

本文针对小学生挑食、过度摄入垃圾食品等饮食问题,分析不良习惯对身体发育和学习的负面影响,从家庭、学校、社会多维度提出培养策略,强调各方协同助力小学生养成健康饮食习惯。

一、引言

小学生处于身体发育和习惯塑造关键期,健康饮食习惯对其获取营养、提升学习效率意义重大。但当前小学生不良饮食习惯突出,研究如何培养其健康饮食习惯极具现实意义。

二、小学生饮食现状及问题

(一)挑食、偏食现象普遍。调查显示,约70%的小学生抗拒蔬菜,偏爱高热量食物,长期易造成营养失衡,阻碍身体发育。

(二)零食摄入量过多。丰富多样的零食成为小学生日常饮食主角,薯片、饮料等垃圾食品大量食用,影响正餐摄入,还可能引发肥胖、龋齿等健康问题。

(三)早餐质量不高。部分家长因忙碌忽视早餐营养搭配,简单的面包、油条难以满足小学生营养需求,影响上午学习状态与身体健康。

三、不良饮食习惯对小学生的影响

(一)影响身体发育。小学生身体发育迅速,不良饮食习惯导致营养摄入不足或不均衡,会影响骨骼生长、智力发育等,如蛋白质缺乏可能导致身体

点亮小学生健康饮食习惯之灯

■河南淇县桥盟街道办事处大洼中心小学 张现亮 石文洁

消瘦,抵抗力下降;钙摄入不足会影响骨骼健康,增加患佝偻病的风险。

(二)增加患病风险。长期摄入高热量、高脂肪、高糖分食物以及过量零食,容易引发肥胖症、糖尿病等慢性疾病。据统计,我国儿童肥胖率呈逐年上升趋势,肥胖儿童患高血压、高血脂等疾病的几率是正常体重儿童的数倍。同时,过多食用含糖食品易引发龋齿,影响口腔健康。

(三)影响学习状态。营养摄入不足会导致小学生身体能量供应不足,上课时容易出现注意力不集中、困倦、记忆力下降等问题,影响学习效率和学习成绩。而且,不健康饮食引发的身体不适,如肠胃问题等,也会使小学生缺课,影响学习进度。

四、小学生健康饮食习惯培养策略

(一)家庭层面

合理搭配饮食:家长需了解营养需求,确保三餐荤素、粗细搭配,如早餐搭配牛奶、鸡蛋与水果。

控制零食摄入:严格把控零食量,引导选择坚果、酸奶等健康零食,规定食用时间。

(二)学校层面

1. 开展营养教育课程:学校应将营养教育纳入课程体系,通过课堂教学、主题班会、知识讲座等形式,向小学生传授营养知识,让他们了解食物的营养价值、合理膳食结构以及不良饮食习惯的危害,培养健康饮食意识。

2. 优化学校食堂伙食:学校食堂要注重菜品质量和营养搭配,根据小学生营养需求制定科学食谱,增加蔬菜、粗粮、豆制品等食物供应,减少油炸、高盐、高糖食品。同时,提高食堂工作人员厨艺水平,改善饭菜口味,吸引学生就餐。

3. 加强校园饮食环境管理:学校要加强对校园内及周边食品销售点的管理,禁止售卖“三无”食品和垃圾食品。通过设置宣传栏、张贴标语等方式,营造健康饮食的校园文化氛围。

