

生活一得

烟火煨人生

当外卖APP成为都市人的“生存工具”，当预制菜填满冰箱的每个角落，我们与厨房的距离越来越远，却与焦虑、孤独越贴越近。其实，系上围裙、点燃炉火的瞬间，厨房便成了治愈精神内耗的隐秘角落——这里不仅有食物的香气，更有生活的温度与生命的活力。

厨房是连接自然与人文的微型宇宙。择菜时感受叶脉的纹理，揉面时体会面团韧性，这些细微的触觉反馈，能瞬间将人从虚拟世界拉回现实。汪曾祺先生曾说：“会做饭的人，往往比较不自私。”切配时的专注、火候的掌控、调味的平衡，都在无声传递着对生活的敬畏与对他人的关怀。

更关键的是，厨房是创造而非消费的场域。在短视频平台刷再多美食教程，不如亲手熬一锅汤、烤一块面包。心理学中的“心流理论”指出，专注完成一项有挑战性的任务时，人会产生强烈的满足感。当自己调制的酱汁在锅中咕嘟冒泡，当摆盘后的菜肴获得家人称赞，这种“从无到有”的成就感，远非点外卖能比拟。

现代人总在寻找治愈焦虑的捷径，却忘了最朴素的解药就在厨房。不妨从今晚开始：关掉手机，洗去葱蒜，让炉火点亮生活——毕竟，能治愈人心的，从来不是精致的摆盘照片，而是碗筷碰撞间升腾的热气与笑声。

林悦澄

新书架



书名：《小鸟啃坏玫瑰还说人类脾气太暴躁》
作者：(爱尔兰)王尔德
出版社：江苏凤凰文艺出版社
内容简介：一本选自王尔德经典作品的毒舌短句集。137篇真实又通透的短句，配上百余幅呆萌骄傲的小鸟插画。以简单纯粹的视角，解读人类世界的生活哲学，让我们重新构建内心秩序。

生活本就泥沙俱下，荆棘与鲜花并存。我们只是在泥泞中相遇，但小鸟从不在此停留。永不屈服于这个平庸的世界，勇敢地去追逐热爱的光，永远带着荆棘，自由生长。

正规医疗机构，在专业医师指导下贴敷，确保有效安全。

来源：南翔医院



欢迎来稿 参加讨论



小美南翔

编者按：深入贯彻中央八项规定精神学习教育开展以来，南翔镇党委紧扣学习教育主线，坚持抓好“谋、精、融”，以“谋”蓄力强部署、向“精”发力抓实效、以“融”聚力促长效，推动学习教育入脑入心见行见效。

三步走推动党纪学习教育见行见效

党纪学习教育开展以来，南翔镇党委高度重视，将其作为重要政治任务，加强统筹谋划，确保党纪学习教育走深走实、取得实效。

在“快”字上下功夫，拉满安排部署这张“弓”

镇党委精心组织、有序实施。一是精心谋划部署，强化推进落实。4月12日召开会议传达精神，制定并下发实施方案，全镇各级党组织迅速谋划，结合“三会一课”等制订计划并备案。二是明确组织分工，强化督促指导。成立工作专班，细化分工，下发7份工作提示，制定工作安排表，为基层党组织“打样”。三是推送学习套餐，强化对标对表。梳理资源清单，推出“3+3+X”学习套餐，涵盖誓词教育、交流研讨等多种形式，针对不同党员特点分类施策。

在“学”字上做文章，绷紧理论武装这根“弦”

坚持学思践悟，融入日常、抓在经常。一是以上率下示范学。镇党委发挥引领作用，巩固“六学联动”机制，制定每周述学制度，通过多种方式深入学习《条例》，开展多次专题学习、读书班等活动，交流研讨13人次。二是形式多样深入学。将学习教育与日常活动结合，全镇开展专题学习353次、警示教育133次。线下打造学习空间，开展宣传挂图巡展、打造图书角；线上推出“周周测”，以测促学。三是分类施策全员学。针对“两企三新”党员，依托阵地构建课程体系；针对离退休党员，依托品牌项目开展宣讲；针对流动党员，通过“线上自学、线下送学”引导学习，确保全员“灌溉”。

在“实”字上用力气，织密严明纪律这张“网”

