



■黄小红 文/图

近日,南安市西锦小学的38名小记者来到九日山,一睹名山风采。“九日山的名字是怎么来的呢?”“这里这么多石碑应该有很多故事吧?”“都是什么字体呢?”带着种种疑问,小记者踏上了奇特之旅。

游九日山有感

小记者 林佳榆
指导老师 林远茹

今天阳光明媚、晴空万里。我们坐上大巴,向大名鼎鼎的九日山驶去。来到山脚下,我看见了一块石头上面写着九日山的来源。说是古人九月初九重阳节会思念家乡,而这里可以祭拜,所以把这座山叫作九日山。随后,迎面而来的是一座寺庙叫“延福寺”,它建于288年,为当时“祈风”盛典所在地。“自古名山僧占多”,延福寺因“九日”而兴建,成为禅林名刹。“佛法无边播四方”,九日山也因延福寺而名扬天下。

接着我们上山了,上山过程中,我们可以看到一棵百年榕树,那树枝干



小记者进西峰参观学习。



学会辨别三无产品。

健康饮食

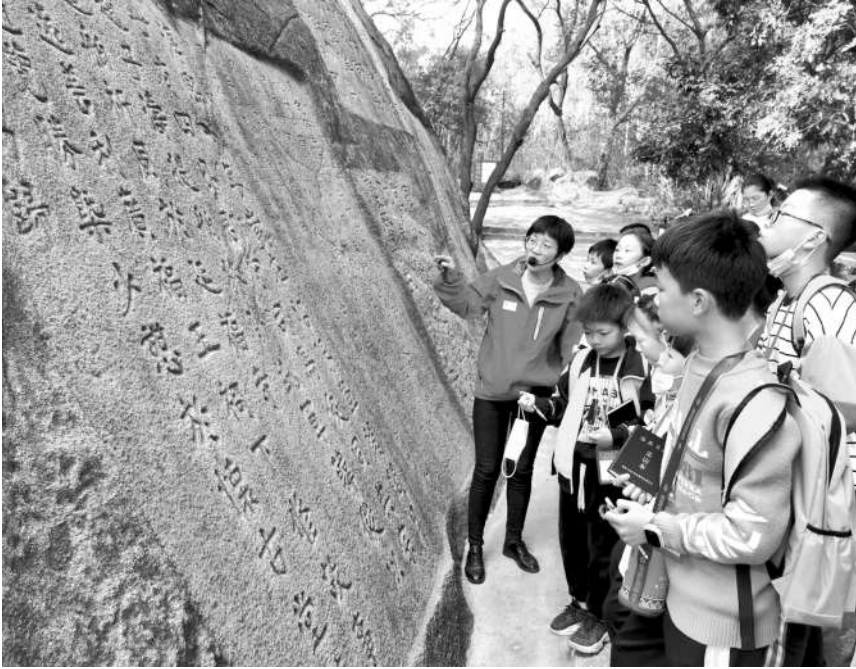
小记者 王昕 指导老师 刘秀华

期盼已久的小记者活动又开始了,这次会带我们去了解什么新奇的东西呢?

我们全体小记者在学校的多媒体教室集合,大家井然有序地找了个位置坐下。这时,只见几位身穿制服的叔叔朝我们走来,他们是市场监督管理局的工作人员,这次过来给我们讲解食品安全。

我们平常会吃许多东西,可能会吃到垃圾食品、三无食品、过期食品。垃圾食品中有烧烤,想必大家都爱吃,可是你们知道烧烤在制作过程中会产生什么有害物质吗?大家来认识一下吧!烧烤在制作过程中会产生苯炳咄,是一种致癌物质,吃可以,但应节制。特别是晚上,身体即将进入睡眠状态,吃烧烤不利于消化和有毒物质的分解与排毒,加重肾

