

## 开启中医文化之旅 体验中医文化魅力



本报讯 5月18日上午,新乡日报社小记者延津分团一行走进延津县中医院,开启了一场体验中医药文化探秘之旅(如图)。

首先,医院工作人员带小记者来到门诊大厅,了解延津县中医院的概况,并讲述了中医药文化理念。

其次,由引导员带领小记者来到了2楼“全国基层名老中医专家郑学农传承工作室”,通过讲解员的精彩讲解,观看中药标本和互动,近距离认识中草药,了解戥秤、药碾、杵臼的起源和传统中医师具的使用,了解了经络、穴位的分布和作用;在中医综合治疗室,小记者目睹了艾灸的过程,工作人员讲解了艾灸的好处。小记者认真地听、仔细地看,眼神里充满了对中医药的好奇,感受了中医药

文化之美。

随后,小记者来到了4楼宣教室,由重症医学科护士长王丽娟开启了急救知识宣教,用通俗易懂、声情并茂的语言,熟练的手法,利用示教模拟人,详细讲解了心肺复苏、海姆立克法的方法,并开展了互动环节。小记者表现出了积极参与操作的强烈兴趣。

通过此次活动的了解,感受了中医药的魅力,激发了对中医药文化的热爱,并对急救知识有了进一步了解,提升了自救、互救意识,领略了博大精深中医药文化,开启了中医药文化启蒙之旅。(焦伟勇 文/图)

### “李书虫”

□市三十二中 裴栋

我的好朋友李瑞哲是一个书迷。

他不是一般的爱看书,可以说是到了痴迷的程度。他走路看,吃饭看,上厕所也看,洗澡的时候也要拿本书进去。他看书时十分投入,我喊他时,他只是嘟囔几声。他看书的速度特别快,才一个学期,竟然把我借给他的“四大名著”都看完了,而且读得很仔细。我问他书上的一些问题,他都答得上来,这让我很惊讶。因此,我也叫他“李书虫”。

有一天,他从图书馆里借了一本《哈利波特》。一回家,他就拿着书跑到屋里,趴在床上,全神贯注

地看起来。过了一会儿,该吃午饭了,他妈妈在厨房喊:“该吃饭了,该吃饭了。”他说:“来了,来了。”只听声音,却不见他出来,他妈妈急匆匆地走到他的房间门口,边敲门边喊:“再不过来吃饭,以后就别吃饭了。”他只好打开门,拿起书,走到餐厅,边看边吃起来。中午吃的是馒头蘸酱,由于他妈妈喜欢吃辣的,所以蘸的是辣酱。他吃着吃着,竟直接将辣酱抓到了自己嘴里。

我问他为什么这么喜欢看书,他说看书是一件十分快乐的事,书里有无限的乐趣,这就是我的书迷朋友李瑞哲。

### 越飞越高

## 成长的痕迹

“五一”假日,女儿参加了新乡日报社牧野少年小记者团义卖报纸活动,满怀期待的她,假期前就和我商量参加哪项活动,最终女儿选择了有挑战的义卖报纸活动。

5月4日上午,小雨且冷,我们到达活动场地,小记者积极性很高,带队教师讲了小记者应如何推销报纸的注意事项和销售技巧,女儿听得很认真、专注。而站在一旁的我心里忐忑不安,担心她初次体验卖报,看着行色匆匆的人,会不会害羞不敢开口?会不会中途放弃?会不会被行人拒绝后,哭鼻子找妈妈?尽管担心,但随着带队教师分发报纸,并组织小记者分散开始卖报,我渐渐地从她的视线里离开。

我躲在远处偷偷地看着她拿着报纸来回移动的小身影。女儿比我想象中要主动、坚强、勇敢。远处她那娇小的身躯被长长的帽檐和大大的记者服罩着,但却不失有力的步伐和坚定的信心。此时我感到非常欣慰。

