



老婆的“半个医生”成长记

□石佳峰

在生活的道路上,健康始终是那束照亮我们前行的光。对于每个家庭来说,健康故事或许各有不同,但是都承载着关爱、成长与责任。在我家,老婆从对医药知识一知半解到成为能应对孩子常见病的“半个医生”,这段历程留给我们很多启示。

孩子刚出生时身体羸弱,感冒、腹泻等如同不期而至的“小风暴”,时不时扰乱我们的生活节奏。每次孩子生病,我们总是焦急地奔向医院。诊室外,排队的人群中哭闹,我们在焦急中等待。而每次医生询问家里是否有治疗感冒的常备药时,我们只能无奈地摇头。那一刻,我们才深深意识到,掌握一些医学常识是多么重要。

为了改变这种现状,老婆决定主动学习相关知识。她开始查阅各种育儿书籍,关注儿内科科普讲座,还在网上认真研究儿童感冒的症状、病因和治疗方法。她的书桌上渐渐堆满了各种医学资料,笔记本上也密密麻麻地记录着知识要点。

起初,面对那些专业的医学术语和复杂的药理知识,老婆也会感到头疼,但是她没有放弃,而是一点儿一点儿啃下这些“硬骨头”。她会在我下班后,拉着我一起讨论她学到的内容,让我给她讲解那些晦涩难懂的医学知识。有时候,我们为了解清楚一种药物的适用年龄和剂量,会反复查阅多种资料,直到确认无误。

在学习理论知识的同时,老婆也非常注重实践经验的积累。每

由河南省卫生健康委员会宣传处指导,河南省健康中原服务保障中心、医药卫生报社开展的“我家的健康故事”征文活动,经过初审、终审,共评选出一等奖3名、二等奖6名、三等奖12名。本报将陆续刊发获奖作品,以飨读者。

当孩子有一点儿感冒的迹象,她不再像以前那样惊慌失措,而是会仔细观察孩子的症状。她会用体温计准确地测量孩子的体温,记录体温的变化情况。她还会查看孩子的喉咙是否红肿,精神状态如何。通过这些细致的观察,她逐渐能判断孩子感冒的轻重程度,并采取相应的措施。

如果孩子只是轻微的感冒,体温没有超过38.5摄氏度,老婆会采用物理降温法,用热毛巾给孩子擦拭额头、颈部、腋窝和腹股沟等部位,帮助孩子散热,再让孩子多喝水,促进新陈代谢。同时,她还会根据孩子的症状选择一些食疗方法。比如,当孩子咳嗽时,她会煮冰糖雪梨水给孩子喝;当孩子鼻塞时,她会用热毛巾敷在孩子的鼻根部,缓解孩子的不适。

在用药方面,老婆很谨慎。她会严格按照药品说明书上的剂量给孩子用药,不随意增减剂量;她还会注意药物的成分,避免给孩子

重复用药。有一次,孩子感冒后咳嗽得比较厉害,家里有两种止咳药。老婆仔细对比了两种药物的成分和说明书后,发现其中一种药物含有孩子已经用过的成分,于是果断选择了另一种更为合适的药物。

随着时间的推移,老婆的努力收到成效,能有条不紊地在家处理孩子较轻的病情。经过她的精心护理和合理用药,孩子感冒的次数也逐渐减少了。

回顾这段历程,我深感老婆的付出是多么不易。她从一个对医药知识知之甚少的普通妈妈,成长为能够守护孩子健康的“半个医生”,其中的艰辛和汗水只有我们自己知道。她的坚持和努力也让我们明白,在守护家人健康时,主动学习基础健康知识和技能十分重要。家庭不应过分依赖医疗机构,要积极提升自身的健康素养,有效地应对常见的健康问题,筑起家庭健康的第一道防线。

三代人的“健康之路”

□牛冰杰

在我家,健康是永恒的话题,我们每个人都以自己独特的方式践行着健康理念,享受着身心自由的快乐。

爷爷的“健康三字经”
清晨5时30分,当第一缕阳光还未爬上窗棂时,爷爷的豆浆机就已开始“嗡嗡”作响。黄豆是前一晚泡好的,圆润饱满地卧在瓷碗里,像一群等待检阅的“士兵”。爷爷总说:“豆浆要磨得细,火候要控得稳。”十年如一日,那台老式豆浆机的转轴声,成了全家人的“闹钟”。

我曾经问爷爷,为何独爱豆浆?他翻开泛黄的《健康手册》,指着画红线的段落:“大豆蛋白降血脂,植物雌激素护骨骼。”当滚烫的豆浆倒入青花瓷碗,袅袅热气中浮着零星豆皮时,爷爷总会撒一撮炒熟的黑芝麻——那是他自创的“营养密码”。

