



学习非遗拳种，弘扬传统文化

弘扬民俗文化，体验传统技艺。4月9日下午，现代快报小记者工作室特邀常州市武进区非物质文化遗产阳湖拳传承人王宁老师走进雕庄中心小学，开展传统体育项目体验活动。

王老师给我们介绍阳湖拳的特点：活动范围较小，可以在船上练习，拳架要低矮，一定要快速勇猛。最好玩的肯定就是跟王老师一起练阳湖拳了。如果有人做得不对或不好，王老师就会纠正他们的动作，并且鼓励我们要把阳湖拳传承下来，并发扬光大。看，我们看到王老师出一招就照葫芦画瓢地学，龙归四海、双龙穿云、马步出拳……学完了全部拳法，大家都已经汗流浃背，额头冒出几颗豌豆大的汗珠。

四(3)班 孙若曦 指导老师 孙鸣

活动开始了，王宁老师首先向我们礼貌地鞠了个躬，随即便开始展示阳湖拳，一会儿马步出拳，一会儿弓步下蹲，一会儿金鸡独立，每个动作铿锵有力，打了一套非常精彩的阳湖拳。同学们有的拍手叫好，有的竖起了大拇指，还有的大声喝彩，我看得目瞪口呆，愣在一旁。

王宁老师表演完后向大家介绍了阳湖拳的历史知识，强调了其幅度小、拳架低矮、快速凶猛、边练边唱的特点，王宁老师希望同学们争做阳湖拳的小小继承人，中国有上

下五千年的文化历史，有很多的非物质文化遗产，我们是未来弘扬中华文化的主力军！

四(1)班 李若冰 指导老师 白静亚

王爷爷给我们讲了阳湖拳的特性：阳湖拳动作低矮，速度快，爆发力强。看着老爷爷在那打得虎虎生风，我们在下面看得热血沸腾，恨不得立马就学会这套拳法。没有等多久就轮到我们练习了。双手握拳缩在腰间，然后手臂张开，再合上，记住了双手像接水一样，手指要弯着，最后再双手握拳缩回腰间，这是第一组动作。这位老爷爷真的很负责，他每教会我们一个动作就会下来挨个儿一丝不苟地检查，碰到不会的还会从头再教一遍。

接下来是第二组动作：先迈弓步，双手缩回，左腿向左挪，然后右腿在前，身子朝右，右手打拳，再拎起右腿，左手打拳。由于今天是个大晴天，温度比较高，没一会功夫我就热得满头大汗了。

四(1)班 黄梦洁 指导老师 白静亚

说起阳湖拳，或许它不像太极拳、武当拳那样的知名，被太多人所熟知，但它可是我们江苏唯一的地方拳种。

过去的常州百姓，为了强身健体，保家护园，所以练习拳技，这是常州发源地最重要的原因。阳湖拳原名“双插子”，南侠展昭为了避开与广东、福建的南拳混淆，所以改名“阳湖拳”。王宁老师对南



小记者练习“阳湖拳” 学校供图

湖拳的讲解更加勾起了同学们的好奇心……

只见他出掌、收拳、出击，他出拳的速度像小鸡啄米一样快，呼呼的拳声仿佛在上空划了一道长长的口子，接着，抬腿、勾腿，像一条长蛇在摆尾巴。他的一击、一跳、一跃等无数招式是那样地刚柔并济，同学们无不为之喝彩，王老师一遍遍地示范着，我们一遍遍地练习着……他亲切的话语和生动的表演感染着我们，操场上的掌声久久没有停息……

四(3)班 戴文瑄 指导老师 孙鸣

珍爱生命，健康成长

近期，现代快报小记者工作室特邀常州市红十字会救护培训专业讲师李铁清老师走进博爱小学，开展生命安全教育活动。平日里枯燥乏味的安全自护知识，在李老师诙谐幽默的话语之中，变得生动有趣起来。

“同学们，你们知道吗？每年都有人死于灾难与意外……”听着老师的讲述，我的心情很沉重。随后，老师给我们介绍了应对车祸、溺水、地震、火灾、踩踏等灾难的一些措施。

老师的介绍中让我印象最深的是如何应对地震。老师告诉我们要躲到床边、桌边等有支撑的地方，等待救援人员的到来。“如果在逃生路上不小心摔倒了，你们该怎么办呢？”大家听了面面相觑，摇了摇头。

见此情景，老师让我们把两手掌放在脖子后面，然后将手臂紧紧贴在头的两侧。同时腿弯下来。“这是为什么呢？”我的心里充满了疑惑。老师说：“在人多的地方，你摔倒了，最容易被慌乱的人群踩踏到。这样做就是为了保护好你的头、脖子等最容易受伤的部位……”大家听了恍然大悟。

四(9)班 饶鑫源 指导老师 姜艳

老师邀请了一个同学和他合作，给我们模拟了“遇到气道阻塞时”的急救方法。老师先让那个同学模拟自己的气道被东西堵住

了，要求他用一只手握住另一只手的手腕，再用另一只手卡住自己的脖子，弯下腰。他自己则模拟施救者，站在同学的身后。只见，他用双手环抱救助者的腰，其中一只手握住拳头，拳眼放在肚脐上两横指的位置。另一只手包住拳头，由下往上用力冲击腹部。这样反复多次，就有可能把堵在气道的异物冲击出来……我们一边听着老师的讲解，一边和身边的同学操练起来。我们觉得这个急救法十分简便、易操作，没几下就掌握了要领。只是每一次当同学的手放在我肚子上的时候，我都觉得特别痒，忍不住笑出声来。但我转念一想：要是真正碰到这种紧急情况，恐怕就笑不出来了。

