

探秘绿色之旅，共筑节水未来

在第三十三届“世界水日”和“中国水周”到来之际，常州市多所小学的学生们走进自来水厂，开启了一场关于水的奇妙之旅。通过实地参观和趣味实验，同学们深入了解了长江水从浑浊到清澈的净化过程，深刻体会到水资源的珍贵与来之不易。

老师带领我们参观了常州市通用自来水厂。通过观看实验和实地参观，我才知道长江水要经过混凝、絮凝沉淀、过滤、活性炭吸附、臭氧氧化、消毒等一系列过程，才能变成饮用水。老师带我们参观时，我看到浑浊的江水先流入“沉淀池”，像困得睁不开眼的小宝宝一样慢慢沉底。接着，它们又钻进铺满砂石的“超级滤网”，连头发丝般细小的杂质都被抓住。最神奇的是“消毒泳池”，小水滴们在里面咕嘟咕嘟地“喝”着臭氧，变得亮晶晶的。

老师还告诉我们，工厂用的水也要经过净化，不能随便排放。她说一个水滴要经过好几天才能变干净。我被污水样本吓了一跳，原来乱倒废水会让小水滴“生病”呀！

回家后，我给每个水龙头都贴上了笑脸贴纸。洗手时我会开小水流，淘米水留着浇花，连爸爸刷牙时忘记关水龙头，我都会提醒他。因为我知道，每个小水滴的旅程都像童话故事一样珍贵，只有好好爱护它们，它们才能继续在长江里跳舞，在云朵上捉迷藏。

小河中心小学一(1)班 赖宸宇

活动开始后，许老师以“一滴水的旅程”为主题，用图片给我们科普。长江原水经过混凝、絮凝沉淀、过滤、活性炭吸附、臭氧氧化、消毒，最后输送，经过六道科技关卡，长江水完成了升华，根据不同的需求变成饮用水、工业用水、农业灌溉水、再生水、超纯水等多种形式。随后，许老师一边讲解一边带领我们近距离参观净水处理现场，近距离观察每道工序的状况。从浑浊的长江水蜕变成微微清澈带细小颗粒的水，再经过活性炭的吸附变成清澈的水，经过每道工序的淬炼，最终变成适合不同用途的清洁水源。

经过此次活动，我们提升了对水资源的认识，倡导合理利用和保护水资源。世界水日提醒我们，保护水资源是每个人的责任。

小河中心小学一(2)班 曹愿

我是一滴来自长江的小水滴，本想和小伙伴们一起去看宽广的大海，结果被一个大大的水管吸了进去。管子里很拥挤，还黑乎乎的，很快我们便来到了一个叫混凝池的地方。一个穿着制服的工人在我们周围加入了一种叫混凝剂的东西，并启动机器快速搅拌。我和小伙伴们被搅得晕头转向，但发现身体轻松了许多，大家都变得干净了。

接着，我们来到了过滤池，穿过了由石头和沙子组成的“围墙”，工人们又给我们进行了臭氧氧化和活性炭吸附，我们感到舒服极了。旅行还在继续，工人们最后给我们进行了全身消毒，并告诉我们：“你们已经是一滴合格的自来水了！”随着水龙头打开的瞬间，一双小手接住了我们。

新桥第二实验小学二(10)班 鹿齐

“水能刷牙、能煮饭，还能养鱼，可它到底从哪儿来？”带着这样的疑问，我们现代快报小记者团走进魏村水厂，开启了一场关于水的“魔法之旅”。

活动从一段动画短片开始：水默默灌溉稻田、托起渔船、滋润干裂的土地，却从不争抢功劳。许老师说，这就是“上善若水，厚德载物”的精神。当屏幕上出现一组红色数据时，我们内心受到了极大的触动：生于江南水乡的我们不曾想到，中国竟位列世界上缺水严重的国家之一。

活动播报

运河吟唱，畅谈古今——常州邮政“状元邮局大运河”文化系列活动即将开始

京杭大运河在常州穿城而过，千百年来，古老的运河是常州的母亲河，人文资源丰富，名胜古迹众多，是一部承载常州历史文化的宝典。如今的常州古运河，正成为一条融风景名胜和人文景观于一体的旅游景观走廊。大运河在常州历史悠久，文化底蕴丰厚，承载了常州的文明，沿着大运河两岸，诞生了常州著名景观，如文亨穿月、莼菜灯火。

