

希望月报

2022年11月30日 星期三 第123期 主管主办:烟台市关心下一代工作委员会 内部准印证号:2011年烟台第105号

做好关心下一代工作,关系中华民族伟大复兴

市关工委召开主任办公会扩大会议

本报讯 11月16日上午,市关工委主任于爱军主持召开主任办公会扩大会议,会议传达学习了党的二十大精神,并就进一步贯彻落实党的二十大精神作出具体安排部署;市关工委主任于爱军通报了领导班子分工和各指导办、室主任名单,进一步研究细化了各指导办、室工作职责。市关工委副主任,各指导办、室全体同志参加会议。

会议指出,党的二十大是在全面建设社会主义现代化国家、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的大会,具有重大的历史意义和深远的战略意义。习近平总书记所作的报告明确宣示党在新征程上举什么旗、走什

么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的目标继续前进,对全面建成社会主义现代化强国、以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴作出战略部署,是一篇光辉的马克思主义纲领性文献。全市各级关工委要提高政治站位,把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务。关工委系统内部要开展专项学习活动,精心谋划、周密部署,通过举办关工委大讲堂、培训班、专题研讨、辅导讲座等形式,推动各级关工委对党的二十大精神学深学透、融会贯通。要充分发挥五老宣讲团、报告团、关爱工作团的作用,会同宣传部门统筹用好主流媒体、新媒体和自有媒



体,在青少年中广泛宣传党的二十大精神,切实营造浓厚的学习宣传氛围。要把贯彻落实党的二十大精神与积极推进新时代关心下一代工作相结合,立足实际、积极作为,聚焦传承红色基因教育、“关爱明天,普法先行”青少年法治教育、“手牵手”孤儿青少年帮扶、儿童青少年近视眼防控、中小学课后服务等方面集中用力,为青少年健康成长保驾护航,全面推动全市关心下一代工作不断取得新的更大进展。

会议强调,要不断加强市级关工委自身建设,市关工委领导班子同志要发挥“头雁效应”,为县乡两级关工委当好标杆、做好表率,进一步增强自身素质,切实提高从事关心下一代工作的能力和水平。一是强化学习意识,牢固树立终身学习理念,要胸怀全局,主动加

强政治理论学习,用党的先进理论不断充实自己,提高政治素养;要充分学习与青少年相关的专业知识,为下一步开展工作奠定坚实理论基础。二是强化争先创优意识。各指导办、室要按照“保三争二抢第一”的目标定位,进一步创新工作思路,夯实工作举措,扎实开展各自工作,确保我市关心下一代各项工作在全省走在前列。三是强化志愿者意识,关工委同志参加关心下一代工作要本着自愿的原则,不计名利、不计报酬、乐做善事,主动为全市关心下一代工作、为广大青少年健康成长发挥余热、贡献力量。四是强化团结意识,要积极营造和谐、向上、有序、简单的工作氛围,为市关工委做好关心下一代工作提供良好的环境。五是强化底线意识,要进一步强化政治、廉洁、道德、

工作底线,坚决杜绝参与一切集资、以盈利为目的的活动,要根据各成员单位以及各区市工作实际,多研究谋划“党委关心、青少年需要、关工委力所能及”的工作;要强化风险意识,自觉接受媒体监督,切实有效维护好关工委自身形象。

会议要求,各指导办、室要按照年初工作要点总体安排,进一步查漏补缺,亮点工作继续保持,尚未完成的工作继续加大推进力度,确保年底前圆满完成工作要点中列出的工作目标和任务;明年工作要紧密结合贯彻落实党的二十大精神,创新开展相关活动,有力推动我市关心下一代工作再上新台阶。

会前,市委组织部副部长秦桂建代表市委组织部宣读了市关工委领导班子调整决定。会议还研究其他工作事项。

(市关工委)



11月17日,烟台市关心下一代工作报告团成员于大卫到莱山区第二实验小学开展宣讲活动,于老讲述了革命时期的故事,对1919-1949这三十年的历史向少先队员们进行讲解,结合生动的革命小故事和鲜明革命人物,带领少先队员们重温历史、走进历史,进一步激发了少先队员浓厚的爱国情怀。

