



一次“慢下来”的时光

徐州市西苑中学 八(2)班 钱梓宸

在当下,人人都在快节奏的生活中行色匆匆。即便有人特立独行,也犹如混入洋流中的鱼儿,被同化,与鱼群一同逐浪。人们都在夜幕中追赶着那“六便士”,可是又有谁能从这节奏中慢下来,抬起头,欣赏空中悬挂的一轮明月?

正月十五元宵节,我终于得以从快节奏的学习生活中放松下来。这种被时间推着走的日子令我有些喘不过气,常常是刚完成一件事,马上又要去做另一件事。

这一天的傍晚,奶奶送来了两盏小面灯。灯身用生面团制成,灯口处捏了一层小花边,很是好看,中间插着一根粗面棒,留出空间可以倒上油,再点亮灯芯。

这是爸爸小时候元宵节的传统习俗,以前每家每户都会这么做。听妈妈说,他们小时候不光会点面灯,过完节还会切下灯座,煮一碗热乎乎的面片吃。

妈妈在两盏灯里倒入植物油,金黄的油液顺着乳白的灯壁滑落,在底部汇成小潭,表面细腻平静,浅浅映出人影。这次点灯没有用打火机,妈妈翻出上次过生日没用完的长火柴,我在砂纸上轻轻一划,火柴头的红色部分立刻燃起来,晃动的火苗点燃了吸满油的灯芯。

我举着面灯在房间的各个角落转了一圈,原本黑漆漆的地方瞬间被暖光照亮,地板上、墙壁上都映着柔和的火光。把每一寸空间都照过后,我将面灯放在窗台上,时间仿佛静止了,只剩下眼前火光照亮的一片小宁静,远处是满城万家灯火,路上有行人匆匆走过……

火苗在冷风中摇曳,时旺时弱,像身着金红长裙的舞者,时而展身跳跃,时而俯身旋转。我望着火苗,看着缕缕轻烟在风中升起又散开,渐渐出了神,周围的背景晕成一个模糊的小光点,温柔地衬托着被照得半透明的面灯。

渐渐地,灯芯被烧得炭化,黝黑的灯芯向下卷曲,慢慢开出一朵灯花。看着眼前的景象,我忽然懂得了古人“闲敲棋子落灯花”里藏着的那份闲情雅致。

远望,对面办公楼的几盏灯还亮着,我不禁笑他们只顾追赶“六便士”,不懂停下来细细品品烟火生活的滋味。

近观,火苗还未熄灭,只是越来越小,与空中的明月遥遥呼应,温柔地照着这一方空间,专属于我的“慢下来”的时光……

指导老师:王云岩

中医实习生

徐州市大学路实验学校(北校区)四(1)班 侯玥瑶

9月12日,我和妈妈来到位于云龙区的徐州和佳医院,参加徐报小记者团的中医体验活动。报到时,老师给我穿上了中医实习服。那一刻,我仿佛立刻化身一名真正的“中医实习生”。老师告诉我们,在这里,我们不仅要学习药材属性、推拿和针灸手法,还要认识各种各样的中药。

活动一开始,显示屏上先带我们开启了中医美容之旅。医生介绍,针灸美容就是用专业的银针扎在不同的穴位上,通过刺激穴位,达到减少皱纹、美化面容的效果。但这种针灸手法要经过很长时间的练习才能掌握,可不是短时间能学会的,我这个“中医实习生”可不敢随便上手。我在心里暗暗给自己打气:“继续努力吧。”

接着,我们观看了拔罐的演示过程。医生邀请一位家长配合体验,只见医生点着了一个“火球”,把“火球”伸进玻璃罐里快速绕了一圈,立刻把罐子按到体

验者的背上,透明罐口紧紧吸住皮肤,罐子里的肌肉慢慢鼓起,皮肤颜色也跟着变化,初看还有点让人紧张。医生告诉我们,“火球”的作用是消耗罐内的空气,让罐子牢牢吸附在皮肤上。而不同颜色的罐印,能够反映出身体的不同状态,中医的智慧真是太神奇了。

最后,我们还认识了许多常见的中药。你是不是和我之前一样,以为所有中药都是苦的?那就大错特错了!医生告诉我们,生活里很多常用的调料其实都是中药:陈皮、生姜、百合、桂花等,它们有的味道清甜,有的可以去腥膻,还有的平时就能直接食用,是不是完全想不到?

这次小记者活动虽然结束了,可我的心还停留在老师生动的讲解里,回味着中医带给我们的奇妙体验。我在心里暗下决心,今后一定要好好学习传统文化知识,长大后争取当一名真正的中医。

指导老师:卜庆红

走进徐工挖机 感受大国重器的力量

徐州市鼓楼小学 六(4)班 苏泽沐

今天上午,我们走进徐工挖机事业部,参加期待已久的研学实践活动。走出熟悉的校园课堂,近距离接触家乡的大国重器,我的心里满是激动与好奇。

首先,我们探访了智造探索中心,在这里解密挖掘机背后的硬核科技。展厅里图文并茂,各式各样的模型、数字化展示设备映入眼帘。讲解员向我们介绍挖掘机的发展历程:从过去依靠人工操作,到如今数字化、智能化操控,一代代技术人员不断钻研创新,才造就了今天性能强大的国产挖掘机,也让我真切感受到科技进步带来的巨大改变。

接着,大家体验了沉浸式模拟驾驶舱,好好过了一把“机手”的瘾。坐在仿真操作位上,手握操作杆,屏幕上完整还原出真实作业场景。看似简单的操作,实际上并不容易,手柄的细微变动,都会直接影响机械臂的动作。同学们轮流体验,一边操作一边互相交流,真切体会到工程机械操作人员日常工作的辛苦。

随后,我们来到领航智能生产线,亲眼见证“钢铁巨兽”一步步组装诞生。偌大的车间里,自动化机械臂有序运转,只有少数工人在岗位上值守。一块块厚重的钢板、一个个精密零件,在机器的精准作业下有序拼接组合,慢慢变成一台完整的挖掘机,就像在搭建一座巨型积木,场面十分震撼。

最令人惊叹的便是挖掘机绝技秀。本该粗犷有力的庞大机械臂,竟然表演起切黄瓜、投篮、写毛笔字。笨重的钢铁机器,展现出灵巧精细的操作:机械臂稳稳落下,黄瓜被切得厚薄均匀;精准投球,篮球稳稳落入篮筐;大抓手握起毛笔,一笔一画写下工整的汉字。高超的表演引得在场同学们连连惊叹,掌声此起彼伏。

之后,大家打卡苏超定制版挖机足球互动点位,感受体育和重工制造的奇妙碰撞。硬朗的工程机械遇上活力满满的足球元素,让硬核工业多了一份鲜活的趣味。最后,我们站在壮观的“挖机森林”机群前集体合影,一张张笑脸定格下这超燃的难忘时刻。

这次研学活动让我们走出教室,近距离领略大国重器的风采。我真切感受到智能制造的独特魅力,深深体会到精益求精的工匠精神。作为徐州的少年,看到家乡的徐工制造走向全国、走向世界,我的心中充满自豪。今后我要努力学好科学知识,怀揣梦想,将来也为祖国制造业的发展贡献自己的一份力量。

指导老师:苏恩赐

