

▼亲子阅读时光——
全家一起沉浸在书香中

孝悌传承暖人心 邻里互助显温情

尊老爱幼、邻里和睦是中华民族的传统美德，也是我们家风的基石。爸爸虽然爱玩爱闹，但在言传身教中引导孩子尊敬长辈。姐姐小小年纪就展现出“长姐如母”的担当。弟弟出生后，她不是争宠，而是主动学习照顾弟弟：笨拙却认真地帮忙递奶瓶、拿尿片，耐心地陪弟弟玩玩具、读简单的图画书。看着弟弟蹒跚学步时，她会自然地伸出小手保护；弟弟哭闹时，她会用稚嫩的声音唱儿歌哄他。这份手足情深，是父母眼中最美的风景。

妈妈常说“远亲不如近邻”。我们主动与邻居打招呼，常常分享自家烘焙的小点心或水果。记得有一次，同层的小男孩爸爸妈妈都出差了，一个人在家，妈妈得知后每天做多点饭菜，让姐姐送过去，并询问是否需要帮助。姐姐回来后骄傲地说：“妈妈，我觉得开心会传染吧？小弟弟吃得好开心！”这份举手之劳的善意，在孩子心中播下了互助的种子，也让社区充满了人情味。

健康生活密码

□李柳霞

阅读启智育心灵 积极情绪共滋养

“亲子阅读”是我们家的“健康必修课”，最好的教育是陪伴与榜样。每天晚饭后，客厅温暖的灯光下，便是我们的“悦读时光”。爸爸会化身“故事大王”，用夸张的语调和丰富的肢体动作演绎绘本，逗得弟弟直笑，姐姐也常常忍俊不禁。妈妈则更善于选择富有哲理或情感细腻的故事，引导孩子思考。姐姐早已养成自主阅读的习惯，但她依然享

受依偎在父母身边共读的温馨时刻。书架上日益增多的书籍，记录着知识流淌的痕迹，更承载着家人亲密无间的情感交流。“保持积极健康的情绪”是我们全家的共识。爸爸是家里的“开心果”和“情绪调节器”，他总能用幽默化解小摩擦，用“举高高”“躲猫猫”的欢乐游戏驱散阴霾。妈妈则像一位细心的“观察员”和“鼓励师”。当孩

民主议事解难题 和谐关系有良方

如果说阅读滋养了心灵，那“每月一次的家庭会议”则是我们家处理关系、化解矛盾、共建和谐的“制度保障”。家庭会议议题包罗万象：从姐姐的零花钱额度与使用计划、弟弟的作息调整，到鞋子必须归位鞋柜这样的生活习惯养成，乃至期末考试的目标设定与复习策略，甚至家庭成员间的小摩擦、小误会，都可以摆上桌面，既教会了孩子们表达观点、尊重他

人意见、遵守共同约定、承担责任，又让矛盾在平等沟通中消弭于无形。妈妈是会议的主要发起人和主持人，她擅长把问题转化为可讨论的议题。爸爸则用他的幽默让会议氛围轻松，并确保每个人的发言都被倾听。姐姐作为重要的家庭成员，拥有充分的发言权和投票权。记得有一次，妈妈多次提醒姐姐把脱下的外套、袜子放进洗衣篮

无效，在家庭会议上，妈妈没有指责，而是提出了一个方案：“我们约定，洗衣机只清洗放在洗衣篮里的衣物，好吗？”大家一致通过。结果立竿见影，姐姐不仅自觉遵守，还主动提醒家人。还有一次弟弟在客厅乱扔玩具，会议中大家决定设置一个“玩具回家时间”，由姐姐带头，弟弟参与，爸爸妈妈协助，共同完成收纳，培养了弟弟的责任感。

劳动创造归属感 健康生活齐践行

“我付出，我自豪。”一个健康的家庭，每位成员必然拥有强烈的归属感和价值感，这份归属感和价值感是家庭稳定和谐、成员心理健康的坚实基石。爸爸会带着弟弟一起“帮忙”擦桌子（尽管常常越擦越花），妈妈和姐姐则配合完成更细致的清洁工作。特别是暑假，家务劳动是每个成员的“必修课”，从收拾自己的房间、洗碗、晾晒衣物到参与简单的烹饪准备。我们不会因

为孩子做得不够完美而代劳，而是鼓励他们尽力参与。爸爸常说：“家是大家的，活要一起干才香！”妈妈则引导孩子们体会：“看！地板多亮堂，这里有你的功劳，真棒！”

“健康，始于家庭，源于点滴，成于用心。”在我们家，健康不是空洞的口号，它融入在每日的朗朗书声里，回荡在爸爸举高高时弟弟的欢笑声中，体现在姐姐照顾弟弟的温柔举动里，落