爷爷家的茶几上永远摆着一只竹编果篮,里面躺着五六颗红富士苹果,像小灯笼一样。每天下午3时,他雷打不动地取出水果刀,刀刃顺着果皮缓缓旋转,削出一条连绵不断的“红飘带”。“苹果皮上有花青素,果肉里有果胶。”他一边念叨,一边把削好的苹果切成月牙状,分给围坐的孙辈们。

爷爷的生活如钟表般精确。每天晚上7时,他都会坐在电视机前观看新闻联播,8时睡觉。盛夏的蝉鸣、寒冬的北风,从未打乱过他的节奏。老式座钟的铜摆摇晃时,爷爷总是一边指着《黄帝内经》里的句子,一边教我:“冬三月,早卧晚起;夏三月,夜卧早起。”

母亲的“健康革命”
打开我家的冰箱,仿佛掀开了一本立体的《膳食指南》。保鲜盒上贴着各种颜色标签:“碧绿的西

蓝花军团”“橙红的胡萝卜纵队”“雪白的豆腐方阵”……每周日早晨,母亲都会对照手机里介绍炊事营养的应用软件,像一名将军排兵布阵般规划每周的食谱:“周二补钙日,喝鲫鱼豆腐汤;周四护眼日,吃蓝莓拌山药……”

母亲把厨房变成了实验室,调料架上贴着一张“每日盐不超过5克,油不超过25克”的便利贴。调料架上多了控盐勺、限油瓶,她还自创了“健康方程式”——每餐必须满足“1拳主食+2拳蔬菜+1掌蛋白质”。不仅如此,母亲还热爱运动。碗筷归位后的7时整,楼道里总会准时响起我家门锁的“咔嚓”声。母亲的散步路线是精心测绘的“健康地图”:散步的前10分钟,缓步穿过蔷薇巷,让晚风“梳理”饱食的胃;散步的中段,在天河南路步道提速,心率保持在每分钟110次;最后,绕至社区健身角,借着“扭腰器”完成当日的拉伸运动。

在去年中秋节的家宴上,妈妈端出改良版月饼:燕麦皮裹着山药枣泥馅,甜度来自熬熟的荔浦芋

头。阳台上,全家人就着月光分食了这份健康的美味。

我的“健康时代”
谈起“健康”,在这个快节奏的时代,瑜伽、减脂操、减脂餐等,成了我们年轻人探讨的话题。藜麦、羽衣甘蓝、牛油果组成的新健康“三原色”,取代了外卖塑料盒里的油腻;低温慢煮机与破壁机取代了传统灶具,“分子料理技法”被引入家常厨房。

每周末,瑜伽馆成了我的“精神道场”。“慢慢来,身体在和你重新认识。”教练的声音,像穿过云层的月光。在一次又一次的课程练习中,我终于能在“婴儿式”的体式中放松肩颈,一周的疲惫在此刻烟消云散。

从爷爷的晨间豆浆到我的减脂餐,从母亲的广场舞到都市青年的瑜伽,健康形式随时代演变,每一代人都在用独特的方式书写健康篇章。在变化的表象之下,核心始终如一:对生命的敬畏,对科学知识的信任、对自律的坚守,以及将健康视为最长情陪伴的朴素信仰。

地取材,在邻居家要来了鱼腥草、金银花、天麻、葛根等中草药,用来消炎杀菌、清热解暑。我每天骑着电动车带着儿子,到大山里爬山,挖野菜,下河捡石头……我们如同生活在世外桃源,心情好,身体棒。

邻居打趣地说:“不用怕,就算外面有病毒,咱们这几座大山也能挡住不少呀!”大山里是安全的,大家每天忙着装香菇袋料、翻锯木、给香菇袋消毒、栽培香菇,幸福度日,俨然一副与世无争的样子。

就这样,我们在大山里安安稳稳地度过了这段特殊时期。有艾草的季节,我就会叫上老公和儿子一起去找野生艾草。山崖边、道路旁、野地里,到处都有艾草的身影,老公拄着拐杖艰难地爬上去,用力拔掉一些艾草递给我,同时叫来儿子帮忙。我们还挖了几棵带根的

艾草种在自家门口,希望来年艾草葱茏。

到家后,我对儿子说:“来,儿子,咱们把门口、门框、窗口都插上艾草,让满屋满院都充满爱的味道,好不好?”

“好啊,我来插艾草!”儿子爽快地答应着,不一会儿,我们母子俩就把屋里屋外都插上了艾草,营造出一个个爱的小天地!

