

# 回首上下五千年 传颂中医药文化

1月18日、20日,现代快报小记者工作室组织浦前中心小学、博爱小学、市实小教育集团双桂坊校区的部分小记者走进国家孟河医派传承基地——常州市中医医院。小记者们参观孟河医派博物馆、中草药标本馆,了解孟河医派的发展历程,认识常见中药以及其药用价值,学习并体验针灸、拔罐等中医疗法。



学习草药知识 现代快报小记者工作室供图

孟河医派起源于孟河镇,其中比较有名的代表人物有葛洪、陶弘景、丁甘仁等。我们参观了养生馆和标本馆,我印象最深的是“月季花标本”,它产自连云港云台山,其药用部分是花和根,功效是活血化瘀。我们来到小针刀室,医生邀请我们上前亲身体验针灸和拔罐,感受中医疗法的奥妙。你看,几根银针就能治好陈年旧疾,多么神奇!拔罐就更有趣了,圆圆的玻璃罐牢牢地吸在背上,据说可以祛除湿气,通筋脉。看着医生娴熟的手法,我们都赞叹不已。

市实验小学三(2)班 金卓文  
指导老师 陈小爽

针灸到底是怎样的感觉呢?有几个小记者想体验一下,医生帮他们扎了针。大家都伸长了脖子问:“是什么感觉?”“又酸又胀,不疼!”体验的小记者说。大伙儿全愣住了——以前不是有人说会很疼吗?怎么回事?医生解释说:“针灸只为了放松运动后酸胀的肌肉。但是一定要记住,不能自己扎哦,要让医生来扎!”大家都明白了,原来那个说会很疼的小朋友,是在吓唬大家呢!

市实验小学三(4)班 齐子清  
指导老师 张璐

来到中草药陈列馆,我仔细地寻找自己心仪的中草药。地肤、虎杖、半夏……什么?虎杖?好奇特的名字,我不禁仔细端详起来,它有着鸡心形绿绿的叶子,像一盆绿萝。原来“植物不可貌相”,我连忙将它功效记录下来,虎杖:蓼科,作用:利胆退黄、清热解毒……通过半天的学习,我知道了中草药家族非常庞大,它们不仅包括植物药,还有动物药,它们是大自然赠给我们的宝贝,我们一定要珍惜。

博爱教育集团博爱校区三(2)班 王祺中

我们参观了孟河医派博物馆,看到了针灸、本草经集注……在中草药陈列馆,认识了牛黄、罗汉果、知母、紫石英、草河车……在健康养生馆时,老师告诉我们一个小知识:不能熬夜,夜晚要按时休息。我们还学习了针灸,针灸病人的穴位可以治疗病痛。有位同学尝试了针灸,看着细细的针扎进她的肌肉太可怕了,但她说一点也不痛,我觉得她很勇敢。

浦前中心小学一(3)班 孙雨馨

针灸是中华民族特有的治疗疾病的手段,它可以帮助我们疏通经络,调和阴阳,帮助亚健康人士

远离疾病困扰等等。我体验了手部神经的针灸法,起初怀着胆怯的心情跃跃欲试,当医生指尖拿起细小的医用针时我紧紧闭上眼睛,可刚闭上眼睛医生就说已经好了,我疑惑地睁开眼睛,发现医生手上的银针已深深插入我的皮肉中,但我却没有一丝疼痛。“真是太奇妙了!”常州作为孟河医派的发源地,我们更应该多多了解和传承中医精髓,用中医学来消除疾病,恩泽人类。

市实验小学过渡校区三(2)班 李玥晗 指导老师 陈小爽

孟河医派是我国珍稀的医学瑰宝,形成于明末清初,鼎盛于清末民初。这次学习最难忘的就数针灸和拔罐体验了。只见医生拿起细小的医用针,消毒后,缓缓扎入患者的皮肤。拔罐更不可思议,医生边演示边解释道:我们利用燃烧排除球罐内的空气,迅速吸附到患者的体表,刺激皮肤充血、淤血,从而来治疗疾病。最后,勇敢的小记者们上前体验了一次“小患者”,当细针扎进皮肤,当球罐把皮肤吸得拱起时,“小患者”并没有感觉到疼痛,仅仅是有一点儿酸。

