

为助力少年儿童培养科学健康的生活理念,提升自我健康管理能力和应急素养,近日,萧山区科学技术协会联合萧山日报小记者团,发起“绿动身心 浙里行动 科学小记者邀你‘解锁健康密码’”主题活动。科学小记者们化身“健康小卫士”,先后走进萧山区疾控中心、萧山区第一人民医院和萧山区中医院,开启融合疾病防控策略、急救科技应用和中医药文化精髓的研学之旅。

绿动身心 浙里行动 科学小记者邀你“解锁健康密码”

走进萧山区疾控中心 了解疾病防控知识,勇闯微观大世界

5月10日,小记者们踏入萧山区疾病预防控制中心,开启一场健康探秘之旅。

实用的“洗手大作战”环节拉开了活动的序幕。邱慧丽老师耐心地教小记者们七步洗手法,“内、外、夹、弓、大、立、腕”,每一个步骤都讲解得细致入微。为了让小记者们明白科学洗手的重要性,邱老师抽取6人参与手卫生采样。样品培养后,洗手前后细菌差异显著,小记者们惊叹手上“小怪兽”众多,科学洗手刻不容缓。

传染病怎么预防?零食怎么吃才更健康?在科普小讲座中,李智博老师温馨提醒,预防传染病要少去人群密集且通风差的地方,勤洗手、戴口罩,切断传播途径,多锻炼、睡好觉,增强免疫力。王晓培老师则建议选水果等天然健康零食,少吃薯片、糖果等高油高糖零食,多关注食品外包装的营养成分配料表。

在“碘盐变色大挑战”这个环节里,小记者们看到食盐加入试剂后变蓝了。李昉贇老师揭秘,这是因为食盐里添加了碘。碘对身体极为重要,能促进甲状腺素合成,保障神经系统发育等。

最后的“微观世界大冒险”,在陶娇娇老师的引领下,小记者们通过光学显微镜,认识了白细胞、红细胞等血液成分,观察了细菌形态及革兰氏染色结果。

活动接近尾声,小记者们收到了疾控中心精心准备的健康手册。这次活动,为他们打开了健康知识的大门。相信在未来,他们会把所学知识传递给更多人。

被朱老师手指按压穴位时,那微微的酸痛感让他们惊叹中医穴位的神奇。

活动的最后环节是取药称量与制作防蚊香包。在医院团委书记熊振飞的指导下,小记者们认真学习取药称量的方法。他们小心翼翼拿起秤杆称量中药材,再将其装入香包。看着亲手制作的防蚊香包,他们兴奋不已,纷纷高高举起展示。

这次活动,小记者们不仅近距离感受到了中医药文化的博大精深,还学到了实用的养生知识和技能。中医药文化如同宝藏,激发了小记者们无限探索的热情,这份热情将化作传承的翅膀,飞向更美好的未来。(文/黄春梅)



学习称量



观察细胞



手卫生采样



碘盐变色实验



学习中药知识

走进萧山区中医院 辨识中药材,感受中医药文化魅力

5月18日,怀揣着对中医药文化的好奇与向往,小记者们踏入萧山区中医院。

走进弥漫着古朴中药味的中药房,一排排百子柜整齐排列,小记者们穿梭其间,仔细观察各种中药材。在中药师蔡蒙杰的讲解下,小记者们对中药材有了全新认识:蒲公英是清热解毒的良药,薄荷有对抗暑热的作用,灵芝有增强免疫力、护肝等功效……

夏日炎炎,如何养生备受关注。朱丽丽老师为小记者们带来了夏季的养生妙招,她表示中医讲究药食同源,日常饮食应清淡,少吃生冷食物,可适当运动和艾灸。小记者们听得入神,纷纷表示要将这些知识运用到生活中。

穴位按摩环节是活动的重头戏。朱老师介绍,人体穴位藏着生命密码,比如按摩手背上的合谷穴3-5分钟能预防中暑、缓解头痛,按摩足三里穴5-10分钟可增强免疫力。小记者们踊跃举手体验,当



小记者手记

小记者 翁浩祺 市中心小学301班

这次,我参加了小记者活动——了解疾病防控知识,勇闯微观大世界。

在萧山区疾控中心,我掌握了七步洗手法;知道了什么是传染病,传染病传播需要哪些因素,病原体又是什么;了解了什么是垃圾食品,我还知道了一天中在两餐之间吃零食比较合适,这样能帮助我们身体维持血糖水平稳定,提供能量,同时避免影响正餐的食欲。

最后我们还做了一个实验,老师选了5名同学上台涂抹特制的药水,然后洗手,接着再涂一遍,最后检测谁的手洗得最干净,我也有幸参与了这个实验,这是我洗得最认真的一次。

这次小记者活动真有趣,我学到了很多,收获也很多!

