



# 学做小中医 童心传国粹

“

11月19日、27日，现代快报小记者工作室联合常州市卫健委、常州卫校传统医药非遗学院及天宁街道社区卫生服务中心为小记者们开展体验“我是小中医”主题体验活动。

## 卫校传统医药非遗学院老师指导小记者称药

医生先带着我们小记者了解称药怎么称，然后了解常州中医院的名医，又带我们做了一次六味地黄丸，最后还带着我们认识了人体许多穴位。

其中，称药我最喜欢，因为只要秤盘里称的药很少，秤砣就会从秤杆上刷地掉下去。哈哈，我想，从前的小学徒第一次学称药的时候，会不会也像我一样顽皮呢？

常州市实验小学二(5)班 陈书隽 指导老师 万蕴慧

在活动中，我们体验了：刮痧、喝中药茶(桂花茶)、按摩等项目。

进入中药馆，我去了茶水区请老师帮忙倒了杯桂花茶，桂花茶喝起来甜甜的，闻起来香香的，老师说桂花茶有助消化的作用。突然，我听见了“啪、啪、啪”的声音，我回头一看，原来是老师在给小朋友按摩，终

# 学当防灾避险小卫士

为丰富小记者课余生活，近期现代快报小记者工作室特联合恐龙人防灾避险体验馆开展“防灾避险小卫士”系列活动，让小记者在寓教于乐之中学习防灾避险知识，提高安全自护意识。

在“恐龙人防灾避险体验馆”里，我们参加了地震灾害、气象灾害、交通安全、日常安全、消防安全和紧急救护等六大主题活动。令我印象最深刻的是“地铁逃生”模拟活动，在地铁模拟车厢内，教练带我们认识了紧急开门的按钮。如果遇到危险需要逃离时，要先联系列车长，告知他自己所在的车厢号，收到列车长的指令后才能转动“紧急按钮”。我们平时乘坐地铁的时候，没有危险发生时，这个按钮一定不能触碰，否则地铁将会中途强制停车，给社会和其他人带来危险。

常州市实验小学二(4)班 王辰宇 指导老师 蔡楠

我们来到防灾避险体验馆体验了地震。以前在教室里演习时，我不知道大地会晃动得这么厉害，我们手忙脚乱地爬到桌子底下，这时候停电了，虽然是体验，但我们还是忍不住害怕得尖叫起来。

我们还体验了地铁火灾，地铁上“腾”地一下着火了，我们大家都很紧张。在工作人员的指导下，我们打开了紧急制动按钮，一个大哥哥打开了2层车门，我们弯着腰捂住口鼻，有序地下车，贴着墙壁逃生了。

我们还体验了大巴车涉水，学习了电梯安全和家庭安全隐患排查，回家我也排查排查我家的安全隐患。虽然是模拟的场景，我们还是会很害怕很紧张。而真实的灾难环境会更加复杂，我们要做的是尽量让自己冷静下来，把我们平时学到的逃生知识好好地发挥出来。

局前街小学三(5)班 冯好歆



于轮到我了，老师捶得可真舒服啊！在我还意犹未尽之际，老师宣布本次活动即将结束，并且还给我们颁发了“优秀小中医”证书，真是收获满满的一天呀！

湖塘桥实验小学二(11)班 何诗彤

活动中令我印象最深刻的是捣药。只要把药片放入瓶子中，盖上盖子，用锤子把药片捣碎就可以了。

我还认识了许多药材，有干草、人参、月季花、玫瑰花等等。我国的药材各种各样，名医数不胜数，以后我也要当一名治病救人的医生！

常州市实验小学二(5)班 董书豪 指导老师 万蕴慧

我们来到了穴位展示区域，原来我们的身体有这么多的穴位呀！大家跟着老师，

找到对应的穴位，有模有样地按压起来。接下来我们来到了二楼，老师向我们介绍了常州中医药的悠久历史，我知道了“孟河医派”，对中医学的发展作出了很大的贡献。在二楼展厅，我还了解了中药香囊和制作药丸，并且体验了制作药丸，我很开心，意犹未尽，每一个项目都想再体验一次，哈哈！

学府小学一(10)班 李纯 指导老师 王雨芊

通过这次的“小小中医”体验活动，我知道了中药是我国的四大国粹之一。中药给我一种很神奇的感觉，它不但可以治病救人，还可以作为食物，泡茶饮用，没病的人也可以吃，可以起到强身健体的作用！还可以外用，比如艾草，通过燃烧艾草来治疗或保健身体。

湖塘桥实验小学二(7)班 李佳勤

给我们详细地介绍了地震发生的原因以及地震后我们应该如何逃生和自救。这次活动让我了解到了许多防震救灾的知识，在真正面对灾难时可以沉着应对。通过现场的演练模拟，我也掌握了很多自救互救的技能。

博爱小学三(6)班 屠梓元 指导老师 庄之雨

恐龙人防灾避险体验馆里有很多平时体验不到的真实场景，比如水中巴士、地铁火灾逃生、地震模拟现场、心肺复苏急救……其中让我记忆深刻的就是心肺复苏急救。我们小队来到现场后，看见地上躺着很多需要急救的假人，老师告诉我们急救的位置是在胸口的正中间，左手在下，右手五指张开抓住左手，针对不同的年龄段，向下挤压的深度就不同。我亲身体会了心肺复苏，顿时心中感到非常自豪、光荣。

