

当江南不仅是一个地域,更是一种观念,一种生活方式的延续。
爱江南,就是爱生活。

江南折叠(三): 每个人的心中,都有一个江南?

匠心江南

对于那些需要倾注大量时间的慢工细活,江南匠人最为擅长。

小到器物,明人王世贞《觚不觚录》载:“今吾吴中陆子刚之治玉,鲍天成之治犀,朱碧山之治银,赵良璧之治锡,马勋治扇,

周治治商嵌,及歙吕爱山治金,王小溪治玛瑙,蒋抱云治铜,皆比常价再倍,而其人至有与缙绅坐者。”

大到建筑,凡在中国营造的建造师,无不对江南工匠的精湛手艺印象深刻。明代建筑匠人蒯祥,技艺高超,当上了总管明皇



2018年4月,苏州博物馆。贝聿铭以传统的粉墙黛瓦为元素,重新诠释江南建筑符号。建筑师王澍说,贝聿铭的骨子里还是一个中国人。

宫建造的“木工首”,被公认是天安门城楼的设计者。他的故乡苏州吴县有著名的“香山帮”,所出工匠个个是木工能手,不但工种全,而且分工细,可以把活儿干得特别精致。

经“香山帮”推荐,陆慕砖窑所出的铺地方砖,成为永乐皇帝专用的金砖。所谓金砖,先选好土放置一年去除土性,再练泥制模阴干7个月以上,随后用糠草熏、劈柴烧、整柴烧,各一个月,松枝烧40天,才能出窑。之后的打磨泡桐油,更是手艺活儿,就连铺设,一个瓦工加两个壮工每天也只能砌五块。4718块金砖,构成了故宫太和殿金属般光亮铿然的地面。

直到今天,苏州御窑仍在为故宫修缮烧制金砖。而所谓中国品质,就折叠在金砖清晰的款识里、苏绣名手竞秀的针法里、缂丝的6000多种彩色纬丝里、“红帮裁缝”的量体裁衣里。

随着中高考日益临近,由于过重的学习负担和过高的期望,有些同学的精神压力、心理负担会很重,出现心神不定,精神萎靡,头晕头痛,记忆力下降,思维迟钝等现象,从而影响考试的正常发挥。这种现象在心理学上称为考试焦虑,容易发生考试焦虑的考生,要把调节心态、战胜考试焦虑作为考前的重要准备工作



临近中高考,④招释放考试焦虑

一、认识焦虑,科学对待

首先要正确认识考试焦虑。考试焦虑是一种正常现象,只有处于中等焦虑水平才能激发内在的学习动机,提高学习效率,增强学习效果。只是焦虑过了头,负面影响就多了,就有必要采取一些方法,给自己作一些调适。

二、积极暗示,提高信心

焦虑主要是一种内心感受,其本身毫无可怕之处,可怕的在于我们对它的态度。强化自信有很多方法,如默念“考试前我一定能复习好”“我绝对有能力考好”等。在积极的自我暗示下,把临考前的复习安排好。要根据自己的实际情况确定后段学习目标,合理地制定复习计划,及时解决学习中的难点。

三、合理安排,劳逸结合

要学会忙里偷闲,用好自己的时间窗,缓解快节奏的生活与心情。乱无头绪,不讲章法只会增加焦虑。另外,要多融入集体之中。所以,同学们还要多参加班级活动,在学习小组里、从伙伴那寻求帮助来提高学业,同时获得身心的放松和愉悦。

四、转移目标,精神放松

不妨将注意力转移到别处,可以作几次深呼吸,回忆一下快乐的往事,想点与高考无关的事,积极参与同学间的谈笑或活动来转移注意力,冲淡紧张情绪。

也可稍做一下揉面活动、搓手运动,或伏案休息片刻,放松全身肌肉,经过几分钟的调适,有助于缓解当时的焦虑。

提高记忆的食物



橘子——含有大量维生素A、B1和C,属典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量常吃些橘子,能使人精力充沛。