大山里的人们很厚道,有邻居知道我喜欢艾草,就会慷慨地送给我一把又一把,很快就积攒了几蛇皮袋。

夏天烧水洗澡时,我会往水里放一把艾叶,让人家泡艾草浴。如今,我们还保持着熏艾草、泡艾草浴的习惯。每当我看到熏艾草的青烟袅袅升起,所有的心结都会悄然打开。

有一次,孩子因为一道数学题做不出来,急得大哭。我走过去,轻轻抱住他,安慰他说:“别着急,慢慢来,一道题做不出来不代表什么,咱们一起看看问题出在哪里?”在我的耐心陪伴下,孩子逐渐冷静下来,重新审视题目,最终找到了解题思路。

为了让孩子更好地释放压力,我们还鼓励他培养兴趣爱好。孩子喜欢画画,以前因为学习紧张,很少有时间拿起画笔。现在,我会特意留出一些时间,让他尽情地沉浸在绘画的世界里。每当他完成一幅作品时,脸上都会露出满足的笑容。

在帮助孩子减压的过程中,全家人一起度过了一个又一个难关,每一次克服困难,都让我们的心灵关系更加紧密。接近高考时,孩子已经逐渐摆脱了焦虑,以更加从容自信的姿态迎接高考。回顾这段日子,我感慨万千,在孩子最需要我们的时候,我们用爱和行动,让他能够坚定地前行。

重获“心”生

□李磊

7年前的那个冬天,我永远记得手术室门口刺眼的灯光。父亲躺在推车上,脸色苍白得几乎与床单融为一体。我紧紧攥着他的手,感受着从他掌心传来的温度,生怕一松手就会失去这份温暖。

“别担心,爸爸很快就会好起来的。”爸爸说。我强忍着泪水安慰他,却看见他艰难地挤出一个微笑,说:“等我回来,咱们一起去晨跑。”

父亲患有严重的心脏病,医生说 he 必须接受人工心脏移植手术,手术风险很大,但这是唯一的希望。那天,我们在手术室外等了整整8小时。每1分钟都像是一个世纪那么漫长,母亲的手一直在发抖,我则不停地盯着手术室上方的指示灯。

手术成功了,但真正的考验才刚刚开始。父亲的身体对人工心脏产生了排斥反应,他整夜整夜地睡不着,胸口疼得直冒冷汗。看着曾经健壮如山的父亲变得如此虚弱,我心如刀绞。医生说要严格控制父亲的饮食,每天按时服药,还要进行康复训练。

“爸,我陪你一起!”我握住父亲的手。从那天起,我们全家开始了全新的生活。母亲研究各种健康食谱,把家里的食用油换成了橄榄油,餐桌上多了各种绿色蔬菜;我每天清晨陪父亲散步,从最初只能走100米,到后来能绕小区走一圈。

我家健康历险记

□孟健强

“咚!咚!咚!”一阵急促的敲门声打破了夜的宁静。那是20年前一个冬天,为了抵御刺骨的寒意,我将原本置于室外的蜂窝煤炉子移入屋内。由于心存煤气中毒的担忧,我打开了一扇小窗。夜半时分,一场灾难悄然而至。当时,我头痛得仿佛要炸裂一般,而身体却像被无形的枷锁束缚住,动弹不得。在无尽的黑暗中,不知过了多久,我才逐渐恢复了一些意识,于是,我奋力从床上滚下,用尽最后一丝力气拍打着那扇紧闭的房门。

幸运的是,房东闻声而至,迅速打开房门,将我拖到室外放平,并为我盖上棉被保暖。他还打开了电风扇,加速空气流通,让我呼吸新鲜空气。慢慢地,我的体力逐渐恢复,至清晨时分,身体已无大碍。

这场意外给我敲响了他居安全的警钟。经历这件事以后,我再也不敢将炉子置于室内。岁月流转,成家立业的我也有了自家房屋,在安装燃气设备时,我反复叮嘱家人,一定要加装煤气报警器,防患于未然。每当睡前或外出时,家人总会仔细检查煤气阀门,确保万无一失。

冬去春来。一天,妻子从市场买回一大袋土豆,兴奋地告诉我,这是抢购的特价蔬菜。我批评她买得太多,她却毫不在意:“咱家孩子喜欢吃土豆,吃得快,肯定能吃完。况且它也耐储藏,能吃好几天呢!”