过了一小时后,天突然又下起了雨,带队教师急忙集合小记者结

束了卖报。出乎意料的是,在这样的天气,公园行人又少的情况下,很出色地卖出5份报纸以上的孩子有3名,女儿便是其中之一。

回家的路上,女儿给我讲了一路她卖报的过程。她向一位老奶奶推销报纸,老奶奶没带钱,但又很想看报纸,女儿就主动送给老奶奶一份报纸,老奶奶很感激。孩子的善心善举是可贵的。我又问她:“如果有人拒绝不要报纸,你怎么办?”她说:“我会伤心一秒钟,但下一秒后就立刻去寻找其他人。”孩子在受挫后能快速调整自己,内心是强大的,这也是我们作为家长最感欣慰的。

孩子在卖报活动中锻炼了语言表达能力、沟通能力及受挫能力,能感受赚钱辛苦,明白劳动不易。活动即成长,牧野少年小记者团活动丰富有意义,通过各种类型的社会实践活动能引导并提高孩子的综合素质,锻炼孩子的综合能力。在这里,我们能看到孩子成长的痕迹。

——市新区小学一四班王欣怡家长

## 从那一刻开始

□贾常睿

又是一场暴雨,雨哗哗地下着,地上满是积水。

我的心情和这天气一样糟糕。今天数学考试,只考了30分。当我听到这个分数时,简直要崩溃了,心情低落,压力仿佛化作一把锤子,重重地砸着我的心。

放学了,雨虽然停了,但我心里的痛,却一直折磨着我,停不下来。为了学好数学,每天刷题,即使到了节假日,也忙得晕头转向。就在这时,一道闪电划破天际,狂风大作,雨又下了起来,我赶忙跑向一座亭子,坐在亭子中不停地流泪。

雨一直下,我向亭外,看到一株小草被雨水无情地冲刷着,东

摇西摆,腰都压弯了。一阵狂风吹来,轰的一声巨响,一棵大树被吹翻了,我赶忙回头看向那株小草,却惊奇地发现它在顽强抵抗,依然昂首挺胸。那一刻,我惊呆了,一棵大树都倒了下去,可一株渺小的小草,居然还可以屹立不倒,而我却被一时的挫折打倒,真是自愧不如。

那一刻我明白了,挫折是成长的必要过程。面对挫折不能气馁,要微笑着去唱生活的歌谣,不要埋怨生活给予了太多的磨难,不必抱怨生命中有太多曲折,人生如白驹过隙,去求得两点一线般的一帆风顺,也就失去了意义。

## 缅怀先烈 致敬英雄

□牧野区中新明德学校五一班 孙婧妍 辅导老师 赵小漫

“春城无处不飞花,寒食东风御柳斜。”每当春风吹起,杏花落花,柳絮烟花在满城飞舞时,这便是一个值得思念感恩的节日,也是一个血脉温情的节日——清明节。

在清明节来临之际,我校全体师生徒步来到市烈士陵园,缅怀先烈,寄托哀思。我站在烈士纪念碑前,纪念那些为国牺牲的革命烈士,向他们表示感谢。“祭神如神在”,在闭上眼睛纪念烈士时,仿佛又把我带到那炮火硝烟的年代;睁开眼睛仰望纪念碑时,仿佛看到了革命先烈面对敌人的屠刀,前仆后继,视死如归的英雄气概。

青山绿水长流,生前浩气;苍松翠柏堪慰,事后英灵。历史见证了一位位英雄的感人事迹,为了自己的家乡抛头颅,洒热血。只为换来我们的一寸土地,一片晴空。

在参观市烈士陵园纪念馆时,我一直红着眼眶。因为它记录了我们国家从“站起来,富起来,再到强起来”的历程中的重要人物。“少年强,则国强。”如果说,我们昨天还是不懂事的孩子,那今天我们要意识到肩上的担子。如今,我们的祖国已经“强起来”了,我们可以告慰那些长眠于地下的烈士:“你们希望的中国,出现了!”

