



■陈丽红 文/图

近日,淘江小学43名小记者走进厦门莲花医院,学习急救知识。

进入医院,工作人员早已准备好了特制的小小医生白大褂,每位小记者都迫不及待地接过白大褂,兴奋地穿上,瞬间变身成为“小小医生”。他们跟着医生学习了“海姆立克法”“心肺复苏术”“七步洗手法”,并体验了“互测视力”“听听你的心跳”等环节。

活动结束后,小记者来到了厦门市莲花长寿村老人公寓,为那里的老人们带去了亲切的问候。

我是小小医生

小记者 张哲瀚 指导老师 李小木

连续数日的阴雨之后,天空终于放晴了,阳光洒满大地。我们小记者怀着激动的心情,走进厦门莲花医院,体验当一回小小医生。

到达目的地,我们迫不及待地换上了特制的白大褂。穿上的一瞬间大家都兴高采烈。在老师的带领下,我们来到了医院二楼,开始了我们的医学知识学习之旅。我们认真聆听,学习了心肺复苏的操作方法,亲手触摸了模拟的颈动脉,模拟按压,实践心肺复苏的技巧。紧接着,我们又学习了海姆立克急救法,这些宝贵的急救知识,让我们对生命充满了敬畏。随后,眼科医生为我们讲解了如何预防近视,强调了减少使用电子产品的时间和保持正确阅读姿势的重要性。我们



体验心肺复苏

学做小小急救员 争当生命守护神



▲医生演示海姆立克法

▲聆听急救知识

走进医院

小记者 李梓浩 指导老师 李秋月

今天下午,我们小记者怀着一颗激动的心来到了厦门莲花医院学习。

活动伊始,医生首先为我们展示了如何准确判断患者是否需要进行心肺复苏。他强调了检查患者意识、呼吸和脉搏的重要性,并告诉我们,如果发现患者没有意识、呼吸和脉搏,就应该立即进行心肺复苏。接着,医生详细地讲述了心肺复苏的具体步骤,心肺复苏按压的位置在胸骨下半部,按压的力度要适中,频率要快,我深感医生职业的艰辛与伟大。他们每天都在与死神较量,努力从死神手中夺回一条条宝贵的生命,我不禁对医生这个职业有了崇高的敬意。

接着,我们进行下一个体验环节。医生教我们“七步洗手法”,我心想:洗手不是一件很简单的事情吗?还要七个步骤?医生边讲解边示范,首先将涂有洗手液的双手指并拢,相互搓揉,然后手心 and 手背沿指缝相互揉搓,交换进行,接着是掌心相对,双手交叉指缝揉搓,再将手指弯曲让关节在另一手掌心旋转,最后将五个手指头并拢放在另一手掌心里旋转揉搓。总而言之,要不停地把每个手指交叉揉搓,看完医生的示范,我恍然大悟:原来洗手也是一门学问呀!

此次活动让我受益匪浅,它不仅让我了解了医生的工作和责任,也让我认识到了健康的重要性。

有趣的职业体验

小记者 李佳鸿 指导老师 杜超

周末如期而至,我们小记者团走进厦门莲花医院,迎来了激动人心的职业体验实践活动。

抵达目的地,我们便迫不及待地穿上了迷你版的白大褂,瞬间化身成小医生。首先,医生叔叔详细地为我们讲解医学知识,引导我们了解医生的职责和医疗常识。特别是在学习心肺复苏时,我们了解了如何在紧急情况下挽救生命。左手搭在右手之上,定位在病人乳头与胸脯间的中心点,然后用力按压……对我们这些“小医生”来说,这确实是一次不小的挑战。但在医生叔叔的悉心指导下,我们认真排队操作,我找准位置用力按压,医生叔叔频频点头,赞许道:“不错!不错!”这让我心中甜滋滋的。紧接着,我们还学习了海姆立克法,并模拟医生使用听诊器听诊。当听到心脏那有力的咚咚声时,我深感生命的宝贵。

随后,眼科医生也为我们上了一堂生动的课程,详细讲解了如何保护我们的“心灵之窗”。她告诉我们,读书写字每半小时要抬头远望窗外,用“远近调节法”让眼睛得到休息,并强调了正确做眼保健操的重要性。最后,她还为我们检查了视力。

活动的最后,我们来到了长寿村老人公寓,看望那里的爷爷奶奶们。尊老敬老是中华民族的传统美德,我们的到来给他们带来了欢乐和亲切的问候。看到他们脸上的皱纹因为我们的陪伴而舒展开来,我们心中充满了温暖。

