

健步不止 健康减重

——我的第十届“万步有约”家庭体重管理之旅

□区昕

作为“不健不散队”的队长，当第十届“万步有约”健走激励大赛的号角在广州市海珠区吹响时，我带着第一年的蜕变与感悟，更带着全家老小的期待，再次踏上这条健康之路。如果说去年的100天是“个人破局”，那么今年的征程便是“全家共赴”——从一个人的坚持，到一家人的默契，我们用饮食计划、运动习惯和中医智慧，共同编织着属于“我们家”的健康体重故事。

饮食革命：从“各吃各的”到“共赴餐桌”

第一年独自调整饮食时，总躲不过家人递来的一块蛋糕、一碗宵夜。今年我下定决心：要让健康饮食成为“家庭公约”。记得第一次开“家庭饮食会议”时，爸爸皱眉：“无肉不欢的人，怎么可能吃寡淡的杂粮？”儿子更是抱着薯片摇头。我没急着反驳，而是把去年的体重变化表和体检报告摊开：“不是不让吃，是让我们吃得更‘聪明’。”我们制定了“三色餐桌计划”：绿色区（蔬菜），每天晚餐必有一盘绿叶菜，儿子不爱吃的西兰花被我切成“小树”形状，爸爸负责清炒时不加过多调料；红色区（蛋白质）：早餐的白煮蛋变成“全家任务”，我和爸爸各1个，儿子吃半个，搭配他最爱的虾仁蒸水蛋；黄色区（慢速吸收碳水化合物）：把白米饭换成杂粮饭，电饭煲里永远躺着糙米、燕麦和玉米粒，爸爸偷偷加的白米比例，从最初的一半降到了三分之一。最让我惊喜的是“喝水打卡”成了家庭

游戏。儿子用卡通贴纸制作了“喝水积分榜”，谁每天喝完2升水，就能贴一颗星星，周末星星最多的人可以选一部家庭电影。现在爸爸的啤酒肚小了一圈，儿子也改掉了用饮料解渴的习惯，连妈妈都跟着我们喝起了温水枸杞杞。

运动升级：从“独自健走”到“子孙同行”

“坚持运动太难了”——去年我总这样抱怨。今年才发现，一群人走得远，一家人走得更暖，父母的加入可以让运动变成充满烟火气的日常。爸妈退休后总爱窝在沙发上看电视，起初我拉他们加入健走时，妈妈总说“膝盖疼走不动”，爸爸则摆摆手“年纪大了折腾啥”。我灵机一动，把儿子推到他们面前：“外公陪我走，外婆牵我手，谁赢了有小奖励！”现在家里的运动时间表比闹钟还准：每天饭后7点半，爸爸带着儿子在小区健康步道健走，祖孙俩比赛“数步数”，儿子追着外公的大步伐，笑声能传到街的另一头；周末的“家庭运动日”更热闹：我们会去海珠湿地、洲头咀公园健步打卡，走上好几圈，谁都不偷懒。上个月全家称重，爸爸悄悄减了2斤，妈妈也轻了1斤，两老笑得像蛋变成“全家任务”，我和爸爸各1个，儿子吃半个，搭配他最爱的虾仁蒸水蛋；黄色区（慢速吸收碳水化合物）：把白米饭换成杂粮饭，电饭煲里永远躺着糙米、燕麦和玉米粒，爸爸偷偷加的白米比例，从最初的一半降到了三分之一。最让我惊喜的是“喝水打卡”成了家庭

中医养生融入：从“个人调理”到“全家体质守护”

今年在海珠区中医医院体

重管理门诊，医生说我是“阴虚痰湿体质”时，特意叮嘱：“中年女士更要从日常调理体质，体重管理才稳得住。”这话让我打定主意把中医养生变成全家的“健康密码”。每天散步后，家里的“养生角”比客厅还热闹。全家泡脚时间：我按照医生的方子，用艾叶、生姜、花椒煮好热水，分装在盆里。爸爸爱出汗，就多加点生姜；妈妈体寒，我特意给她的盆里加了一小把桂圆壳；儿子脚丫伸进“温水池”，说这是“我们家的温泉派对”。我们还开起了“经络小课堂”，周末我会安排上经络轻刷，还买了悬置艾灸盒，偶尔足三里，偶尔三阴交。上个月爸妈反馈感觉痰湿的症状轻了不少，妈妈还说：“现在不光体重轻了，以前总犯的便秘也好了。”

