诵读中医经典 学习八段锦

小记者打卡中医药文化夜市

本报讯（晋江内坑柑市中心小学小记者 林雅晴）3月21日晚，由晋江市卫生健康局、陈埭镇政府主办的“中国国医节”宣传暨中医药文化夜市在吾悦广场火热举行，本报小记者受邀参加，领略中医药文化魅力。

活动当天，吾悦广场人头攒动，热闹非凡。小记者们在陈埭中心卫生院工作人员的带领下，首先参观了中医药知识宣传区。展览区内陈列着各种中药材、传统药具及介绍中医药历史的展板，让小记者们对中医药有了初步的了解。

“夫经方之难精，由来尚矣……”在体验环节，小记者登台齐声诵读中医经典《大医精诚》，感受医者的仁心仁术和中医独有的人文情怀。随后，小记者们还跟着中医老师练习养生八段锦。在老师的带领下，小记者们认真模仿每一个动作，体会着调息、调身、调心的养生之道。

活动的高潮部分是中医药文化夜市。这里汇集了各种中医药相关的摊位，包括中药香囊展示、中药茶饮品尝、中医义诊体验等。小记者们在摊位间穿梭，不仅品尝了各种中药茶饮，还领取到了中药香囊，体验了刮痧、耳穴埋豆、艾灸、拔罐、小儿推拿等中医适宜技术，对中医药文化有了更加直观的认识。

小记者感言

活动中，通过登台诵读《大医精诚》和现场跟着中医老师练习养生八段锦，让我初步领略到中医文化魅力。这是一段很棒的体验！

戴荣辉（晋江市华泰实验小学）

诵读中医经典、学习八段锦、品尝养生茶饮……这是我第一次近距离接触中医药文化。我还知道了什么是“望、闻、问、切”的中医诊断方法，中医真是太神奇了！ 施名泽（晋江龙湖衙口中心小学）

活动现场，我领到了一个中药香囊。闻一闻，一股淡淡的清香扑鼻而来，让我感到神清气爽。

吴欣颖（晋江内坑中心小学）

指导记者 刘泽宇 董严军

小记者学习八段锦。

晋江二小梅岭校区小记者用爱温暖老人心

本报讯（记者 蔡红亮）3月21日下午，晋江市第二实验小学梅岭校区2021级4中队的师生、小记者携手梅岭街道离退休干部志愿服务队，走进晋江市社会福利中心，开展了一场“童心学雷锋，夕阳添光彩”的志愿服务活动。

活动伊始，队员们和退休干部精心准备了舞蹈、朗诵、非洲鼓演奏、情景剧表演等精彩节目，用童真的歌声和灵动的舞姿为老人们送去欢乐，赢得阵阵掌声。节目结束后，队员们将自己亲手制作的心意礼物送到老人手中，表达真挚的敬意与祝福。

当天，大家还一起参与了乒乓球接力、蔬菜套圈等互动游戏，现场气氛温馨欢乐。此次活动不仅传递了爱心与温暖，也让孩子们在实践中学会了奉献与感恩。

小记者感言

活动中，我特别关注到了福利院的工作人员和志愿者。他们细心照顾着老人家的生活起居，组织各种活动，让老人们感受到快乐和温暖。他们的爱心和专业精神让我深深地感动和敬佩。 蔡子邑（四年5班）

在与老人相处的过程中，我深刻体会到了尊老敬老的重要性，社会责任感与服务意识也在心中悄然生根发芽。今后，我将把这份温暖与责任传递给更多人。 张艺馨（四年5班）

永和群英小学小记者 甜蜜DIY蛋糕

本报讯（记者 蔡红亮）近日，晋江永和群英小学弥漫着一股甜甜的气息。原来，学校小记者站举行了甜蜜DIY蛋糕活动。小记者变身“小小烘焙师”，动手制作蛋糕，分享甜蜜和快乐。

活动现场，蛋糕培训师为每位小记者准备好蛋糕坯、蛋糕转盘、奶油抹刀、奶油等。糕点师边为大家示范做蛋糕的操作步骤，边讲解注意事项。

在了解制作材料和步骤后，小记者们迫不及待地动手制作这份饱含心意的蛋糕。他们一手扶住托盘，一手拿起奶油，小心翼翼地涂抹每一层蛋糕。他们发挥创意，把蛋糕装饰得五彩斑斓。

