

古代儿童喜欢的这些游戏,你知道吗?

采莲、扑蝶、放纸鸢、钓鱼、捕蝉、吹竹笛……中国古代儿童都喜欢玩什么游戏?哪些游戏又常出现在古诗词中?3月6日,现代快报小记者走进南京图书馆十德堂,聆听南京师范大学新闻传播学院俞香顺教授开讲《古诗中的儿童游戏》。原来,中国古代儿童常玩的游戏丰富多彩,四季不同。而与现代孩子喜欢的洋娃娃、机器人、乐高不同,古代儿童的游戏更加贴近自然、贴近生活,很多与田间劳动结合紧密,可谓是“益体又益心”。

“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”“儿童急走追黄蝶,飞入菜花无处寻。”俞香顺教授特别梳理了中国古代诗歌中与儿童有关的诗歌作品。“原来,古诗中记录的儿童游戏还真不少,而且一年四季,儿童玩的游戏各不同。”例如,古代春季有花朝节、扑蝶会,大人小孩一起玩耍,到了夏天,采莲、戏水、垂钓,更是常见。白居易的一首《池上》,将偷采莲蓬的小娃写得惟妙惟肖。“小娃撑小艇,偷采白莲回。不解藏踪迹,浮萍一道开。”胡令能的一首《小儿垂钓》,也是将小孩子钓鱼没有经验的可爱样子记录下来。“蓬头稚子学垂纶,侧坐莓苔草映身。路人借问遥招手,怕得鱼惊不应人。”

秋天到了,孩子们最爱捉织。



“知有儿童挑促织,夜深篱落一灯明。”“促织”就是蟋蟀,俗名蛐蛐。“挑促织”,就是用条状物或有尖的东西拨开或弄出来捉蟋蟀,“挑促织”也是儿童喜欢的项目,姜夔《齐天乐》咏蟋蟀云:“笑篱落呼灯,世间儿女。”冬天里,冰雪自然是儿童游戏的好道具。杨万里的《稚子弄冰》就是代表作:“稚子金盆脱晓冰,彩丝穿取当银钲。敲成玉磬穿林响,忽作玻璃碎地声。”

“诸上所引述的作品,都充满了童趣。作者虽然都是成人,但是都具有一颗童心,反映了中国古代儿童的生活、展现了儿童的天性。”俞香

顺教授总结说,“我们发现,中国古代的儿童热衷的游戏,并不是我们今天所说的电子游戏、虚拟游戏,而是生活中的游戏。这些游戏与自然有关、与季节有关,就地取材、DIY。这种游戏对于儿童的身心发展大有益处,值得我们借鉴。”

课后,俞教授鼓励孩子们,和古代儿童一样,走出家门,亲近自然,释放天性,获得乐趣。正如《论语》所说:“莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”

现代快报+ZAKER南京记者
仲茜/文 赵杰/摄

探寻中医文化和现代快报小记者一起学习如何“长身体”

如何通过手指按摩人体五脏?长身高的时候有哪些注意事项?3月6日,现代快报20余组小记者家庭,一起走进了南京中医药大学科技园,在这里开启了一场探寻中医文化之旅。

《黄帝内经》中提到“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”春季是生命萌发、万物复苏的好时候,也是儿童生长发育的黄金时机。南京中医药大学科技园的主讲嘉宾赵老师告诉小朋友们:“大家和春天的小树苗一样,三四月份正是长身高的时候,如果这段时间不注意,很有可能影响到后期身体发育。”

从立春到初夏,抓住这黄金时期,通过中医四诊合参加以推拿按摩,可以起到调脏腑、健脾胃、补肾气、增身高、益智力等作用。“想要调理脾胃长身高,春季就要多吃一些芽类蔬菜。”赵老师抛出了一个问题:“我们生活中常见的芽类蔬菜有哪些呢?”话音刚落,就有小朋友举手作答。“豆芽”“香椿芽”“苜蓿芽”……孩子们秒变生活小达人,一个个精准的答案,赢得了老师的连连点赞。

