



“我家的健康故事”征文

厨房里的中医药文化传承

□程平

天气骤然转凉,我连打几个喷嚏,赶忙翻出冬天的棉衣。这时,我突然想起,用生姜葱白煎汤可以治疗风寒感冒初起。于是,我转身走进厨房,取一段葱白、一块生姜(切成片)放入锅内,注水熬了一小会儿,辛辣的香气便弥漫开来。待汤剂稍凉,我仰头一饮而尽,一股暖流顿时从喉咙直贯全身,令人舒畅无比。我不禁感慨,老祖宗传下来的方法,真是既简单又灵验。

我虽然是西医出身,但是一直对中医的博大精深心怀敬意。当年上大学时,《中医基础理论》虽然不是主课,但是我听得格外认真。如今想来,那些源自劳动人民实践的朴素智慧,早已融入日常生活。

记得小时候,我贪凉吃坏了肚子,吐得停不下来。姥爷不慌不忙地走进厨房,取一块生姜捣碎,让我连渣带汁咽下去——虽然不知道这么做是否合乎药典规范,但是呕吐当真止住了。

还有一次是冬天,我觉得身上无力,就斜靠在门槛上眯着眼睛晒太阳。姥爷见状有些纳闷地问:“这个‘小超人’今天咋啦?”姥爷用手背碰了一下我的额头“呀!你不会是发热了吧?”只见他转身去了厨房,不一会儿端出来一碗芫荽汤,让我喝下去。起初我不情愿,但是拗不过姥爷,只好憋着气一股脑喝了下去,然后就回屋里睡觉了。我不知道睡了多久,只觉得外面天都黑了,我的衣服都被汗水浸透了,但是浑身轻松。

小时候,我是姥爷最疼爱的小孩儿,每次有好吃的,姥爷总是给我留一点儿。但是,我小时候身体不健壮,每次去姥爷家,他除了想办法给我做好吃的,还经常把收藏下来的鸡内金碾碎和到面里,再烙成焦馍让我吃。看着我“咔嚓咔嚓”地吃焦馍,姥爷开心地笑着说:“多吃这个焦馍,助消化,健脾胃。”

夏天虽然炎热,但是有令人期待的水果——西瓜。每次姥爷都把西瓜放在井水里冰着,等着家人都回来了,就开始切西瓜吃。我在旁边看着他手起刀落,便先捧着一块儿比我还大的西瓜蹲到一边吃去了。

至于西瓜皮,姥爷总是叮嘱我别乱丢,我当时也不知道为什么,心想不会还有人再啃我剩下的西瓜皮吧?姥爷仿佛看透了我的心思,但是他只是笑着不说话。吃晚饭的时候,姥爷从厨房端出一道很好吃的菜,说叫“黄金白玉条”。“黄金白玉条”咬在嘴里,既脆又甜,还有点儿酸。我缠着姥爷问这道菜什么东西做的,姥爷说:“这就是你啃过的西瓜皮啊!”“啊?”我忍不住笑了,“西瓜皮还能做成这么好吃的菜?”姥爷继续说道:“西瓜皮性凉,不仅可以清热解暑,还能利尿消肿。”原来,西瓜浑身都是宝啊!

夏天,姥爷还会煮一大锅黄豆,用青蒿覆盖,任其长出黄色的毛毛。我看见后惊呼:“不好了,你煮的豆子都长毛了。”姥爷笑着说:“长毛了好啊!”我很纳闷,平时那么爱惜粮食的姥爷,这是怎么了?不久,厨房多出来许多陶瓷罐罐。饭桌上,也多了一道冒着油光的酱豆。第一次吃酱豆,姥爷舀了一勺酱豆放在馒头上让我尝尝,我直往回撤,露出疑惑的表情,心想这能吃吗?姥爷直接就吃上了酱豆。看着姥爷吃得津津有味,我终于忍不住尝了一口酱豆。没想到,这种酱豆香咸可口酱豆。姥爷说:“黄豆经过发酵,更有利于身体吸收营养。青蒿具有凉血清热的作用。”

如今回想,那间小小的厨房,曾守护着一家人的健康;那些不起眼的食物,在物质尚不富裕的年代,为我们构筑了朴素而美好的生活。

我家刮起“运动风”

