



在上海,语文特级教师黄玉峰不仅是一位语文名师,更因对教育抱有自觉、深刻的省思而闻名。十年前,他受邀担任复旦五浦汇实验学校的创校校长。从设计学校的每一个细节,到为每一位学生计深远,他都亲力亲为。时值建校十周年之际,他接受了记者的专访。

本报记者 柳森

教育之道,其犹水乎

城市周刊:日前,您日夜潜心耕耘的复旦五浦汇实验学校迎来了建校十周年的日子。十周年办学成果展示活动以“水润十载,君子初成”为主题,用“水”可以教我们的教育智慧贯穿整场活动。为何会想到突出“水”这一自然元素?

黄玉峰:十年弹指一挥间,在人类历史长河中如白驹过隙,但刚过去的十年对我们复旦五浦汇实验学校(以下简称“五浦汇”)来说意义不凡,是奠定学校根基的十年。在当下这个节点举办办学成果展示活动,既是回首来路,总结我们做对了什么、哪些方面还要继续提升,又是展望未来,希望能为五浦汇未来更多个十年播下信念的种子。

酝酿活动主题时,联想到学校地处青浦,出门见水,人杰地灵,且多年来学校的文化氛围深受青浦“水”文化的滋养,同事们不约而同地建议把“水”的形象与神韵作为一条主线,融入活动的策划。细细想来,我觉得这个主意真不错!

尤其是过去十年,因为成为一所初中的校长,我接触社会的面更大、更广了。我遇到的每一位老师、家长、学生都各有各的特点和际遇,也让我对秉承教育的初心更添了一份敬畏,对何为学生身心成长最渴求的养分有了更贴近的了解。当我们从千年文脉中采撷智慧,将“人生教育 君子养成”作为办学理念时,发现自己愈发能够与古人经典篇章中对“水之道”“水之形”“水之恒”的阐释,产生强烈的共鸣了。

水,利万物而不争,因万物而赋形,教育应“有教无类”。水无常形,因地而制流,而君子不器,需因材施教,使其知行合一。人无有不善,水无有不下,教育是春风化雨、浸润心田。水,赴百谷之谷不惧,教育应该为培养“自强不息”的君子孜孜以求。水,

向水学习 教育的智慧



盈科而后进,放乎四海。教育是慢的艺术。教育之道,其犹水乎。

水有德、有道,更有千年未变的恒心。从这个角度来说,我们也应该向水学习,在一个又一个教育的细节中,将“润物细无声”“循序渐进”“疏而不堵、启而不塞”等水的智慧坚定地迁移过来。

水看着平凡,但总能在浇灌花草时,抵达根系的最深处。好的教育也应该是筑基、固本的教育,根基筑得好,小树苗们才能长成参天大树。五浦汇的孩子们刚入校时很多还是小学生的模样,离校时已是对未来多有瞻望的翩翩少年。这份亲眼见证也让我对教育的本质有了更进一步的体认。

回望来时路。过去十年,五浦汇借家校社合力,以人生教育培根,以人文与科学展翼。注重以诗教润心、以礼教立信、以乐教怡情、以科教启智、以家教共育,五教融合,浸润每一颗心灵。在未来更多个日夜,我们希



▲十周年办学成果展示活动在《校礼三字经》诵读中拉开序幕。十声鼓响如同时光的叩问,唤醒了五浦汇十年的记忆。

▲五浦汇以举办“艺体嘉年华”鼓励学子顽强拼搏、超越自我,释放青春激情。



▲利用午休时间凝神静气、练习书法是每一位五浦汇学子的日课。图为同学们在进行书法长卷的创作。

▲校赛艇队的学子在这个夏天拥有了城市孩子鲜见的黝黑肤色,用热爱和汗水劈波斩浪。

包括这次为办学成果展示活动拍摄视频,我们也专门选取了几个孩子成长中的小故事,作为重要的拍摄素材。比如,我们拍摄了一个同学竞选班干部落选、慢慢走出情绪低谷、学会调整自己的状态、努力走向更多同学、收获友谊的故事;拍摄了一个同学想为自己热爱的古筝艺术组建兴趣社团,却躊躇于没有人愿意参加,以日夜坚持练习的身影感染了老师和同伴,获得众人响应的故事。

