



眼睛是人身上最重要的器官之一,是人们认识世界,感受美好的重要窗口,大脑中大约80%的知识都是通过眼睛获取的。那么,我们该如何正确使用眼睛?7月,溪美中心小学、第一实验小学、第一小学、莲塘小学、贵峰小学和崎峰小学百名小记者分批走进南安市爱尔眼科门诊部,在争当小小眼科医生的体验中,小记者们认识到眼睛的重要性,也学会了如何科学地保护眼睛。

陈丽红 文/图



体验职业模拟。



聆听爱眼知识讲座。



马蹄笋

小记者 潘睿凡 指导老师 潘钟毅

今天,我们小记者团来到了南安市马太马蹄笋生态种植专业合作社,观察竹笋的形态和生长环境。合作社的黄爷爷还带着我们挖了马蹄笋。

关于马蹄笋,有一个美丽的传说。相传在乾隆年间,乾隆皇帝下江南,一路风尘仆仆,但是因为长途跋涉,过度劳累,饥饿,他忽感一阵头晕目眩,从高高的马背上摔了下来。此时路边正好有一位村民在挖笋,这位好心的村民见状连忙把刚刚挖好的笋给乾隆皇帝充饥,乾隆皇帝从未吃过如此爽口鲜美的东西,啧啧称赞。这时,乾隆皇帝惊奇地发现,此笋形状圆胖略带弧度,酷似马蹄,于是赐名为“马蹄笋”。

虽然是传说,却给马蹄笋注入了

走进眼科医院 争做“护眼小卫士”



小记者合影。

心灵的窗口

溪美中心小学 陈柏林 指导老师 黄伊娜

眼睛是心灵的窗口,没有它,我们就看不到东西。大脑中大约80%的知识都是通过眼睛获取的,可见眼睛是人体非常重要的器官。

今天,溪美中心小学小记者参加了爱尔眼科举办的《我是眼科小医生》活动,学习近视防控知识。当我们穿上白大褂时,瞬间感觉自己就像个小医生。

最有趣也是我们最期盼的环节来了,医生带我们检查眼睛,检查的仪器一共有两台,第一台是测视力和散光度的,可以初步判断眼睛是否健康。终于轮到我了。我按照医生要求,坐在一个机器前,睁大双眼,盯着那个机器中的图画,只见那是一个草坪,草坪中间有一条路,路的顶端有一个红色的小房子,似乎还在动。这个画面时而清晰,时而朦胧。不一会儿就检查好了。在眼科医生的指导下,我们还体验了眼科医疗仪器的操作方法。

当我们还沉浸在小医生的角色扮演时,我们的检查报告出来了,我们跟随着医生脚步,来到了另一个房间。他

告诉我们:R表示的是右眼,L表示的是左眼,S是近视,C是散光。如果测出来的数字是正数,那么视力就是正常的,眼睛没有近视。如果是负数那么就是有点近视或者散光了。

最后,我们来到4D影视房间,老师打开PPT,屏幕上播放着几张图片,给大家讲解了很多关于眼睛的知识,让我们知道了要怎么样爱护眼睛,防止近视。

眼睛是人类心灵的窗口,大家要保护好自已的眼睛,这样才可以让我们看到美丽而精彩的世界。

当一回眼科医生

溪美中心小学 林梓鑫 指导老师 黄伊娜

今天,我们小记者团来到南安市爱尔眼科门诊部,当一回小小眼科医生。

一进门就看到“爱尔眼科”四个大字,穿上特制的白大褂,我摇身一变,成了一位小小眼科医生。

活动开始啦!一台台眼科检查设备吸引了大家的目光,医生带我们来到仪器前,在医护人员的指导下,我们体验了各种眼科医疗仪器的操作。医生阿姨告诉我们,一会儿小朋友们可以充当医生,用这些仪器为身边的同学检查一下眼睛是否正常。听完医生

阿姨的话,我拉着好朋友第一个冲到测光仪器旁,让他坐下来。看着眼前的测光仪我蒙圈了,这个仪器怎么使用呢?我捣鼓了几下还是没研究出来,这时医生阿姨走过来,对我说:“机器下方有个按钮,是用来调节上下距离,中间有一个握把,用来调节前后左右,操作时屏幕上会出现一个小框框,中间有个白点,将小框框对准白点就可以了。”按照医生讲解的步骤,我开始给小伙伴做检查了,真激动呀,只见我将小框框对准白点,咔嚓一声,好朋友的眼睛就测好了。