登九日山 欣赏石刻之美



又粗又壮。在导游的耐心介绍下我们知道了五种石刻:祈风石刻、游玩留名石刻、修建祭祀石刻、私刻、谨记提名,还有六种书法:行书、草书、楷书、篆书、隶书、现代英文。这就是山上所有的石刻内容,不禁让人赞叹。

终于到了九日山的山顶上,只见一方石刻上面写着:祈风石刻的时间跨度92年,最早是1174年,最晚的是1266年。真是不可思议。

今天我走遍了九日山,真的是太好玩了,有让人惊叹的历史故事,有浓厚的墨香气息,九日山,果然名不虚传,我喜欢。

九日山游记

小记者 徐欣茹
指导老师 林远茹

今天,我和学校的小记者们跟随林老师的步伐,来到了位于丰州镇的九日山。

一下车,映入眼帘的是一座古老的“延福寺”,讲解员说:“北有洛阳白马寺,南有泉州延福寺。”延福寺是泉州最早佛教寺院。南朝印度高僧拘那罗陀在此翻译金刚经,学习汉语,山上

还留有翻经石古迹。

继续在里走是昭惠庙,里面供奉着一尊海神,讲解员为我们讲解道:“现在的科技发达,出海是靠机械化有动力的船只,与古代大不相同。古代人民出海坐船要把美好的愿望寄托于海神。”

九日山东峰海拔约120米,西峰海拔约为90米。我们开始上山,山中的“摩崖石刻”正是我们这次学习的重点。讲解员为我们讲解道:“这些刻石有十方记载有关海交职事和海交联谊活动情况。其中,记载冬季启航祈风的石刻有6方,记载夏季回航祈风的石刻有3方,还有1方石刻则同时记载了一年两季祈风。”也有一些书法家刻字在石上,如宋代楷书大家蔡襄、苏才翁等人。山中古迹遍布,如今仅留八十余处,多数集中于西峰东坡和东峰南麓,最珍贵的为宋元祈风石刻群,包括明代摩崖石刻有七十余处。从九日山山中的石刻,让我知道了海上丝绸之路的起点在古泉州刺桐港,始发点在南安九日山,而这些石刻正是古泉州海外贸易繁荣的见证。

九日山我们爬上山顶,眺望万壑,晋江之水滔滔向东流,九日山的树木是那么的郁郁葱葱,春风和煦,真是令人心旷神怡啊!



▲小记者做笔记。

◀小记者认真听讲解。

小记者感言

★今天我和小记者团一起来到了九日山,往前走来到昭惠庙,导游为我们讲了海神的故事。海神是一位会呼风唤雨的人,因为以前科技不发达所以就祈求海神,帮助自己出海返回一帆风顺。九日山东峰海拔120米、西峰90米。九日山历来以它那深厚的文化底蕴和独特的石刻吸引了众多游客,这里有历史上各样人物到此一游的签名,有诗刻、修建石刻、祈风石刻,这些其实就是古代的微博和朋友圈……

——小记者 徐翔

★加入小记者团让我们见多识广。今天我们来到九日山,导游告诉我们九日山是传说中后羿射九日的地方。九日山有两座主峰,分别是西峰和东峰,我们要去的是西峰。九日山一共有78方石刻,其中宋朝的最多,清朝的最少。

——小记者 黄铭浩

食品安全无小事 小记者来“找茬”

■陈丽红 文/图

食品安全无小事,4月29日,

霞美市场监督管理局执法人员走进霞美第一小学,开展食品安全进校园活动。向小记者们讲解食

品安全知识,引导小记者养成健康的饮食习惯。并通过走进超市采访,了解更多食品安全知识。



如何挑选生鲜。



工作人员讲解食品安全知识。

脏、肝脏负担,建议在白天吃,配以水果蔬菜,以利于排毒。还有就是油炸食品:第一,油炸食品在高温制作中,因为油温过高,会导致失去大量营养物质,对人体并没有多少好处。第二,油炸食品吸收了很多油在里面,含有大量的不饱和脂肪酸,长期吃油炸食品,可能会导致高油脂高胆固醇,对血管弹性没有好处。第三,油炸食品是属于比较不好消化的东西,长期吃,可能会加重胃肠道的负担。第四,油炸食品本身不含有纤维素、维生素以及矿物质含量过少,不能够提供人体本身所需要的能量。

