每个人天生带药香?

快报小记者开启中医探秘之旅

冬季感冒频发，怎么提高小朋友的免疫力?口腔溃疡、牙龈肿痛，按摩身上的哪个穴位能够缓解上火症状？12月19日,30名现代快报小记者走进南京中医药大学科技园的健康理疗中心，在小儿推拿主任赵岽伊的带领下,大家开启一场探寻中医文化之旅。

实习生 邱乐意
现代快报+/ZAKER南京记者
舒越/文 王玉秋晨/摄

每个人都天生带药香？穴位知识超有趣

“每个宝宝生下来都是带着药香的,药香就藏在身体的各个穴位里。”赵岽伊说。传统的绿色物理疗法，主要是通过推、拿、揉、捏等手法治疗作用于机体的各个部位,起到活血化瘀,疏通经络等作用。

“小朋友之前有没有过口腔溃疡、牙龈肿痛……你们知道推拿哪里可以帮助我们‘灭火’吗？”在赵岽伊引导下,小朋友们纷纷举起双手,对照着黑板上的示意图,认真寻找摸索起来。“产生这些问题的主要原因是心火旺盛,而中指就是我们身上的‘灭火器’,它对应的是‘心经’,从指根轻轻地推向指尖,重复这个动作就可以帮助我们清心火。”每讲到一个推拿动作,台下的小朋友就兴致勃勃地学做起来。

“大拇指对应的是脾经，食指对应的是肝经,无名指对应的是肺经,小拇指对应的是肾经……”青奥村小学三年级的钱昱丞小朋友一边掰着手指,一边向爸爸汇报学习成果。

“妈妈,看看我找的穴位对吗？”听完赵老师的讲解,来自大光路小学二年级的小朋友王敦朴认真给妈妈演示起来。“之前我只在学校的眼保健操里知道天应穴、睛明穴、四白穴和太阳穴,但这次讲座让我一下子了解了人体的好多穴位，感觉推拿特别有趣！”他兴奋地说。短短一个小时,有的小记者的笔记本就记了满满一页的知识点,收获满满。

“穴”以致用,日常推拿超有用

“冬天到了,孩子免疫力低下,按摩哪几个穴位可以预防感冒呢？”不光小朋友们学得起劲,家长们也听得特别认真。赵岽伊表示,预防感冒有“四大”手法:开天门、推坎宫、揉太阳和揉耳后高骨。“这四个动作既可以有效预防孩子感冒,又可以降低孩子吃药打针的恐惧，是比较有用的推拿手法。”为了帮助大家准确地找到穴位,赵岽伊还在现场邀请了几位小朋友做示范。

“讲座真是让我们受益匪浅，中医文化真是博大精深！” “活动让小朋友了解有关传统中医的基本知识，学到的手法也方便我们在日常生活中运用，在家就可以帮助小朋友做预防。”不少家长表示，这场探访中医奥秘之旅很有意义，学到的“干货”很多。

“希望通过活动能够让大家更加关注传统中医,越来越多的人可以接触到中医文化并将它推广出去。”南京中医药大学科技园工作人员沈磊表示,“小朋友往往不清楚自己的穴位变化所隐藏的问题,而家长可以通过这方面的知识进一步引导小朋友去发现身体的隐患,并用日常推拿去预防、缓解疾病。”让古老传统的中医文化在孩子们的好奇心中焕发活力得以传承。

这儿真美

南京外国语学校仙林分校燕子矶校区
三(1)班 周玥菡
指导老师:臧天舒

我的家乡在南通海安,这里一年四季都很美。

春天,是万物复苏的季节,空气里到处弥漫着浓浓的花香。白白的梨树像雪一样,它那好闻的香味吸引来了许多美丽的蝴蝶和蜜蜂。

夏天,烈日炎炎。蝉儿在树上陶醉地歌唱,我们坐在阴凉的地方吃着西瓜,脸上和手上都染上了红红的汁水,看上去可满足了。

秋天,五谷丰登。金黄金黄的稻子一望无边,有时能看见小狗们三三两两地在稻田里嬉戏着。天空蓝蓝的,万里无云,非常美丽。

冬天来了，出门一看，门前的菜园里都是白白的雪,我们穿着厚厚的衣服在雪地里打着雪仗、堆着雪人,玩得可开心了。

这就是我的家乡,你们说美不美呀?

