

小小中医师

古城路小学小记者 杜柯会

今天,天气晴朗,小记者们在老师带领下,迈着整齐的步伐,走进了宝中堂中医医院。

进入了宝中堂中医医院,一股浓浓的药味扑鼻而来,那就是中药的味道,我们在彭玉医生的带领下来到了多媒体教室。彭医生首先给我们每人发了一个小袋子,接着又给我们放了一段小视频,视频是关于中医对

人体生命活动和疾病变化的理论概括,它主要包括阴阳、五行、运气、脏象、经络等学说,病因、病机、诊法、辨证治疗及预防……另外他还告诉了我们吃饭时要注意五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充的原理。平时我们要养成少食多餐,合理穿衣的好习惯,多晒太阳,可以补充阳气。

接下来,我们又参观

了中医的针灸、按摩、抓中药等流程,感受了中医的博大精深。

然后,我们来到了中医门诊室,一位中医老爷爷为我们每位小朋友把脉,告诉我们中医讲究望、闻、问、切。

最后,我们大家一起和医生合影留念,今天我感觉很开心,这次活动让我们受益匪浅。

指导老师:林燕

今天我当中医师

古城路小学小记者 张静思

今天下午我们小记者的活动是体验中医师职业。

在老师的带领下,我们小记者排着队进入了宝中堂中医医院。一到医院我就闻到了浓浓的苦苦的中草药味儿。彭医生带我们到了一间会议室,医生阿姨给我们每个人发一个香包袋。彭医生先给我们播放了一段小视频,里面的人物有黄师傅和艾米莉。这个视频告诉我们中医有言“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”还了解到了什么是针灸、把脉、正骨、按摩、拔罐、熬药。我还学到了小儿苗壮成长操:有揉耳朵、揉脚心、捏脊;知道了冬季保健要节制食物、适量穿衣、多晒太阳、坚持运动。我还学了一种感冒小良方,在水里放白菜根、大葱根、芹菜根、香菜根、生姜熬制,也叫“五根汤”。

然后我们小记者被分成几个小组

参观中医院。先到拔罐和针灸的地方,针灸的针有长有短,长的是扎在肉厚的地方,短的是扎在肉薄的地方。然后到了抓药房,药房的桌子上有六个小铲子,里面有六种中药,分别是木香、藿香、白芷、白豆蔻、艾叶、桂枝。医生阿姨说:“现在可以做香包了。”香包袋终于派上用场了,我们依次把六种中草药放在香包里。医生阿姨告诉我们,这些中草药回家可以用来泡脚或把香包放在床头驱蚊。哇!中草药好神奇,用途真多呀!然后我们到了一间医生办公室,里面有一位老中医,他教我们把脉:“把三根手指放在手腕上,要是小孩的话就用一根大拇指就可以了,这样可以摸到脉搏,来给人看病”。最后我们集体合了影,开开心心回家了。

今天可真是个难忘的一天啊!

指导老师:林燕

小小中医体会感想

古城路小学小记者 万姝含

今天,怀着一颗好奇的心我们来到淮北宝中堂中医医院,感受中医的博大精深。一出电梯就闻到的一股中药特有的气味,带队老师说:“这是彭老师,接下来就由他给我们讲解中医知识。”彭老师带我们来到会议室进行了两个环节的讲解。

第一个环节是理论:小儿苗壮成长,揉耳朵,耳朵是人体全息反射区,按摩耳穴对身体有很好的调节作用,每天一次1到3分钟。此外揉尾骨、揉脚心、捏脊也能帮助儿

童健康成长。小儿冬季保健要节制饮食,中医有言“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”少吃饮食有益健康。最后彭老师又教我们一个感冒小良方:白菜根、大葱根、香菜根、芹菜根、生姜熬水可治感冒。

第二个环节是动手:跟着彭老师我们来到了理疗室,彭老师给我们讲解针灸用的各种针,还教我们如何给家人按摩治疗肩周炎。彭老师说我们学的非常棒。接着来到了药房,入眼的是一排排整齐

的抽屉,我想它们里面一定住着各种各样的草药。彭老师带领我们做一个自己喜欢的香包,我装了艾叶、白芷、桂枝等等。妈妈说这是她闻到的最香的香包。最后,来到了中医门诊室,那里坐着一个六十多岁的老中医,给我们把脉,教我们简单的把脉知识。

如此有意义的一天,大家不仅体会了药师的辛苦,更感受到中医文化的深奥。希望以后能有更深的接触。

指导老师:林燕

皇藏峪雨中游

古城路小学小记者 刘沐晨



中医师职业体验

古城路小学小记者 韩傲蕊

周六下午,冬日里难得的好太阳,照的人暖洋洋。有一件开心事,我们古城路小学的小记者要去参观中医门诊,体验中医师职业!