如今看着家里的“健康日记”：爸爸的健走步数从平日5000步涨到10000步，妈妈的泡脚水从“勉强泡5分钟”变成“主动加水量”，儿子的饮料也换成了牛奶……我忽然明白，体重管理从来不是冷冰冰的数字，而是一家人围在餐桌前的热饭，是步道上互相等待的脚步，是泡脚时氤氲的水汽里藏着的牵挂。“不健不散”的口号，在我心里有了新的重量：不仅是队友不散，更是父母的脚步不慢，孩子的笑声不断，全家人的健康不减。今后，我会跟家人继续把日子过得健康的模样——因为最好的约定，从来不是一个人的坚持，而是一家人手牵手，把每一步都走得踏实又温暖。（作者单位：海珠区卫生健康局）



融入家风 健康知识『有味道』

□李英华

“这个不健康，吃多了会生病的。”对方妈妈笑着说：“你真是个小管家。” 熏熏则在一旁学哥哥的样子，指着别人手里的糖果说：“不能吃那么多，会蛀牙的！”

回家的路上，熏熏突然说要尿尿，但是附近没有厕所，我本来想让她在路边解决，宏宏立刻反对：“健康素养第40条，要讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，不能随地大小便！”最后我们只好急急忙忙地抱着熏熏一路狂奔赶回家，到家时三人都满头大汗，像刚从水里捞出来一样。

晚上洗澡时，熏熏不肯洗头，说怕水流进眼睛里。宏宏自告奋勇当起“健康小老师”：“妹妹，健康素养第26条说了，要勤洗澡洗头，保持清洁。我来帮你洗。”结果他所谓的帮忙，就是拿着花洒乱喷，最后把妹妹和一旁的妈妈都淋成了落汤鸡。

临睡前，我想到阳台抽根烟，刚拿出打火机就被宏宏发现了。“健康素养第33条，吸烟有害健

康，还会危害他人！”他抢过烟盒，一把扔进垃圾桶。熏熏则学着电视里的样子，对爸爸说：“吸烟的爸爸不是好爸爸。”顿时，我竟无言以对，只好乖乖放下打火机，陪孩子们一起听妻子讲故事。宏宏坚持要讲“健康故事”，妻子就编了一个“细菌魔王被健康小勇士打败”的故事，听得我们连连拍手，突然觉得，原来健康教育可以这么自然而然地融入生活。

夜深了，孩子们都睡着了。我轻声跟妻子说：“其实，有这两个小家伙监督我们，挺好的。”一旁的妻子点点头，看着书桌上的《健康素养66条》手册，突然觉得它不再是枯燥的文字，而是充满了生活的温度。

在我家这个充满爱和欢笑的“健康江湖”里，每个人都是健康卫士，每天都上演着搞笑的争霸赛，正是这些点点滴滴的小事，让健康生活理念深入我们的心田，成了我们家庭最珍贵的财富。

（作者单位：江门市皮肤医院）



哥哥制作手工饼干



妹妹制作蔬菜汤圆

我家的“健康江湖”

“爸爸！你又在厕所偷偷看手机！”8岁的宏宏像个小小侦探，举着平日里最喜欢的“狙击水弹枪”冲进卫生间，4岁的妹妹熏熏则像只小跟屁虫，跌跌撞撞跟在哥哥后面，板着小脸一本正经地喊：“爸爸犯规！要罚站和背三字经！”

正在蹲马桶的我手忙脚乱地藏手机，差点把手机掉进马桶。“小祖宗们，爸爸这是在思考人生呢。”我一本正经地胡说八道，却被宏宏指着贴在墙上的“家规”念起来：“健康素养第32条，科学健身，贵在坚持，爸爸你久坐不动危害大，厕所蹲坑不要太久！”

这一幕几乎每天都在我家上演。自从上个月在社区健康宣传活动现场领到2本《健康素养66条》手册，两个小家伙便把它当成“魔法宝典”抢着翻看。从此，我们家就变成了健康江湖，每天都在上演啼笑皆非的武林争霸。

周末早上，孩子妈妈正准备炸鸡腿和煎香肠当早餐，儿子宏宏突然拿起手册冲过去，眼神犀利喊着：“妈妈！健康素养说了，油炸食品不健康，要少吃高油高盐的东西！”他皱着小眉头，像个小小大人的审判官。熏熏也跟着起哄：“要吃苹果！要吃蓝莓！”

妻子看着锅里已经滋滋冒泡的油，哭笑不得。我只好走过去打圆场说：“要不我们搞个健康早餐争霸赛？谁能想出最健康的早餐，今天的洗碗任务就归输的人。”

