

化身李时珍 品闻中草药

现代快报小记者主题实践活动回顾

“

为弘扬中医药文化,传播中医药知识,在小记者心里播下传承中华优秀传统文化的种子,10月23日、24日上午,现代快报小记者工作室联合熊孩子中医馆组织博爱小学、兰陵小学等学校的快报小记者开展“我是小小李时珍”活动。小记者们穿上汉服,穿越千年了解中医药文化源远流长的历史,认识各种中草药,体验称药、磨药,亲手制作中药香囊。



学习“望、闻、问、切”传统中医诊断方法 现代快报小记者工作室供图

在中医阿姨的耐心讲解中,我们知道了中医的历史悠久,源远流长,承载了无数中国人民的智慧和文化遗产;知道了李时珍是如何呕心沥血编著了传世药学巨作《本草纲目》;知道了中医的五味:酸、苦、甘、辛、咸,不同的作用和功效;知道了中医如何通过四种诊断手法:望、闻、问、切,了解患者的身体状态。我们看着面前各种各样的草药,啧啧称奇,仿佛打开了新世界的大门,甚至连刚进门闻着发苦的药味都变得清香了起来。

手里拿着自己亲手制作的香囊,我深深地吸了一口气,中医是我们中国的国粹,地位不可撼动,中医文化就等着我们来传承和发展吧!

兰陵小学三(2)班 王琦玥
指导老师 郭爱民

到了中医馆,我们换上汉服就正式开启中医体验之旅。老师给我们普及了中医诊断“望闻问切”四种基本方法,还教我们认识了四种常用的中药,真是受益匪浅。让我感到不可思议的是,原来玫瑰、菊花这些美丽的花朵也是中药材呢!悄悄告诉你们,知了壳、蝉蛹、海马等也是不错的中药材哦!

我最感兴趣的环节就是做香囊啦!老师告诉我们香囊的填充物主要是艾绒,它有驱邪、驱寒、提高免疫力的功效。这次活动既丰富了我们的知识,又锻炼了我们的动手能力,真是一举两得。回到家,我把香囊挂在床头,希望每天都能闻着清香甜甜入梦!

博爱小学二(7)班 高一睿
指导老师 顾燕茹

来到医馆,一股难闻的味道扑面而来,老师向我们介绍这是中药味。怀着兴奋的心情我们换上了汉服,感觉还挺帅的。渐渐地我也习惯了这种味道,觉得没那么难闻了。接着老师向我们介

绍了中医小知识。我最感兴趣的是中医中的四诊:望、闻、问、切。望诊,指看气色,通过对病人的神、色、形、态、舌等进行有目的的观察,以探知内脏的病变。老师还挑了一个小朋友给我们观察,通过观察我发现这个小朋友脸色偏黄,舌苔偏厚,中间有一小块凹下去的地方,老师说这说明这位小朋友脾胃偏虚,平时肠胃不太好。“哇,真的好厉害!”我不由感叹道,中医真是博大精深啊!之后老师又向我们介绍了一些常用中药,决明子、玫瑰花、菊花、艾叶、葛根、冰片等等。这些中药中有些可以明目养肝,有些可以美容养颜,有些可以止咳化痰,有些可以清热解毒等等。突然发现我国的中医药文化还真是一门学问,值得我们好好学习。

清潭实验小学三(9)班 周梓轩

老师给我们每人发了一个香囊,我拿到的是深蓝色的香囊,底部还垫着流苏。老师又像变戏法似的拿出几碗艾草粉,我凑上去闻了一下,啊!真香,一股清香直入肺腑,一点儿也不浓郁。接着我拿出香囊,按老师说的往里面装艾草粉,快装满后再用指尖压实,再装满,“好了!”我叫起来,随即走上柜台从线筒上拔下针线,左手捏合香囊的开口,右手捏着针,将针尖穿过开口,再松开针尾,反手捏住针尖,拉长,再将针尖穿过开口,拉长,反复几次,终于缝合好了,我仰着头,将结尾打了个结,再用剪刀把多余的线头剪去,一个香囊就大功告成了,我将香囊举远一些,嗯,还不错!我闻一闻香囊,还是一阵清香扑鼻。

这次的活动让我对中医有了一个全新的认识,也让我明白了中国文化的博大精深!