聚焦主责主业，转化为干事创业动力。一是抓好警示教育，筑牢思想防线。4月18日召开警示教育大会，通报典型案例，开展“青”风学堂，通过多种方式让年轻干部“沉浸”在案例中。二是拓展教育载体，实现“标本兼治”。依托宣讲队伍和渠道，全面铺开廉政宣讲课，用身边事开展警示教育，同时督促案发单位汲取教训，完善制度、强化监管。三是深化作风建设，提升治理效能。将党纪学习教育与中心工作结合，紧盯党组织和党员干部履职情况等，坚持靶向施策，引导党员干部边学边改，用好谈心谈话等制度，及时提醒教育有问题的干部，筑牢“防火墙”

南翔镇党群工作办公室

探秘大国重器 触摸创新脉搏

值此建军98周年之际，为点燃队员科技梦想、厚植家国情怀，近日，嘉定区南翔小学队员们走进百年历史的江南造船厂，开展“走近国之创新重器，感悟民族工业力量”沉浸式暑期实践活动。

队员们先在一楼展厅观看纪录片，百年船厂的沧桑巨变与为国铸舰的使命担当，深深烙印在他们心中。看到我国首艘完全自主设计建造的弹射型航空母舰由江南造船厂建造时，大家纷纷鼓掌致敬，这彰显了国家高端船舶制造与国防科技的顶尖实力。

来到展馆，琳琅满目的船模诉说着中国船舶工业从艰难起步到走向深蓝的伟大征程。无论是“福建舰”还是“雪龙2号”，都让队员们感受到江南造船厂代代传承的精神内核。

走出展馆，队员们沿码头行走，目睹钢铁变巨舰的过程，了解船舶从设计到下水的复杂流程，感受到现代

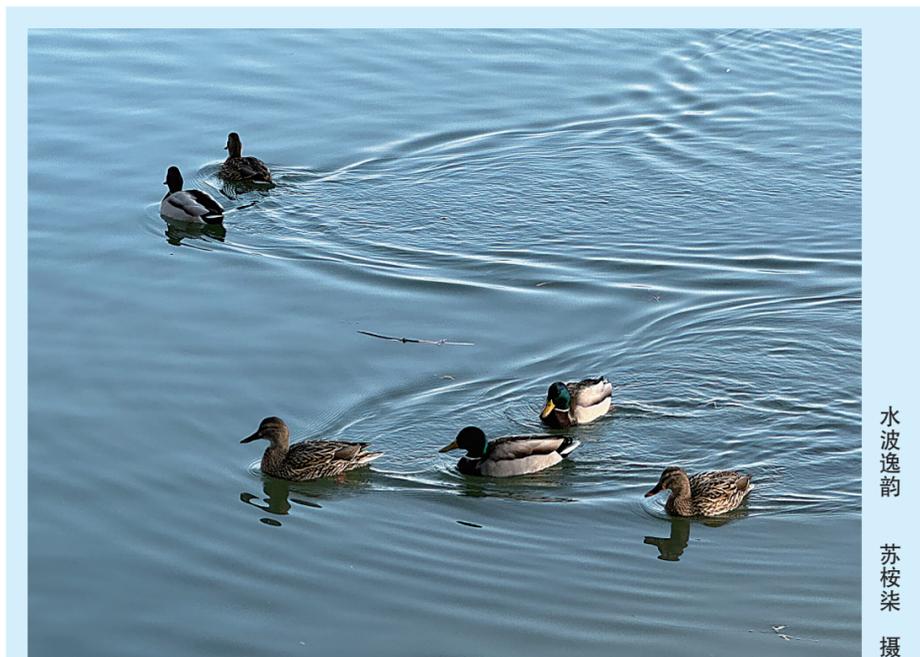


化厂区科技与创新的蓬勃生机。

下午的“雪龙二号”船模课程将活动推向高潮。专业老师带来生动讲座，队员们积极互动。随后，大家化身“小小造船工程师”，投入船模拼搭。从辨认零件、理解图纸，到组装龙骨、搭建船舱，他们全神贯注、互相协作。当一艘艘“雪龙2号”模型昂首挺立，队员们成就感满满。

这次活动，是生动的爱国主义教育课、科技创新实践课和工匠精神启蒙课。南翔小学学子满载对“大国重器”的敬仰与对未来的憧憬，从百年船厂启航，驶向属于自己的星辰大海。

上海市嘉定区南翔小学



水波逸韵

苏桀柒 摄

百姓天地

三伏贴≠万能贴，这些疑问你得先弄明白！

7月20日入伏后，“三伏贴”成热门养生项目，不少年轻人网购使用。但三伏贴≠万能贴，贴敷前疑问需弄明白。

三伏贴借助三伏天阳气，刺激穴位防治冬季易发疾病，主治呼吸系统、骨关

节、消化系统、妇科疾病，以及虚寒性病症、亚健康、小儿疾病等。它由辛温药物制成丸子，在特定穴位贴敷，初伏、中伏、末伏每周贴2次，间隔2-3天，成人贴4-6小时、儿童2-4小时，以皮肤温热或微红为宜。

