

在深圳高源社区,张旭婷家庭的健康日常藏着许多被时光打磨的仪式感。家里的桌角、窗台都贴着防撞条,阳台上种着供女儿观察生长的花草。每周大扫除时,丈夫负责厨房清理,她和女儿分工整理,曾用打卡表激励孩子参与家务的习惯仍留着痕迹。厨房的控油壶、控盐勺是日常用品,女儿会用控盐勺给凉拌菜调味,还能在农贸市场辨认新鲜食材。晚饭后,他们常以打羽毛球、骑自行车等方式共度亲子时光。家中瑜伽垫和弹力带也见证着全家的居家锻炼。这些生活点滴勾勒出一个家庭对健康的朴素践行。以下是张旭婷的讲述。

在我们家,健康贯穿于生活的点点滴滴,是润物细无声的日常仪式,是我们共同守护的生活准则。每天早上,和女儿一起整理床铺成为我们的小仪式。把被子叠整齐,换上喜欢的床单,这些简单的动作让夜晚的睡眠多了份期待。说来也怪,自从养成这个习惯,我们一家人的睡眠质量都变好了,基本都是一觉到天亮。家里的每个角落都藏着健康的小心思:桌角贴着防撞条,阳台上种着绿植,垃圾分类也是我们在意的“家庭任务”,看到邻居没分类投放垃圾,我们会主动上前劝导。

在饮食上,我坚持“彩虹饮食”的理念,餐桌上总是五颜六色:翠绿的西兰花、金黄的玉米、红彤彤的番茄……女儿喜欢跟我去菜市场,她会用小手捏捏瓜果的硬度分辨新鲜度。挑选菠菜时,她会说:“妈妈,我们要选叶子碎碎的。”控油控盐在我们家不是苦差事,而是有趣的游戏。让女儿用控盐勺给凉拌菜调味时,我会说:“盐精灵太多会吵醒身体的‘高血压怪兽’哦。”我用吸油纸比较煎蛋和水煮蛋的油脂量时,她眼睛瞪得圆圆的,从此早餐主动要求吃水煮蛋。全家人最喜欢的要数煮鸡鸡蛋虾仁这道菜。女儿会认真地给虾仁去虾线,用儿童刀具切黄瓜,虽然动作笨拙,但那份专注让人忍俊不禁。以前我做饭光想着营养健康,水煮居多,后来发现这样不利于孩子的食欲,就开始学着增加一些健康的调料、借助道具等方式。比如简单的西兰花炒肉,我用一个大碟子,扣一碗米饭,摆放一些

菜,档次和仪式感瞬间就上来了,孩子吃得也比平时多。

运动是我们家的快乐源泉。丈夫工作忙,但总会抽时间陪女儿打羽毛球。他有个绝活,能把球精准地送到女儿拍前,让她轻松接住。渐渐地,女儿从接不到球到能和我对打十几个回合,那份成就感让她爱上了这项运动。周末的绿道上,常常能看到女儿骑着自行车在前面“领跑”,我和丈夫在后面追赶的画面,笑声洒满一路。家里备着瑜伽垫和弹力带,天气不好时,我们就在家动一动。连家里的布娃娃都成了练习海姆立克急救法的“患者”。

健康知识的传递在我们家是润物细无声的。全家遵守“20-20-20”用眼法则,女儿有个可爱的小闹钟提醒休息;每季度清理药箱时,她会帮忙检查药品保质期;参加社区急救培训后,她学会了给伤口消毒、贴创可贴。这些生活技能的学习,远比说教更有意义。



张旭婷一家三口参加母亲节插花活动



张旭婷女儿用儿童专用砧板和菜刀学习切菜

“活力健康,温馨相伴”是我们的家庭口号。每周的家庭会议上,我们会分享各自的工作和学习,连女儿都会认真给爸爸的工作出主意。丈夫加班时,我和女儿会准备“爱心餐盒”,女儿总惦记着:“给爸爸留了吗?”这些小小的仪式感,让健康不再只是身体的指标,更是一种温暖的家庭氛围。