接着,医生带我们来到三楼的会议室,给我们上了一堂精彩又生动的眼科知识讲座,从眼球的构造、眼睛是怎样成像的,到近视如何形成以及近视的危害,再到如何预防近视……在医生的讲解中,我知道了要保持良好的用眼习惯,如果感觉眼睛发酸发涩,一定要及时停止用眼。

最后,眼科医院的医生为我们颁发了“爱眼小医生”合格证书。

我们依依不舍地离开了眼科医院。这次活动让我明白了眼睛的重要性,我们一定要爱护眼睛,希望有更多的同学加入“小小眼科医生”的队伍里。

变身小笋农 挖笋也能学做人

7月,乐峰中心小学小记者走进南安市马太马蹄笋生态种植专业合作社。在合作社黄培峰爷爷的带领下,小记者们走进竹林,观察竹笋的形态和生长环境。

黄爷爷告诉小记者,这附近133亩地都是“洋屿土壤改良示范基地”,种植的品种是马蹄笋闽南六号。“黄爷爷,黄爷爷! 这里有竹笋!”“小朋友真厉害,这就是竹笋了,看爷爷给你们演示如何挖笋。首先松松土,找准竹笋的根部,笋铲一插,再用笋锄敲击笋铲。”

几下的功夫,一个漂亮的马蹄笋就出土啦!

时间飞逝,活动接近尾声,小记者们不仅学到了知识,还收到了黄爷爷满满的爱心——马蹄笋。黄爷爷告诫小记者们,做人和学习要像竹子一样,厚积薄发,为自已的未来夯实基础。

陈丽红 文/图

小记者合影。

体验挖笋。

看,马蹄笋也能长树上。



挖笋记

小记者 黄君玉 指导老师 潘满玲

今天,我们小记者一行人来到南安市马太马蹄笋生态种植专业合作社。

黄爷爷热情地迎接我们,然后就拿起挖笋的工具为我们介绍了挖竹笋的方法。随后,他带领着我们一行人,迎着温暖的阳光来到了竹林。眼前的竹林苍翠欲滴,阳光透过竹叶在地上撒下了星星点点。黄爷爷边走边介绍竹子的生长规律:竹子用4年的时间扎实根系,为将来竹笋飞快生长所需营养提供了保证;第5年开始,竹子会以

每天30厘米的速度疯长。这告诉我们一个道理,一定要扎根基础,为美好的未来积蓄力量。

黄爷爷讲完,便开始教我们挖笋。先找到可以挖的笋,用小锄头把土刨开,再用小铲子扎到笋的旁边,用小锄头的尾部用力锤两下,马蹄笋就挖出来了。第一次见马蹄笋,我们感觉很开心,它的形状长得像马蹄一样,所以才有“马蹄笋”这个名称。我学着黄爷爷刚才示范的那样,把土刨开,再把铲子放在笋的旁边用小锄头的尾部锤几下,可是怎么都挖不下来,只好请黄爷爷帮忙。只见黄爷爷接过小锄头用力一锤,刚才还神气十足的笋就倒在地上,可见实践出真知。

黄爷爷还告诉我们,竹子要是老了,不能吃了,还可以挖下来当造纸的材料。原来一根竹子有这么多的用途啊!

活动接近尾声,我们和黄爷爷拍照留念。这次活动,我不仅体会了农民的艰辛,更从竹子的生长规律中悟出了很多做人的道理!

小记者优秀习作选登

向你介绍我

南安市美洋小学 刘炜宸 指导老师 陈泰节

“天地间走来一个小小的我。”哈喽,大家好,我叫刘炜宸,我今年11岁了,现在在南安市美洋小学上三年级。

我的名字是我外公查字典帮我取的。“炜”在字典中代表着光明,大家可能是希望我的未来一片光明吧!放心,我是不会辜负大家的期望的。

我的脸圆圆的,留着一头乌黑的短发,一双小小的眼睛和一个长鼻子。我很瘦,爸爸妈妈都说我出门会被风给吹走。我喜欢穿一件蓝色的上衣和一条浅蓝色的漏洞短裤。

我非常喜欢读书,每天都会挤出一点时间来看课外书。记得有一次,爸爸妈妈带我去图书馆,我刚进门就看见有人拿着一本《三毛流浪记》准备去付钱,那本书我期待很久了。于是我牵着爸爸妈妈来到图书馆二楼看书,我东瞧瞧西瞧瞧,却怎么也找不到《三毛流浪记》,没办法,我只能去看别的书了。虽然我看书从不分心,但是那天我却对任何书都提不起兴趣,这时我走着走着,竟然看到了《三毛流浪记》。我顿时双眼放光,正准备去拿,妈妈却拦住了我。于是我去求爸爸,爸爸表示无可奈何。唉!没办法,我只能放下这本书。你们以为我就这样走了?不!我趁他们不注意的时候悄悄把书拿在手上,到了楼下他们才发现,没办法就只能帮我买回家了。

