

识百草 学把脉 悟匠心

近日,南安市第一小学与溪美中心小学莲塘校区28名小记者走进英都良山益安堂,开启趣味满满的中医药文化探秘之旅。

活动中,益安堂第四代传承人洪伟财用通俗易懂的语言,为小记者们讲解中医基础常识和养生知识,并结合日常生活场景,科普了实用的健康防护小技巧。生动鲜活的讲解,让孩子们对中医药有了更加直观的认知。

随后,小记者走进户外中草药药园,实地辨识各类中草药植株,直观了解草药的外形、特性与药用功效。大家认真聆听讲解、仔细观察记录,主动举手提问。沉浸式的体验让同学们真切感受到中医药学的博大精深。

陈丽红 文/图

奇妙的中医药

溪美中心小学莲塘校区 章涵菲
指导老师 郭熠玫

怀揣满满的好奇与期待,一场有趣的中医药探秘之旅开启啦!今天下午,我们小记者兴致勃勃地走进英都良山益安堂。

刚踏入大门,一股淡淡的草木清香便扑鼻而来。室内陈设古朴雅致,一张长长的木桌格外引人注目,桌上整齐摆放着几盆翠绿欲滴的植物。我凑近一看,那宽大的叶片、清晰的叶脉,像极了奶奶家菜地里常见的地瓜叶。我不禁在心里犯起了嘀咕:难道地瓜叶也能入药?这也太不可思议了吧!

正想着,洪伟财医生笑眯眯地走了过来。他仿佛看穿了我的疑惑,拿起那盆“地瓜叶”举到我们面前,神秘地说:



体验把脉



“大家猜猜,这是什么?”同学们七嘴八舌,有的说地瓜叶,有的说青菜,洪医生摇摇头,揭开了谜底:“这是黄连,味道极苦的黄连,是清热解毒的好药材。”这小小的叶片,让我第一次真切感受到了中药的神奇与奥妙。

随后,洪医生带着我们逐一参观堂内的各个功能房间。首先来到舌诊科普区,只见墙壁上挂满了一张张舌象图,不同的舌象反映着身体不同的状况。我们听得津津有味,纷纷伸出自己的舌头互相观察。

最后,我们来到捣药区和把脉室。洪医生先是耐心示范了捣药的手法,我们则在一旁认真观摩学习;随后,医生又逐一为我们把脉,并细致地讲解了日常养生和身体保养的小知识。

这次参观让我深深震撼。原来生活中不起眼的草木,都可以是珍贵药材。中医文化博大精深、源远流长,我为传统国粹感到自豪,也希望能多了解中医知识,传承优秀的传统文化。

探秘中医药文化

溪美中心小学莲塘校区 陈悠然
指导老师 郭熠玫

今天,我跟随小记者团来到英都良山益安堂,近距离探索奇妙的中医药文化。

活动伊始,洪伟财医生以生动的讲解,让我们认识了植物界的“大熊猫”——珍稀的红豆杉。得知它竟是国家一级保护植物,且树皮与枝叶中蕴含着抗癌的奥秘时,我不禁对大自然的神奇肃然起敬。

然而,最令我啧啧称奇的,当数舌诊知识。原来,方寸之间的舌苔,竟是窥探身体健康的“小窗口”。健康的舌头舌质淡红、覆盖薄白舌苔,而生活中还有齿痕舌、裂纹舌、杨梅舌、暗紫舌等多种舌象,对应着不同的身体状况。

除了望闻问切的奥妙,洪医生还传授了实用的养生小常识。原来,养生就藏在日常的一粥一饭里。我们要管住嘴,养成健康的饮食习惯。

这次精彩的参观体验,让我真切领略到中医文化的博大精深。今后我会主动学习传统中医知识,用心了解和传承珍贵的中华国粹。



▲捣药

◀小记者合影

益安堂之行

第一小学 黄诗茵
指导老师 李晓澜

今天,我跟随小记者团走进英都良山益安堂,近距离体验博大精深的中医药文化。

活动中,洪医生首先带我们步入大厅,向我们讲解展柜里收集的珍贵中药标本、书籍以及中医器具。

接着,我们来到了户外的百草园。生机盎然的园子里种着各式各样的中草药。洪医生细致地为我们讲解每种草药的特征、生长特点和药用价值,还教我们区分外形相似的药材。大家认真观察,细心记录,收获了满满的课外知识。

