



悠悠清茶香 学子采茶忙

为了让青少年了解茶叶从一片叶到一杯茶的神奇变化,体验采茶乐趣,开拓视野,在劳动实践中感受茶文化,近期,现代快报小记者工作室组织常州市博爱小学部分小记者前往茅山茶海开展采茶劳动实践活动。



小记者走进茶园开展采茶体验

我们把茶苗们放到架子上,让它们接受阳光的沐浴。之后,大家来到一个大厂里,这里摆放着许多东西,比如:炒茶锅、磨茶机……原来是要炒茶呀!我高举着手,跃跃欲试,很快就轮到我了,我戴上手套,抓起一把茶叶,热腾腾的感觉立刻袭来,我学着工作人员的样子,将它们轻轻撒落,不断重复着看似枯燥的动作……经过二十几分钟的炒制,茶叶变得又小又脆,颜色从鲜绿色变成了墨绿色,但香味比之前浓多了,真是神奇!

三(17)班 储钰淇

等茶叶晒干,便到了我心心念念的炒茶的关键时刻。只见阿姨把手放在茶叶上面不断翻炒。她用手抓了起来,一抖,茶叶慢慢散落,再抓起来一抖,就这样重复了好几遍。我们个个都举着手,你争我抢,都想体验炒茶。很快就轮到我了,我戴上手套,还别说炒茶时感觉自己就像在火炉旁取暖一样。我闻着阵阵茶香,那香味就像刚刚出锅的饭菜一样。

三(17)班 王思成

一进茶海大门,放眼望去,看不到边。随后,我们每人领到了一个茶篓,直奔茶田。在和煦的阳光下,风裹着泥土和茶的清香扑鼻而来,大家都在用飞一般的手速采摘着,谁也不甘落后。采摘的同时,导游老师还给我们讲解了很多茶知识,茶分六大种:绿茶、白茶、黄茶、青茶、红茶、黑茶。其中绿茶无需经过发酵,可以直接炒制。她还告诉我们,顶级好茶的制作有的需要耗费3年左右的时间,近3万小时!可真是点点滴滴的时间都沉淀在一杯清茶中了。我还知道了炒茶,我一直以为是用锅铲炒的,当天不是亲眼所见,我很难想象它其实是用手炒的。在200℃的高温下,师傅是怎么不怕烫的?后来才知道,炒茶师傅长期炒茶,手上生出了厚厚的老茧,而且炒的时候要速度快,这样就不怕烫了。我还戴上隔热手套亲自上手试了一下炒茶呢!

三(17)班 戴婧涵

本以为采茶是个枯燥乏味的过程,没想到我却忙得不亦乐乎,我边采边哼着小曲:“在大大的茶场里面摘呀摘呀摘,集小小的茶叶得最多的分……”其他同学们也是按照要求左右开工,每个人都感觉腰

组稿老师 王欣怡

间的小竹篓越大越好,都希望自己有魔法,变出个三头六臂将茶叶装满小竹篓。时间过得飞快,老师宣布结束时,每个人腰间都是满满当当的茶叶。

三(17)班 孙澍玮

我们排着整齐的队伍,先到达了第一站,听老师讲解茶叶的故事、学习采茶的方法。我牢牢记住了老师说的要采的茶叶的样子:“一叶加一芽”,便背上茶篓,戴上帽子,向茶海进军。在茶海中,我瞪大眼睛仔细在茶树中挑选老师说的一叶加一芽的叶子,又大又嫩的茶叶肯定逃不过我的法眼。不一会儿,我的茶篓中就铺满了我的战利品。天气很热,我的额头布满了又大又密的汗滴,但是我一点都没有感觉到时光的流逝,直到旁边的同学问我采了多少,我们才惊喜地发现采摘的茶叶都已经可以铺底了。在灿烂的天空下,在满山遍野的茶海为底色的天空下,我们还留下了很多精彩又值得记忆的瞬间。

三(17)班 徐梓墨

一来到茶海,我便不由得感叹:这形状真像电视里看到的梯田呀!而我们就像一只只见到花海的小蜜蜂一样,飞快地奔入茶田,在里面采起茶来。我认真地按照要求采茶,起初速度有点慢,但是看到别人都已经装满大半筐了,不甘落后的我,便手脚麻利地加速起来!终于采了差不多半筐茶叶后,我已经饿得前胸贴后背了。

