



2023年物资清洗志愿服务记录



2023年第105次家庭会议记录

健康是咱家热闹的烟火气

讲述者:江雪英 撰文:朱琳

在深圳坪山一个普通的六口之家,健康不是刻板的教条,而是融入日常的烟火气。江雪英一家用“家庭会议”搭建起沟通的桥梁,用“温和而坚定”守护孩子的心理健康,更用志愿服务传递着“予人玫瑰,手留余香”的家风。最动人的画面,莫过于江

爸爸戒烟时全家总动员的场景:孩子们化身“火眼金睛”的监工,又变身成递牛肉干的“小参谋”,最终用拥抱和掌声见证了父亲的蜕变。而双胞胎弟弟锐切情绪爆发时,全家人以40分钟的耐心陪伴等待,事后再用蛋糕与拥抱安抚,诠释了“爱与规则并存”的智慧。

在坪山河畔,他们弯腰拾垃圾的身影,和孩子们自编自演的《生气汤》情景剧,让健康理念从家庭延伸到社区。正如江雪英所说:“当孩子会说‘我嫉妒妹妹被夸’,而不是推倒她时,你就知道——他们真正学会了与情绪共处。”以下是江雪英的讲述。

我是深圳市一个普通的妈妈,和丈夫养育着三个4个孩子,组成了热闹的六口之家。回望这些年,从手忙脚乱的育儿新手到如今全家齐心协力的健康生活实践者,我们的故事没有惊天动地的壮举,有的只是柴米油盐中点滴积累的温暖与智慧。

从戒烟到共同成长的“能量循环”

记得江爸爸戒烟那会儿,全家人都捏了一把汗。他烟龄长,脾气急,过去尝试过无数次,最后总败给“孤军奋战”的无力感。改变始于第八次家庭会议。江爸爸红着脸在4个娃的掌声里说“我戒烟1周了”,那一刻孩子们扑上去的拥抱,把他从“孤军奋战”拽进“全家战队”。我们一共定了“抓抽烟,赚家基金”的规矩,孩子们像小监工一样举着烟头喊“罚款”,用罚款买的牛肉干和青椒塞满他口袋。江爸爸后来常念叨:“接客抽烟就像亏本买卖,不如嚼着孩子们塞的青椒实在。”这让我想起“健康素养66条”里说的“环境与健康息息相关”,家庭是健康的第一道防线,家庭会议真的把每一个人的坚持,炼成了全家人支持、监督、赋能的“能量循环”。

管6张嘴和12条腿,我们家的秘诀是“常沟通、齐动手、会变通”。潮汕人骨子里的清淡饮食是基础。饭桌也是议事桌,谁想吃啥,谁需要清淡点,吃饭时随口就聊;冰箱上的小黑板写着“想吃番茄炒鸡蛋”“买颗番石榴”,全家的意见都能被看见。老大运动量大,菜单就多了番茄炒牛肉;小宝们的饭菜切得细细烂烂。买菜时孩子们轮流当“小参谋”,做饭时大的切菜,小的剥蒜,饭香里飘着协作的甜。运动更是全家人的欢乐时光:周末爬山、骑车,小宝坐在后座咯咯笑;晚饭后散步打不动,老大打球,女儿跳绳,小的在家跟着音乐蹦跳也能汗流浹背。

健康知识的传递从不靠唠叨。一次,我们用可乐和牛奶做实验,

看着杯中絮状的钙质沉淀,老三大惊呼:“可乐在吃骨头!”从此冰箱里的碳酸饮料换成了柠檬水,孩子们甚至监督爸爸:“昨天你喝了2罐哦。”

在“风暴”中筑起心灵港湾

前8年我家走的是传统教育路子,直到双胞胎弟弟锐切当班长时,解决同学矛盾简单粗暴,我们被班主任杨静老师点醒。转变中最大的挑战,是面对锐切的情绪爆发。有次他没写完作业闹着去参加生日会,抱我大腿、躺地打滚、尖叫嘶吼,甚至跳起来抢我手机。我请教杨老师,她回复:“温和而坚定。不骂,但绝不退让。”我抱着几个月大的小宝,一遍遍说:“规则是你同意的,选择玩没写作业,就不能去。”40分钟后他哭累了,我抱着他解释,并告诉他我们有爱着他,他主动道歉。后来姐姐带生日蛋糕回来给他,全家没有责怪,只有理解与拥抱,他捧着蛋糕流下了高兴的眼泪。这样的经历让我们明白,真正的心理健康教育不是回避冲突,而是在风暴中为孩子筑起安全的港湾。

摒弃“棍棒教育”时,我和江爸爸在家庭会议上坦诚:“过去打骂是因为我们没有做好情绪管理,现在要学‘非暴力沟通’。”江爸爸参加了《父母觉醒之旅》课程,我坚持了育儿反思。有次老大撒谎,我们没打手心却拥抱了他,他后来在会议上说:“这样好好说话的家,我们会永远都要!”现在兄妹争吵时会模仿我们:“你推我让我生气,但我们可以商量轮流玩的时间吗?”

