

2023年艾灸店工作计划和目标(优质9篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们的工作与生活又进入新的阶段，为了今后更好的发展，写一份计划，为接下来的学习做准备吧！计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

艾灸店工作计划和目标篇一

我要跟大家品谈的是一道心灵鸡汤。读过于丹《论语心得》这本书的朋友们，或许都有一种触动心灵的感觉，我也不例外。想想自己在平凡的岗位上，日复一日地认真工作着，面对繁忙的工作，更多的时候，早已把烦躁变成无奈，把无奈变成习惯，总是多了几分负重，少了几分快乐，因而也经常把“郁闷”当作自己的口头禅。令我没有想到的是，一本《于丹论语心得》，竟然让我感觉自己豁然开朗，虽不能说是大彻大悟，但也深深触动心灵。我的心似乎能更柔和些，平静些，包容些，仁爱些。

我原本是不喜欢《论语》的，更准确地说是我不喜欢那唧唧呀呀的“之乎者也”。还记得上中学那会儿，老师给我们讲解论语的开篇“学而第一”时，我就表现了厌烦情绪。那时，我就在想，孔圣人早已死了两千多年了，两千多年前的人类，别说区区几句话，即使再精华的东西，也会被几千年的历史车轮碾的灰飞烟灭，我就不信他还能在几千年前指导影响现代的人类社会？于现在想来，是非常羞愧的，缘于我对文化的理解，对个人的修养，以及对学习的态度。

于丹老师讲授《论语》心得，别具一格，她仿佛是一位美味快餐的加工高手，它能把一般人很难懂的《论语》通过心得的方式来解读，似乎把难以消化吸收的.食品加工成了老少皆宜、备受欢迎的高档营养品。她带我们超越时空，把这位两

千年前的圣人引领到了众人眼前与今人对话。孔子没有圣贤的架势，朴素平和、平易近人，时时传递一种朴素、温暖的生活态度。她把深奥的道理讲的浅显易懂，真正走进了我们的心灵。她说：“孔子只有温度，没有色彩”。就像易中天老师在该书序言中所写“实际上，真正伟大的思想决不会是只适用于一时一地一人，它们总是具有普遍性。”我想这也就是孔老夫子为什么能在几千年后仍然闪耀着智慧光芒的原因吧！

书中主要讲述了天地人之道、心灵之道、处事之道、君子之道、交友之道、理想之道和人生之道。书中每一个励志故事都告诉了我们许多人生的哲理和处事做人的道理。《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐生活。说白了，《论语》就是教给我们如何在现代生活中获取心灵快乐，适应日常秩序，找到个人坐标。人人都希望过上快乐幸福的生活，于丹教授认为，幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，与内心相连。我们的眼睛总是看外界太多，看心灵太少。孔夫子教给我们的快乐秘诀就是如何去找到您内心的安宁。

书中谈到孔夫子最喜欢的一个学生叫颜回，他曾经夸奖他说：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷。人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”艰苦的生活对于别人来说难以忍受，而颜回却能自得其乐，于丹老师说，颜回真正令人佩服的，并不是它能忍受贫困，而是他的生活态度，只有真正的贤者，才能不被生活所累，才能始终保持心境的那份恬淡和安宁。“贫而乐，富而好礼者”是一种人生的境界。

人生百年，孰能无憾？每个人的一生中都难免有缺憾和不如如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的态度。这是于丹老师品位的另一心语。这让我想起了前几天在家看《济公新传》，济公在途中遇到一位晴天、雨天，天天都哭哭啼啼的老婆婆，便上前搭问原因。原来老婆婆有两个女婿，一个是卖雨伞的，一个是卖鞋的，晴天时，

老婆婆担心卖雨伞的女婿没了生意，赚不到钱，伤心哭泣；雨天时，老婆婆又担心卖鞋的女婿没了生意，赚不到钱，也伤心哭泣。道济师傅开导她说：“你为什么不换个角度想一想呢？如果你想晴天的时候，卖鞋的女婿来了生意，赚到了钱；雨天的时候，卖伞的女婿又来了生意，赚到了钱，你是不是应该为他们高兴才对呀？一个简单的换位思考，让老婆婆喜笑颜开。快乐如此简单，**如此渡人，让我释然之后想到了更多。

工作中，把个人的无名火撒向无数人，把上班的无名火带到下班，把单位的无名火带给老公，这是我常干的事儿，我想也是大多数人常有的事。我们颠倒了生活的本质，之所以工作，正是为了更快乐的生活。有人问佛主：什么是佛？佛主说“无忧是佛”。快乐的生活就是人生的目的，如果我们每个人都能在上班时尽心，下班时开心，我们就会在平衡中快乐地生活。品味人生，修身养性，其目的正是在愉快地生活中度好这一轮回，也才能如孔夫子教导我们快乐生活的秘诀那样，去找到你内心的那份安宁。

如果说百家讲坛，坛坛都是好酒，那么于丹的《论语心得》，章章都会散发浓香。读罢之后所感悟到的，绝不仅仅是写下的这些，写下的也好，未写的也罢，一千个读者，就会有一千个哈姆雷特，但愿我们都能为更好的调整自己的心态找到一个出路，我想，这也是作者的初衷吧！

于丹心得阅读2

最近一直在看于丹教授的《论语》心得，首先想要说的是，这是一本非常好的书。

每每去到书店，各种各样、五花八门的关于教人们“怎样做人、怎样对待人生挫折、怎样处事”的书籍比比皆是，而这些所谓的“心灵鸡汤”迎合了当今复杂社会下处于“心灵冲撞”中的人们所需要的那种必要的理解和必要的心灵慰藉，

而这些书籍中，我认为于丹教授关于《论语》的心得体会却是最值得一看的。

想起以前上初中的时候，什么《论语》《庄子》在我的眼中都是很深奥的东西，虽然在添鸭式的教育中我背会了“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎”、“不在其位，不谋其政”“人无远虑，必有近忧”等朗朗上口的句子，可自问心里对这些话的理解却是肤浅和随意的。或许，没有于丹，我大脑中不会再想起《论语》，不会想到通过读《论语》来指导自己的生活，也不会理解先人圣贤为什么会说出“以半部《论语》治天下”的那种推崇，当看了于丹教授的书后，我知道了孔夫子的伟大，也知道了过去自认为深奥的孔夫子的《论语》并不是高不可及的，先贤们说的话，穿越沧桑，传到今天，仍然可以让我受益匪浅、温暖备至。

