



鳳凰城小学小记者站专版

酸甜苦辣里的智慧

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 刘雨默

我第一次见识这样的课堂——老师是沧州市中西医结合医院的医生,她从包里掏出了几样食材,有枣、枸杞、花椒、八角等等。

我想,这有什么稀奇的,都是厨房里随处可见的东西。可老师告诉我们,它们不仅是调味品,还是能够守护健康的药材:陈皮助消化,红枣补气血,花椒驱寒气,桂圆安心神……我觉得医生真是了不起的职业,能发现这么多食物的“奥秘”。

就是这样一堂生动有趣的中药课,让我对厨房里的食材

有了新的认识,也让我想起了从古至今很多了不起的人物:神农尝百草,让我们了解药性;华佗研制麻沸散,让伤员减轻了疼痛;李时珍的《本草纲目》惠及后人,闻名中外;屠呦呦创制青蒿素,挽救了许多人的生命。

酸甜苦辣里藏着中国人的智慧,我们要健康生活,努力学习,才不辜负前辈们的付出。如果未来我能成为一名医生,我希望自己也可以救死扶伤,为人类医学的发展和进步贡献力量。

(指导老师:董亚娜)

校长寄语



鳳凰城小学认真践行“鳳凰养成教育,成就优秀人生”的核心理念,大力推进“鳳凰人生养成”课程体系,着力培养“有梦想有方向,有本领有修养,有作为有担当,有体验有成长”的优秀人才,努力实现“让每一位教师都精彩,让每一个学生都优秀”的美好愿景。

——鳳凰城小学校长

邢瑞娟

藏在厨房里的中草药

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 朱子辰

近日,学校请来了沧州市中西医结合医院的医生,给我们讲了一堂生动的中医药课——厨房里的中草药。

我以为中草药都是放在药房的药柜里,没想到厨房里也藏着那么多中草药。医生告诉我们,生活中处处蕴藏着中草药知识,比如,常见的葱、姜、蒜、八角、桂皮、花椒等就是中草药。

同时,医生还教了我们一些生活中的小妙招:当我们感冒时,可以用生姜片泡脚,还可

以在煮沸的水里加入生姜和冰糖用来驱寒。

通过医生的讲解,我发现原来厨房里真的藏着那么多中草药。它们不仅能治病,还能做成美味的菜肴,真是太神奇了。

中医药文化是中华民族几千年来的智慧结晶,这次我们了解到的只是中医药文化的冰山一角,还有更多中医药知识等着我们去学习。

(指导老师:董亚娜)

中医药科普小课堂

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 刘博睿

近日,学校请来了沧州市中西医结合医院的医生,为我们上了一堂既生动又有趣的中医药知识课。

课堂上,她带来了我们生活中常见的调味品和食材,比如花椒、八角、薏米……医生让我们闻了闻它们的味道,这些味道加深了我对这些物品的认知。

在这堂课上,我还知道了

植物中的很多花和果也都是药材,比如茉莉花、玫瑰花、金银花、桑葚、白果、山楂、桂圆等,它们分别有着不同的功效。

听完这节课,我学到了很多关于中药的知识,发现我们身边,中药无处不在。中医药文化博大精深,我将来也想成为一名中医,为大家普及中医药知识。



学习中药知识

小小调料作用大

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 张浣月

“松下问童子,言师采药去”,我的脑海中不禁想到了这句诗,那是因为这次我们要上一堂有趣的中药知识课。

说起中药,我们都不陌生,但是像这样近距离接触与了解还是第一次,所以每个同学都听得聚精会神,生怕一不留神就错过了什么。

课上,老师带来了许多中药,让我们可以直观地了解它们,真是有趣极了。最让我印象深刻的是厨房里的中药:葱、姜、蒜、黑芝麻、八角、香叶……

以前我只知道它们是厨房常用的调味料,用它们可以烹饪出许多美食,却不曾想到它们还是药材,还可以治病。比如:葱可以预防流感,八角有理气止痛的功效,黑芝麻具有治疗肠燥便秘的功效。小小调料作用大,真是神奇又有趣!

