



走进中医馆 领略国粹魅力

“这是什么中药材？”“香囊、艾条如何制作？”……近日，第五实验小学43名小记者走进南安市官桥医院中医馆，在医护人员的引领下，不仅近距离辨识了各种中药材，还亲身体验了香囊、艾条以及药丸的制作过程，深切地感受到了传统中医药文化的深厚底蕴与独特魅力！

黄小红 文/图

神奇的中医文化

小记者 欧佳铭 指导老师 田林燕

周末，我们小记者团走进南安市官桥医院中医馆，开启了一段探寻古老智慧的旅程。

走近中医馆，一股淡淡的药香便扑面而来。在医护人员的带领下，我们走进治疗室，在这里，一位老大爷正在接受针灸治疗。只见那位医师手法娴熟，一根根细长的针在他指尖跳跃，仿佛在弹奏一曲古老的乐章。老大爷时不时轻轻点头，似乎在回应针灸带来的舒适。我好奇地在一旁观看，第一次如此近距离地接触这种中医传统疗法。

接着，我们体验了制作艾条的乐趣。艾草的清香与动手制作的欢乐相互交融，形成了一种独特的氛围。当我看到自己亲手制作的成品时，内心充满了成就感。与此同时，不远处的小记者们也在忙碌着，他们正在制作中药香囊。五彩斑斓的丝线上绣着精美的草药图案，香囊内则填充着白芷、乳香、小茴香等中草药材，散发着沁人心脾的香气。

这次参观，不仅让我见证了中医的神奇，更让我深刻体会到了中华文化的博大精深。

参观中医馆

小记者 陈瑶 指导老师 王冰钰

今天，我们来到了南安市官桥医院中医馆，感受中医的魅力。

中医馆之旅丰富多彩，我们依次体验了多个环节：从嗅闻中药的馥郁芬芳，到观察针灸的神奇疗效；从辨识中药的种类，到亲手制作艾条与药丸；最终，我们还参与了香囊的制作。

在众多活动中，制作香囊的环节无疑是我的最爱。尽管参与者众多，但我凭借运气和努力，幸运地获得了第八个制作香囊的机会。在等待的过程中，我心中不禁产生了一个疑问：“制作香囊看似简单，为何实际操作起来却耗时这么久？”轮到我上场时，我精心挑选了四种中药和艾草，准备将



小记者合影

它们捣碎。然而，我很快便遇到了困难，无论我如何用力，药材都像是被固定住了一般，纹丝不动。幸运的是，负责指导我们制作香囊的姐姐发现了我的难题，她耐心地再次为我演示了一遍制作步骤。在她的鼓励和指导下，我重拾信心，先用力敲打药材，再施加压力，终于成功地将它们捣碎。之后，姐姐还细心地帮我将香囊绑好，那一刻，我内心充满了成就感和喜悦。

这次经历让我深刻体会到，有些事情虽然看似简单，实际操作起来却不容易。但只要我们不轻言放弃，找到正确的方法，成功终将属于我们。

中医馆之旅

小记者 陈煜坤 指导老师 陈培杰

小记者活动开始啦！这次我们前往南安市官桥医院中医馆，一场关于中医文化的深度探访即将展开。

首先，我们参观了针灸区，深入了解热疗如何有效缓解寒性体质的不适。随后，我们来到拔罐区，只见一位阿姨静静地躺在治疗床上，医师手法专

业且熟练，一手紧握玻璃罐，另一手持火棒点燃并迅速消耗罐内空气，使其稳稳吸附在阿姨的背部。治疗结束后，阿姨的背部留下了鲜红的印记，这是罐内的负压作用，促使体表血液流动，以达到调和气血、治疗疾病的效果。

随后，我们步入了弥漫着浓郁药香的煎药室。这里，一排排整齐划一的智能煎药设备吸引了我们的目光。其自动化、智能化的特点让人不禁赞叹中医与现代科技的完美融合。

在体验区，制作香囊的环节更是让我们兴奋不已。桌上铺满了五彩斑斓的丝线、精致的布料以及种类丰富的中药材，我们将白芷、乳香、小茴香等药材一一填充进香囊中，然后穿针引线，将香囊封口。那一刻，一股淡淡的草药香扑鼻而来，让人心旷神怡。

