

小记者学中医 国粹文化润童心

安溪县中医药文化节活动走进安溪第八小学



小记者抢答中医药知识



小记者辨识中草药

近日,安溪县第五届中医药文化节活动走进安溪县第八小学,安溪县中医院吴永乐副院长带领多名医务人员入校,开展“小小药童学中医”主题活动。学校小记者们参与了本次中医药科普体验。

活动设置了四个环节,医师通过动画讲解“望闻问切”知识、科普常见中药材,并介绍本地特色“福灵九子”药材文化。现场颁发多项集体及个人奖项,以表彰优秀师生。部分优秀学员还前往校园趣园,实地辨认中草药。

沉浸式的中医药体验,让学生切身感受到传统医学的魅力,在孩子们心中埋下了传承国粹的种子。

■融媒体记者 黄碧云
通讯员 郭慧瑜 文/图

★神奇的中医

□小记者 白晨曦
(安溪县第八小学四年级)

中医果然博大精深。活动伊始,我们便学习了中医传承千年的诊疗智慧——“望闻问切”四诊法。

医师用幽默通俗的语言,把晦涩难懂的医学知识讲解得生动有趣:望诊是观察病人的面色和舌苔,以此判断身体状况;闻诊是辨别气息、体味的异常;问诊是耐心询问患者的症状与感受;切诊则是轻按脉搏,体察脉象的细微变化。这套源远流长的中医智慧,令在场的我们深深折服。

中医果然神奇实用。在常见中药材科普环节,医师拿出了芡实、茯苓、枸杞等常见药材,让我们亲手触摸、仔细观察、凑近闻味,还逐一讲解了它们的功效:菊花泡水可以清热解毒,枸杞能够养肝明目……原来平日不起眼的花草根茎,竟是养护身体的天然“宝藏”,既能入药调理,又可融入日常饮食,让我们真切感受到中医药的神奇与实用。

活动最后,我还意外收获了老师颁发的荣誉奖状和精美驱蚊膏,心里满是欢喜与成就感,也真切感受到传统文化的独特乐趣。

(指导老师:王阿萍)

★传承中医国粹

□小记者 陈静乔
(安溪县第八小学五年级)

中医是中华五千年的文化瑰宝,凝聚着先辈的智慧与心血。从上古神农尝百草,到明代李时珍著成中医药巨著《本草纲目》,中医药文化穿越千年,源远流长、生生不息。

今天,医护人员走进校园,为我们带来了精彩的中医药科普课堂,揭开了中医的神秘面纱。医师详细讲解了“望闻问切”四种诊断方法,通过观察气色舌苔、聆听声音、询问病情、把脉问诊,就能准确判断身体状况,神奇的中医技艺让我大开眼界。

课堂上,我们还认识了许多身边的中草药。山药、菊花、枸杞等常见食材,都是实用的中药材,兼具养生调理与药用治病功效。医师用生动有趣的卡通形象讲解药材特点,让我们轻松记住了各类中草药的特性。最让我自豪的是,我的家乡安溪盛产黄精、金线莲等珍贵中药材,让我倍感骄傲。

(指导老师:汪培兰)

★小小药童学中医

□小记者 林文轩
(安溪县第八小学三年级)

活动一开始,陈老师教大家学习中医的“望闻问切”四诊法:望脸色,闻声音气味,问身体状况,摸手腕感受脉象,大家听得十分认真。老师还教我们摸自己的脉搏。原来感冒时,脉搏会比平时跳得稍微一些呢!

最受欢迎的当数识中草药环节。芡实、茯苓、莲子、菊花、枸杞等药材,在陈老师的顺口溜讲解下变得生动好记。大家在玩中学,认识了多种中草药,了解了中医基础

知识,也在心中种下了传承传统文化的小种子。(指导老师:郭慧瑜)

★探索奇妙的中医之旅

□小记者 谢沐妍
(安溪县第八小学三年级)

活动一开始,老师就教我们中医的“看家本领”——四诊“望闻问切”。“望”是观察脸色和舌苔,老师说,健康的舌苔像淡粉色的小花瓣,覆着一层薄薄的白霜;可如果白苔厚得像铺了一层雪,那多半是积食了;“闻”是闻气味,嘴巴有异味,也说明小肚子里藏着没消化的食物;“问”是询问身体的感受;“切”则是通过触摸手腕上跳动的脉搏来诊断。原来中医看病有这么多门道!

接着,老师给我们展示了好多“会治病的小精灵”:圆滚滚的芡实,能祛湿的茯苓,像小珍珠一样嵌在莲蓬里的莲子,白白胖胖的山药,还有如金黄色小太阳的菊花、红宝石般透亮的枸杞。我凑近闻了闻,有的带着淡淡清香,有的闻起来苦苦的,真神奇!

最让我着迷的是“福灵九子”的故事,太子参、莲心、灵芝、黄精……每一味药材都有自己的本领。老师还拿出了用这些药材做成的文创产品:印着草药图案的手机壳、画着中医小知识的文具、装着迷你药材的盲盒,看得我目不转睛!

(指导老师:沈锦花)

★望闻问切识中医

□小记者 陈安妍
(安溪县第八小学五年级)

首先是望诊,医生告诉我们,舌头是身体的“晴雨表”,百病都能先从舌头看出来。舌头呈淡粉色、覆有薄白苔,代表身体健康;若舌色过红、舌苔厚黄,多半是积食或感冒发烧。短短一句话,就让我学

会了观察自己的身体。

闻诊是听声音、辨气味。说话、咳嗽的声音都能反映身体状况。声音虚弱体质差,声音洪亮气血足。原来我们日常的一言一行里,都藏着中医的小学问。

问诊就是细心询问身体感受、饮食胃口,综合判断病症。原来中医从来不是脱离生活的高深学问,而是藏在日常点滴里的健康智慧。最神奇的就是切脉。医生用三根手指轻按手腕,感受脉搏跳动,就能判断身体状况,实在太奇妙了!

这场有趣的中医课堂,让我深深感受到传统医学的魅力。中医是中华瑰宝,是祖先留下的智慧。我们要好好学习、用心传承,守护自己和家人的健康,让中医药文化薪火相传。(指导老师:陈毓萍)

★今天我是小小药童

□小记者 陈歆妍
(安溪县第八小学四年级)

今天中医院的陈老师带着中医药文化来到学校的报告厅,带着我们开启了一场中医药文化探索之旅。

陈老师教了我们中医的“望闻问切”四诊,告诉我们可以通过观察舌苔颜色判断健康情况:舌苔黄厚可能是积食,舌苔过红可能是发热,正常的舌苔呈淡粉色或红色,覆有一层薄薄的白苔。

接着,陈老师带我们认识了几种中药材,如莲子、山药、枸杞、菊花,通过闻气味和看形状等方法来辨认各种药材。随后,老师为我们讲解了中医院的“福灵九子”卡通中药形象:纹股蓝宛如一只小蓝孔雀,十分可爱;金线莲的样子也很可爱,功效也不小,能清热、凉血;太子参的形象悠闲自在,其产地正是安溪。莲子产自建宁,功效为养心安神。(指导老师:黄伟霞)