□彭波

我和妻子都属于白领,一天到晚坐在办公桌前,时间长了,疾病就找上门来。我的身体多项指标超标,而老婆原来苗条的体形开始变得臃肿起来;更糟糕的是儿子,小小年纪却成了一个胖子。看来,我们全家人的身体状况不容乐观。

我跟妻子、儿子本来都很喜欢运动。以前,我们吃完晚饭,经常去广场打羽毛球、踢毽子、跳舞。可是近期,随着工作强度的增大,我们用于户外活动的越来越少,人变得越来越懒,身体也变得越来越差。妻子提出建议,为了迎接全运会的召开,我们也不要多做运动,于是举办“家庭运动会”。

要运动就要抽时间,没有时间去广场运动,我们就在家里展开运动。为此,我们单独整理出一个房间,购买乒乓球台。吃完晚饭,我们一起看一会儿电视,然后我跟儿子打乒乓球,妻子就在一边踢毽子。

后来,儿子感觉打乒乓球、踢毽子有点儿单调,提议再增加一些体育运动项目。于是,我们又增加了金鸡独立、仰卧起坐、单腿跳、扔飞镖、掰手腕、举哑铃、练握力器等运动项目。为了给运动增添乐趣,我们还制定了许多奖惩制度。比如,在家庭成员中,只要打破一项纪录,就奖励100元。有了这种物质刺激,大家破纪录的劲儿越来越强烈。就说仰卧起坐吧,这项纪录就曾被我和儿子多次打破。刚开始,我们1分钟可以做10个仰卧起坐;后来,我们1分钟可以做15个仰卧起坐。有时,我们1天能多次打破纪录。

那天,我刚以1分钟做12个仰卧起坐打破纪录,儿子便以1分钟做13个仰

卧起坐再次打破纪录。转眼间,儿子的纪录已经是1分钟做15个仰卧起坐。如今,这项纪录已经是一分钟38个仰卧起坐了,由我保持。儿子特别不服气,说他在几天之内打破这项纪录。

除了这些运动项目,还有一项纪录永远都属于妻子的,那就是踢毽子。我跟儿子都想打破这个项目的纪录,可是跟妻子的差距太大。我和儿子就像在110米跨栏比赛中,跟刘翔比赛一样,成了妻子的陪衬。

“家庭运动会”中最精彩的要数乒乓球比赛。我跟儿子的水平相当,今天我赢,明天我赢。最痛快就是,我跟妻子打乒乓球的时候,儿子做裁判,我属于进攻型选手,妻子极不适应,很快就告负。有好几次,我都赢得了比赛。可是,打乒乓球的次数多了,我感觉妻子才是最难对付的对手。她打乒乓球很刁钻,球的速度虽然不快,但是高度旋转。妻子打乒乓球进步飞快,很快就适应了我的打法。不久,我们三人的水平就不相上下了。

“家庭运动会”持续进行着,儿子的身体素质提高很快。比如掰手腕比赛,我原先一直占优势;后来,儿子渐渐占了上风。最近在学校运动会上,儿子首次参加铅球比赛就拿了第一名。回到家,他拿奖状在我面前炫耀:“老爸,瞧我现在的身体,将来我去学推铅球,没准能给您拿回一块金牌呢!”

如今,我家刮起了“运动风”,“家庭运动会”不定期举行,许多项目的纪录在不断刷新;同时,也引进了许多新的运动项目。在这种高强度的运动环境中,我和儿子的身体变得强壮起来,妻子的体形也变得更美丽了。

将无偿献血善举融进家风传承

□吴明富

2007年10月的一天,一场无偿献血公益宣传活动,像一束光照进我的生活,也让我们家对“文明”与“奉献”有了更深的认知。

那时,我在乡镇工作,日常走村串户与群众打交道的经历,让我对“帮人一把”有了最朴素的认同。当宣传资料上“一袋血能挽救一条生命”的字眼撞入眼帘,工作人员讲述临床患者急需血液的急迫处境,我心中的公益火种瞬间被点燃。没有丝毫犹豫,我走进了无偿献血屋,也就是从这天起,我们全家与无偿献血血结下不解之缘。

虽然我的工作几经变动,但是定期无偿献血的习惯始终未变。调到县卫生健康委工作后,我更清晰地知晓临床用血的紧张状况,也更明白自己此举手之劳,对等待血液做手术的患者而言可能就是“生的机会”。于是,无偿献血成了