市关工委召开工作座谈会 专题研究全市学校关心下一代工作

本报讯 11月25日上午,市关工委副主任王国伟主持召开专题工作座谈会,听取相关成员单位今年以来工作开展情况以及明年工作初步打算。市关工委学校教育指导办公室以及市文明办、市妇联、团市委、市教育局、市卫健委等成员单位相关负责同志参加会议。

座谈会上,各单位汇报交流了2022年以来工作开展情况,并就明年工作进行了初步谋划。听取工作汇报后,市关工委副主任王国伟对各单位的工作给予

充分肯定和高度评价。他指出,今年以来,各单位结合自身工作职责,聚焦立德树人根本任务,致力于为青少年健康成长营造良好环境,做了大量富有成效的好事、实事,有力推动了全市关心下一代工作的深入开展。

就如何做好下步工作,王国伟对各成员单位提出几点希望。一是扎实做好年度收尾工作,各成员单位要按照年初工作目标,对今年的工作开展情况进行盘点,针对尚未完成的工作,进一步加大工作力度,确保圆满完成

年度工作任务。二是做好工作谋划,要坚持巩固、发展、提升、创新的工作思路,按照上级关工委有关部署要求,立足于服务市委、市政府工作大局,结合自身工作职责,扎实谋划好明年的工作。三是加大配合联动,各相关单位要加强交流合作,善于搭台唱戏、借台唱戏,进一步加强青少年德育建设,着力推进家校社协同育人等事关青少年身心健康发展的工作,合力推进全市关心下一代工作高质量发展。

(市关工委)



学习宣传贯彻二十大精神专题

莱州市关工委联系实际学习贯彻党的二十大精神

本报讯 为深入学习贯彻党的二十大精神，莱州市关工委联系实际，精心策划，在全市关工委工作者、广大“五老”和关工委宣讲团中掀起学习、贯彻、宣讲热潮，推动党的二十大精神入脑入心、走深走实。

组织收看热议活动。市关工委把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前首要政治任务，在全市关工委系统和广大“五老”中持续掀起学习宣传贯彻热潮。在二十大会议召开期间，组织老同志集中收看会议实况并开展热议活动。全国关心下一代工作先进工作者、全国少先队工作突出贡献奖获得者郑延和表示：“作为一名在党的培养下成人的老少先队工作者、“五老”志愿者，不

仅要带头学习、贯彻好党的二十大精神，还要做好党的二十大精神进学校的宣传宣讲工作，旗帜鲜明地用党的精神谱系引导少年儿童从小听党话、感党恩、跟党走，与少先队员手拉手，一起传承红色基因，把为党培育‘红孩子’作为终生事业，做少年儿童

的知心朋友，为少年儿童服务一辈子。”全国青少年普法教育先进个人、烟台市关心下一代工作突出贡献奖获得者刘德斌表示：“作为一名法治系统“五老”，一定要把二十大精神学习好、领会好、贯彻好，积极投入到关心下一代工作中，围绕中心，服务大局，尽义务、献余热，用法治的力量引领广大青少年弘扬新时代精神，倡导文明新风尚，实现自己人



步围绕二十大更好推进关心下一代工作进行了系统谋划。市关工委主任王先亭就进一步做好学习贯彻党的二十大精神宣讲工作进行安排部署，要求各级关工委将学习宣传贯彻党的二十大精神与学习中央和省“两办”文件结合起来，坚持读原著、学原文、悟原理，深入领会精神实质，深刻把握核心要义，在学深悟透、融会贯通的基础上，坚持务实创新，精心备课、用心讲课，确保把党中央决策部署讲全讲深讲透，让党的创新理论滋润青少年心田。

组织开展宣讲活动。根据市关工委统一部署，在市级“五老”基础上，全市组建了63支“五老”宣讲小分队，将深入基层一线，走近各领域青少年，



栖霞市关工委召开党的二十大精神专题学习会

本报讯 11月15日，栖霞市关工委召开党的二十大精神专题学习会，关工委主任宋贤章主持会议，关工委班子成员和办公室工作人员参加了会议。

会议传达了烟台市委《关于深入学习贯彻党的二十大精神的通知》，集中学习了党的二十大精神报告。会议强调，全党全国各族人民已经迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，正向第二个百年奋斗目标进军。立足新起点，全市各级关工委组织和广大“五老”志愿者要将学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，深入理解内涵，精准把握外延，把准要义抓学习、突出重点抓宣传、广泛动员