回望这些年的点点滴滴,我深深体会到,健康家庭的核心在于共同参与的日常。就像我们种的那盆小番茄,从播种到结果,女儿每天观察它的变化,最后亲手摘下果实做成美味。这个过程教会她的,不仅是植物的生长规律,更是对健康生活最朴素的理解。在这个快节奏的时代,我们或许给了孩子最富足的物质生活,但可以给她最宝贵的健康习惯。我想这些习惯如同播撒在生活中的种子,终将长成庇荫她一生的参天大树。(作者单位:深圳市高源社区工作站省卫生健康宣教中心)

讲述者:张旭婷
撰文:朱琳

从防撞条到彩虹饮食的日常实践



从绝望到重生:

我们和爸爸一起打赢了这场硬仗

当无情的病痛如风暴般席卷而来,击打在父亲的身上,整个家庭的世界仿佛瞬间倾塌。身体的疼痛与治疗的艰辛是看得见的战场,可潜藏在平静表面下对未知的恐惧和亲人焦急的泪水、彻夜难眠的焦虑是一场身心俱疲的双线作战。

面对病魔的阴霾,汕头市小娜(化名)一家与医护一

起用不离不弃的守护、无声的理解与彼此支撑的勇气,织成了最坚韧的心理防线。他们不仅共同抵御着疾病的侵袭,更在爱的微光中,重燃了每一个成员内心深处的希望之火,最终在病魔的阴影下,走出生命的至暗时刻。

以下是南方医科大学南方医院(下称“南方医院”)普外科患者家属小娜的讲述。

去年12月底,汕头老家的阳光明媚,一个电话却让我如坠冰窖。“你爸爸的胃镜结果不太好,建议尽快去广州大医院看看。”电话里传来家乡医生的声音,平静的生活被猛地撕开一道口子,焦虑瞬间漫了进来。

2025年1月1日,高铁载着我们一家三口驶向广州……爸爸坐在旁边,反复念叨:“应该没啥大事”……我看着他强装轻松的侧脸,手里攥着的检查单,边角都被捏碎了。

第二天我们到南方医院普外科办理住院,并开始进行针对性的入院检查,最初的指标让人松了口气,胃镜三项指标都在正常范围内,但胃镜活检报告像一盆冷水浇灭了所有侥幸——“低分化腺癌”。我盯着报告上的黑字,突然听见妈妈压抑地哽咽,这才发现自己的手抖得厉害,连报告都快拿不住了。看着爸爸还在病房里哼着潮汕小调,我们咬着牙没说实情,只告诉他“有点炎症,住院调理下就好”。

1月13日清晨7点,爸爸被推进手术室进行术前准备,我和妈妈在外面数着时间。手术开始不到1小时,医生告知:“腹腔镜探查发现腹膜有隐匿的转移病灶,判断已经有远端转移,不能继续做根治性手术。”那一瞬间,世界好像静得只剩下自己的心跳……“远端转移”这4个字就像判决书一样压得人喘不过气。我们躲在楼梯间哭着给亲属打完电话,擦干眼泪才回到病房,笑着对爸爸说“手术很顺利,接下来要好好打针调理”。

接下来的日子是化疗与免疫治疗的拉锯战。医生根据爸

爸的免疫组化结果细细解释:1.人表皮生长因子受体2(HER-2)(0),用不上靶向药;2.程序性死亡受体-配体1(PD-L1)蛋白诊断,肿瘤免疫的CPS评分<1,免疫治疗只能用双抗。医生的治疗方案为:静脉化疗(奥沙利铂)+口服化疗药(卡培他滨)+免疫治疗,21天为一个治疗周期。期间,爸爸坚持汕头与广州之间往返,每次化疗后会厌食三四天,但只要胃口好转,他就会拉着我们去吃早茶,还说“要多吃点才能有气力打仗”。这份“我不是晚期”的笃定,反而成了我们全家的精神支柱。