我的优点有许多,例如学习好、会说话等,其实我认为每个人都很聪明,但所谓的天才是由1%的聪明和99%的汗水造就的。

当然,我也有不少缺点,比如体育。我跑步太慢,仰卧起坐也做不来几个,所以我以后一定要好好吃饭,不挑食,多运动,让自己变得更强大!

听完我的介绍,你想和我做朋友吗?

抓娃娃

第一实验小学 林悉杰 指导老师 潘春玲

周末,我和姐姐、弟弟又来世界城抓娃娃了,看着琳琅满目的布娃娃,乖乖地待在玻璃柜里,发着呆,打着盹,我们就迫不及待地想把它们抓回去,好好照顾它们。妈妈买了币,把币平均分成四份,我们就开始行动了。

很快,运气爆棚的弟弟就抓到了一只小熊猫。我站在旁边的机器前,又是紧张,又是焦虑,怎么我还没抓到呢?妈妈说:“抓娃娃是有一定概率的。头几次夹子都比较容易松开,接下来会有一两次把娃娃夹得紧紧的,你就可以得到你想要的布娃娃了。所以我们每一次都要瞄准,才不会与幸运之神擦肩而过。”

姐姐也过来炫耀她抓到的小狗,我却还在苦苦奋斗着。我越挫越勇,想着:“说不定这一次,我就能抓到我最喜欢的小黄鸭了。”皇天不负有心人,这次,小黄鸭终于回应了我的期盼,从洞口掉了下来。

我赶紧弯腰,将小黄鸭从“囚牢”中拯救了出来。把小黄鸭捧在手心里的时候,我真的觉得它毛茸茸的,可爱极了,也深深地觉得之前的努力都没有白费。

如果我因为一次的失败就转移阵地,去抓其他的娃娃,也许我会一无所获。在平时的生活中,我们也应该像抓娃娃这样,认准一个目标,就朝着这个目标不停地努力。坚持不懈,一定能换来成功。

(上接1版)

寻根,让新生代华侨能脚踏祖籍地,感受父辈、祖辈“落叶归根”的情怀。前年,在陈少峰的帮助下,码头旅侨侨领雷金元的子孙回乡谒祖,参观父辈出资兴建的金元大桥,感受浓浓赤子情,并主动捐资10万元,助力家乡公益事业,传承父辈爱国爱乡的华侨精神。

延续血脉亲情 让寻根意义不止于相见

“我知道我的‘根’在中国,但我没去过。”“没有什么依恋感、归属感,我的祖父离开后,我也不想回去了”……在寻根过程中,陈少峰也会遇到新生代华侨寻根意愿不强的情况。这让他意识到,寻根的意义和使命远不止于相见,也让他思考如何延续老华侨对家乡的感情,让更多新生代华侨愿意回来走走看看,不能断了亲情血脉联系。

长期往返中菲两地,中国经济的飞速发展让陈少峰看到了发展机会。“现在帮别人寻根,不希望今后别人到我的子孙寻根。”这个想法让陈少峰心生归意。2010年,陈少峰把家人和孩子都带回了南安。

“我希望自己的小孩能讲汉语,写汉字,在我们中国人的思想里,‘根’就是故土,是难以割舍的情怀。”陈少峰说,这些年来,形式多样的夏令营会组织华人家庭的中小学生回到祖籍地学习交流,这是很好的文化代际传承,他也参与其中。

去年,南洋华裔族群寻根谒祖综合服务平台正式上线,通过云计算、人工智能等科技赋能,帮助侨胞“一键寻根”,成为海内外乡亲互动交流的新载体。这让陈少峰很兴奋:“个人的力量是有限的,政府的主动介入可以让更多华侨更快找到自己的亲人。”

寻根,又不止于寻根。寻根路上,一次次的中菲两地奔波、一个个等待接通的电话,陈少峰乐此不疲,他说,“我只是想尽己所能,帮助更多的侨胞找到‘我是谁,我从哪里来’的答案。”

21年来,陈少峰已义务帮助27名侨胞顺利找到祖籍地和家乡亲人。