三(17)班 王允澈

回到家我久久难以忘怀,在睡梦中,我觉得自己似乎成了一片普通的茶叶。淅淅沥沥的春雨将我唤醒了,睁开眼睛,外面的世界是那么新奇。虽然现在的我还是一片嫩绿的茶叶,但是我很快就会离开茶树妈妈,到外面的世界去闯荡啦!果然,一天清晨,采茶姑娘将我采进了一个箩筐里,带回家铺在竹匾上晾干。很快我和许多兄弟姐妹一起,在200℃的铁锅里一起上下翻滚,我的身体变小了,颜色也由浅绿变成了墨绿。之后我们被封装到茶叶罐里,并来到了另一个城市。我和一些兄弟姐妹被主人放到一个玻璃杯中,接着又倒入了80℃的泉水冲泡。真舒服!我舒展身体,洗去疲惫,来到了“天堂”。

三(17)班 肖璟希



爱美意口腔黄玉宁医生为小记者科普口腔知识

我是小小牙医——爱牙护牙从我做起 横林实验小学开展口腔知识科普讲座

我们的牙齿要保护好不是一件容易的事情,我们必须每天坚持早晚刷牙,好好刷牙——上刷刷、下刷刷,左刷刷、右刷刷,前刷刷、后刷刷,再重复几个来回,把每颗牙齿都刷得干干净净的,就像白雪公主的脸庞一样雪白雪白的。在睡觉前后也不能吃饼干、糖什么的,零食都不要吃,这些东西都会对牙齿不好。

一(1)班 钱子森 指导老师 王春华

当黄医生拿出恒牙乳牙的结构图时,我第一次直观地看到了牙齿的组成,知道了当乳牙脱落以后,再次长出来的就是恒牙。我不自觉地舔了舔刚掉了的门牙洞,想想后面马上要长出来的就是恒牙了。我要好好保护它,不能吃太多糖,要勤刷牙,不能让它生病。

一(1)班 沈佳辰 指导老师 王春华

妈妈:“那你告诉我,要怎么保护牙齿呢?”彭然:“每次刷牙都要坚持刷满3分钟,我有一个刷牙沙漏可以给我计时!每次刷牙不能乱刷一通,要竖着刷,把每颗牙齿缝刷干净。下面的牙齿一定要多刷,食物容易在那里‘躺下’,因为牙缝比较大。”妈妈:“你说得完全正确,看来掌握了刷牙的要领。那你知道我们要选择怎样的牙膏吗?”

彭然:“知道。黄老师说,要买含氟的牙膏,这种牙膏会形成一个保护膜,蛀虫就进不去了,我想到医生跟我说的话:我的磨牙长出来了以后,要去涂氟,也是这个意思,对吧?”妈妈:“是的,牙齿表面涂一层氟能帮助我们保护牙齿,就像一个健康卫士撑起了无数把保护伞。你之前坏掉的那颗牙就是因为被蛀虫全部吃掉了,才要去做根管治疗的。”

一(1)班 彭然 指导老师 王春华

那我们该怎么做呢?首先,我们要坚持每天刷牙,早晚各一次。每次刷牙的时间至少3分钟,要把牙齿的每个小角落都刷干净。另外,我们还要健康饮食,要少吃甜食,多吃些水果蔬菜。牙刷也要定期更换,如果发现牙齿有不舒服,一定要跟爸爸妈妈说,及时去医院治疗。

一(2)班 王忆潼 指导老师 常美

在小牙医课上,我了解到我们儿童一般有20颗乳牙,慢慢长大后就会有28颗到32颗恒牙,恒牙分为三部分:大部分小朋友的牙齿都有些小问题,比如会有一两颗蛀牙,大人觉得我们的乳牙会换所以并不在意。这可是个错误的想法,其实我们的乳牙长龋齿的时候,要

赶紧去医院检查,否则细菌很有可能影响到我们后长期出来的恒牙,那么到时也有可能变成龋齿!

一(3)班 曹芸倩 指导老师 郑可宜

说到刷牙,这里的学问可就大了,在课上,医生手里拿着牙刷和牙齿模型亲自给我们示范,并给我们讲解了一些注意事项。牙刷和牙膏需要每三个月换一次,牙膏不能挤太多,只需黄豆粒大即可;刷牙时,不可左右刷,需上下移动刷,牙膏不可吞咽,刷牙过程不得少于三分钟。医生讲得仔细,大家听得认真。不知不觉,活动已接近尾声。我们懂得了用正确的方法来清洁、保护我们的牙齿。

一(3)班 汤磊 指导老师 郑可宜

一张张触目惊心的牙齿疾病照片映入我们的眼帘。牙科医生耐心地给我们介绍牙齿常见的疾病,龋齿、冠周炎、牙周炎……牙科医生特别强调,要想远离这些牙齿疾病,必须坚持每天早晚正确刷牙,她还告诉我们,牙齿的敌人是谁,脏牙齿是如何产生的?糖和细菌是我们牙齿最大的敌人,所以,我们要少吃糖及含糖食物,认真刷牙。然后问小朋友们有没有蛀牙,有没有掉了,有没有长出新牙,我们都一一回答,互相张大嘴巴检查口腔,每位小记者都体验了一回“小牙医”,真有趣!