不过，感染性疾病急性发热期、婴幼儿(3岁以下)、皮肤异常、严重慢性疾病、热性病症患者不宜跟风。此外，南翔医院中医综合治疗区有多种养生项目，中医内科还有内服方法。建议大家慎重自行使用三伏贴，要到

※1912年8月11日，中国国民党成立。

※2016年8月11日，中国选手马龙获得2016年里约热内卢奥运会男子乒乓球单打冠军。

专家谈家庭教育 多跟孩子说这6句话 让孩子的运气越来越好 磁场越来越强(上)

以前，偏信一个观点：养孩子，就不能给他们讲大道理，越讲越叛逆。但最近刷到的一个帖子，让我对此有所改观。网友@云云说，妈妈对她说过最多的话就是：“孩子，别怕。”这句话初听时不懂，但潜移默化中却成了她向前的力量：从儿时被爸爸打骂、和同学打架，心生畏惧；到长大工作受挫、成家扛起责任，负重前行。无不是妈妈耐心安慰：“孩子，别怕。”就是从懂得这句话开始，云云方才后知后觉：大人的话，小时候听着烦，长大后想着暖。因为，孩子抗拒的从来不是讲道理，而是不被认同和理解。倘若他们青春叛逆、内心拧巴，家长告诉孩子这6句话，他们会受用一生。

1.“没有人可以一碗水端平，所以把你自己的事做好。”
表姐家有两个孩子，一儿一女。平日里见俩孩子没闹过别扭，上周聚在一起闲聊，我也会向她讨教育儿经验：“平时不会偏心某一个小孩吗？”本以为会一碗水端平，结果表姐告诉我：“会。”接着，我便亲眼见证了这一幕。表姐切了一个小蛋糕，先给小侄子一块。旁边的小侄女看见后立马嘟起了嘴，兀自挪到一边，直到拿到两块后才自顾吃了起来。表姐也觉察到了女儿的情绪，便告诉小侄女：“不知道蛋糕好不好吃，先让哥哥尝尝，好吃我们再吃。”小姑娘这才笑了起来。气氛很和谐，可事实上，表姐先紧着小侄子，是下意识的动作。她告诉我，平时对女儿更严格，会要求妹妹要比哥哥做得更好。所以，

小侄女也曾抱怨过：“为什么犯错的是哥哥，每次都要教育我？”表姐每次总是简单粗暴地回应：“你打不赢哥哥，但你要是动脑子还有机会。所以你得好好学，用脑子去赢。在问题还没发生前就预判想办法解决。明白吗？”没任何安慰，可也让小姑娘从被“忽略”的情绪中跳出来，变得更加包容。她甚至觉得，妈妈更偏爱自己，才会教自己这么多。因为，少有人能把一碗水端平，在家是这样，在学习、工作中同样如此。小时候听着烦，长大后想着暖。因为，孩子抗拒的从来不是讲道理，而是不被认同和理解。倘若他们青春叛逆、内心拧巴，家长告诉孩子这6句话，他们会受用一生。

2.“只要寻找就可以找到，只要敲门门就会打开。”
刷到一个故事。有个小男孩，羡慕别人成绩好，受人欢迎。有一天，男孩爸爸告诉他，如果想达到或者超越他们的水平，就要设立目标，奋起直追。而男孩，不必崇拜任何人。理由是：只要一个人不停止向前的脚步，总有一天会“登堂入室”。男孩听完，既振奋又疑惑：“没人开门怎么办？”男孩爸爸说，一次不行就继续敲，敲到别人来看门；敲了很久还不行，就砸了它，看看里面到底有什么。男孩听完，点点头。自此做一件事再也没有犹豫不决，望着别人心生羡慕，而是每每想要放弃时，就会想起爸爸说的：“只要寻找就可以找到，只要敲门门就会打开。”因为，即便是不感兴趣的事，往往也会经历从“不喜欢”到“获得正反馈”，再到“喜欢”的过程。孩子的坚持，离不开大人的鼓励和督促。
(未完待续)
新东方家庭教育