

保护“心灵的窗户” 拥抱别样“睛”彩



用眼有度,让眼睛更明亮,让世界更精彩。今年的6月6日是第22个全国爱眼日,爱眼日期间,柳城小学26名小记者走进南安市易视康视力矫正中心,学习爱眼护眼知识。

“大家了解眼睛的结构吗?”“你们知道近视是怎么形成的吗?”活动开始,工作人员对眼睛的结构和作用为小记者做了深入的介绍,并为小记者们展开了爱眼护眼知识的普及。

体验环节中,工作人员为每名小记者检查了眼睛,部分同学现场体验眼贴及眼部按摩治疗,针对大家在视力方面的疑惑,工作人员也给出科学的指导建议。

通过体验和采访的形式,小记者们学习了科学用眼的知识,增强了爱眼护眼意识。大家纷纷表示,要把学到的知识传递给身边的同学,做一个健康用眼的宣传者。

黄小红 文/图



小记者合影。

保护眼睛,从小做起

小记者 谢庚宇 指导老师 苏瑜萍

期待已久的小记者活动开始了,这次我们小记者团来到易视康视力矫正中心。我心里想:咦?视力中心有什么可以采访的?但还是兴高采烈地准备好采访本,戴上小记者证出发了。

到达易视康视力矫正中心,我们测完体温,跟随着中心赵老师的脚步来到三楼,赵老师给我们上了一堂关于爱眼

路上的人;近视的人还会面临一些就业的门槛等。

接下来是体验环节,我们开始体验视力检查。到我时,我信心十足地走向检测台,果不其然,我没有近视,这都归功于我平时注意保护眼睛。这时,我被同学眼睛上戴着的仪器给吸引了,原来它叫护眼仪。我也迫不及待地戴上了又大又重的护眼仪,那仪器时而松时而紧,还有加热按摩功能,简直太舒服了,用完我感觉我的眼睛明亮了许多。最后,医生还送给我们一份小礼物,我们高高兴兴地回家了。

眼睛是心灵的窗户,我们要好好保护眼睛,不挑食、不长时间看电子产品等,保护眼睛,从小做起。

近视的危害

小记者 黄思皓 指导老师 苏瑜萍

眼睛是身体最重要的器官之一,大脑中有80%的知识和记忆都是通过眼睛来获取的。读书认字、看图赏画、欣赏美景等,都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色和光线,也能在复杂的环境中获取大部分信息,可见眼睛是多么宝贵。

今天,我们小记者一行人来到南安市易视康视力矫正中心,学习爱眼护眼知识。我们跟随着眼科医生的脚步来到三楼,从眼科医生的讲解中,我了解到眼

睛的弱视分为两种,远视和近视。远视在近的地方看得模糊,远的地方看得清楚,而近视正好相反。如果眼镜戴久了,眼眶会凹陷下去,鼻子也会变形,我们可以通过做眼保健操来保护眼镜,预防近视。

近视还会影响未来职业上的选择,许多行业对职员视力方面的要求是非常严格的,像军人、船舶驾驶员等,这些行业高度近视患者一般不能胜任。最后,眼科医生帮我测试了我眼镜的近视度数,结果令我十分懊恼,我眼中的世界,正逐渐模糊,我下定决心要保护好我的眼睛。

回家的路上,我仔细想着,因为学业的繁重,我有多久没有去接触大自然?有多久没认真做过眼保健操?从今天开始,我一定要好好保护自己的眼睛,让心灵之窗一直明亮下去……

眼睛的秘密

小记者 陈逸轩 指导老师 苏瑜萍

今天,我们小记者团来到易视康视力矫正中心采访,探索“眼睛的秘密”。

我们的眼睛是如何看到东西的?为何会高度近视?高度近视有哪些危害?近视防控要怎么做?带着这些问题我们开始了学习。视力中心的医生从眼球结构出发,带领我们了解探索眼睛的奥秘。她在让我们认识到眼睛对学习、生活重要性的同时,形象化地让我们知道了“眼睛不同样,视界就变样”。

随后,我们还体验了眼睛按摩。只见医生拿出一个护眼仪。它可神奇了,按摩时,仪器时松时紧,还有点发烫。更神奇的是还有一些温和的音乐传出来,让人感觉很舒服。

一路走、一路记,不知不觉采访活动要结束了,我感觉自己的笔还是不愿停下来。通过这次小记者采访活动,我不仅学到了丰富多彩的眼科知识,还学到了很多用眼、护眼知识,我还要把这些知识告诉我的小伙伴们,让大家永远拥有一双明亮的双眼!



