



走进眼科医院 争做“护眼小卫士”



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呢？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。

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，大家要保护好自己的眼睛，这样才可以让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



不少趣味，听着这个传说，不知不觉我们就到达了目的地。

在黄爷爷的带领下，我们一行人沿着长长的小路来到了茂盛的竹林里，开始了“寻宝”之旅。眼尖的我一眼就看见一个个黄褐色的马蹄笋尖露出了头，我迫不及待地跑去找黄爷爷借工具开挖。不过，费了九牛二虎之力，它仍然一动不动。无奈之下，我只好请黄爷爷上阵，只见黄爷爷拿起锄头对准马蹄笋的腹部，手起锤落，胖乎乎的马蹄笋就滚落到手里。

我捧起这一颗小笋，形状像马蹄似的。黄爷爷告诉我们：“竹子四年长不到两米，从第五年开始拔节，几个月就能长到十几米。”这让我联想到，人就像竹子一样，要先经过一段时间的努力，才能变成自己想要的样子。

时间在不知不觉之中溜走，我们依依不舍地离开了，这真是一次难忘的研学实践。

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，他忽然一阵头晕目眩，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，此笋形状圆润，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

陈丽红 文/图

▲小记者合影。

▶体验挖笋。

▼看，马蹄笋也能长树上。



每天30厘米的速度疯长。这告诉我们一个道理，一定要扎牢基础，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两三下，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了，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，我不仅体会到了农民的艰辛，更从竹子的生长规律中悟出了很多做人的道理！

挖笋记

小记者 黄君玉 指导老师 潘潇玲

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

□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 陈春节

“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刮走。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！

听完我的介绍，你想和我做朋友吗？

抓娃娃

第一实验小学 林懋杰 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，你就知道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，码头旅菲侨亲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，不能断了亲情感脉联系。

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，不希望今后别人帮我的子孙寻根。”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，南洋华侨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。