



9月，南安市第六小学50名小记者走进南安市美林消防救援站，和消防员面对面交流，零距离接触各种高科技消防设备，体验消防员的日常生活。活动中，消防宣传员用通俗易懂的话语为小记者们讲解了各类消防车及抢险救援器材的名称、性能、用途，并将消防安全知识一点一滴，循序渐进地灌输给孩子们，在快乐中播撒消防安全的种子。

陈丽红 文/图



消防员介绍消防服的作用。

我们的英雄——消防员

小记者 王世杰 指导老师 叶晓华

今天，小记者们走进美林消防救援站，和我们心目中的“逆行”英雄零距离接触，并近距离参观各类消防救援车，学习灭火逃生知识，从小树立“学消防、懂消防、用消防”的理念。

首先，我们参观了5辆消防救援车，了解了许多消防车的知识，让我印象深刻的“云梯消防车”，车上有液压升降平台，供消防人员在55米内进行登高扑救高层建筑、高大设施、油罐等火灾，营救被困人员，装备有折叠、伸缩转台和灭火喷射装置。

接着，“蓝朋友”为我们讲解了干粉

走进消防救援站 致敬最可爱的人



体验消防设备。

灾远离我们的生活！

参观消防站

小记者 杨妍菲 指导老师 郭小宝

盼啊盼，终于盼来了小记者的活动，我们在老师的带领下，走进南安市美林消防救援站参观。

走进消防站，最先映入眼帘的是5辆消防车，消防员杨志光叔叔为我们介绍了这几辆消防车的功能。我最感兴趣的是云梯消防车，它的举升高度是55米，主要功能是供消防员在55米内进行登高，扑救高层建筑、高大设施、油罐等火灾，营救被困人员。

接着，杨叔叔又为我们介绍了消防灭火防护服。这一整套防护服有六七十斤，有着一定的隔离作用。六七十斤！相当于我的体重了！穿着这么重的衣服工作，消防员可真辛苦！杨叔叔还向我们介绍了消防头盔，消防头盔和普通头盔材质不同，更坚硬也更有防护性。

最后，我们又参观了荣誉室，映入眼帘的是琳琅满目的奖杯和奖状。让我印象最深的是消防员林建伟的英雄事迹，他为了救被困人员献出了自己的生命，年仅25岁。林建伟入伍以来参与各类火灾扑救和抢险救援700余起，与战友救出被困群众100余人。2006年6月，林建伟被公安部追认为“革命烈士”，被省公安厅追记“一等功”。

通过这次走进消防救援站参观学习，我有很大的感触：消防员叔叔为了保卫我们的安全，付出了很多！我们一定要珍惜生命，远离火灾。我还要做一名消防安全知识的宣传者，让火

灭器的用法：一提，首先手提提把，保持水平垂直，再把灭火器瓶体上下颠倒摇晃几次，让干粉松动；二拔，拔掉灭火器保险销；三瞄，将灭火器的喷管瞄准火源，距离火焰3—5米处瞄准；四压，是指压住灭火器的开关，喷出干粉灭火。

此次消防体验之行，我了解了消防设备，也深刻感受到消防员肩上的使命和责任，他们在自己平凡的岗位上默默地付出着，时刻为保护人们的生命财产安全准备着。他们是一群普通的人，但他们也是最可爱的人！

走进美林消防站

小记者 杨迪 指导老师 郑琼华

今天，阳光明媚。我们小记者怀着激动和期待的心情来到美林消防救援站参观。

一位消防员叔叔热情地迎接了我们，首先映入我们眼帘的是5辆高大的消防车，它们就像威武的战士，时刻准备着出发奔向战场。接着消防员叔叔在现场详细为我们介绍了各种消防车的用途，展示了强大的水枪喷射，及快速穿战斗服的方法，叔叔们的动作真是雷厉风行，争分夺秒！消防员叔叔还带我们去体验了各种消防器材，有空气呼吸器、防毒面罩、防火服、救援

服、灭火器、金属切割机等，各种各样的消防器材，真是让我长见识了。消防员叔叔还告诉我们遇到火灾应该怎样逃生，我们既体会到了消防安全的重要性，也学到了逃生自救的技能。