四季健康“作战图”

□董偲瑜 李毓辉 指导老师 陈熳



在我家的冰箱门上，贴着一张特殊的“作战图”——那不是世界地图，而是一张由妈妈手绘的《家庭健康四季防控图》。这张图，是我们家对抗传染病最温暖的“秘密武器”，也记录着我们家充满智慧和欢笑的健康故事。

春季·阻击流感“闪电战”。在“作战图”上，春天被画上了一只戴着口罩的小燕子。妈妈的标语是：“口罩是春天的时尚单品！”每个开学日，妈妈会像一位细心的指挥官，在我们每个人的书包侧袋和外套口袋里塞进两个独立包装的口罩。“这不是不信任，是盔甲。”妈妈总是这么说。还记得我和妈妈参加广州电视创新大赛，妈妈发明的“新型潮湿变色口罩”申请了国家实用新型专利，在向大家讲解口罩的防护知识时，我深深体会到，妈妈的爱就藏在这薄薄的口罩里。

夏季·剿灭蚊虫“阵地战”。地图上的夏天，是一只被画了红叉的蚊子。每周日的“清积水行动”是我和爸爸的固定任务。爸爸负责阳台的花盆托盘，我则像个侦探，拿着手电筒检查卫生间的角落和厨房的地漏。有一次，我竟然在一盆绿萝的水里发现了扭动的孑孓。“报告！发现敌人‘老巢’！”我激动地大喊。妈妈闻讯赶来，没有责怪，反而给了我一个大大的拥抱：“太好了，我们的‘小哨兵’立功了！”从此，我巡查得更加起劲，因为我们守护的是整个家的安宁。

秋季·卫生习惯“保卫战”。秋天的标志，是一只正在搓泡泡的小手。我家洗手池边上，至今

一名公卫人的自我修养与家庭答卷

□王栋

我是一名44岁的公共卫生管理者。过去几年，我的生活被疫情处置、严重精神障碍患者服务管理、公共卫生委员会的建设等多重任务彻底重构，我像一颗铆钉，牢牢铆在守护公众健康的防线上，却忽视了自己身体发出的声声警报。直到年度体检报告如同一纸“罚单”摆在面前：总胆固醇 6.8mmol/L ，尿酸 $520\mu\text{mol/L}$ ，中度脂肪肝，体重超标15公斤。一连串的红色箭头，为我几年的“拼命”做了总结。

光靠吃药治标不治本，必须立即启动体重管理。”医生的告诫犹在耳。一个整天呼吁公众“合理膳食、适量运动”的公卫人，自己的健康却如此不堪！更让我无地自容的是家人小心翼翼地眼神：妻子开始研究低嘌呤食谱，孩子画了幅“希望爸爸能陪我打篮球”的画。我猛然惊醒：我的健康早已不是一个人的事。我的体重

成为日常，6公里、7公里也变得水到渠成。跑步从惩罚变成了释放压力、与自我对话的仪式。

配合饮食管理，身体开始进入良性循环。三个月体重降8公斤；半年后，体检报告上的红色箭头全部消失，血脂、尿酸回归正常。比指标更可贵的是家庭氛围“由阴转晴”，我从“沙发上的疲惫身影”变成了能带孩子跑步、打篮球的“活力爸爸”；职业信念也更加坚实，每句健康建议都带着汗水的温度和信念的力量；我深知管理好体重与健康，是公卫人最基本的“职业修养”。

这场体重管理，是一次彻底的自我救赎。它让我明白：真正的健康管理，始于自身，成于坚持，终于家庭。天平两端，一端是下降的体重指标，另一端托起的是对家庭的责任、对职业的敬畏与对生命的热爱。（作者单位：广州市白云区卫生健康局）

全家携手“瘦”出好状态

□岳欣然 岳欣茹 指导老师 李丹丹

在这个追求健康与美的时代，“减肥”早已不是陌生的词汇。它是健身房此起彼伏的跑步机声，是超市货架上越来越多的“低脂”“低糖”食品标签，也是朋友间偶尔抱怨“又胖了一斤”的无奈叹息。有人减肥是为了穿上心仪已久的衣服，有人是为了摆脱亚健康的困扰，还有人是盲目跟风，把“瘦”当成唯一的审美标准。

肥胖绝非只是“身材不够美观”那么简单，它更像一颗潜藏在身体里的“健康炸弹”，从内到外侵蚀着人们的生活质量与生命安全。在我们家，减肥是从饮食开始改变的。由于父母一直忙于工作，没有时间照顾我的饮食，每次我都会点一堆奶茶、炸鸡，可不规律的饮食让我的体重逐渐上升，并对我的身体造成了一定的影响。我无法像从前一样轻松的上下楼梯，膝盖也逐渐支撑不住我的身体，到医院检查，医生告诉我一定要减肥。

