



## 逛十里秦淮,品金陵文脉

普陀城北小学三(6)班  
小记者 余咏轩(证号B0435)

十里秦淮河,六朝金粉地。南京,是有着许多故事的一座城市,乌衣巷、朱雀桥、夫子庙、江南贡院……每一个地方都有历史长河冲刷的遗迹。

我印象最深刻的是被称为“东南第一学”,始建于北宋的夫子庙。夫子庙地处秦淮风光带核心区,是中国第一所最高学府。夫子庙也是一组规模宏大的古建筑群,由孔庙、学宫、贡院三大建筑群组成。夜幕下的夫子庙,灯火辉煌,站在人来人往的街上,我仿佛身临其境,看到了北宋的繁华盛世。

秦淮河的夜景亦是独一无二

的。夜晚的河面很是平静,一条条彩色的灯带倒映在河面上,色彩斑斓,就像进入了仙境一样。河的中央横卧着一座拱形桥,给夜晚的秦淮河又增添了一抹静谧的美丽。

秦淮河的两岸是一处中外闻名的美食天堂。这里的小吃店琳琅满目,有各式各样的美食,如肉质细腻的盐水鸭、绵绵的赤元宵、软软糯糯的芋泥麻薯,还有每每想起时,让我垂涎三尺的鸭血粉丝汤,那鲜香美味的口感简直让人回味无穷。

我在南京古秦淮不仅欣赏了古建筑群,了解了历史文化知识,同时也品尝了各种美食。这真是一场既开心又难忘的旅程。逛十里秦淮,品金陵文脉,同学们如果有兴趣的话,一定要去看看哦!

檀枫小学檀枫校区四(1)班  
小记者 王嘉祺(证号E07085)

一周前,我问外公要了五六颗绿豆,用水打湿后,将它们裹在纸巾里,然后放在一个小盒子中,等待它发芽。

第二天,我看到纸巾里的绿豆露出了“小尾巴”,椭圆形的身体变得愈发圆润,成了一个“绿胖子”,仿佛在朝着我说:“我的肚子圆又圆,我的尾巴短又短。”

第三天,“绿胖子”们慢慢地打开了自己的绿衣裳,露出了洁白的“肚皮”,“小尾巴”好像又变长了些,好可爱啊。

第四天,“绿胖子”们彻底褪

去了“外衣”,“小尾巴”越长越高,原来这是绿豆芽的茎啊!微风吹来,那笔直笔直的茎左右摇摆,好像在向我打招呼。

第五天,那一盒小豆芽开始争先恐后、你追我赶地生长着,每一株豆芽都长高了一大截。远远看去,像一个个卫兵,挺着身姿在列队。

到了第六天、第七天,豆芽的茎逐渐变成了淡黄色,个子又长高了不少,有八厘米左右了。外公告诉我这时的豆芽是最嫩的时候,可以做菜吃了,芹菜炒豆芽、凉拌豆芽丝……我仿佛已经闻到了豆芽裹着油汁的香气了。

绿豆芽的生长过程还真有趣呢!

## 豆芽生长记

## 铁嘴铜牙

沈家门第四小学五(3)班  
小记者 孙翎芸(证号B07039)

我有四颗大板牙,它们歪歪扭扭地长在我的嘴里,而且它们哥儿四个还挺谦让,中间留了一条小“巷子”。妈妈也觉得我的门长得很丑,于是投资了一万八的巨款改造它们。从此,我的牙就开始一路上刀山下火海,受尽千辛万苦。

那天,我刚进口腔门诊室,就看见桌子上放着两根钢丝和好多个“铁方块”。我暗想:这些奇怪的东西不会要安在我的嘴里吧?真的是怕什么来什么,我在椅子上躺下以后,医生就拿着“铁方块”安在了我的牙齿上,然后用钢丝贯穿了那些安在嘴里的“铁方块”。我双眼紧

闭,真想大喊救命,可是我的喊声在没出来之前就被妈妈严厉的眼神给逼了回去。唉,我现在真的是哑巴吃黄连——有苦说不出啊。

在我感觉像过了一万年之后,我的牙终于弄好了。当天回到家,我什么也没吃,因为根本咬不动,平时香软的米饭像一粒粒小钢珠,豆腐像大铁块一样硬。因为我什么也吃不下,妈妈只好带我去外面餐馆里吃面条,但是面条我也不能咬,只能一点一点吞下去,我心爱的肉也不能吃了。唉,真讨厌我嘴里的东西,可是妈妈却说:“这东西还要在你嘴里待一年呢!”

一年有365天,等于8760个小时,等于525600分钟,等于31536000秒,天啊,你就饶了我吧!

## 摘枣子

定海小学昌东校区三(3)班  
小记者 张扬晨(证号E19011)

雨停了,我做完作业,去楼下玩。风吹过来凉丝丝的,天上飘着几朵乌云,太阳躲在乌云后面,像害羞的小姑娘不肯露头。几片落叶飘下来,像几只蝴蝶在空中翩翩起舞。啊!原来秋天真的来了!