通过这短短几十分钟课程,我不仅知道了中医的神奇之处,还了解到中医是我国优秀的传统文化。真想自己快点长大,成为一名中医,帮助病人减轻痛苦,为社会作贡献。

身边的药材

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 段佳艺

近日,学校请来了一名医生为我们讲解中药,让我学到了很多中药知识。

这位医生说,不光医院里有中药,家里的厨房也有很多中药,这让我很惊讶。

这位医生拿起一袋八角和一袋花椒,让我们轮流闻。当我低下头闻的时候,一股味道扑鼻而来,有点辣又有点香,不知道怎么形容。

通过这堂课,我还了解到许多花和果也可以用作药材,比如:玫瑰花泡茶可以美

容养颜,梅子泡茶可以生津止渴……

回到家,我跟妈妈分享了在学校的所见所闻。妈妈告诉我,她上班时经常喝菊花茶,菊花茶可以清肝明目,经常熬夜或者用眼过度的人非常适合。

前两天我有些消化不良,姥姥用陈皮给我煮水喝。厨房里还有枸杞、香叶、姜、金银花等等。你看,其实中医离我们很近很近。

星星点灯

常见的中药

我才知道,原来有些中药我们天天吃,却不知道它是中药,比如葱、姜、蒜、花椒、八角……这些都是我们日常生活中常见的一些中药。

中药里也有一些我们常吃的水果,比如山楂、桑葚、桂圆等。另外,金银花、紫苏、薄荷等植物,也都是中药。

我非常感谢学校举行这次活动,也谢谢医生的讲解,让我们学到了许多中药知识。

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 董一航

收获

近日,学校请了一位中医给我们讲了精彩的中药科普课。

课程开始了,中医先拿出一个小盒子,说:“大家看到的是不是家里做饭的调料呀?可今天我要告诉大家,这些可都是中药。”我目瞪口呆,真没想到,这些做饭的调料居然是中药。

接着,中医又给我们讲了他其他常见的药材,比如桂圆、花椒、山楂等。

这次,我真的学到了很多知识。

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 曹恩硕

做中医药文化的传播者

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 张诗琪

近日,我们上了一堂既有趣又精彩的中药课。

漂亮的中医阿姨特地带来了一些药材,其中有八角、姜、花椒……这些药材原来都藏在厨房里呀!

中医阿姨告诉我们,山楂可以消食,大蒜可以解毒消肿,莲子可以去火,八角可以止痛……好有趣,我回家要分

享给家人,让他们一起来学习中医药知识。

中医阿姨还告诉我们一些健康小知识:吃饭时间刚刚好,吃饭多少刚刚好,饭食卫生刚刚好。牢记这三句话才能越吃越健康。

有趣的中药课激发了我们学习中医药文化的兴趣,今后我们要做好中医药文化的传播者!

令人难忘的中药课

本报小记者(鳳凰城小学4年级2班) 孔泉雅

上课铃响了,我的心情既紧张又兴奋。为什么呢?因为老师告诉我们,这节课会有一名医生来为我们讲解厨房里的中药。我很疑惑,为什么中药不在药铺而在厨房里呢?

这节课开始了,医生先拿出一个小盒子,里面装着八角、花椒、桂皮等食材,让大家闻了闻。这些食材有些味道很刺鼻,有些是香香的,有些是辣辣的。

医生鼓励我们回到家去厨房细心观察一下。

接着,医生又给我们看了好多图片,让我们知道了含中草药的牙膏可以减轻牙龈肿痛;夏日喝金银花露可以解暑;龙眼不宜多吃,不然容易上火、流鼻血。

这真是一节令人难忘的中药课呀,让我们有了不一样的收获。



留住难忘瞬间