最后，我们走进艾条制作区。这里，医师们正在演示艾条的制作过程。从新鲜艾草的晒干、反复捶打去除杂质，到纤维显现、最终制成艾条。这一传统的制作工艺让所有人都大开眼界。

这次中医馆之旅，让我深刻感受到了中医的博大精深和独特魅力。



用药研磨中药



聆听医生讲解中药知识

造访黄仲咸纪念馆 感受赤子情怀

馆，了解闻名遐迩的实业家——黄仲咸爷爷的一生。

走进纪念馆，黄仲咸爷爷的半身雕像巍然矗立，他身着笔挺的西服，目视前方，眼神坚定而慈祥。在讲解员的讲解中，我了解到黄仲咸爷爷是南安市码头镇人，15岁就离开家乡，远赴海外谋生。他从垦荒务农做起，到后面创办工厂、开办银行，数十年春秋，自强不息，艰苦创业，终于成了闻名遐迩的实业家。

纪念馆内，还复原了黄仲咸爷爷生前简朴的办公室，他一生生活俭朴，衣着朴素，即便是出门买瓶水也嫌贵，甚至不舍得为自己庆祝生日。然而，正是这样一位生活俭朴的老人，却将一生积攒的财富慷慨捐资于教育、文化、医疗等公益事业，为家乡的发展倾注了无尽的心血。因此，他被南安人民亲切地称誉为“南安陈嘉庚”。

悠悠桑梓情，拳拳赤子心，黄仲咸爷爷虽然已离我们远去，但他那颗爱国爱乡的赤诚之心仍深深地感染着我们，永远激励着我们。



▲参观黄仲咸老先生的蜡像

纪念馆之行

小记者 周圣鑫 指导老师 陈丝素

今天，碧空如洗，万里无云，即便冬日的寒风在外肆虐，似乎也被纪念馆内即将铺陈的故事所温暖。怀揣着激动不已的心情，我走进黄仲咸纪念

参观纪念馆

小记者 黄琬晴 指导老师 黄秀媚

周六下午，天气晴朗。我怀着崇敬的心情参观了黄仲咸纪念馆。

纪念馆内，一张张泛黄的老照片和一封封承载着历史重量的旧信件，静静地铺展在眼前，它们仿佛在无声地诉说着黄仲咸老爷爷那波澜壮阔的一生。在众多展品中，黄仲咸老爷爷的遗嘱和赠与合同书给我留下了最为深刻的印象。这些文件不仅彰显了黄老爷爷对慈善事业的执着追求，更体现了他无私奉献、回馈社会的高尚情操。他将自己所有的财富都用来做了慈善，这种精神让我深感敬佩。

参观结束后，我久久无法平静。黄仲咸老爷爷的慈善之举深深地触动了我，激励我要尽自己所能，去做有益于国家和社会的好事。



►认真阅读展板



▲小记者合影

□优秀学生习作选登

学骑自行车

东田中心小学 刘江皓 指导老师 陈喷治

在无数的童年记忆中，有一件事我至今难以忘怀，那就是学骑自行车。

那是一个阳光明媚的午后，阳光洒在道路上，给大地披上了一层金色的外衣。几个少年骑着自行车，如同敏捷的燕子般在我面前掠过，他们的欢声笑语在空中飘荡，宛如一串串清脆悦耳的银铃，引得我不由自主地停下脚步，驻足观赏。那一刻，我心中的羡慕之情如烈火般熊熊燃烧，仿佛有一只无形的手，引领我走向那片自由的天空。于是，我鼓起勇气，向妈妈提出了请求：“妈妈，您能教我骑自行车吗？”我的心像小鹿乱撞，既紧张又害怕，生怕妈妈会拒绝我。然而，妈妈只是微微一笑，便点头答应了。

在仓库的一角，我挑选出一辆略显陈旧的自行车，心中暗自下定决心要征服它。我小心翼翼地跨上车座，用脚尖轻轻一蹬，车子却立刻变得摇摇晃晃，我的身体也随之颤抖起来。一个不稳，我便重重地摔倒在地，屁股传来阵阵疼痛，泪水在眼眶里打转。但一想到骑行带来的自由与快乐，我便强忍着疼痛站了起来，转身对妈妈说：“妈妈，请您在后面扶着我，我相信我能找到平衡的感觉。”

