

写给孩子未来高考的一封信

游世光

时光流逝十八载，我家小女初长成！年满十八岁的你将迎战六月七、八日两天的高考日——你人生中最重要、最有价值的时刻。孩子，看到你每天打拼书海、来去匆匆的身影，我很心疼；回想着你长大的每一次进步、每一个瞬间，我很欣慰。孩子，你可曾知道——一直以来，你都是老爸最骄傲的资本。

从咸宁市二小阶段“舞台是人人舞台”开始，直到初中、高中，你每个阶段都在进步，一直是在超越着昨天，成为现在这个静雅、睿智的优秀孩子。所以，老爸相信你更合理更有效地把握剩下一个月的宝贵时间，在老师的指导和同学们的影响下，尽

自己最大的努力，把三年学到的知识全面系统地掌握，从而交上一份令自己满意的试卷，来作别十二年的寒窗苦读——老爸相信你！

宝贝，机遇和挑战从来并存，困难与挫折不是击垮你，而是锤炼你、成就你。“沧海横流，方显英雄本色”，“狭路相逢勇者胜”！请记住：如果你比别人更多一份付出、更多一份努力、更多一份认真，那么你生活的阳光也将比别人更多一份灿烂！当然，如果发挥失利，也不是人生的灰暗时刻到来。条条大路通罗马，以你的高情商和记忆力，相信你一样能在人生的道路上画出圆满的句号！

孩子，你还要知道：父母、兄弟一

直是你最贴心的朋友、最有力的依靠。所以，遇到事情不要自己硬撑：疲惫的时候，找妈妈靠靠——妈妈那温暖的怀抱将是你永远的港湾；困惑的时候，找爸爸聊聊——爸爸那关切的话语会是你披荆斩棘的利剑。在迎战高考的紧张时刻，爸爸妈妈以能为你多分担一份烦恼，多出一份力而自豪！

高考的号角已经吹响，高考的旗帜已经飘扬，孩子，相信你能够用理性的智慧、执着的信念成就人生的精彩！

爱你的老爸

2019年6月7日

小小中医师

香报小记者

咸宁市实验小学5(10)班

程诺

咦？在麻塘风湿病医院里为什么会有这么多穿白大褂的小朋友呢？原来是香报小记者来医院参加“小小中医师”的活动了。

来到这里的小记者们被分成了8个组，我被分到薄荷组。每一个小组都有一位医师带领我们，这些医师都被我们八个组的总医生称为马钱子大叔。

我随着我们组的马钱子大叔来到六楼的会议室听麻塘风湿病医院的医生为我们讲解有关中药的知识。在老师为我们讲完了一些中药知识后，我们开始制作香包。

我选了一个紫色的空香包，准备送给妹妹。香包里面有一个勺子和一个装药粉用的小袋子。我先取来中药粉，用勺子慢慢填充进密封的小袋子里，用绳子将袋子捆紧，最后装入香包中，将香包拉紧。啊，一个好看、实用的香包终于做好了。香包里面装的药粉具有驱虫避蚊的功效，到了夏天，出去玩的时候给妹妹戴上，就再也不用担心蚊子了。

随后，有一位和蔼的女医生为我们介绍了一种病——痛风。从医生播放的几段视频当中，我了解到痛风其实是由尿酸血症引起的。尿酸由大便和小便排出，但如果体内的尿酸增多，就会多出一些尿酸无法排出，这些多出来的尿酸就会跑进血液中。当它们在血液中待久了，尿酸就会变成藏在骨头关节里的尿酸晶体。日子一久，就慢慢形成了痛风。痛风患者要禁吃龙虾、动物内脏等大鱼大肉的食物。由于不科学的饮食习惯，痛风患者年龄年轻化，现在，最小的痛风患者只有13岁。我认真记下了关于痛风的有关知识后，回家后一定要告诉家人，让他们科学饮食，预防痛风。

最后，我们参观了医院的非遗展览馆，对麻塘风湿病医院的历史有了更进一步的了解。

今天，我学习了这么多有关医学方面的知识，了解了许多中医中药的历史，真是太开心了！

我当“小小中医师”

香报小记者 咸宁实验外国语学校310班 余尹锦洋

星期六上午，期盼已久的香报小记者“小小中医师”体验活动开始了。一大早，我和爸爸就迫不及待的来到了咸宁麻塘风湿病医院。

走进医院，热情的医生阿姨就满脸笑容的迎了上来，为我们做引导。我先签到，然后领了一件洁白的衣服。穿上衣服，我觉得自己真像一个帅气的中医师。在阿姨的带领下，我们来到了六楼报告厅。工作人员编排了8个小组，每个小组组名都是一味中

