



2024年5月20日 星期一  
农历甲辰年四月十三

# 成长周刊

CHENGZHANG ZHOUKAN

## 识草药

## 学按摩 做香囊 小小中医体验行

提起中医文化,除了大家耳熟能详的“望闻问切”外,还有神秘的中草药。12日上午,江海小记者总站联合如皋市中医院开展了“小小中医体验行”活动,传承中医文化,近距离感受中医的神奇魅力。

小记者们在苏老师带领下分组走进中药房,通过看一看、摸一摸、闻一闻等方式接触各种中药材,了解它们独特的疗效。

“这是人参,大补元气、复脉固脱、生津养血”“这是金银花,有疏散风热、清热解毒、解毒止痢等功效……”大家听得非常认真,认识了石碾、石臼、捣药罐、秤等工具,还学习了如何称药、捣药。

中药房李主任给小记者们展示了各种各样的中药标本,并带来了现摘的一些草药,让大家有了更直观的认识。一双双求知若渴的眼神,透露着小记者对中草药浓厚的兴趣。

中医疗护孙老师结合生活实际,为孩子们讲解了穴位按摩的作用以及相应的按摩手法。“为什么抵抗力弱了,身上会长疹子?”“太阳穴老是疼应该注意什么?”江海小记者们和孙老师热烈交流。通过孙老师深入浅出的讲解,小记者们明白了“小穴位大健康”的道理,切身感受到了中医的独特魅力。

中国自古以来不仅用中药来养生,还创造了独立而完整的健身功法——八段锦。小记者跟着讲解员一起学习八段锦的招式,一招一式都学得有模有样。

在香囊制作环节,小记者们兴致盎然地将草药装入香囊包,制作出了一个个药香四溢的香囊。这些香囊承载着他们对健康的期许和对传统文化的热爱。

这场“零距离”沉浸式的中医药探寻之旅,让小记者们可看、可触、可感中医药文化,让中医药历史在孩子们心中“活”起来。孩子们油然生出对中华优秀传统文化的自豪感与亲切感,更生发出进一步学习中医药知识的兴趣。

文/张烨 夏婷婷 图/夏婷婷



### 小记者活动感悟

## 星辰奇遇 ——走进上海天文馆

今天,我作为一名江海小记者,踏上了一次探索星空奥秘的旅程,近距离感受了宇宙的神秘魅力。

在上海天文馆,专业的讲解员用通俗易懂的语言向我们介绍了星空中的各种天体、星座、陨石的形成以及恒星的奇妙之处,让我对宇宙的无限广阔有了更深刻的认识。随后,我们参观了天文馆的展厅,观看了各种天文器材和模型,了解了天文学的发展历程和最新科研成果。我通过亲手操作天文仪器,体验了观测星体的乐趣。我仿佛置身于宇宙中心,与星空来了次亲密接触。在互动环节中,我和其他小记者积极

提问、交流思想,与讲解员和其他参与者分享自己对宇宙的探索和思考。最后,我们还在户外草坪上进行八大行星的DIY拼装组合,锻炼了动手能力。

在这次江海小记者寻星记研学活动中,我和小伙伴们满载而归,度过了一段充实而又难忘的时光,心中充满了对星空的向往和对未知的好奇,不仅增长了知识,还开阔了视野,激发了对科学的热爱和探索的勇气。我深深感受到,人类与宇宙的联系是如此微妙而深刻,唯有不断学习、探索,才能更好地理解宇宙的奥秘。

城中小学一(6)班 袁崧珀  
指导老师 喻畅

## 奇妙的印刷术

印刷术是中国古代四大发明之一。以前只是在书上读到过印刷术,而今自己动手拓印的感觉真是太棒了!

周末,我来到慈善博物馆参加江海小记者活动,听老师讲解奇妙的印刷术。我国是世界上最早掌握印刷术的国家,我国的刻版印刷早于欧洲八百年。当时,玄奘从印度取经返回后,为了更好地宣传佛教经典,用雕版印刷术出版了大量的佛经。老师告诉我们,经过不断发展,雕版印刷术的缺点也慢慢显现出来,刻版费时、费工、费料,有错别字还不容易修改,造成了大量浪费。

北宋仁宗庆历年间,浙江杭州一名刻字印刷工人毕昇,经过刻苦钻研,反复实践,终于创造出了世界上第一套胶泥活字印刷技术。他在制成方块的胶泥上刻上反字,一字一枚,然后放进土窑里用火烧硬,再按字韵顺序排列在专用盒子里。印书时按稿把一个个活字拣排在铁框中。而铁框底部撒有松香、蜂蜡、纸灰等有黏性的混合物。然后将排好字的铁框拿到火上加热、压平,再经冷

却,便成了版型。在版型上涂上墨,就可以印刷了。印完以后,将版型在火上略加烘烤,即可取出单字,供重复排版使用。

为了加快印刷速度,毕昇还采用两套制版设备,即一版在印,另一版又在排字了。两版交替进行,每版可印千次以上,速度快、质量好。印版中发现错字,可随时更换,做到了省时、省工、省料。毕昇发明活字印刷的消息,轰动了当时的印刷业。

我和小朋友们亲手制作了拓印《题西林壁》。把墨汁倒入墨盒里,用刷子蘸上墨汁均匀地刷在凹凸不平的文字上,然后把宣纸盖在上面,用海绵墩子轻轻敲打,使宣纸印上墨汁,然后把宣纸揭下来就成了。我做了好几张,过足了拓印的瘾。

活字印刷术与造纸、指南针、火药,被誉为我国古代的四大发明,这对人类文明产生了重大的贡献。中华民族的祖先真厉害,我要像他们一样,好好学习,长大为国家作贡献。

通师一附四(14)班 陆许涵  
指导老师 庄红梅