一条大运河，半部常州史，为了更好继承大运河文化，发扬中华民族传统，常州邮政结合运河河畔青果巷状元主题邮局，以及京杭大运河邮票资源，开展“运河吟唱——大运河主题文化活

接着，我们在许老师的启发下玩起了“水用途接龙游戏”，还进行了“节水妙招大比拼”。我悄悄记下了老师和小伙伴们提供的好方法，心想：回家一定要和爸爸妈妈实践起来，我们家也要当“节水标兵”！

在观看“一滴水的旅程”视频时，我们仿佛都变成了长江里的小水滴，经历了取水口的“大铁筛”、混凝池的“翻滚考验”、沉淀池的“静心修炼”，最后穿过比足球场还大的过滤池，终于变成了合格的自来水。

最后，我们一起见识了魏村水厂的“黑科技”，并通过实验见证了长江水在科技加持下逐渐变清的过程。许老师的讲解让我明白：原来每天喝的清水里，藏着这么多科学智慧。

春江中心小学二(4)班 陈怡君 指导老师 包程燕

“哗啦啦——”自来水是怎么来的？你知道吗？我们喝的自来水其实都来自长江。不过，长江里的水是灰黄色的，里面有很多杂质，不能直接饮用。

3月22日是世界水日，我们一早来到了自来水厂参观。水厂里的讲解员阿姨给我们讲了水是如何净化的，我学到了很多新知识。特别是当阿姨说“中国有四百多个城市缺水”时，我非常惊讶。平时妈妈经常提醒我，洗手用洗手液时要关掉水龙头，节约用水。当讲解员问“谁知道世界水日是哪一天”时，我积极举手，回答正确，并得到了一个软绵绵的水滴抱枕作为奖励，我非常开心，因为我提前做了功课。

在参观工厂时，我踮着脚尖看着一个个大大的水池里的水在流动，由浑浊变得清澈，就像变魔法一样。讲解员阿姨说，每滴水都要经过很多严格的关卡才能来到家里的水杯。水厂里的工作人员特别不容易，感谢他们为我们守护用水安全！从今天起，我要当一个节水小卫士，绝不让小水滴随便“逃跑”！你愿意和我一起保护这些透明小英雄吗？

凤凰实验小学二(7)班 屈寻

我和妈妈去自来水厂参观。听阿姨介绍水的相关知识，了解了长江水是如何通过机器变成干净的水，然后输送到千家万户的。今后我要节约用水，因为中国的水很宝贵。如果不珍惜水资源，那么最后一滴水可能会是人类的眼泪。

奔牛实验小学一(8)班 樊翊飞

我们首先进入了一个宽敞的会议室。讲解员许老师是通用自来水公司的水质检测员，她给我们介绍了水对人类的重要性，教给我们节约用水的方法，还给我们讲解了“一滴水的旅程”。

讲解员许老师带着我们实地参观了水宝宝旅行的每个过程。“大家看，这就是抽上来的长江水，是比较浑浊的……”我们跟着水宝宝，经过沉淀池、过滤池、消毒池，就像进行闯关游戏一样！原来每天打开水龙头流出来的干净的水，是经过这么多工序才得来的，让我感到神奇的同时，也让我感受到水的来之不易。

晚上刷牙时，我特意用杯子接水，听到水管里传来的“咕噜咕噜”的声音，一定是水宝宝在表扬我呢！妈妈夸我是节水小卫士，还在日历上的世界水日画了一颗小爱心。

春江中心小学一(1)班 张恩禾

探秘口腔奥秘，守护牙齿健康 横林实验小学四(2)班小记者投稿

4月18日，现代快报小记者开展了爱牙护齿主题活动。活动中，常州爱美意口腔医院工作人员围绕“口腔健康，绽放美丽笑容”主题，为小记者们详细科普口腔健康知识。活动现场，小记者们认真聆听，积极与医生互动。大家纷纷表示，通过此次活动增强了口腔健康意识，今后将养成良好护牙习惯，以健康口腔绽放自信笑容。