我们家雷打不动的“必修课”。

为了不影响血液的质量,我们全家人都慢慢养成了良好的生活习惯:早睡早起,杜绝熬夜,避免摄入油腻、辛辣等刺激性食物,每天选择新鲜的蔬菜和水果,戒烟戒酒。就连两次无偿献血的间隔时间,我也特意记在家庭备忘录里,生怕一不小心错过日期。

这18年里,虽然我的工作几经变动,但是无偿献血的脚步从未停歇。至今,我已累计无偿献血24次,捐献血液共计9400毫升。没想到这份日常的坚持,让我收获了认可:不仅有幸获得中国造血干细胞捐献者资料库管理中心颁发的荣誉证书,还从“全国无偿献血奉献铜奖”“全国无偿献血奉献银奖”,一步步走到了“全国无偿献血奉献金奖”。

可是,每次看到这些证书,我都

觉得它们不是“奖励”,更像一份提醒,提醒我们全家不能辜负这份信任,要继续把无偿献血这份文明的火种传递下去。每当有人向我竖起大拇指时,我都会轻轻地摇头说:“我们只是做了力所能及的事。真正伟大的,是那些与病魔顽强抗争的人,是他们对生的渴望,让我们觉得无偿献血这件事特别有意义。”

更让我欣慰的是,这份对公益事业的热爱,在我们家人之间不断传递。这些年,我的妻子也主动加入无偿献血队伍。如今,她已累计无偿献血15次,捐献血液共计5800毫升,还获得了“全国无偿献血奉献铜奖”。

给儿子的“成人礼”,我和妻子选择了一种特别的方式,就是带他去无偿献血。记得儿子18岁那年,我们一家三口并肩走进了无偿献血屋。看着儿子从最初的紧张不安,

到后来鼓起勇气伸出手臂,再到鲜红的血液缓缓流入血管,我心里满是欣慰。

献完血后,儿子小心翼翼地吧无偿献血证放进书包里,认真地说:“这个‘成人礼’比任何礼物都有意义。”那一刻,我忽然明白,家风的传承从不需要刻意说教,就藏在这些无声的行动里,在血脉相连的温暖中悄然延续。如今,儿子已累计无偿献血4次,捐献血液共计1200毫升。从最初“受家庭影响”,到后来主动参与无偿献血,爱心的种子早已在儿子心中生根发芽。

这份“以身传德”的经历,也成了我们家的宝贵财富。作为宣传工作者,在记录文明故事时,我总能敏锐地捕捉到藏在细节里的温暖。我深知,每一个善举背后,都有着和我们家一样的真诚与坚持,都藏着家风传承的密码。

我家的“健康史记”

□郭存真

家,是健康的起点,也是温暖的港湾。对于我而言,年过花甲,儿孙绕膝,回首大半生,愈发深刻地体会到,健康并非悬壶济世的宏大叙事,而是浸润在柴米油盐、一言一行中的家风传承。

我的“健康史记”开篇,源自我的父母。父亲91岁,母亲88岁,二老不仅生活自理,还能每日下楼散步,精神矍铄。他们用近一个世纪的岁月,为我书写了最生动的健康序章。

在我的记忆中,父亲常说:“太阳是最好的补药,走路是最好的运动。”无论寒暑,清晨散步是他雷打不动的习惯。母亲则把“药补不如食补”奉为准则,一日三餐讲究的是“五谷为养,时令为鲜”。

餐桌上的主角,永远是地里时令的瓜果蔬菜,搭配适量的肉类和鸡蛋,烹饪方式也大多是清蒸、快炒,做到少油、少盐。小时候我不

懂,总觉得母亲做的饭菜过于清淡;如今我才明白,那是对身体最温柔的呵护。他们从不因琐事而斤斤计较,心态平和,与人为善。这种“动以养身,静以养心,食以养体”的理念,如同家风里的基因,悄然流进我的血液里。

当我组建了属于自己的家庭,成为一位母亲,如今又升级为祖母,我深知,将这份健康的“传家宝”传承下去,是我的责任。

我的家庭是一个热闹的大家庭,我和老伴儿、儿子、儿媳、女儿,还有3个活泼可爱的孙辈(一个孙子,两个孙女)。在这个大家庭里,健康不再是抽象的概念,而是细致入微的日常实践。