四(9)班 杲畅 指导老师 姜艳

我扮演的是一位被异物卡住喉咙者，呼吸困难，脸色发白，一句话都说不出来。同学问我是不是被东西卡住了喉咙，我只能点点头或是眨眨眼睛。那要怎么做呢？我首先要将右手放在脖子下面做出V的动作表示异物卡喉。接着两腿微微分开，让救助的同学用手掌根部使劲拍我的背部五下。如果异物还没能吐出来。就要用著名的海姆立克急救法了。老师为方便我们记忆这些步骤，还教了我们“剪刀石头布”的口令呢。我背部微曲，头低于腰部，救助我的同学站在我背面，双手环抱住我的腹部。用两根手指，指着我的肚脐眼的位置，然后用另一只手握成一个拳头放在肚脐眼位

置处，再用两个手指包裹着拳头，使劲向后上方推。这时候我觉得我中午吃的美味的红烧肉圆都快被挤压出来了，效果立竿见影！顿时呼吸通畅，脸色转成红润的小太阳。急救成功！

四(8)班 许逸俊

我和李廷昱组成一队，李廷昱当伤者，我当救护者。看见李廷昱做出了老师要求的V形手势，来表示自己喉咙梗塞了，需要别人帮助。我模仿老师的说法，问他：“你是不是喉咙梗塞了？”李廷昱点了点头。我使用一只脚撑在他的背后，形成一个三角固定，稳住李廷昱。然后便学着老师的样子，先找到他的肩胛骨中间，再依葫芦画瓢地用手掌根部用力地拍了一下李廷昱的肩胛骨中间，接着听老师的口令，又拍了四下，一共拍了五下。然后使用了海姆立克急救法，心中默念着老师教给我们的口诀，“剪刀、石头、布”，也就是先找到他的肚脐眼，用剪刀的手法，食指和中指并在一起，放在他的肚脐眼上方；接着将左手的空心拳放在刚刚找到的地方；最后一步“布”则是用右手把左手的空心拳紧紧地包在里面。我努力地保持这个手势，向右上方45度角的位置，用力拉扯五下。再拍他的肩胛骨中间，拍五下，就这样不停地反复，直到伤者把梗塞物吐出来为止。整个演练过程虽然困难不断，但是也顺利地做完了，我们基本掌握了海姆立克急救法。

四(10)班 周宸熠 指导老师 王亚伟

校园新闻

兰陵小学开班培训“小小红色宣讲员”

4月16日下午，兰陵小学“小小红色宣讲员”培训开班仪式在兰陵小学三楼演播厅举行。常州评书传人、常州市道德讲堂十大宣讲员之一、江苏省百姓学习之星赵莱娣，常州市兰陵街道文联主席盛福平以及街道关工委主任等一行领导到场，为33名学员带来生动的培训活动。

本次培训活动内容包含：语言基本功学习与训练、形体礼仪及行为礼仪、现场讲解技巧及方法等。

开班仪式结束后，赵莱娣老师以本土红色资源为内容开展培训。

常州市兰陵小学与兰陵街道读书会共同组织开展了百年党史教育与学习活动，旨在通过培训的方式，选拔培养一批“小小红色宣讲员”，以少先队员的方式，面向小伙伴、面向身边的人积极开展百年党史宣讲活动，让广大少先队员近距离感受党的奋斗历程、感受红色文化的温度、感知中国革命的伟大。

兰陵小学 王辉

潘家小学开展“我唱队歌给党听”活动



潘家小学“我唱队歌给党听”活动现场 学校供图

今年中国共产党成立100周年，潘家小学少先队员积极响应江苏省少工委的号召，开展“我唱队歌给党听”活动。

在菁菁校园，每天早晨的思政微课上，队歌《我们是共产主义接班人》是必唱曲目，少先队员总是以“带动唱”的形式，自豪地高唱队歌，激励自己走好每一步，争当好队员。

为了表达少先队员听党的话、跟党走决心，少先队大队部决定开展一次大型的“我唱队歌给党听”活动，拍成快闪，让更多的人知道潘小少先队员童心向党、热爱祖

国的美好心愿。在逸盛运动场，我们戴着鲜红的领巾，穿着崭新的校服，整齐地排列在绿油油的草地上。随着乐曲的响起，少先队员精神饱满、情真意切地高唱队歌。飘扬的队旗映红了我们的脸庞，照相机、无人机记录下我们热爱党、热爱祖国、热爱人民的朴素情感。

“我唱队歌给党听”活动更加坚定了我们听党的话、跟党走的理想信念。我们一定会在党的关怀下，从小立志，为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着。

潘家小学三(1)班 李鹏辉
指导老师 李永清

星都美，人亦美，我为星都增添美

近日，五星街道新丰村党总支联合五星置业党支部和健康科普工作室，在星都景苑小区举办了党建引领联合共建签约仪式，将以建设“星都美，人亦美，我为星都增添美”为主题开展系列活动。出席签约仪式的有新丰村党总支书记沈宏、五星物业服务服务有限公司党支部书记姚晨、健康科普工作室谢智娟老师。

为了建设环境美、健康美、和谐美的星都景苑小区，首次活动主题是“从自我做起爱护环境”，活动特别邀请了居住在小区里的5位现代快报小记者作为“星都环境美容

师”和家人一起参与。大家参观了小区内的厨余垃圾处理设备，学习垃圾分类的相关知识。

谢智娟还给小记者布置了作业：拍摄小视频，向家人长辈宣传垃圾分类、爱护环境；下次每个小记者再带三个小朋友一起参与环境美的活动。

主办方希望通过这样的方式，以点带面，让小区所有居民都参与到爱护环境中来。今后还将开展保健公益活动、法律讲座等多种主题活动，让小区居民在优美、和谐的环境中享受健康快乐的生活。

五星街道新丰村党总支 胡赞