这些故事看着平凡,却是孩子们时常所思、所想、所感的来源。一方面,我们希望通过拍摄、播放这样的素材,启发更多孩子思考“什么是成长”“什么是热爱”“什么是真正值得追求的学习”。另一方面,我们也希望通过这样一种形式,营造一种氛围、释放一种态度:在成长中遇到任何情况都没有关系。希望鼓励孩子们正视自己在成长中遇到的各种情况,鼓励他们与问题共处、提升对各种状况的包容度。

从越来越多的孩子身上,我们已经

看到,成长的韧性从来不是靠教育者一时一地的付出或热情就能获得的。韧性的形成更多需要的是“接纳”和“耐心”,是“包容犯错”“允许迷茫”,是“少一点唠叨”“多一分理解”。

如果说,过去,我作为老师,经常思考的是要“做什么”“给什么”,如今,作为校长,我会进一步意识到,教育是一个过程,要向大自然中的水滴石穿学习“柔韧”、向古往今来的治水者学习“疏而不堵”、向那些最优秀的园丁学习“道法自然”“顺应天性”。教育者不能只是简单地去做自己认为“对”的事,而是要始终把“人”放在第一位,然后在此基础上,做家长、孩子的并肩同行者,守望相助,



艺术课上,师生以“十年筑山,五浦汇水”为主题,携手垒砌微缩山水景观装置,彰显五浦汇人的精神气象。

均 受访者供图

始终把“人”放在第一位

城市周刊:2010年,还在复旦大学附属中学任教的您,曾以《把“人”的教育写在我们的旗帜上》为题,观点鲜明地批评了“让‘人’消失不见”的应试教育,并身体力行,坚定地探索“以人为本”的教育。成为五浦汇校长后的这十多年来,是否已小有心得?

黄玉峰:不敢奢谈“为教育打造一个范例”,但“做出一个新的样子来”应该是做到了。在五浦汇,基于“人生教育”的宗旨,我们设计了丰富多彩的校园活动,不仅是为了陶冶孩子们的情操,也是为了激发他们的学习兴趣,为他们更自主地学习创造更好的环境。我想,不论外部环境如何,我们都要先把“真正值得追求的学习”教给学生。

中式抗炎饮食的五个要点

《中国居民膳食指南(2022)》提出了“东方膳食模式”。这一模式以我国浙江、上海、江苏等地区的膳食模式为代表,具有食物多样化程度高、饮食清淡等特点。

东方膳食模式的核心特点包括:摄入新鲜充足的蔬菜和水果,鱼虾类的摄入量相对较高,而畜禽类的摄入量较低。这种饮食结构中的抗炎食物

比例较高,因此也可称为“中式抗炎饮食”。具体来说,应做到以下几点:

- 一、多吃天然、完整的食物,减少加工食品、精制糖、反式脂肪的摄入。抗炎饮食应富含新鲜植物性食物,包括水果、蔬菜、全谷物和豆类。
- 二、选择优质脂肪。增加Omega-3脂肪酸(如鱼油、亚麻籽油)的摄入,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。Omega-3具有强大的抗炎作用,能够减少体内的炎性细胞因子产物。
- 三、保证丰富多彩的蔬果。每天摄入300克到500克蔬菜、200克到350克水果。多数蔬果性味偏寒凉或平和,具有清热、生津、解毒、利湿、化痰的作用。
- 四、保持适量的蛋白质。优先选择鱼类、禽类、豆制品。减少红肉(特别是加工红肉)的摄入。
- 五、采用合理的烹饪方式。菜品以炖、炒、蒸、煮为主,少食煎、炸、烤的食物。适宜的食物温度应该在10℃到40℃之间,要避免烫伤食道黏膜引发慢性炎症。