跟随着讲解员，我们又来到消防员的荣誉室。只见他们的奖状、奖章、锦旗挂满了墙壁，在阳光的照射下，发出耀眼的光芒，好像在诉说着他们英勇的过往。

通过这次走进消防救援站参观学习，我有很大的感触：消防员叔叔为了保卫我们的安全，付出了很多！我们一定要珍惜生命，远离火灾。我还要做一名消防安全知识的宣传者，让火



小记者合影。

探索眼睛奥秘 科学防控近视



▲聆听医生介绍眼部小知识。

◀观看近视、远视镜片的区别。

地的老
师提
醒
我们，不要
站到马的前
面，否则它会因
看不清你而伤到你。

除了马眼睛的图片，还有
很多小动物眼睛的图片，它们眼中
的世界和我们眼中的世界竟然差别
这么大。

随后，医生为我们准备了一场保
护眼睛的知识讲座，我目不转睛地盯
着大屏幕上的图片：有的人坐姿不正
确，有的人坐在车上看书，还有的人
长时间看手机或电视，这些都是造成
近视的主要原因！医生告诉我们，如
果你经常出现揉眼、流泪、眯眼、歪头
等现象，就要注意，你的眼睛可能已
经近视了哦！那么，如何预防近视，
保护眼睛呢？正确地写字、看书姿势
很重要，一拳一尺一寸是我们坐姿的
标准；当你的眼睛连续工作30分钟左
右，一定要记得让它休息一会儿，你
可以眺望远方，保证每天一定的户外
运动时间。

你了解眼睛吗？或者说，你有没
有成为眼科医生的梦想呢？不管你
有没有，先和我一起踏上前往南安市
青少年近视防控科普基地探索的列
车吧！

进入基地内，首先映入眼帘的
是墙壁上关于眼睛的各种图片、文
字。其中，让我印象深刻的是马的
眼睛，它的眼睛中间有一部分是看
不到的，那个部分被称为盲区，我想
大概是因为它的眼距太宽了吧，基

这一次活动给了我很启发，
让我懂得了要保护好自己的眼睛。
通过参加这次活动，我们知道了
眼睛的奇妙之处，更明白了保护眼
睛的重要性！

眼睛的奇妙之旅

古山小学 郑可欣 指导老师 黄晓荣

“保护视力，预防近视，从眼保健操开始……”对很多人来说，眼保健操是难以忘怀的记忆。那么除了做眼保健操，我们还可以怎么保护我们的眼睛呢？今天，小记者们前往位于泉州滨海医院的南安市青少年近视防控科普基地，学习爱眼护眼小知识。

走进医院，我按捺不住心中的激动
左瞧右看。首先，医生从眼球的结构开
始讲起，带领我们探索眼球的奥秘。

接着，跟随着医生的脚步，我们来
到观察室，映入眼帘的是一台十分精
密的裂隙灯显微镜，医生告诉我们，裂
隙灯显微镜主要用于眼睑疾病、结膜
疾病、巩膜疾病等眼科疾病的检查。
由此看来，裂隙灯显微镜，是眼科检
查必不可少的重要仪器。医生还告诫我
们：“不要一直眯着眼睛，眯眼睛会使
眼睛的瞳孔变形变小，看东西时就更
看不清了。如果不及时配戴眼镜，近
视度数还会进一步加深。”

眼睛是心灵的窗口，一个能让我们
看见世间美好万物的器官，我们要
爱惜我们的眼睛。

人类的眼睛和动物的
眼睛有什么不同？近视和
远视的区别是什么？近日，
古山小学、龙门小学80名小
记者分批走进位于泉州滨海
医院的南安市青少年近视控
防科普基地，学习爱眼知
识，学会科学用眼。

黄小红 文/图

眼科医院之旅

龙门小学 邹婷
指导老师 王文玲

今天，学校的小记者们一起走
进南安市青少年近视防控科普基地，
探索眼睛的奥秘。

在学校时，很多人经常抱怨他们的
座位坐得太靠前，会影响视力。那
到底会不会呢？我来为大家解答，实
际上，离黑板太近是不会伤害到眼睛的，
最前面的桌椅离黑板至少有2.5米。
在家中，父母总是告诫我们，不要
看那些会损害眼睛的电子设备，这些
才是我们应该警惕的。

我们走进会议室，从老师的讲解
中，我了解到为了更好地保护眼睛，可
以多吃胡萝卜、西兰花、豆制品等对眼
睛有好处的食品。另外，如果摄入高
糖或高淀粉的食物，也会增加近视的
风险。

同时，老师还向我们讲解了护眼
“三组数字”，分别是“3010”“2010”
“202020”。“3010”是中学生连续看书、
做作业或是看电视每30—40分钟，至
少要休息10分钟；“2010”是幼儿儿
童每15—20分钟近距离用眼，至少休
息10分钟；“202020”是每20分钟近
距离用眼眺望20英尺外20秒，20英尺就
是6米。