小记者 桑晨熙 文博小学305班

我穿着一件彩虹色的牛仔外套,戴着鲜艳的红领巾,这次我要去上一堂“特别的课”——防疫小达人。

阳光洒在疾控中心的玻璃门上,我怀着紧张激动的心情跟着队伍走进大厅,鼻子里萦绕着淡淡的消毒水味,穿着白大褂的老师笑着问我们:“同学们,你们知道七步洗手法吗?”我们异口同声地说:“知道!”老师笑着摇摇头,接着又问具体是哪几步呢,这时大家的回答没有刚才果断了。老师细心地教了我们正确的七步洗手法,还给我们讲了感染途径、白细胞、红细胞及易感人群和零食怎么样吃等知识,最后我们分组体验了防疫小实验,瞬间觉得自己是一个防疫小达人了。

回家的路上,微风轻轻地吹起了我的红领巾,像在给我点赞。这次的参观让我明白了认真洗手、戴口罩的重要性,这真是一场奇妙之旅。

小记者 丁富涵 江寺小学302班

这次,妈妈带我参加了萧报小记者团的活动,地点是在萧山区第一人民医院,我就奇怪了,搞活动怎么会在医院里呢?我怀着疑问来到了医院,签到的时候还有一个伴手礼,我开心地拿着礼物进入了教室。这个活动一共分为三个环节,分别是急救包扎、参观中药房和保护眼睛。

其中我最喜爱的是参观中药房。我们一走进中药房,就看到了各种各样的药材,药柜里还放了一些让人意想不到的中药,我最感兴趣的还是蛇,干了的蛇肉看起来还真的有点吓人,不过最吓人的还是一条条干的蜈蚣。经过老师的讲解,我还知道了植物也可以当药材哦,比如蒲公英、菊花、金樱子,我看得眼花缭乱。这次的活动让我收获满满,所学的知识都装进了我的脑袋里面啦。

小记者 谢子幂 金惠小学204班

星期天,我去萧山区第一人民医院

参加了萧报小记者团活动!我在急救小课堂里学到了很多急救的知识,还和小伙伴组队练习了包扎技术。最惊喜的是,我尝到了又苦又甜的“中药棒棒糖”!

我觉得最有趣的就做驱蚊香囊啦!现在我就来教一下大家吧!首先准备一个会“呼吸”的布袋子,然后放入调制好的驱蚊中草药包,再把棉花放进香囊袋里,最后把香囊袋口系紧,这样一个会赶跑蚊子的香囊就做好了!偷偷告诉你们,其实香囊也是有“保质期”的哦。

经过这次活动,我想告诉小伙伴们,医院一点都不可怕,反而超好玩!

小记者 任天择 高桥小学309班

周末,我来到萧山区第一人民医院参加活动,其中最让我着迷的是中药房里的“小抽屉迷宫”——整齐排列的棕色抽屉上,贴着“寒水石”“急性子”“龙胆”等各种奇奇怪怪的标签,医生伯伯还捧了一把“酒地龙”给我们看,解释说这是处理过的蚯蚓。看来中药名里藏着好多的秘密呀。

我和小伙伴们像探秘一样,盯着脚挨个打开抽屉,木抽屉滑动时还带着淡淡的药香。不知谁喊了句“像打地鼠游戏!”大家参观得更欢了。我们一边笑还一边比赛记药名:“五味子”的抽屉最香,“决明子”的抽屉里能看到小颗粒,“急性子”的标签是倒着的!不知不觉,我的采访本上就记满了10多个药名,活动结束后,我要考考妈妈。

这次活动就像一场充满药香的寻宝游戏,那些会“捉迷藏”的中药抽屉,成了我周末最难忘的回忆!

小记者 周洛骏 市中心小学301班

这次,我去到萧山区中医院当了一回“小小郎中”。第一关:辨草药。我们来到中药房,刚跨进门口,一股浓浓的艾草香就扑鼻而来,映入眼帘的是一排排中药柜子,紧接着中药房的医生向我们介绍了许许多多的中草药。第二关:摸草药。医生拿了几袋密封的陈皮,让我们每一个都摸一下,感受陈皮的触感。第三关:尝草药。我咬了一口陈皮,先尝到的是甜味,慢慢回味中带着酸味,渐渐地甜味盖住了酸味,嘴巴里留下一股清香,但是过了一会儿,突然我就感觉肚子饿了。第四关:做香囊。夏天来临,蚊虫出现,医生教我们制作驱蚊虫的香囊。先把艾草、薄荷等草药打碎放进草药袋里,然后把草药袋拉紧并放进香囊里,简单的驱蚊香囊就做好了。

时间流逝,小小郎中“下班了”,回家后,我把香囊送给了总被蚊子咬的奶奶。

小记者 沈荻云 高桥小学南江校区302班

“小小草药有神通,中医世界趣无穷。”周末,我带着满腔的热忱,以小记者的身份走进了萧山区中医院名医馆,亲身感受了中医文化的奇妙世界。

燕子老师一讲完注意事项,我便跟着蔡医生来到了中药房。当透明的抽

屉“唰”地拉开,眼前的灵芝好像一把把棕色的小伞,合欢树皮摸起来糙糙的。这时,有一股清新的果香直往我鼻子里钻,原来是陈皮。我按捺不住好奇,捏了一块,感觉脆脆的,放进嘴巴里一嚼,那股酸酸的味道瞬间在口中散开,真特别!

朱老师的养生课也很有意思!我跟着学按穴位,手指一按,酸酸胀胀的感觉顿时袭来,就好像有小蚂蚁在我的腿上爬一样。最后,我们还一起制作了中药香包。闻着香包里的味道,我觉得自己仿佛置身于夏日的清凉之中了。

这次小记者活动,让我真正体会到了“中医”是多么博大精深。我太想把这份奇妙又珍贵的体验分享给身边的每一个人。(指导老师:沈梅斌)



聆听讲座



检查视力



学习称量



学习伤口包扎



小记者合影留念