

## 十一中小记者站专版

### 古人的“健康小妙招”

本报小记者(十一中7年级14班) 甄艾佳

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”每到端午节,我的脑海里不禁浮现屈原的诗句,这句话也作为我的座右铭,一直激励着我。于是,端午节在我心里有了更深刻的意义。

那天,我们随着老师的步伐来到了运河书坊。一位老师教我们包粽子:首先,将粽叶折成圆锥状,依次加入枣和米,最后将粽叶向下折,再用线把粽子五花大绑起来,粽子就做好了。我也在老师的示范下慢慢地学会了包粽子。这一刻,我深深地沉浸在包粽子的喜悦中。

我们的第二项活动是做漆扇。我们将自己喜欢的颜料加入水中,再将扇子旋转着放进去,扇面上就出现了各式各样的图案。每个人做出来的扇子

都是不同的,每把漆扇都是独一无二的。

做香囊是我最期待的活动。端午节佩戴香囊可是古人的“健康小妙招”。传统的中药香囊有着芬芳的香气和精美的工艺,传承着我国千年的中医药文化。

这次我们做的是艾草香囊,艾草既能驱蚊,又能安神助眠、凝神静心。同学们每人选一个香囊,再将艾草慢慢揉碎放入布袋里,最后将布袋放入香囊里,艾草香囊就做成了。

端午节不仅是一个节日,更有着独特的历史意义。我们要做的就是细细去品味,去传承,让我们的传统文化发光发热。

### 校长寄语



十一中以“习惯成就人生,文化引领成长”为办学理念,秉承“博学、修德、励志、笃行”的校训,注重培养学生学习、生活等方面的良好习惯,努力创建浓郁的校园文化,提高学生的综合素养,全面营造诚朴、求实、儒雅、卓越的育人氛围,为学生的终身发展奠定坚实的基础。

——十一中校长  
王建明

### 体验端午习俗

本报小记者(十一中7年级11班) 王奕铭

端午节是我国的传统节日之一,它有许多名称,比如“龙舟节”“端阳节”等。除此之外,端午节还有许多习俗,比如:包粽子、缝香囊、做漆扇等。下面就让我来介绍一下吧!

#### 包粽子

我们要先准备好糯米、粽叶、红枣,然后老师细心地教我们包粽子。我在学的时候,包不出来四个角,而且粽子两边都是漏的。

老师见状来单独指导我:要先将粽叶折成一个圆锥形,然后在最底部放一个枣,以免蒸的时候从底部漏出来,接着将糯米放进去,再放一个枣,最后封顶,用绳子勒紧,一个粽子就完成了。

#### 做漆扇

漆扇以独特的艺术形态诠释了东方美学的神韵。它起源于中国,历史悠久。每把漆扇都

具有独一无二的纹路。

我们做漆扇时用的都是天然漆,要先在水中滴上自己喜欢的颜料,用扇子扇一扇,然后用木棍在水里搅一搅,这样水面上的颜料就会分散开来。接着,将纯白扇子旋转入水,扇面上就会出现不规则的美丽花纹,最后把漆扇挂在一旁,晾干后再盖上自己喜欢的印章,美丽的漆扇就做好了。

#### 做香囊

老师还帮我们准备了香囊和艾草,做的时候要将艾草揉碎,塞到香囊里,塞完之后还要再按一按,让艾草变得均匀。艾草是一种中药,可以防蚊。

随着香囊的制作完成,我们的活动也进入了尾声。这次端午节体验活动使我了解了许多关于端午节的传统文化,我也一定会将我国优秀的传统文化传承下去并且发扬光大!



巧手做香囊

### 包粽子

本报小记者(十一中7年级16班) 庞小雪

“五月五,是端阳,门插艾,香满堂,吃粽子,撒白糖,龙舟下水喜洋洋。”听到这首歌,就让我想起了端午节,每年五月初五是我国的传统节日——端午节。

我们先学着包粽子,老师为我们细心地讲解着:“首先拿一片粽叶,用手指夹着,将它卷成圆锥体,放入一颗红枣,把糯米放进去,再放上几颗蜜枣。”只见老师娴熟地制作着,一会儿一个粽子就包完了。

轮到我们上手体验了,结果却大失所望——没有包出我想要的样子。老师一直热情地鼓励我,不一会儿,我就掌握了包粽子的技巧。看着那一个个

小巧精致的粽子,我心中充满了成就感和自豪感。

下一个环节是做漆扇。不同的手法会呈现出不同的效果,垂直入水和旋转入水会出现不同的纹路,每个人做的漆扇都是独一无二的美。

我选择了蓝、红、黄三色,蓝色为主色,在老师的帮助下将扇子旋转入水,扇子便沾上了颜料,再取出扇子,将漆扇放在架子上自然晾晒,漆扇也就大功告成了。看着架子上各有千秋的扇子,我不禁感叹漆扇的绝妙。

这真是一个难忘的端午节!