江爸爸参与家委竞选后,家庭互动发生了深层变化。亲子沟通从“作业写完了吗”变成具体讨论“数学课新概念听懂没”“科技节项目进展”,他成了孩子校园事件的“知情者”,一起准备美术展、复盘活动得失。他的教育参与度大幅提高,会主动了解学校教学安排,和我们讨论孩子学习计划。家庭事务协作也更顺,我在他筹备活动

时多承担家务,他结束后补偿家庭三惊喜:“可乐在吃骨头!”从此冰箱里的碳酸饮料换成了柠檬水,孩子们甚至监督爸爸:“昨天你喝了2罐哦。”

家庭会议的“致歉环节”和“情绪大冒险”成了孩子们的成长工具。致谢时,我们倡导具体感谢行为,比如“谢谢哥哥昨晚帮我修自行车链”。“情绪大冒险”通过掷骰子抽“尴尬”“嫉妒”等情绪卡,让孩子表演或分享经历。锐切抽到“尴尬”时,分享了哥哥扒他裤子的糗事,全家在笑声中学会用精准词汇表达感受。现在孩子能快速意识到“我在生气”,主动说“我需要冷静”并离开现场。小矛盾用“致歉思维”和解,大冲突则记入家庭会议议程共同解决,甚至把这套方法迁移到学校。

全家参与志愿服务的3年里,孩子们从“旁观者”变成“主动参与者”。第一次参加六联社区“母亲节关爱活动”,孩子们烈日下捡垃圾持续一个多小时,汗流浹背却坚持完成,从此再也不乱丢垃圾了。后来他们当选社区儿童义工,自己策划《生气汤》情景剧和“压力滚滚乐”活动,锐切还在学校推广滚瓶子减压法。有次妹妹生气时喊“我要煮汤”,哥哥考前默默熬汤,我恍然大悟,哥哥考前默默熬汤,我突然明白,志愿服务也会教会他们,将健康生活的理念化为日常本能。

有人问我,养4个孩子累吗?每年寒暑假前夕,志愿服务、工作、家庭三重压力袭来时,我也会累得直不起腰。但当活动结束后,老二举着被表扬的画,老大滔滔不绝讲怎么帮工整理桌椅,4个孩子突然一起扑上来拥抱我和丈夫时,所有疲惫都化成了蜜糖。

如今,我们的家庭口号——“齐心协力,共创辉煌”不再只是风笔上的墨迹,而是刻进生活的烙印。爬山时老大拉一把喘气的弟弟:“记得吗?‘共创辉煌’就是伸手!”厨房里兄妹接力洗碗切菜,像极了志愿服务时的默契。这些瞬间让我懂得,健康家庭的模样,就是全家人笑着、闹着、互相搀扶着,把充满烟火气的每一天过成滋养生命的土壤。(作者单位:深圳市江阳商店 省卫生健康委宣教中心)

“我家的健康故事”主题征文

健康是幸福的基石,是家庭和谐的源泉。为普及健康知识,提升全民健康素养水平,让《中国公民健康素养——基本知识与技能》(简称“健康素养66条”)更加深入人心、融入日常,现面向社会开展“我家的健康故事”主题征文活动。我们期待通过一个个鲜活的家庭案例,展现健康素养提升带来的积极变化,传播“每个人是自己健康第一责任人”的理念,营造“家家崇尚健康、人人享有健康”的良好社会氛围。

家庭成员的健康生活方式,也可以是在学习、实践“健康素养66条”过程中的真实经历、点滴改变或深刻感悟。也许您是一位致力于健康传播的热心人,在家庭、学校、单位或互联网上分享健康知识,影响了许多人;也许您和家人曾遭遇重病、意外,却以乐观和坚韧重燃生命之光。无论是餐桌上的减盐行动、客厅里的运动身影,还是家人间温暖的健康提醒,都是践行健康素养的动人篇章。

征文要求内容真实,情感真挚,体裁、字数不限,可配2~3张相关图片(需注明来源)。期待您用文字传递健康理念,用故事分享生活智慧。作品请发送至邮箱gdjk@vip.163.com,邮件标题注明“我家的健康故事”主题征文+作者姓名+联系电话,并在正文中注明作者单位(如果是学生,请标注年龄)。优秀作品将在《广东卫生健康》等渠道刊发,让我们携手同行,将点滴微光汇聚成照亮全民健康的璀璨星河!

