听，那是高音部，正在诉说果实丰收的喜悦，听，那是中音部正在诉说秋水的静谧，听，那是高音部正在诉说月儿升起，远方游子的无比思念之情。一起一伏，婉转动听，这是秋的升华。秋，你是一首轻松优美歌，描绘了一个又一个的精彩自然风光。秋，你是一首读不完的诗句，给了我们一个又一个生命的启迪。

秋，你是一幅五彩缤纷的画卷，记录了一个又一个美好的瞬间。

### 美丽家乡河的手抄报内容篇三

秋季进补，应选用“补而不峻”、“防燥不腻”的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的老人，可以服食具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。秋季容易出现口干唇焦等“秋燥”症候，应选用滋养润燥、益中补气的食品，这类食品有银耳、百合等。

进入秋季，人体皮肤易干燥，而芝麻有滋润皮肤的特点。中医对芝麻的药用有较高的认识，称它是一味强壮剂，有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效，适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、头晕耳鸣等症状。

阴虚:阴虚的人由于体内阴精缺少,相对来说阳气亢盛,因此容易上火,进补不当更易火上浇油。这类人群大多体型偏瘦、脉细、口干、眼干、睡眠差,治疗应以养阴兼疏通为主,多用黑矾、当归、砂仁、厚朴等中药。日常禁烟酒、辛辣,勿过饥过饱。

体虚:日常人们所用的补品大多偏热性,体弱之人往往肾脾两虚,进补易出现胸闷、胃满、头晕、心悸等现象。因此,脾胃虚弱之人,无论食补药补都要和缓进行。饮食宜均衡清淡,多吃粳米、薏米、山药、马铃薯、香菇等。适当运动,避免过度劳累。

羊肉配生姜:羊肉可补气血和温肾阳,生姜有止痛祛风湿等作用,同时生姜既能去腥膻,又能助羊肉温阳祛寒之力。二者搭配,可治腰背冷痛、四肢风湿疼痛等。

鸡肉配栗子:鸡肉补脾造血,栗子健脾,脾健则更利于营养的吸收,造血机能也会随之增强,用老母鸡汤煨栗子,营养味美,老小皆宜。

鸭肉配山药:鸭子滋阴,具有清热止咳之效。山药的补阴功效更强,与鸭肉同食,可除油腻,补肺效果也更佳。

鱼肉配豆腐:鱼和豆腐都是高蛋白食物,但所含蛋白质和氨基酸组成都不够合理。如豆腐蛋白质缺乏蛋氨酸和赖氨酸,鱼肉蛋白质则缺乏苯丙氨酸,营养学家称之为不完全蛋白质,若将两种食物同吃,就可以互相取长补短,使蛋白质的组成趋于合理。

甲鱼配蜜糖:甲鱼与蜜糖一起烹调,不仅味甜上口,鲜美宜人,而且还含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种维生素,并有诸如辛酸、本多酸等特殊的强身成分,对心脏病、肠胃病、贫血等有良效。

秋季饮食应防燥护阴、滋肾润肺。秋天为收获的季节,上市的蔬菜、瓜果品种较多,人们宜食花生、泥鳅、白鸭肉、鲥鱼、山药、白木耳、橘子、白果、梨、红枣、莲子、葡萄、甘蔗等柔润之品。

秋季进补宜滋阴润燥。秋天人们感到口鼻干燥、咽干喉痛、皮肤干裂,说明燥气消耗人体之津液,津液既伤,滋补津液就是秋季常用的补法。秋燥引起肺虚时,可用淮山、蜂蜜等益补肺气;引起肺阴虚证象时,可用核桃肉、芡实、雪梨、藕汁及牛奶、麻仁、海参、猪皮、鸡肉等分别滋养胃阴及肝、肾。

秋季饮食要有“御寒”功效。秋天,特别是深秋,天气变寒,人们可通过饮食增加热能的供给,多吃鸡、鱼、肉、蛋、豆制品以及新鲜蔬菜、水果、干果等富含高蛋白、维生素、微量元素和易消化的食物四、秋季饮食还应注意防病。