于丹教授说：“《论语》告诉大家的，永远是最简单的。”、“《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活。”，所以，当这本书被我认认真真地看完后，心里很为于丹教授把现代社会、现代人的生活通过《论语》完美结合后给予的精辟阐释表示喝彩！

对于丹教授的《论语》心得，于我这等凡夫俗子来说，不会也不想做任何评论，对我来讲，读懂、读透、悟到就可以了，所以，在这里就姑且把读到的一些我认为精彩的部分记录下来和大家一同分享吧！或许，迷茫中的你我，会不经意从中得到一些启示和帮助吧！

于丹心得阅读3

最初知道“孔子”其人，是在“批林批孔”、“读书无用”那个年代，当时的大街小巷、机关、学校无处不见“打倒孔丘”的标语，但对其“腐朽”的儒家思想只是模模糊糊、知其然不知其所以然。后来有机会读到《论语》，却也只是零

零碎碎地读，对其中精深远遂的思想未能体味，更对那些个“之乎者也”提不起兴趣而束之高阁。直到看了央视《百家讲坛》，于丹老师以其清新流畅的风格，散文般和缓优美的语言，通俗易懂的故事，以及女性特有的细腻情感，为我们带来的令人耳目一新的《论语》解读后，我买来了《于丹论语心得》。近日休假在家，有时间静心阅读了这本书，读后让人感觉如沐春风，有一种心灵的触动。

孔子是一位伟大的哲学家、政治家、教育家，《论语》是记载孔子及其门人的言行录。孔子的儒家思想，备受历朝历代君主的推崇，也一直影响着中国思想文化的发展，就是在物欲横流、信息爆炸的当今社会，仍然闪烁着真理和智慧的光芒。于丹老师笔下的孔子朴素平和、谦虚贤达，博学睿智，平易近人，时时为我们传递着一种博大、仁爱和快乐。于丹老师用其独到的眼光和快乐的感悟解读《论语》中深刻而又广博的人生哲理，从天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道、人生之道七个方面分别阐述自己的心得，如“《论语》告诉大家的東西，永远是最简单的”、“《论语》终极传递的是一种态度，是一种朴素的，温暖的生活态度”、“《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐的生活”。我最欣赏的，也就是于丹老师对《论语》的这种简单，快乐的感悟。

怎么样才能过上我们心灵所需要的那种温暖的、快乐的生活？秘诀就是去找到内心的安宁。于丹老师讲了个小故事：同为花岗岩，台阶不服气地向佛像抗议，“你看我们本是兄弟，来自同一个山体，凭什么人们都踩着我们去膜拜你啊？”佛像淡淡地说：“因为你们只经过四刀就走上了今天的这个岗位，而我是经过千刀万剐才得以成佛。”通过这个故事，我把内心的安宁理解为：平和。以乐观向上、闲适超逸的性情融入环境；主动积极、坦荡旷达的胸襟投入工作；快乐愉悦、真实自然的心情拥抱生活，我们的心灵深处就会充满阳光、自信，生命就会快乐豁达许多，就能如孔夫子教导我们那样，去寻求内心的安宁。当然，要达到孔圣人的境界和于丹老师所说

的那种和缓、从容谈何容易，必须经历千锤百炼方能修成正果，但不断地“修身养性”，逐步提升自己，努力追求内心的淡定和坦然是必要的，至少他可以让我们的烦恼少一些，多一些快乐，在日益繁盛而迷惑的物欲世界中让心灵找到归宿地与栖息地。

于丹老师告诉我们：“幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，与内心相连。”面对“这样浮躁、竞争又这么激烈”的当今时代，“我们的眼睛总是看外界太多，看心灵太少”，我们应该向内寻求心灵的力量，以平和的心态去对待人生的缺憾与苦难，“生活中会有许多不如意，甚至不合理，也许凭我们个人的力量无法改变，但我们可以改变的是看待这些事情的心情和态度”、“既然生死、富贵这些事情都是天命所归，个人无法决定也无法左右，那就要学会承认并且顺应”。人的一生不可能事事顺意，一帆风顺，总会遇上种种沟沟坎坎，有如行驶在海上的船，一定会遇到风雨，甚至巨浪，所以首先要正确面对，学会接受它、善待它，但不是被动的、消极的接受，应该以一种积极的、乐观的心态去弥补、去看待。没完没了地纠缠其中，一遍遍地呼天号地，一股脑地去怨天尤人，只能痛上加痛，不能自拔，既有害身心，又于事无补。该放下时且放下，就像老和尚与小和尚的故事，换一种宽容的心态去面对，就会有不同的心境，予人宽容，就给自己留下了一片海阔天空。

《于丹论语心得》，不故作高深，不矫情卖弄，没有寻章摘句，没有引经据典，没有从教条到教条、从书本到书本的搬家，娓娓道来，循循善诱，将孔子从圣人的高位复原到脚踏实地的凡人，把闪烁着真理光芒的朴素语言和一些富有哲理的故事结合在一起，传递给人们一种温暖的思想力量，既通俗易懂又意味深长。虽然对于丹老师的观点不能百分之百的认同，但读后让人豁然开朗，淡然微笑，还让人掩卷而思，浮想联翩，真可谓服了一剂“心灵鸡汤”。

最后借用于丹老师的一句话为结束语：“人的一生不过是从

光阴中借来的一段时光，岁月流淌过去，我们自己也就把这段生命镌刻成了一个样子，它成为我们的不朽，成为我们的墓志铭。”

于丹心得阅读4

读完《于丹〈论语〉心得》这本书，心灵有所触动：它使我重新认识了孔子，让我领略到了一种独特的智慧，一种正确的心态，一种融入到当今社会中理性的道德。

《论语》是一本记录着两千五百多年前孔子教学和生活的语录。记得读中学时，我在语文课上机械地背诵着“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？”，其实并未真正读懂。而今，于丹教授用自己独到的视角，将这样一本古老的书籍，用现代的眼光进行系统的解读和阐释，拉近了我们普通人和圣贤之间的距离。

