

小记者们的记者节

多彩活动让小记者们在玩中学习

阅读提示

上周末 ,晚报小记者工作室组织开展了多场活动 ,让小记者们在丰富多彩的活动中体验快乐、收获知识。



丽水少年



处州晚报小记者

扫二维码加入晚报小记者大家庭

□ 记者 吕恺 张蕾
 通讯员 唐旭伟 李汉美 陈婷婷 徐鑫钰

本报讯 今天是中国记者节 ,就在上周末 ,晚报小记者工作室组织开展了多场活动 ,让小记者们提前感受节日的气氛 ,在丰富多彩的活动中体验快乐、收获知识。

赏菊 ,学会 品秋之美



11月6日下午 ,30名晚报小记者来到丽水职业技术学院赏菊 ,品味秋之美。

在志愿者的带领下 ,小记者们来到了 增花添彩 项目 菊花景观区。哇 ,好漂亮的菊花啊 !大家兴高采烈地聚集在不同主题、颜色各异的菊花前 ,流连忘返。学校的志愿者黄栩妥向小记者们讲解了各个种类的菊花 :寒落尽染 寒落秋月 飞鸟美人 清见韵渚 麦浪 这些名字都好美啊 !孩子们兴奋地议论着 ,不时驻足观赏 ,闻一闻菊花散发的清香。

随后 ,黄栩妥带领小记者们来到了观景台 ,10000余株20多个品种的菊花在这里竞相开放 ,小记者们将美景尽收眼底。

我看到了五颜六色的菊花 ,有黄色的、有白色的、还有粉色的。菊花的形状也很不一样 ,有的像面条 ,有的像圆圆的轮胎 赏菊后 ,我们还一起玩了 一二三木头人 和 老鹰抓小鸡 的游戏。今天我太高兴啦 !莲都区大洋路小学教育集团大洋路校区106班的郑羽恒在活动结束后说。

走进菜场 ,学会 讨价还价



民以食为天 ,食以安为先。11月7日上午 ,晚报小记者工作室联合莲都区市场监管局组织开展了 小记者职业体验360行之我是小小食品检测员 活动。15名晚报小记者来到市区府前菜市场 ,在工作人员的带领下了解了菜品的追溯系统 ,观看食品检测方法 ,体验买菜的 乐趣 ,以此培养大家的食品安全意识。

各位小记者好 ,欢迎大家来到府前菜市场。不知道大家之前有没有来买过菜 ,是否了解现在的菜场是很智能的 ,尤其是对菜品信息的追溯都有完整的过程 小记者集合后 ,莲都区市场监管局食品生产流通科科长郑超荣率先给小记者们介绍了府前菜市场的整体情况 ,随即带小记者来到菜场的摊位前 ,向小记者们介绍菜品的追溯码 ,只要用手机扫一扫摊位上挂着的二维码就能知道菜品的生产日期、场地、是否合格等信息。

如此智能化的菜品追溯系统让小记者惊叹不已。现在真的是信息时代 ,买菜都这么智能 ,太厉害了。小记者张吴昊说。

随后 ,郑超荣还带领小记者们到了食品检测室 ,菜场工作人员给小记者们演示了如何检测蔬菜的农药残留 ,小记者们认真观察 ,了解了检测的整个过程 ,一些小记者还时不时地提出自己的疑惑。

活动最后 ,小记者们分组去体验了一把买菜的乐趣。阿姨 ,胡萝卜多少钱一斤 ? 老板 ,花菜能便宜一点不 ? 在买菜过程中 ,小记者们不仅勇敢地去和老板交流 ,还学会了 讨价还价 。

感受击剑乐趣 ,学会 勇敢向前才能赢



11月7日下午 ,30位小记者来到市体育中心的水行健击剑俱乐部 ,相约来一场优雅的绅士运动 击剑。

活动刚开始 ,教练先给小记者讲解了击剑的种类、历史和基础知识 ,让小记者们对击剑运动有一定的了解。并向小记者们介绍了击剑的礼仪 ,在击剑开始先向对手敬礼 ,击剑敬礼分三个动作 ,手拿起剑伸向前方 ,抬起手 ,向下。

学习完击剑敬礼 ,小记者们开始学习击剑的进攻姿势 ,脚直角站好 ,手伸向前方攻击对手 ,一整套基础的击剑动作都学习完后 ,小记者们便根据年龄两两一组开始感受击剑比赛了。

小记者们换上专业的击剑运动服装和剑 ,化身优雅的击剑绅士 ,准备开始比赛啦 ,谁在规定时间内先得7分 ,谁就是胜利者。

在教练的一声令下 ,两位 剑客 开始比赛了 ,纷纷把手上的剑刺向对方 ,刚开始 ,小记者们有点胆怯 ,不敢刺向对方 ,后来在教练的鼓励下开始放松身体 ,将剑刺向对方。活动中 ,小记者还进行了击剑动作、步伐的学习 ,并在教练的专业指导下进行实战对抗 ,亲身感受击剑运动的豪迈与激情。