(指导老师:冯田田)

### 粽香端午

本报小记者(十一中7年级15班) 勾洪玉

转眼间,一年一度的端午节又到了。端午节在农历的五月初五,是中华民族的传统节日,人们赛龙舟、吃粽子、喝雄黄酒,在屋檐上插艾叶,有时还要佩戴香囊,在手腕上缠红丝线。

这次,我们来到运河书坊,一位老师教我们包粽子。她挑了两片又宽又长的粽叶,熟练地卷成喇叭状,再拿起红枣放入“喇叭”里,左一包右一裹,用绳系紧,一个四角粽子就包好了。

随后,我们拿起粽叶,像老师那样包了起来,在老师的帮助下,我们的动作也慢慢地熟

练了起来,足足包了两大盘。

就在我还沉浸在包粽子的喜悦中时,突然被一个水桶吸引了目光。接下来,老师往水桶里滴了一些不同颜色的液体,然后把一把纯白的扇子放入水中,当她再把扇子拿出来时,扇子上布满了各种颜色的花纹,同学们一起惊呼:“好神奇呀!”

老师告诉我们这叫漆扇,采用的颜料是天然漆。随后,老师给了我们每人一把扇子,让我们选择自己喜欢的颜色。在老师的指导下,我们都做出了漂亮、新颖的漆扇。通过这次活动,我对端午节有了一个新的认识。

### 星星点灯

### 体验漆扇魅力

做漆扇首先要准备一把纯白的扇子,我小心翼翼地将各色漆滴入水中,随着搅拌,漆料在水面上形成了如梦如幻的图案。

我拿起扇子,轻轻地在空中旋转,让扇面均匀地沾上漆料。看着扇面上的漆料逐渐凝固,我心中充满了期待。经过一番努力,我终于完成了我的作品。

我仔细端详着自己的作品,感到非常满意。

本报小记者(十一中7年级14班) 李嘉爱

### 学包粽子

“四时花竞巧,九子粽争新。”粽子,由粽叶包裹糯米蒸制而成。

近日,我体验了包粽子,步骤不多,却非常考验我们的耐力和技巧。在老师耐心的指导下,我一步一步慢慢地学,终于包出了第一个粽子。虽然它的样子不算漂亮,但也是我几经努力的成果。

本报小记者(十一中7年级15班) 殷梦洁

### 扫码看视频 新闻料更多

扫描二维码,跟随十一中晚报小记者到现场看看吧。



本版摄影 时晓玉



学习包粽子

### 乐在其“粽”

本报小记者(十一中7年级13班) 王欣怡

夏日的风携着粽叶的清香,唤醒了沉睡的龙舟,也唤醒了人们心中那份对传统文化的敬仰。端午,这个古老而又鲜活的节日,如一叶扁舟,穿越千年时空,载着历史的厚重与文化的精髓,缓缓驶入我们的心田。

这次,我们来到了运河书坊去品味浓情端午。在这次活动中,我们依次体验了包粽子、做漆扇和做香囊。其中,最令我记忆深刻的,莫过于包粽子啦!

刚进入大厅,便有一股清香扑面而来,映入眼帘的是洁白的糯米和长长的粽叶,也把我这个“馋虫”引得跃跃欲试。粽叶静静地躺在水中,浓浓的墨绿色仿佛要化开了。只见,老师麻利地拿出一片粽叶,把朝着根茎的那一头对齐,叶尖儿如花瓣一般排开来,右手握着头儿轻轻一扭,粽叶便成了

一个可爱的小漏斗。再往里面放入红枣、糯米后,轻轻一按,拿细绳将粽子捆起来,一个可爱的粽子便做好了。

我兴致勃勃地跟着老师学起来。然而,我的手似乎不够灵巧,粽叶在我的手中顽皮地扭动着,不肯乖乖成形。老师微笑着走过来,耐心地指导我,我渐渐地掌握了要领。经过一番努力,一个个形态各异的粽子终于诞生了。它们有的小巧玲珑,宛如精致的艺术品,有的饱满圆润,透着憨态可掬的模样。

在粽子煮熟后,我迫不及待地拿出几个,轻轻拉几下,线绳便解开了,展开粽叶,粽子煮得透亮,微微染着青绿。第一口是叶的清香,第二口是米的甜糯,第三口是枣的香甜……

(指导老师:任俊玉)



留住难忘瞬间