如今，这张小小的“作战图”已有些褪色，但它早已印刻在我们每个人的心里。健康不仅是枯燥的条条框框，而是我们家相互提醒的叮咛、彼此守护的默契和共同笑对的日常。（作者单位：广州市南武第二实验学校 中山大学孙逸仙纪念医院）

而我报名了舞蹈兴趣班，每周末都会去跳舞，既多学了一项技能，又可以锻炼身体。

体重管理的过程并非一帆风顺，有一段时间，我因为学习压力大，觉得特别累，对运动产生了解怠情绪。妈妈发现后，耐心地和我沟通，告诉我运动不仅能减肥，还能缓解压力，提高学习效率。于是，她每天监督我，陪我一起完成作业，再陪我运动。在妈妈的陪伴下，我逐渐恢复了运动热情，学习成绩也没有受影响。

经过半年的努力，爸爸成功减下20斤，变得帅气了许多；妈妈减下了12斤，身材轻盈了；我也减下10斤，变得自信起来。

从对减肥的迷茫到找到科学的方法，从被体重困扰到学会与身体和谐相处，这段旅程里藏着的，不仅是外形的改变，更是对生活态度的重塑。如今，健康的生活方式已深深融入我家的日常生活。（作者单位：广州市公用事业技师学院）

我家的健康日常

□李栩洋 指导老师 王珍

在我们家，健康像一缕温润的丝线，悄悄织进生活的每一个角落，串起了清晨的晨光、饭桌上的香气和傍晚的晚风，每个片段都藏着温暖又鲜活的故事。

每天清晨，天刚蒙蒙亮，爷爷就轻手轻脚地起身，慢悠悠走到阳台。一按收音机，里面就传出舒缓的太极伴奏曲，“云手、野马分鬃、白鹤亮翅”，爷爷跟着节奏抬手、转身、迈步，动作舒展得像一幅缓缓展开的水墨山水画。阳光透过纱窗洒在他银灰色的头发上，镀上一层柔和的光，连我的心都跟着平静下来。

爷爷的坚持像一颗小种子，慢慢在爸爸心里发了芽。现在每天早上，爸爸都会换上一身藏蓝色运动装，脚蹬那双亮红色的运动鞋。他绕着小区慢跑，一圈下来，汗水会把后背的衣服浸出一块深色的印子，额头上的汗珠顺着脸颊往下滑。受他们影响，我也养成了早起的习惯，每天踏着脚从柜子里拿出粉色的跳绳，在客厅里跳起来。绳子“啪嗒啪嗒”拍打地面，清脆的声响里，我感觉到心跳慢慢加快，血液也在身体里欢快地流动。

饮食健康是我们的“必修课”。每天不亮，奶奶就拎着布袋子去菜市场了。她总说“早市的菜最新鲜”，在摊位前，她会弯腰仔细摸一摸菠菜的叶子，捏



爸爸带着我和弟弟一起跑步

清新无烟 从我家开始

□唐偲媛 梁恩贻 指导老师 周巧娟

烟雾缭绕，呛人的味道，总是弥漫在我的童年记忆里。家里的长辈有人吸烟，客厅的茶几上常常摆着一包烟和一个打火机。小时候只觉得味道难闻，总忍不住咳嗽，眼睛也会被熏得流泪。后来我在科学课上知道了香烟里有尼古丁、焦油等有害物质，会伤害人的肺和心脏，二手烟还会危害到家人。原来吸烟不仅是个人习惯，更是关乎家庭健康的大事。

直到有一天，我把一张手抄报贴在冰箱上，上面写着：“烟雾弥漫，与烟为舞，害人害己”。那一刻，爸爸沉默了许久，终于说：“好，我答应你，不在家抽烟了，也要慢慢戒掉。”说到做到，爸爸开始用运动代替吸烟。他买了一双跑鞋，每天下班后去小区跑步。刚开始气喘吁吁，但渐渐地，他跑得越来越轻松。我看到他的脸色比以前红润了许多。无烟的空气，真是比烟雾里的任何“解压”都要美好。

从那以后，爷爷在家里立下了“戒烟承诺”。他把烟盒全都收了起来，每次想抽烟时，就会拿出我画的小画——那是一幅“无烟之家”，阳光明媚，我们一家人坐在花园里，笑容灿烂。爷爷说，这幅画给了他坚持的力量。

如果说爷爷是“老烟枪”，那爸爸就是“新烟民”。工作压力大



我给爷爷展示我画的“无烟之家”