

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

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问题突出，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）零食摄入过量。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消瘦、抵抗力下降；钙摄入不足会影响骨骼健康，增加患向佝病的风险。

（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 优化学校食堂饮食：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

以家风建设推动党风廉政建设

东航山东分公司 李燕

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，使中华优秀传统文化、法制理念成为后代子孙遵守遵行的行为规范。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康写了一篇名为《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”。家风文化中有着丰富的关于反腐倡廉的内容，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。北宋名臣包拯告诫子孙曰：“后世子孙仕宦，有犯赃者，不得放归本家，死不得葬大莹中。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，毋踏贪黷”“有以赃墨闻者，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，已成为广大党员干部廉洁修身、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，当数字家训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。

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

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学相结合的创作方式，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、传递个体经验的重要媒介，实现传统文化与现代社会深层对话。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

转译，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奇观。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核，扎根本土并创新发展，结合现代表现形式与观念，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，科技与艺术的深度结合将为二者融合带来更多可能。人工智能、虚拟现实等技术，将为传统美术的创作、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。