



小小中医师

古城路小学小记者 杜柯含

今天，天气晴朗，小记者在老师带领下，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，一股浓浓的气味扑鼻而来，那就是中药的味道，我们在彭玉医生的带领下到了多媒体教室。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、辩证治疗及预防……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，药房的桌子上有一个小铲子，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：小儿茁壮成长，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 刘沫君



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们要去参观中医门诊、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。

小记者们听得津津有味，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，我深刻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，白茫茫的一片，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，还是让我那恐高的叔叔吓得大叫。

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！你喜欢的话，那就赶紧让你的爸爸妈妈也带你们来吧！

指导老师：魏海黎