大家知道三无产品吗?三无产品指的就是无生产日期,无产证,无详细商标。购买食品时需要注意成分,商标生产日期,保质期,保质条件,要到正规商店,超市购买食品。健康饮食可以减少吃油糖类,多吃瓜果、蔬菜、水果。

了解完,我们便徒步出发去超市了,叔叔要教我们怎样去挑选健康安

全的食品。到了超市,我们先到零食区,拿起一包零食,在包装上能看到,上面有生产日期,有生产合格证,有商标和联系电话等,这样的产品是合格的,随后我们又来到了海鲜区、肉类区、水果区……

这次活动告诉我们,平时购买食品要注意,早吃好,午吃饱,晚吃少,不要只吃一种食物,拒绝“舌尖上的浪费”。

一堂食品安全课

霞美第一小学 郑洪斌
指导老师 陈爱书

食品,是身体最重要的营养来源。随着生活水平的不断提高,我们不必为一日三餐发愁,于是对食品的安全也更加重视了。

课上,大家都聚精会神地听,市场监督管理局的工作人员给我们看了一些不讲卫生的食品。其中看完一张照片后,我就不想吃辣条了,因为那张图

片拍的正是检查一家工厂生产辣条的过程。他们把辣条放到桶里,泡了十五分钟拿出包装,我看见他们用脏兮兮的手去抓,有人拿的同时还打喷嚏。他们没有戴手套,也没有戴口罩,这也太不讲卫生了呀。

通过这节食品安全课的学习,我们明白不要再买三无产品,不要买路边不卫生的食品。买食品要看好保质期才能买。我们每天要做好营养的分配,不要挑食,蛋、肉、鱼、蔬菜、水果要合理地搭配着吃。

理论源于实践,我们排着整齐的队伍步行来到超市。在工作人员的带领下,利用课堂上的学习,在超市里观察学习,感谢市场监督管理局的叔叔阿姨一直在为我们的食品安全保驾护航。

通过这次实践活动,我学到了许多书本上学不到的知识,懂得了食品安全工作的重要。自己在日常生活中,要多向身边的人宣传食品安全知识,不买对身体有害的垃圾食品。

小记者优秀习作选登

剪纸,你是如此美丽

南安市第一实验小学 陈奕然
指导老师 郭紫婷

“耶!我们班又可以上公开课了!”一条好消息传进来,顿时全班都炸开锅,爆发出一阵阵欢笑声。这次的公开课是关于闽南民间艺术的,正好,周六下午源昌财富广场有一场非遗文化剪纸DIY活动,我决定去亲身体验下。

来到活动现场,老师告诉我们,等会儿泉州市级非物质文化遗产项目“泉州剪纸”传承人杨民兴爷爷会手把手地教我们剪纸呢!老师又交给我们一个任务:采访杨爷爷。我和几个同学抱着既激动又紧张的心情采访了杨爷爷。从采访中我了解到,杨爷爷从13岁就开始学剪纸,他不断苦练,坚持了整整60多年。他从不同的角度刻画出不同时代背景的作品,他剪出来的作品与众不同。翻开剪纸画册,一张张剪纸栩栩如生,有庆祝奥运会的,有学习雷锋好榜样的,有建党一百周年的……

剪纸活动马上就要开始了,现场十分热闹,位置上坐满了家长与小朋友们。志愿者给我们分发了剪纸工具:一张红纸,一把剪刀和一把小刀。杨爷爷今天要教我们剪双喜,只见他先把纸竖着对折两次,然后找到中心点再对折,接着在上面画图,最后动剪刀。说着简单,做起来难,我反复剪了几次,还是把它剪成了四片,我感到非常郁闷,生气地说:“这纸一定有问题,人家能剪成为啥我就不能剪成!哼!”这时,杨爷爷走了过来,对我说:“剪纸并不是一件简单的事,只有你不停地尝试,吸取教训,汲取经验,才能成功。”我听了,重新拿起纸,又重复了一遍刚才的动作。杨爷爷看了看,指出了我的错误。在杨爷爷的耐心指导下,我终于剪出了一张漂亮的双喜。