在我的心目中，孔子是一位离我们很遥远的古代圣贤。可是现在，于丹教授将一般人艰涩难懂的《论语》和现在这个缤纷的世界联系起来，通过心得的方式来解读，用深入浅出的语言，结合现代实际生活娓娓道来，阐述其深刻内涵。其中，她的许多独到见解，仿佛让人欣赏到了一个个曲径通幽的胜地，宛如久闭的心门打开了一扇窗，丝丝缕缕的阳光透进来，心里明亮了许多；又如涓涓细流注入心田，沁人心脾而美不胜收。

于丹教授笔下的孔子没有圣贤的架势，朴素平和、平易近人，时时传递出一种朴素、温暖的生活态度。正如易中天所说：“孔子只有温度，没有色彩”。《论语》的真谛，就是告诉大家，怎么样才能过上我们心灵所需要的那种快乐生活。

《于丹〈论语〉心得》分天地人之道、心灵之道、处世之道、君子之道、交友之道、理想之道和人生之道等七大篇章，并运用讲故事的形式告诉我们许多为人处事的哲理。下面，我从五个方面来谈谈《于丹〈论语〉心得》诠释的“为人处

事”：

(一)为人之道。在物质生活丰富的今天，因为生活节奏快、工作压力大、竞争激烈等问题，人们显得越来越浮躁，精神世界十分空虚，很多人心态不平衡，怨声载道。其实人的生命是短暂的，如何让自己的人生有意义，做一个真正意义上的人？《于丹〈论语〉心得》告诉我们，要想让自己有限的生命变得有意义，做一个有意义的人，要做到：精神富足、心理健康、积极生活、和他人和睦相处，爱岗敬业、安于本职，献于社会。

(二)处世之道。在社会交往中，无论是工作还是处世，人们都想找到一个法则，既对自己负责任，又要对他人负责任。《于丹〈论语〉心得》中提到，“不在其位，不谋其政”。意思就是说，一个人不要越俎代庖，你在什么位置上，就要做好自己的本职工作。不要越过你的职位，去做不该你做的事，不在其位，就不要谋其政。在工作上如此，在与人相处方面也要如此。现代社会人与人之间的关系，可以说人与人是近了，但也可以说人与人更远了。因为通讯和交通工具的使用拉近了人与人之间的距离，但是在钢筋混泥土的城市中，对门的邻居却往往成了陌路人。记得顾城写的一首诗《远和近》：“你一会看我一会看云我觉得你看我时很远看云时很近。”这首诗把人与人之间的关系讲述得非常形象、非常微妙。人与人之间，即便走得再近，也还是会有可能产生距离。如何与人和谐相处，于丹在《论语心得》中借用《论语》之语总结了与人相处的几点原则：第一、多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。第二、修己以敬；修己以安人；修己以安百姓。第三、其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。从三点原则中我们可以悟出，相处之道的确是一门艺术，其前提是要保持一个乐观和积极的心态，其关键是要把握好相处的尺度。只有这样，才能真正地做到与人和谐相处。

(三)交友之道。在每个人的生命中都会有很多的朋友，但究

竟有几个真正属于自己的朋友呢？究竟有谁会在自己需要帮助的时候伸出手来帮一把呢？《于丹〈论语〉心得》中说，对待朋友要有一定的尺度，要保持一定的距离，要保留一条界限，这样朋友也才能够交往得长久。可见，通过《于丹〈论语〉心得》，《论语》告诉我们的是一种交友方式：怎样交朋友，交怎样的朋友并要怎样维护友情。

(四)理想之道。一个人应该有理想。中国传统的道德理想是“修身、齐家、治国、平天下”。做好一切事情的根本是修身，修身是放在第一位的。修身可理解为：外在能力完善，懂得变通，与时俱进，内在心灵完美、富足。因为只有内心修为提升了，自身能力提高了才能更好地去处事。通过《于丹〈论语〉心得》，我们知道了这是孔子对人生理想的总结，这也被后人奉为人生理想的指南。

(五)人生之道。孔子说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”这是孔子自道的人生轨迹，却也成了后人的人生坐标和价值体系。它就像一面镜子，人们可以通过它比照自己的人生轨迹。当然，人的年龄有生理年龄、心理年龄和社会年龄，但如果我们能在二三十岁时就能提前感悟到四五十岁的境界，并在内心建立起明晰的人生价值体系，做到淡定从容，那这样的生命一定是有效率、有意义的生命。从《于丹〈论语〉心得》中，我读到了这份人生的价值体系。

于丹教授对《论语》的感悟是快乐的、丰富的、给人启发的。通过读《于丹〈论语〉心得》，我学会了修身养性，品味人生的生活道理。只有以淡泊的襟怀，旷达的心胸，超逸的性情和闲适的心态去生活，并将自己的情感和生命融入到自然的状态中，才能寻找到自己内心的那份安宁，也才能如孔子教导我们的那样：快乐地生活！

如果看过这本书的同学，不妨体会一下大家对于这本书的看法。没看过的同学们不妨也看看哦。

于丹心得阅读5

于丹在《论语》心灵之道中推介了好多个小故事，用来说明心灵的强大力量。浓缩于丹心灵之道的主题就是，心灵中至为完美的一面是用心的心态、自信和勇敢。当然，似乎有人以为这是在励志，因为在世界知名的励志学家，如卡耐基和拿破仑希尔还有安东尼·罗宾斯的书中，充满对这三种力量的唤醒和训练。

——“子夏曰：商闻之矣，死生有命，富贵在天，君子敬而无失，与人恭而有礼，四海之内皆兄弟也，君子何患乎无兄弟也。”

——“鄙夫可与事君也与哉。”

——“君子义以为上，君子有勇而无义为乱，小人有勇而无义为盗。”

——“以约失之者鲜矣。”

——“君子泰而不骄，小人骄而不泰。”

——“可与言而不与言，失人；不可与言而与之方，失言。智者不失人亦不失言。”