兰陵小学六(1)班 梅安琪

走进中药馆,就闻到一股浓

浓的中药香扑鼻而来。工作人员给我们穿上了古代老中医的服饰,我们立马变身为一个“小郎中”。我们刚坐下,一位女医师微笑着走来问了我们的一个问题:“你们吃过中药吗?知道中药是什么味儿的呢?”我们的答案层出不穷:“苦的”“甜的”“酸的”“辣的”,女医师笑了,说:“你们说的都对,中药有五种味道:酸、甜、苦、辣、咸。接着女医师又给我们讲解了中医是如何通过望、闻、问、切这四种方式给人看病的。

讲完中医五味四诊,女医师拿来几个装有中药材的瓶子给大家一一辨认,有玫瑰花、有菊花、有山楂,还有决明子。最后女医师又神秘地拿出了一个大罐子,罐子里面装了许多白色晶体,问:“你们猜这是什么?”好多人猜是盐或糖,可一闻是一股略苦的青香。女医师一笑,说:“这是冰片,具有清热解毒的功效呢!”我们才恍然大悟,中药真是神奇啊!

常州市实验小学平冈校区
五(2)班 谈梓瑶

很快所有人都到齐了,活动开始了。首先,中医馆的胡老师给我们讲了古代药圣李时珍的故事,还让我知道了他的药物名著《本草纲目》,带我们了解了中医药文化源远流长的历史。通过胡老师的讲解,我知道了中医有“四性五味”,四性分别为寒、热、温、凉,五味分别是酸、甜、苦、辣、咸,而且他们的作用也有所不同,寒凉药物有清热解毒、泻火、滋阴的作用,温热的药物则有散寒、助阳的作用。其实生活中有很多食材都是有作用的,比如生姜可以散寒,山楂可以消食,大枣可以补气血等。我还知道了传统的中医诊断方法是“望、闻、问、切”,胡老师还亲自给我面诊了,真让我长见识了。

汤庄桥小学二(2)班 叶宸熙

爱的传承

阳光招呼着云朵给树林拉上斜影。我飞到一个小公园中,站在树梢向下探去,一张长凳静静横躺在那儿。

还是黎明,远方的天空微微泛起一丝光亮,只见一个身着环卫服的老人缓缓走来坐在凳上,掏出一块发干的面饼默默地啃着。已是入秋,呼呼的风吹起了清洁工单薄的外衣,也吹散了地上的落叶。他伸出黝黑苍老的手扯了扯被风吹起的衣摆,使劲咽下嘴里一口干巴巴的面饼,拿起扫帚清扫起落叶来。

趁老人不注意,我扑闪着翅膀飞下大树,在地上啄了起来,可我什么都没有啄到,反被冻得坚硬的土地硌得生疼。这时,老人注意到了我。我跳了跳,心想:他自己都吃不饱,肯定不会给我吃的。可当我转身时,一块面饼放在了我的面前。我疑惑地抬头望望他,只见他并不明亮的瞳孔中闪着慈爱的目光。见我不动,他又伸手把面饼往我这儿推了推。我“嗑”地叫了一声,轻轻啄起了面饼。我边啄边望着老人,警惕的心慢慢松懈了下来,我贪婪地品尝着这顿丰富的大餐,内心充满了对老人的感激。可心中隐隐有些不安,我把面饼吃完了,他吃什么呢?这时,一阵银铃般的声音传来:“爷爷,吃饭啦!”只见一个可爱的小男孩手捧一个饭盒,对老人开心地笑着……

这就是奇妙的爱呀!是啊,只要心中有爱,爱就不会消失,爱会不断传承……

常州市实验小学六(1)班 李颖芊
指导老师 许婷

望湖楼醉书

西子湖上,一艘游船缓缓而行。那位伫立甲板的是谁?东坡是也。只见他微醺的双眼眺望远方,将一湖胜景尽收眼底。

突然,一片乌云翻滚而来,还没等乌云蔓延至远处的群山,一道闪电已划破天际,紧随而来是震耳欲聋的雷声。东坡畅饮一盅酒,豪迈地说:“啊!这是天公给我墨汁让我作诗,哈哈哈哈哈!”

“哗啦啦——”大雨倾盆而下。噼里啪啦的雨点好似一颗颗洁白无瑕的珍珠散落甲板,颇有白居易“大珠小珠落玉盘”之韵。东坡抚掌沉吟道:“好雨!好雨啊!此雨晶莹剔透,真是天赐神物!”

东坡下船,登上望湖楼。此时,一阵大风席卷而来,把地面上的残叶全部卷起,把乌云和暴雨全部吹散,空气变得清新,让人神清气爽。

雨停了,风也停了,西湖恢复了宁静。望湖楼下,水天一色。陶醉在此情此景中的东坡,顿时诗兴大发,欣然命笔,一气呵成,成就了流传千古的名诗:《六月二十七日望湖楼醉书》——“黑云翻墨未遮山,白雨跳珠乱入船。卷地风来忽吹散,望湖楼下水如天。”

常州市实验小学六(1)班 蒋志骏
指导老师 陆星梅

沙漠中的梭梭树

我努力长大,终于长成了一棵沙漠中的梭梭树!