和秋天有个约会

南京师范大学附属小学三(11)班 戴子易
指导老师:许海雁

春天告诉我:“我的下一个季节是夏天。”夏天告诉我:“秋天快来了!”终于盼到你了！秋,让我们一起去约会吧！

我和秋天有个约会，约好一起去花园。你瞧,菊花姑娘成了佼佼者,有的昂首怒放,有的羞羞答答，有的盛气凌人……千姿百态,色彩斑斓。美丽的菊花一团团,一簇簇,迎着秋风此起彼伏,掀起一阵花浪。菊花那淡淡的芬芳勾住了我和秋天的脚步,让人仿佛置身于花的海洋。

我和秋天有个约会，约好一起去果园。你瞧,那果树硕果累累。苹果像一盏盏灯笼,秋风一吹,苹果更红更甜了。香梨像俄罗斯套娃,秋风一吹,香梨更黄更饱满了。石榴像小姑娘咧开了嘴在微笑,秋风一吹,石榴更圆更大了。果园里的香甜沁人心脾,真叫人垂涎欲滴。

我和秋天有个约会，约好一起去公园。你瞧,落叶纷飞散落地上,如同给大地铺上了金色的地毯。秋风一吹,落叶像一个个从天而降的小伞兵,又像一只只小巧玲珑的蝴蝶,在空中跳着圆舞曲,时而左右旋转,时而上下翻飞……深秋的落叶，将化作春泥,绽放出生命最后的光彩!

“秋意渐浓风微凉”,秋天和我说了一声“再见”就匆匆地走了。我转身寻她,期待和秋天的下一次约会。

我的卧室

南京师范大学附属小学三(10)班 杨天辰
指导老师:张军

我的卧室不大，但是五脏俱全,我需要的东西都有,我可以在里面安静地学习,轻松地休息,快乐地玩耍。

进入我的卧室,左手边是我安静学习的主要阵地——我的书桌。书桌很大,上面有个两层的架子,我的字典、台灯、文具静静地立在上面,陪伴着我学习。书桌整体是原木的,所以看起来十分清爽干净。我只要一坐在书桌旁,就会很快进入状态,开始认真地学习。

立在书桌对面的,是能给我休息时带来轻松感的六层黑铁书架。书架上面整整齐齐分层排列着各种各样的课外书,当我学习之余休息时,我会从里面抽取一本喜欢看的书,津津有味地看起来。一进入书中的有趣世界,我的疲惫感就会一扫而空。

走过书桌和书架,来到卧室中最喜欢的欢乐地带也是我的自由小天地——高低床。我会在敞亮的上铺看书,在宽大的下铺睡觉,还会和弟弟在这里爬上爬下，一会玩石头剪刀布,一会拿枕头搭城堡,一会玩躲猫猫,这里成为我们兄弟俩快乐玩耍的游乐场。

你喜欢我的卧室吗？欢迎你来我的卧室做客!

我的特殊朋友

南京市北京东路小学二(4)班 冯奕铭 指导老师:孟玥

我是一个有很多好朋友的小男孩,但是想知道我的特殊朋友是谁吗?那就请你们到我的作文中去找找吧!

我的爸爸是一名军人。3年前,因为工作的需要,从南京调往舟山驻守。我不舍得爸爸离开我们,但是爸爸说军人的天职就是保卫祖国。国家安定,我们大家才能幸福。

临走前,爸爸送给我一个巨大的乐高拼搭玩具——辽宁号航空母舰,有好几千片零件。爸爸说,等我把这个航空母舰全拼好,他就会回到我们身边了。

从那以后,我一有空就开始拼航空母舰。一开始,我连图纸都不会看,需要妈妈一步一步教我怎么搭,渐渐地,我学会了自己找零件,自己看图纸,自己拼搭。看着航空母舰一步一步成型,上面的设施逐步完善,坦克、大炮、飞机越来越多,我心里别提多有成就感了!

每天睡前搭航空母舰变成了我的一种习惯,我也逐渐把航空母舰当成了特殊的朋友。我会把生活中的开心与烦恼和“他”分享，我会把心中的小秘密只告诉“他”一个人，我也在想爸爸的时候抱着“他”哭鼻子,我还会畅想,我开着“他”像爸爸一样在海上巡逻,保卫国家……

转眼间,3年过去了，我从一个幼儿园的小娃娃变成了一名小学生。我的航空母舰已经搭好了,我的爸爸也即将回来了。等爸爸一到家，我就要把这位特殊的朋友介绍给爸爸,是“他”陪我度过了没有爸爸的日子,给予了我无限欢乐,陪我渐渐长大!