在美年大健康中心和别的小记者汇合后,我们在老师的带领下兴致勃勃地排队走进了中医门诊。

刚出电梯,就有一股浓浓

的中药味扑面而来。我们深深吸了一口,想要分辨是什么草药的味道,还有的小记者小声嘀咕:“这气味好难闻啊,喝到嘴里一定受不了!”一位穿着白大褂的中医生微笑着朝我们走来,他好像看出了我们的疑惑,解释道:“同学们,不知道‘良药苦口利于病’这句话呀,中药的味道可能不好喝,但是对健康很有帮助呢!”接着,这位洪医生请我们来到会议室,向我们展示了一些中药材,告诉我们它们的用处。比如,用姜、白菜根、大葱根、香菜根和芹菜根熬出来的汤可以治疗感冒。还教了我们健身操。

小记者们听的津津有味,认真记笔记,还不时进行提问!虽然我们的问题幼稚可笑,洪医生还是耐心为我们解答!

接下来的活动更“给力”了,一位护士阿姨发给我们每人一个小布袋,教我们做驱蚊包。我们先认识了一些有特殊香味的中药,有丁香、白芷、艾草、桂枝等等。然后分别取三克左右放入布袋,这样一个实用的香包就做好了!

我们还体验了把脉,认识了针灸用的各种针,真是太长知识了!通过这次活动,我深深体会到中医的博大精深,为祖国的传统医学感到骄傲!

指导老师:林燕

今天,我们全家驾车来到了宿州市皇藏峪国家森林公园。虽然天公不作美,下着小雨,但依然开心。因为一起游玩的还有远道而来的叔叔、婶婶和两岁多可爱的小表妹。

一进入皇藏峪大门,我们就隐约听见瀑布的流淌声。转弯上了一座曲折的木桥,抬眼就能看见九龙瀑从断崖上飞跃而下,气势磅礴。再往前走,朦朦胧胧的林间道路,让我们仿佛进入了热带雨林一般。我和小表妹欢快地跑啊、跳啊,快乐的像两只小精灵。

皇藏峪的海拔不太高,顺着登山小路,我们很快爬到了山顶。站在山顶向下看,白花花的一片,宛如仙境一样。只看见一座寺庙在云雾中忽隐忽现,好像长在半空中一样。山顶处还有一条惊险刺激的玻璃吊桥,虽然今天被雾遮挡了,透过玻璃感觉不到桥的高度,但走在桥上,那一颤一颤的振动,还是让我那胆高的叔叔吓得大叫。

接着下山了,我们又向皇藏洞进

发。传说古时候,刘邦、项羽大战彭城,刘邦大败,率领残兵败将躲进了皇藏峪。没有皇藏峪,就没有皇藏洞;没有皇藏洞,就没有大汉王朝几百年的悠久历史。进入皇藏洞,就看到两位将军和刘邦的雕像。皇藏洞不大,也只好够16个人坐下,洞前有块巨石,能很好地将洞隐藏起来,不被别人发现,真是一个天然的隐蔽场所。

后来,我们又观看了仙人洞和那棵有3500年历史的青檀树,真是让我们叹为观止。

出了皇藏峪的大门,一股香味勾起了我们肚子里的馋虫。只听爸爸说:“到了皇藏峪,当然要品尝下当地有名的美食——小鸡炖蘑菇!”一听有吃的,我和表妹高兴的手舞足蹈。美食的味道就是不一样,现在想想那味道,还都回味无穷呢!

朋友们,怎么样?皇藏峪不错吧!你喜欢的,那就赶紧让你的爸爸妈妈也带你们来玩吧!

指导老师:魏海黎