那么孩子们的身高标准是多少呢?据赵老师介绍,2-12岁的儿童身高标准,通常情况下,是用孩子当下年龄乘以7,然后加上75,所得数值就是正常身高。“比如孩子今年10岁,那么他的正常身高应该是145厘米,上下差异5厘米都在正常范围之



内。”她说,如果差异太大,家长就应该考虑及时调整孩子的营养计划。

人体有五脏,分别是心、肝、脾、肺、肾,而推拿中的“推五经”,则是专治人体五脏病变的。“从大拇指依次到小拇指,分别对应的是脾经、肝经、心经、肺经、肾经。”赵老师一边介绍,一边给大家演示:“小朋友将手部放松,家长慢慢把孩子的手指握拳式内卷,然后再缓缓拉来手指,如此反复,保证每根手指都能得到按摩。”说话间,一旁的家长已经开始操作了,还有小朋友主动为爸爸妈妈按摩。

记者注意到,在赵老师讲课的过程中,有不少小记者和家长都主动拿出笔记本记录。特别是来自南京书人实验学校二(4)班的徐宸宸,当听到“

推五经”时,他请妈妈在自己的五指手指上,分别对应写上了“脾、肝、心、肺、肾”。“我怕忘了,才让妈妈给我写在手上的,一会回家路上还能背一背,这样就能很快记住了。”

“通过这次活动,我们也学到了很多,比如孩子长身体阶段,除了必要的推拿按摩之外,还要保持良好的饮食习惯、充足的睡眠、适量的运动以及必要的身体微元素补充。”不少家长表示他们也获益良多:“别说小朋友了,我们大人有些连人体穴位都找不到,这样的趣味课堂,不仅能够让孩子们丰富知识,还能开阔家长视野,对中医文化也是一种传承。”

现代快报+ZAKER南京记者
谢喜卓 文/摄

一件有趣的事情

短暂而美好的寒假过去了,我们迎来了崭新的新学期。开学第一天,我非常激动和高兴,因为我又可以见到敬爱的老师和亲爱的同学们,并且今天我们班的“开学第一课”由我爸爸来讲。

上课的时候,在我亲自为俯身的爸爸系上红领巾的那一刻,我非常感慨,爸爸也曾经是那个少年,我心里暗暗想,一定会好好读书报答父母。

南京市石鼓路小学 三(2)班 林夏仪 指导老师:沈雯

爸爸主要讲了我们的传统节日元宵节的传说、元宵节的习俗、元宵节的著名诗句、元宵节的童谣等等。让我知道了元宵节有舞狮子、赏花灯、吃元宵等传统习俗。课堂上最有趣的环节就是猜灯谜和随堂制作花灯了,小朋友们围绕爸爸出的灯谜开动脑筋、争先恐后地抢着举手大声回答,回答对的小朋友还有小小礼物奖励,没机会回答的小朋友也不气馁,积极备战下一个灯谜,课堂气氛热闹

极了!猜灯谜结束后,我们又进行了有趣的花灯制作,在爸爸一步一步细致的指导下,小朋友们基本上都能完成了花灯制作,感觉太神奇了。大家看着自己成功制作的花灯,感到非常欣慰。花灯代表着美好和祝福,同学们都露出了开心自豪的神情,班主任沈老师还细心地给我们拍下了花灯制作的照片,我们都沉浸在幸福欢乐的海洋里。我觉得开学第一课太有趣有意义了!

富贵竹

南京市金陵小学(仙林湖校区)广志路办学点 三(6)班 王一尘
指导老师:刘雯雯

“爸爸,您怎么又买植物了?”看着爸爸手里抱着的盆景,我大声问道。我的爸爸是个种植物小能手,家里的植物在他的精心呵护下长势喜人,而在众多的植物中,我最喜欢的就是富贵竹了。

富贵竹,如其名,外形长得像竹子,但它可不是竹子哦!长长的枝干,像竹子一样一节一节的,往上看,弯弯曲曲的枝干宛如青蛇在大山里扭动。又细又长的叶子,一小簇一小簇地长在枝干上,好似一位亭亭玉立的绿衣少女,正在眺望着远方。

富贵竹是一种水培植物,养起来很是方便。有一次,因为

我贪玩,忘记给富贵竹浇水了。当我想起来时,发现叶子已经开始黄了,富贵竹耷拉着脑袋,仿佛在跟我抱怨:“小主人,你怎么这么贪玩呢?我都快渴死了!”我以为它要死了,吓得直哭。爸爸见状,一边说着快浇水就没事的,一边拿起了水壶。万幸,过了半小时,富贵竹的叶子终于又绿了起来。我不禁感叹道:“富贵竹的生命力真是顽强啊!”