这一次活动给了我很启发，
让我懂得了要保护好自己的眼睛。
通过参加这次活动，我们知道了
眼睛的奇妙之处，更明白了保护眼
睛的重要性！

爱护眼睛，人人有责。拥有一双好
的眼睛，可以看到更美丽的世界，可
以在人生道路上选择自己喜欢的职
业。保护好自己的眼睛，从现在就
开始做起。

眼睛的奇妙之旅

古山小学 郑可欣 指导老师 黄晓荣

“保护视力，预防近视，从眼保健操
开始……”对很多人来说，眼保健操
是难以忘怀的记忆。那么除了做眼
保健操，我们还可以怎么保护我们
的眼睛呢？今天，小记者们前往位于
泉州滨海医院的南安市青少年近视
防控科普基地，学习爱眼护眼小知
识。

走进医院，我按捺不住心中的激动
左瞧右看。首先，医生从眼球的结构开
始讲起，带领我们探索眼球的奥秘。

接着，跟随着医生的脚步，我们来
到观察室，映入眼帘的是一台十分精
密的裂隙灯显微镜，医生告诉我们，裂
隙灯显微镜主要用于眼睑疾病、结膜
疾病、巩膜疾病等眼科疾病的检查。
由此看来，裂隙灯显微镜，是眼科检
查必不可少的重要仪器。医生还告诫我
们：“不要一直眯着眼睛，眯眼睛会使
眼睛的瞳孔变形变小，看东西时就更
看不清了。如果不及时配戴眼镜，近
视度数还会进一步加深。”

眼睛是心灵的窗口，一个能让我们
看见世间美好万物的器官，我们要
爱惜我们的眼睛。

人类的眼睛和动物的
眼睛有什么不同？近视和
远视的区别是什么？近日，
古山小学、龙门小学80名小
记者分批走进位于泉州滨海
医院的南安市青少年近视控
防科普基地，学习爱眼知
识，学会科学用眼。

黄小红 文/图

眼科医院之旅

龙门小学 邹婷
指导老师 王文玲

今天，学校的小记者们一起走
进南安市青少年近视防控科普基地，
探索眼睛的奥秘。

在学校时，很多人经常抱怨他们的
座位坐得太靠前，会影响视力。那
到底会不会呢？我来为大家解答，实
际上，离黑板太近是不会伤害到眼睛的，
最前面的桌椅离黑板至少有2.5米。
在家中，父母总是告诫我们，不要
看那些会损害眼睛的电子设备，这些
才是我们应该警惕的。

我们走进会议室，从老师的讲解
中，我了解到为了更好地保护眼睛，可
以多吃胡萝卜、西兰花、豆制品等对眼
睛有好处的食品。另外，如果摄入高
糖或高淀粉的食物，也会增加近视的
风险。

同时，老师还向我们讲解了护眼
“三组数字”，分别是“3010”“2010”
“202020”。“3010”是中学生连续看书、
做作业或是看电视每30—40分钟，至
少要休息10分钟；“2010”是幼儿儿
童每15—20分钟近距离用眼，至少休
息10分钟；“202020”是每20分钟近
距离用眼眺望20英尺外20秒，20英尺就
是6米。

这一次活动给了我很启发，
让我懂得了要保护好自己的眼睛。
通过参加这次活动，我们知道了
眼睛的奇妙之处，更明白了保护眼
睛的重要性！

□小记者优秀习作选登

藏在面条里的爱

柳城小学 曲可芯 指导老师 陈秀玲

曾忆否，一碗面条暖心房。

夕阳西下，黄昏的金线一点点地拉开，晚风徐徐送来阵阵花草的清香。我飞奔回家，打开门，又闻到那熟悉的香味，我陶醉地吸了一大口气，迫不及待地大喊道：“妈妈，面好了吗？”

“快了，快了，你赶紧去洗个手！”厨房里，妈妈的身影在白烟中忙个不停。

“面来喽！”哇，好香！我这不争气的口水已从嘴角溢出。“哧溜——”我猛扑上去大嗦一口，美味！我冲妈妈竖起了大拇指，妈妈微微一笑，转过身去收拾厨房了。

看着热腾腾的面，我暗暗想：“妈妈的面是什么味道的呢？嘿嘿，让我也尝一尝。”我把筷子放入妈妈碗里，刚要夹起，却发现有点怪怪的，我拿筷子搅了搅面，咦？不是西红柿蛋面吗，妈妈的面里怎么没有荷包蛋？难道……望着妈妈忙碌的身影，我愣住了，回过神来，揉了揉发酸的鼻尖，夹起我碗里那晶莹透白的荷包蛋，把它悄悄地藏在妈妈的面条里……