宏宏立刻举手：“我知道！要吃鸡蛋和牛奶，还要有蔬菜！”他转身从冰箱里掏出早上刚买的菠菜，结果不小心把菠菜撒了一地。熏熏见状，兴奋地扑进菠菜堆里，把自己变成了“小绿人”。我本想着阻止，却被她抱住腿，结果两人一起摔在地上，滚成了一团“菜泥”。

最后，我们的早餐变成了“蔬菜鸡蛋大乱炖”。宏宏坚持要自己打鸡蛋，结果蛋壳掉进碗里，他还一本正经地说：“这样更有营养。”熏熏则把牛奶倒进菠菜里，说这是“绿色魔法”。看着这混乱又温馨的一幕，我突然觉得，健康的生活原来可以这么有趣。

下午阳光正好，我提议去附近公园散步。宏宏立刻响应：“健康素养第52条，青少年要培养健康的行为方式，每天应坚持户外运动2小时以上！”他拉起熏熏的手就往外出跑，结果两人没走几步就滑倒在门口的地毯上。妻子在一旁笑着说：“看来你们需要先练习平衡能力。”

公园里，宏宏看到别的小朋友在吃辣条，立刻跑过去“教育”：

听！我讲家里的健康趣事

□翁度 翁暖 翁国芳



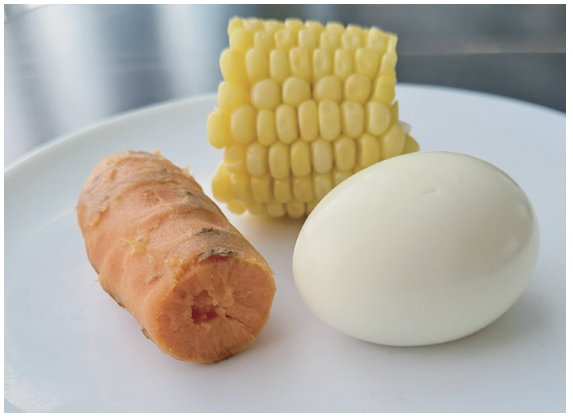
▲翁暖（右一）、翁度（右二）和爸爸



▲翁度（右一）和爸爸一起打篮球



▲翁暖参加比赛



▲餐桌上的“彩虹盘”

“健康不长胖，最难的是坚持运动！”姐姐翁暖说。在2025年广东省医学会医学科普与健康传播学术年会“我家的健康故事”分享环节，她和弟弟翁度讲述了自己记忆中的健康趣事。

开心的秘密

小朋友们，我家藏着好多让人开心的小秘密，特别想和大家分享！我的爸爸妈妈是医务人员，他们告诉我，心理健康跟身体健康一样重要。他们经常陪我下棋、打球、玩游戏……每次都玩得特别开心！

不管在学校遇到开心还是不开心的事儿，一回家我就像只小麻雀，叽叽喳喳地把事儿讲给家人听。他们会认真听我说完，还会教我怎样和同学友好地相处。

记得有一次上课老师提问，我举手老师没叫我回答问题，我有点不开心。回家后爸爸抱着我，轻轻拍着我的背说：“宝贝，老师没叫你，不是不喜欢你，你自己会答这道题，已经很棒啦！班上同学多，老师也要让其他同学回答呀。”妈妈也拉着我的手说：“宝贝，你真的很棒！”她还会陪我玩五子棋，玩着玩着，我就不难过了。我们家每个月都会开家庭会议，大家围坐在一起，说说每个人哪里做得好，哪里还可以做得更好。平时，爸爸妈妈很尊重我和姐姐，总是问：“想吃什么呀？想去哪里玩呀？需要帮助吗？”有重要的事情，他们也会认真和我们商量。

在我家，天天都充满笑声与温暖，这就是我家开心的秘密。我也想把这份快乐分享给小朋友们，希望你们都能像我一样，开开心心、健健康康地长大！

“健康不长胖”的小魔法

同学们，想知道吃得开心、身体好，还不容易长胖的秘密吗？我家就有几个简单又有效的“健康不长胖小魔法”！

好好吃饭魔法：我家的餐桌就像一个“彩虹盘”，有绿绿的青菜、红红的番茄、黄黄的玉米……五颜六色，既好吃又营养。主食除了白米饭，妈妈还经常准备燕麦片、玉米和红薯，吃了有力气，还不会长胖。我家经常吃鸡蛋、鱼肉和豆腐，它们都含大量的优质蛋白质。妈妈总说：“优质蛋白质既能帮我长身高又能增加力气！”睡前2小时不要吃太饱太油腻，像薯片、炸鸡这些零食，我也很少吃。

