

在“热门”与“冷门”之间,该如何选择赛道? 热爱,会让每一步都生花

只要心怀热爱,每一步探索的路都会开出花来。

在“冷门”与“热门”之间,该如何选择赛道? 11月4日,在由中央网信办网络传播局、共青团中央宣传部指导,北京市委网信办、市委教育工委、团北京市委及北京师范大学联合主办,中国青年网承办的“青春华章·青知讲说人”青春分享会现场,国家级非遗北京“面人郎”的传承人郎佳子或结合自身经历给出了答案:冷门不代表没有价值,它可能是一片等待挖掘的富矿。

小时候,郎佳子或看父亲用镊子夹起金箔轻轻贴在面人上,两人一起屏住呼吸,完成后的满足感从心底涌出。但真正学艺后,他发现娴熟背后是成千上万次的重复。8岁那年,他连人物的手都捏不好,做了几十双没有一双能用。父亲的回答很淡然:“老捏就一定捏好。”

如今,郎佳子或正在探索让面塑这门老手艺焕发新生。他教摩纳哥亲王捏“冰墩墩”,创作“致敬奋斗者”系列短视频,这个系列视频播放超1500万次。传统技艺成了连接家国记忆的独特语言。“真正的选择,从不是介于‘冷门’与‘热门’之间,而是介于内心的热爱与随波逐流之间。”他说。



“青春华章·青知讲说人”青春分享会现场。受访者供图

选择 在“冷门”与“热门”间,找到心中的热爱

在人生的十字路口,大家常常面临不同的选择。有人选择了“冷门专业”,却在其中找到了热爱;有人在双面人生的切换中,活出了别样的精彩;还有人则在两者之间,找到了属于自己的平衡。

“医生守护大家健康,作家设计角色命运,这就是我的双面人生。”中国作协会员、北京作协会员、医学博士苏苏宁(笔名:柠檬羽嫣)主业是神经科医生,副业是写小说。

13岁时,苏苏宁偶然打开一个原创文学网站,“成为作者”4个字“点燃”了她的写作梦。曾被家长禁止,她晚上就把电脑藏在被窝里继续写,17岁便出版了第一本书。而她对医学的热爱,源于对生命的思考。中学时,她因思考死亡问题而夜不能寐,最终选择神经科作为探索生命意义的窗口。

苏苏宁的小说《治愈者》带着鲜明的“医生味儿”,创作灵感源自她

在医院接触到的基因病、罕见病患者。“每一个医学突破,都是几代人坚持不懈的努力,才能触碰到上天所给的那一束希望的曙光。”书中的这句话,也成为她的人生信条。

“回顾我的成长历程,我深感每段经历都不可或缺。它们共同塑造了现在的我。医学赋予我严谨与深度,文学赋予我感性温度。这两条路,看似平行,实则在我的人生中不断交会,每一步都开出了属于自己

的花朵。”苏苏宁说。

北京财贸职业学院金融学院团总支副书记、辅导员胡鑫雨则结合自己的经历,告诉大家,“最完美的选择不存在,但可以被创造出来”。她从专科生起步,经历了专升本、考研、读博,最终成为一名职业院校的辅导员。“职业规划不是复制别人,而是找到自己的节奏,让每个当下都朝理想的方向前进,你自然能走出一条独一无二的、光明的路。”她说。

远行 用脚步丈量山河,以匠心连接家国

人生当须远行。这不仅是对地理空间的丈量,更是精神的远征和专业的深耕。

尔基,一名来自四川阿坝州黑水县的藏族青年,如今已是中核工业二二建设有限公司的一名核级焊工。

“我小时候每天追着牛跑,最大

的愿望是‘今天牛别丢’。直到村里搭牛棚时一位焊工师傅的到来,让尔基对这个职业产生了兴趣——“滋滋”一响,两块冷冰冰的铁就粘在一起了,“觉得这比放牛有意思多了”。后来,通过四川省藏区“9+3”免费教育计划,尔基学习了焊接专业。“我焊过最薄的钢管是08毫米