在温馨的音乐声中，小记者们小心翼翼地把蛋糕装进礼盒，并拿起手中的笔，在精致的贺卡上写下对家人的爱与祝福。“爸爸妈妈，你们辛苦了，我爱你们！”“感谢你们的付出，让我快乐成长。”……每一句都饱含着小记者们对爸爸妈妈深深的爱。大家纷纷表示，回去要将制作的蛋糕分享给家人，传递爱与幸福。

晋江五小小记者感受家风力量

本报讯（小记者 尤嘉煜）近日，晋江市2025年“家风书场”展演活动——晋江市第五实验小学专场在梧林传统村落百福轩举行，晋江五小部分小记者代表观看了此次展演。

当天，梧林传统村落百福轩的大堂里挤满了市民和游客，大家津津有味地观看晋江五小学生带来的演出。展演活动中，小演员轮番登台，带来了闽南童谣《晋江人说闽南话》、故事《跟着爷爷品家风》、乐器歌曲串烧《乐韵家风》等精彩节目，博得了满堂彩。

活动中，学校小记者一边沉浸式观看表演，感受闽南文化魅力；一边对演员和带队老师展开采访，了解他们对家风家训的理解。小记者们纷纷表示将积极传承淳朴向善的优良家风，传播正能量。

小记者感言

活动现场热闹非凡，闽南童谣、南音、讲故事、古筝等各种各样的节目精彩纷呈。随后，我和小伙伴们一起来到了草地上野餐。大家围坐在一起，欢声笑语不断，我感受到友情的温暖和大自然的美好。

小记者苏滢惜

观看展演时，我被吹葫芦丝的节目所吸引。表演结束时，我本想采访吹葫芦丝的小演员，结果他有事先走了。没能采访到他，我感到有些遗憾。 小记者张彬元

这次观看“家风书场”活动，不仅让我感受到了传统文化的魅力，还结识了不少小伙伴，真是收获满满！ 小记者陈言浩

我印象最深刻的是讲故事，那是我同班同学连凯威表演的节目。我采访了他，他说其实每一次表演都是难得的机会。真是“台上一分钟，台下十年功”。

小记者郭宸溪

指导记者 刘泽宇

指导老师 王宇婷 王歆歆

小记者作品选登

外婆家的小院

黄启祐（晋江市第二实验小学四年10班）

天空是鸟儿自由翱翔的乐园，海洋是鱼儿畅快遨游的乐园，而外婆家的小院，则是属于我的欢乐天地。它陪伴我走过了无数个春夏秋冬，承载着我满满的快乐。

外婆家的小院面积不大，却种满了各种各样的绿植。昙花、桂花、茉莉花、茶花依次绽放，花香四溢，让人闻着就心情舒畅。大树在风中轻轻摇曳，蝴蝶在花丛中自在飞舞，再加上水塘里欢快游动的锦鲤，构成了一幅无比绮丽的画卷。

在这个小院里，我和哥哥有着数不清的欢乐时光。每次我一进小院，就能听到哥哥兴奋地呼喊：“快！快来！”我赶紧跑过去，只见哥哥灵活地爬上假山，从自动喂食机里取出几粒鱼食，然后一下子跳下来，双手配合着，一边撒鱼食，一边准备好渔网。不一会儿，一群小黑鱼被吸引过来，争抢着美食。这时，就是捕鱼的最佳时机！哥哥迅速提起渔网，直直地插入水面，调整好方向后，用力一提，好几条活蹦乱跳的鱼儿就被网住了。我们把鱼放进水缸里，趴在缸边，看着鱼儿在水中嬉戏打闹，心里也乐开了花。

屋后有一棵莲雾树，每到秋天，树上就挂满了沉甸甸的莲雾。我和邻居小伙伴们会搬来椅子，比赛谁摘得又快又多。摘完后，大家就围坐在树下，一边下棋，一边品尝清甜的莲雾，每个人都开心极了。

到了晚上，外婆总会牵着我的手，在如水的月光下散步。有时，外婆会给我讲那些古老而又神秘的月亮故事，让我听得入了迷，仿佛走进了童话世界；有时，我们什么也不说，只是静静感受着夜晚的宁静与美好。