抓热议，做到学深悟透。各级关工委要组织党的党的二十大精神宣讲团，以听得懂、能领会、可落实的宣讲方式，推动党的二十大精神进基层，把党的二十大精神传达到每一个青少年和关心下一代工作者的内心。每一位“五老”，要注意把握青少年的思想认知规律、话语体系特点，提升宣传教育的说服力、亲和力和针对性、有效性，教育引导广大青少年积极投身全面建设社会主义现代化国家的伟大实践。

会议要求，学习宣传贯彻党的二十大精神，重在吃透精神、联系实际、抓好落实。各级关工委组织负责人要发挥示范带头作用，带头学习，带头宣讲，带头抓好落实，形成学习宣传贯彻

工作往实里走、往深里走、往心里走的生动局面。把学习宣传贯彻党的二十大精神与学习贯彻习近平总书记关于关心下一代工作的重要指示批示精神有机结合起来，坚持教育引导青少年的正确方向；把学习宣传贯彻党的二十大精神与贯彻落实中办国办46号文件、省“两办”42号文件以及市委32号文件精神结合起来，推动新时代关心下一代工作高质量发展；把学习宣传贯彻党的二十大精神与夯实基层基础、加强自身建设有机结合起来，让广大“五老”志愿者强化思想认识，明确工作方向，牢记初心使命，做青少年朋友的知心人、青少年工作的热心人、青少年成长的引路人，以实干精神奏响关心下一代事业主旋律。（栖霞市关工委）

蓬莱区关工委深入学习宣传贯彻党的二十大精神

本报讯 连日来，围绕学习宣传贯彻党的二十大精神，蓬莱区关工委认真学习报告原文、开展宣讲活动，推动党的二十大精神在关心下一代工作中落地见效。

坚持原原本本地“学”。通过“集中+分散”相结合的形式，组织“五老”队伍认真收听收看党的二十大精神开幕式盛况，原汁原味学习习近平总书记在大会上的报告，开展座谈讨论，深刻领会报告的历史意义和丰富内涵，把思想和行动统一到党的二十大精神上来。深入学习“青年强，则国家强”“培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”等重要论述，持之以恒武装头脑、指导实践、推动工作，把党的理论贯彻到关工委工作全过程。

组织深入浅出地“讲”。根据烟台市、蓬莱区学习贯彻党的二十大精神宣讲团宣讲动员会精神，组织“五老”宣讲团先学一步、深学一层，紧密结合蓬莱发展、本土红色文化和青少年实际精心备课，下一步进学校、进课堂、进农村、进社区开展主题宣讲，分享学习心得，传递党的好声音。组织青少年到红色教育基地、关心下一代教育基地等活动阵地，开展党的二十大精神宣传解读，不断激发青少年爱党爱国爱社会主义情感。

推动扎扎实实地“做”。把学习宣传贯彻党的二十大精神与学习贯彻习近平总书记对关心下一代工作的重要指示结合起来，与新时代关工委工作结合起来，制定工作方案，细化工作措施。

扎实推进青少年党史国史教育、传承红色基因工程、“关爱明天·普法先行”青少年法治宣传教育、“五老”关爱下一代工程等重点工作的深化，构建家庭学校社会协同育人工作机制，为青少年健康成长营造良好社会环境。（蓬莱区关工委）

深入学习宣传贯彻 让二十大精神落实落地

——牟平区关工委召开专题学习宣传贯彻二十大精神会议

本报讯 11月15日，牟平区关工委召开专题会议，学习宣传贯彻党的二十大精神。秘书长曲建玲领学了二十大报告和十九届中央委员会报告的决议，这不仅是一个重大理论成果，也是对马克思主义基本原理与中国革命实践相结合的运用和发展。大会强调的“两个维护”，既是全党的根本政治任务，也是根本政治纪律和政治规矩。只有坚定不移执行，