的,电流大一点就会破,小一点焊不牢,这需要焊工对手上力道、角度、速度和电流大小有着极其精确的控制力。练习时大气不敢喘,生怕一口气吹歪了焊缝——这比我奶奶缝棉袄还精细。奶奶缝歪了能拆了重缝,我这焊穿了材料就得报废。”不过,日积月累的汗水没有白流,尔基用3

个月取得了别人至少努力一年半才能取得的国家核安全局焊工资质。

“现在,我名字的编码钢印就打印在‘华龙一号’的焊缝旁边,和这些焊缝一起接受岁月的检验。我要终生为安全负责。”尔基认为,人生的价值不在于从哪里出发,而在于把自己的工作做到极致。

生花 以奋斗接续奋斗,让微光汇成星河

青春的价值,永远在奋斗里闪光。而当一个个奋斗的微光汇聚,便成星河,照亮前路。

北京师范大学哲学学院2016届硕士生黄文秀,用生命诠释了奋斗的意义。2016年,她积极响应号召,担任驻村第一书记,带领88户418名贫困群众脱贫。2019年6月17日凌晨,她在返村途中遭遇山洪不幸遇难,30岁的生命永远定格在扶贫路上。

但奋斗的精神从未止息。北京师范大学2022级本科生阎嘉晋说:

“毕业后,我将像文秀师姐一样,以北京师范大学第28届研究生支教团成员的身份,前往祖国最需要的地方支教。”自1998年起,北京师范大学研究生支教团已走过27年。320位前辈走过的路,正被一代代青年接续。北京师范大学的学子们,用实际行动践行着“学为人师、行为世范”的校训精神。

歌手温奕心也分享了她对坚持的理解:“和许多追梦的年轻人一样,我的音乐之路也并非一帆风顺。在无数次想要放弃的瞬间,我都会

对自己说:‘再唱一遍,就一遍。再坚持一年,就一年。’”

“青春或许会有迷茫,但请不要轻易放弃你的热爱。无论是学术研究、艺术创作,还是社会实践,每一份坚持都值得被珍视。”温奕心说。

活动散场时,几位北京师范大学的新生边走边讨论,“最打动我的是尔基的故事。他特别朴实,从那么艰苦的环境中走出来,纯粹简单地把工作做到极致,让我很有共鸣”。还有不少青年在线上互动:“不管赚钱多少,要找到真心喜欢

的事,然后坚持下去”……

青春是一场美丽的旅程,每个人都有自己的主题词,有的是选择,有的是远行,有的是奋斗。无论是在传承中创新的郎佳子或,还是跨界探索的苏苏宁,抑或是匠心报国的尔基,每一个在平凡岗位上不懈奋斗的追梦青年,用选择定义价值,用远行拓展边界,用奋斗书写担当,让青春在与时代同频共振中,迸发出耀眼的光芒。

来源:中国青年报

网络热词能用古诗词来表达吗?

杭州文晖实验学校中学生实力演绎中文的浪漫

从杭州妈妈向潮新闻“记者帮”求助14岁儿子张口闭口“那咋了”,到潮新闻直播间里专家们热议“汉语美学如何成为顶流”,一场关于青少年语言表达的讨论持续发酵。

在多方探讨中,大家共识渐显:网络热梗是圈层认同的青春密码,堵不如疏。

该怎么引导孩子认识到除网络热梗之外的优美语言表达? 杭州文晖实验学校的学生们,用自己的创意交出了一份充满青春活力的答案——“包的”对应什么诗?“666”能用哪句古文表达?