首先肯定的是，作为一篇励志的小散文，这个演说是成功的。上面那些是于丹老师摘自论语中的原话，构成了演说的论点，这些论点我们大家就应都不陌生吧。但是，与论点比起来，我倒是觉得文中的三个小故事让人印象深刻，并且和励志的主题更加接近一些。批评于丹老师假借论语之名行其它主题的演说和出书甚至出名之实，这样的话，一向对于完美的事物都持支持态度的我说说不出的，也就是想想而已。呵呵。

话说回来，于丹老师还是一个富含哲理意味、平和而通达的

智者。上篇文章也说过，各人读历史各取所需，下面摘一些于丹老师此篇中较为美丽的文字。

一个有风骨的骄傲，在外在必须不是张扬的，这就是所谓“泰而不骄”的——于丹老师。

生中能喝到的最好的茶，但是在这个时刻，我能够告诉你，你已经不必死了。茶师说：哦？你要教给我什么吗？他说：我不教你，你只记住，你用泡茶的心去应对那个浪人，我就告诉你这一句。这茶师就回去了。回去他看见那个浪人已经在那等他了。浪人很嚣张，当时就拔出剑来，说：你回来了，那我们来开始比武吧。茶师就老在想着那句话，说我心泡茶的心应对他。所以他就不着急，他笑笑地看定了对方，然后从容地把自己头上的帽子取下来，端端正正放在旁边，然后解开身上宽松的外衣，一点一点叠好，压在帽子下。他还笑笑地看着对方，拿出绑带把自己里面的衣服袖口扎紧，再拿出绑带把裤腿也扎紧，他从头到脚，一点一点地在装束自己，一向气定神闲。对面这个浪人就越看越惶恐，越看越惶恐，因为不明白他武功有多深，就被他的眼神和笑容给吓得内心心虚起来。等到这个茶师全都装束停当，最后一个举动就是拔出他的剑来，欸，就挥向了半空，然后棒喝一声，停在了那里。因为他也不明白再往下该怎样用了。他停在那以后，这个浪人噗通就给他跪下了，说我求你饶命，你是我这一辈子见过最有武功的人。”

于丹心得阅读

艾灸店工作计划和目标篇二

味觉关：模拟自然味道解春困

自然疗法当然是很好的，也就是清早到花花草草中转转，但对于忙绿的职场人而言可能不现实，不妨在桌子或窗台等地摆放些有芳香味又可提神的时令花草。

开车族可以准备点花露水或薄荷油等接近大自然味道的产品，来模拟自然的清新之风，是焕发精神、解除倦意的好方法。在这样清新的环境中，再配合做做放松操，会觉得非常放松，能增加脑部供血，有助于缓解疲劳。

食物关：养阳食物适量吃

受传统观念的影响，一些人在春天倾向于多吃一些养阳的食物，像春笋、韭菜、大蒜等。不过沈主任却建议，现在办公室或者车中温度普遍偏高，易导致内火重，这时候就不适合食用韭菜等养阳的食物了。食材要讲究适当的量和食用方法。

白领想要下午不犯困，最好还是吃些食材新鲜、由蛋白质和蔬菜合理搭配而成的午餐，比如新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐，加上胡萝卜、菠菜等，使人整个下午都能精神抖擞。工作之余补充点菠萝、草莓等应季水果，也可在一定程度上消除疲劳，令人精力充沛。

补水关：喝茶宜淡不宜浓

很多人认为，喝浓茶和咖啡才能提神。但是沈主任解释，其实喝咖啡和浓茶只能给人带来一时的兴奋，却不能使你清醒地观察路面、做出正确的反应，而且短暂的兴奋之后反而会给人带来持续的抑制状态。

要醒脑助神，不妨喝些清淡的绿茶或者花草茶。随着春茶的陆续上市，现在也正是品茶的好时节。

休息关：相声笑话也解困

别以为对付春困就得使出浑身解数，其实有时候顺应大脑放松也是一个办法，比如休息时听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲，以愉悦身心，或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧，在欢笑中兴奋神经，驱除困意。

另外休息时与同事朋友一起小聊几句，说说笑话趣闻，也能在欢愉和谐的氛围中忘却春困。

链接

春困是脑缺氧的表现，可以试试干洗脸。闭上双眼，用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上，然后由额头向下，收向下巴，再由嘴角向上，如此为一周，每次做10~20周，做完很解乏。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

艾灸店工作计划和目标篇三

学生的文化素质修养是多方面的，能够正确使用祖国的语言文字，这是一个有知识有学问的人最起码的文化水准。我们的汉字笔画繁多，难认难写又难记。而“识字教学是学生再学习的基础，是最基本的工具”。新课标在第一学段对学生识字要求上作了区分，即提出了“会认”和“学会”两种不同的要求。那么怎样把祖国几千年传统文化瑰宝——汉字，让我们的学生从娃娃起就记得准确，用得熟练呢？我认为教师在低年级识字教学中要把好四个关口。

一、字音关

每个汉字都有一个或几个读音。识字教学首先从读准字音开始，汉字音近字、形近字及同音字很多，稍一疏忽就会出现错误甚至闹成笑话。如“己、已、巳”三个字，区别仅在于第三笔的起笔位置不同，结果就成了字音完全不同，字义也毫无联系的三个字。再如：“大、太、犬、尤”，“晴、睛”等等，所以要学会一个汉字，首先要读准字音。

二、字形关

汉字本身有其构字规律，“小学语文能力整体发展”这项实验，在识字教学这一块进行的改革我就很欣赏。这项实验充分利用了汉字本身的规律，教会学生对字形综合分析，把识字的过程变为思维活动的过程，把识字教学纳入智力训练的轨道。在字形教学中教给学生识记汉字字形的方法，认识基本字，形声字，基本字带字，难字的构字规律，使学生按照构字规律动脑分析综合字形。儿童喜欢直观，形象思维占优势，而汉字是拼形文字，在识字教学过程中，我们要尽可能在字形结构上大做文章。如在形声字教学中，我们可以充分利用汉字形声字的偏旁部首表意，基本字表音的特点，对形声字的字形进行理解记忆。例“桦”，“华”表音，“木”表意，合起来读“hua”的四声调，当然在教学生读的时候要带调读。桦树是一种树，所以“桦”是“木”字旁。另外，对一些字要启发学生动脑识字记字，可以编顺口溜、字谜等等激发学生识字兴趣，使一个个方块字，变成学生头脑中跳动的音符，使之活起来。把识字字形教学的形象性与准确性，生动性与科学性，知识性与思想性结合起来。总之，识记字形不能靠学生死记默背，要动脑理解记忆。