通过会议，大家一致认为，党的二十大总结了过去五年的工作和新时代十年的伟大变革，

是一次高举旗帜、凝聚力量、团结奋进的大会。会议进一步明确“两个确立”是新时代党和国家事业取得历史性成就、发生历史性变革的根本保证，这不仅是一个重大理论成果，也是对马克思主义基本原理与中国革命实践相结合的运用和发展。大会强调的“两个维护”，既是全党的根本政治任务，也是根本政治纪律和政治规矩。只有坚定不移执行，

我国的特色社会主义建设事业才能行稳致远，实现伟大中华民族复兴之梦。

学习讨论交流时，大家踊跃发言，畅谈学习体会。“五老”宣讲团成员、88岁高龄的陈敏先老师说，最近，我已在实验小学给孩子们做了两场宣讲二十大精神报告，收效很好。这次专题学习会议非常及时，进一步丰富了我的宣讲内容。我会把学到的知



识充实到我的报告中去，让宣讲报告更加精彩，让二十大精神更加深入人心。

会议最后还学习了上级有关文件，讨论了如何迅速在全区广大

“五老”志愿者中掀起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮，并通过积极开展志愿者新时代文明实践活

芝罘区学习宣传贯彻党的二十大精神情况报告

本报讯 党的二十大召开后，芝罘区关工委按照区委和上级关工委的部署要求，迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮。坚持全面系统学、深入思考学、联系实际学，通过专题研讨、辅导讲座等形式，推动关工委成员班子和广大五老全面理解和把握全会精神，做到学深学透、融会贯通。

一是组织关工委成员班子集体学。近日，我区关工委召开主任扩大会议，学习宣传贯彻党的二十大精神。会议指出，党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二

个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的历史性盛会。习近平总书记代表十九届中央委员会所作的报告，主题鲜明、思想深邃、高屋建瓴、气势磅礴，是党和人民智慧的结晶，是党团结带领全国各族人民夺取新时代中国特色社会主义新胜利的政治宣言和行动纲领，是马克思主义的纲领性文献。

会议要求，要把学习宣传贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务。按照中央、省、市关工委的统一部署，加强组织领导，迅速传达学习，在全区关工委和广大“五老”中迅速掀起学习宣

传贯彻党的二十大精神的热潮。

二是动员“五老”志愿者广泛学。把学懂作为贯彻落实的前提，组织“五老”原原本本学原著、读原文、悟原理，坚持全面学、系统学，全面深入解读党的二十大精神，制定宣讲计划，精选优秀五老骨干人才，进学校、进社区、进企业、进社会组织，宣讲党的二十大精神，在全区掀起学习宣传贯彻党的二十大精神热潮。老同志们纷纷表示，将继续全面贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，更加

志愿服务进社区 为民服务暖人心

——莱阳关工委以实际行动学习贯彻二十大精神

本报讯 近日，为深入贯彻落实党的二十大精神，扎实推进五老志愿服务活动，莱阳市关工委充分发挥“五老”志愿者队伍作用，利用老干部社团资源优势，与天龙社区联手打造“幸福成长周末课堂”。

讲座进社区，健康助成长。为关爱青少年身心健康发展，增强青少年心理健康意识，培养青少年良好的心理素质和健全人格，市老干部宣讲团团长于新香以“梦想的力量”为主题作了一场心理健康讲座。讲座中，她通过大量的图文及有趣的话语对梦想进行了深入浅出地讲解。结合青少年特点，通过游戏互动的形式，引导同学们敞开心扉，在轻松自然的互动中讲述了自己的梦想，提高了抗压意识。课程氛围轻松愉快，孩子们脸上洋溢着笑脸，也让在场的家长学到了科学有效的家庭教育方法。

书香进社区，翰墨育芬芳。为传承传统文化，增强青少年儿童对中华优秀传统文化的认同，市老干



部书画研究会副会长兼秘书长姜书利为同学们上了一堂书法课程。他讲述了中国文字的历史及书法知识，对基本的执笔姿势和写字坐姿进行了详细解说，指导孩子们如何运笔、掌控笔速等书写技巧，讲解每个笔画的特点及书写时需要注意的事项，示范了基本笔画的书写方法。通过贴合实际的讲解及现场互动，使同学们感受到书法艺术的魅力，激发他们对书法艺术的浓厚兴趣。