外祖父的青柠

第一实验小学 黄晏翔 指导老师 林凤凰

故乡是什么?故乡,是那个温暖的小院,是那段深深的回忆。对我来说,故乡是外祖父青柠树下的无比厚重的爱,更是青柠那久萦绕的清甜。

九年前,青柠树下的我——

我坐在外祖父温暖的怀中嬉闹,外祖父慈爱地抚摸着我的脑袋,掏出刚从树上打下的青柠给我。我好奇地打量着这个青中微黄,略显黄斑的果子:“阿公,这是什么?”“这个叫‘青柠’!”

我贪婪地嗅着淡雅的果香,脸上笑出了花:“‘青柠’?真是好听的名字!”我迫不及待地咬了一口,嗯!一股微甜的清爽透过舌尖,涌入口腔,如清泉,能洗去内心的疲惫……

六年前,闷在书房里的我——

看着手中刺眼的试卷,心中无比酸楚,那惨不忍睹的分数好像在嘲笑我。一次次“纠察”无果后,我愤愤地拍了拍书桌,又烦躁地挠着头。

门“吱呀”一声开了,外祖父走了进来。“怎么啦?没事别烦我!”外祖父一脸关切地看着我,又瞟了一眼掉在地上的试卷,弯腰捡起,轻声道:“孩子,我怕你饿,给你拿几个青柠吃,先垫一垫。”说着就要将盘子上的青柠递来。

“我都说了,没事!别烦我!我没空,也不饿!”也许,从来没有见过我如此无礼,也许是感受到我的烦躁,外祖父皱了皱眉头:“可你不是最爱……”见我心情不好,他只好叹着气走出门去,还不忘留了个洗好的青柠。我看着青柠冲出去,那股清甜的味道,仿佛还充盈着舌尖。我赶紧冲出去,抱着外祖父一遍遍地诉说我的懊恼与歉意……

三年前,庭院中怅然若失的我——

一道晃眼的闪电划过,惊雷刺中天空,撕出无数的雨滴,像责怪,像惩罚,狠狠地砸向了我。我不明白,外祖父这么健朗,为什么突然……小屋中,照片里,外祖父的笑容依旧,只是变成了黑白。我涩涩地望向院子,外祖父为我打青柠的情景历历在目,却觉得失去了些什么,又说不出,是外祖父,还是外祖父的爱?猛然间,我飞奔进屋,拿出竹棒,冲向青柠树,向上抽打,可,什么都没有,一切都随着外祖父消失了……

妈妈抚上我湿透的臂膀,拭去我满脸的泪水:“阿公走了,但他对你的爱是永恒的,这棵青柠老树,待到来年的春天,依旧会绽开花儿,最后秋至结果!”我又想起了青柠清甜的,淡雅却“厚重”的味道,是外祖父对我的爱呀!

外祖父安详地走了,但他的爱与回忆永存,青柠的清香绵延,也让我懂得:珍惜当下的亲情,珍惜与我爱的人的每分每秒。

秋去春来,日月更迭,我又想起了故乡,想起了外祖父的青柠那清甜的味道……

一本厚重的百科全书

汤井小学 王艳兰 指导老师 杜巩固

中华优秀传统文化,是一条历史的长河,滋养着我们的灵魂,启迪着我们的智慧。作为一名小学生,我被这博大精深的文化所吸引,它不仅让我感受到了作为中国人的自豪,更让我在成长的道路上受益匪浅。

在我眼中,中华优秀传统文化就像一本厚重的百科全书,每一页都充满了知识和智慧。我喜欢听爷爷讲述关于孔子的故事,孔子的“仁爱”思想让我明白了人与人之间应该相互关爱、和谐相处。每当我在校园里帮助有困难的同学,或者在家里为劳累的父母捶捶背,我都能感受到一种来自内心的快乐和满足。

我还对中华优秀传统文化中的成语故事特别感兴趣。比如“画龙点睛”,它告诉我在做事情时要抓住关键,这样往往能达到事半功倍的效果。在学习中,我也尝试着找到每个科目的“点睛之笔”,这让我的学习效率大大提高。

而中华优秀传统文化中的诗词,更是让我着迷。在晨读时,我会朗诵《静夜思》,感受诗人对家乡的深深思念;在放学的路上,我会默念“春眠不觉晓”,体会春天的宁静与美好。这些诗词不仅丰富了我的语言表达,也让我学会了用心观察生活,用诗意装点我的世界。

我爱中华优秀传统文化,它不仅让我学到了知识,更让我学会了做人的道理。我相信,只要我们用心去感受、去传承,这些宝贵的文化遗产就会在我们的手中焕发出新的光彩。让我们一起努力,让中华优秀传统文化在新时代绽放出更加璀璨的光芒!