大自然是我们“无声的老师”,而观察就是通往学习殿堂的神奇“钥匙”。我爱我家的富贵竹,它让我看到了大自然的勃勃生机和顽强!

秋天的新疆

南京市金陵小学(仙林湖校区)广志路办学点 三(6)班 苏雪辰
指导老师:刘雯雯

秋天的新疆与众不同,媲美南京秋天火火红红的栖霞山,引人入胜,令人流连忘返。

秋姑娘已经来到了新疆。落叶在空中翩翩起舞,秋风拂过白杨树的树梢,发出了沙沙的声响,这是秋姑娘为你准备的欢迎仪式。在秋天的新疆,你能看到湛蓝湛蓝的天空、遥望那一望无际的草原、欣赏那清澈见底的冰川雪水。当你在大草原上无拘无束地蹦跳,那是多么自由自在;当你在喀纳斯湖上放声歌唱,那是多么轻松愉快;而你在篝火晚会上和友人一起数星星,那又是多么令人难忘。

秋天的新疆还有许许多多美味的水果。其中,最有特色的就是新疆的葡萄。在葡萄沟,各种颜色的葡萄一串串挂在搭好的棚架上,荫凉一片。而刚摘下来的葡萄味道格外鲜美,咬一口,那香甜可口的汁水一下子涌了上来,舌头都变成了蜜糖。你一定会忍不住葡萄沟的诱惑。我猜,你也一定会喜欢新疆其它的瓜果!

你喜欢秋天的新疆吗?我想,你一定会喜欢上她的!有机会你一定要去秋天的新疆见识一下,感受一下美丽奇妙的大自然。你一定会对秋天的新疆依依不舍!

我学会了轮滑

南京市金陵小学(仙林湖校区)广志路办学点 三(6)班 罗筱溪
指导老师:刘雯雯

每当看到小朋友穿着炫酷的轮滑鞋在小区里自由穿梭时,我的手、我的脚、我的心都情不自禁地痒了起来。终于,在生日那天,我如愿以偿得到了一双崭新的轮滑鞋。

当天下午,我就迫不及待地拉着爸爸去练习。爸爸先教我轮滑的要点:“重心放低,目视前方……”不等爸爸说完,我就急不可耐地穿上轮滑鞋,刚要站起来,就“噌”的一声冲了出去,摔倒在地。

“哎呀!”我疼得直咬牙,满脸沮丧地望着爸爸。

“这就叫——心急吃不了热豆腐。做任何事都得慢慢来,我先扶你滑几步。”爸爸一边在后面扶我,防止我摔倒,一边又给我讲起了轮滑的要领。我按照爸爸的嘱咐,身子保持平衡,

一点一点地往前滑,心里默念着:“双眼看向前方,双脚在前后,身子要平衡,腿部要用力……”渐渐地,我找到了感觉,越滑越稳,感觉身体一下子轻了起来。一回头,爸爸不知道什么时候已经松开了手,我心里一慌,“啪嗒”一声,又摔倒了。

我翻身爬起来,抬脚重新站起来。“我就不信,制服不了你!”我对着轮滑鞋发狠道。克服了心理障碍后,我感觉轻松多了。聚精会神,身体保持平衡,双脚用力一蹬,嘿,成功了!顿时,我感觉整个人,连同轮滑,都在风中飞起来了。

从那以后,只要有空,我就去练习,滑得也越来越熟练。有了轮滑的陪伴,我的童年生活那么充实,那么精彩,那么欢乐。

啊,我爱轮滑!

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