秋季凉爽,人体食欲大增,暴饮暴食使胃肠负担加重,功能紊乱,特别是秋季昼夜温差较大,腹部着凉后容易引起胃肠道疾病。因此应注意食品的卫生,把住“病从口入”关。

## 美丽家乡河的手抄报内容篇四

悠悠对小河

我行走在秋天的原野上

农民老大爷黝黑的脸

流露出丰收的喜悦

红彤彤的高粱穗

黄灿灿的玉米棒

稻谷满园香阿

同伴们

快过来看呀

田地里

那劳动的姑娘小伙子

汗流浹背飞舞的场面

还幸福的放声歌唱哩

此时

我多想呀

拿出纸张

用七彩笔

写下这五彩斑斓的诗章

农民们的欢笑阿

才是这个世界上面

最温暖的景象

这个秋天

我走进了期望里

枫叶在清澈的阳光上舞着碎步

妩媚而优雅沉醉了南飞的候鸟  
素颜的倾诉唤醒一片姹紫嫣红  
时光的心脏微微颤抖了一下  
水的皱眉只是与风不经意的邂逅  
万家灯火思念的树开满寂寞的花  
左手的幸福很甜右手的快乐很疼  
悲悯端坐在莲花上指点江山  
凌乱的文字堆砌了一颗善良的心  
爱与恨在时光的缝隙里穿梭  
流年私奔相知泪奔  
如风的往事在天涯与咫尺间流浪  
痕迹分明是昨夜的童年  
灿烂的北斗照亮一生的旅途  
胡杨林插入云霄看花开花谢  
温暖的窗外冰凌花朵朵绽放  
我思考着  
秋为何在收获丰硕的同时  
轻叹离树的叶不该有的失落

不想猜测

秋欠缺风的又是什么

雨夹着淡淡的烦忧随时而下

凄鸣在晚秋夜的寒蝉

还许与泛白的孤灯能为伴

如打点滴的雾露

不，就应是淅沥的雨

不，不是，是离人泪

霓虹闪烁

那道貌岸然只是肃穆的伪装

夜夜笙箫时事唯变

心悲哀痛情何以堪

我企望莫失

秋天的梦在你我的心里

依然那么美

那么圆

深秋了

总有看不完苍茫



枯萎的鲜花

满地的落叶

一阵大风刮过

会迷茫了你的眼睛

但轻轻的接在手上

能感受的到它们以前的美

以前的香气迷人，

带给我们绿荫般的爽快

深秋了

梧桐树好似太过清淡了些，

少了点色彩多样，

却更显得安静清雅淡然。

连人们谈笑都是悄声细语，

怕打扰这难的清静。

深秋了，

风和日丽刚刚好

落叶纷飞了思念，指尖在黄昏弹奏“秋日私语”。

离别是秋天的外衣，单薄得令人心碎。

握紧转身前的那一抹温柔，放在生命里剪裁。

走在收获的秋日，拾取片片记忆，挂在枯萎的枝头。

视线所及，无处不绿，绿中映黄，每张笑脸都笑得金灿灿。

谁的脸，牵动着千丝万绿缕的神经，在清冷的夜里泛白？

飞舞的黄叶，漫天铺来，犹如你的笑声。

时而清晰，时而模糊，时而动听，时而刺耳。

解开纠缠的怨及恨，化成飘渺的尘埃。

初秋景色的现代诗歌

## 美丽家乡河的手抄报内容篇五

那年秋天，绚秋落叶，灿烂了一地，她才四年级却被降临了不幸，最疼她最爱她的父亲因为病故永远地离开了她的身边。那时的她，内心极其悲痛，眼前仿佛失去了所有的色彩，因此变得寡言少语，不愿敞开心扉去和别人交谈，内心极度缺乏暖暖的关怀。