快乐运动魔法：我们全家人都喜欢运动。爸爸妈妈每天很早起床锻炼身体，我和弟弟则喜欢跳绳、打球。每天早上跳完绳，出了汗，感觉很舒服！运动不仅让我们身体健康，还让我们享受到运动带来的快乐。

按时睡觉魔法：我每天晚上9点之前就会上床睡觉。妈妈说，这是身体分泌长高激素的“黄金时间”。我早上7点起床，睡足了觉，一整天都精神饱满，上课也特别专注！

陪伴爱护魔法：最让我开心的是，爸爸妈妈经常陪我一起钻研数学难题，玩游戏，放假了还会一起去户外运动、观鸟，呼吸新鲜空气。满满的爱包围着我，我很爱他们，他们也很爱我。

健康就像一颗小种子，已在我们家慢慢发芽、长大。“好好吃饭、开心运动、按时睡觉、陪伴爱护。”就是我家的“健康不长胖小魔法”。

听了姐弟俩的故事分享，爸爸妈妈表示，家庭会议的初衷是想了解孩子们心里的想法，没想到孩子们会把家里这些日常琐事记在心里，写成了故事，感觉很惊喜。如今越来越多的人注重健康，家长也要给孩子做榜样，尊重孩子，多听听孩子的心声，陪伴孩子一起健康成长。

（作者单位：广州市天河区沙河小学 中国人民解放军南部战区总医院）

红色血脉三重奏

□林婧

推开家中的储藏室门，墙壁的红光漫溢出来——那些静默叠放的证书仿佛有了体温，在昏暗里低声诉说着生命的灼热与厚度。父亲的“全国无偿献血奉献奖金奖”证书闪着金属的铮鸣，母亲的铜奖证书温润如茶汤，我的志愿服务证则透着新木清香。这三重红色交响曲中，流淌着我们跨越家族两代的健康密码。

父亲林仲的名字如同恒定灯塔。16年来，当他的手臂第68次被压脉带束紧，暗红的暖流涌入血袋时，在场年轻志愿者发出惊呼——26800毫升，足以灌注六具成人的躯壳。那具饱经沧桑的身体里奔涌的岂是血液？更是信念凝成的赤河。献血屋常有人问：“林队，血献多了会伤元气吗？”他只笑着拍拍臂上的星点针痕，指腹下虬结的血管隆起如根脉：“血从心流出来，暖的是别人，活的是自己。”父亲健硕的体魄印证了16年无悔奔赴的答案：生命在给

予中愈发铿锵有力。母亲王树琼却用更温婉的方式续写了红色血脉。当恶性肿瘤的阴影吞噬了她继续献血的可能，她将滚烫的心意化作润物无声的春雨。那年4月玉兰花初绽的午后，她把第12张献血证仔细收进档案袋的底层，转头披上鲜红的志愿者马甲走上街头。无人知晓口罩下苍白的脸正处于低热状态，无人看见她暗袋里明天开往广州的动车票——她只微颤着手将温水递给初次献血者，嗓音轻缓：“别怕，很快就好。”手术无影灯骤然亮起的那个凌晨，正是那些被温暖过的生命回光，在28次放疗的寒夜里托起她下坠的灵魂。助人者终自救，当癌细胞节节退败的消息传来，我们恍然彻悟：母亲血管里不灭的温热，正是她从他人生命里借来的星火，最终点燃了自我的涅槃。

血液之河奔涌到我这儿，已成青春的激流。当我在参与

献血宣讲活动时，父亲的袖管又一次被挽起，汩汩的血流穿透屏幕撞进年轻人的心房。宣传册从我手中递出时，触到那生肌凉的指尖倏然变得温热——那一瞬间，父亲沾着碘伏的臂膀，母亲在化疗中仍握着保温杯的手，都与我的血脉相通。生命的回响如此清晰：所谓健康并非独善其身，而是心灯传递时的彼此照亮。

储藏室灯光熄灭的刹那，证书上的金字仍在记忆里灼灼发亮。这些沉甸甸的纸页从来不是静止的勋章，而是家族生机奔流的河床。父亲滚烫的血液在陌生人体内奔涌，母亲的微笑在献血车旁绽放如花，我笔下的宣传文案也正化作更多年轻血脉的初啼——当奉献成为生命自带的节拍，健康的奥义便如此昭然：生命唯有在相互浇灌的沃土里，才能长成不惧风雨的参天丛林。

（作者单位：阳春市公共卫生医院）