歌声进社区，韵里立自信。为丰富青少年的课后生活，提升声乐学习技巧，市老干部艺术团合唱队

艺术指导老师王翠红为同学们上了一堂声乐课。王老师为孩子们讲解了一些浅显易懂的乐理知识，用通俗易懂的语言教孩子们如何正确发声。“口腔既是共鸣腔，也是咬字的关键，正确运用口腔状态，可以让发声自然轻松，吐字轻松，共鸣强。”伴随着轻快的钢琴曲，大家利用学到的发声技巧，学唱了少儿歌曲《阳光少年》。

“和孩子们在一起，我们感到很高兴。作为老干部、老党员，我们将继续发光发热，这也是学习贯彻党的二十大精神的方式。”三名授课老干部在课程结束后纷纷表示。



“未”爱启航 谋新篇 开新局

本报讯 招远市关工委把学习传达好、贯彻落实好党的二十大精神和省、市工作推进会部署安排作为当前和今后一个时期的政治任务，结合工作实际，早动手早主动，为开启新时代关心下一代工作高质量发展谋新篇、开新局。

一是统一思想凝共识。招远市关工委先后多次召开会议学习传达贯彻中央省市会议精神，加快各项工作推进。召开了关工委班子会议，会议紧紧围绕分工工作落实、谈工作落实进度，谈下一步工作创新举措。召开关工委成员单位工作调度会，要求深入贯彻中央、省、市“两办”文件的《实施意见》，深刻领会、明确职责、分兵把口，推进中央、省、市文件精神落实落地；成立关工委党的二十大精神宣讲团，深入学校、企业、社区宣讲党的二十大精神；对照年初工作目标，查缺补漏，全力完成好全年工作任务。

二是共建机制抓融合。打造“党建带团建，团建促党建”互融共进新格局，通过健全组织体系、整合队伍力量、搭建活动载体，凝聚关爱青少年健康成长工作合力，共画最大“同心圆”。坚持工作双融互促。将基层关工委建设纳入基层党建总体部署，纳入和谐社区建设和精神文明建设总体规划，做到关工委工作与社区其他工作同研究、同部署、同落实。坚持活动融合联动。坚持将社区为民服务、离退休干部志愿服务活动同传承家教家风、教育宣讲等关爱青少年活动有机结合，

实现融合联动。坚持阵地共融共建。统筹整合阵地资源，完善社区服务功能设施，依托现有场所成立“青少年驿站”、家长学校等，实现党建活动阵地互联互通。

三是聚力整合强队伍。采取普遍动员、重点发动、个别谈话等形式，鼓励引导有能力、有经验、有热情的老同志加入关心下一代工作队伍。根据各社区离退休干部特色党支部建设情况，推进关工委工作网络与党组织建设深度融合，组建“一团五组”。加强队伍管理聚共识。完善“五老”志愿者数据库，及时充实调整关工委组织网络，确保关工委工作有序衔接、有力推进。坚持示范带动聚人心。借助社区宣传栏、文化广场公示栏，对优秀“五老”志愿者进行表彰，影响带动更多的“五老”参与关心下一代工作。

四是提质增效促实干。充分发挥“五老”志愿者的政治优势、经验优势、亲情优势，为青少年办实事、解难事，力求关爱青少年活动取得实效。整合学校、家庭、社会各方资源，积极开展教育宣讲、志愿服务、家长培训等活动，不断深化青少年党史国史教育成果，发动离退休干部党员、“五老”志愿者建立护学岗、协助交警维护上下学交通秩序，解决家长后顾之忧。开展孤困儿童帮扶活动，通过社会资助、结对帮扶、联合帮扶等形式，协调相关部门、企业捐资助学，帮助贫困儿童。（招远市关工委）

当蹴鞠来到卡塔尔世界杯

卡塔尔世界杯在海湾球场打响，期间，国际足联球迷嘉年华在多哈阿尔比达公园举行，这一世界球迷的盛宴将持续赛事全程29天。为进一步提升蹴鞠文化的国际影响力，2022“探访足球起源文化之旅”对外交流推广活动也同步启动。

中卡青少年蹴鞠交流体验活动于当地时间11月21日上午在卡塔尔多哈足球训练中心，伴随着中国-卡塔尔青少年友谊赛一同举行。活动由山东省文化和旅游厅、中外文化交流中心和淄博市人民政府共同主办。