让我们记住这庄严的时刻,让我们记住这郑重的承诺。我们要让先烈的鲜血染红的旗帜永远飘扬在祖国的蓝天。烈士精神将与日月同辉,永世长存。

回首遥望这庄严肃穆的市烈士陵园,再次肃然起敬,耳畔响起那句铮铮誓言:“请党放心,强国有我。”抬头挺胸,让我更加坚定脚下的路。

## 您是我生命中的那束光

□市二十二中(开达校区) 鲁宇航



数学考试后,老师下发了试卷,看着卷面上刺眼的56分,我非常伤心,眼泪不禁涌了出来,心想自己可能真的不是学数学的料。

放学了,老师像平常一样喊我一同回家,发现我在哭,问明了原因后,不停地安慰我:“考差了有什么,不就是56分吗?下次努力再考好就可以了。”

“我可能不适合学数学,我想放弃了。”“不行,你说现在放弃了,未来怎么办?要不你的人生就废了。”我哭得更厉害了:“可是我学不会。”老师一脸严肃地说:“你学不会,就要更加努力去学习,来,过来。”老师走到黑板前,拿出粉笔不停地写着数字,把我的错题写了下来,一步步地讲,我在旁边认真地听,脸上还挂着泪花。不一会儿,题目

就讲完了,老师说:“把这些都记好了,下次你就能考好了。”我看着满满一黑板的公式和数字,用崇敬的眼神望着老师,心中想,一定要把数学成绩提上去。

从那天开始,老师开始帮助我学习数学。每天早上在学校教我背数学公式;晚上放学,给我复习当天的知识;节假日,给我出数学题让我做。

没过多久,在又一次数学考试中,我的成绩明显提升,得到了老师的表扬。一分耕耘,一分收获,我开心极了,心里充满对老师的感激。

在我没有信心时,您帮助我;在我失望时,您鼓励我;在我伤心时,您给我安慰。您是我生命中的那束光。

## 在失败中成长

□市二十二中 王梓语



人生的路上不可能一帆风顺,总会有坑坑洼洼,有失败,但不要伤心,不断改正错误,继续努力,总会成功的。

去年,我准备参加钢琴比赛。参赛的那首曲子很难,我足足练了快一年的时间。上钢琴课时,老师耐心指导我。在家练习时,父母总是默默陪着我,我感觉自己的技艺已经达到了炉火纯青的地步。

期待着,期待着,终于等到了比赛那天,我信心满满地走上比赛的舞台,看见下面黑压压的人,无比紧张,一瞬间大脑一片空白,竟把谱子忘记了。开始弹奏了,我只好把引子跳过去再弹,我能听到台下评委议论的声音,心情很低落。

我一边抹眼泪,一边走下舞台,妈妈走过来拍着我的背说:“感觉这次弹得怎么样?”我说:“我在

家一直弹得很好,没有忘过谱子,为什么一上台就全忘了,怎么也弹不下去。”妈妈语重心长地对我说:“失败很正常,谁都会有失败。有的人很努力地做一件事,可最后的结果还是失败。但只要你不放弃,坚持下去,总会成功,总是会有收获的。”我好像有点明白了,妈妈继续说:“失败就像成长路上的拦路虎,需要你自己去克服它,打败它,试了一次就放弃,永远也战胜不了它的。持之以恒,不断努力,一定会打败它。”我恍然大悟,我虽然这次失败了,但也算是一种成长。

有句话说得好:“失败乃成功之母。”许多科学家在做实验时,也会经历失败。比如,爱迪生在发明电灯时也失败了许许多多次。失败是奠定成功的基石,在失败中不断成长,一定会到达成功的彼岸。

## 翻过那座山

□市十中 刘颜硕

如果说生命是一座蜿蜒的长城,那么自信就是那层叠的基石;如果说生命是一艘远航的船,那么自信便是船上的风帆;如果说生命是炙热的太阳,那么自信便是那万丈光芒。自信最真,没有自信,生命的动力便杳然西去;没有自信,生命的美丽便荡然无存。

——题记

我很内向,非常不爱说话,甚至有些自卑。上课的时候,我生怕老师让我回答问题,更害怕回答错了,同学们会嘲笑我。内向就如同有一座大山横在我的面前。

在一次班会上,老师问谁去参加演讲比赛?瞬间,教室里就像炸开了锅。同学们议论纷纷,结果却没有一个人想去。老师走下讲台,在我的身旁停下,轻轻拍了拍我,班里也渐渐安静下来,我也吓了一跳,觉得是不可能完成这么艰巨的任务的。老师说:“要不你来试一试,加油,老师相信你。”望着黑

