

# 古韵新声:传统技艺探索侧记

## 怀德苑社区党群服务中心开展非遗系列活动

近期,小记者们纷纷走进怀德苑社区党群服务中心,开启一场别开生面的文化之旅。在这里,他们成为“小小李时珍”,探索中医药的奥秘;他们亲手体验活字印刷术的古老智慧;他们还创作独特的烧箔画,感受非物质文化遗产的魅力。让我们一起跟随小记者的脚步,感受传统文化的魅力,见证传统与现代的完美融合。



小记者体验活字印刷

在课堂上,同学们纷纷举手,争相回答问题,现场气氛活跃。我们学习了中医的四大诊法——“望、闻、问、切”,并在中医姐姐的带领下,探索了穴位的奥秘,体验了舌诊的神奇。同时,我们还掌握了一些简单的医疗技巧。中医姐姐耐心解答了我们在饮食方面的疑问,并传授了中医舌诊的知识,比如我发现自己有草莓舌苔,表明脾胃火气较旺,建议我多吃易消化食物,并常煮小米粥来养护肠胃。

随后,小记者们动手制作香囊。先将准备好的锦袋取出,填入艾草,然后束紧袋口,一个个既美观又实用的香囊便完成了。整个活动中,小记者们表现积极,大家一致认为这次活动非常有价值。未来,我们将今日所学到的舌诊知识应用于生活,为家人和朋友提供健康建议和指导。这次中医文化的学习之旅,让我们受益匪浅。  
紫云小学二(6)班 刘诗林

周末,我参加了在怀德苑社区二楼举办的现代快报小小李时珍活动。进入会场,我们迅速找到座位坐下。一位身着美丽服饰的中医师为我们授课,我们听得非常入迷。

中医师向我们介绍了中医的四大诊法——望、闻、问、切,并讲解了舌诊的知识。舌头与不同的脏腑相对应,通过舌诊可以了解身体哪些部位需要调理。例如,舌苔发黄可能意味着肝火旺盛,应少吃辛辣食物;舌苔发白则可能是湿气重、脾胃虚寒,应少吃冷饮和寒性食物。中医师观察了我的舌苔,指出我脾胃虚弱,建议我少喝牛奶。这几天我照做后,感觉肚子确实舒服多了。活动结束后,中医师赠送了我们每人一个装有艾叶的香包,既防蚊虫又美观。今天,我对中医调理身体有了初步认识,还收获了香包,感到非常开心和充实。

河海实验小学四(5)班 丁元铭  
指导老师 刘妍

在社区教室里,我和妹妹与其他小记者们一起聆听了邹老师生动有趣的讲解,深入了解了活字印刷术的历史。活字印刷术是宋朝发明家毕昇发明的,比德国的印刷术早了大约400年。现代的排版印刷正是基于活字印刷术发展而来的。活字印刷术经历了泥活字、木活字到金属活字的发展过程。

在老师细致的讲解和有趣的互动之后,我们迎来了我最期待的环节——体验活字印刷。虽然我表面上看起来平静,但内心却激动不已。终于轮到我了!我选择印刷一幅可爱有趣的年画。我先将小滚筒均匀地滚上黑色墨水,然后小心地将墨水均匀地涂

在印刷版上,确保边角都涂满。接着,我把一张红色宣纸谨慎地覆盖上去,用手按压,然后用大滚筒滚过,使油墨均匀地印在宣纸上。我固定宣纸,不让他移动,反复几次后,小心翼翼地揭开宣纸,一个喜庆可爱的胖娃娃形象便清晰地呈现在纸上。

怀德苑小学四(2)班 朱瑾苓  
指导老师 夏丽萍

文字是我们日常生活中熟悉的事物,但同学们是否知道这些文字是如何产生的?了解活字印刷术吗?今天,我和姐姐以及许多现代快报的小记者们一起来到了怀德苑社区,亲身体验了活字印刷的乐趣,揭开了其神秘的面纱。在邹老师的详细讲解下,我了解到活字印刷术是由北宋的毕昇发明的,最初是泥活字。后来,印刷术发展出了木活字和金属活字,而金属活字中的铅活字起源于我们常州。认真听完讲解和互动,我最期待的体验环节开始了!在老师的指导下,我给印刷版均匀涂上墨汁,小心翼翼地盖上宣纸,轻轻按压,然后用滚轮均匀滚动。哇!当我掀开宣纸,发现印出的是古诗《登鹳雀楼》。看着宣纸上那苍劲有力的文字,我感到满满的成就感。