首先,健康是“餐桌上的革命”。我继承了母亲对饮食的讲究,并注入新的科学内涵。我常对家人说:“咱们的健康身体,是吃出来的。”我们家有一个规定:尽量在家

做饭,少点外卖。

每天清晨,我和老伴儿去菜市场挑选新鲜的食材(这本身也是一种散步活动)。晚餐是一家人团聚的时刻,我会精心搭配:一盘绿油油的青菜,一份优质的蛋白质(如鱼、虾或瘦肉),一碗暖胃的汤羹,还有必不可少少的杂粮饭。

我会像当年的母亲一样,告诉孙辈们:“这个胡萝卜对眼睛好,吃了就像小兔子一样眼睛亮亮的!”“这碗小米粥,最养胃了。”在这样充满爱意的“科普”中,孩子们从小就知道了,健康的食物是美味的、有益身体健康的。

其次,健康是“运动中的天伦之乐”。我们家的周末,常常是属于户外的。受父亲影响,我坚信“生命在于运动”。我们会组织家庭徒步日,去附近的公园或郊外。一路上,儿子和儿媳会陪着孩子们观察花草、识别昆虫,我和老伴儿则不紧不慢

地跟在后面,享受着清新的空气和温暖的阳光。看着孙子、孙女在前面奔跑嬉戏,笑声洒满一路,我仿佛看到了生命最健康、最有活力的模样。

最后,健康是“心态上的豁达与共情”。健康,一半是身体,一半是心态。我们家氛围和睦,这本身就是最好的“健康良药”。我和老伴儿作为长辈,努力做到豁达、开明,不干涉晚辈的生活,只在需要时给予建议和支持。儿子、儿媳、女儿的工作繁忙,我们便主动分担家务,帮助他们照料孩子,让他们无后顾之忧。

我家的“健康史记”,没有惊心动魄的篇章,有的只是一日三餐的烟火气,是周末徒步时的欢声笑语,是彼此关怀的温暖眼神。它是一部由祖辈启笔,由我们接续,并将由孙辈们续写的,关于爱与生命的绵长故事。

一位“文武双全”老年人的健康故事

□刘英

薛老多是我的老师兼邻居,今年是他离开我们的第三个年头。薛老多生前经常洗冷水澡,做俯卧撑,举哑铃,蹬骑行器,还会背诵中外经典名篇,活到了96岁。

这位“文武双全”的老人名叫薛超,家住河南省洛阳市老城区,退休前在洛阳市第八中学任教。他能健康长寿,得益于从小养成的良好习惯。他虽然已过耄耋之年,但是头脑灵活,身体轻盈。他的健康故事和“长寿经”对晚辈很有启发。

首先,薛老多坚持运动,锻炼身体。薛老多5岁时,跟父亲学习太极拳、形意拳,打坐,练气功。薛老多6岁时,白天上学,晚上在家读《三字经》《百家姓》和“四书五经”,自小养成了每天锻炼身体和阅读的良好习惯。

1949年,薛老多在家乡加入人民解放军,后随部队参加了抗美援朝战争,转业后成为一名教师。洗冷水澡的习惯,薛老多坚持了45年,

一年到头几乎不会感冒。退休后,薛老多有了更多时间锻炼,身体一直很健康。

薛老多热爱骑行。我印象最深的是我上初中那年,薛老多已经60岁了。有一次,薛老多提议骑自行车去龙门石窟游玩。于是,我和薛老多,以及他的小女儿,一人骑着一辆自行车,硬是从老城区骑到了龙门石窟。

薛老多退休了,每天早晨起床后,会先做60个俯卧撑,然后洗冷水澡,接下来在房间里蹬骑行器、举哑铃,最后打一遍太极拳,整个健身过程长达90分钟。

与普通人锻炼有所不同,薛老多在蹬骑行器时,双手也不闲着:先用手指尖按摩头皮,继用双手掌心按着耳朵,同时用手指轻轻敲击后枕骨。

令人称奇的是,薛老多锻炼时用的一对哑铃,每个重达3.5千克。90多岁时,薛老多手握哑铃,或上提,或画圆圈,或平举至胸前,一口

气能举100多下。因为常年锻炼,所以他的胳膊和腹部的肌肉群清晰可见。

其次,薛老多坚持阅读书籍,锻炼脑子。

薛老多总结,老年人不仅要锻炼身体,还要锻炼脑子,这是他延缓衰老的秘诀。退休前,薛老多曾担任语文老师 and 英语老师,喜爱阅读古今中外名著;退休后,薛老多依然手不释卷,每天读书、看报、上网、写作的时间超过5小时。薛老多能流利地背诵《滕王阁序》和从《千家诗》中随机选取的诗歌,还用英语背诵了史蒂夫·乔布斯的演讲片段。他会发电子邮件,会用微博、微信和抖音,还有不少粉丝。

