



少年如山泉般清澈

杨洪武是我在云南永平一中支教时的学生。

他是那种在人群中一眼就能被记住的孩子。第一次注意到他,不是因为他高高举起的右手,而是因为每次课堂讨论时他总会微微前倾的坐姿——像一株渴望汲取养分的小树,专注的眼神里永远跳跃着好奇的光。当其他学生还在犹豫时,他总是第一个用清亮的声音问出:“老师,如果把这个公式倒过来用会怎样?”这样打破砂锅的问题,把原本单向传授的课堂变成思维碰撞的磁场。

这个少年最动人的地方,在于他总能用最朴素的行动诠释何为“用心”。

某个晚自习推开教室门,白板边缘残留的酒精味道悄悄诉说着一个秘密:原来他注意到白板笔迹总在反光处打滑,竟用周末仅有的几小时休息时间到城里买来清洗液,提前返校把陈年笔痕覆盖的白板擦得锃亮。当我惊讶于焕然一新的白板时,他先是抿着嘴笑,然后耳尖泛着红说:“老师您多写几行板书,我们就能多学几个知识点。”

他是班级的“隐形守护者”,

书包里永远备着帮同学修桌椅的小螺丝刀,课后整理讲台的动作也熟练得让人心疼。但更珍贵的是,在这片教育资源相对贫瘠的土地上,他保持着像山泉般清澈的求知欲:笔记本边缘挤满了他自学的拓展公式,课间总能在楼梯转角发现他蜷着腿背书的身影。

这个把“为什么”当作口头禅的少年,正用他的细腻与热忱,在博南古道的书桌上一笔一划书写着无限可能。

郭昱龙(经济学院 2025 级硕士生)

在曦园选择想走的路

复旦最吸引我的是“跨界”这一特点。我的研究课题为电池稳定性,需化学、材料、工程多学科协作,而学校拥有顶尖师资、先进平台和浓厚的跨学科交流氛围,正是我想要的科研环境。

我的生活不只是“宿舍—教室—实验室”的三点一线。学习科研之外,我用运动与舞蹈来调节生活的节奏——平日里坚持

跑步放松身心,周末约上朋友打乒乓球,抽空去舞蹈室跟随音乐舒展身体……科研与生活是互滋互养的,高强度的科研锻炼专注,而丰富的兴趣为我充电。

复旦园的生活丰富多彩,藏着这么多有趣的瞬间,展开在我眼前的是—张充满可能性的地图。我更迫切地想参与到复旦园生活中——不仅是作为活动的体验者,更想成为这份“有

趣”的参与者、传递者。

我不追求所谓的“完美选择”,每个选择都会带我领略不同的风景,重要的是始终保持向上生长的姿态。在复旦做选择,重点在选择“真正想走的路”,我做好了准备,带着探索的勇气,在这条路上坚定走下去。

胡钰莹(化学系 2025 级博士研究生)

相辉纵论

“享老”漫议

近日翻阅书卷读到一句话:“当生命进入冬季,如何重新找到春天?”这一诗意扣问引我沉思。审视自己当今生命状态:上世纪 30 年代出生,机体经历了断崖式衰老,身心缠疾十余种,无疑是“生命进入冬季”。

那么,还能重寻“春天”吗?路径何在?此问如影随行,萦绕在我心头。从所谓“找到春天”,我联想到当前一个新兴的养老理念——“享老”。我想,实现“享老”,或许便是触摸到生命“春天”的真实质地。看看自身垂暮之年的实际状况,深感这个问题的解决,已是刻不容缓了。

马克思在《1844 年经济学哲学手稿》中谈到,人把自己的生命活动作为自己意志和意识的对象。我理解,正因为这样,要通往“享老”,掌握个体对生命活动的主导权是至为关键的。

要把握“主导权”,首先得有自我认知。我通过跟灵魂对话,掏灵魂旮旯,找出了自己身上出现的负性念头和行为。往昔岁月里,自己曾在慵常而乏味的生活中虚掷光阴,乃至出现对生活的厌倦。我以问题为靶,深入剖析自身,体悟到,认知只是第一步,而基于认知的行动是必不可少的第二步。过往的教训使我深切感到,当自己被意义感的缺

失所困扰,那是谈不上“享老”的。显然,要入“享老”之境,就得改变活法,要“活出意义感”。且举一个小例子:今年伊始,面对高龄及诸多不确定性,我曾自问是否还有资格设定目标?思忖再三,我决定在不确定中追求确定,定了个“四年不失忆,生活自理”的小目标。能实现吗?概率是不可改变的,但自己可以多做概率大的事。为此,我规划了一组行动,其中包括在房间角落里布置一个由瑜伽垫、弹力带、握力器、小哑铃组成的微场景,每日虽只到此穿插停留几次,每次不过几分钟,却已止住了肌力的持续衰退。凡此种种,我悟到,着眼于生活细节,多去做哪怕细小但能使自己有进步的事,确能逐渐形成意义性的认识和理解。意义不是孤立的所在,它内化于心灵之中,融化于生活细节。“活出意义感”,每个老人都是可及可感的,而这正是通往“享老”的核心路径。