通过这次活动,我从杨爷爷身上看到了坚持、耐心,和对非物质文化遗产的热爱。我们也要做非物质文化遗产的传承人,让非物质文化遗产能够发扬光大!

那株海棠

国专中心小学 李鑫荣 指导老师 黄柳蓉

如果说,我所经历的事情是一瓣花瓣的话,那,那次意外经历的事就一定会是我心中开得最美的那一瓣。

那是一个阴雨连绵的春日,一向爱花的母亲把她精心侍弄的株株花草移至雨中,接受贵如油的春雨的润泽,却没有将从前她最爱的那株海棠移出。母亲告诉我,那株海棠在去年秋时就禁不住寒气而落红满地,无论如何侍弄都无法让它起“死”回生。过几日就要将它扔入废墟了。

我惊叹,海棠的生命力可以说是挺顽强的,不可能轻易凋谢;可母亲对于花草也是颇为熟识的,连她都放弃了,我还会有办法将海棠救活吗?思虑许久,我最终还是选择了放手一搏,不管结果如何,总得试试。

从那日起,我就根据自己平时对于培养花草的经验,来照顾那株已经被母亲单方面下“死亡诊断书”的海棠。在茶余饭后,读书间隙,给它浇浇水,施施肥,陪它聊聊天。日复一日,日日如此。

一个月后的一天,我惊奇地发现,那株海棠抽出了新嫩的绿叶,甚至还已经有了点点花苞了。我喜出望外,每日的侍弄就更加地精心,更为频繁了。

不久,那株曾经枝叶发干、死如焦木的海棠开出了朵朵红花,与无数新嫩的绿叶交相辉映,引无数蜂蝶相垂嬉戏,好一幅盛世海棠图。我惊呆了。

从未想过,我那日的无心之举,本无意将那株海棠救活,只是为了练一练自己,在紧张的学习之余,学习一项技能,诗意而充实地度过时光。却意外促成了一树花开,让那海棠恢复生机。

从未想过,从前那单纯的念头,让我收获了意料之外的一树春景,体会了“有意栽花花不发,无心插柳柳成荫。”的真实含义,见证了一次生命与死亡的斗争。

北风下的坚守

国专中心小学 刘梓琳 指导老师 傅春霞

每当走在路上,我都被一些人感动着。人来人往的十字路口,我感情的潮水在放纵奔流着,就因那远处的黑影,一位中年交警叔叔。

每次出门的时候,我都能看到他站在前边马路中间指挥。他的前额很宽,额头上有三条深深的皱纹,皱纹里似乎藏着无尽的沧桑,他让我记忆深刻。

冬天,寒风刺骨。他虽然已经穿上加厚的制服,但仍抵挡不了北风的侵袭。那黝黑的皮肤被吹得通红甚至皲裂,但他还是笔直地站在那里,就像傲然的白杨,更像守卫边疆的战士。他手中始终拿着红白相间的指挥棒,一会儿向东,一会儿向北,来自四面八方的车辆,都在这指挥棒下井然有序地通过十字路口。

北风又急了,本来热闹非凡的大街变得寂静。行人都穿着厚厚的大衣,可也忍不住瑟缩着。突然,一辆汽车“嗖”地一下飞驰而过。交警叔叔一边吹哨,一边指挥着。

风又吹来了,吹白了他的发,吹深了他的皱纹,交警叔叔依旧坚守在岗位,笔直地站着,稳定地指挥着。北方吹啊吹,我看着那遥远的背影在凛冽的寒风中挺立着,似乎渺小、又似乎格外伟岸。