妈妈耐心地站在我身后，双手稳稳地扶住车座，她的双手如同灯塔的光束，指引着我一步步找到骑行的节奏。在妈妈的帮助下，我逐渐找到了平衡的感觉，车子也不再那么摇晃了。然而，当妈妈悄悄地松开双手时，我依旧摇摆不定，又一次重重地摔倒了。泪水模糊了我的双眼，仿佛整个世界都在跟我作对。我泪眼婆娑地望着妈妈，哽咽着说：“我不想学了，这太难了。”

妈妈蹲下身来，轻声在我耳边低语：“孩子，如果你心中有梦想，就不要轻易放弃。万一梦想成真了呢？”听了妈妈的话，我擦干眼泪，重拾信心，再次勇敢地站了起来。经历了无数次的跌倒与爬起，我终于学会了骑自行车。

通过学骑自行车这件事，我深刻体会到，只要坚持不懈地努力，就一定能成功。

冬至

国专中心小学 苏梓妍 指导老师 占翠兰

“北饺子，南汤圆”，在北方，冬至吃饺子，而我们南方吃的却是糯米丸子，小时候我只管吃，不明白其中的寓意，后来我知道了，这是祈盼全家团圆，也预示着小小的孩童又长大了一岁。

今天，借着冬至这个温馨的节日，我回到了外婆家。一进门，外婆的身影便映入眼帘，她的白发似乎又增添了几许，背也显得更加佝偻了。我用生硬的闽南话叫了句“外婆”。她看见了我，顿时笑开了花，一个劲地嚷嚷着：“哎呀！好，你回来就好。”

阳光透过窗户，洒进屋内，照亮了厨房的每一个角落。外婆正在忙碌地准备汤圆，她的双手熟练地揉着糯米粉，将它们揉成一个个小球，然后轻轻地放进锅中煮熟。那些汤圆在锅中翻滚着，就像一颗颗洁白的珍珠，在水的怀抱中欢快地跳跃着，散发出诱人的香气。

我们围坐在餐桌旁，等待着汤圆出锅，迫不及待地想尝试着这美味的食物。冬至虽然冷，但一家人围坐在一起，分享着热腾腾的汤圆，感受着团圆的温馨，很快就融化了这份冰冷。冬至，真是一个让人感到幸福的节日。

稻田里的欢乐时光

南山实验小学 洪子铭 指导老师 陈婷婷

稻穗泛着金黄，田园风光正旖旎。我们海丝商报小记者团再次整装出发，踏上了期待已久的农场体验之旅。

此次，我们的目的地是英都镇良山村，我们要开启一场别开生面的割稻谷体验之旅。置身于广袤无垠的农田之中，我们挥动镰刀，走进广袤的土地，割下一束束沉甸甸的稻穗，感受着丰收的喜悦与满足。

在忙碌的收割之余，我们还进行了一场激动人心的拔河比赛。在齐声呐喊中，我们感受到了团结的力量，体会到了团队合作的重要性。

活动中，最让我期待的环节是“浑水摸鱼”。来到稻田边，我们迫不及待地卷起裤脚，踏入清凉的水中，瞪大眼睛搜寻着鱼儿的踪迹。只见有的小记者身手敏捷，很快就成功抓到了滑溜溜的鱼儿，脸上洋溢着兴奋与自豪，而我几次尝试都未能成功，只能眼睁睁地看着鱼儿从指尖溜走。正当我有些泄气时，同伴李翔向我伸出了援手：“小铭，你来组队配合，一定能抓到鱼的！”在他的鼓励下，我又重新振作起来。

很快，我们就发现了一条鱼儿，于是，我们弓着身子，张开手臂，前后包抄，小心翼翼地靠近鱼儿。瞄准时机，我猛地一下扑了上去，双手紧紧抓住了鱼儿。李翔则迅速拿来袋子，我将鱼儿小心翼翼地放入其中。“耶！”我俩都欢呼着，接着，我们一鼓作气，继续寻找着鱼儿。在寻找的过程中，我们听到了一个有用的信息：角落里的鱼会更多，于是，我们默契地配合着，一起向泥潭的角落进发。果然，在那里我们又成功抓到了好几条鱼儿。

“上岸啦！”随着带队老师的呼喊声，我们依依不舍地离开了这片充满欢声笑语的稻田。提着装满鱼儿的袋子，揣着一口袋的开心与收获，我们踏上了回家的班车。