怀德苑小学二(9)班 朱奕宁  
指导老师 钱怡

北宋年间,毕昇发明了泥活字,其制作步骤包括捏、烧、写。泥活字数量多,查找不便,人们便将其按顺序排列,方便查找,类似于现在的“查字典”。后来发明的木活字有缺点,容易变形、发霉,因而铅活字随之产生。后来还出现了铜活字,但铅活字最常用。这次活动让我学到了新知识,我以后还会参加小记者活动,学习更多知识。

怀德苑小学三(6)班 吕佳怡  
指导老师 何玉环

秋天的午后,空气清新凉爽。下午,我和同学一起参加了快报小记者举办的“烧箔画”活动,我们都很激动。老师告诉我们,烧箔画是国家非物质文化遗产,是一种将金箔融入绘画的艺术。烧箔画制作包括绘图、上胶、贴箔、扫箔、封层、装裱六个环节。我们紧跟老师步骤,用铅笔描绘图案,我画了一幅秋日小鸟图。大家专注地制作,金属箔在纸上舞动,仿佛在诉说着作品的独特与历史感。

作品完成后,我们兴高采烈地回家。阳光下,我的《秋日小鸟》烧箔画显得格外美丽。我相信外婆收到这份特别的礼物,心里一定会感到温暖。

怀德苑小学二(1)班 张嘉泓  
指导老师 潘燕萍

## 指尖飞扬 玩转魔方

### 武进区实验小学分校开展主题体验活动

它是智慧与创造力的火花碰撞点,每一次旋转、每一次尝试,都是对逻辑思维与空间想象能力的极限挑战。10月31日中午,常州公益助学联合会·现代快报邀请指尖魔方的查老师走进武进区实验小学分校,带领同学们用双手“编织”出独一无二的解谜之旅。



现场体验魔方复原

魔方达人查老师先让玩过魔方的小记者上台挑战复原魔方一面颜色,上台的几位同学都表现出了不服输的精神,我们班的一位同学竟然很快就完成了,我既惊叹又佩服。第二个环节,查老师向我们介绍了魔方的来历和种类,并通过问答与同学们互动,让我们快速吸收了魔方的相关知识。第三个环节是介绍魔方的玩法,三阶魔方的玩法包括普通玩法和竞速玩法等,我们还了解到了许多关于魔方的趣事,并学习了“火山魔方”的还原方法。

轮到查老师展示魔方技巧了。只见查老师神情专注、思维敏捷、手法娴熟,在两手起落之间便将打乱的魔方快速复原,为我们呈现了一次速度与智力碰撞的视觉盛宴。查老师甚至挑战了10秒内单手复原魔方,我们为查老师倒计时,只见五彩斑斓的魔方在查老师灵巧的手指间迅速变换,每一次的成功还原都赢得了观众的热烈掌声和欢呼声。

三(2)班 严麒承 指导老师 戚红玉

一开始,查老师邀请四位同学上台进行互动——复原魔方的一面。我从小就对小小的魔方特别感兴趣,因此积极报名参加。当我被邀请上台时,我感到非常高兴。随着老师的一声令下,活动正式开始。我的心怦怦直跳,既紧张又兴奋。我担心自己在2分钟内无法完成,输给其他三位“战友”,但我不愿服输,也想挑战自我。我按照之前学到的魔方旋转要领,快速地转动手中的魔方,左右交替,最终成功复原了一面。我悄悄观察周围的三位同学,只见他们还在继续旋转魔方,不禁暗自窃喜。当老师宣布成绩时,我激动得几乎要跳起来。

查老师通过生动有趣的问答方式,带领我们深入探索魔方的奥秘。起初,老师向我们介绍了各种魔方,如三阶魔方、金字塔魔方、二二三魔方等,我们听得目不转睛。我觉得这节课太有意思了!它不仅锻炼了我们的动手能力,更培养了我们的逻辑思维和解决问题的能力。