市实验小学三(4)班 张犀哲  
指导老师 张璐

在针灸室里,医生笑眯眯地问:“谁想要试试针灸?”我既害怕又好奇,最终还是好奇心战胜了恐惧。我缓缓地举起了手。医生拿起一根又细又长的针,慢慢的扎进我右手靠虎口一指处的穴位。我紧张地睁大了眼睛,只见医生还把针上下动了动。出乎意料的是,除了有点酸胀,居然一点都不疼,也没有出血。等医生把针拔出来后,被针扎过的地方只是留下一个小红点。针灸真神奇啊!

市实验小学三(2)班 蒋涵宇  
指导老师 陈小爽

我们走进了中药展览室,就看到了装着板蓝根标本的一个小瓶子,原来以前吃的粉末状的板蓝根是由它变成的啊。我仔细地看了看这透明瓶子上的标签,发现上面还写着板蓝根就是菘蓝干燥后的根。它黄黄的表面布满皱纹,就像凹凸不平的月球表面。我看到了乌龟壳,心想这难道也是中药吗?带着疑问,我回家后迫不及待地地上网查了一下,原来乌龟壳在中医里叫龟甲,具有滋阴潜阳、益肾强骨、养血补心、固经止崩的功效。

原来中医是这么的博大精深,等我长大了,我也要做一名学中医的医生,将来可以治病救人。

市实验小学三(1)班 吴宇豪

## 无偿献血 为生命接力

1月21日,部分现代快报小记者分两批走进常州市中心血站,了解血液的相关知识和无偿献血的流程。

血站三楼的一个大房间里摆放着许多高科技设备,其中一个又大又方的机器,顶上有一个圆盖子,好像一个超大型洗衣机。医生告诉我们那是离心机。血液由血小板、白细胞、红细胞和血浆等混合而成。这时离心机就来帮忙了,它可以把每项分开并归类,之前我们看到的血小板就是这样分离出来的。这些机器真是太神奇了。这次中心血站之“游”,不仅让我学习了有关血液的知识,还更加深刻地认识到无偿献血对于社会和每个人的重要意义,等我到了18岁一定要献出自己的一份力量,多帮助别人。

武进区实验小学四(2)班 吴洪含

常州血站大厅正前方有一块显眼的牌子,上面写着:“光荣献血”四个大字,献过血的人都在这里留下了自己的身影。在这里我们了解到献血首先要是健康的人,其次女性体重重要达到45公斤,男性50公斤,年龄在18-55周岁之间。每次献血量最少200ml,最多不超过400ml。常州有个献血英雄叫杨志豪伯伯,他是我妈妈的同事,我很早之前就听妈妈说过,今天在血站看到他已献了14400ml血了,真了不起,以后我也要向他学习。如果没有血站,人类的供血会怎样?结果很难想象,所以血站真是重要。

湖塘桥第二实验小学三(3)班 李忻之

通过参观血站,我知道了:中心血站是干什么的,血液是什么样的,有哪些血型,血液的成分都包含些什么。我还知道了,虽然爸爸每个月都来献血,其实只是把他血液中的血小板分离出来,再把其余成分送回体内,我们身体里的血小板是会再造的。我深深地明白血站就是接受无偿献血者的血液,再把合格的血液输送到患者体内的一个救死扶伤的中转站。而我长大以后也要像爸爸一样做一个无偿献血者,做一个对社会有用的人。

