

吃过夏至面，一天短一线

□ 记者 徐喆衍 陆翔

6 月 21 日是夏至，是二十四节气中第十个节气、夏季第四个节气，自古便是重要时令节日，古时亦称“夏节”。《恪遵宪度抄本》释其名：“日北至，日长之至，日影短至，故曰夏至”，这天太阳直射北回归线，北半球迎来全年白昼最长、正午日影最短的一日。民间俗语“吃过夏至面，一天短一线”，便由此而来。

农耕层面，夏至正值冬小麦全面成熟收割，用新麦做的面条，寓意着顺遂安康，长短面条也寄托平安长久的美好祝愿。在漫长的民俗演变中，适配暑天食用的夏至面，逐步成为南北共通的节气食俗。在华泾镇龙吟社区食堂，一起来品尝各具特色的夏至面。

清爽冷面，夏日首选
 蒸熟的冷面，芝麻酱、花生

酱、香油和特调酱油混合，加入豆芽或黄瓜丝等，酱香浓郁，口感绵密，吃着最是舒服。

龙吟社区食堂还有丰富的凉拌菜可供选择，如白斩鸡、熏鱼、鱼皮、香干等，让这碗冷面吃得更加舒心。

鲜香汤面，暖胃家常
 爆炒猪肝汤面，将切薄的猪肝快速滑炒，嫩而不腥，搭配红绿青椒块，汤鲜、肉嫩、面条

顺滑，整体口味清淡不厚重，夏至吃不易腻。

对于喜欢浓醇口感的市民，红烧肥肠汤面香气足，滋味厚重，饱腹感强。当然搭配些清爽蔬菜，中和油腻，也不失为很好的选择。

葱油拌面，香气浓郁
 葱油拌面是上海特色，面条裹满焦香葱油，咸香爽口，也是不错的选择。

今年的夏至就在端午节后，徐汇区书画协会副会长余英皓所画的就是被称为“端午花”的蜀葵，整根花茎上缀满了花朵，气势如虹，古人还给它起了一个霸气的名字——“一丈红”。

夏至后酷暑将至，用一碗夏至面，缓解“苦夏”的食欲不振；也用这长面条寓示长昼、长寿、长久顺遂之意。

老人们有了“专属顾问”

凌云新村打出养老服务组合拳

□ 记者 李冠宇

“刘阿姨，听说您最近摔伤骨折了行动不便，我整理了专属养老政策清单，不管是银发无忧理赔、家庭照护床位申请，还是助餐助浴服务，里面都写得明明白白，有不懂的我随时上门帮您办。”这是凌云街道凌云新村居委会常态化入户走访的暖心一幕，也是社区深耕老龄精细服务、做实民生工作的生动缩影。

凌云街道多个小区都是典型老旧小区，老年人口基数大、独居纯老家庭集中、高龄失能老人占比高。自常态化推进“走四百”（即走百家门、知百家情、解百家忧、暖百家心）工作以来，凌云新村居委会创新打造“清单梳理+手绘科普+分层施

策+资源联动”本土化养老服务体系，打出一套可落地、可复制的为老服务组合拳，实现从“居民找政策”到“政策找人、服务上门”的转变。

居委会依托“走四百”网格机制逐户摸排，建立动态老年人信息台账，精准划分高龄独居、重疾特殊困难、健康低龄三类群体，靶向破解不同老人的急难愁盼，形成分层分类、全域覆盖的养老服务新格局。针对高龄独居老人“看不懂、不会办、跑不动”的办事难题，社区整合市、区、街道三级惠民政策，汇编专属养老服务清单；还独创手绘科普海报，将生硬条文转化为大白话图文，高亮福利重点、简化办理流程。社

工对照清单和海报，为老人提供“一对一”政策解读和全流程代办服务。82 岁独居的王阿婆，子女长期在外，社工全程帮她办结了长护险和养老消费券申领，还同步排查居家隐患、陪伴慰藉，一次性解决多重难题。