我远远地看到我们种下的三棵枣树,虽然枣树的枝干和叶子被风吹得左摇右摆,却仍然笔直地站在地上,像三位士兵精神抖擞地站着岗,又像爸爸、妈妈和我一起在风中玩耍。我走近一看,惊讶极了,枣子挂满了枝干,沉甸甸的枣子把枝干都压弯了

呢!枣子的颜色也很多,有的是淡绿色的、有的是鹅黄色的、有的是黄中带白的、有的是黄中带红的,枣子上还挂着点雨水,看起来像一颗颗晶莹剔透的宝石,美丽极了!我摘了一颗放入口中,“嘎嘣”一声,哇!真甜呀!我赶紧一颗颗地装进裤袋里,心里乐开了花,不知不觉裤袋就装满了。我兴冲冲地跑回了家,笑呵呵地又把枣子放进盘子里,装了满满一盆,真是大丰收啊!我自豪地向爸爸妈妈展示,爸爸妈妈异口同声地说:“你的裤袋可真大啊!”

我们开心地吃起了美味可口的枣子,秋天真是丰收的季节啊!

### “宁波口腔医院普陀院区”爱牙护牙专栏

## 关于错颌畸形,你想知道的都在这里

在中国,有牙齿不整齐问题的人数已经超过十亿人,而换牙期的青少年患错颌畸形率在71%左右。在发育中,错颌畸形对儿童的成长会造成心理上的影响。

### 什么是错颌畸形?

错颌畸形(俗称牙齿不齐)是指在儿童成长发育过程中,由于先天遗传因素或后天环境因素如疾病、口腔不良习惯、替牙异常等,所导致的牙齿排列不整齐,上下牙齿咬合异常,上下颌骨的位置或大小失调,以及牙颌与颅面关系不协调等引起的各种牙面异常。

### 错颌畸形形成的原因是什么?

错颌畸形形成因素及其机理是错综复杂的,一般为遗传性因素和后天环境因素两大类。遗传因素主要为种族演化和退化,遗传因素大约占30%。

后天环境因素有以下几方面:先天性缺失牙;乳牙早失、乳牙滞留;多生牙;乳尖牙磨耗不足;不良习惯:多数为吮指习惯、咬唇习惯、咬物习惯……可以引起各种各样的错牙合;全身因素和局部疾病因素:如传染病、营养不良、维生素缺乏、唇腭裂……

### 错颌畸形有什么危害?

1.影响面容美观,如开唇露齿、双颌前突

等口颌畸形。

2.影响牙齿和牙周健康,牙齿不齐容易导致刷牙刷不干净,容易长龋齿和牙石。

3.影响身体健康,比如上下咬合关系不好,会影响吃饭,咀嚼功能下降,可能会造成消化能力下降,抵抗力差,个子矮小。

4.影响口腔功能,如前牙开颌可导致发音异常,后牙锁颌可影响咀嚼功能,严重下颌前突可造成吞咽异常,严重下颌后缩可影响正常呼吸等。

5.影响心理健康,有些少年儿童因为牙齿长得不好看,受到同学或小伙伴的嘲笑,因而变得自卑。

### 矫正的方法有哪些?

现在市场上流行的矫正方法主要为三种:唇侧矫治器,舌侧矫治器和无托槽隐形矫治器。医生会通过矫正的工具在牙齿上施加力量,通过成骨细胞和破骨细胞使牙槽骨吸收和生成,让牙齿位移来达到想要的治疗效果。矫正效果并非一劳永逸,矫正过后的牙与颌骨会有退回到原始位置的趋势,此时佩戴保持器,防止其复发便显得尤为重要!所以,矫正后的保持器佩戴类型以及时间一定要遵从医嘱,坚持才能保持效果!

### 矫正牙齿需要多长时间?

一般矫正需要一年半左右。一般儿童比成人要快一些,拔牙治疗比不拔牙治疗时间要长一

些。复杂的错颌畸形比简单的错颌畸形治疗时间要长。骨骼畸形比单纯牙性畸形的矫治时间要长一些。每个人的情况都不一样,要具体情况具体分析,治疗时间上也要具体情况具体分析。

### 牙齿矫正的最佳年龄是什么时候?

关于矫治的最佳年龄,要根据孩子牙齿错颌类型而定,一般分三个阶段:

#### 1.乳牙期阶段(3—6岁)

该期主要适用于乳牙反颌(地包天),早期矫治有利于上颌骨发育,预防恒牙反颌。如果孩子有伸舌、咬唇等不良习惯,在这个阶段可以得到纠正,预防错颌的发生。

#### 2.替牙期阶段(7—12岁)

在替牙阶段如果发现孩子有咬唇、伸舌、前伸下颌等不良习惯,以及面型异常和牙齿排列异常等情况,应及时到医院找正畸专业医师检查,确定是牙性、功能性还是骨性错颌畸形,明确治疗方案。

#### 3.恒牙期阶段(13—16岁)

此时,孩子的牙齿已替换完,骨骼基本定型,一般常见的错颌畸形在这个阶段都可以得到很好的治疗。

希望大家都能够拥有一口健康漂亮的牙齿,从而拥有更加美丽自信的人生。