秋天的雨

南京市赤壁路小学六(4)班 冯敬 指导老师:夏颖

秋日的午后，小雨淅淅沥沥地下着,空气中还残留着桂花的点点香气,我和爸爸来到玄武湖,观赏雨中的景色。雨滴如一个个调皮的小精灵,在大地、水面、雨伞上不停地跳跃,弹奏出一支优美动听的乐曲。

走进玄武湖,树木歪着脑袋,互相依偎着,像是在窃窃私语,它们尽情享受着秋雨的滋润。满地的落叶,有的全黄了,有的半黄半绿,大部分的叶子被雨水打落了下来;大都落在了树根旁边,也许这就是“叶落归根”的意思吧。踩在树叶上,感觉明显不如晴天的叶子松脆,变得柔软了许多。

蒙蒙细雨飘落在水面上,好似有人从天上往湖里洒水；细雨在微风的吹拂下,在湖面卷起阵阵微波。荷叶已经败落,支支残荷还在保持着最后的倔强,仿佛在与逐渐寒冷的天气抗争;一只小鸟停在残荷上,一旦有人靠近,倏地一下飞远了。远处的高楼大厦鳞次栉比,南京最高的紫峰大厦掩映在雾气中,若隐若现;它和旁边这些楼相比,简直就是个大哥大,傲然挺立。人们欢快地在雨中玩耍,跑步的、骑车的、追逐的,还有的在悠闲地散步。雨点打在人们的头上,形成了一层小水珠,好像戴了一层薄薄的白帽子。不一会儿,雨突然下大了，没伞的人们纷纷躲在屋檐下避雨。只一会儿,雨停了,夕阳露出了半个红通通的脸,弯弯的彩虹挂在天边,清新的空气扑面而来,令人心旷神怡。

秋天的雨不像夏天那样暴躁、不像冬天那样冰冷,也不像春天那样稀少,它是和缓的、温润的、恰到好处的,把秋天装扮成一幅水墨画。

我最喜欢的小动物

南京外国语学校仙林分校二(11)班 陈懿轩
指导老师:郭沁楠

上山点点头,下山顺水流,看人不转眼,缩头又缩脑,水面四脚划,岸上慢慢跑。打一动物,你们猜对了吗？呵呵,没错,它就是乌龟。

它虽然在我们家只待了一年,却是我最好的朋友。

它长着一双圆圆的小眼睛，四条腿,一条短尾巴,背上有一个结实的硬壳,看上去很不聪明。它喜欢吃肉,但是却不爱吃肥肉,你说奇怪不奇怪？平时,它最喜欢在鱼缸里爬来爬去,常常爬到一半就滚了下来,摔了个四脚朝天，挣扎着想要把身子翻过来,笨拙的模样,实在是憨态可掬。有一次,它正在享受午餐,我故意拍打鱼缸,它吓得立马把头缩进壳子里,嘿！真是个胆小鬼。

冬天来了,小乌龟变得特别的懒,也很少吃东西,妈妈告诉我,因为它要冬眠了。于是,我等啊等,终于等到天气暖和了,它苏醒过来了,我很开心,但是小乌龟跟以前不一样了,它常常拼命往鱼缸上爬,脑袋盯着窗外,也不爱吃饭,仿佛若有所思地想着什么事情。我焦急地问妈妈:“小乌龟是不是生病了啊？”妈妈摸着我的头,温柔地说:“宝贝,小乌龟不是生病了,它是想妈妈了,你们不是刚学过《小蝌蚪找妈妈》这篇文章吗？我们是不是应该让它回到大自然的怀抱,去寻找它的家人呢？”听了妈妈的一番话,我虽然有些不舍,但还是跟爸爸妈妈一起到羊山湖公园把它放生了。

回家的路上，我在心里默默地祝福它:可以找到家人和朋友,在大自然中快乐地生活。

现代快报小记者
快乐中学习
实践中成长

扫码加入
现代快报小记者

咨询电话:58598185