4. 组织饮食相关活动:开展丰富多彩的饮食文化活动,如美食节、营养知识竞赛等,让学生在实践中体验健康饮食的乐趣,增强健康饮食意识和能力。

(三)社会层面

1. 加强宣传引导:媒体应充分发挥宣传作用,通过电视、广播、网络等多种渠道,宣传健康饮食知识和理念,提高社会对小学生健康饮食的关注度。

2. 规范食品市场:政府相关部门要加强对食品生产、加工、销售环节的监管,严格执行食品安全标准,打击生产销售不合格食品的行为,确保市场上食品的安全与健康。

3. 提供支持与服务:社区、青少年活动中心等社会组织可开展营养咨询、健康讲座等活动,为小学生及其家长提供专业的饮食指导和建议。

五、结论

培养小学生健康饮食习惯需家庭、学校、社会协同发力。家庭筑牢基础,学校承担教育职责,社会营造良好环境,共同为小学生健康成长保驾护航,点亮健康饮食习惯之灯。

河南省教育科学规划2024年度专项课题“农村小学生健康饮食行为习惯的培养策略研究”成果 2024JZX076

一、引言

美术是人类文化的关键载体,传统美术元素蕴含民族文化密码,是独特的艺术标识。在现代社会,传统美术因生活方式与审美巨变陷入困境,而现代审美也需从传统文化中获取养分以突破同质化瓶颈。传统美术元素如何与现代审美结合,既守住文化根脉,又契合时代需求,是重要课题。深入剖析其在当代创作的运用逻辑,探索融合路径,意义重大。从文化传承看,能激活传统美术生命力,延续文脉;从艺术创新角度,可打破思维定式,创造兼具底蕴与时代特色的艺术语言。分析传统美术元素在当代创作中的运用,探索其与现代审美的融合路径,有益于促进美术创作的创新发展。

二、传统美术元素的当代价值

1. 文化传承的载体。中国传统美术蕴含丰富的哲学思想和审美观念,如“天人合一”“虚实相生”等,这些理念至今仍对当代艺术创作具有指导意义。2022年北京冬奥会奖牌以古代玉璧为灵感,五环同心,环上刻点参考天文图,代表星空,表达出天、地、人的关系,设计简约,亦巧用留白展现中式美学。

2. 艺术创新的源泉。传统美术是当代创作的灵感宝库,传统美术元素为当代创作提供了丰富的素材和灵感,重新诠释传统符号可赋予其新的时代内涵。央视节目《年锦》精选汉、唐、宋、明吉祥纹样,结合前沿舞美技术,将传统纹样通过数字化的屏幕与演员服装呈现,让古老符号在现代舞台重生。

3. 跨文化交流的桥梁。在全球化的背景下,传统美术元素成为中国文化输出的重要方式。传统美术元素在跨文化交流中具有强大的生命力与传播力。譬如“敦煌文化环球连线”活动为美国观众展示了“数字藏经洞”和“寻境敦煌”等VR互动产品,观众可通过虚拟游览洞窟沉浸式体验敦煌文化,这是跨文化国际传播的生动案例。

三、传统美术元素与现代审美的融合路径

1. 革新视觉语言。现代艺术对形式、色彩、构图的创新追求,为传统美术元素的当代转化提供了重要契机。传统美术元素可以通过解构、重组等方式融入当代视觉语言。吴冠中的水墨画结合西方抽象表现主义,形成独特的“中西合璧”风格。其《江南水乡》系列作品将水墨写实转为点线面抽象

论当代美术创作中的传统元素与现代审美的融合

■文/田莉华

组合,既保留了中国传统水墨画“以形写神”的美学精髓,又借鉴了西方抽象表现主义对形式构成的重视,兼具传统神韵与现代冲击力。1998年,丁绍光为上海大剧院创作了《艺术女神》。该作背景为传统中国壁画“飞天”女神形象,主体则为两位祈祷少女,点缀白鹤、白玉兰意象,极具中国传统神韵内涵,同时运用西方现代画派的装饰性构图手法,强调形式美感、图案化、平面化以及色彩的象征性,展现出融贯中西的美感。2023年,该壁画复制回归上海大剧院,剧院还投影动画短片《你好,艺术女神》解析画作,打造“艺术女神”元素集市,让“艺术女神”再次进入公共空间与民众互动,在新时代中重放光彩。