板上老师写的演讲要求,我陷入到沉思当中。

第二天我写好了稿子,十分忐忑地走进老师的办公室,小心翼翼地把稿子递给了老师。老师看罢,满意地点点头,笑着说:“加油,老师相信你,你是个很有潜力的孩子。”老师又找来播音老师给我划了节奏、重音,带着我练习了好几遍。后来,我每天一有空就掏出稿子来练习。慢慢地,我觉得横在自己心中的那座大山悄悄地消失了。比赛那天,第一次上台的我还是十分紧张,但我的心情很快就平静了下来,走上台,开始了自己的演讲。仿佛过了一个世纪,我终于结束了演讲,赢得了台下观众热烈的掌声。

从此,我逐渐变成了一个自信的孩子。感谢老师对我的鼓励和支持,让我翻过了那座横在我面前的大山。

## 她哭了

□卫滨区铁西实验小学 胡裕涵

“反抄作业大会”在老师办公室召开了,老师让我们把同学们的作业对比一下,看看谁是抄的。老师一声令下,大家立即行动起来。

经过对比,调查发现,小张同学的嫌疑最大,她平时考试四五十,可练习册上的题竟然全对。我把这件事和小张同学说了,可她铁齿钢牙,死不承认,我们只好报告老师。

老师严厉地对她说:“你认为你抄的作业正确率高,老师就会表

扬你吗?作业是让你课后巩固的,另外,抄作业是不诚实的行为。”小张同学突然哭了,泪水如同决堤的河水一样涌出,她向老师鞠了一个躬,边擦泪水,边哽咽地说:“对不起,同学们,我不该抄作业,也不该不承认错误,希望大家原谅我,我以后会改正错误,再也不这样了。”

小张同学刚说完那一刻,教室里出奇得静,连掉一根针都能听得一清二楚。紧接着,教室里爆发出一阵热烈的掌声。

## 宽容让世界更美好

□市实验小学 韩静怡 辅导老师 尚利娟

让生活美好的是宽容,是坚持,是爱,也是礼让。有许许多多的事情都可以让我们生活变得美好,而宽容让我的生活更美好。

有时,我们应该宽容。临近期末时,班中只有“沙沙”的写字声,突然,一名同学大叫一声,顿时53双眼睛盯着她,她也不觉得不好意思,冲我们大喊大叫:“我的笔呢?谁拿了我的笔?”她的口气有点儿生硬,在我们给出她否定的答案时,她突然来到我和同桌面前,像一只愤怒的狮子一样对我们吼道:“一定是你们中的一个,当时班里就你们两个人。”同桌当时想去找她吵一架,被我拦住:“多一事不如少一事。”这事惊动了班主任,班主任最后找到了那支笔。那名同学向我们道歉:“对不起。”同桌拍拍我,冲她笑道:“没事,但下次你再误会,我们可就不会像这次一样原谅你了。”我点了点头,认真说道:“人总会有误会别人的时候,下一次可以让大家帮忙找一找。”

宽容,让同学们更加团结。对他人宽容,会让我们变得美好;而

对家人宽容,会让我们的家庭变得美好。

过年时我见到了侄子,我叫他小林子。男孩子喜欢放炮,很正常,淘气一点儿也很正常。但是他却往别人鞋中放摔炮,我就被整过。当时,他和他妈正在看手机,我出门想买块糖,穿好鞋,刚一站起来,“啪啪啪”的声音就在我的鞋里响了起来。我脱下鞋子一看,白袜子变成了黑袜子,那可是我过年刚穿上的新袜子,他却笑得前仰后合。他妈妈一看就知道是他的恶作剧,拿起木尺就打。他在屋里边哭边跑,绕着客厅直转圈,哭得上气不接下气,看起来十分得可怜,最后还是被打了一顿。他边擦眼泪,边吸鼻涕,可怜巴巴地对我保证道:“我下次再也不敢了,我保证以后不会往别人鞋里放摔炮了。”我打断他的话,擦了擦他脸上的泪水,心算了,原谅他吧,便开口道:“好了,原谅你。”宽容,让我们互相信任。

宽容会让生活更加美好,也会让中国这个大家庭更加美好。