湖塘桥第二实验小学三(2)班 李沐雨

我们看到了“无偿献血光荣榜”,上面的叔叔阿姨献血献出的是无私,献出的是爱,其中赵良叔叔献血献的最多,他献了271个单位,一个单位就是800毫升,这是一个多么庞大的数字啊,看到这里,我真的打心眼儿敬佩他们,敬佩他们的爱心与勇气!他们献的血帮助了多少人,救活了多少人啊,他们的爱心在每个人的心里传递,我们应该向他们学习,为他们点赞。

朝阳桥小学六(1)班 梁瑾瑜  
指导老师 恽娟洁

## 走进神秘高墙 识别人生禁区



常州市戒毒所副所长钟黎明讲解新型毒品 现代快报小记者工作室供图

1月20日,现代快报小记者工作室组织多所学校的小记者走进常州市强制隔离戒毒所,参观了所内的青少年法制教育基地、监所办公区、收押室、医务室及康复区。

我问警察叔叔:“那些吸毒者是不是被逼着吸毒的呀?”警察叔叔告诉我:“有的人是被逼着吸毒的,有的人是自己吸毒的,只要是吸毒就违反了我国的规定,所以就要强制戒毒。”听完之后我心想:“我们中国人千万千万不要吸毒哦!”我还明白了什么是“生命的禁区”,在平时生活和学习中一定要爱护生命,远离毒品。

政平小学三(1)班 汤鸿一  
指导老师 樊里香

老师带领我们进入常州市强制隔离戒毒所大门,戒毒所的钟副所长带领我们到禁区内去参观毒品的展览,我们走进了毒品展览室,看到了有许多的毒品介绍:罂粟能变成鸦片,鸦片能变成吗啡,吗啡能提炼出海洛因和可卡因,毒品还有摇头丸、K粉、大麻、麻古、冰毒等。通过自己参观和钟叔叔的介绍,我学到了要“珍爱生命,远离毒品”。

政平小学三(1)班 张屹  
指导老师 周娜新

钟黎明叔叔讲解时提到:“新

型毒品分为四大类,分别是兴奋类、致幻类、兴奋致幻类、抑制类。他们的特征是成瘾性、违法性、危害性。”我们还知道了一些真实的事例,那些事例有的让人毛骨悚然,有的让人心痛,有的令人惋惜……它让人失去理智,人格扭曲,变得贪婪堕落,给社会带来许多不安定的因素,更让成千上万的美好家庭支离破碎。“珍爱生命,远离毒品”,我们一定要保护好自己,严厉打击毒品。

朝阳桥小学六(1)班 梁瑾瑜  
指导老师 恽娟洁

别以为毒品外衣上都写着标签,实际上很多毒品都是看不出来的。冰毒长得就像晶莹的冰糖;K粉长得就像白白的面粉,还有的毒品穿上了贴花纸、五彩糖果的外衣,特别招孩子们的喜欢。如果你以后看到一下子就能买好多的五彩邮票,那你一定要提高警惕,这可能就是会让你中招的附着毒品的毒纸。吸毒不仅是个人和家庭的悲剧,更给社会带来了严重危害。

市实验小学四(2)班 蒋宜宸

## 校园新闻

### 爱心企业向钟楼实验小学捐赠防疫物资



防疫物资捐赠现场

同舟共济,共抗疫情,助力教育。3月31日,光明房地产集团苏南区域公司为钟楼实验小学捐赠了一批防疫物资,包括教师个人卫生防疫用品套装215份,教师办公室公共卫生防疫用品套装36份,一次性标准口罩1000个,一次性儿童口罩500个。钟楼区教育局副局长金松武,钟楼实验小学校长张永明、书记庄栋青、副校长马军等参加了捐赠活动。

张永明校长代表学校接受了捐赠,对光明房地产集团苏南区域公司表示衷心感谢,对他们奉献爱心的高尚行为给予高度评价,并表示学校在收到这批防疫物资后,将根据疫情防控工作总体安排,统一调配,用于开学前后校园疫情防控第一线,充分发挥最大作用,确保企业爱心之举落到实处,保障全体师生健康安全。

何佳/文 庄永斌/摄