



动手制作中医药皂。

闻药香 识经络 习古法

小记者沉浸式体验中医药文化

本报讯（记者 王艺宸 摄影报道）8月22日下午，10余名徐报小记者走进神州五行中医门诊，在专业老师的带领下，开启了一场别开生面的中医药文化体验之旅。从动到静，从听到做，孩子们在亲身参与中，真切感受到了中医文化的独特魅力。

活动伊始，老师便带着小记者们练起了八段锦。抬手、弯腰、转身……虽然一招一式尚显稚嫩，但每个人都神情专注、有板有眼。老师一边示范，一边娓娓道来：“八段锦是老祖宗传下来的养生功法，长期坚持可以调理气血、强身健体。”短短十几分钟的练习，不少孩子已微微冒汗，却笑着说：“原来锻炼也可以这么有意思！”

随后，小记者们怀着好奇走进中医诊室。整洁有序的诊台、琳琅满目的中药柜，让孩子们第一次“零距离”接触到真正的中医世界。“这个黄色的是什么药材？”“它能治什么病呀？”问题接连不断，老师耐心地逐一解答，并现场演示了“望闻问切”的基本诊法。小记者们一边仔细观察，一边埋头记录，笔记本上很快便

写满了新鲜有趣的中医知识。

在会议室里，老师用生动通俗的语言，为大家讲解常见穴位知识。“足三里在这里，经常按揉有助于健脾和胃；合谷穴在虎口位置，轻轻按压可以缓解头痛。”小记者们跟着示范，在自己身上认真寻找、小心按压，现场互动热烈。老师还结合时令贴心提醒：秋季干燥，要注意早睡早起、及时添衣，多吃梨、百合等润肺生津的食物。实用的养生小贴士让孩子们频频点头，纷纷表示：“回家一定要教给爸爸妈妈。”

而整场活动最令人期待的，莫过于动手制作中医药皂。老师详细讲解了制作流程后，孩子们便迫不及待地行动起来。大家精心挑选着自己喜欢的模具——有爱心形的，也有花朵形的。加热皂基时，教室里格外安静，一双双小眼睛紧紧盯着容

器，生怕错过每一个变化；待皂基完全融化，孩子们又小心翼翼地滴入自己喜欢的精油，轻轻搅拌，再缓缓倒入模具。看着手中渐渐成形的“专属药皂”，每张小脸上都洋溢着兴奋与自豪，大家纷纷说要把它当作特别的礼物带回家，和家人分享这份中医的馈赠。

这次活动，不仅让小记者们在轻松愉悦的氛围中走近了中医、认识了中医，更通过亲手实践，让传统文化的种子在他们心中悄然生根。中医不再遥远，它在孩子们的欢笑与好奇中，变得生动、亲切、触手可及。



学习实用的养生知识。

老师，我想对你说

徐州市教师节全民主题征文活动正式启动

投稿须知

一、投稿对象

全市范围内所有中小學生均可参与投稿。

二、作品要求

1. 内容紧扣“老师，我想对你说”主题，真情实感优先，拒绝套话、空话；
2. 文体不限，记叙文、散文、诗歌、随笔等形式均可，篇幅长短不设硬性限制；
3. 作品须为本人原创，不得抄袭、搬运他人公开内容；
4. 投稿时请在文末清晰地标注作者姓名、所在学校、年级及联系电话，方便入选后联系。

三、投稿方式

1. 所有稿件以 Word 文档形式发送至指定投稿邮箱：a18451515669@163.com；
2. 邮件主题与文件命名统一格式为：“老师，我想对你说+作者姓名+学校+指导老师”；

3. 若作品配有手绘、老照片等相关配图，可作为附件同步打包发送。

四、征集时间

即日起至2026年9月6日24:00截止。

五、成果展示

我们将择优遴选优质作品，在《都市晨报》少年周刊及“徐报汉风少年中心”公众号平台进行分期展示。

金秋九月，丹桂飘香，我们即将迎来第42个教师节。为传承尊师重教的优良传统，引导全市中小學生用文字记录师生间的温暖点滴，把藏在心底的感谢说给老师听，现正式发起“老师，我想对你说”全民主题征文活动。

本次活动面向全市中小學生公开征集。你可以写下藏了很久的感恩心里话，可以讲述和老师之间的专属暖心故事，也可以定格校园里某个令人难忘的闪光瞬间。活动不限文体、不限篇幅，不以华丽辞藻作为门槛，只鼓励大家用最真诚的笔触，把平日里不好意思说出口的心意，变成落在纸上的珍贵纪念，为敬爱的老师们送上一份独一无二的节日祝福。