2. 拓展材料与媒介。传统美术与数字技术深度融合。传统美术多以纸、绢、墨为主要材料,而当代艺术则广泛运用数字技术、综合材料等。新媒体艺术家林科《数字山水》以宋代山水画为蓝本,利用新材料、媒介与数字影像技术重现宋代山水画的意境,并打造出光怪陆离的赛博朋克风山水实景。将新媒体技术与传统美术相结合的创作方式,突破了传统艺术的物质载体限制,拓展了艺术表达的维度。蔡国强将火药燃放习俗与现代艺术理念结合,以火药为媒介打破艺术边界。代表作《天梯》在泉州夜空以金色阶梯致敬“天人合一”,象征人类对宇宙的追求和对话,火焰沿着天梯一路攀升,不仅是视觉震撼,更引发观者对人类命运、个体梦想与传统文化精神之间关系的深度思考。火药画《没有我们的外滩》、火药陶瓷作品《春夏秋冬》同样展现出强烈的视觉冲击与哲学思辨。他让民俗文化跨越古今,融入当代艺术,转变为极具表现力的艺术媒介。

3. 更新主题与观念。当代艺术更关注社会议题、个体表达等,传统美术元素可被赋予新的象征意义,成为艺术家回应社会议题、传递个体体验的重要媒介,实现传统文化与现代社

会的深层对话。邱志杰“世界地图计划”的系列作品将世界地图与传统山水水墨画构图、技法结合,融入卫星云图等现代信息,打破了传统山水画的抒情范式,探讨全球化进程中文化边界的模糊性与多元文化的碰撞融合,赋予传统符号新的内涵。徐冰的《天书》以自创“伪汉字”挑战文字认知,制作遵循木活字印刷工艺,消解文字语义,呼应“虚实相生”哲学,唤起对传统文字系统的重新审视,促使人们思考中国文字作为文化载体的意义。《地书》则以全球通用标识符号创作,打破语言界限,将传统书法空间美学融入符号排列,形成新的“世界语”,实现传统文化的现代转化,以“全意义”的符号探索文化传播的新可能。这些作品将传统元素内化为当代创作方法,表达了更具时代气质的主题与思想。

四、传统美术元素与现代审美融合的挑战

1. 文化误读与过度商业化。当下,部分艺术创作与商业产品受利益驱动,创作者因缺乏对传统文化的深度研究,常对传统美术元素进行碎片化截取与拼凑。部分作品为抢占市场,仅将传统纹样、造型等元素进行肤浅挪用,作为吸引眼球的视觉符号,致使传统文化内涵在快餐式创作中逐渐流失。这不仅消解了传统文化的深厚底蕴,也使作品沦为空洞的视觉躯壳。对此,艺术家构建系统的文化认知体系,深入学习传统美术的精神内核与技法精髓,真正实现传统文化在当代语境下的活化传承与创新发展。

2. 技术依赖与艺术本真性的矛盾。数字技术的运用可能削弱传统手工艺的价值。数字技术虽带来创作新可能,但也使传统手工艺面临边缘化危险。比如陶瓷创作依赖机械技术,失却手工韵味;数字绘画过度使用特效,缺少艺术情感。解决此矛盾需平衡技术与人文关系。苏州薛氏刺绣传承人张雪携手清华大学未来实验室打造的《玉兰蝴蝶》,创新融合数字科技与传统苏绣,通过温感装置和记忆金

属,突破传统苏绣静态平面,拓展艺术表现维度,是技术与艺术融合的优秀之作。

3. 全球化与本土化的平衡。全球化下,部分艺术家盲目追随西方风格,作品失却本土特色。艺术家应在借鉴国际潮流时坚守本土立场。如日本艺术家草间弥生将传统“波点”艺术推向世界,仍保持东方美学特质。中国雕塑家吴为山创作的《紫气东来·老子出关》运用中国传统写意手法塑造老子骑青牛的形象,同时融入现代雕塑的表现技巧。作品在海外高校扎根,成为文化对话的实体媒介,实现了全球化艺术语言与本土文化内核的深度对话。实践证明,传统与现代融合需挖掘文化内涵,扎根本土并创新转化,结合现代表现形式与内核,方能创作出兼具民族特色与当代审美的作品,推动中国文化走向世界。

