



中医文化进校园,传承国粹润童心

西仓桥小学开展中医主题活动

中医药凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是中华文明宝库的钥匙。5月14日中午,现代快报(常州)小记者工作室邀请朵儿康小儿推拿馆的公益科普讲师,走进西仓桥小学开展了“中医文化进校园,传承国粹润童心”主题活动。



薛老师向小记者们详细解释了影响身高的关键穴位 通讯员供图

阳光洒满教室,小记者们兴奋地议论着即将体验的推拿活动。对我而言,推拿这个中医词汇既神秘又引人好奇。进入教室,淡淡的草药香迎面而来,令人心旷神怡。

活动开始,老师详细讲解了推拿的奥秘。推拿,这一古老的中医外治法,通过手法作用于人体特定部位,调整身体机能,达到理疗效果。它不仅能够缓解肌肉疲劳,还能促进气血流通,增强免疫力。

随后,老师亲自示范了推拿技巧。原以为推拿只是简单的按摩,但实际操作时才发现其中的奥妙。手指力度需适中,方向要顺着肌肉纹理,还要根据部位和情况变换手法。

通过这次体验,我深刻感受到了推拿的魅力和中医文化的博大精深。学习是一个不断探索的过程,我将继续学习推拿知识,并将其融入生活,帮助自己与他人缓解疲劳,保持健康。这次活动不仅让我增长了见识,也激发了我对中医文化的浓厚兴趣。

五(1)班李毅 指导老师 曹海路

通过老师的细心讲解和认真介绍,我深刻了解到推拿对身体的多重益处。

老师提到,小儿推拿属于中医的一个分支,无需使用任何药物或医疗器械,没有痛苦感,却能达到与药物治疗相媲美的效果。这神奇的中医技艺,让我产生了浓厚的兴趣,决定认真聆听和学习。

经过学习,我了解到小儿推拿主要是通过“推、按、揉、捏”等多种手法作用于特定穴位,以产生物理刺激的一种中医治疗性操作。这种治疗方法属于非侵入性的外治方式,通过长时间的穴位推拿和按摩,可以对人体产生良性刺激,从而达到治疗相关疾病的目的。今天的收获真是丰富!

此外,这次学习还让我了解到如何科学地测算身高,这让我对中医的博大精深有了更深的体会。中医真是太神奇了!

四(2)班 范广耀 指导老师 张彩霞

中医,作为凝聚了哲学、智慧和中华民族几千年健康养生理念的学科,是中国古代科学与文明的瑰宝。今天,中医走进了我的校园,一位名叫薛亚樱的老师,为我们讲述了中医的悠久历史及其独特作用。其中,最让我感兴趣的是

薛老师提及的中医如何帮助我们增高。

关于身高,大家可能有许多疑问。为什么有的人长得高,而有的人相对较矮呢?薛老师解释说,有70%是受到父母基因遗传的影响,而剩余的30%则是由后天因素决定的。这些后天因素主要包括环境、饮食和生活习惯。

为了促进身高增长,薛老师提到了通过按压特定穴位的方法。这种方法能够增加经络的运行,改善人体全身气血的营养供给,从而促进新陈代谢,助力骨骼发育。然而,薛老师也强调,要想实现身高增长,仅仅依靠穴位按压是不够的。我们还需要保持良好的生活习惯和饮食结构,同时积极参与户外活动,以促进身体健康和生长发育。

“春生夏长”,春天万物生长,夏天则是生物生长旺盛的时期。在这个初夏时节,薛老师带领我们一同探索了中医的奥秘,使我对中医产生了浓厚的兴趣。我期待着长大后能够成为一名中医,传承和发扬祖国千百年来的智慧与精髓!

