

重阳佳节之际,鲤城区新步实验小学与泉州二实小开发区校区的小记者们一同走进泉州市中医院,参加“情暖重阳节 人文医路行”——重阳节主题活动。

活动现场,老年大学学员用悠扬的萨克斯演奏展现了银发岁月的活力;医院内完善的适老化设施,处处传递着对长者的深切关怀。小记者们深入体验中医药文化,称量药材、辨识百草、体验穴位敷贴……在一次次实践中,不仅认识了中药材,更深刻体会到:这份千年传承的智慧,正是敬老爱老最美的文化瑰宝。

■融媒体记者 颜雅珍 通讯员 连文元 文/图



走进百草园,辨识百草。

## 泉州晚报社小记者参加重阳节主题活动

# 识中药庆重阳 悟传承敬长者



感受穴位贴敷



参观中药房



体验耳穴埋豆



体验戥秤



体验针灸疗法

### ★感同身受的体贴

□小记者 庄诗霖  
(泉州二实小开发区校区三年级)

舞台上,银发苍苍的爷爷奶奶神采飞扬,萨克斯流淌出的不仅是悦耳的旋律,更是他们依然蓬勃、依然热烈绽放的生命乐章。这让我明白,退休后的岁月并非终点,而是可以如此从容优雅、充满创造力的新篇章。

中医院里那些无处不在的细节,更让我读懂了这份从容背后的坚实支撑。从全程陪诊的温柔守护,到走廊上加装的牢固扶手;从老年专科门诊的专业严谨,到服务站里为老花眼准备的放大镜——它们无声诉说着一个社会最深的温情。这场重阳节特别活动让我懂得,真正的敬老不是居高临下的怜悯,而是感同身受的体贴。

### ★神奇的耳穴疗法

□小记者 冷骥楚  
(泉州二实小开发区校区三年级)

活动中,最让我感到神奇的体验是“耳穴埋豆”这项中医特色疗法。医生阿姨告诉我们,耳朵就像一个倒置的婴儿,上面布满了全身的穴位。她指着模型为我们指出“眼穴”“肝穴”的位置,并解释“肝开窍于目”的中医理论。我们惊讶极了,原来耳朵是一张神奇的“身体地图”。

医生阿姨为我寻找穴位时,按到“眼穴”时我感到一阵酸胀。她笑着说:“这说明找对位置了,你的眼睛正在发出求救信号呢。”她为我贴上耳贴,并叮嘱我每天按压几分钟,以微微发热为宜。当我轻轻按压耳贴时,那种酸麻感仿佛在提醒我:要少看电子屏幕、多看看绿色植物,好好保护眼睛。

这次体验让我真切感受到,中医竟然能通过小小的耳朵来调理身体,真是既奇妙又充满智慧。

(指导老师:林莹莹)

### ★重阳节的礼物

□小记者 涂歆彤  
(鲤城区新步实验小学二年级)

活动中,我们品尝了散发着淡淡黄芪清香的养生面包,它不像药,更像一份温暖的点心。在中药房,我们亲身体验用精巧的戥秤称药,认识那些陪伴中国人千百年的草药;在百草园里,医生告诉我们,连柿子蒂这样的寻常之物,都是有益健康的好药材。

这次经历让我深深感受到,中医药文化就像一位慈祥的长者,博大而亲切。它教会我们用自然的智慧去关爱家人——在这个重阳节,我们收获的不仅是知识,更是一份

可以带回家、献给长辈的贴心礼物。

### ★沉浸式感受中医药魅力

□小记者 王泳森  
(泉州二实小开发区校区三年级)

活动现场,我们体验了中医特色疗法,“耳穴埋豆”“火龙罐”“穴位贴敷”……其中最吸引我的是“穴位贴敷”,小小一片贴在喉咙就能止咳,实在神奇。在中药房,我尝试用戥秤称药,看着药剂师娴熟地操作那精巧的秤杆,那精准度令人佩服。百草园的参观更是刷新了我的认知,原来常见的月季、桑叶都是治病良药。

这场沉浸式的体验,让我真切感受到中医药的博大精深,我想,传承中医药文化,正需要从这样的亲身感受开始。

(指导老师:林莹莹)

### ★小小戥秤里的大传承

□小记者 张晨汐  
(鲤城区新步实验小学六年级)

走进中药房,高大的药柜让人眼前一亮。看着装满草药、标着药名的药柜,我不禁感叹:每一味药材都是大自然的馈赠。

最吸引我的是那杆小巧的戥秤。药剂师姐姐熟练地一提一放,就能精确称出每味药材的分量。我好奇地尝试一下,却发现纤细的秤杆在我手中总是不听使唤,不是偏轻了就是偏重了。原来,这看似简单的动作,凝聚着日积月累的练习与匠心。

这次体验让我深深感受到,中医药凝聚着祖先的智慧,在每一味药材、每一次称量中静静传承。

### ★重阳之旅 读懂陪伴

□小记者 蒋周睿  
(鲤城区新步实验小学三年级)

我们走进泉州市中医院,参加“情暖重阳节 人文医路行”主题活动,收获满满。

活动在老年大学爷爷奶奶精彩的萨克斯演奏中拉开序幕,他们不减的热情与活力深深感染了我。郑医师在海丝讲堂讲解《典籍里的养生方法》,让我学习到了许多养生知识。最有趣的当数体验环节——“耳穴埋豆”时的微微酸胀、同学体验“平衡火罐”后的轻松神情,还有那飘着黄芪清香的中药面包,都让我对中医有了全新认识。

回家后,我主动为奶奶按摩耳穴,分享学到的养生知识。看着她脸上洋溢的笑容,我忽然明白:敬老,从来不是一句简单的祝福,而是要把关怀化作一次次温暖的行动。

(指导老师:陈嘉秀)