对于身患重疾、无亲属照料等特殊困难老人，凌云新村居委建立“一人一档、一人一策”的动态帮扶台账，联动社区卫生服务站、志愿团队搭建兜底服务链条。患病的张老伯对帮扶政策一无所知，社工每次入户都耐心解读政策、协助申请，还常态化为他提供慢病监测、生活照料和暖心陪伴，全方位筑牢特殊群体的民生底线。

在做好兜底保障的同时，凌云新村居委会聚焦健康低龄老人，定制文体活动、健康服务、志愿参与三类清单，通过手绘海报、入户推送等方式，常态化开展健康科普、手工课堂、老年反诈等活动，联动卫生站提供义诊、便民配药服务；同时搭建银发共治平台，吸纳低龄老人参与楼栋宣传、邻里调解、助老帮扶等工作，让他们在发挥余热中实现自我价值，形成“服务老人、激活老人、依靠老人”的良性循环。

据悉，凌云街道将持续深化“走四百”工作法，不断优化为老服务组合拳，细化举措、补齐短板，以更精细暖心的服务守护辖区老年人的幸福晚年。

心理畅销书作家陈海贤近日携新书《中国式家庭》做客钟书阁徐汇店。身为心理学博士、心理咨询师，陈海贤不仅著有《了不起的我》《爱，需要学习》《走出黑森林》《重新找回自己》等书籍，还在线上讲授心理学的相关课程。活动当天，既是新书分享会，也是一场情感咨询交流会。

在《中国式家庭》这本书中，陈海贤通过 31 个真实的咨询故事，剖析中国式家庭关系的纠缠与出路，探讨原生家庭、婚姻、亲子等难题，帮助读者重新理解自我与关系。书中提出的“我爱你，但不喜欢你”，来自真实的案例，也映射了当代中国式家庭关系中的一种普遍现象，这一表述也引发读者对亲情矛盾的深层思考。

活动现场，主持人围绕“家和自我”“爱和理解”“亲密和独立”“沉重和轻盈”“活好”以及“咨询师”等六组关键词向陈海贤提问，并与其探讨亲子沟通中的问题。

家，是中国人心底最温暖的港湾，却也常常成为困住许多人的无形枷锁。很多父母习惯将子女视作自我生命的延伸，把未完成的理想、生活的期许、人生的遗憾，全都寄托在孩子身上。而这种过于沉重的爱和期许，却也让孩子感到难以承受，甚至产生抵触与逃离的念头。“没有爱会觉得孤独，但太沉重的爱又会让人失去自我”，许多人就活在这样的矛盾之中。陈海贤提出了“自我很重要，但只有自我，也是不够的”。

在与读者的交流互动中，陈海贤既能理性剖析问题，又能接纳理解情绪。一位女读者谈到自己和伴侣之间的情感问题，犹豫着要不要结束这段十余年的婚姻关系。对此，陈海贤没有轻易给出是或不是的回答，而是引导这位读者换位思考其伴侣的心理活动，建议她换一种方式去面对两人的问题。另外一位读者谈到十年前和父母沟通时，母亲的一句话对自己造成的伤害，她表示至今仍难以释怀，也常因此感到自我怀疑。陈海贤以相似的案例告诉大家，这种微妙又无奈的关系，也是中国式家庭中普遍面对的问题。爱与束缚交织，理解与隔阂并存。深爱彼此的家人，却又常常因为不懂相处，在不经意间互相伤害。

《中国式家庭》全书没有空洞的说教，而是以温和、理性的视角，剖开中国式家庭独有的相处模式、情感逻辑与矛盾困境，让读者跳出身处其中的迷茫，重新审视家人、自我与亲情的边界。它更像是一本和解指南，告诉读者，健康的亲情从来不是亲密无间的捆绑，而是彼此之间的尊重和理解，守住家的温度，也活出独立的自我，家，才能真正成为我们最坚实的依靠。

家，如何成为坚实的依靠？
 这场新书发布秒变情感咨询现场
 □ 记者 李瑾琳

图片新闻

最近，在西岸艺术自然公园的一处草坪上，搬来了新邻居：一组萌态可掬的猫咪玩偶，吸引了孩童们的视线。

殷志军
 摄影报道