蹴鞠是始于春秋战国时期齐国古都临淄的一项家喻户晓的足上球类运动，已有2000多年历史。它凝聚了中华民族强身健体的智慧与团结协作的精神。“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”，早在唐朝时期，蹴鞠就传播到东亚、欧洲等地，后来在英国发展成为现代足球。2004年，国际足联正式宣布，蹴鞠是足球的起源，中国山东淄博是足球的起源地。

此次，作为文明交融互鉴的生动象征，蹴鞠在卡塔尔世界杯上再度成为文化交流的媒介，连接起中国和卡塔尔的足球小将们，让他们在世界杯热烈的气

氛中感受中国传统蹴鞠文化的魅力。

来自中国临淄蹴鞠队的第七代传承人李伟鹏，在活动现场表演了“白打蹴鞠”，展示蹴鞠比赛的花样和技巧。这些被称为“解数”的花式踢球动作，被赋予了独具文化特色的名字，如“风摆荷”“佛顶珠”“燕归巢”等，引起大家的浓厚兴趣。随后，中国和卡塔尔的小球员穿上传统蹴鞠服饰，在李伟鹏的带领下共同体验蹴鞠，感受蹴鞠与现代足球的异同。

活动现场还举办了蹴鞠文化主题图片展，介绍蹴鞠的历史沿革、制作工艺以及对外交流与传播，吸引了在场嘉宾和小球员驻足观看。体验活动结束后，中卡小球员穿着传统蹴鞠服饰在仿古蹴鞠门前合影留念。来自卡塔尔的小球员表示：“蹴鞠和足球既相似又不同，在世界杯期间能够近距离接触中国传统蹴鞠是一种奇妙的体验，很期待今后能够到蹴鞠的起源地和孔子的家乡——中国山东去看看。”

“蹴鞠运动体现了中华优秀传统文化的深刻内涵，希望以这次展示交流为契机，吸引更多卡塔尔民众了解、感知中华文化，促进中卡两国文化的交流互

鉴。”中国驻卡塔尔大使周剑说。

据介绍，中卡青少年蹴鞠交流体验活动是2022年“探访足球起源文化之旅”的重点内容之一，组织开展了世界杯球迷嘉年华蹴鞠展示、中卡两国青少年蹴鞠文化交流体验等活动，通过海内

外主流媒体、合作机构等平台在内的融媒体宣传矩阵，面向国际社会塑造“好客山东 足球起源”的国际形象，多视角、多层次地展现中国山东齐鲁文化的独特魅力，推动中华文化走向世界。

（据《人民日报海外版》）



大学生探访武夷岩茶的“非遗基因”

为增强大学生对民族与国家文化价值的认同感，加入非遗传承、创新的队伍中，4位优秀的外中大学生，作为非遗探访人，前往四地探访、体验非遗项目，与非遗传承人面对面交流学习。

在福建武夷山当地茶人中，有一位80后女茶人颇具声望——她是中国茶叶领军人物、高级制茶工程师季素英。

多年来，季素英坚持传统工艺制茶，并致力于武夷岩茶传统制作技艺的传承和推广。8岁习武，13岁练太极，季素英被王子柔称为“六边形战士”。多

年武术功底为季素英从事制茶打下了坚实的体力基础，大学毕业不久的她从体育教师转行制茶，几十年如一日，习武带给她的韧性和毅力，延伸到了手工制茶中，做起七八斤重的摇青得心应手。

“岩骨花香”得益于武夷山得天独厚的自然条件，但如果没有精湛的制作技艺，便浪费了大自然的“天赐”。从前想在全武夷山找一家能够展示手工茶制作技艺全套流程的企业，可能性为零。由于申报世界非物质文化遗产需要，几经周折，他们才争取到在黄柏村设立一

个可以完成完整手工制茶技艺的“试点”。从那个时候起，传承和发展武夷岩茶传统技艺就根植在季素英的心里。

在《非遗环游记》第二期节目中，季素英迎来了95后老乡，来自中国传媒大学的王子柔。从品鉴一杯大红袍开始，王子柔在季素英的带领下，一步步揭开武夷岩茶的“正确打开方式”。

