



▼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,同一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?小弟弟吃得开开心心。”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

子(尤其是成长中的姐姐)遇到挫折或表现出不足时,她总能敏锐察觉,以温和而坚定的方式引导、鼓励,帮助孩子认识问题、建立自信。比如姐姐练琴遇到瓶颈烦躁时,妈妈会先肯定她的坚持,再和她一起分析难点,或者提议休息一下玩个游戏放松心情。我们努力营造一个允许表达、包容失误、鼓励尝试的家庭氛围,让积极乐观成为情绪的底色。

民主议事解难题 和谐关系有良方

人意见、遵守共同约定、承担家庭责任,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

劳动创造归属感 健康生活齐践行

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,这里面有你的功劳,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,回荡在爸爸高昂时弟弟的欢笑声中,体现在姐姐照顾弟弟的温柔举动里,落

实在每月民主平等的家庭会议上,也闪耀在每一个成员为小家付出的汗水中。我们用尊老爱幼传承美德,用邻里互助传递温暖,用亲子阅读滋养心灵,用积极情绪点亮生活,用民主议事化解矛盾,用共同劳动凝聚归属。爸爸的幽默、妈妈的智慧、姐姐的担当、弟弟的纯真,共同谱写了一曲充满爱与欢笑、理解与支持、责任与成长的健康家庭乐章。

我家的健康日常

□李翔洋 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拳伴奏,“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,脚踏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

一提西红柿的软硬,还会跟摊主唠两句:“张大姐,今天这鲫鱼新鲜不?给我留两条,给孩子炖汤喝。”回家后,厨房里就热闹起来——水龙头“哗哗”流着水,奶奶在洗青菜,菜刀“笃笃笃”切着肉,她要我做最爱吃的肉末蒸蛋;电饭煲里黑米、红豆、小米混在一起煮着,开盖时满屋子都是谷物的香。

晚饭后,散步成了我们家雷打不动的“家庭活动”。一家人沿着珠江边慢慢走,夕阳把江水染成橘红色,波光粼粼的,像撒了一把碎金子。爸爸妈妈走在中间,妈妈会跟爸爸聊白天工作里的趣事,爸爸听着,偶尔插一两句话;爷爷奶奶走在后面,爷爷会叮嘱奶奶“慢点走,小心脚下”,弟弟拉着我的手往前跑,还会指着江边的游船喊:“哥哥你看!那船好大!”微风吹过,带着江边的青草香,把一天的疲惫都吹走了,欢声笑语在江边飘得很远。

我们家的健康就像一场温柔的传承。从爷爷的太极、奶奶的饭菜,到爸爸的晨跑、妈妈的叮嘱,再到我和弟弟的跳绳与欢笑。它不是冷冰冰的规则,而是藏在每一个日常里的关爱——是爷爷晨练时的坚持,是奶奶挑菜时的细心,也是一家人散步时的陪伴。(作者单位:广州市天河区中学猎德实验学校)



爸爸带着我和弟弟一起跑步

四季健康“作战图”

□董偲瑜 李毓辉 指导老师 陈熾



家庭创新电视大赛上,我和妈妈一起展示“新型潮湿变色口罩”

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”。 “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

贴着我当年画的那张“七步洗手法”漫画。说起这个,还有一段趣事。最难忘的是2020年冬天,地图上画着一颗紧紧相连的冬心。妈妈留守广州医院,我和爸爸在湖北老家。隔着屏幕,“健康作战图”升级成了“防疫三字经”。我们父女俩把“戴口罩、勤洗手、多通风”编成顺口溜,拍成视频发给妈妈。我在视频里说:“妈妈,你看,我们把你教的都记住了!你也要保护好自己!”后来妈妈告诉我们,这个视频被传到了援鄂医疗队的群里,成了叔叔阿姨们疲惫时的一份温暖力量。原来,我们家

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子

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

贴着我当年画的那张“七步洗手法”漫画。说起这个,还有一段趣事。最难忘的是2020年冬天,地图上画着一颗紧紧相连的冬心。妈妈留守广州医院,我和爸爸在湖北老家。隔着屏幕,“健康作战图”升级成了“防疫三字经”。我们父女俩把“戴口罩、勤洗手、多通风”编成顺口溜,拍成视频发给妈妈。我在视频里说:“妈妈,你看,我们把你教的都记住了!你也要保护好自己!”后来妈妈告诉我们,这个视频被传到了援鄂医疗队的群里,成了叔叔阿姨们疲惫时的一份温暖力量。原来,我们家

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

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520μmol/L,中度脂肪肝,体重超标15公斤。一连串

“光靠吃药治标不治本,必须立即启动体重管理。医生的告诫言犹在耳。一整天呼吁公众“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的眼神: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

管理承载着三重意义:作为丈夫和父亲的家庭责任,作为公卫工作者的职业信仰和对自我未来生命的敬畏与投资。

于是,我开启了一场必须成功的“应急响应”,在服药控制指标的同时,为自己开出更重要的“处方”——运动与饮食管理。

执行之路远比想象中的艰难。记得那个傍晚,我换上尘封的运动鞋走向跑道。仅仅慢跑1公里,就心跳狂飙、喉咙腥甜,不得不停下来大口喘气。身体的狼狽带来了巨大挫败,但我没有退路,便告诉自己:不要看遥远的路,只管迈好下一步。从“快走+慢跑”开始,将目标细化为小里程碑:今天1.2公里,明天1.5公里……不再关注速度,只专注呼吸与节奏。

变化在汗水中悄然发生:一个月后突破3公里,两个月后奇迹般跑完5公里,征服目标的成就感冲刷了最初的痛苦。此后,5公里

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。三個月体重降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

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。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。它是健身房里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,也是朋友圈偶尔抱怨“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

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

全家还根据各自的身体状况和兴趣爱好,制定不同的运动计划,让运动变得有趣且容易坚持。爸爸选择了慢跑,每天清晨,他会沿着家附近的公园慢跑30分钟。妈妈则热衷于跳健身操,每天晚饭后跟着节奏尽情舞动,既放松了身心,又燃烧了脂肪。

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,对运动产生了懈怠情绪。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)

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。原来吸烟不仅是个习惯,更是关乎家庭健康的大事。

我的爷爷年轻时在工地上干活,身边的同事几乎人人一支烟。他说,抽烟能提神,能交朋友。就这样,几十年里,烟成了他生活的“伴侣”。可随着年龄增长,爷爷的咳嗽越来越频繁。有一次,看到爷爷捂着胸口咳嗽得脸通红,我吓得直掉眼泪。那天以后,我小心翼翼地对他

时,爸爸喜欢在阳台点上一支烟,说是“解压”。可我和妈妈在客厅里也能闻到刺鼻的烟味。有一次,学校组织了“控烟宣传周”活动,我把学到的资料带回家,郑重地读给爸爸听:“吸烟会让血管变窄,容易得心脏病。二手烟更厉害,会让家人特别是孩子生病。”爸爸笑着揉了揉我的头,却没有立刻改变。

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。

“绝不尝试第一口烟!”看着爷爷和爸爸的改变,我也在心里暗暗承诺。回想过去,烟雾曾让我们咳嗽、担忧;如今,清新的日常更让我们亲近,我也终于明白:戒烟不仅是一个人的改变,更是三代人的共同承诺,是家庭里最温暖的守护。

(作者单位:广州市荔湾区合兴苑小学葵蓬学校)



我给爷爷展示我画的“无烟之家”