三(2)班 王沁怡 指导老师 戚红玉

查老师问:“有同学愿意上来挑战2分钟复原魔方一面吗?”同

学们纷纷举手,我犹豫不决,害怕失败尴尬。在我迟疑时,已有四位同学上台。我迅速加入啦啦队,为他们加油。魔方在手中快速转动,时间飞逝。老师喊“时间到!”挑战结束,一位同学成功复原,获得小魔方奖励。老师鼓励其他同学不要气馁。

接着,查老师展示了十多种魔方的玩法,包括金字塔魔方、变形魔方和连体魔方等。查老师挑战了单手10秒复原魔方,我们惊叹不已。查老师说,魔方不仅是游戏,更是锻炼智力和协调能力的工具,它能让我们学会冷静、专注,并从失败中吸取教训。

随着铃声响起,课程结束,我们仍沉浸在魔方的魅力中。  
三(2)班 毛可馨 指导老师 戚红玉

查老师生动有趣地讲解了魔方的起源、玩法和种类,并演示了魔方的基本手法和口诀,同学们听得津津有味,现场赞叹和惊讶声此起彼伏。随后,在查老师的指导下,同学们热情地尝试转动魔方,自由练习技巧。大家全神贯注,指尖下的魔方色块快速变换,混乱的色块逐渐变得有序。

曾经,我对别人玩转魔方的能力感到好奇和羡慕。在这次魔方课堂上,我们一步步学会了复原魔方,满满的成就感油然而生。魔方课教会了我如何耐心地面对复杂问题,并通过不懈努力和尝试,最终取得成功。这次体验课是一次“奇妙的思维之旅”,我感到非常幸运能参与其中!

三(3)班 郑歆苒 指导老师 杨小清

魔方是一种变化多端的智力玩具,它曾被社会学家誉为“20世纪最有影响的100项发明之一”。今天,我们小记者有幸参加了魔方体验活动,让我们一起来感受一下!

“你们对魔方有哪些了解?”在课堂上,主讲人查老师向我们提问。大家纷纷举手发言,有的说:“魔方有各种形状。”还有的说:“我知道有二阶魔方、三阶魔方和金字塔魔方。”在了解了我们对魔方的认识后,查老师向我们介绍了魔方的起源和历史,并指导我们如何正确玩转魔方。接着,查老师带领我们进行实际操作,我们从最基础的步骤开始学习如何复原三阶魔方。“我第

一次成功复原魔方,真是太神奇了!”一名同学兴奋地说。她边说边用手指转动着手中的魔方,而旁边的同学也在争先恐后地交流自己的操作技巧。整堂课时而安静,时而传来成功的喜悦声……

三(3)班 刘沫欣 指导老师 杨小清

这次活动中,老师向我们展示了多种不同的魔方,包括枫叶魔方、金字塔魔方、镜面魔方、风火轮魔方等。此外,还有创下世界纪录的魔方。比如,世界上最贵的魔方,其价值高达一千万美金,整个魔方由黄金和钻石制成,金光闪闪,非常耀眼。老师还介绍了世界上最大的魔方,需要五个人才能围抱,非常壮观。

在活动中,老师让我们亲身体验,随机发给我们几个被打乱的魔方,然后迅速复原。老师在短短几秒钟内就能将杂乱的魔方复原,令人惊叹。借此机会,老师还向我们简单讲解了金字塔魔方的复原方法,让我们在实践中学到魔方的知识。

三(8)班 梁悦瑞 指导老师 王茜

当老师搬着一个大大的透明箱子进来时,我们的目光被其中五颜六色、形状各异的物体吸引了。有的同学兴奋地说道:“是魔方,是魔方……”另一个同学好奇地问:“我们今天来玩魔方吗?”

老师将魔方整齐地摆在讲桌上,每个魔方都有其独特之处,有长方体的,有正方体的,还有三棱锥形状的……大小也各不相同。老师给我们简单介绍了魔方的知识,我们都急切地想要体验。

我们这组分到了一个三棱锥形状的魔方,它的外形像金字塔,由四种颜色组成。当我拿到它时,就爱不释手,不停地摆弄,但色块就是不听使唤,四处乱窜,让我感到束手无策。

老师走过来对我们说:“拼好魔方是有技巧的……”说着,老师拿起魔方,左右旋转,轻轻松松地将魔方复原了。同学们纷纷围拢过来,在老师的耐心指导下,我们按照公式,终于完成了自己的魔方复原,教室里顿时充满了同学们的欢呼声。

三(8)班 牛艺博 指导老师 王茜