4个周期的“化疗+免疫治疗”结束后,第5个周期治疗前的复查成了转折点。当医生说“CT可见肿瘤较前明显缩小了,有机会手术”时,我几乎不敢相信自己的耳朵,狂喜涌上心头。出于对爸爸身体的考虑,医生建议多做2次化疗后,再住院评估手术。

6月9日,我们再次住进南方医院普外科,进行全面术前评估,确认具备手术条件。6月17日,手术当天,胡彦锋主任和郭伟洪医生团队早早到了手术室,爸爸进行了长达5个半小时的微创全胃切除手术。我们在外面坐立难安,直到医护出来通知“手术顺利完成”,妈妈当场喜极而泣。

术后第2天,爸爸因肺部感染转入ICU。不能探视的日子里,每一天都像是一个世纪那么长。郭伟洪医生每天去ICU探视都会跟我们同步病情,成了我们和爸爸之间的“传声筒”。最难忘的是胡彦锋主任的电话。那天晚上,我正对着ICU

的方向发呆,手机突然响了,传来胡主任带着激动的声音:“你爸爸身体特征各类指标都恢复得不错,这两天就可以转出普通病房。”我不记得自己什么时候挂的电话,也不记得有没有对胡主任说“谢谢”,只记得我一个劲地哭,妈妈在旁边听着,突然笑了,笑着笑着也哭了……

转出ICU后,手术取样的活检报告陆续出来,结果显示爸爸化疗反应1级,癌细胞没有侵犯神经和血管,送检的16个淋巴结也未见癌转移,手术双侧切缘未见癌,但局部胃壁浆膜外增生的炎性纤维组织中见极少量癌细胞浸润,医生也跟我们说爸爸通过治疗和手术,现在胃癌分期已经降至T1以下,后续还要继续配合化疗等治疗方式,治疗周期大概是1年,视情况而定。

6月25日,爸爸从ICU转到普通病房继续治疗1周后,7月2日出院,他换上衬衫,背着双肩包,脚步还有点虚,却非要自己走。半年时间,像一场漫长的隧道穿行……从12月的漫天雾霾,到1月的手术中断,再到5月的肿瘤缩小,6月的高难度手术,7月的顺利出院……那些在深夜里偷偷抹过的眼泪,在医院里熬过的通宵,在拿到复查报告时的心跳加速,终于在出院那天,化作了彼此眼里的光。

回望这半年,心态是最好的“药方”。爸爸从始至终地乐观,不是盲目自信,而是“我能打赢”的信念。这份积极,让他在化疗最难受时也能坚持吃饭、散步,为治疗打下了基础。同时,南方医院医生精湛的医术和耐心,让我们在最慌乱无措的时候,找到了治疗的信心和方向。最后,我们从没在爸爸面前掉过眼泪,哪怕心里再慌,也会笑着,我想家人的支持就是要“藏起担忧,露出笑容”。

现在爸爸正常饮食,正常生活。确诊后,他仍坚持上班,饮食方面,避免辛辣生冷,其余都正常进食,因为化疗伤身,日常我们比较注重让爸爸补充营养,帮助他增强免疫力。因为我们知道只要一家人在一起,带着希望往前走,总会等到“晦暗散尽,星河长明”的那天。(来源:南方医科大学南方医院)

一个悲伤的故事 却天天在发生

□李方澜

一次,与几个大学校友聚餐。席间,我坐在有才有性格的大师兄旁边,他不停地抽着烟,一支接着一支。我被笼罩在烟雾之中整整2个小时,还被熏得不时地呛咳,妥妥的二手烟受害者。大师兄也不时地咳嗽、咯痰。我看向他,65岁的他因为烟毒的毒害口唇发绀,嘴里只剩下几颗牙齿,手指也被熏得发黄,脸色有些发黑。谈话间,我得知他已抽烟有40年,每天3包,且患有高血压20年,5年前还得过中风,已经犯了2次。他的母亲也是重度吸烟者,在10年前因罹患肺癌去世。谈到此处,我心一惊,连忙询问:“最近是否做过胸部CT?”