五、结论

传统美术元素与现代审美的融合,不仅是艺术创新的重要途径,也是文化传承的必然选择。全球化与数字化背景下,传统美术面临危机,现代审美陷入同质化困境,二者融合需对文化基因与美学精神进行创造性转化。当代艺术家应肩负使命,在尊重传统的基础上,以开放态度探索新媒介、新观念,将传统美术魅力融入现代创作。未来,科技与艺术的深度融合将为二者融合带来更多可能。人工智能、虚拟现实等技术,将传统美术的创作、传播提供创新路径。但艺术创作需以人文精神为核心,在追求技术创新的同时,坚守文化根脉与艺术本真性,实现技术与人文的统一,唯有如此,才能持续推动传统美术与现代审美的深度融合,使中国美术在传承中不断发展,在创新中走向世界,为人类艺术文明的繁荣贡献中国智慧与中国力量。

作者简介:

田莉华,中国美术家协会会员,中国工笔画学会会员,中国女画家协会会员,北京市美术家协会会员,北京市密云区书画院副院长。

党的十八大以来,总书记高度重视领导干部的家风建设,强调领导干部的家风不是个人小事、家庭私事,而是领导干部作风的重要表现,要求各级领导干部立政德、作表率,严家教、正家风。这一重要论述深刻揭示了家庭伦理与政治生态的内在关联。家风对党员干部的价值取向具有潜移默化的塑造作用,抓好党员干部家庭家风建设,尤其是领导干部家庭家风建设,对于党风廉政建设具有十分重要的意义。

自古以来,中华民族都强调家国同构,强调家庭兴旺与社会和谐、国家发展息息相关。家风文化是一种责任文化,讲究德治礼序,也就是将德礼融入家谱家训、家法家规之中,借助血脉的传承,使中华优秀道德、法制理念成为后代子孙谨守遵行的行为规范。几千年来,中华优秀家风形成了一套完善的规范体系,涵盖了获取新知、修身齐家、与人交往、为官行政等方面的示范与规则,内容丰富,凝聚着古代先贤治家的智慧。比如,推崇修齐治平、家国一体。《朱子家训》曰:“读书志在圣贤,非徒科第;为官心存君国,岂计身家”;范仲淹的“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”等等,都是家喻户晓的家训名句。推崇励志勉学、成才报国。《论语》中记载的“孔鲤过庭”的故事,体现了孔子对儿子的教育理念“不学诗,无以言。不学礼,无以立”;嵇康在《家诫》中称:“人无志,非人也”;《颜氏家训》中有专门的“勉学”篇。推崇勤劳俭朴、力戒恶习。北宋司马光曾经为儿子司马颉写了一篇名为《训俭示康》的文章,教育儿子“由俭入奢易,由奢入俭难”,并强调“君子寡欲”。家风文化中有丰富的关于反

以家风建设推动党风廉政建设

■中国东方航空股份有限公司山东分公司 李燕

腐倡廉的内容,有关清正廉洁、勤政爱民的家规家训名句更是数不胜数。《周礼》中记载,当时考核官吏有“六廉”标准,即廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨,体现了“廉”是为政之本的精神。北宋名臣包拯遗训子孙曰:“后世子孙仕宦,有犯赃者,不得放归本家,死不得葬大室中。不从吾志,非吾子若孙也”;明代“江南第一家”郑氏家族制定的《郑氏规范》中,强调子孙为官要“奉公勤政,毋踏贪黠”“有以赃罪闻者,生则于《谱图》上削去其名,死则不许入祠堂”;清朝名臣曾国藩曾建“八本堂”,其家训中有一条“居官以不要钱为本”,要求家族子弟做官以廉为本。这些传统智慧与新时代党内法规确立的“廉洁齐家”要求形成跨越时空的呼应,共同构筑起家风建设的历史纵深。