三、字义关

学习汉字的最终目的是正确理解运用。要正确使用汉字必须理解汉字的字义，理解汉字的字义必须加强各种训练，让学

生通过思维活动有目的地进行练习，以增强某些汉字的出现频率，从而使所学汉字字义得到强化。理解运用汉字的主要途径有：1、查字典，明其意。教会学生使用工具书，可以使学生早期获得识字自学能力，要培养学生查字典的好习惯。2、在识字教学中，适当进行扩词，说句，同音字、形近字的组词，给句子改错别字等单项练习。但在练习中一定要注意趣味性，使学生在兴趣中获得知识巩固强化知识。3、通过阅读教学课，对学生进行语言文字的综合训练。4、通过口语交际课，使学生在具体的语言环境中运用头脑中已经储备的语言，词汇。注意学生用词的准确与恰当。对使用不恰当的词语及时给以纠正。5、通过阅读儿童读物，丰富学生知识，感受祖国语言文字的魅力，同时已学生字的再现，使生字在无意中得到了强化和巩固。

四、书写关

[1][2]

艾灸店工作计划和目标篇四

学生的文化素质修养是多方面的，能够正确使用祖国的语言文字，这是一个有知识有学问的人最起码的文化水准。我们的汉字笔画繁多，难认难写又难记。而“识字教学是学生再学习的基础，是最基本的工具”。新课标在第一学段对学生识字要求上作了区分，即提出了“会认”和“学会”两种不同的要求。那么怎样把祖国几千年传统文化瑰宝——汉字，让我们的学生从娃娃起就记得准确，用得熟练呢？我认为教师在低年级识字教学中要把好四个关口。

一、字音关

每个汉字都有一个或几个读音。识字教学首先从读准字音开始，汉字音近字、形近字及同音字很多，稍一疏忽就会出现错误甚至闹成笑话。如“己、已、巳”三个字，区别仅在于

第三笔的起笔位置不同，结果就成了字音完全不同，字义也毫无联系的三个字。再如：“大、太、犬、尤”，“晴、睛”等等，所以要学会一个汉字，首先要读准字音。

二、字形关

汉字本身有其构字规律，“小学语文能力整体发展”这项实验，在识字教学这一块进行的改革我就很欣赏。这项实验充分利用了汉字本身的规律，教会学生对字形综合分析，把识字的过程变为思维活动的过程，把识字教学纳入智力训练的轨道。在字形教学中教给学生识记汉字字形的的方法，认识基本字，形声字，基本字带字，难字的构字规律，使学生按照构字规律动脑分析综合字形。儿童喜欢直观，形象思维占优势，而汉字是拼形文字，在识字教学过程中，我们要尽可能在字形结构上大做文章。如在形声字教学中，我们可以充分利用汉字形声字的偏旁部首表意，基本字表音的特点，对形声字的字形进行理解记忆。例“桦”，“华”表音，“木”表意，合起来读“hua”的四声调，当然在教学生读的时候要带调读。桦树是一种树，所以“桦”是“木”字旁。另外，对一些字要启发学生动脑识字记字，可以编顺口溜、字谜等等激发学生识字兴趣，使一个个方块字，变成学生头脑中跳动的音符，使之活起来。把识字字形教学的形象性与准确性，生动性与科学性，知识性与思想性结合起来。总之，识记字形不能靠学生死记默背，要动脑理解记忆。

三、字义关

学习汉字的最终目的是正确理解运用。要正确使用汉字必须理解汉字的字义，理解汉字的字义必须加强各种训练，让学生通过思维活动有目的地进行练习，以增强某些汉字的出现频率，从而使所学汉字字义得到强化。理解运用汉字的主要途径有：1、查字典，明其意。教会学生使用工具书，可以使学生早期获得识字自学能力，要培养学生查字典的好习惯。2、在识字教学中，适当进行扩词，说句，同音字、形近字的组

词，给句子改错别字等单项练习。但在练习中一定要注意趣味性，使学生在兴趣中获得知识巩固强化知识。3、通过阅读教学课，对学生进行语言文字的综合训练。4、通过口语交际课，使学生在具体的语言环境中运用头脑中已经储备的语言，词汇。注意学生用词的准确与恰当。对使用不恰当的词语及时给以纠正。5、通过阅读儿童读物，丰富学生知识，感受祖国语言文字的魅力，同时已学生字的再现，使生字在无意中得到了强化和巩固。

四、书写关

学生识记汉字，对“学会”字，必须过书写关。刚开始学写汉字要让学生明白汉字的基本笔顺规律。如先横后竖，先撇后捺，先上后下，下外后内，先中间后两边，先外后内最后封口等。这些汉字的基本笔顺规律要在学生写字实践中，逐步告诉学生，对一些特殊字的笔顺在教学中要反复强调。不要等学生形成倒插笔以后再纠正。因为先入为主，纠正部分学生的笔顺倒插笔现象的确是一大难点。在书写过程中教师要注意汉字八种结构，（这些只要让学生明白即可，没必要给学生讲解的那么清楚）：独体，上下，上中下，左右，左中右，半包围，全包围，品字形。刚开始教写汉字，教师要逐笔领写，找出每个字的起笔，收笔位置以及基本笔画的书写方法，使学生一笔不苟的先描写，再在田字格里练习书写规范的汉字。一定使学生养成写规范汉字的习惯，改变长期以来在识字教学中存在的重汉字字形的记忆，轻视写字的规范美观的现象。

在识字教学中把好以上四关，我们的识字教学任务才真正落到了实处。我们的教师才不会为学生的错字连篇，作业一团糟而犯愁。在享受祖国语言文字给我们带来的无穷魅力时，无形中也对我们的学生进行了美的熏陶。