护眼的课。通过他的讲解,我了解到原来大脑80%的知识和记忆都是通过眼睛来获取的。老师还跟我们介绍了近视会给我们带来哪些不便,如:近视的眼睛会看不清



小记者检测视力。

习茶艺学礼仪 感受茶文化魅力



小记者参观茶具展厅。



茶文化之旅
团结小学 侯瑶瑜 指导老师 苏宝珠

今天,我们全体小记者走进了理茶行,探索和学习中国茶文化。

进入茶行大厅,扑面而来的是股淡淡的茶香,映入眼帘的是古朴高雅的装修风格。此次活动的讲解员梁老师先带领我们参观公司的部分产品,从茶叶开始介绍,再到外包装,最后是茶叶名字的寓意。梁老师讲得绘声绘色,我们也听得津津有味,对茶文化有了初步了解。

接下来,老师还为我们讲解了制茶的工序,分别有采青、晒青、凉青、摇青、杀青、揉捻、包揉、烘干。介绍这些工序的时候,旁边还有几个栩栩如生



的雕像,展示制茶工艺,让我们理解得更形象。

最后,就是我们最期待的有奖问答环节!大家围坐在一起,我们的面前是四筐不同的茶叶。嘴里品着茶艺小姐姐为我们泡的茶,大家跃跃欲试,摩拳擦掌地等待着问答开始。开始前,茶艺小姐姐还为我们演示了泡茶的18道工序,她动作优雅又灵活,在我眼里原本枯燥无味的泡茶简直变成了一种优美的礼仪,原本枯燥不安的小记者们似乎被感染了,等待的过程也不觉得漫长了。直到结束,整个过程让人回味无穷。

激动人心的有奖问答环节开始了,场面再度热闹起来。

经历了一场快乐的问答游戏后,我们在茶行门口留下了一张大合照,也留下了关于茶的美好记忆。

茶文化的魅力

团结小学 侯伟源 指导老师 黄玉双

茶,起源于中国,有四五千年的历史,兴于唐朝盛于宋代,普及于明清之时。

今天,我们小记者来到理想茶行,闻茶香,品茶味,学习茶文化。了解茶文化最重要的就是认识茶,关于泡茶,礼仪

规矩有很多,比如泡茶大体可分为置茶、润泡、正泡、分杯、品茶5个步骤。当长辈给我们分杯时,我们要用5个手指轻敲桌子回应。茶文化是饮茶过程中形成的文化特征,包括茶道、茶德、茶联、茶书、茶具、茶画、茶学、茶艺等,我国的茶道精神主要为和、静、怡、真。

茶的种类很多,有绿茶、红茶、白茶、乌龙茶、黄茶、黑茶六类。而每类茶又有不同的品种,参观时我看到

一个白色的像盘子一样的茶,原来这

种茶属于白茶,把它弄成这种形状是

因为储存方便。有的茶要放冰箱,比

如铁观音,防止变质。

关于茶的知识还有很多,让我们一起了解更多茶的知识,将茶文化发扬光大吧!

品茶

西溪中学 陈文钰

指导老师 郑素萍

“茶鼎熟,酒卮扬,醉来诗兴狂”,这句诗出自张大烈的《阮郎归·立夏》,让我对茶文化产生了浓浓的兴趣。今天,我有幸参加小记者茶行之

旅,学到了许多有关茶的知识。

步入理想茶行的大门,映入眼帘的是琳琅满目的茶叶:安溪铁观音、武夷山大红袍、永春佛手茶……活动开始啦,老师先给我们每人分了一杯茶,让我们品。我喝了一口,果然妙不可言,初触,舌尖是甜香之感,细品,却有一丝苦意,妙哉。老师告诉我们,这是“春茶”,虽然现在已是夏天,却因制茶工艺先进,所以现在也能喝到春茶。

随后,是我们最期待的互动环节。老师问:“有谁知道茶有哪几种品类?”大家开始思考,一名小记者举手回答:“有六种。分别为白茶、绿茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶。”回答正确,茶有六大品类。”老师说,“大家看一下桌上的四种茶,分别为红茶、白茶、铁观音及绿茶,大家来猜一下对应的是哪四种?”大家议论纷纷,最终确定,绿的微卷的为铁观音,纯绿的为绿茶,红的,较细的为红茶,较粗的为白茶。老师还带我们参观了制茶工艺,约有几十道工序,最具代表性的为采摘、晒青、凉青、摇青、杀青、揉捻、包揉、烘干。我不禁思索,制茶工序这么烦琐,这一杯茶真是来之不易,应当珍惜。

参观结束后,我们还学习了茶礼仪,工作人员为我们展示了泡茶的过程,我们知道了拿茶需“三龙护鼎”,倒茶时需倒七分满,可谓“七分满,三分情”。当长辈倒茶给你时,需“五体投地”,就是手轻握拳,叩击桌面三下;当平辈倒茶时,两根手指轻叩桌面两下;而小辈则是用一根手指轻叩桌面。

这次茶行之旅,我们了解了许多有关茶的知识,希望我们能将这些茶文化传承下去,发扬光大。

非法集资套路深,提醒老人保住自己的养老钱!