65岁男性,有肺癌家族史,又是重度吸烟者,他是肺癌高危人群。他的吸烟指数是1200,即烟龄(40年)×每日吸烟支数(30支),如果这个数字>400就是肺癌高危人群,必须每年做1次胸部CT。可大师兄满不在乎地告诉我,5年前做过胸部CT,肺部没啥大问题。间隔5年太久了,我强烈建议他赶紧复查一下,还建议他立即戒烟,烟草中的毒素和高血压都会损伤血管内皮细胞,高血压患者抽烟,发生中风的危险是普通人群的20倍,他已经中风2次了,如不戒烟,再发生第3次中风,很可能危及生命。他听后哈哈大笑了之。

后来我见到大师兄的儿子,瘦削帅气,也叼着烟。尽管我明白,爸爸抽烟,儿子多半会受影响,会效仿。但还是忍不住提醒他,他父亲的所有病变,包括高血压、牙齿脱落、中风、肺炎、肺气肿、肺大泡、肺癌等,都与烟草脱不了干系。但他很自信地表示,自己很好!我望着他身边3岁的儿子,再想想吞云吐雾的爸爸,知道无法继续说下去……

“健康素养66条”的第33条和第34条明确指出,不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。

吸烟有害健康,愿您以故事里的父亲为戒,为了孩子,为了家人,为了美好的明天,远离烟草,珍爱生命!(作者单位:中山大学附属第五医院)

哈大笑了之。

后来每次校友们相聚,我都会劝他做胸部CT,可他始终没去。就这样过了一年,我突然接到大师兄的电话,他说他咯血了,到医院做胸部CT。检查结果显示,他的肺部靠近肺门的地方,有一个3×4公分大小的肺癌。他的肺部千疮百孔;双肺弥漫性肺大泡、肺气肿,节段性炎症以及支气管扩张,全都有。虽然意料之中,但我还是很震惊。烟草中的一氧化碳结合血液中的血红蛋白,导致其携氧能力大幅下降,不知这样的肺,能够为他全身细胞组织提供多少氧?

由于癌组织太大,位置特殊,且已有转移,医生采取放疗加化疗的治疗方法。主管医生严厉要求他戒烟,他没有做到。等到他去做第3个疗程的放疗时,觉得实在太痛苦了,终于下定决心,把烟戒了。然后定期去看医生,做治疗,状态好了很多,言语中也多了几分战胜癌症的信心。

可一年后,我还是听到噩耗,大师兄于凌晨倒地死亡,死因可能是中风。这印证了我的看法:他有可能不会死于癌症,而是死于复发加重的中风。我淋着霏霏细雨,走出殡仪馆,想起他爽朗的笑容和抽烟的样子……

“那时不敢看人眼睛,不敢走出家门,总觉得所有人都在嘲笑我。”李明回忆。失控的消费冲动更是雪上加霜——他无法自控地刷光积蓄购买电子产品,将本就紧张的家庭关系推向冰点。2019年,在江门市第三人民医院医生朱京师的转介下,李明踏入康复中心,人生的齿轮开始艰难地拨向光明。

康复初期,挑战重重。在

精神康复者的就业新生记

□朱嘉茵 郑宇婷 刘晓毅



李明(中)和家人给康复中心医护人员送锦旗

清晨7点,早点的蒸汽氤氲在灰蓝的天色,李明(化名)熟练地检查完电动车电量,将保温箱擦拭得一尘不染。当第一缕阳光穿透薄雾,他已载着热气腾腾的早餐飞驰而去。谁谁想到,眼前这位干练的外卖骑手,曾长久困于精神疾病的幽谷,因社交恐惧将自己紧紧封锁。