艾灸店工作计划和目标篇五

早上由周玲琴老师给大家讲《小学数学的评课》。

她说自己经历过三个评课阶段：指定评课、互动评课、团队评课。指定评课和互动评课都没有真正起到评课的作用，现在实行的团队评课才有真正的评课作用。我同意她的观点。

以前每次公开课后，学校就会指定个别老师发言，其他老师当听众，发言的老师一本正经地从几个方面来评课，有说得不好的地方大家也不会当着大家的面反驳。他们说完后就结束了，这样的教研活动很死板，效果也很差，我们在听课后与听课前基本上没有什么变化。互动评课稍微好些，大家还能比较自由地发表自己的看法，有时还为某个问题争论不休。大家在这些思想的碰撞中也有所启发。但似乎在这些热闹的活动结束后，一切又归于平静，像没有发生过一样。

今天听了周玲琴老师的讲座后，我才了解了团队评课是怎么一回事。虹桥一小已经采用过这种新型的评课方式，据说效果很好。我有理由相信。因为这种团队评课是一种有针对性的评课，是大家通过对一节课的某个方面进行细致的观察记录，比如：课堂提问、老师讲解、学生活动等，听课前选一个方面设计好几张观察量表，大家分工又合作，经过统计、分析后，对一节课某方面进行综合评价。这种听课针对性很强，每位听课的老师负责的点又小，注意力较为集中，通过汇总后才能得出客观的结论。只有这样的细致统计分析，我们才能清楚地了解到某一方面的得和失。就像在篮球比赛中，篮球队中有人把每个球员的进攻次数、投篮次数、助攻次数、篮板个数等数据记录下来，然后进行分析，这种技术性的分析对一个队的帮助是很大的。同样，课堂观察量表的作用跟篮球赛的技术分析一样，老师从最后分析中学习到的东西是很真实的，是自己在课堂上亲自经历过的，学习效果就会好。跟以往的听课相比，什么都要记录下来，眉毛胡子一把抓，自己记得手忙脚乱的，也没有怎么深入分析，听完一节课，

就记了一节课，大部分时间都放在记录上面了。其实这样面面俱到的记录对听课者有多少的作用呢？现在想来是没有什么作用的。

明天，我们去虹桥一小听课，我小组先进行课堂提问观察记录，共六人，每人负责一个量表。明天下午进行汇总统计分析，不知道我们的听课效果怎么样。我还是第一次进行团队评课。我这个当小组长的就想试一试。

下午是温州建设小学的杜纪东老师给我们讲《如何构思一节课》。

一看杜老师的讲课风度，就知道他是一位很专业的数学老师。他的说话语气，动作神态都让人看出他是一位很有水平的数学老师。我们也很快被他吸引住。上次培训时，赵老师就说这位老师很厉害，课讲得很好。今天一见，果然名不虚传。

他跟我们主要是讨论了一节课构思过程，用一句话来评价一节课就是：整体决定成败，细节成就精彩。他从整体和细节两方面来跟我们探讨一节课的构思，并强调今天的结论是大家讨论出来的，不是他一个给的，他鼓励大家一起来讨论。

首先他让我们思考：你平时是如何构思一节课的？请写下来。我们就像小学生一样在自己的笔记本上记录了下来。接着，杜老师要我们四人小组讨论起来。因为自己写下来之后，就会有人想说，有人想听别人说，这里有两个需要。而课堂上又不能提供让很多人说的时间。所以大家先四人小组讨论起来，一是让想说的人说了，让想听的人听了；二是大家通过互相交流取长补短，互相学习，形成小组意见。最后，请小组中一人来汇报讨论结果。我们男老师讨论得很积极，他们都极力推荐我来说，我推辞不掉就把小组的意见向大家汇报了一下。杜老师很满意，表扬了我两次，大家还鼓了掌。我心里喜滋滋的。就像当年读书时受老师表扬一样快乐。当然，我们对小组的讨论结果也很满意，特别是潘坚强老师给我

的建议，是我很少想到的。经过三个小组的汇报后，杜老师在黑板上把我们的共同点找出来。共有三点：读教材、明目标、定框架。这就是整体把握。

杜老师就以他自己上过的“方程的意义”一课为例，给我们仔细的讲了如何读教材、如何定目标、如何定框架。在读教材一环上，我被他的深入浅出的分析听得五体投地，很是吃惊。像这样的教材，我如果拿到手是很难像他这样细致入微的分析。他把教材分成三大块，每一小块和每一句话都有着前后联系的，并不是独立的一部分。把方程的内涵和外延都分析得清清楚楚，并且在哪儿要讲这些内容，都安排得天衣无缝。他说细节把握要注意四个字：快、慢、透、精。即引出问题，接触重点要快；引导探索，建立模型要慢；实际运用，深化理解要透；巩固新知，拓展练习要精。他结合自己的课件，来讲这些内容，十分精彩。他像庖丁解牛一样把一节课的构思过程呈现在我们面前。我们无不为了他的精彩叫好。课后，好多老师跑到讲台上去要拷课件和他的讲课稿。

艾灸店工作计划和目标篇六

- 1、每次做完艾灸，浑身上下那个味儿呛的呀，像个连抽完十根烟的老烟腔。
- 2、脸发炎，所以只做了艾灸肩，也是神奇做完确实很舒服。
- 3、做完艾灸舒服舒服第一次感觉还不错过几天就要扎针了我可以。
- 4、做完艾灸，又吃火锅，想象一下家里现在的味道，就好比庙门口开了家火锅店。
- 5、疫情过去我先进疗程减肥，去美容院把艾灸做完。
- 6、三伏天艾灸，喝姜枣茶！祝大家健康平安！吉祥如意！