11月7日下午,一场由戏剧社牵头的“古诗词翻译网络热词”活动在社团教室举行。没有枯燥的说教,没有生硬的禁止,同学们围着黑板抢答的身影,让这场关于语言美的探索,变成了最潮的校园派对。



“包的”长风破浪会有时——李白《行路难》

万王钰正在活动中发言。受访者供图

1 从课堂到社团 一场由学生发起的语言美学探索

“这个点子其实是孩子们自己想出来的!”回忆起活动初衷,戏剧社团负责老师、八年级语文老师钟钰玉笑着说。

作为常和学生打交道的“大朋友”,她发现此前孩子们聊天时时常提到“YYDS”“666”等网络热词,甚至将其运用到了作文中,“上周批改人物传记单元作业时,我发现有学生用‘绝绝子’进行夸赞,缺乏书面表达应有的美感。”

这让她和其他老师意识到,需要一个有趣的载体,引导学生将课堂上学到的内容转化为实用的表达工具。

近期,课堂上正在进行古诗单元教学,从豪放派李白的壮志豪情到婉约派词人的细腻情愫,让同学们积累了不少诗词素材。一次戏剧社活动中,大家突发奇想:“能不能用我们最近学的古诗词来翻译这些网络热词?”



学校此前举办的隐秀戏剧节。受访者供图

学生们的热情让学校团委书记颜晓童老师眼前一亮。“我们此前一直通过戏剧节等活动,鼓励孩子们主动把戏剧文化和中国传统文化运用到生活中,而孩子们

提出来的网络热词活动也是让他们自我成长的一个很好的契机。”在学校和老师的支持下,原本只在戏剧社小范围讨论的想法,升级为面向全校的公开活动。

2 “包的”对应“长风破浪会有时” 在热词翻译中体会语言之美

颜老师介绍,活动全程不设门槛,热词与诗词的匹配也完全由学生自主探索,“我们只是提供了平台,让他们在思考答案中感受语言的张力”。

“我们六位同学各自选了感兴趣的网络词汇,再去搭配对应的古诗。”参与活动的万王钰同学介绍,她当时认领的热词是“包的”,立刻就想到了李白“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的诗句。

“我平时会特意积累这些古诗词,引用它们能让我的作文画龙

点睛,没想到这次还能用来匹配热词。”作为学校和班级活动的常任主持人,万王钰对诗词有着特殊的热爱,“有时候路过门厅里的诗词墙,我会不自觉停下来读一读品一品,这让我们感觉诗歌不再是遥远的课文,而是我们身边触手可及的美好。”

在她看来,语言的魅力就在于多元包容:“网络热词很流行,舞台主持词很激昂,古诗词很精妙,它们各有各的用处,都能表达不同的心情。”

3 打开语言之窗 让中华诗词融入校园生活

“现在电子产品普及,孩子难免会接触到网络热词,这很正常。”王女士注意到现在孩子们喜欢说网络热词的现象,“但中华传统文化里的优美诗词,更需要他们去继承和发扬。”

王女士说,孩子在学校能有这么多表达自我的平台,从诗歌赏析到戏剧表演,再到这次的热梗换诗词活动,都在鼓励孩子勇敢表达、成为独一无二的自己,“作为家长,我们特别支持这样的活动,它让孩子在快乐中感受到了语言的美”。

“语言教育不是非此即彼的选择题。我们不是要全盘否定网络热词,它确实是孩子们的社交语言。”学校副书记林肖骏在接受采

访时表示,学校秉持着“因我而美”的教学理念,一直关注青少年语言表达现状,也理解家长们的顾虑。“网络热梗是时代的产物,孩子们用它寻求认同、释放压力,这很正常。但我们要做的,是给他们打开另一扇窗,让他们看到汉语言的辽阔。”

林肖骏透露,接下来学校还将在11月底左右举办新一轮隐秀戏剧节,“我们通过鼓励孩子参与飞龙令、情景朗诵、微短剧等形式的活动,让语言美渗透在日常里。当他们发现,古诗词能更精准、更生动地表达自己的心情时,自然会主动靠近。”

来源:潮新闻

资讯

云南通报“赤裸小孩”事件: 对其父母进行严肃批评教育

11月11日,云南通报“赤裸小孩”事件。据了解,当地已经成立了由镇纪委、民政、妇联、司法、妇联等部门组成的家庭教育暨志愿服务指导专班,制定了专项工作方案,对李某某家庭进行持续帮助引导。同时,依据《中华人民共和国未成年人保护法》等相关法律法规规定,针对李某某、万某监护职责履行失当的问题,进行了严肃批评教育。李某某、万某也认识到了自身存在的问题,态度有明显转变。

家庭教育暨志愿服务指导专班的专家介绍,将为两名孩子建立健康档案,持续密切跟踪。同时,将继续做好李某某、万某思想教育引导工作,督促其正确履行监护职责。

来源:央视新闻

“一年接诊五六位小学生” 这款零食竟是“痛风催化剂”



第一个发现肝脆薯了蒜了的人真是天才!真是吃货啊... 肝脆薯了蒜了!我也是日子好过起来了!!! 吃上了肝脆薯...