“那时不敢看人眼睛,不敢走出家门,总觉得所有人都在嘲笑我。”李明回忆。失控的消费冲动更是雪上加霜——他无法自控地刷光积蓄购买电子产品,将本就紧张的家庭关系推向冰点。2019年,在江门市第三人民医院医生朱京师的转介下,李明踏入康复中心,人生的齿轮开始艰难地拨向光明。康复初期,挑战重重。在

空洞的绝望尝试。

康复中心的多学科团队为李明量身定制方案。刘晓毅以金钱管理为突破口:工资三分法(自存、日常、母亲保管);大额消费前“三次深呼吸”自问需求;同时,每月至少1次与李明家人交流谈心,指导家庭沟通技巧——少指责,多鼓励,换位思考。

“内心的空虚不能靠冲动购买填满,”刘晓毅坚信,“打破枷锁走出去,才有真正的选择。”当李明逐渐告别盲目消费,与家人开始聚餐、出游,每一个微小的转变,都凝聚着康复者与支持者的共同坚持。

在治疗师引导下,李明积极投入近10个康复小组:疾病认知、自主服药、情绪管理、社交技能、自我肯定、艺术治疗、同伴支持……“在康复中心,每一个小组都是针对性训练,比如做好长期自主服药,告诉他们要成为自己管理药品的主人;又如合作创作一首歌曲,让他们获得即时的满足感,感受到从内到外的连接。”护士长郑宇婷介绍道,“精神疾病患者极度渴望被认可,接纳与尊重。外界常有不友好声音,治疗师要竭力发现他们的优点,引导他们迈出改变的第一步。”

在爱心车间,初期的李明懒散、低效,回避协作。刘晓毅没有说教,而是捕捉到他身上那份令人动容的坚持:家距中心近20公里,他每日清晨6点出发,骑电动车转2趟公交,风雨无阻2小时通勤,只为8点准时抵达。

“你真的很棒,每天坚持训练。既然来了,就做好手上的事,对吗?”鼓励的力量远超说教。李明逐渐适应节奏,独立完成工作,更惊喜的是,他开始

尝试与同事合作,结交朋友,从自我封闭转变为主动寻求帮助——坚韧的种子在悄然萌芽,蜕变也悄然发生。2025年初,李明主动提出:“我不想一直被别人照顾,无论是领救助金还是爱心车间都是被照顾。我要靠双手出去赚钱!”

经团队评估,模拟就业计划启动:李明从爱心车间调岗为送货员,负责向爱心超市送货,将整洁的病号服和被单送至医院各病房,“踏入社会如同送货,会遇到形形色色的人,要克服各式各样的困难。”刘晓毅为他打气,“开始会怕,会出错,没关系,我们一直在你身后。”

3个月模拟培训后,职业评估锁定目标——外卖配送员。上岗首日,李明在配送点外久久徘徊。直到系统提示音清脆响起:“您有新的外卖订单!”他深吸一口气,跨上电动车。保温箱里承载的不仅是温热餐食,更是5年康复路上每一滴水凝结的希望。

6月的一个午后,李明与家人将绣有“白衣天使 助人为乐”的锦旗送至康复中心。母亲紧握治疗师的手,声音哽咽:“曾以为儿子没救了,不惹事已是万幸……谢谢你们,让他选择了有意义的人生!”

问及是否还有冲动消费,李明笑着摇头:“没有了。曾经我是家里的负担,现在能养活自己,还能存钱。要是那个时候没有乱买车,我还可以攒下更多钱。”

保温箱合上,引擎轻鸣,李明汇入车流,身影穿梭于晨曦微露的街巷。他用车轮丈量着城市的距离,也印刻着一条从绝望深渊重回生活正轨的非凡轨迹。(作者单位:江门市第三人民医院)