

泉州晚报社小记者参加鲤城区海滨街道金洲社区端午节活动

## 巧手制作艾草锤 解锁端午养生智慧



小记者们沉浸式感受端午节氛围

## ★沉浸式感受端午节

□小记者 乔馨  
(鲤城区第三中心小学四年级)

在郑医师的讲解下,我对艾草有了更深入的了解。艾草寓意招百福,是一种具有药用价值的植物,插在门前寄托着人们对健康的期盼。因它散发特殊香味,还被赋予驱虫辟邪、祈求安康的寓意。随后,我们动手制作了艾草锤和艾草香囊,沉浸式感受了浓郁的端午节氛围,感受到古老的文化记忆的新活力。

## ★艾叶飘香话端阳

□小记者 陈梓潼  
(鲤城区实验小学笋浯校区三年级)

经过一番努力,一支又结实又漂亮的艾草锤终于诞生了!我要用这支药锤帮奶奶敲打穴位,消除她一天的疲劳,让奶奶健健康康的。我们还动手制作了小香囊。那小小的香囊挂在胸前,散发出清新宜人的气味,不仅能驱蚊,还是一个别致的挂饰,让人爱不释手。

(指导老师:董碧虹)

## ★端午与香囊

□小记者 石逸卿  
(鲤城区第三中心小学三年级)

在很多地方,端午节前,长辈们会精心挑选艾草,将其晒干,再和其他香料一起填充到香囊里,制作好并佩戴在孩子的头上,不仅有驱病、驱虫的功效,还承载着人们对美好生活的追求和对健康平安的祝愿。这次活动中,我亲手制作了香囊,感受到了香囊里饱含着亲情和温暖,这是端午节文化的重要组成部分。(指导老师:郑娃萍)

## ★端午艾草香

□小记者 陈恩琪  
(泉州市第二中心小学六年级)

我们一起制作了艾草锤:首先准备好艾草包,将一根棍子插入艾草包中央;接着挑选一块美观的棉布,把艾草包与棍子一同包裹起来,包裹时要捏紧褶皱;随后取出棉线,预留出和棍子等长的棉线后,开始缠绕棍子……缠绕起始阶段需紧密贴合锤头,当缠绕至棍子三分之二处时,将下方多余的棉布向上折叠,继续缠绕。通过一拉一收的反复操作,一个美观又实用的艾草锤便制作完成了。

(指导老师:彭丽月)

## ★艾草背后的小秘密

□小记者 江雨菲  
(丰泽区第四中心小学四年级)

为什么端午节要挂艾草呢?郑医师为我们讲解了多种说法。其一,古人认为艾草有辟邪作用,因此将其挂在屋前屋后辟邪;其二,端午时节天气多变、雨水频繁,蚊虫滋生,而艾草具有驱蚊和助眠的功效,人们便把它挂在房内,用以驱

赶蚊虫、改善睡眠。

郑医师介绍,在中医药领域,艾草被誉为“百草之王”,具备多种药用价值。我们亲手制作了艾草锤,并学习了如何用它进行养生保健。例如用它拍打腹股沟能够促进血液循环,助力排出体内湿气;拍打肘窝则可以缓解胸痛、胸闷等不适症状。

通过这次学习,我知道了艾草的奥秘。其实,许多中草药都蕴含独特功效,像玫瑰花、菊花、金银花、小茴香等,都是常见的药食同源药材,合理运用这些药材,能有效应对生活中的一些健康小问题。

(指导老师:范丽霞)

## ★探索传统文化魅力

□小记者 严淑晗  
(鲤城区实验小学笋浯校区三年级)

郑医师详细地讲解了香囊的制作步骤,我心里说“制作香囊也没那么难嘛”,可动手时,才发现事情并没有想象中那么简单。我试图把艾草粉放进袋子里,可它总是不肯乖乖听话。最终,在老师的指导下,我才把艾草粉装进袋子里,制成了香囊。我期待着下次还能参加这样的活动,继续探索传统文化的魅力。

(指导老师:董碧虹)

5月24日,30名泉州晚报社小记者参加了鲤城区海滨街道金洲社区党委、居委会开展的“悠悠草药香 巧手制香囊”端午特别活动。辖区党员志愿者郑维斌医师以端午挂艾草习俗为引,生动讲解艾草的特性与功效,现场指导小记者制作香囊和艾草锤。她着重介绍了艾草锤拍打“八虚”的养生妙用,鼓励小记者们与家人共同体验传统保健方法。此次活动不仅让小记者们认识了艾草,更带领大家领略传统中医药文化的独特魅力,沉浸式感受端午佳节的浓厚氛围。

■融媒体记者 林婷瑜  
通讯员 谢芳 文/图

丰泽区第三实验小学小记者

## 解锁逃生技能 致敬“烈火英雄”

■融媒体记者 林婷瑜  
通讯员 邱虹敏 文/图

近日,丰泽区第三实验小学小记者走进泉州古城消防救援站。该站文书郭浚楠带领大家参观消防站与应急消防科普教育馆,通过图文展板和互动装置,讲解常见用电用火误区,演示灭火器使用、安全逃生等技能。随后,小记者在非遗剪纸传承人的指导下,用剪刀在彩纸上勾勒消防员奔赴火场、救助群众的形象,将敬意融入消防主题剪纸创作中。此次活动让小记者们掌握了实用消防知识,真切体会到消防员职业的艰辛与伟大。

## ★守护生命的勋章

□小记者 张俊熙  
(丰泽区第三实验小学二年级)

让我最难忘的是消防员叔叔的防护服和头盔。战斗服上黑色痕迹与炭黑浸染的烟熏印记纵横交错,这些并非污渍,而是守护生命的勋章,无声诉说着消防员叔叔们在火场分秒必争的英勇。

穿上防护服、戴上头盔,再握住消防水枪喷水,每一步操作都让我真切感受到“重”:防护服又热又沉,消防水带和喷枪更是沉重,要不是消防员叔叔帮我扶着,我根本拿不稳。这让我深刻体会到,消防员叔叔每一次出警救火都承载着难以想象的重量。消防员叔叔还演示了油锅起火的扑救方法,教我们如何使用灭火器、识别灭火器是否过期等。最后,我们和非遗剪纸传承人老爷爷一起创作消防主题作品,把对消防员叔叔的敬意融入精美的剪纸里。

(指导老师:许怡婷)

## ★向消防员叔叔学习

□小记者 骆博霖  
(丰泽区第三实验小学二年级)

消防队伍不仅承担着火灾扑救任务,还肩负着救援疏散、防疫等多重职责。我学习了火场逃生方法:有条件的话要用湿毛巾捂住口鼻,迅速通过安全通道逃生,如果没有湿毛巾,也要尽量压低身子前往安全通道,切记不能乘坐电梯。此外,我还掌握了灭火器的使用方法,它们分为二氧化碳灭火器、干粉灭火器等,要根据火源类型选择合适的灭火器。

当火光冲天,烟雾弥漫时,消防员穿越重重险阻,用身躯筑起生命的桥梁,将受困群众送到安全的彼岸。我要学习消防员叔叔舍己为人的精神! (指导老师:涂燕萍)

## ★警惕用电坏习惯

□小记者 周瑞钦  
(丰泽区第三实验小学二年级)

小记者们当了一回“小小消防员”