消防之旅

柳城中心小学 段思语 指导老师 张江山

今天,我们小记者团走进霞美消防救援站,了解消防知识。

到达目的地,消防员叔叔带我们参观消防服,他拿起一件厚重的消防衣,向我们介绍:“这是能抵御800摄氏度高温的消防服,我们会穿上它保护自己的安全。”我看着这件消防衣,想象着消防员叔叔们在火海中英勇救援的场景,心中充满了敬意。

紧接着,我们来到消防车前。我好奇地观察着那些复杂的按键、显示表和水带,想象着它们在救援过程中的重要作用。在消防员叔叔的邀请下,我们还与消防车合影。

短暂的参观过程中,我不仅了解到了许多消防知识,还深刻体会到了消防员叔叔们工作的艰辛。消防员叔叔你们辛苦了!

黄明铠：小记者让我明白了成长的真谛



小记者 档案

- ★学校:第一实验小学
- ★座右铭:人生不要做失败的事,要做就一定要让它成功。

成长 心路

读万卷书,行万里路。在小记者的生涯里,我走过了许许多多的地方,饱览了许许多多的人文风景,参观了博物馆、纪念馆等一系列社会实践活动。其中,令我印象最深的活动是参观黄仲咸纪念馆,我深深地被这一位大爱无疆的老人所感动。

黄仲咸老先生,这位慈善家的名字在我的心中烙下了深深的印记。黄仲咸纪念馆里,我看着那些珍贵的照片和展品,那一位位莘莘学子的感谢信,一栋栋拔地而起的教学楼、医学楼,一件件朴素节俭的个人物品,深深地震撼着我的心灵。他把自己的财富回馈社会,资助了许多贫困学生,帮助他们实现了求学的梦想,他的事迹让我明白,一个人的价值不在于他拥有了多

少的财富,而在于他使用这笔财富帮助了多少人。

小记者生涯,不只给我带来丰富的阅历,也给了我锻炼的机会。在南安市博物馆,我有幸成为一名小小讲解员,负责为其他小记者介绍各个展品的历史、背景和意义。起初,我倍感紧张,担心自己说错话,讲解时总是结结巴巴。然而,我告诉自己,这是一个锻炼自己的好机会,我不能放弃,一有机会就跑博物馆去练习。渐渐地,我发现自己的讲解越来越流畅自如,这让我十分高兴。

这段小记者生涯使我获益良多,我明白了成长的真谛,并通过实践锻炼了自己的能力。我会继续努力,不断成长,成为一个对社会有贡献的人。



老师 点评

黄明铠为人诚实,对人有礼貌,聪明可爱,有自信心,能轻松应对学习,有较强的责任心,能坚持并认真做好每件事。每当有同学需要帮助时,他总是耐心地解答,这样的他,让人不禁期待他未来更加精彩的篇章。

优秀 习作

《你是我的英雄》观后感

在观看电影《你是我的英雄》后,我被影片中志愿者们救援队的英勇事迹深深打动。他们无私奉献,勇敢无畏,用实际行动展现了人间大爱,让我深受触动。

这部影片根据现实中各行各业的志愿者们组成的福建山地救援队的真实事迹改编,讲述了这支民间救援队,在面对各种艰难险阻时,如何克服困难,完成一次次惊心动魄的热血救援。他们的每一次行动,每一个动作,都充满了爱和勇气,让我深感敬佩,他们都是人民的英雄。

志愿者们,他们没有超人的能力,没有无敌的战袍,他们只是普普通通的平凡人。然而,他们却用自己的行动,证明了英雄的存在。影片中的一句话让我印象深刻:“我们不是为了名利,我们只是为了爱。”这就是他们的信念,这就是他们的追求,这就是他们的理想。他们不求回报,只



求能帮助到别人。他们的大爱,救下了许许多多陷入险境的生命。

影片中,志愿者们攻坚克难的行动、无私无畏的精神,为爱逆行的信念,让我明白了什么是真正的英雄,什么是真正的爱。我想,如果世界上的每个人都能像他们一样,世界一定会变得更美好。