季素英坚定只做无机械的手工厂。如今坐落于黄柏村的天地人和茶庄园，是季素英的“世外桃源”，也是福建省首批武夷岩茶传统技艺生产性保护示范基地。正是在这里，王子柔开启了一场“茶人体验之旅”。

“武夷岩茶是六大茶类中制作技艺最繁琐的，每一个步骤都不容易掌握。”季素英说。“食指卡在第三片叶子的杆子上面，拇指按在食指上面，然后用寸劲抖动。”茶叶顺势而下。从采摘到炭焙全程，包括采茶、萎凋、摇青、炒青、揉捻、烘焙在内的每一步都是精雕细琢的技术活儿。采摘的“标准青”严守“两小叶加一芽”，萎凋须得第一片叶子完全垂下，摇青要撞得青叶“抱作一团”，炒青需徒手在滚烫的热锅里翻炒，揉捻还得要“核心力量”。经几十道纯手工工

序精工细作，才得以生产出品质一流的武夷岩茶大红袍。

仅一日体验，王子柔就感受到一泡手工茶的制作难度。季素英向她介绍，武夷岩茶春茶的采摘期是每年4月中旬到5月中旬，从最早的品种做到最晚的品种，这也是茶人一年中最忙碌的时候。每天新采下的茶叶就要马上进行制作，采摘从天亮采到天黑，制作又从天黑做到天亮。“每一天的循环都是通宵达旦。”在季素英看来，手工茶蕴含着茶人的精神。从她开始，武夷山当地有了更多茶企业也走上手工制茶技艺的传承之路。

如今，季素英有了新的目标。“现在我们不但要把手工茶做好，还要做好茶文化的延伸推广。”开网店、做直播、拍短视频，在多平台做武夷岩茶的科普和传播，同时研发其他品类的茶产品，比如月饼、茶食……她很清楚，要想推广武夷岩茶，还得打动年轻人。

“作为福建人，我体会了武夷岩茶制作的整个过程，是非常自豪的。”慕名而来的王子柔让季素英看到了武夷岩茶在年轻群体中的吸引力。在季素英眼里，茶不仅是一个产业，也是一个城市的代表，更是可以走出国门的文化象征。她希望有更多像王子柔一样的年轻人，“不管将来在任何一个城市，都能够回过头来了解、学习中国非遗传统文化”。

（据《中国青年报》）

研究表明作息时间表影响青少年大脑发育

到了晚上11点，你孩子卧室里的灯还开着，你想让他们赶紧睡以保证第二天有足够精力去上学，是不是需要费尽口舌？据发表在《儿童心理学和精神病学杂志》上的一项新研究，青少年成为“夜猫子”多年后，这种睡眠模式的转变增加了青春期后期出现行为问题和大脑发育延迟的风险。

人们的睡眠模式在青少年时期会发生变化。许多青少年从早起的“百灵鸟”变成了“夜猫子”。他们感觉在晚上更有效率，警觉性更高，但睡得更晚，第二天醒得更晚。

这种向“夜猫子”作息的转变可能会与青少年的学习和工作发生冲突。由于这种不匹配的睡眠时间表而导致的长期睡眠不足，可以解释为什么这类青少年比早起的青少年更容易出现情绪和行为问题。

研究人员要求200多名青少年及其父母完成一系列关于青少年睡眠偏好、情绪和行为健康的问卷调查。在接下来的7年里，参与者多次重复这

些问卷。他们还接受了两次大脑扫描，期间相隔几年，以检查他们的大脑发育。

研究发现，在青春期早期（大约12—13岁）转变为“夜猫子”的青少年更有可能在几年后出现行为问题，包括更大的攻击性、违反规则和反社会行为，但他们发生情绪问题的风险并没有增加，比如焦虑或情绪低落。

新研究还表明，早起的“百灵鸟”和晚睡的“夜猫子”的大脑结构和发育速度不同，包括灰质和白质的差异，这与记忆、情绪健康、注意力和同理心的差异有关。“夜猫子”青少年的脑白质没有增加到与早起的青少年相同的程度。事实上，在青少年时期，脑白质的发育对于支持认知、情感和行为的发展非常重要。

这些发现突显了关注青少年在青春期早期的睡眠习惯的重要性，以支持他们后来的情绪和行为健康。充足的睡眠对心理和大脑健康都非常重要。（据《科技日报》）