四(2)班 张语馨 指导老师 张彩霞

进入多媒体教室,按摩棒和精油瓶映入眼帘。老师详细讲解了推拿的历史与原理,它作为古老的中医治疗方法,通过手法作用于穴位和经络,疏通气血,缓解疲劳。

随后,老师示范了推拿手法,看得我跃跃欲试。终于轮到体验了,我紧张又期待地躺在按摩床上。老师仔细检查后,轻轻开始推拿。

初时,我感到些许疼痛,老师解释说是我肌肉紧张。随着我放松身体,疼痛逐渐减轻,肌肉变得柔软。

推拿过程中,我感受到了暖流在体内流动,疲惫被带走。我闭上眼睛,享受这份舒适。结束后,我感到轻松无比,肩膀也轻松了许多。

这次推拿体验让我深刻体会到了它的神奇之处。我意识到推拿不仅是治疗方法,更是一种养生之道。

这次学习让我对推拿产生了浓厚的兴趣。我希望将来能深入学习,为家人和朋友带去舒适与放松。同时,我也希望更多人能了解和体验推拿,让生活更加健康和美好。

五(1)班 艾兴宇 指导老师 曹海路

礼嘉中心小学四(4)班阅读主题投稿

组稿老师 李姚兰

酵母菌自传

嘿,大家好!我是一个体型较大的生物,我是酵母菌的亲戚,并且我还是人类的大功臣呢!你们人类喝的大部分酒都是我酿造的,还有那些美味的面包、馒头,也都离不开我的功劳。哈哈,你们是不是感到很惊讶呀?

我的老家是土壤。我特别喜欢搭乘马蜂、蜜蜂等昆虫的顺风车,享受免费的旅行。如果到了葡萄之类的果皮上,我就会在上面安家繁殖,那时葡萄就会变酸。当人类吃了这些酸葡萄之类的食物后,我就会在人的肠胃里活动一番。

有时,人类还会邀请我到酒桶里安家。我禁不住诱惑跑到酒桶里,躺在食物上尽情地繁殖,渐渐地,酒桶里的酒味越来越浓了。在地窖里住上两三年,人类就会把我酿出来的酒送到全国各地。

我还有一个朋友,它叫“霉菌”,它也能酿出甜美的酒来,但它却不受人欢迎。它爱在潮湿的空气中游荡,会破坏人类的粮食,所以人类都很讨厌它。

我还经常被人们邀请到厨房里帮忙。大厨会把我和面粉放在一起,用水将我溶化,然后发酵半小时,最后就制成了馒头。有时,大厨还会把我做成一种叫“糟汤”的美食,它也有点酒香。

“咕噜,咕噜!”说了这么多,

我的肚子也饿了。等我吃饱了再和你们分享更多我的生活趣事吧!

李泽

“酵儿”的功劳

今天我翻开了高士其先生的《细菌世界历险记》,时间慢慢流逝,书页也翻到了第63页,关于“酵儿”和“霉儿”的部分。

到中午时分,我放下书想到外面透透气,这时看到妈妈端来一盆温水,往里倒酵母粉和糖,“酵母菌”三个字浮现在我脑海。我回想起书中的描述,酵母菌体型较大,像小山芋似的胖胖的。妈妈告诉我:“酵母菌在面团中消耗着糖,所以要放糖进去,酵母菌就会产生二氧化碳气体、水和酒精。”

“那酵母菌是怎么发面的呢?”我问。“我还没说完呢,”妈妈笑着说,“它产生的这些物质可以促使面团体积膨胀,结构变得蓬松。酵母菌的生长与繁殖及其代谢活动需要适宜的温度和水分、糖分等营养物质,才能发酵面团。”

“具体要多少摄氏度才能发酵面团呢?”我追问道。“这个嘛,通常在26至30摄氏度左右就能够使酵母菌活跃起来。其实,面粉发酵是一个复杂的生物化学反应。”我若有所思地点点头,一看发现面粉和酵母粉已经和好了。我又对“霉儿”产生了好奇。妈妈这次没有直接回答我的问题,而

是拿起那本《细菌世界历险记》跟我说:“‘菌儿’知道,让它在书里告诉你吧!”