在比赛中获得胜利的小记者蓝俊锋说 :我之前有看过击剑相关的书籍 ,今天是第一次接触击剑 ,很有趣 ,通过体验和学习了解了击剑的动作要领和比赛规则 ,我很想继续学习击剑。同样 ,赢得比赛的小记者饶妮诺分享了获胜的秘籍 :在比赛中 ,不要摇晃 ,不要犹豫 ,要果断地刺向对方 ,勇敢向前才能赢。

立冬来了 养生保健请做好 三方面



11月7日是二十四节气中的立冬。丽水市第二人民医院副主任中医师林丽红提醒 ,立冬过后应当做好防寒保暖 ,同时注意饮食温补以及适当运动。

在冬季 ,人们如果不能应时增添衣被 ,进而感受寒邪 ,那么就会导致机体抗病能力下降 ,容易导致老年人心脑血管、呼吸系统、关节等部位疾病的发生或加重。因此冬季防寒非常重要 ,在添减衣物的同时 ,尤需重视关键部位的保暖 ,避免因受寒而出现感冒、咳嗽、胃肠功能紊乱等情况。

注意头面部的保暖。外出时 ,戴上口罩、帽子或耳罩 ,以预防感冒、咳嗽、冻疮、面瘫以及头痛的发生。注意背部的保暖。背部是人体足太阳膀胱经循行的主要部位 ,是人体护阳的屏障 ,所谓 背不寒 ,则全身不寒 。对于老人、儿童及慢性病人群来说 ,背部保暖尤为重要 ,穿一件贴身背心 ,就能保护背部不受寒。

注意膝关节的保暖。有关节炎的患者可戴上护膝 ,或选择加厚的秋裤 ,且不宜负重 ,从而保护好膝关节。

注意双足的保暖。俗话说 :寒从足生 。在这里

建议大家可在晚上9点左右用温水泡脚 ,泡脚时可按摩足底涌泉穴 ,促进血液循环 ,既能御寒防冻 ,也能促进睡眠。需要注意的是 ,泡脚时间不宜过长 ,控制在15 20分钟。同时 ,有高血压、糖尿病患者可适当缩短泡脚时间。

冬季仍需坚持锻炼 ,俗语云 :冬天动一动 ,少闹一场病 ;冬天懒一懒 ,多喝药一碗 。由于冬季天气寒冷 ,四肢较为僵硬。所以 ,在锻炼之前先进行伸展肢体的热身活动非常重要。适度的运动可增强抗病能力 ,但要避免在大风、大寒、大雪、大雾中锻炼。同时在运动后要及时添加衣物 ,注意保暖以防感冒。此外 ,患有心脑血管疾病的人群应避免剧烈运动 ,有呼吸系统疾病者应在阳光充足的时候锻炼 ,避免受寒诱发疾病。

冬季对应人体的 肾 ,而人体的肾精需顺应时节封藏在体内。因此冬季进补的关键就是补肾。建议多吃一些黑色补肾的食材 ,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳、黑枣等。相反 ,不宜吃过咸的食物以防止耗伤肾精 ,如海带、紫菜等。另外像螃蟹、海虾、西瓜等寒冷食

物要尽量少吃。

在冬季 ,如果有乏力、气短、腹胀、头晕等症状的气虚人群 ,可适当吃黄芪、党参、太子参、山药、大枣等。而阳虚怕冷者可多食用牛肉、羊肉、龙眼肉、南瓜、韭菜、芹菜、栗子等 ,且忌食生冷的食物。

立冬时 ,秋燥尚未完全消退 ,天气却越发寒冷 ,这时也是老年人慢性咽炎、支气管炎、哮喘的高发季节 ,此时常吃萝卜既能补充必需的维生素 ,也能润肺化痰止咳 ,理气消食通便。

林丽红医师还推荐了一款以羊肉为主要食材的药膳。

原料 :当归20克 ,生姜30克 ,羊肉500克。

制法 :羊肉洗净加工后切块 ,当归、生姜洗净 ,放入砂锅中 ,加清水、料酒、食盐 ,炖至羊肉熟烂即成。

功效 :本方出自《金匱要略》 ,具有温中补虚、温阳补肾、祛寒止痛的功效。此方适用于一切虚寒之症 ,如怕冷、女性痛经、月经后期等 ,贫血患者、容易感冒者、年老体虚久病者。但是 ,阴虚火旺体质人群不适宜服用此方。

通讯员 李浚豪