



2025年1月27日 星期一
农历甲辰年腊月廿八

成长周刊 CHENGZHANG ZHOUKAN

江海小记者走进中医医院 沉浸式探寻中医药文化

18日上午，南通汉药中医医院和江海小记者总站联合开展“小小中医体验行”活动，来自通师二附、城中小学、实验小学、朝晖小学、城西小学、高师附小等校的江海小记者开启了一场沉浸式中医药文化探寻之旅，零距离感受中医的神奇魅力，进一步传承和弘扬中医药文化。

小记者们怀着好奇的心情来到中药房，围在中药师身旁，学习通过望、闻、触、尝等方法辨识中药材，了解乌梅、甘草、黄连、桑葚、枸杞、山楂、丁香等常见中草药的药理特性和功效，深刻领悟“药食同源”的道理。

杵臼捣药是中药房中的一门技术活，在中药师“逢壳必捣，逢子必破”的示范下，小记者们手握杵臼，有节奏地捣药。“戥秤是一种小型的杆秤，是中药房抓药的必备器具，具有极高的称量精度。”只见小记者们将中药材放置在戥盘上，通过移动戥砣



来调整戥杆的平衡。虽然他们是第一次体验，有点手忙脚乱，但忙得不亦乐乎。当读取戥星上的刻度时，小记者们成就感满

满，脸上露出甜甜的笑容。现场学习氛围浓厚，欢笑声不断。

当天，两名中医师还为小记者们演示了“八段锦”。小记者们兴趣盎然，随着音乐的节奏，跟着中医师认真学习，成功完成了一套完整的八段锦，展现了江海小记者良好的精神风貌，赢得现场围观市民群众的阵阵掌声。

在顺寿堂中医药养生文化体验馆，小记者们品尝了由各种中药冲泡、熬制的养生茶饮和炖品，感受中药的别样味道。在中医推拿室，中医师演示了眼部穴位推拿手法，贴心地提醒小记者们要注意科学用眼、规律作息，适当进行户外运动，进而预防近视。

此次活动提高了小记者们对中草药的认知，推广了中医养生功法，激发了他们对中医药的浓厚兴趣，让他们更加健康茁壮地成长。

图文/贾冯翔



非遗剪纸&糖画儿 江海小记者走进紫琅新春年货大集 领略非遗独特魅力



18日，来自我市紫琅第一小学、通师一附、实验小学、朝晖小学、北城小学、同和小学等多所学校的江海小记者和家长们，一同走进位于南通国际会展中心的紫琅新春“年货大集”，在充满人间烟火气的喜庆氛围中，领略剪纸、糖画两种非物质文化遗产的独特魅力，传承和弘扬中华优秀传统文化。

“在我国，剪纸具有广泛的群众基础，交融于各族人民的社会生活，作为一种镂空艺术，它能给人以视觉

上透空的感觉和艺术享受……”活动中，南通剪纸市级代表性传承人李海烽老师为小记者们介绍了剪纸的历史和由来，并现场展示了精湛的剪纸技艺。李海烽出身剪纸世家，是李氏剪纸第三代传人。他受家庭影响，醉心于剪纸艺术，在剪纸之路上不断探索、开拓创新，将南通剪纸艺术发扬光大，已形成颇具个人特色的剪纸风格。

小记者们热情高涨，纷纷拿起剪刀和红纸，紧紧跟随李老师的“步

伐”，全神贯注、小心翼翼地剪着自己的作品。伴随着一阵“咔嚓咔嚓”的剪刀声，一幅幅栩栩如生、寓意吉祥、富有节日元素的窗花、灯笼作品就在小记者们灵巧的双手下悄然诞生。“快看，快看，我剪出来啦！”“太好看了吧！”小记者们举起自己的作品，高兴得欢呼起来。

活动当天，小记者们还在糖画非遗传承人手把手指导下，亲身体验糖画的制作乐趣。他们以勺为笔、以糖为墨，行云流水、一气呵成……转瞬间，蝴蝶、大刀、“福”字等图案便跃然于案板之上，引得小记者们阵阵惊叹，脸上洋溢着灿烂的笑容。

此次活动不仅丰富了小记者们的寒假文化生活，还为即将到来的新春佳节增添了欢乐祥和的浓厚氛围。

图文/贾冯翔



江海小记者 制作非遗棕编灯笼 传统手工艺 处处见巧思

棕编是一门传统的民间手工艺，它以棕榈树叶为原材料，经民间艺人巧手编成各种惟妙惟肖的工艺品。21日下午，通师一附、通师二附、城中小学、实验小学、朝晖小学等学校的江海小记者齐聚中华慈善博物馆，亲身感受非遗棕编的魅力。

吉祥灯笼、如意算盘、棕编小蛇……活动现场，非物质文化遗产南通棕编代表性传承人曹桂华老师向小记者们展示了各种各样的棕编作品。这些作品形象逼真、栩栩如生，具有浓郁的民间特色，吸引了孩子们好奇的目光。

曹老师向小记者们讲述了棕编的历史起源、制作工序、用途等相关知识，增加了孩子们对中国传统民间工艺的认识。随后，曹老师让小记者们自己动手，现场学

习制作一只象征吉祥如意的棕编灯笼。在曹老师耐心细致的指导和示范下，大家运用“同进同出、挑压技法”，对手中的半成品灯笼进行穿、折、剪……制作过程并没有想象中的容易，小记者们虚心向老师请教，同伴之间互帮互助，一边学一边编。看到成品完成得有模有样，大家的脸上都乐开了花！

本次活动让小记者们充分感受了传统手工艺的魅力，激发了他们对传统文化的热爱与传承的热情。小记者们纷纷表示，要将所学的棕编技艺分享给更多的人，让更多人了解并喜爱这一传统手工艺，共同为传承和发扬中华优秀传统文化贡献力量。

图文/俞晨星