外婆家的小院，是我心中永远的乐园。这里有我的欢笑与泪水，有我童年最珍贵的回忆，无论过去多久，我都不会忘记它。

指导老师 张春茹

风筝聚会

张思瑶（晋江安海西隅小学）

春天来了，三月的风调皮地卷起他们的衣袖，嫩绿的草在脚下沙沙作响，小明、池宇和我相约一起去放风筝。

到了一片平地，我们看到蔚蓝的天空中飘着许多风筝，一条身上布满金色花纹的红鲸鱼摆动着大尾巴，好像在水里自由自在地游着。还有由红黄绿组成的三角形风筝，在天上飘来飘去，好像自豪地说：“我飞上天啦！”

看到这，小明迫不及待地拿出他的燕子风筝，和池宇一起放，只见池宇双手把风筝举过头顶，小明右手紧握线轴，左手将风筝的线拉得笔直，身体像一支离了弦的箭一样冲向前方。等线拉到两米长的时候，小明才回头对池宇说：“可以放手了，你快放手呀！”池宇立刻松了手，风筝稳稳地飞向天空，好像在跟别的风筝打招呼！“我们的燕子飞得真高呀！”池宇开心地说，旁边的我也开心得笑了。

在不远处，还有幸福的一家人在放风筝。小朋友高兴地扯着风筝线大喊：“爸爸妈妈，快看我的风筝飞到天空中了！”没错，那就是三角形风筝，爸爸指着风筝说：“飞得真高呀！”妈妈笑得灿烂。

我们的笑声交织在一起，成为春日里最动听的一支歌。

指导老师 黄荣荣

王勋豪（晋江安海西安小学五年1班）

指导老师 傅春荣

我的超级英雄

吴贝萱（晋江灵源灵水中心小学五年5班）

在我心中，有一个超级英雄，他不是来自遥远的星球，也不是穿着华丽斗篷的神秘人，他是我的爸爸。

爸爸身材高大，眼神中总是透着坚定和温暖。他对我的爱，就像阳光一样，时刻温暖着我。

爸爸是我的超级英雄，因为他像超人一样强大。每当家里有什么东西坏了，比如水龙头漏水、灯泡不亮，爸爸总是能迅速地拿起工具，三下五除二就把问题解决了。他那熟练的动作和沉稳的神情，让我觉得他无所不能。爸爸对我的爱还体现在他的陪伴上。每当周末，他都会抽出时间陪我和弟弟，带我们去爬灵源山；去公园骑自行车；和我们一起打羽毛球；陪我参加小记者活动……还会偷偷带我们去吃烧烤和冰激凌。爸爸总是把最开心的一面展现给我，他的笑声感染着我，让我也变得更加快乐。

爸爸是我的超级英雄，因为他充满了智慧。记得有一次，我在做数学作业时遇到了难题，怎么也想不出来解题的方法。我急得像热锅上的蚂蚁。这时，爸爸走了过来。他坐在我身边耐心地给我讲解题目，一步一步地引导我找到答案。在爸爸的帮助下，我不仅解决了那道难题，还学会了一种新的解题思路。

爸爸教会了我很多做人的道理。他告诉我要诚实、善良、勇敢，要学会关心他人。当我犯错的时候，他不会严厉地批评我，而是用温和的话语让我认识到自己的错误，并鼓励我改正。

这就是我的超级英雄——爸爸，他用爱、陪伴、智慧，呵护着我成长。我爱我的超级英雄爸爸，我希望自己也能像他一样，成为一个充满爱和力量的人。

指导老师 陈清涯

陈雅琳（晋江安海庄头小学五年1班）

指导老师 陈金禀

沟通的力量

吴铭轩（晋江龙湖阳溪中心小学五年3班）

这个假期，我读了著名作家曹文芳的文学作品《天鹅荡》。这部作品以细腻的笔触讲述了一对兄妹在天鹅荡的冒险故事。其中，第四章《爱吵闹的兄妹》给我留下了深刻的印象。

这一章主要描绘了兄妹俩在天鹅荡玩耍时发生的一场争吵。哥哥提议去湖中心的大瓦屋探险，但妹妹担心会有危险，坚决反对。哥哥嘲笑妹妹胆小，妹妹则气得满脸通红，两人随即争吵起来。就在他们争执不休时，一只小天鹅游了过来。它耐心地倾听了他们的想法，然后用温柔的语气细说各种细节。小天鹅的话语如同春风拂面，让兄妹俩逐渐冷静下来。他们开始反思自己的行为，意识到争吵并不能解决问题，反而会伤害彼此的感情。最终，他们互相道歉，重归于好。