金枪鱼——含有丰富的酪胺酸,酪胺酸在人体内能促进神经系统的信息传递,使人体精力集中,思维灵敏。

菠萝——菠萝含有很多维生素C和微量元素锰,而且热量少,常吃有生津、提神的作用,有人称它是能够提高人记忆力的水果。

鸡蛋——吃鸡蛋的妙处在于:当蛋黄中所含丰富的卵磷脂被酶分解后,能产生出丰富的乙酰胆碱,进入血液又会很快到达脑组织中,可增强记忆力。

向家长们推荐

考试期膳食安排

第一天

早餐:牛奶燕麦片;淮扬细点三款(菜肉包,烧麦,油糕);油煎鸡蛋;凉拌时鲜蔬菜两款。

提醒:不喜欢牛奶燕麦片也可以用八宝粥替代;点心不一定全部吃完,以吃饱为准;油煎鸡蛋注意将油滤掉;可以选一些孩子喜欢的调味酱蘸食,如番茄酱、牛肉酱、蛋黄沙司等。

中餐:玉米虾仁、肉末豆腐、鸡汤、时鲜蔬菜、水果、米饭。

提醒:鸡汤炖得浓一点,少放盐,不能过咸;水果不一定要餐后立即吃可以的休息后,考试出发前再吃,注意选择安全的水果,最好吃些苹果、香蕉、橙子,需要吐籽的水果如西瓜、桔子,可能会引起过敏的芒果、菠萝最

好不吃;不容易清洗,易腐败的水果如草莓也最好不吃。

米饭可以少量加些粗粮杂豆,如小米、红豆等(注:小米和红豆煮饭前最好要浸泡,或先煮成七成熟,再与大米煮饭)。

晚餐:青椒炒肉片、茄味牛肉、时鲜蔬菜、水果、米饭或馒头。

提醒:米饭或馒头可根据生活习惯进行选择。

加餐:鸡汤菜面

提醒:加餐不宜过多,以免影响睡眠。

第二天

早餐:瘦肉粥、鲜肉或细沙粽、开洋干丝、凉拌时鲜蔬菜两款

提醒:瘦肉粥不入皮蛋,以免引起口渴。

中餐:菠萝咕老肉、鲫鱼豆腐汤、时鲜蔬菜、水果、米饭

提醒:鲫鱼汤尽量煮浓,考生以喝汤,吃豆腐为主;米饭和水果的注意点同上。

晚餐:麦香煎肉饼、红烧鳊鱼、时鲜蔬菜、水果、米饭或面条

提醒:黄鳝选中等大小,一定要鲜活。

加餐:红豆小元宵。

第三天

早餐:鸡汤菜肉馄饨、全麦面包、凉拌时鲜蔬菜

中餐:苹果溜鸡丁、鱼香肉丝、鸽子汤、时鲜蔬菜、水果、米饭

晚餐:茄汁虾仁、茼蒿肉圆汤、时鲜蔬菜、水果、米饭或馒头

加餐:蜜汁红薯



你了解生活中的“碘”故吗?

我国是碘缺乏危害比较严重的国家,涉及地域广、威胁人口多,特别是对新婚育龄妇女、孕妇、婴幼儿的危害更为突出。但现实生活中,人们缺少碘缺乏危害及预防知识,因此加强宣传教育,普及防病知识、提高自我保健意识是持续消除碘缺乏危害工作中十分重要的任务。

食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

1.碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中5-15%有轻度智力障碍(智商50-69

个点),6.6%的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

2.我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

3.自2000年以来,我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高水碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

推荐书单作品简介



《姐姐:一个父亲的札记》

内容简介:姐姐出生后不久就被诊断患有绝症,带着这绝症极可爱也极可怜地度过了短促的一岁半时间。在这本书中,周国平写下了女儿姐姐的可爱和可怜,他和妻子在死亡阴影笼罩下抚育女儿的爱哀交加的心境,在摇篮旁兼墓碑的思考。对于作者夫妇来说,姐姐的故事是他们生命中最美丽也最悲惨的故事。

推荐理由:该书通过剖析生

命的诞生与消亡的过程来辨析人生的意义和情爱的真谛。其行文的哲学意味,让人们在感叹一个具体生命生死的同时,也关注人类普遍的生命意识。

