

小记者向中医专家学“睡觉”



古人常说：“药补不如食补，食补不如睡补。”可见，睡眠是多么重要。对于中小学生们来说，怎样的睡姿是最好的？考试前错过了最佳睡眠时间怎么办？每天都要午睡吗？

3月21日是“世界睡眠日”，三湘华声全媒体小记者俱乐部的小记者们，带着这一连串关于睡眠的问题，来到湖南颐而康按摩医院，采访了我省中医按摩保健专家、颐而康研究所研究员寻爱老师。

■记者 黄京



小记者正在跟中医按摩专家学做午休保健按摩的方法。

实习记者 王冲鹰 摄

千万不要忽视午睡

小记者杨乾康反映了这样一个现象：很多同学中午不回家，常会在教室里追逐嬉戏，于是下午上课无精打采、哈欠连天。有时候自己中午虽然很想睡觉，但趴在桌子上睡醒之后全身酸痛、手脚发麻很难受。于是，她特意向寻老师求助一套“午休保健按摩”的方法。

寻老师带小记者们来到一张按摩床上做起了示范。“中午在教室休息，最好能躺在课桌上或椅子上，仰卧的姿势比趴着要舒服很多。”接着，寻老师又教大家将手掌搓热，盖在自己的眼睛上，再轻揉几次。寻老师还教大家认识了百会、太阳、风池等一些穴位，能很好地缓解压力。

采访感言

小记者杨乾康（桐梓坡小学）：“人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。人不喝水可以活7天，但不睡觉只能活5天。通过这次采访，我深刻了解了良好睡眠和午休保健按摩的意义，我会将寻老师教给我的方法传授给更多同学。”

小记者朱泓霖（周南中学）：“提高午休的睡眠质量就是在提高学习和工作效率，每个人都要对睡眠引起重视。”

快报名参加踏青拓展

小记者活动预告

本报3月23日讯 本周末（3月27日、28日），三湘华声全媒体将组织全媒体小记者到省植物园开展两天一晚的踏青、拓展训练。已入会的小记者会员只需交纳150元成本费用即可参加。尚未加入小记者俱乐部的青少年，只需交纳240元（包含成本费用和见习小记者装备费）就可参加活动。想参加者赶快拨打15116383431找王老师报名。

■记者 朱晓华

活动内容：

3月27日

- 9:30-10:00 开营仪式
- 10:00-10:20 破冰（自创队歌、队名、队旗、口号）
- 10:20-11:00 励志拓展：攀岩
- 11:15-11:45 团体拓展：无敌风火轮
- 14:00-15:40 团体拓展：水上悬索桥、铁索桥、幸福团团坐
- 16:30-17:00 拓展：颠三倒四、七上八下
- 21:00-21:30 写活动心得

3月28日

- 6:30 起床（内务整理、叠军被）
- 7:30-8:00 早餐
- 8:00-10:00 踏青、游园、赏花
- 10:00-11:45 团体拓展：携手并进
- 12:00-12:30 午餐
- 13:00-15:00 结营仪式（颁奖、总结）心理拓展（励志教育，心智教育，给爸爸妈妈写信）
- 15:00-15:30 游园、返程

植物园赏花

小记者习作

■长沙市育华小学六一班小记者 刘子宁

今天是个难得的休息日，阳光明媚，早就听说植物园举办“2010年湖南郁金香、樱花、杜鹃花世界名花生态文化节”，我们一家沐浴着春光，兴致勃勃地来到了植物园。

现在正是樱花盛开的季节，远望去，仿佛是漂浮着的一团团白云。走近一点，一股淡淡的幽香扑鼻而来。樱花们竞相开放，洁白的花瓣当中隐约可见淡红色的花蕊。一阵微风吹来，樱花花瓣随风起舞，一位天真的小朋友情不自禁地大声欢呼：“下雪了！下雪了！大家快看啊！”

