

洛江区马甲中心小学、马甲第二中心小学小记者

# 读懂感冒“小脾气” 感悟本草“大智慧”



杜医生教小记者们闻香识药



小记者们通过闻香识药,认识多味中药材。

水,喉咙疼、流黄鼻涕、脸蛋红红的,可以使用金银花泡水喝清热解毒。杜医生还特别强调了当下流行性感冒高发,大家应该佩戴口罩、勤洗手、多喝水,提前做好日常防范。

(指导老师:杜东梅)

## ★厨房里的“宝藏”

□小记者 苏梓洋  
(马甲中心小学四年级)

感冒分风寒与风热,风寒需用生姜、紫苏驱寒,风热要用金银花、菊花清热,这让我懂了中医药“辨证施治”的精妙。更让我惊喜的是,我们身边藏着不少中药材,厨房里就有许多“宝藏”,如八角能温中散寒,普通熟地可补血滋阴。

手工创作环节格外有趣,我选了“福”字图案。当作品完成时,暖棕、浅紫与深红相映,伴着淡淡的药香,格外动人。中医药文化就藏在我们的生活里,实用又有趣。(指导老师:杜美原)

## ★普通药材搭配有奇效

□小记者 吴文栋  
(马甲中心小学六年级)

风寒感冒怕冷,流白色的鼻涕,吐白稀痰;风热感冒怕热,嗓子疼,咽口水都疼,流黄鼻涕。除了通过以上症状进行判断外,我们还可以通过观察患者的舌苔分辨风寒、风热感冒:风热感冒舌苔黄,风寒感冒舌苔白。

我们还了解了常用的四物汤和三神汤的药方,四物汤由当归、川芎、白芍、熟地四味药材组成,有活血补血的功效;三神汤则以淮山、芡实、茯苓为核心药材,起到健脾养胃的作用。普通的药材搭配起来竟有如此实用的养生效果,这让我对中医药的智慧愈发佩服。(指导老师:苏棉艺)

近日,洛江区马甲中心小学、马甲第二中心小学小记者们参加由共青团泉州市委员会、共青团洛江区委员会和洛江区人民检察院指导,永安村青少年事务综合服务平台主办的中医药文化探秘活动。活动特邀中医主治医师杜棉花,带领小记者们深入了解中医药知识,感受传统文化的深厚魅力。

活动中,杜医生用通俗的语言为小记者们区分风寒感冒、风热感冒和流行性感冒的不同症状,讲解对应的科学应对方法,帮助大家轻松读懂感冒的“小脾气”。随后,杜医生科普了“望闻问切”的中医诊断基本技能,小记者们积极动手操作,在实操中直观感受中医智慧的精妙。此外,杜医生介绍了常见的几味中药材的特性和功效,让大家对中草药“药食同源”的理念有了更深刻的认知。活动最后,小记者们发挥想象力和创造力,手工制作出“蝴蝶”造型或“福”字造型的中药创意贴画,在动手实践中进一步领略中医药文化的独特韵味。

■融媒体记者 林婷瑜 黄巧玲  
通讯员 黄莹莹 文/图

## ★闻药香“画”蝴蝶

□小记者 曹锦凌  
(马甲第二中心小学五年级)

通过杜医生的介绍,我才知道,原来肉桂、八角、香叶和花椒可不只是简单的调味料,它们个个“身怀绝技”,是能够给我们身体带来益处的中草药呢!活动中,我还制作了中药创意贴画。我拿起白乳胶,小心翼翼地涂抹在“蝴蝶”的腹处,取来一块桂枝和几片香叶,粘上并压实,接着同样在“蝴蝶”的翅膀上涂抹白乳胶,再把桂花均匀地撒上去,最后用一些红豆铺满空白处,这样,一幅中药贴画作品就完成了。看着手中的作品,我感觉自己与博大精深的中医药文化间的距离更近一步了。(指导老师:杜小茹)

## ★本草里的“魔法课堂”

□小记者 杜宇轩  
(马甲中心小学六年级)

杜医生带来的本草“魔法课堂”,让我们认识了好几种中药材,其中最让我惊喜的是肉桂,棕红色的卷皮裹着辛香,像裹了层热乎的糖。它既能炖肉增香,又是温胃散寒的药材,这是我第一次知道“药食同源”这一

概念。

动手做贴画时,我用八角当太阳,把陈皮撕成花瓣状,再把肉桂条摆成花枝。摆弄的过程里,我感悟到中医药不只是药,更是藏在生活里的诗意。(指导老师:黄小梅)

## ★当中医药文化传承人

□小记者 苏梓潼  
(马甲中心小学三年级)

杜医生教我们辨别八角、桂枝、麦冬等常见中药材,通过闻香识药游戏,我更直观地记住了它们的气味和特点。中药贴画环节,我更是乐在其中。看着中药材在手中变成漂亮的贴画,我觉得特别神奇。未来,我想做中医药文化的小小传承人,带着这份热爱与敬意,去探索更多传统文化的奥秘。(指导老师:林爱治)

## ★做好日常防护

□小记者 苏隽凯  
(马甲中心小学四年级)

通过讲座,我学会了分辨风寒与风热感冒:风寒感冒就像淋了小雨,怕冷、流清鼻涕、手脚凉凉的,可以用生姜煮水喝驱寒;风热感冒就像喝了热

泉州晚报社小记者

# 绘普法布包 播宪法种子

## ★宪法于心 法治同行

□小记者 吴依蔓  
(洛江区第二实验小学五年级)

在我参加的宪法日活动中,最让我难忘的是亲手绘制宪法主题帆布包的时刻。我们围坐在桌前,用画笔勾勒出庄严的国徽、鲜艳的五星红旗。每一笔都让我想起宪法对我们的守护——从我们出生的那一刻起,宪法就保障着我们的权利;当我们走进校园,它赋予我们受教育的义务;将来我们工作、成家,它依然是我们坚实的依靠。

握着画好的帆布包,我感受到宪法不再只是书本上的文字。它就像包上的图案一样,鲜活而生动。(指导老师:彭梅治)

## ★认识宪法

□小记者 陈洛伊  
(泉州洛江外国语学校五年级)

参加这次宪法宣传活动,我收获很多。我不仅知道了《中华人民共和国宪法》是国家的根本大法,和每个人的一生息息相关,还了解到每年12月4日是国家宪法日。

活动中,关于国旗的知识让我印象最深:五星红旗的红色象征革命,黄色五角星象征光明。大五角星代表中国共产党,四颗小五角星分别代表工人阶级、农民阶级、小资产阶级和民族资产阶级,四颗小五角星环拱于大五角星右面,象征着团结与拥护。我还学会了标准国旗的画法——长宽比必须是3:2,四颗小五角星各有一角正对着大五角星中心,体现人民心向祖国。这次活动让我深深感受到宪法和国旗的意义。

11月30日,洛江区第二实验小学、泉州洛江外国语学校小记者们走进桥南社区,参与宪法宣传教育活动。活动伊始,在光明之城青少年社工的带领下,小记者们参观了桥南村委会内的禁毒馆与“青春语润”工作室,增强了自我保护意识。

随后,来自洛江区人民检察院的检察官为小记者们带来了一场宪法知识讲座。检察官为小记者们讲解了宪法的地位、作用以及与青少年息息相关的权利义务,在小记者们心中播撒下尊法学法守法用法的种子。

活动的最后环节,小记者们发挥创意,亲手绘制了普法帆布包。



小记者们参与宪法日活动

■融媒体记者 刘静梅 文/图