寄生在我身上的肉苁蓉跟着我一起生长,也将要开花了。但可恶的沙尘暴出现了,狂风大作,沙子铺天盖地而来,我的兄弟姐妹们一个接着一个倒下。惊恐万分的我不禁担忧起来:我要被连根拔起,要被沙土掩埋。那狂吼的大风如巨兽一般,扑向脆弱的我,我使劲全身力气,努力不让自己倒下。因为我知道,只要我倒下,寄生在我身上的肉苁蓉也会随之死去。我要努力活下去,不光为了我自己,更为

了肉苁蓉。只要我再忍忍,沙尘暴过去了就没事了。想着,我使用须根紧紧抓住泥土,挺立着瘦弱的身躯,迎着沙尘暴一次又一次地袭击。在每次将要倒下的时候,想到身上的肉苁蓉,我就又有了挺起胸膛的勇气和动力。我咬紧牙关,硬着头皮一直坚持着。终于沙尘暴停了,我凭借自己发达的根系和坚强的意志,活了下来。

沙尘暴过后,干旱接踵而来,大地开始干裂,辣辣的阳光使我奄奄一息。我就这么轻易倒下吗?不,我不甘心,我还要看肉苁蓉开花呢?坚持下去,即使要倒下,也要做最后一棵倒下的树。这时,我灵光一闪,想起了我的绝招——假死。我把枝叶上的水分汇集到根部,顿时枝叶枯黄,但根须就能得到碳需求,这样我还能活着。

我痛苦地熬着,熬着……终于,等来了一场雨。我无比兴奋,我身上的肉苁蓉跟着兴奋起来……

我活下来了!肉苁蓉开花了!我泪流满面……

常州市实验小学六(4)班 李祖源
指导老师 阮霞

最美家长志愿者

每天清晨我背着书包去上学,都会看到一道与众不同的“风景线”,他们是一些身穿黄色马甲的家长志愿者。他们分工合作,有的护送学生们过马路;有的指挥驾车家长即停即走,加快校门口车辆流通速度;有的提醒学生们,不要在校门口逗留玩耍。他们辛勤地为我们付出着,有了他们,我们的安全也多了一份保障。

记得妈妈当志愿者的时候,经常说:“这位家长,麻烦把车靠路边停一停。”还提醒他们戴好头盔。妈妈一会儿走到车边帮忙开车门,叮嘱学生小心下车,一会儿带领着低年级的小朋友走斑马线过马路……看着妈妈忙碌的背影,我感到一股暖流涌上心头。

无论是晴天还是雨天,他们都坚守在这个岗位上,不求回报,尽心尽力地保护着我们的安全。在我心中,他们就是最美的家长志愿者!

孟河中心小学五(2)班 陈可瑶
指导老师 薛益鑫

我们的小太阳

今年1月份,我从亲戚家领养了一只属于我的小猫咪,从此我的生活变得饱满起来。

我的小猫黑白相间,就像一张雪白的白纸上不小心打翻了一瓶墨黑的墨水,一点一点晕染开来,走到哪里,都像流动的水墨画,那如同玻璃珠的大眼睛闪闪发光,灯光下,蒙着一层似有似无的水雾,令人一看就升起一股莫名的喜欢。

我一放学回到家,它便四脚朝天,眼睛瞪得溜圆,一眨不眨地盯着我,嘴里:“喵、喵”地叫着。那喵声快把我的心都融化了,我连鞋都未及脱,就一把把它搂在怀里,它顺势蜷在我的怀抱里,用舌头轻轻地舔着我的手,我感到全身暖暖的,疲惫顿时灰飞烟灭,以往各自为阵的家庭一下子也有了鲜艳的色彩,爸爸妈妈从房间走了出来,放下手机,蹲在地上,不是用温暖的双手抚摸着小猫咪,就是拿起小猫爱吃的食物,嘴上发出“喵喵喵”的叫声逗着它。最悠闲的外公外婆再也闲不住了,不是给它做衣服,就是给它做小窝,看向小猫咪的眼神也温暖得滴出水来。大家聚在一起的时刻也多了,不是聊小猫的饮食,就是聊小猫的趣事。

猫咪成了我们的小太阳,不仅把我们一家人紧紧地联系在一起,更成了我们家欢乐的源泉!

湖塘桥实验小学六(4)班 陆欣妍