

泉州晚报社小记者走进福建医科大学附属第二医院

解读骨龄密码 共筑健康体重



近日,鲤城实小笋浯校区、丰泽区第三实验小学等校的小记者分别走进福建医科大学附属第二医院鲤城院区及东海院区,参加“惠世科普”之“解读骨龄密码 共筑健康体重”活动。

活动中,儿科医生卢鹏程及胡潇豪为小记者们揭开健康成长的秘诀,传授长高的小妙招,并强调睡眠、运动、饮食对健康成长的重要性。当天,小记者们还做了免费的骨龄测试,从而更好地了解自身身体生长情况,及时调整生活习惯,健康成长。



■融媒体记者 林婷瑜 傅蓉蓉 通讯员 蔡培璇 曾晓红 文/图

★探索骨龄与身高的秘密

□小记者 陈梓潼
(鲤城实小笋浯校区三年级)

卢医生和蔼可亲,他用通俗易懂的方式,为我们讲解身高的秘密。他告诉我们,身高的增长受遗传、营养、运动等多种因素的影响。每个人都有发育黄金期,在这个时期,我们要保证摄入足够的营养,坚持适当的运动。接着,医院儿科护士团队为我们讲解和演示海姆立克急救法,我们跟着认真学习每一

个动作要领。活动接近尾声时,医护人员还为我们免费做骨龄测试。

这次小记者活动中,从遇见卢医生开始,我便踏入了一个充满知识与奥秘的世界,不仅学到了成长发育的知识,还掌握了实用的急救技能,更对自己的成长有了更直观、更清晰的了解。(指导老师:董碧虹)

★小小仪器本领大

□小记者 徐梓筠
(鲤城实小笋浯校区五年级)

我们满怀期待地开启了一场探寻

骨龄秘密的奇妙之旅。儿科护士团队率先登场,她们生动地演示了海姆立克急救法,将要点和注意事项如同讲故事般娓娓道来。随后,卢医生为我们揭开骨龄的神秘面纱。

最令人期待的就是测骨龄环节,我们将左手伸进仪器里,一条条曲线神奇地跃然纸上,呈现出不同的骨龄奥秘,有趣极了。大家兴奋地互相讨论着,原来,骨龄的秘密与饮食、遗传、运动等因素紧密相连。我们一定要抓住发育黄金期,加强锻炼,摄入足够的营养,健康、快乐地成长。(指导老师:庄莹莹)

★藏在骨龄里的身高学问

□小记者 黄俊楠
(丰泽区第三实验小学五年级)

讲座中,胡医生为我们科普了骨龄的概念,并传授了“5210”秘诀:每天摄入至少5种蔬菜,每天电子屏幕使用时间不超过2小时,每天至少运动1个小时,饮用“0含糖”饮料。若能谨遵秘诀并执行到位,将有助于身体发育和体重管理。

听完讲座,我才发现,原来身高里藏着这么多学问。虽然先天遗传无法改变,但只要我们保持健康的生活习惯,就一定能像小树一样茁壮成长。(指导老师:张悦)

★记录长高小妙招

□小记者 林心容
(丰泽区第三实验小学四年级)

“原来想长高不只是要多喝牛奶呀!”胡医生的讲座像一把钥匙,为我们打开了身高背后的秘密大门。大家听得津津有味,认真记录着这些长高的小妙招,顿感醍醐灌顶。最让人期待的是骨龄测试环节。医护人员用专业仪器为我们检查,还耐心地讲解报告上数值的含义。

看着自己的骨龄报告,我暗暗记下胡医生的建议:多运动,少熬夜、少玩手机,让“成长时钟”走得更稳健些。

(指导老师:张惠伟)

泉州晚报社小记者开启“光影之旅”

当摊主练胆量 学马丁勇超越



★我是小摊主

□小记者 陈煦清
(鲤城区东门实验小学二年级)

一到活动现场,我就开始动手布置摊点。你瞧,我小摊上的物品琳琅满目,有书籍、项链、水晶石、立牌、手工扇子……开市后,“顾客”们一拥而入,大家忙得不亦乐乎,东瞧瞧,西看看,都想要在摊位上找到心仪的物品,和摊主交换。我的物品受到不少“顾客”青睐,我也换到了一些喜欢的物件,真是一举两得。

随后,我们观看了电影《百变马丁·怪兽大作战》。我真羡慕马丁,他能变成各种各样的角色去展开精彩冒险。要是我也能变身,最想当科学家,那一定特别有趣。(指导老师:杨杰)

★拥抱变化 乐观向上

□小记者 骆禹阳
(鲤城区东门实验小学三年级)

影片中,马丁虽拥有神奇的变身能力,却也曾因无法掌控变身而苦恼——变成不同角色,仿佛在经历截然不同的人生,让他遇到各种麻烦与挫折,如变成婴儿时无法说话,变成动物时不被理解……但他始终积极面对,努力寻找解决办法。我发现,马丁在这次冒险中遇到的每个“麻烦”,都是一份独特的礼物,就像生活中的困难,看似棘手,却总能让我们获得成长。

这部影片让我真切感受到勇气与智慧的力量,它不仅激发了想象力和创造力,更让我们学会了像马丁那样“拥

抱变化、乐观向上”的生活态度。当遇到困难时,要善于观察、灵活变通,在逆境中保持乐观,发挥自身优势去寻找解决之道。(指导老师:郭雪芳)

★做更好的自己

□小记者 江雨菲
(丰泽区第四中心小学四年级)

马丁是一位每天早晨都会变成和前一天完全不同模样的小学生。他不仅要不断面对变身带来的麻烦,还要承担随之而来的责任。一开始,他觉得这些变身是上帝降下的灾难,但后来渐渐明白,变身后的并非灾祸,而是拯救他人、帮助需要者的机会。在救助他人的过程中,他收获了快乐,也认可了自己。

影片中,马丁成功完成了挑战大怪

兽的任务,也从中领悟到:变身并非烦恼,而是要学会在困境中寻找快乐,做最好的自己。(指导老师:范丽霞)

★小掌柜大成长

□小记者 石逸卿
(鲤城区第三中心小学三年级)

我找了个不起眼的摊位,将自己的“奇珍异宝”整齐地摆好。我刚开始还有些羞涩,不好意思大声吆喝,心里既期待又紧张。没过多久,就有“顾客”过来了,她翻了翻饰品,最后挑中一个喜欢的头冠,问我:“这个公主头冠好漂亮,我能用我的小人偶跟你换吗?”我有些紧张,结结巴巴地说:“可以啊,你的小人偶好可爱呀。”交换的那一刻,我心里别提多高兴了,就像自己种的庄稼第一次有了收成。

成功换出第一个宝贝后,我也鼓起勇气,学着旁边的小朋友热情地招呼起“顾客”来。我大声喊道:“精彩的故事书、漂亮的爱莎公主头冠,等待新主人啦!”果然,这一喊吸引了不少“顾客”的目光,一会儿,我的摊位前就围满了人。我热情地招待他们,忙得不亦乐乎。

跳蚤市场不仅让闲置物品焕发出新的生机,还培养了我们旧物回收、节约资源的意识,同时锻炼了沟通能力和实践能力。看着闲置物品一件件换出去,我收获的不只是一个个心爱的宝贝,更是一段宝贵的成长经历。

(指导老师:郑娃萍)