7、这次做完艾灸以后我感觉自己就像个抽烟的，全身烟味，房间通风做得太差劲了。

8、做完艾灸，身上透露着朴实的味道，感觉像蹲灶边烧了一天的柴火。

9、做完艾灸要多喝热水。于是我喝热水就烧烤，一边养生一边慢性自杀。

10、中午做完艾灸，下午来着姨妈喝冰沙，我觉得我身体不好赖不着别人，都是自己作出来的。

11、艾灸真的太舒服了，就是做完身上这股味道怎么搞啊。

12、去按摩啦，做了肩腰，肚子，还有艾灸和熏蒸，做完神清气爽，感觉皮肤都好了。

13、每次做完艾灸都觉得自己像没有撒孜然的烤串。

14、做完艾灸，减肥的欲望有没有了，浑身没劲，哭唧唧。

15、我太喜欢按摩了，今天额外加了刷体和艾灸，做完感觉人都轻了一号，晚上喝红豆汤补气。

16、三伏天是养生最佳时候所为冬病夏治，适合排湿排寒，泡脚，艾灸等，坚持就有效果。

17、三伏天，一年中最好的养生季！泡脚，艾灸，三伏贴，搞起来搞起来。

18、做完艾灸以后真舒服，整个人都轻飘飘的了。

19、做完身体和艾灸，再回家美美睡一觉，生活从来都是越努力越幸运！

20、三伏天开启，一年中最适合驱寒的时间段，艾灸泡脚刮痧安排起来。

21、昨晚做完艾灸水没喝够一觉醒来觉得自己像个炭烧人喉咙烟熏火燎。

22、做完运动超级无敌想饮翻杯奶茶，但系想想最近这么坚持艾灸。

23、做完瑜伽然后又艾灸，我真是一个出汗困难户。

24、病足一星期，做完按摩推腹加艾灸，轻松得想跳起来！

25、马上快要三伏天了，也到了一年四季最适合艾灸的季节，养生局安排起来。

艾灸店工作计划和目标篇七

提到冬病夏治，人们首先想到的可能是“三伏贴”。其实，中医里符合冬病夏治理论的疗法还有很多，夏季艾灸就是之一。夏季艾灸优势在于夏天穿衣少，施灸部位容易暴露，方便艾灸，如果冬天艾灸，穿脱衣服容易增加虚寒体质者的外感几率。此外，天气炎热，气温高，人体对温度的敏感性较高，不容易被烫伤。

其实针对不同年龄人群，艾灸的养生穴也不相同，我们今天为您介绍夏季艾灸常见三大养生穴位！

年轻人户外活动较多，出汗后常常不注意保暖，又贪凉喜食冷饮，很容易感冒。因此，保护肺气非常重要。

肺俞穴是肺脏之气出于背部之所，主宰全身在表之卫气，固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下，左

右旁开1.5寸。

灸法操作：施灸频率不定，感到身体不适，或即将感冒，或进食冷饮后均可施灸，温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度；中医有“随年壮灸”的说法，既在农历生日当天灸，小儿可灸5分钟左右，青年灸15分钟左右；转季灸，即每月灸两次，分别在节气更替的前1-2天施灸。

人到中年，生活稳定，家庭和谐，应酬繁多，思虑过度，运动不足，最易伤脾胃。脾胃损伤，不能充分运化水谷精微，水湿聚于中焦，容易生痰湿，致肥胖及并发高脂血症、脂肪肝等。

灸“足三里”能调养消化系统，使之功能旺盛，吸收营养，排出糟粕，对全身各个系统都有强壮作用。

足三里穴位位于小腿前外侧外膝眼下3寸，胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴，贵在坚持，因此古人云“若要安，三里不曾干”的说法。

步入老年，肾气渐疲，元气渐亏，会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。

《医经理解》记载：“关元，在脐下3寸，男子藏精，女子蓄血之处。人生之关要，真元之所存也。”该穴具有培元固本、补益下焦之功，凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部、前正中线上，肚脐下3寸处。艾灸方法同肺俞穴，最佳频率为1日1次，贵在坚持。

夏季艾灸还有很多好处，适宜病种包括呼吸系统疾病，如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎等；消化系统疾病，如慢性胃炎、功能性消化不良等；风湿骨伤类疾病，如类风湿性关节炎等病，

以及肩周炎、颈椎病等属于中医“痹病”“范畴”，以受寒疼痛加重为特点的一类疾病；泌尿生殖系统疾病，主要包括虚、寒性的痛经等。适用于中老年人、儿童以及各类亚健康人群。

艾灸店工作计划和目标篇八

祭月、赏月、拜月、吃月饼……是中秋佳节特有的习俗，故此，也留下了“拜月坛”“拜月亭”“望月楼”等赏月的古迹，留下了杜甫《八月十五夜月》、苏轼《水调歌头》等脍炙人口的诗词歌赋，但对于曾在组织部跟班学习一年之余的我来说，望月之时，不免想起那些常常脚踩深夜月光、始终守望月亮的组工干部。

深夜月伴回家路，甘为真理负韶光，这是我对经常加班至深夜组工干部的理解。在《月亮与六便士》一书中，月亮象征着崇高的理想追求和美妙的精神境界，六便士这种小面额的硬币代表着世俗的鸡虫得失与蝇头小利。仰望月夜星空，回想在组织部跟班学习认识的那群“为天上的月亮神魂颠倒，对脚下的六便士视而不见”的组工干部，不仅加深了我对《月亮与六便士》的理解，更使我深刻地明白，月亮作为灵魂深处的精神需求，不只是一个漂浮在脑海中的心愿而已，这种精神需求，需要忠诚干净担当的品质，需要战胜内心无数个魔掌般的、收割机般的欲望，战胜生活里藤蔓般纠缠的种种情感，然后去追随自己，守卫心中所追求的“月亮”。

月圆人圆心意圆，家兴国兴万事兴，这是我对追求事业至上的组工干部的认识。月亮，静静的夜晚悬挂在浩瀚的夜空，她温柔善良、超然物外，一如组工干部在无数个日夜坚守在工作岗位，甘为人梯、默默奉献；她把皎洁的月光洒满大地，陪伴多少人度过不眠之夜，让理性的思维穿越时空放射出真理的光芒，恰如组工干部写下的文字、表达的思想，在温暖、净化、选拔着优秀的党员干部；在尘世喧嚣之时，她排除纷扰，默然退去，在孤独和寂寞中孕育幽远和沉静，正如组工干部淡化着对名与利的向往，以守身如玉、守廉如命的政治品格