作品内容可以是体现您或

我家的健康故事

编者按

健康是责任,是习惯,是代代相传的宝贵财富。2025年6月是我国第2个“全民健康素养宣传月”,《中国公民健康素养——基本知识与技能》(简称“健康素养66条”)像是一份健康清单,正在塑造着人们的健康理念和家庭的生活方式。当“健康素养66条”如春风般吹进千家万户,健康素养成了守护人们生活幸福的密码,它像一粒粒种子,播撒在家的土壤里。

“健康素养66条”是通向幸福生活的桥梁,它没有惊天动地的壮举,却融入了奶奶控盐的智慧、爸爸客厅里运动的汗水;它让您重新理解生命的意义,让健康不再是冷冰冰的指标,而是餐桌上共同的选择、客厅里的欢声笑语、日常生活中的自觉守护。本期聚焦在健康素养的滋润下,个人和家庭的生活方式发生的悄然变化,焕发出新的生机,正推动我们迈向更健康、更有活力、更幸福的未来。

健康素养里蕴藏着幸福生活的密码

“疼痛”与生命的温柔“谢幕”

□张俊峰

健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。电影《哪吒2》里那个顶着黑眼圈、古灵精怪的3岁小哪吒被毁了肉身,是太乙真人用莲藕和仙术帮他重塑了肉身,让他重新活了过来。可在现实中,生命是一场漫长又短暂的旅程,没有仙术,莲藕也没办法重塑肉身。很多时候,人们要面对病痛,无奈,甚至是遗憾离去。

从14岁的夏天守在外婆病床前擦汗的孩子,到26岁为临终患者调配咖啡的护士,再到38岁握着临终患者冰冷双手的安宁疗护师。我把童年记忆里

的疼痛化为流淌在医疗日常里的微光,用最温暖方式,守护必然终结的生命。

作为党员和无神论者,我不信宿命,可人生际遇总有奇妙的关联。14岁跪在外婆床前束手无策的小孙女,现在终于在夜幕降临时,扶着别的奶奶走向安眠。当家属握着我的手说“她走得真平静”,恍惚间又看见您弥留时被疼痛拧碎的眉头,在另一个时空缓缓松开。我是东莞市松山湖中心医院安宁疗护的护士,在人生中重要的转折点,我重新理解了生命的意义。

吗啡与外婆的“痛”

小时候我在外婆的呵护下长大,她是我童年里最温暖的依靠。夏天,她会搬出家里的老凉席,铺在院子里。微风拂面,蝉鸣阵阵,我躺在那里,她轻轻地帮我掏耳朵。那粗糙手指用最温柔的力量,小心翼翼地转动着棉签,偶尔碰到耳壁,我会咯咯地笑。而外婆会温柔地责备我:“别动,会伤耳朵的。”那一刻,夏天是宁静而美好的。

14岁的夏天,外婆被查出肝癌晚期,我只能眼睁睁地看着她躺在病床上,饱受病痛的折磨,那种无力感,让我窒息。整个暑假,我都守在外婆身边,帮家人照顾她。看着外婆的身体一天天虚弱下去,

怀着希望的心也一点点破碎。

“外婆,没事的,您会好起来的。”我在安慰她,也在安慰自己,每天跑到外面的诊所给外婆拿吗啡。吗啡,这是我人生中接触到的第一个医学名词。当时我天真地觉得,它是世界上最神奇的东西,能让外婆摆脱痛苦,即便是暂时的。可渐渐地我发现,即使有吗啡,外婆的痛苦依然无法缓解。她的身体开始肿胀,疼痛时常让她晕厥过去。直到外婆弥留之际,我依然觉得她是被无尽的痛苦带走的。

如今,每当想起那个夏天,外婆依然是我童年最珍贵的记忆,也是我心中永远的痛。

从重症到疼痛管理的抉择

2018年,工作了8年的我被广东省第四期中英合作护理硕士项目录取,出发前,护理部刘主任为我规划好了方向——重症护理。她语重心长地对我说:“重症护理是医院的重中之重,你学成归来一定能守好生命危急防线。”我毫不犹豫地答应了。