组稿老师 陈淑娟



牙齿健康活动现场

在阳光洒满大地的一天，我作为口腔健康小记者，踏入那充满消毒水味却满是温暖的牙科诊室。一进诊室，忙碌景象映入眼帘。身着洁白大褂、“武装”着口罩与手套的牙医们，如精密运转的齿轮，各自忙碌。有的低头翻看病历，眼神专注；有的轻声安抚小患者：“宝贝别慌，叔叔给你小牙齿做游戏。”手中探针如灵动舞者，在牙齿间轻柔精准移动，小患者原本紧绷的眉头渐渐舒展开。护士姐姐则利落消毒器械、整理材料，每个动作干脆利落。他们每天接待上百位患者，连喝水时间都难挤出，却始终用微笑和耐心守护大家的口腔健康。这些“微笑卫士”，在平凡中坚守，用默默付出勾勒出健康的模样。

秦安娜

活动开始，口腔医院医护人员以幽默语言、生动比喻，揭开牙齿形成与防蛀的“神秘面纱”。小记者们目不转睛，求知欲极强。互动环节，张煜琦如矫健小豹，“嗖”地冲上前，用激光笔精准点 to 牙釉质最外层，掌声如雷。

轮到我练习刷牙，紧张得手心冒汗，紧盯示范动作。“先从左往右刷，牙齿外侧、内侧，最后咬合面，每颗牙齿画圈刷满十圈，过程不少于3分钟。”我真真模仿，赢得医护人员赞许。

这次活动如及时雨，让我们收获口腔健康知识，增强护牙意识，懂得再小的事认真对待才有意义。它是成长路上的灯，照亮对健康的守护，这份经历将永远镌刻在记忆深处。

施沁瑶

牙齿是绽放自信微笑的美容师、助力清晰表达的协奏者、享受万千美味的好帮手。可我常敷衍刷牙，甚至犯懒不刷。今日老师展示的图像震撼了我：显微镜下，蠕动的牙菌斑如狡黠小虫子，藏于刷牙未净处。老师严肃讲解：“牙菌斑长期堆积，会引发牙龈炎，恶化成牙周炎后，破坏牙槽骨，致使牙龈萎缩、牙齿松动，严重时牙齿脱落，还会增加心脏病、糖尿病等全身疾病风险。”对比图中，一边是坚持正确

刷牙者健康洁白的牙齿，牙龈饱满粉红；另一边是敷衍刷牙者泛黄的牙齿与红肿萎缩的牙龈，真是有天壤之别。

此次活动如一道科学强光，照亮我对护牙的认知盲区，我会从“敷衍随便刷”变为“认真护理每一颗牙”，让守护之光长明。

赵意茜

“同学们，今天请来了牙医老师，带我们上堂特殊的课！陈老师话音刚落，同学们欢呼雀跃。走进活动教室，讲台上整齐摆放着各种教具：牙齿结构模型展示排列组成，治疗口腔的工具让同学们仿佛置身牙科诊所。课堂上，牙医老师熟练地拿起牙齿模型和牙刷，耐心讲解专业术语并正确示范。她拿着牙刷，从上到下，从里到外，认真刷每一颗牙齿，连牙缝都不放过，动作轻柔细致，如演绎牙齿清洁的舞蹈。她强调刷牙的每一个细节，从选择合适的牙刷牙膏，到刷牙的正确角度力度，都讲得十分到位。同学们听得津津有味，眼中闪烁着好奇与求知光芒。这节护牙课，让我对牙齿有了新认识，感受到牙医的温柔专业，对牙医职业充满敬意，已迫不及待想去看牙医检查牙齿健康。

桂语浙

“同学们，知道每天该刷牙几次吗？”一位穿白大褂的医生走进教室，趣味护牙课堂拉开帷幕。“每天刷牙两次！”班长响亮回答，掌声热烈。医生笑着点头：“非常棒！那该什么时候刷牙呢？”问题一出，教室沸腾，同学们纷纷举手，有的甚至站起来，眼睛亮晶晶的。紧张刺激的问答后，刷牙比赛开始。大家紧盯医生示范认真模仿：有的小心移动牙刷，生怕遗漏角落；有的动作熟练如小牙医；有的起初笨拙，在医生指导下也渐入佳境。教室里“刷刷刷”的声音，如欢快小曲。这次课堂如钥匙，打开口腔健康认知大门，我们学习了刷牙至少两分钟、正确清洁牙齿各方面等知识，更懂得保护牙齿的重要性。今后，我会牢记这些常识，做爱护牙齿的健康小卫士，让灿烂笑容永远相伴。

田宸