我还针对自己曾经把生活变成沉溺于舒适日子的不断重复,进行了严肃的自我批判。我想,自律的意义,不是重复,而是改变。年岁再大,也不应成为不愿意接受新生事物、不肯动脑筋的搪塞和借口,因为年龄从来不是追梦的枷锁。我逐渐意识到,

要实现以生命自主权为核心的“享老”,还应“活得有意思”。这个“有意思”有多重意蕴,这里仅就本文主题举个自身相关小例子:目前我正在学声乐、学器乐,意在赴文化“充电”之旅。一段时间来,我越来越体悟到,其间若不能在较长时间段里吃点苦、受点累,刻苦训练,何谈形成肌肉记忆!何来气息贯通腔体,涌动地推出活的声音!在这过程中,我豁然开朗:不能只顾及当下的即时满足,而忘记更长远的满足,那是享老的大忌!正是通过学习新东西,我逐渐提升了延缓满足的能力,如今,我已能控制自己,不会出现过度追求短时爽感的现象。经历了几次有挑战性的“尝鲜”,生活渐生“意思”,再回首审思过往自以为过好当下不断重复的舒适日子就行了,方恍悟那正是自己一度加速衰弱的问题所在!

就“享老”而言,这篇小文仅作初步漫议,诸多与之相关的话题,难以尽收笔端,譬如构建多层次支持体系和全维度的享老体系等等。但我坚信,悟透老人之为人的主体存在,多些生活哲思,“享老”之境,于每位老人,都是可遇亦可求的美好“春天”。

冯嘉元(上海医学院退休教授)

光影书画



科研好习惯

学校《十佳“三好”研究生导学团队》的导师们,提供了 n 条实用科研建议!直接整理成了超详细的干货图卡,每一张都是能直接用的实战方法。本刊将连载。

黄仰含(法学院 2025 级硕士生)

王莹芳(现代物理研究所 2025 级硕士生)



关于预制菜

该如何科学认识预制菜,又如何做出更健康的选择呢?

2024 年 3 月,市场监管总局等六部门联合发布《关于加强预制菜食品安全监管促进产业高质量发展的通知》,首次在国家层面对预制菜的定义和范围进行了明确。预制菜是以一种或多种食用农产品及其制品为原料,使用或不使用调味料等辅料,不添加防腐剂,经工业化预加工(如搅拌、腌制、滚揉、成型、炒、炸、烤、煮、蒸等)制成,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装菜肴。不包括主食类食品,如速冻面米食品、方便食品、盒饭、盖浇饭、馒头、糕点、肉夹馍、面包、汉堡、三明治、披萨等。

定义中强调“加热”或“熟制”后方可食用。预制菜主要分为四类:即食型开封后可直接食用,如八宝粥、即食罐头、酱卤肉;即热型需复热后食用,如预包装咖喱鸡块等各种料理包;即烹型需直接进入烹饪操作,如腌制牛排、鱼香肉丝等半成品;即配型是洗切好的新鲜食材,需自行调味烹制。

对预制菜最大的误解之一是“防腐剂依赖”。而事实恰恰相反,国家层面在 2024 年规定:“预制菜中不添加防腐剂”。预制菜保鲜技术主要包括:急速

冷冻、真空包装、巴氏杀菌等,要求运输贮存全程低温,从生产到销售温度可控,确保安全。

从某种程度上说,来自正规大厂的预制菜可能比部分餐厅或家庭烹饪更安全。工业化生产线拥有严格的卫生控制、标准化的杀菌流程和快速的降温设备,这能有效降低微生物污染的风险,而这些条件在繁忙且环境复杂的餐厅后厨中,有时更难保证。

预制菜是食品工业发展下的标准化产物,其本质是为现代生活提供一种效率解决方案。无需将其“妖魔化”,而是应建立理性认知:在知情的前提下,根据场合与需求做出主动选择——追求便捷时,它是一项可靠的工具;讲究风味时,我们亦可选择明火现炒。

国家也已出台《预制菜食品安全国家标准》草案,表明将加快推进预制菜国家标准制定,并大力推广餐饮环节使用预制菜明示,以保障消费者的知情权和选择权。

下次就餐时不妨用今天学到的知识做一名明智的“吃货”吧。

李凯(公共卫生学院 2024 级博士研究生)

副刊投稿邮箱:
Fudan_media@fudan.edu.cn