最近,一种被网友起名为“肝脆薯了蒜了”的零食组合爆火。在不少视频中,博主们将搭配好的卤味猪肝、酥脆薯片与辛辣生蒜片,混合在一起食用,连连表示“上头”“绝配”。“肝脆薯了蒜了”作为一种偶尔尝鲜的网红吃法,其强烈的味觉冲击确实能带来新奇体验。“浙中大二院(浙江省新华医院)风湿免疫科主任杨科朋医生表示,这道“美味”对痛风和高尿酸血症的朋友来说,无异于一杯精心调制的“痛风急性发作催化剂”。

拆解“痛风催化剂”: 这三样东西是如何“发飙”的?

“猪肝被称为嘌呤界的‘王者’。”杨科朋医生说,嘌呤在人体内代谢的最终产物就是尿酸。正常情况下,尿酸会溶解在血液中并通过肾脏排出,但一旦短时间内大量摄入嘌呤,就像往一杯已经快满的水里又猛加了一勺糖,血液中的尿酸浓度就会爆表,达到过饱和状态。

此时多余的尿酸便会析出、沉淀为尿酸盐结晶。这些微小结晶,最喜欢沉积在温度较低、血液循环较差的关节处,比如脚趾等。

杨科朋医生说,薯片本身嘌呤不高,但它高油、高盐、高热量,是典型的“增肥神器”。肥胖本身就会让身体更容易产生尿酸,并且更难排出去。

“更重要的是,我们在视频中看到,这种‘上头’的吃法往往伴随着大量饮酒,尤其是啤酒。啤酒本身就是高嘌呤饮料,酒精会抑制尿酸排泄并促进其生成。”杨科朋医生强调。

痛风年轻化: 往往与不良生活方式有关

相关研究显示,我国的高尿酸及痛风患者中,18岁至35岁的年轻人占比高达60%;18岁及以下患者,占到了2%。对于儿童(<15岁)而言,血尿酸水平>357mmol/L(6mg/dl)称之为高尿酸血症。

“在过去,痛风是一种中老年人的病,但是随着饮食结构和生活方式的改变,临床上二三十岁年轻人患上痛风甚至儿童痛风病例,已经不是一个罕见的现象。”杨科朋医生在一年时间里就接诊了五六位小学生痛风患者。

“儿童脾的生理机能尚未发育完备,进入胃的饮食受脾的功能影响,脾的功能改善,孩子的痛风症状就能够得到缓解,所以中医通常从健脾利湿的角度入手进行治疗。在痛风的急性期,也会使用部分具有通络止痛、清热消肿效果的药物。”杨科朋医生说,也可以通过饮食从旁辅助,比如煮一些山药薏米汤、冬瓜汤等,或者给孩子多吃些猕猴桃、苹果、橙子等水果。

此外,穴位贴敷、小儿推拿也能够对痛风的治理起到帮助,家长可以帮孩子按揉三里、手三里等穴位进行日常保健。

“希望年轻朋友们对这类网红食物浅尝辄止,切勿跟风过量。”杨科朋医生说,从中医角度看,这种组合属于“肥甘厚味”+“辛辣刺激”的典型,易助湿生痰、大便秘结、损伤脾胃功能,导致口苦口臭、脘腹胀满、大便黏腻不爽等“湿热中阻”的症状。

尤其是本身就有高血压、高血脂、高尿酸、胃肠道疾病或肥胖问题的人群,更应谨慎避免。

来源:橙柿互动·都市快报