药名称。我走到前面，在紫苏队坐了下来。台上的白芷阿姨让我们保持安静，然后开始讲解各组的组名特点，她还为每组发放了与组名对应的药材。我闻了闻紫苏的味道，有点像薄荷，清爽、令人心旷神怡。它还有很多功效，如解表散寒、行气和胃、理气安胎。

终于学完了，下面是白芷阿姨教我们做香囊。我把透着清香的绿色药粉装入香包。在装的过程中，马钱子大叔还帮了我一把。香囊做好后，白芷阿姨

开始给我们讲痛风患者的饮食注意事项，并明确告诉我们痛风患者可吃和不可吃的食物。我听得瑟瑟发抖，因为我吃过香肠和鱼籽，我怕患上痛风。

最后我们来到二楼展厅，马钱子大叔给我们讲了很多中医中药的知识，并给我们每个人都发了证书，这是对我们的认可和鼓励。

今天真是难忘的一天，我当了“小小中医师”，还学到了许多宝贵的中医知识。

彩云之南——丽江行

香报小记者 咸宁实验外国语学校410班 汪雨琦

读者朋友们，上次和我一起在大理游玩，感觉怎么样？沉稳的苍山、妩媚的洱海让我流连忘返，这一站，我们抵达了丽江——传说中的那片净土。

丽江有许多著名的景点，每一处都让我印象深刻。我们去了玉龙雪山，她是纳西族人心目中的神山，气势磅礴、雄奇壮丽，她像一个白发的母亲，温情地守卫着纳西族和他们的东巴文化。我们逛了丽江古城，参观了土司的家——木府。纳西族的导游姐姐引领我们参观“藏书楼”，并告诉我们这是木府里最高的一座楼，代表纳西族人对知识文化的敬仰和推崇。最有趣还数土司的卧室，他居然睡的是单人床！据说土司为了刻苦读书，不影响学习，所以没有和土司夫人住在一起。

云南是一个多民族的省份，纳西族能够在众民族中脱颖而出，木府受到历代汉王朝的重视，与纳西族人的聪颖和勤劳密不可分。这一次旅行让我大开眼界，丽江不仅风景独特，背后的人文历史更是丰富绚丽，让我

记忆犹新的，当数“茶马古道”。

“哒哒哒，哒哒哒……”这是什么声音？哦，原来是我们骑着马走在茶马古道上了呢！弟弟骑的是领头马，紧随其后的是爸爸、妈妈和我。我们一队人马从纳西古村出发，途经茶马驿站、古树林、望海楼。马蹄走在坑坑洼洼的土路上，“啪嗒啪嗒”，上坡的时候，我们要俯下身子趴在马背上，下坡的时候，我们要坐直身体往后仰。泥泞的山路，美丽的风景，行走在茶马古道上，领队的纳西族老爷爷高声唱起了纳西族山歌，我们仿佛和1000多年前的马帮走在了一起。

妈妈告诉我，茶马古道是古代以马和茶做交易的通道，是中国西南民族经济文化交流的走廊。在西藏地区流传这么一句话：宁可百日无肉，不可一日无茶，可见茶叶对于藏族人民的重要。松赞干布统一西藏之后，西藏人只有牦牛肉吃，所以严重缺乏维生素，喝茶是唯一补充维生素的方法。而云南的普洱是茶叶产区，那里的普洱茶闻名全世界，而且这普洱茶还有一种“魔法”呢。以前人们运茶，

在漫长的旅途中，茶叶常常就发酵坏掉了，茶商看了很是气馁，而当他们发现发酵后的普洱茶反而更香更有滋味了，高兴得像是发现了新大陆！于是从此以后，通过茶马古道，茶叶从内地运到了藏区，从藏区换来优良的战马，以供打仗之需。茶马古道是古代中国与南亚地区一条重要的贸易通道，在历史上具有重要的意义。

我们在丽江待了三天，深深被这里的自然风情和民族文化所吸引。我忘不了蓝月谷里清澈透亮的一汪碧水，穿着美丽的白族服饰在水边留下纪念。登上海拔4506米的雪山顶峰，虽然空气稀薄让我们头晕无力，但那种自豪的心情记忆犹新。站在木府的最高楼，鸟瞰整座丽江古城，错落有致，气势恢宏。在中国所有的古城中，只有丽江古城是没有城墙的，这代表了丽江与邻友好、对外开放的文化，这种先进的文化让今人赞叹不已。

旅程在不舍中匆匆结束，但我心里却有了新的期待：有机会再来丽江，与这片净土进行一次更深邃、更亲密的接触。