抗炎也要根据体质来

中医养生非常强调个体化。在选择抗炎食物时,最好结合自身的体质,采用“辨证施食”的方法。

湿热体质的人,主要表现为面垢油光、口苦苔黄腻,宜适当吃一些绿豆、冬瓜、薏米、赤小豆、苦瓜、绿茶等。忌辛辣油腻以及甜食。

痰湿体质的人,主要表现为肥胖、痰多、胸闷,平时应注意健脾化痰,适当吃一些山药、白扁豆、陈皮、薏米、萝卜等。忌肥甘厚味、生冷的食物。

瘀血体质的人,主要表现为面色晦暗、舌紫暗,要注意活血化瘀,可适当吃一点山楂、黑木耳、玫瑰花、姜黄等。忌寒凉收涩的食物。

阴虚火旺的人,会表现为五心烦热、口干舌燥,要注意滋阴降火,适当多吃银耳、百合、梨、桑葚、鸭肉等,忌辛辣燥热的食物。

气虚或阳虚体质的人,主要表现

为怕冷、乏力,在抗炎的同时需顾护阳气,选择平性或温性的食材,比如姜、肉桂、山药,避免吃太多寒凉的蔬果,损伤脾胃阳气。

单一因素的改变难以有效对抗炎症性衰老,还需要从以下维度,全方位地调整生活方式——

规律运动是對抗慢性炎症的天然“药物”。每周坚持150分钟的中等强度运动,能改善代谢、增强肌肉力量,并帮助清除炎症因子。

优质睡眠是控制炎症的重要因素。高质量的睡眠有助于稳定生物钟,减少炎症因子的释放。

压力管理同样重要。因为长期的压力会导致体内炎症标志物水平上升。通过冥想、瑜伽等放松练习,有助于减少炎症反应。

戒烟限酒也不容忽视。烟草中的化学物质会引发炎症反应,而过量酒精摄入则会增加肝脏负担,促进炎症过程。

(作者为普陀区中医医院内科主任)



“抗炎”,需要一点中式智慧

■章卓鸣

身体疲惫、关节隐隐作痛、总觉得哪里不舒服又查不出问题,这些症状的背后可能隐藏着健康的“敌人”——慢性炎症。慢性炎症状态被科学家称为“炎症性衰老”。

“抗炎饮食”是近来被热议的话题。在中医理论中,虽然没有“炎症”这个名词,但其对持续、低度的身体“内乱”状态及其产生的“病理垃圾”有着深刻的认识和描述。

笔者将结合现代医学和中医知识,探讨如何通过饮食和生活方式来“抗炎”,以延缓衰老进程。

警惕身体里的“无名火”

慢性炎症如同在体内无声蔓延的“暗火”,侵蚀着人体的各个系统。它不仅是一种伴随衰老而出现的现象,也是导致多种年龄相关性疾病发展的因素。比如,慢性炎症

会导致神经炎症,增加患阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病的风险。慢性炎症还会促进动脉粥样硬化斑块的形成,导致心血管疾病。

中医理论中虽无“炎症”之名,但对身体失衡产生的各种“热象”及由此产生的病理产物有着精辟的论述。这些病理产物与现代医学观察到的慢性炎症状态有诸多相通之处,比如:

痰。中医的“痰”不仅指咳出的有形之痰,更指体内水液代谢失常、津液凝聚形成的无形之痰。痰浊内阻可导致肥胖、胸闷、痰多、结节、囊肿等问题。现代医学认为,慢性炎症状态会引起组织渗出、黏液分泌增多、代谢废物堆积,与“痰”的概念高度相关。

瘀。瘀是指血液运行不畅,凝滞成瘀。慢性炎症部位容易出现微循环障碍、组织缺氧、纤维化等,这与中医“瘀血”的特征相吻合。瘀血既是炎症的产物,又会进一步加重炎症和损伤。