妈妈终于忙完了，她拉开椅子，坐下，拿起筷子，搅了搅软掉的面条准备吃，似乎是感觉到了不同，她用力往碗底一夹，把荷包蛋夹了起来——妈妈抬起头，看着我笑了，笑得很开心，就如同一个被宠爱的孩子。

“你还在长身体，来，把蛋吃了，乖！”妈妈把蛋又重新放回了我碗里。

“妈妈！”我起身抱住了她，面很暖，我的心更暖。

其实，何止是面条里多了个荷包蛋啊！平日里，我的白粥里总会多了几颗红枣；白米饭里也总有挑完刺的鱼肉；汤里的肉片也总是要多出好几片……妈妈的爱就是藏在这点点滴滴中，陪伴我成长，时刻不曾远离。

可爱的兔子

第一实验小学 陈晟杰 指导老师 潘春玲

周六晚上，我们又去看兔子啦。兔子好可爱啊！它那大大的眼睛，像一颗颗珍珠。竖起来的一双耳朵守护在头部的两侧，像两个士兵正在值勤，观察着周围的一举一动。它的鼻子是可爱的三角形，嘴巴是小巧玲珑的三瓣嘴。

我拿起了店员预先准备好的干草，温柔地放到了兔子的面前。兔子闻到了干草的清香，伸出它毛茸茸的前爪，将干草拢入它的手心，再送入嘴里。看着它吃得津津有味，霎时，一阵满足感充盈在我心中，那感觉就好像是阳光撒进了我心里。

趁着它乖乖吃草的时候，我轻轻地抚摸着它的毛，好让它更加安心。这时，邻桌的小朋友用力揪起兔子的耳朵，使劲将它左右摇晃，兔子痛得嗷嗷叫。我赶紧冲过去，大声斥责他：“不可以欺负小动物。”邻桌小朋友听取了我的意见，赶紧放下了它。

兔子是个可爱的小生命，我们应该保护它们，让它们更快乐地成长。

微笑让生活更美好

第一实验小学 林语晨 指导老师 蔡亚轻

微笑是一位引路者，指引我奋进；微笑是一剂良药，让我心平气和；微笑是温暖的家，让生活变得更加舒适美好。

微笑总能带给我神奇的改变。记得有一段时间，我的学习状态不是很好。下课后，班主任特地把我叫到了讲台前。我战战兢兢，以为会迎来暴雨雷霆般的批评。出乎意料的是，她微笑着劝说我：“快把心思收回来，放在学习上吧，你本该更优秀的。”望着老师那张有了些许皱纹却依然慈祥的脸，我感动地点了点头。我明白，老师的微笑里，饱含着她对我的认可，她对我的期许，以及她对我的鼓励。这微笑，温暖了我的心扉，给予了我努力学习的力量，让我奋勇前进。

微笑不仅能促使我前进，还能让我心平气和地面对矛盾。

有一次，在下课期间，我正在书的海洋中遨游，享受着宁静美好的午间阅读时光。然而，如同水中落入了一块石头顷刻泛起圈圈涟漪，芯芯的出现立刻搅乱了我读书的节奏。她同往常一样，威风凛凛、雄赳赳、气昂昂、大踏步走进了教室。经过我的座位时，她不小心撞到了我的桌子。桌子剧烈地晃了几下后，书本也惯性地落到了地上。

沉浸在书中的感觉被打断，是我最讨厌的事。瞬间，怒火涌上心头，我抬起头，正欲指责她，却见她一脸歉意的微笑，小心翼翼地捡起了书，放到桌上，并摆好了桌子，“对不起，对不起，我不是故意的，希望你原谅我，不要生气……”那微笑，如一缕微风，抚平了我心中愤怒的漩涡，让我将怒火压了下去。脑海中取而代之的是五年同学情谊，五年一起奋斗、共同进退的场景。想到这里，我不禁觉得自己实在是太小题大做了，这么一点小错，为什么不能原谅她呢？她也不是故意的呀！于是，我也微笑着回答：“没关系。”看到她释然的样子，我的心欢腾了起来。看样子，原谅他人，也能为自己带来快乐呢！