晚上,妈妈端来一大盆包子,真是又大又蓬松,这都是酵母菌的功劳呢。

李奇威

探秘“细菌家族”

自从读了《细菌世界历险记》这本书,我对细菌的了解更加深入了。细菌,这些微小的生物,其实无处不在,它们的生活习性也各不相同。

变形杆菌,就像小棒儿一样,浑身都布满了鞭毛,使得它行动非常迅速。它喜爱腐肉烂尸和腐败的蛋白质,因此在阴沟、粪土和一切不洁净的水和空气中都能找到它的身影。由于它的变形能力,有时显得粗短,有时又变得细长,所以被科学家们称为“变形杆菌”。科学家们还怀疑它与肠胃炎有关,这也许是它的一个“不幸”。

而厌气菌,则偏爱黑暗、没有空气的环境。因此,肚肠成了它们的理想家园。这种特殊的喜好让它们得到了“厌气菌”这个名字。口腔、肠道等部位常常是它们的感染源。

如果你对细菌的衣食住行充满好奇,不妨翻开《细菌世界历险记》,进入神奇的微观世界。这本书将为你解答关于细菌的种种疑问,带你探索这个奇妙的世界。

许沐宸

星河实验小学一(5)班劳动教育主题投稿

组稿老师 王晓冰

下午,蚕宝宝们正在菜市场里安静地待着,这时,她们的小主人带着一张崭新的十元钱来了。经过一番询问后,小主人将十元钱递给了卖菜的老奶奶,随后小蚕宝宝们就欢快地跳进了小主人的袋子里,跟着小主人回家了。

回到家后,小主人细心地为她们脱去绿色的外衣,一颗颗小蚕豆躺在篮子里享受着阳光的沐浴。接着,小主人又为她们洗了个热水澡,真是惬意极了!不一会儿,蚕宝宝们和蒜薹哥哥、香肠姐姐一起在锅里欢快地跳起了舞蹈。最后,蚕宝宝们完成了它们的华丽变身,变成了一道美味佳肴。

晚上,小主人一家围坐在一起享用这美味的蚕豆大餐。小主人也深深地感受到了劳动的快乐!

曹宓

夏天,我最爱吃的就是炒蚕豆了。不过,今天妈妈告诉我,我需要先帮她剥蚕豆才能吃,这自然难不倒我这个劳动小能手。

我拿起蚕豆,它的外壳摸上去有点粗糙,颜色是翠绿的。它的外形很奇特,像一艘小船,上面往往鼓起两三个小包,每个小包就像一格船舱,船舱里的客人是谁呢?当然是蚕豆了!我沿着边上的黑线剥开蚕豆壳,发现豆壳的内层是白白的、软软的,就像棉絮一样,里面的蚕豆就像一颗颗嫩绿的小珠子,可爱极了!

我拿起一个表面有黑点的豆壳说:“这个蚕豆坏了吧?”妈妈说:“不一定。”我将信将疑地剥开,果然没坏!原来这就叫“人不可貌相,海水不可斗量”!

吴思齐

投稿选登

绘一墙春色 赏满园芬芳

墙绘,我欣赏过许多,但没有尝试过。今天,我们这些小记者一起去人民公园体验墙绘,大家心都痒痒的。

人民公园风景如画。我牢记老师讲解示范的方法,提笔蘸颜料,准备大显身手,但果真是“看起来容易做起来难”啊!墙面凹凸不平,特别吸色,画起来很费劲,每一笔画不了多少地方。我耐心地一下一下画着娇美的绣花球。

小记者们叽叽喳喳地欣赏、点评这一墙的春色,开心得又蹦又

跳,一幅幅妙趣横生的墙绘与如画的公园美景相得益彰。

西夏墅中心小学四(6)班 薛佳恩
指导老师 周红芳

构筑安全家园

红梅村公共安全馆是我今天的探访之地。该馆集公共安全、自然灾害、交通安全、应急救援和家庭安全五大内容于一体,采用互动体验的方式,旨在寓教于乐,培养公众的安全意识。这里将成为青少年公共安全教育的重要基地,也是市民学习灾害避险知识的宝贵课堂。

参观中,我认识到高空抛物的严重危害,了解到高楼扔下的垃圾足以致命。在自然灾害馆,我学习了地震、洪水、台风等灾害的预警知识和逃生技巧,明白保持冷静和了解逃生路线的重要性。交通安全馆提醒我文明出行,而消防救援馆则教会我打绳结、心肺复苏等技能,我熟悉了消防器材。家庭安全馆中,我模拟了油锅着火的应对方法。通过这次活动,我深刻体会到生命的脆弱,并学会珍惜生命。安全无小事,忽视安全就是对生命的漠视。

西夏墅中心小学六(7)班 黄子熙