又是一年秋季开学，阳光正好，学校人山人海陆陆续续迎接新生，她也算是一位准五年级的小学生。她依旧和往常一样，在没有家长的陪伴下一个人来到学校报道，静静地坐在教室等待全班的相识，望着窗外隐约看到一个消瘦的身影经过，来到教室前，略带羞涩。就这样她和他成了小学同学，呆傻的外表，消瘦的身材，内向的性格，很不起眼自然没多少言语交谈，又或许是因为自己的悲痛往事不愿敞开心扉导致的沉默，她和他很少说过话。

凤凰花开的那年，小学毕业季走过的日子，依稀记在心里，

他和她，不曾说过话，就这样静静地分开了。小升初的考试，拉开了彼此的距离，从此，不同学校，不同教室，不同回忆。

多年后的落叶秋天，一次莫名的小学同学聚会的机会却又拉近了他和她的距离。他已不再是从前的那个呆傻瘦弱的男生，她也不再是从前的那个沉默少言的女生，科技的发达让他和她不断的联系，超越不曾说过话的门槛，演变成不话不说的朋友。

当时的她，肩上背负着沉重的担子，必须把学习放在第一位，才能不辜负家里人的期望。可是事与愿违，初中男生的调皮传起了她和另一个男生的绯闻，也许是那个男生的贴心，让她的心里产生了一丝的情感悸动，但是始终把学习放在第一位，与那个男生断了联系，见面的躲避让她对情感产生了心理阴影，于是她开始害怕爱情的失意。

秋意渐起，冷风飕飕，学习完的她在网络上浏览着好友名单，看到小学的那个他，竟毫不犹豫地聊起了天，述说着自己的初中生活的喜怒哀乐，他也静静地做她的聆听者，时不时给她鼓励，让她的心里暖暖的。

当时的他，经历了一场美好的初恋，虽然女方不是她，她还是默默地祝福他，默默地与他保持距离，不跨越爱情的界限，因此当时的她只想把心思放在学习上，认真重视中考，考到一个好高中。

几个月后，冷空气的秋雨更冷，雨滴淅淅沥沥地打在窗上，当时的他因为失恋处于极度痛苦，他在网络上找到了她，与她像往常一样聊起了天，她安慰着他受伤的心灵，并答应他不开心的时候就找她聊天解闷。有时候因为学习的繁重，她没有打开电脑回复他的信息，却心里十分想念。面临中考的那段时间，她与他基本断了联系，只是因为她想考一个好的高中。

而当时的他，依旧没有走出失恋受伤的阴霾，无心中考，走入社会开启学徒生涯，而她考上了高中，此时的她压力更大，因为即将面对着高考，人生的转折点，她更是不敢把心思放在爱情上，于是与他的关系模模糊糊，始终没有确定关系，却保持着无话不说的状态，甚至每年的春节还出来碰面聊天。

压力山大的高三还是来了，每周扑面而来的试卷，每天固定的考试，每月的模拟联考，压的她喘不过气，她静静和他述说，他却说如果她考上了大学愿意做他的女朋友的话，他愿意等待她的学成归来，不打扰她的备考学习。于是，她静静地，安心学习，备战高考。

高考结束的第二天，他发信息问她：“考得怎么样？”她静静地说：“正常发挥”又像以前一样，无话不说地聊起了天，而这次彼此敞开心扉，袒露心思，确认了关系。收到成绩通知的那天，她的内心充满着无奈，毕竟高考失利没考到自己理想的成绩，与梦想大学失之交臂的伤心，而他不断的安慰着她，给她暖心的鼓励。

就这样，她来到了广州开启了独自一人的大学生活，而他，当时在佛山工作，距离的无奈让她曾经有放弃的念头，而他一直在挽留她，还答应她一年后去她所在的城市工作，于是这段绚秋的懵懂爱情开始萌芽，直至今日，在这阳光照耀下，秋风习习的秋天，彼此想念，联系不断。

又是一年秋，凉风抚面，她与他长达多年的爱情仍在继续……