做到至公无私、廉洁自律。正是这样如月的精神品格，使组工干部为了党的事业和人民幸福圆满，时刻保持一种如牛负重的使命感、时不我待的紧迫感、寝食难安的责任感，自觉把党和人民的信任转化为忠诚履职、干事创业的动力。

“军功章里，有你的一半，也有我的一半”，这是我对组工干部家属无私支持组工干部的所见。“我爱上了一个不回家的人”“我爱上了一个‘女汉子’”……在这些戏谑的调侃中，却包含着组工干部家属对组工事业无私的支持和奉献。他们以大局为重，无私奉献，毫无怨言，默默地支持组工干部忠诚的事业；他们以大爱为怀，分忧解难，理解支持，坚定地成为组工干部坚强的后盾；他们以家庭为重，照顾老人，教育子女，顽强地筑起组工干部后方的家园。也正是这些精神、这种作风，形成了组工干部的良好家风。也正是这样的家风，激励着组工干部以坚毅的品格、执着的精神、扎实的作风，选择组工事业，无怨无悔；投身组工事业，励精图治；奉献组工事业，甘为人梯。

中秋节以月之圆兆人之团圆，值此佳节之际，向那些甘为人梯、默默奉献，甘为真理负韶光的组工干部致敬；向那些忠诚履职、干净担当，为了家兴国兴万事兴的组工干部致敬；更向那些支持组工干部、默默奉献的组工干部家属们致敬，祝你们家和万事兴，心想事成！祝愿我们共同为之倾注心血的组工事业繁荣昌盛！衷心地祝愿组工干部和家人工作顺利，生活幸福！

艾灸店工作计划和目标篇九

1、三伏天，我求观世音菩萨了天夜得到了道符：平安健康；幸福快乐；吉祥如意。统统都送给你，祝福你三伏天里，身体棒棒、工作好好、事事顺利！

2、三伏天的问候是热烈的，送给你炙热的关怀；三伏天的问候是温馨的，送给你温暖的祝福；三伏天的问候是凉爽的，

送给你夏日的清凉。祝福你朋友，健康快乐紧相随。

3、三伏到，三福耀：一福无烦无恼乐不住，二福财源广进不胜数，三福生活永步幸福路。祝：伏天快乐！

4、一生一世，你我二人保持三伏天激情四季不变，无沦浪迹五湖，泛舟六海，还是七夕看鹊桥会，都巴不得成为神仙眷侣常相厮守，必定幸福年年！

5、上联：三伏天，伏天伏地，热似火，不伏不行。下联：六清饮，清饮清食，甘若饴，愈清愈明。横批：清凉一夏对仗虽不工整，满含祝福心情，祝三伏有清凉，六神皆安宁。

6、三伏天，挂念你，雕座冰山送给你，山上吃，山上喝，山上睡觉山上乐，不会感到丝毫热，要是化了没关系，可以重新给你刻，直到三伏都度过，这个礼物怎么样，是不是已经偷着乐，三伏天，向你送上我的祝福礼物！

7、三伏天五类人当心“情绪中暑”：长期处于紧张压力下的人，不善与人沟通者，心理承受力脆弱者，争强好胜者，患高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人。

8、三伏天，太阳拽，快到户外晒一晒。健康肤色给你晒出来，汗水桑拿给你蒸出来，霉运怕光它不敢来，健康快乐一起来，真心话儿蹦出来，艳阳高照是你未来！

9、三伏到，为你办张充值卡。存入一缕阳光，收获一身能量。存入一片绿叶，收获一丝清凉。存入一点爱心，收获一个梦想。存入一声祝福，收获一世安康！

10、天将降大福于你，必先烤其筋骨，烫其皮肉，煎其五脏，蒸其六腑，晒其肌肤，发体内之汗，去郁结之气，然后神清气爽，乾坤朗朗，祥瑞方显。小暑快乐！

11、来瓶可乐让心情快乐，来瓶醒目让思想醒悟，来瓶芬达让幸福到达，来瓶果粒橙让心想的事儿都能成，来瓶冰红茶让时光清爽一夏，再来瓶问候让你微笑一下。

12、三九最冷，三伏最热，酷热天气送你“三征服”，一是征服高温，二是征服凉爽，三是征服快乐。祝你吉祥三伏，三生有幸，幸福无比！

13、燥热天气，特送你“静心口服液”，成分：怡然自得，快乐淡然，心无杂念。使用说明：三伏天里一日三服。疗效：服用后定能让你精神抖擞，浑身清新舒畅。祝你三伏天快乐，天天有三福！

14、三伏天，天真热，送条祝福来祝贺：天气炎热热不过你的激情，骄阳似火火不过你的事业，汗如雨下多不过你赚得票子。祝你三伏天，有福气，财气，运气，一气呵成美好生活！

15、三伏天养生三宝：小暑大暑，上蒸下煮，三伏养生，三宝入口。补充体力，解热防暑。一宝黄鳝，补中益气；二宝莲藕，营养消暑；三宝绿豆，清热解毒。

16、送你一片夏雨，带给你冰凉清心；送你一阵夏风，拂去你疲倦忧伤；送你一句夏日祝福，捎给你惦念关怀：初伏天气照顾好自己，愿你心情舒畅健康常伴！

17、冬有三九夏有三伏，你有问候我有祝福：工作顺利事业坦途，生活轻松悠闲无数，子孝妻贤家庭和睦，清凉永随开心永固，无烦无忧永远幸福。愿你三伏快乐！

18、荷香知夏，情谊如酒，愿你一生永无忧；岁月流走，蓦然回首，一声祝福总依旧；三伏又到，问候久久，清凉不离左右。愿你一生幸福无忧！

19、小暑来到正三伏，此时瓜果已成熟，苦瓜茄子多进补，经常翻洗晒衣物，多吃蔬菜多运动，睡眠一定要充足，心情愉快你作主！

20、赏一季的繁花，幽香满天；看日出日落，霞光溢彩；听露珠轻落，柔声细语；望晨曦的曙光，光芒万丈；赏繁星点缀的夜空，明月如画。人生前行的路上，风雨过后是阳光，朋友之间，离别过后，思念渐长。三伏天又到，炙热难消，愿我的祝福给你清凉，伴你安康。