然而在学院注册那天,课程手册的“Pain Management”(疼痛

管理)专业让我停下了脚步。专业介绍里不起眼的一行字——“含晚期癌症姑息治疗模块”让我心头一颤,18年前病床上外婆蜷缩的身影,吗啡缓释片也抚不平的呻吟,临终前3日她攥着我手腕留下的淤青……片刻后,我打开与刘主任的聊天框:“可否更换研究方向?”信息发送,合上电脑,我感觉自己从未如此笃定。

还有石碣晚期癌症的阿姨,

一位货车司机的健康逆袭

□范宝康

我是一名长期奔波在外的货车司机,以前拉货累一天,常常靠高热量的宵夜“续命”,从没想过有一天自己的身体会亮起红灯。因工作强度大、作息紊乱、饮食不节,加上几乎没有运动习惯,48岁的我体重悄然飙升,体质指数(BMI)高达29.7,接近肥胖边缘。更让我忧心的是,体检发现我同时存在高血脂、血糖偏高、尿酸升高的“三高”问题。

一次辖区健康宣传活动中,我主动联系家庭医生签约,希望寻求专业帮助。家庭医生了解到我的工作性质和生活习惯后,联合公共卫生科医生、营养师、中医师“量体裁衣”,共同为我制定了个性化的体重管理方案,并开启了我科学控重的健康之路。

家庭医生说我湿热体质突出,脾胃运化功能失调,为我开具了健脾祛湿、调理代谢的中药保健方。同时营养师帮助我逐步调整饮食结构,减少油腻食物摄入,控制总热量,增加蔬菜、杂粮及优质蛋白的比例。他们还推荐我使用“居民健康管理小程序”,协助

记录每日饮食与运动的情况,便于随访跟踪。

运动方面,从最初的清晨快走、慢跑开始,再逐步引导至游泳、有氧操等运动方式,后期结合力量训练提升代谢效率。家庭医生团队为我制定了“分阶段运动计划”,每周的微信健康打卡成了我坚持的动力之一。家庭医生团队成员常常在群内分享运动技巧,不仅让我避免了激烈运动可能带来的伤害,还鼓励我不要放弃。

在家庭医生团队定期的复诊和随访,实时调整保健处方和饮食运动的建议下,我的检测指标每次都有改善,我也在坚持中感受到身体的变化:体重逐步下降、精神状态改善,最让我欣慰的是最近一次复查,血糖和血脂已基本恢复正常。

如今,我已成功减重10kg,还养成了规律作息和健康饮食的好习惯。我深刻地体会到健康不能等,更不能靠自己瞎折腾,要相信医生,在专业指导下,相信自己一定能走出困境。

(作者单位:广州市海珠区江南中社区卫生服务中心)



用专业让生命带着尊严谢幕

在多次入院治疗后对我们说,她最大的心愿就是回到自己熟悉的家中。她的丈夫也想实现她的心愿,于是我们提出居家安宁疗护,定期上门看望她。最后一次上门护理时,她丈夫照例用豁口的搪瓷缸子泡了茉莉花茶,杯底还留着上次我教他用记号笔画的刻度线——那是我教他控制饮水量时他做的笔记。阿姨的各种症状开始加重,难以入眠,但我对她很好,原本懂憬着几年后当婆婆、抱孙子,可疾病让她的梦破碎了。她的家人也慌张失措,不知道该如何面对,甚至不敢告诉她真实的病情。

我们安宁疗护团队接手后,决定从她的专业背景入手。在和她聊起安宁疗护的意义时,她很快理解并决定好好度过未来的这段时光。为她策划生命纪念时,老伴和她一起回顾人生中最幸福、最值得回忆的时刻——儿子的毕业典礼,与家人的旅拍合影……看到儿子毕业典礼的合照时,她停了下来,眼神里充满了光芒,那是她最自豪的时刻。我感觉到她身上充满爱。当最后一次体征监测仪预警时,丈夫掏出那把她每天清晨都要用的木梳,将梳齿轻轻放进她的白发里,儿子对着母亲耳旁轻声说:大学给我留了实习岗。最后,在家人和我们的陪伴下,阿姨安详、平静地离开了这个世界。

还有石碣晚期癌症的阿姨,

我想如果能让每个生命即使凋零,也如秋叶般宁静而圆满,那些曾被温柔托举的离别,终将化作生者记忆里不灭的温度。这或许就是对“好好告别”最好的注解。

(作者单位:东莞市松山湖中心医院)