最后,薛老多心态平和地看世界。

薛老多乐观对待生活。84岁那年,薛老多骑自行车时被一辆货车撞骨折了,但是他乐观地说:“没关系,换了股骨头,我还可以站起来。”他还宽容对待撞伤他的货车司机一

家人,看到对方态度诚恳,也没有斤斤计较。令人称奇的是,他居然很快康复又能下床自主行走了。我想,这些和他平时乐观的心态是密不可分的。

对待来看望他的学生,薛老多用自己丰富的人生智慧和哲理,为晚辈排忧解难。他说自己年轻时被人诬陷,当时身处逆境,但是总能看得开,盼着拨云见日的一天。后来,薛老多终于等来平反昭雪,精彩地活到90多岁,反而那些陷害他的小人却早早离世了。薛老多告诉学生,做人格局要大一些,“小人得志”不会长久,要学会用宽广的胸怀和长远的目光看待世界。

从薛老多身上,更好地诠释了健康的定义:健康不仅是没有躯体疾病,还是身体、心理和社会的良好适应状态。这位老人没什么惊天动地的故事,却让我们明白:健康从不是一时形成的,而是日积月累的过程。薛老多的健康故事,值得我们去研读,去学习,去体会,去实践。

我和妻子互相“监督”

□高书全

俗话说得好:“家有三斗粮,不当孩子王。”一个家庭,如果有健康的理念,那么这个家庭的成员一定会很幸福很美满。如果全家人都很健康,那么这家人的生活质量一定会令人羡慕。如今,随着物质水平和精神文化水平的提高,健康理念已融入每一个家庭。

我家也不例外,我家有一本“健康日记”,它以监督为主题,具体内容是什么呢?请听我慢慢道来。

我的妻子身体健康状况不太好,有好几年基础病,前几年还因为结石等原因摘除了胆囊。没有胆囊,犹如身体有了缝隙和缺

口,各个器官相互协作就没有那么协调和紧密了。随之而来的是,妻子不仅不能吃生冷、油腻食物,还经常会出现肠胃不适、食管反流等不良反应。

我在眼里,急在心里。经过多方请教,以及在网络上“拜师学艺”,我归纳整理知识要点,给妻子制定了“三不许”:一是不许吃生冷食物、过夜食物、易变质食物;二是不许吃过多的油腻食品;三是不许熬夜,不许过量饮食。

在“三不许”的基础上,我又给妻子制定了“三加强”:一是加强健康检查,做到及时发现问

题、快速

合理解决问题;二是加强锻炼,提高免疫力;三是加强沟通,培养兴趣爱好,保持好心态。

说到做到。通过“三不许”“三加强”的合理运用和有效“监督”,通过妻子自己的努力,如今的她红光满面,对生活充满了信心,亲戚朋友见了她都说和术后初期判若两人。

在我对妻子进行健康监督的同时,妻子也“报复性”地对我进行健康监督。我平时应酬较多,经常喝酒(过量饮酒,会对身体造成极大的伤害)。因此,我患了高血压病、高血脂症、脂肪肝。于是,妻子为我制

定了“三不去”原则:一是非必要场合不要去;二是不当宴请不要去;三是以饮酒为目的的饭局不要去。

为了让我更好地执行“三不去”原则,妻子经常在家为我做精美的饭菜,并且到吃饭时间点必定打电话督促我回家。确实,我吃了妻子做的饭菜,对外面的饭局变得毫无兴趣,妻子用美食彻底“拴”住了我的嘴和腿。同时,妻子的厨艺也日益提高,水平不亚于大饭店的厨师。

我和妻子在健康上的互相监督,仿佛一剂良药,滋养了我们的身体,也让我们的爱情更加有滋有味。