读完这一章，我陷入了深深的思考。生活中，我们常常会因为意见不合而与他人产生冲突。此时此刻，我们往往只关注自己的想法，却忽略了他人的感受。而《天鹅荡》中的兄妹俩，正是通过小天鹅的引导，学会了换位思考，从而化解了矛盾。

猛然间，我记忆的闸门打开——就在前天晚上，我走进厨房，看到妈妈又在为我们准备美食，心里不禁暗自期待。就在我浮想联翩时，只见妈妈娴熟地拿起一袋盐，正准备往意大利面里撒。我心中一紧，顿感不妙。妈妈平时做饭总是喜欢多放盐，我曾多次提醒她，可她总是不以为意。

正当我准备大声呵斥时，我突然想起了《天鹅荡》中的故事。我知道，如果此时我直接斥责妈妈，肯定会引发一场争吵，而无法真正解决问题。于是，我迅速调整了语气，轻轻夺下了她手中的盐。妈妈猛地转过头来，瞪着我，问道：“你这是又在玩哪出？”我心中猛地一颤，心跳加速，手心冒汗，但我告诉自己，一定要冷静。我深吸一口气，微笑着对妈妈说：“妈妈，不可以一次下太多盐，对身体不好。”妈妈愣了一下，似乎有些意外。我趁机把吃盐过多对身体的不良影响一一道来，比如会导致高血压、加重肾脏负担等。我一边说，一边用温和的语气和真诚的眼神看着妈妈。妈妈听完我的解释后，沉默了一会儿，然后点了点头，笑着说：“你说得对，以后我会注意的。”

通过这次沟通，我不仅成功让妈妈接受了我的建议，还增进了我们之间的理解和信任，沟通与理解的力量是如此强大。

指导老师 许明雅

美味下午茶

陈雨潼（晋江市华泰实验小学四年3班）

南方的回南天又到了，到处都弥漫着潮湿的气息。在这样黏腻沉闷的日子里，总觉得心里也跟着变得湿漉漉的。这时，若是能来上一碗清甜爽口的美味下午茶——西米露，那该多好啊！于是，在我的软磨硬泡下，妈妈决定带我们制作芋圆西米露，为这有些烦闷的回南天增添一抹别样的甜蜜。

说做就做，我们翻出了制作西米露的食材：西米、芋圆、芒果、牛奶和冰糖。看着这些食材，我的心情瞬间变得雀跃起来。我先在锅里接满水，将它放在炉灶上，不一会儿，水就咕噜咕噜地翻滚起来。我把西米轻轻倒入锅中开始煮西米。

为了避免它们粘在一起，我时不时就搅拌一下。刚开始搅拌的时候，我还觉得挺新奇，可没过一会儿，手臂就开始发酸了。“哎呀，怎么还没好啊。妈妈，要多久啊？这搅拌也太累人了！”我忍不住抱怨起来。

“是啊，那你想吃吗？想就要坚持！”妈妈摸摸我的头说，“做美食就是这样，需要付出耐心和努力，再坚持一下，你看西米都快煮好了。”想着那美味的西米露，我还是咬咬牙坚持了下来。

15分钟过去了，煮到西米中间只剩下小小的白点，再焖上10分钟。在妈妈的指导下，我还利用这10分钟煮了芋圆。接下来就是最有意思的环节：过凉开水。我拿起勺子漏，把西米盛在漏勺里，当清凉的水流过西米时，它们在漏勺里欢快地跳动着。看着这些晶莹剔透的西米在水流下翻滚，我的心情也变得愉悦起来，回南天的烦闷一下子消散了不少。

接着，我在干净的锅里倒入牛奶，再加入适量冰糖，开小火慢慢熬煮。随着温度升高，冰糖渐渐融化在牛奶里，空气中弥漫着香甜的气息。

最后，我把煮好的西米和芋圆盛进碗里，缓缓倒入香浓的牛奶，再将切好的芒果丁铺在上面。金黄的芒果、雪白的西米与奶白色的牛奶相互映衬，光是看着就让人垂涎欲滴。我迫不及待地舀起一勺西米露放进嘴里，西米Q弹爽滑，牛奶、芒果三种味道在舌尖完美交融，带来极大的满足感！

指导老师 陈雅丽