一(4)班 彭梓淇 指导老师 夏海燕

带着满肚子的好奇,我们来到了观摩教室,通过医生的讲解我知道了原来米饭的含糖量还是很高的,它属于一种高糖分食物,还有不能多吃糖啊,饼干啊、巧克力啊这些很甜的东西,不然会蛀牙哦。如果蛀牙了,牙齿会很疼的,要每天早晚刷牙,保持良好的口腔卫生习惯,牙齿是我们的好朋友,我们一定要爱护它们哦!

一(4)班 许语霏 指导老师 夏海燕

在这次活动中,我知道了要好好保护我们的牙齿。那如何保护我们的牙齿呢?医生姐姐嘱咐我们早晚都要认真刷牙,尽量做到不吃糖果和碳酸饮料,需要多吃绿色的蔬菜和营养丰富的水果。这样我们的牙齿才会更加健康哦!

一(5)班 梅涵雅 指导老师 吴怡

晚上洗澡刷牙时,我认真地刷了一分钟,牙齿的上上下下、左左右右、里里外外都刷了,妈妈在边上很奇怪地问我:“今天刷牙怎么这么认真呀?”我说:“我把今天小记者活动牙医阿姨的话记住

了。”妈妈夸我是个爱护牙齿的好孩子,还开玩笑地说:“还是医生说的话管用啊!”以后我都会坚持每天好好刷牙,让我的牙齿健康健康不长蛀牙!

一(8)班 单宇轩 指导老师 芮铭燕

首先我们来学习刷牙的正确方法,第一步:牙齿外侧面刷头从上后牙龈区,以向前画圆弧的动作,轻柔地刷到下排牙龈区,从后牙区逐渐刷到前牙区,先刷一侧,再刷另一侧。第二步:刷后牙时,前后往复短距离震颤;刷前牙时,可将牙刷柄竖起,上下提拉震颤。第三步:将刷毛垂直于牙齿的咬合面,稍微用力做前后短距离来回刷的动作。

二(1)班 马靖琦 指导老师 俞文婕

小记者们爱护牙齿的活动,让我学到了很多保护牙齿的小常识。首先,我知道了保护牙齿的第一位勇士是牙龈,它附着于牙齿周围,不仅可以保护牙齿,还能帮助牙齿咬合。其次,保护牙齿最有效的方法是刷牙,刷牙能去除牙缝中的食物残渣和牙菌斑,还能按摩牙龈。

二(4)班 顾泽雨 指导老师 吴蓉梅

黄医生一开场展示的几种蛀牙照片,把我震慑住了,有的是牙齿缝隙里变黑了,有的是原本洁白的牙齿变成了灰色,还有的是牙齿的根部少了一角,出现了一个小窟窿,大家都在接头接地地讨论着。这时,黄医生慢慢说道:“蛀牙是因为有了细菌的入侵,而我们吃的甜食又给它们增加了能量,时间久了,牙齿就被腐蚀和破坏了,从而形成了蛀牙。”“那我们能不能有细菌呢?”黄医生问。“不能!”我们异口同声地回答道。黄医生笑了笑说:“那可不是绝对的哦,我们的牙齿也是需要菌群的保护的。”

二(7)班 高奕茜 指导老师 唐友芬

黄医生问我们平时都是怎么保护牙齿的,我和我的小伙伴们都分享了自己护牙的技巧。有人说:“一天要刷两次牙。”还有人说:“刷牙不可以太用力。”我说:“第一是选择用含氟的牙膏,每天早晚两次刷好牙。第二需要定期去口腔医院检查牙齿健康,预防牙病。如果牙龈痛,我们可以用薄荷漱口水。我们要少吃糖,规范使用儿童牙膏。”接下来黄医生补充道:“刷牙也是有技巧的,正确的刷牙方式应该是由牙龈边缘将牙刷倾斜45度,上牙从上往下刷,下牙从下往上刷,旋转式地刷牙,使牙面和牙龈都能被刷到。”

一(1)班 盖梓桐 指导老师 王春华