勤业小学三(3)班 姚溢 指导老师 庄彩霞

在防灾避险体验馆中，我了解了许多重要防灾避险知识，诸如：心肺复苏、不同场景下的火灾自救、暴雨天气如何从大巴车上逃生、地震如何自救等等。这些避险知识不但提高了我在危急情况下应对险境的能力，也使我提高了自身的安全意识，让我在面对这些可能发生的自然灾害或其他危险情况时，能够有着更好的心理素质去面对险情，克服困难。

湖塘桥第二实验小学四(1)班 狄亭敏 指导老师 陈雪娇

## 投稿选登

### 揭开豆腐的奥秘

假期里，我们现代快报小记者去了位于横林镇的常州市津津乐食品有限公司参观。在老师的带领下，我们了解到古代和现代制作豆腐的工艺，还实地参观了豆制品生产车间，学到了很多与豆制品相关的知识。

豆腐是我们餐桌上的常客，那它是谁发明的呢？相传有一次淮南王刘安的妈妈生病了，她特别喜欢吃黄豆，但因年迈咬不动黄豆了，刘安就想办法把黄豆磨成粉，又怕妈妈吃得干又加了点盐水，就这样不经意间发明了豆腐。

知道了豆腐是谁先发明的，我们再了解下豆腐是怎么做出来的吧！在老师的带领下，我们来到豆制品生产车间，一走进车间浓浓的豆香扑鼻而来，我们看到了很多大缸、大铁锅、大机器，机器不停地运转发出轰隆隆的声音，工人们在机器旁忙碌地工作。

在老师的讲解下，我们知道，古代和现代制作豆腐的原理是差不多的，只是现代用的工具更先进了。首先，用大木桶或大缸浸泡干黄豆，浸泡的时间因季节不同而不同。夏季浸泡的时间要短一点，不然会发酸；冬季浸泡时间则要长一点，才能让大豆中的蛋白质充分释放出来！然后用石磨磨豆子，用拉杠分离豆浆和豆渣。接下来是烧浆，将生豆浆煮熟。

然后，老师特意带我们看了点浆的过程。将煮好的豆浆放在一个大容器里，加入几勺凝固剂，不停地搅拌，我看到搅拌的过程中还有好多气泡产生，慢慢地液体状豆浆就变成了半固体状的豆腐，好神奇，我们都惊呆了！老师还告诉我们常用的凝固剂有石膏、盐卤、葡萄糖内酯。

最后是冷却、上坯、压干。根据压干程度可以做成豆腐、豆干、百叶等不同的豆制品。

我们常州的手工百叶香、肥、嫩、滑，美味无比，大家都很喜欢吃！这些食物都源于古代中国，流传至今。通过这次学习，我们深刻地感受到要好好学习知识，将中国优秀传统工艺传承并发扬光大。

博爱小学三(13)班 曹鑫鑫 指导老师 杨琰

### 我是赛车手

我一直梦想成为一名赛车手，今天妈妈终于答应我去开赛车啦！

我们来到赛车场，这里停了许多辆赛车，它跟我们平时看见的小汽车不一样，车身是流线型的，低得都快贴到地面了，全车只有一个座位，四周也没有保护玻璃。我一下子就选中一辆红色的赛车，坐上这辆赛车，我觉得自己特别神气。

阿姨帮我系好了安全带，“出发……”只听她一声令下，我“嗖”的一下就冲了出去，就像一匹脱缰的野马，你还来不及眨眼，我就已经跑没影了。我肆意地开着，前面就是一个急转弯了，我猛踩刹车，上演了一个“大漂移”。前车轮稳稳地抵住地面，车尾好似神龙摆尾，简直要把周围的人都扫飞出去呢！直道上，我脚踩油门，快速向前冲去，那感觉好似要飞起来一般。很快，我就完成了十圈的任务。

小朋友们，你们说我是不是一个勇敢前行的赛车手呀？

星河实验小学一(6)班 陈衍禾 指导老师 温亭亭

### 先辈洒热血 吾辈当自强

国庆节期间，爸爸带我观看了《长津湖》这部电影，影片中有一句话深深地震撼了我——这一仗如果我们不打，就是我们的下一代打。我们该打的仗打完了，后辈就不用打了。

电影所讲述的故事发生在抗美援朝期间，那里面的一幕幕场景，在我脑中徘徊：毛岸英为了取那幅最大的地图，被美军飞机炸死；雷公为了保护战友，把标识弹送回美军阵营，自己被打得浑身是伤；战士们在零下四十多度的雪地里冻成冰雕，目光依然坚定，保持手握枪的姿势；最后只剩杨根思一人时，没有弹药，他就点燃了炸药包，冲到敌军前，与敌人同归于尽……

我们如今可以出门看电影、畅玩手机、尽情享受美食、游遍祖国山河……这样的安逸生活是无数先辈用鲜血和生命换来的，先辈洒热血，吾辈当自强！

孟河中心小学六(2)班 贡煜博 指导老师 胡叶