

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。

从阵地升级到治理跃迁：
南翔镇以社区党群服务阵地建设解锁基层善治新路径

党群服务阵地是党的基层建设的重要载体，是党领导城市治理的阵地和服务党员群众的家园。随着城市化加快和基层治理需求多元化，嘉定区南翔镇面临社区服务资源分散、党群阵地功能单一、老龄化与新业态群体需求凸显等挑战，传统党群服务难以满足党员群众对便捷、智能、个性服务的需求。围绕基层党建和党建引领基层治理的新形势、新特点、新要求，南翔镇党委优化党群阵地体系功能建设布局，推动城市基层党建引领基层治理工作再上新台阶。

整合阵地功能，
构建“中央厨房”的切配平台
南翔镇通过“优选、提能、新

建”做强街镇—网格阵地，依托“多格合一”实现服务全覆盖，同时整合辖区资源精准对接。如东社区“熟一点”创咖空间的“一日店长”项目，吸引65位居民体验“轻创业”，获评2024年上海“15分钟社区生活圈”“双创场所”传播示范奖。

数字赋能方面，升级“暖新云”小程序，实现党员岗位认领、信息直报，直连“先锋上海”平台预约资源、“点派单”送课程；优化“红润南翔好滋味”视频号，联合动漫企业打造“漫话”IP党课，促进经验共享。

立足阵地优势，
探索“五众融治”的实践样本
南翔镇针对居村差异开展阵

地提能，派党建指导员“蹲点”强化自运转。嘉绣社区作为混合型社区，以阵地为核心打造“湖畔拾光微走廊”，串联自治空间，培育骨干，创办公益市集、成立儿童议事会。

针对新型居住社区，新建新影党群服务站，联动多方破解新影商务中心（海伦堡）漏水、架空层私占等难题，推动类住宅治理转型。

延伸治理触角，
构建“特色阵地”的精准落地
南翔镇以产业阵地赋能营商，依托1600余家游戏企业，以“滋味·友新”行动打造“南翔游戏谷·理想湾”服务站，集成党员教育、人

才服务、产业促进功能——为企业办需求对接会，为人才办动漫展、电竞赛，助力游戏产业发展。

同时，以“融合型党建”为牵引，南翔镇与华润集团合作，探索打造时代润嘉党群服务中心，推动“社区—街区—商圈”资源互补，一体优化“融Xiang实践带”建设。例如，打造“全民茶咖”实践空间，让居民在品茗交流中增进邻里情谊，营造温馨和谐的社区氛围；设立“创智工坊”，提供技能培训和创业指导，激发创新活力，推动社区经济多元化发展，实现资源共享、优势互补，助力“三地”融合进程。

南翔镇社区党群服务中心

欢迎来稿 参加讨论



生活一得

旧物的褶皱里
裹着生活的答案

周末整理书桌时，一堆杂乱的旧物忽然撞进眼帘。本想一股脑塞进纸箱，指尖触到笔记本扉页的字迹时，却忽然停住——那是三年前写下的目标，如今竟大半遗忘。这场意外的整理，倒成了一次深刻的生活省思。

整理旧物从来不是简单的归置。那些被忽略的小物件，藏着过往的痕迹：一张演唱会门票记着和朋友的狂欢，一页读书笔记映着深夜的专注。我们常被“向前看”的焦虑裹挟，忙着追逐新目标，却忘了回头清点过往。而整理的过程，正是让我们在取舍间看清：哪些是真正重要的执念，哪些是该放下的负担。

如今的人总说生活浮躁，其实浮躁的或许不是生活，而是我们不愿停下整理的脚步。就像书桌乱了会影响效率，内心的“杂物”多了，也会模糊方向。整理旧物时，我扔掉了破损的塑料尺，却留下了字迹斑驳的笔记本——前者只是工具，后者藏着初心。这恰似生活的智慧：不是一味拥有，而是懂得筛选；不是盲目奔跑，而是时常回望。

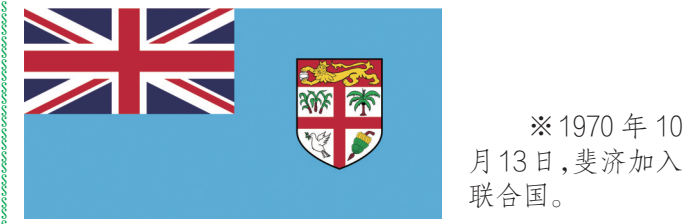
林悦澄

新书架



书名：《谈美》
作者：朱光潜
出版社：中国长安出版传媒有限公司
内容简介：《谈美》是朱光潜深入探讨美学与人生的经典之作。《谈美》顺着美从哪里来、美是什么、美的特点等问题，层层展开，提出了“人生的艺术化”这一美学研究理想目标。朱光潜先生以一种对老朋友的语气，从哲学、心理学和艺术的角度出发，阐释了他对艺术与人生关系的深刻理解，将复杂的学术问题写得生动易懂，构建出完整的美学图景。帮助读者从“浅薄”回归“本质”，从“炫耀性审美”中抽离，倡导美学的“向内的觉醒”。

象棋大师走进嘉定二中
楚河汉界激荡青春智慧



“棋盘间藏乾坤，落子处见智慧”，当顶尖象棋大师走进中学校园，传统国粹与青春活力碰撞，一场以棋为媒的文化盛宴正式启幕。近日，“农行杯”第十九届世界象棋锦标赛暨第五届上海杯象棋大师公开赛系列活动之“象棋大师进校园”走进嘉定二中，为学子带来兼具棋艺传承与精神启迪的特色课程。