——真实案例二

2019年4月,北京市朝阳区人民法院审理判决了一起打着“免费养老”“以房养老”为旗号的非法集资案,北京某养老实业发展有限公司短短一年多时间就吸收了超过4亿亿元资金,1300多个家庭遭受大额亏损,其中不少人是国家部委、企事业单位退休老干部,以及高校和科研院所的退休老教授。

南安市处非办提示:养老领域的非法集资主要有两大类型:一是以投资“养老项目”、销售“养老公寓”、提供“养老服务”名义吸收资金;二是以销售“老年产品”等名义吸收资金,如以销售老年保健品、收藏品、推销

□小记者优秀习作选登

污水重生记

东田中心小学 刘梓菲 指导老师 郑玲英

小朋友们,你们好!我是来自芳源污水处理厂的污水。今天,南安市东田中心小学的小记者们共同见证了我的重获新生,他们觉得非常不可思意。那么,你们是否也想知道脏兮兮的污水是怎么变成清澈的净水呢?下面,我将为你们揭晓答案,讲述我奇妙的重生之旅。

重生之路,关卡重重。先是第一站,我来到了粗格栅,这个站点是用来拦截我身上的“累赘”——较大垃圾。经过一番粗略的清理,和我同行的空瓶子、塑料杯子、塑料袋子等小伙伴都会在这里被先进的机械手拾出来,再顺着一条管道被丢到粗格栅后面的垃圾箱里。这时,我觉得我前进的步伐变得轻快了不少。

紧接着第二站,我来到了细格栅,在这个站点我为小山丘的形成出了一份绵薄之力。经过第二次的清理,附在我身上的“小累赘”——较小垃圾,比如沙子和石子等被机械手捞到后方,日复一日,堆成了一座座小山丘。顿时,我感觉自己不再是负重前行,而是轻装上阵了呢!

第三站,我来到了沉砂池。这里是我们变废为宝的圣地,终于可以开始痛快快地“搓澡”了!当我通过管道到达沉砂池时,跟随着我身上的砂粒们会沉到池底。随后,我们要经过初次沉淀来去除身体上的悬浮物,从而转入第四站——生物滤池。生物滤池中的微生物以碳、氮、磷的化合物为食,可以对我们进行净化。净化完毕之后,我火速来到第五站——二次沉淀池,在这里我和污泥兄弟做了彻底的告别,全新的我也就此诞生了。这时候,我觉得自己越发神清气爽了。

但是,这还没结束,距离我的重获新生还有最后一个站点,也就是第六站——消毒池。我将在这里“历劫”一到两周的时间,才能“脱胎换骨”,由脏兮兮的污水化身为清澈的净水。尽管现代科技十分先进,我们经过消毒处理已经干净了,但想要达到能饮用程度却还远不够。我历经万难而获得的重生,也没能真正地“重生”。即使用到时候,我有了一个新的身份——“净水”,那也不是正统的“净水”了。

小朋友们,听完我的讲述,你们现在知道自己该做什么了吗?要时刻记得爱水、惜水、节水哦!因为,我不想再经历一次重生了,这旅途可太艰险啦!

套圈圈游戏

第一实验小学 黄培伟 指导老师 刘文丽

我玩过很多游戏,有捉迷藏,有丢手绢,有击鼓传花……但我最喜欢玩的是套圈圈。

今天,老师和颜悦色地走进班级,对同学们说:“今天我们要玩套圈圈游戏。”话音未落,同学们欢呼雀跃,有的高兴地跳了起来,有的大声叫了出来,还有的同学已经兴奋地跑了出去……

游戏开始了,只见第一位同学身子弯了下去,眼睛直盯前方,轻轻地扔了出去,结果掉在了空白的地上,正当我们都以为他肯定套不中时,圈圈又奇迹般的弹到薯片的位置。过一会儿,终于到我了,我心里紧张得像“十五个吊桶打水”——七上八下,心想:这次绝对能投中很多东西。出乎意料的是,当我对准想要的东西把圈圈扔出去,圈圈却像个富婆一般落在空白的地方睡起它的“美容觉”了。我又扔了一个出去,这次,它终于落在礼品上了,当我开心地跳起来正准备庆祝时,结果它又弹了起来,唉,真倒霉。“只剩最后一个了。”我自言自语道。这次,我仔细对准礼品扔了出去,结果,这个圈圈依旧没套中,好像在说:“我不喜欢这个礼品!”

时间过得真快,一转眼就下课了,同学们仍意犹未尽。

遗失声明

南安市霞美镇陆陆陆小吃店,不慎遗失南安市市场监督管理局于2018年12月25日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92350583MA2YNOK39C,现声明作废!

南安市霞美镇陆陆陆小吃店

2022年6月28日

遗失声明

南安市省新镇洋森日用品店,不慎遗失南安市市场监督管理局于2013年1月28日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码:92350583MA319GPU0A,现声明作废!

南安市省新镇洋森日用品店

2022年6月28日