

泉州东海湾实验学校小记者走进福医大附属二院

## 学习健康知识 让成长“健”入佳境



融媒体记者 傅蓉蓉  
通讯员 谢梦易 文/图

如何判断儿童是否肥胖?儿童肥胖有哪些危害?哪些方法可以保持健康体重……近日,泉州东海湾实验学校小记者走进福建医科大学附属第二医院东海院区,参与“健康体重 健康未来”科普活动,该院内分泌与代谢病科主任医师梁波结合小记者们的现场测量数据,为小记者们普及健康知识,引导大家科学认识体重,树立健康观念。

活动中,小记者们还参观了医院文化长廊,学习医院历史和发展沿革,在肥胖综合管理门诊,了解自己的体脂指数(BMI),通过活动,逐渐养成健康的生活方式,为成长加油。



小记者参观医院文化长廊

## ★科学减重

□小记者 管骋(泉州东海湾实验学校五年级)

活动中,令我印象最深刻的是梁波医生关于预防青少年肥胖的讲座。当他介绍到肥胖的定义和带来的影响时,我不得代入自己,想想平时走路易喘、运动能力不强等问题,我不禁低下了头。看看自己的身体,暗暗告诉自己要学会用正确的方法减重,配合科学饮食,加以锻炼才行!身体是革命的本钱。我们要控制自己的体重,让自己更健康!这样,才可以享受美好生活,感受美好世界! (指导老师:黄丹丹)

## ★一次特殊的探访

□小记者 苏羿霖(泉州东海湾实验学校三年级)

郑老师以娓娓道来的方式,为我们讲述了医院的起源和成就。医护人员还为我们测量了体重、身高和腰

围。紧接着,梁医生以生动有趣的方式告诉我们,吃饭不能挑食,过量或不足的饮食都会给身体带来负担。他还强调了运动的重要性,告诉我们无论是散步、慢跑,还是游泳都是非常好的运动方式。

我回想自己的日常生活,发现一些不太好的习惯,比如有时玩得太开心,忘记按时吃饭,有时边听故事边吃饭,没有认真咀嚼……健康的生活习惯对正在长身体的我们尤其重要。我相信只要我们坚持健康的生活方式,我们的身体一定会更加健康、更加强壮。 (指导老师:章玲)

## ★健康小锦囊

□小记者 江楚炀(泉州东海湾实验学校三年级)

活动中,我印象最深的是梁波医生的讲解。我收获了保持健康体质的小锦囊。锦囊一:多做运动。梁医生告诉我们,坚持运动才能维持能量平衡、保持健康体重。现场体检时,我们进行了体重、身高、腰围的测量,比对BMI值时,

我居然超标了一点点。以后,我一定要坚持运动,让自己更加健康帅气。锦囊二:合理膳食。说到这里,我有点不好意思了。平时看见自己喜欢的食物,我就暴饮暴食,不喜欢的碰也不碰。梁医生的讲解让我懂得了三餐要定时定量,不偏食、不挑食,才能拥有健康的身体,茁壮成长。 (指导老师:时晓萍)

## ★行走的课堂

□小记者 林凯楠(泉州东海湾实验学校四年级)

穿过文化长廊,我们迎来了活动的重头戏——参观门诊。梁波医生的讲解令我受益匪浅。原来,健康成长不仅要均衡营养,也要适度运动。梁医生说,我们应该注意合理搭配饮食,多样化饮食,多吃蔬菜、水果、高蛋白的食物。除此之外,还要坚持运动,因为运动是人最简单、最直接的快乐源泉之一。

梁医生把枯燥复杂的医学知识变得生动有趣且通俗易懂,我们每个人都听

得格外认真。这次活动让我对医生这个职业有了更深入的了解,也学到了许多有用的健康知识。(指导老师:黄雪玲)

## ★做更好的自己

□小记者 叶烁宸(泉州东海湾实验学校五年级)

日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。这次,我们来到医院学习如何保持健康身体!

在医院文化长廊,通过郑老师的介绍,我了解到医院首任院长颜大群,他是英国伦敦大学医学博士,1881年创办福建南部地区首家西医院——泉州惠世医院。在门诊做了健康检测后,紧接着,我们走上三楼,听了梁医生的讲座,我才知道原来肥胖不仅影响容貌体形,还有可能引发多种疾病,甚至影响心理健康。我不禁暗暗自喜:还好我不胖!不过我也必须根据医生的建议,加强锻炼,健康饮食,不挑食,多运动,做一个更棒的自己!

(指导老师:黄巧莉)

晋江市明江实验小学小记者探访乡村记忆馆

## “村史馆”里看变迁 记录乡村新面貌

近日,晋江市明江实验小学小记者走进晋江市磁灶镇下灶村乡村记忆馆,在该村宣传委员的带领下,小记者们从乡村建设、村容村貌等不同方面,了解了村庄的发展轨迹与乡村振兴的喜人变化,见证时代的变迁。

融媒体记者 傅蓉蓉  
通讯员 孟召军 陈燕妮 文/图



小记者了解村庄的发展轨迹

## ★幸福是奋斗出来的

□小记者 许竣杰(晋江市明江实验小学三年级)

走进记忆馆,我们通过视频短片、图文介绍及实物展品,了解了下灶村在红色印记、文化古迹、规划建设等方面的历史,触摸看得见的乡愁,倾听乡土文明的发展足音。馆内,一件件老物件、一张张老照片展示了时代巨变。参观完记忆馆,我们更加了解了所在的村庄,对这

里的情感也更加亲近。面对生动的村史,我们切身体会到“幸福是奋斗出来的”深刻含义。(指导老师:林晶晶)

## ★探索历史的记忆

□小记者 夏雨菲(晋江市明江实验小学三年级)

近日,我们探访了下灶村乡村记忆馆,这座小而美的展馆为我们呈现了下灶村丰富的乡村历史。馆内每一件藏品都承载着村庄的历史记忆,无声地讲述着这

里的光辉历程,让人仿佛回到了过去,深入了解下灶村的传统文化、发展历史等。

乡村记忆馆记录着乡村的发展历史,更承载了浓厚的乡村文化。希望有更多人能够走进乡村记忆馆,了解乡村历史,感受乡村文化的魅力。(指导老师:潘红华)

## ★乡村振兴的生动样本

□小记者 辛可晴(晋江市明江实验小学四年级)

进入记忆展示馆,关于家乡发展的

各种介绍不断映入眼帘。突然,一块区域吸引了我,上面写着:村容村貌、旧村改造、道路建设。看着村容村貌的新旧照片,曾经的旧小区换上“新衣”,可真好看啊!再看道路建设,当时的内塘路至陶东路还未变黑,这条路陪着我长大,我看着它变化。如今它也换了新面貌,变得更加平坦,更加宽阔了!

通过这些历史变化和岁月变迁,我看见了乡村的辉煌,相信未来我们的乡村建设会更加美好!(指导老师:陈铮铮)

## ★走进乡村记忆馆

□小记者 潘诗琳(晋江市明江实验小学四年级)

走进乡村记忆展示馆,我们了解到村庄的发展历史。它是由下灶、霞美、霞流芳、内塘四个自然村组成。建设乡村记忆展示馆的目的是铭记老一辈人的艰苦奋斗历程,借此激发更多后人传承老一辈的拼搏精神。在展馆内,我知道了母校创始人——吴海水爷爷的事迹,展示墙上满满的都是各种荣誉。看着这些,我不禁感叹老一辈人的艰辛与不易,而我们要做的是好好学习,珍惜当下的幸福生活。(指导老师:陈珊珊)