参观完百草园,有趣的碾药体验环节开始了。我们轮流推动石碾,洪医生告诉我们双脚需保持平衡才能推动石碾,慢慢碾压中药材。亲自体验过后,我才真切感受到传统制药的辛苦与智慧。

最让大家新奇的是中医切脉体验。大家有序排队,轻轻伸出手腕。洪医生细心地为我们一一把脉,耐心讲解“望闻问切”的中医道理,告诉我们平时作息、饮食和身体状态的关系。简单的把脉,就能感知身体的变化,让我们深深感叹中医的神奇。

这次益安堂之行,让我领略到中医药文化的博大精深。中医药是宝贵的中华瑰宝。今后我会主动学习传统中医知识,争做中医药文化的小小传播者。

藏在心底的那个声音

南安市国专中心小学 黄佳璇 指导老师 叶明瑜

对我而言,藏在记忆深处的声音,便是放在老家床头柜上那把旧蒲扇扇叶时发出的“呼呼”声。

这把蒲扇的边缘有些破损,扇面微微泛黄,却是小时候帮我们驱散暑热的老伙计。

小时候住在老家,我总要拉上几位伙伴满大街地窜,玩得一身汗才肯回家。奶奶总会笑着念叨:“么儿啊,又满身汗,坐下歇歇。”

说着便搬来一把老木椅。我坐下来,大口大口喘着气,叽叽喳喳地向奶奶分享趣事。奶奶则坐在一旁慢慢摇着蒲扇。我耐不住性子,站起来拿走奶奶手中的蒲扇,“呼呼”自己给扇了起来,仰头说:“奶奶,我自己扇!”可没扇一会儿,胳膊就酸了。扔下蒲扇又蹦蹦跳跳去疯玩,留下年迈的奶奶和那把静静搁在一旁的蒲扇。

如今,家里装了风扇,有了空调,蒲扇也渐渐被我们冷落,于是它就被遗落在抽屉的盒子内,偶尔被奶奶拿出来摇上几下。

直到那个停电的晚上,风扇转不动了,更别说空调。“哎呀,热死啦!”压在抽屉里的蒲扇又派上了用场。我轻轻摇动着它,微风轻柔吹过,送来一丝凉意,凉快极了!蒲扇一摇一摇,恍惚间,我好像又回到了小时候,那些零碎的回忆,一下子涌上心头。

这“呼呼”的扇声,不只是风吹出的声响,里面藏着奶奶的疼爱,也藏着我无忧无虑的童年时光,一直深深留在我的心底。

欢乐的欧乐堡之旅

南安市洪濂中心小学 张志安 指导老师 陈锦珠

阳光明媚的一天,我怀着满心的欢喜与激动,跟随小记者团踏上了期待已久的欧乐堡游玩之旅。一路上,大家讨论不停,猜想着欧乐堡里好玩的项目,满心期待。

到达目的地后,一座精致梦幻的城堡映入眼帘,错落建筑充满童话气息,仿佛将我们带入了浪漫的童话秘境。我们迫不及待地涌入园区,开启了快乐的游玩时光。

我们最先来到美人鱼表演馆。蔚蓝的水池清澈透亮,演员们化身优雅的美人鱼,在水中舒展身姿、翩翩起舞。灵动优美的花式泳姿,搭配唯美梦幻的场景,一场精彩绝伦的水下表演惊艳全场,现场响起阵阵热烈的掌声。

