

实验小学小记者站专版

感受中医世界的奇妙

本报小记者(实验小学4年级12班) 闫子宸

中医,在我的印象里是姥爷泡的药酒,是妈妈做的艾灸,是书架上摆放的《中医药大全》,是那一袋袋难喝的感冒冲剂……对于中医的博大精深,我知之甚少。近日,作为晚报小记者,我参加了学校组织的“中医药文化进校园”活动。

来自沧州市中心医院的张医生详细地为我们讲了一些耳熟能详却经常被我们忽视的中药,有开胃消食、增进食欲的山楂,有清热解毒、抗菌消炎的紫苏,还有浑身是宝的柑橘。未成熟时,柑橘皮可制成青皮;成熟后,橘肉美味多汁,不仅橘络可入药,橘皮还可以制成陈皮。

就连平时餐桌上的葱姜蒜都有一定的药用价值呢,是不是很神奇?别看它们一个个相貌平平,却被医师们视若珍宝。

张医生还指导同学们如何正确寻找内关、迎香、合谷等穴位,让大家切身感受这种自然疗法的精妙之处。

这次活动,我学习了有关药食同源的知识,也体验了经络穴位的神奇,但我知道,这只是中医的冰山一角。作为我国古代科学的瑰宝,中华文明宝库的钥匙,中医药文化博大精深、源远流长,凝聚了几千年的智慧。作为一个中国人,我无比自豪。

(指导老师:孙学)



走进中医的奇妙世界

本报小记者(实验小学3年级1班) 王歆卓

小时候,我经常听妈妈给我讲中医故事。神农尝百草、扁鹊治病、华佗刮骨疗伤,这些让我对中医有了浓厚的兴趣和深深的敬意。

这一天,我们来到了书院剧场,学校请来沧州市中心医院的张医生为我们进行了精彩的讲座。张医生的讲座深入浅出,让枯燥乏味的中医知识变得简单而有趣。

张医生讲了一些常见的药材,比如山楂、姜和橘子。山楂健脾胃、促消化,生姜可以抵御风寒感冒,橘子更是神奇,还能疏肝顺气。

接下来,我们又学习了四个穴位,分别是内关穴、迎香穴、合谷穴和列缺穴。它们有的

可以治晕车,有的可以让鼻子通气,还有的可以治咳嗽呢。要知道我平时可是最爱晕车的,下次再和爸爸妈妈出去旅游时,我一定要试一下。

讲座结束后,我想到了获得诺贝尔科学奖的中国科学家——屠呦呦,她研制了青蒿素和双氢青蒿素。这不仅是中国医学界迄今为止获得的最高奖项,更是对中医药最大的认可和鼓励。

这节快乐的中医课让我懂得了作为一名小学生,弘扬中医药文化是我们的责任,将伟大的中医药文化知识传递给身边的人更是我们的使命。

(指导老师:吴华)

橘子浑身都是宝

本报小记者(实验小学3年级12班) 徐一嘉

近日,我参加了学校举行的“中医药文化进校园”活动。

大家知道吗?山楂、姜、橘子这些也是中药,多不可思议啊,我听到时简直目瞪口呆。医生告诉我们,中药的山楂分好几种。我给大家说两种:一种是焦楂,能消食导滞。另一种是生山楂,可以消食健脾。

此外,紫苏叶可以行气化痰,姜可以驱寒。橘子浑身都是宝:橘子中的橘肉可以开胃,橘络可以化痰止咳,橘皮可以健脾开胃。你看,我懂得了那么多的知识,你也学到了吗?

我非常感谢这位医生阿姨的讲解,不仅让我学到了那么多中药知识,也深深地体会到了中医的博大精深。

(指导老师:刘媛)

校长寄语



我们秉承“改革创新,打造人文实验;开放办学,铸就品牌实验”的办学目标,构建“博雅”主题文化,打造“清、正、雅、和”的教师团队,培养“阳光自信、举止文雅、博学多才”的实验学子,让实验小学这所百年名校焕发新的生机与活力。

——实验小学校长
杨丽萍

星星点灯

意想不到

原来我们身边有很多中药,比如我们常吃的橘子。它的皮晒干后能做止咳化痰的橘红;它的白丝又称橘络,也是中药,有化痰的功效;它的果肉就更好了,能补充我们日常所需的多种维生素;它没成熟时的果皮经过干燥,也是一种中药,叫青皮;而熟透了的果皮可以制成陈皮。

原来橘子全身都是宝啊,真让我意想不到。

在张医生的细心讲解下,我才知道就连做菜用的大葱、生姜和大蒜也是中药。原来中药就在我们身边!

本报小记者(实验小学3年级13班) 张耘嘉

小中药 大奥秘

这一天,学校的书院剧场热闹非凡,小记者们的眼睛亮晶晶地盯着大屏幕上的中草药,认真地听着医生讲解每一种中草药的外形和功效。

“这是陈皮,可以帮助消化、止咳化痰,适合大多数入饮用;这是青皮,有破气的功效,适合20多岁的年轻人。”医生说道。

回到家,我又把这节课的所见所闻讲给了妈妈,我觉得自己也变成了小中医。

本报小记者(实验小学3年级12班) 邢天翼

本版摄影 张硕

中药知识知多少

本报小记者(实验小学4年级12班) 毕静雅

在我们的印象里,中药是不是色若墨玉、难以入口?一想到中药,是不是就会眉头紧皱、脸上“写满”了抗拒呢?近日,我们有幸聆听了沧州市中心医院的张晓雅医生讲解的中医药知识。

张阿姨问我们喝没喝过中药,很多同学们都说喝过。接着,阿姨为我们展示了一组图片,有酸甜的冰糖葫芦、香喷喷的烤肉、妈妈炒菜用的姜,还有甜甜的橘子。看到这么多好吃的,同学们不禁垂涎三尺。

“这些食物可都是治疗疾病的药材呢!”张阿姨说道。听到这话,所有人都惊讶地张大了嘴巴,它们怎么会是药材呢?

比如山楂可以助消化;包烤肉用的紫苏叶可以缓解脾胃胀气;我们平时吃的生姜可以解毒、温经止血;橘子的皮可以理气健脾,而橘子上面的白丝可以化痰止咳。

通过这次活动,我不禁感叹:咱们的中医药文化真是既神奇又伟大呀!



了不起的中医文化

本报小记者(实验小学4年级5班) 张贵凝

近日,我校在书院剧场举行了“中医药文化进校园”活动。

沧州市中心医院的张晓雅阿姨问我们吃没吃过中药、谁喜欢喝中药……几个问题下来,我们顿感口苦难耐。这时,张阿姨让我们看了山楂、生姜和橘子的图片,并告诉我们,其实这些也是中药,我们更加好奇了。

经过张阿姨的讲解,我们才知道原来冰糖葫芦里面的山楂也是中药,橘子可以被加工

成青皮、陈皮、橘红、橘络,它们都是名副其实的中药。焦山楂可以助消化;青皮可以消积化滞;陈皮可以理气健脾;橘红可以燥湿化痰;橘络可以化痰止咳……中药真的很神奇,我们都听得很入迷。

通过这次学习,我知道了中医药其实就在我们身边。看似不起眼的中药,其实包含着了不起的文化,让我们一起把我国的中医药文化传承下去。

(指导老师:杨凤菊)