活动开始，嘉定二中党总支副书记文朝有致欢迎辞，向象棋大师致以诚挚欢迎，向主办方表达感谢，并寄语学子：“珍惜‘拜师学艺’机会，既要学精湛棋艺，更要悟‘落子无悔’的担当与‘全局在胸’的视野，让象棋文化成为一生的‘精神财富’。”随后，该校杰出校友、上海市象棋协会副会长封德华以学长身份，分享与象棋相伴的故事，勉励学生在“在‘棋’中悟道、在学中成长”，真挚话语引发师生共鸣。

仪式环节情谊浓厚，上海市象棋协会会长单霞丽代表协会，向学校赠送纪念意义十足的签名棋盘，助力校园象棋运动发展；学生代表则回赠二中文创小礼物，完

成文化薪火的传递。活动高潮在大师分享与互动环节。孟辰、王禹博、左文静、王琳娜四位大师与学生零距离交流，分享职业生涯难忘瞬间、赛场策略，解读象棋文化；面对“如何克服比赛紧张”“新手学棋从何入手”等问题，大师们耐心解答，现场掌声与笑声不断。

此后，何文哲、刘柏宏、李沁、胡家艺四位大师开展“车轮战”表演与象棋机器人体验活动。大师一对多与学生切磋，学子全神贯注把握“巅峰对弈”机会；象棋机器人也吸引了众多学生驻足，传统与科技的碰撞，让大家直观感受象棋文化的魅力。

此次活动，不仅为世界级象棋赛事增添校园文化氛围，更在学子心中播下智慧与热爱的种子。它激发青少年对象棋的兴趣，推动国粹在校园普及传承，更诠释了“双赛联动”服务社会、启迪未来的深远意义。

上海市嘉定区第二中学



鸥立水畔

林正 摄

百姓天地

专家谈家庭教育

当孩子不尊重你、和你顶嘴时，
不要发脾气，不要讲道理，记住这4句话就够了（下）

4. 爱孩子之前先好好爱自己

很多父母尤其是妈妈，把自己的身份缩小到只剩下“父母”这一角色。她们不再有自己的爱好、社交圈，甚至不再照顾自己的身心健康。结果呢？一旦拼尽全力的付出得不到回应，很容易把怨气投射到孩子身上，让孩子不堪其扰。

女孩芬芬，便有如此的遭遇。从小到大，妈妈的生活总是围着她打转，还隔三差五跟她诉苦，说她爸爸多木讷多不靠谱；婆婆对自己挑三拣四的时候，丈夫从来不知道帮自己说话；还说要不是为了她，自己早就离婚了；说自己每天辛辛苦苦做菜，每天都很累，却依旧得不到丈夫的好脸色，孩子也不懂事……慢慢的，芬芬越来越痛苦，仿佛这一切好像都是自己的错。

她害怕跟妈妈待在一起，甚至想到很远的地方去读大学，只为了远离母亲。如果一个人连自己都不爱，那么怎么指望别人来爱你，尊重你呢？飞机上的安全提示说得对：先戴好自己的氧气面罩，再帮助他人。养育孩子何尝不是如此。

电视剧《小巷人家》中有个片段让人记忆深刻。邻居们想订牛奶，给孩子补充营养，到了宋莹这，她毫不犹豫地订了2瓶：“牛奶美容，儿子一瓶我一瓶。”

邻居们坐在一起聊天，只有宋莹总是穿着漂亮的衣服，戴着时尚的手表、项链。她懂得爱自己，也懂得爱孩子。因为宋莹总是把自己放在第一位，每天日子过得舒心，对孩子便没什么要求，家庭氛围总是很幸福。在她的影响下，儿子也能感受到一种平等的氛围，对妈妈格外尊重，亲子关系也很和谐。

要知道，孩子不需要一

个完美的父母，只需要一个真实、快乐的父母。爱不是无条件地耗尽自己，父母学会先爱自己，才会带给孩子积极的力量。

很认同这样一个观点：父母存在的意义，并不只是给予孩子舒适和富裕的生活；而是当你想到你的父母时，内心就会充满力量，会感到温暖，从而拥有克服困难的勇气和能力。最好的教育，永远是：用生命影响生命，用尊重唤醒尊重。要知道，孩子尊重的，从来不是那个提供温饱的保姆，而是懂得守护他精神疆域、活得热烈又丰盈的引路人。

新东方家庭教育

中医“针药”结合，巧解前列腺炎“男炎”之隐（一）

若你有夜尿增多、排尿淋漓不尽的情况，南翔医院提醒：前列腺炎完全可控制和治愈，中医治疗是综合性、个性化过程，建立战胜疾病的信心对康复至关重要。

中医将前列腺炎归为“精浊”“白浊”“淋证”范畴，病机多与湿热下注、气滞血瘀、肾虚（肾阴虚、肾阳虚）相关，治疗遵循“清热利湿、活

血化瘀、补肾益气”原则，且强调“辨证论治”。

中医治疗采用内服+外治双管齐下的方式，其中内服治疗（中药汤剂与中成药）是核心。湿热下注型（常见于急性期或慢性期急性发作），有尿频、尿急等症状，治法为清热利湿；气滞血瘀型有会阴部刺痛等表现，治法是活血化瘀、行气止痛；肾阳

虚型伴腰膝酸软、畏寒等，需温补肾阳；肾阴虚型有五心烦热等症状，要滋补肾阴。需注意，临床证型多不单一，常为复杂情况，需医生精准辨证、组合用药。

来源：南翔医院