走出场馆,我们还挑战了刺激的“乘风破浪”游乐项目,我还和好朋友比起了胆量。刚坐上设施,身旁的朋友就紧张得双腿发抖。我起初也紧闭双眼,耳边充斥着阵阵尖叫,心里满是忐忑。可当我鼓起勇气睁开眼睛,发现高空视野格外开阔,便安心欣赏起四周的风景。

短暂的休息后,我们来到企鹅馆。一只只呆萌的企鹅惹人喜爱,其中一只大方的企鹅格外热情,在驯养员的引导下,主动配合游客拍照,惹得大家阵阵欢笑。随后,我们观看了白鲸与海象表演。有着“水中冰美人”美誉的白鲸,身姿轻盈、温顺灵动,四只白鲸齐声吟唱,悠扬动听的声响回荡场馆,治愈又动人,让我久久难以忘怀。

整场旅程中,最让人热血沸腾的当数精彩绝伦的俄罗斯大马戏。惊险刺激的空中飞人表演一登场,便牢牢抓住了所有人的目光。演员们在数十米的高空自如翻转,完成各种高难度动作,让人由衷惊叹。压轴的“环球飞车”表演更是震撼全场。一辆辆摩托车依次驶入狭小的球形铁笼,一辆、两辆、三辆……直至六辆摩托车同时在笼中飞速驰骋,交错穿梭、惊险炫酷,精彩的画面让我们目不暇接、连连喝彩。

夕阳西下,返程的时间到了。我们排着整齐的队伍,在欧乐堡大门前合影留念,依依不舍地告别这里。这充实又快乐的一天让我意犹未尽,期盼下次再来欧乐堡。

探秘官桥古墟 感受闽南烟火

近日,南安市霞美第一小学、西山小学、霞美第二小学和第十五小学的28名小记者,走进官桥墟游记,实地寻访古墟历史,感受侨乡人文底蕴。

在讲解员的带领下,小记者漫步青石板老街,近距离欣赏红砖燕尾脊、南洋风格砖雕等古建筑,深入了解官桥古墟的商贸发展历程。随后,大家参观官桥记忆馆,通过老照片、复古老物件等史料,直观感受旧时牛墟交易的热闹场景,清晰了解侨乡集市的岁月变迁。

此次活动,让小记者走出课堂,亲近本土文化,进一步拓宽了视野,厚植了热爱家乡、传承本土优秀文化的情怀。

陈丽红 文/图

探访官桥记忆馆

霞美第二小学 陈晓思
指导老师 陈景祥

明媚的阳光温柔洒落,照亮了古朴的官桥记忆馆,也让我对这座闽南古厝充满了好奇与期待。静静伫立的老建筑,藏着独属于官桥的岁月故事与闽南传奇。

近距离观赏,古厝的闽南特色韵味十足。红砖墙古朴厚重,青草石环绕屋身,方正石基稳固扎实,青瓦铺就的屋顶搭配灵动的燕尾翘角,造型既精巧又雅致。墙面精美的雕刻格外吸引我,栩栩如生的生活场景、趣味的民俗竞技、经典的历史典故,还有寓意吉祥的神兽纹样,生动展现出人与自然相融的美好画面。

在馆内参观,我读懂了官桥的过往。古时这里因官桥兴盛,商旅



小记者合影

云集、烟火繁盛;近代无数华侨归乡建厝,将思乡之情、家国情怀尽数倾注其中。这里还留存着革命先辈的奋斗足迹,传承着勇敢坚毅的可贵精神。

一座古厝,承载百年岁月,藏着闽南风情与家国初心。这次参观让我收获满满,我深深爱上了家乡厚重的历史文化。

探秘古厝

第十五小学 温思琪 指导老师 吴燕

清晨晴空万里,微风拂过树叶沙沙作响,鸟儿放声歌唱,伴着明媚的晨光,我满怀欢喜,走进了美丽的墟游记柯氏古厝,开启了一场有趣的探秘之旅。

这座闽南古厝藏着许多独特的



了解古厝中蕴藏的历史印记