樱花湖畔的景色更是美不胜收。湖边种着一排樱花树，湖面上落英缤纷。而旁边的各色郁金香争奇斗妍，娇艳无比，红的似火，粉的像霞，白的纯洁，紫的高贵……有的含苞待放，似羞涩的少女；有的半开半放，犹抱琵琶半遮面；有的则全开了，好像青春少年，充满了活力，游人们目不暇接。花儿旁边还有有关郁金香的介绍，郁金香是荷兰的国花，是美好、庄严、华贵和成功的象征。荷兰流传的有关郁金香的故事挺浪漫：古代有位美丽少女住在雄伟的城堡里，有三位勇士同时爱上了她，一个送她一顶皇冠，一个送把宝剑，一个送金块。但她对谁都不钟情，只好向花神祷告。花神深感爱情不能勉强，便把皇冠变鲜花，宝剑变绿叶，金块变球根，这样合起来便成一朵郁金香了。因此，郁金香也代表着爱情。难怪有那么多的情侣在这儿照婚纱照呢！我们在郁金香的花海中徜徉，感受这美丽的春天。

赏花真是一件令人愉悦的事情，然而，我所见到的另外一些现象却又让我难过：有人为了取到好景，爬上了樱花树；有人为了看到花瓣飘落的美景，将樱花树使劲摇晃；有人将手中的垃圾随地扔；有人顺手采下了喜欢的花朵……我想：要是赏花人的行为更文明，我们会欣赏到更美的春天。

了解低碳生活的知识

3月22日下午，岳麓区中小学生学习“一日低碳生活”实践活动的启动仪式在博才咸嘉学校举行。

岳麓区教研室环保教育专干袁雄敏老师介绍了“一日低碳生活”实践活动的主要内容，学校每班派出的10名学生代表一起在“倡导低碳生活 呵护生态家园”横幅上签名。通过这次活动，我们知道在生活作息时所耗用的能量要尽量减少，从而减低二氧化碳的排放量。

■高新博才学校六一班小记者 陈映晔 廖睿 指导老师 陈学军 刘慧

小记者播报

世界水日，上网晒晒“低碳生活”

本报3月22日讯 如果你想知道时下流行的“低碳生活”究竟是什么样子，不妨去网上看看一群孩子们的“我的低碳生活计划”。今日是世界水日，长沙市岳麓区的中小学生们也开始了他们为期一个月的“低碳生活”实践活动。活动中，他们不仅向全体伙伴发出倡议，做“低碳生活小主人”，还将制定详细的“低碳计划”和“环保高招”，并发表在网站上。岳麓区教育局相关负

责人表示，为了帮助学生们能从实践活动中学到真正的环保知识，岳麓区教育局网站开辟了“一日低碳生活”专栏和《中小学生学习低碳生活的50条小建议》，同时，鼓励大家在网上交流自己“低碳生活”的情况，并写下自己的感受。

三湘华声小记者俱乐部将派出小记者全程采访报道该活动，所有小记者可以将采写的稿件发至sxxjz@163.com，俱乐部将择优刊登在小记者专版



3月22日，长沙市博才咸嘉小学，同学们为倡导低碳生活签名。记者 范远志 摄

和华声在线小记者频道。另外，小记者们也可登录岳麓教育信息网（www.yljj.com），查看小伙伴们记录的“低碳生活”。 ■记者 黄京

部分中小学生学习低碳生活小建议

1. 节约用水，一水多用；随手关紧水龙头；避免家庭用水跑、冒、滴、漏。
2. 洗澡时用淋浴代替盆浴。
3. 慎用洗涤剂，选用无磷洗衣粉。
4. 晾衣服时自然风干，避免使用滚筒式干衣机。
5. 饮水机不用时关掉电源。
6. 充电完成后拔下充电器。
7. 随手关灯，家庭照明改用节能灯。
8. 使用传统的发条闹钟。
9. 电脑不用时以待机代替屏幕保护；调低电脑屏幕亮度。
10. 双面使用纸张；用手帕代替纸巾。
11. 买环保电池，不乱扔废旧电池。
12. 购买绿色食品，选绿色包装。
13. 少用一次性筷子。
14. 自备餐盒和购物袋。
15. 倡导步行，健身又环保；短途尽量选择骑行，长途尽量选择乘坐公共汽车。
16. 外出吃饭时点菜不要过多。

捡垃圾为湘江“洗脸”

3月22日是第十八个“世界水日”，主题是“保障清洁水源，创造健康世界”。我去湘江玩时，看到湘江的水很脏，河沿到处都是垃圾。我邀上7个同学一起来到湘江江边捡垃圾，一上午工夫就捡了满满十几袋。

■湖南一师二附小五(2)班小记者 龚诣凯 指导记者 朱晓华