历代先贤以家规治家的实践启示我们,家风建设绝非一时一地之功,而需在时代浪潮中不断回应新课题。当历史的接力棒交到中国共产党人手中,这份“修身齐家”的智慧已升华为从严治党的政治自觉。党的十八大以来,党中央着眼从严管党治党,将领导干部家风纳入党内法规建设的范畴,作出一系列制度性规定。《关于新形势下党内政治生活的若干准则》明确要求,领导干部特别是高级干部必须注重家庭、家教、家风;《中国共产党廉洁自律准则》,将廉洁齐家列为党员领导干部廉洁自律规范

的一项重要内容;《中国共产党党内监督条例》要求,领导干部要带头树立良好家风,加强对亲属和身边工作人员的教育和约束;《中国共产党纪律处分条例》,明确了党员领导干部不重视家风建设,对配偶、子女及其配偶失管失教的处分规定;《中共中央关于加强对“一把手”和领导班子监督的意见》提出,“一把手”要廉洁治家。这些制度规定,明确了领导干部在家庭建设中的政治责任,也突显了家教家风的极端重要。看家风首先从政治上看,抓好领导干部的家风,对于我们这个百年大党来说,不仅是发扬光大中华民族传统美德的历史责任,也是确保红色江山永不变色的时代课题。

在波澜壮阔的历史进程中,一代代中国共产党人树立的醇厚家风,已成为广大共产党员廉洁修身、廉洁齐家的传家宝。毛泽东同志定下“四不主义”严禁亲属搞特殊化,周恩来总理立“十条家规”约束家人社交,这些红色家风典范在《中国共产党纪律处分条例》等党内法规中升华为纪律红线,将家庭责任转化为政治责任。近年来,我们党着眼于以优良党风带动民风社风,发挥优秀党员、干部、道德模范的作用,把家风建设作为领导干部作风建设重要内容,弘扬真善美、抑制假恶丑,营造崇德向善、见贤思齐的社会氛围,推动社会风气明显好转。总书记曾用“莫用三爷,废职亡家”的典故叮嘱领导干部对家里那点事“要留留

神,防微杜渐,不要护犊子”,还形象地用“家”和“家”两个字来比喻家庭建设,强调“对家属子女要求高一点才能成为幸福之家,低一点就可能葬送一个好家庭”。叮嘱领导干部要带头注重家庭、家教、家风,保持共产党人的高尚品格和廉洁操守,以实际行动带动全社会崇德向善、遵纪守法,以好家风引领全社会的好风气。

值得关注的是,市场经济环境下家风建设面临新的考验。消费主义对“俭以养德”传统家训的解构,功利主义对“天下为公”红色基因的侵蚀,导致部分家庭将权力变现视为生存策略。这种异化现象更加凸显了家风建设的必要性。近年来,多地开展形式多样的家风建设实践,成都市“清廉家书”活动通过家庭成员互写廉政承诺,将纪律要求融入亲情对话;云南省将家风考评纳入干部选拔体系,对存在“家属违规经商”等问题的干部实行晋升否决,这些实践显示家风治理已成为净化政治生态的关键抓手。

历史与现实的对话始终在无声进行。家风建设既是传承文化基因的历史命题,更是推进党的自我革命的实践要求。通过家风的传承将“廉荣贪耻”的伦理准则内化为党员干部的价值基因,这种源自血缘关系的道德约束比外部监督更具情感穿透力。当廉政家访的谈话声融入家庭日常,当数字家谱馆的虚拟场景照进现实,我们愈发清晰看到,中国特色党风廉政建设的生命力在于贯通伦理与法理,融合传统与现代。这条道路上,每个家庭都是净化政治生态的细胞,每则家训都是培育廉洁土壤的种子,终将绘就“家风正、党风清、国运兴”的壮阔图景。