在接下来的日子里,妻子轮番上演炒土豆丝、炒土豆片、土豆炖排骨、土豆炖鸡腿等厨艺。面对满眼的土豆,我常常用一句广告词来调侃:“土豆明天见,土豆天天见。”然而,尽管我们都尽最大努力去“消灭”那袋土豆,终究还是不抵时光无情。慢慢地,土豆表皮开始由黄变绿,并长出紫色

我的“麻烦”妈妈

□李博闻

我的母亲是一位执业药师,她的日常里充满了各种“强迫症”:门有没有关?电有没有断?碗有没有刷干净?食物有没有过期?这些看似琐碎的小事,其实都是她对生活细节的极致追求,也是她对家人执着的守护。她的这些习惯,不仅影响着她的工作态度,也深深影响了我们全家人的生活。

从小,我就经常跟随妈妈到医院里。医院消毒水的味道,药房里的瓶瓶罐罐,来来往往的患者,都是我童年记忆的一部分。妈妈总是担心我的健康,定时足量地给我和弟弟吃维生素,叮嘱我们多喝水,不许熬夜,更不许在黑暗的环境下看手机。在她的严格管理下,我从小到大很少生病,即使生了病,也有强大的免疫力帮助我很快扛过去。让我自豪的是,22岁的我眼睛依然没有近视,超过许多同龄人。这一切,都要归功于我的“麻烦”妈妈。

妈妈特别注重培养我们的生活习惯。她总是督促我们规律作息,每天晚上10时准时睡觉,即使我偶尔想熬夜,她也会像闹钟一样准时出现在我的房间,用略带严厉的声音提醒我:“该睡觉了,别熬夜!”渐渐地,我也养成了早睡早起的好习惯,身体和精神状态都保持在最佳水平。

妈妈也特别注重我们的饮食健康。她常说:“吃得好,身体才会好。”小时候,我总觉得她太唠叨,甚至有些烦人。长大后我才明白,这些看似琐碎的要求,其实是她对我们最深切的关怀。

妈妈还特别注重我的生理健康。她从小就教我了解女性的生理结构,告诉我人是从哪里来的,女孩子应该如何做好自我防护。她的教育方式科学又温暖,让我在

记得第一次散步时,父亲才刚走了50米就气喘吁吁。他扶着路边的树,脸色发白,我赶紧扶住他。“没事。”他摆摆手,“明天继续。”就这样,我们日复一日地坚持散步。渐渐地,父亲从走变成了跑,他的脸色也红润起来,跑的距离也越来越远。

改变是全方位的。我们不再熬夜,每晚10时准时熄灯;家里的零食柜里不再是薯片和巧克力,而是各种坚果和新鲜的水果;周末不再是窝在家里看电视,而是一起去公园散步、打太极拳。就连以前从不运动的母亲,也开始跟着视频跳起了健身操。

去年春天,父亲参加了5公里健康跑。当他冲过终点线的那一刻,我和母亲都哭了。谁能想到,7年前躺在病床上的父亲,如今能重新奔跑在阳光下。父亲说,是这场病让他明白了生命的可贵,而我们要感谢的不仅是现代医学的进步,还是全家人的相互扶持。

现在,我们家的生活已经完全变了样。清晨,父亲的人工心脏在胸腔里有力地跳动着,伴随着他稳健的跑步声;厨房里,飘出来母亲煮粥的香气;我在阳台上做着瑜伽,感受着阳光洒在身上的温暖。每个周末,我们都会去郊外徒步,呼吸新鲜空气,感受大自然的美好。

7年过去了,父亲的身体状况越来越好,他甚至开始参加马拉松比赛。每当看到他精神抖擞的样子,我就会想起他那个躺在病床上的冬天,想起我们全家人一起走过的路。这段经历教会我们,健康不是一个人的事,而是一个家庭共同的责任。

嫩芽。

那晚,我劝妻子:“土豆发芽了,有毒,不能吃,咱扔了吧!”她却坚持说:“没事,皮削厚点儿,多给它‘泡泡澡’就没事了!你们不吃,我吃!”晚餐时,我和孩子看着桌上那盘土豆,始终没动筷子。然而,节衣缩食惯了

的妻子却大义凛然地将那盘菜吃个精光。
次日早上,妻子开始腹泻并伴随着疼痛。当她站在镜子前梳妆时,发现嘴唇已肿胀得如同香肠一般,颜色也变得暗红。那一刻,香肠嘴造型的她宛如电影《东成西就》中梁朝伟的那幕经典的扮相,让人忍俊不禁。我和孩子们都笑了,她尴尬地朝我们直翻白眼。

于是,顾不上吃早餐,我赶紧陪着妻子去了诊所。随后,她只好戴着口罩去上班。这次发芽土豆产生的龙葵素威力巨大,一次性“治”好了妻子对过期食材的侥幸心理。

然而,最让我头疼的还是母亲爱吃剩饭的坏习惯。每次劝阻,她还振振有词:“你们没经历过艰苦岁月,在那个闹饥荒的年代,有口饭就能保命,哪会舍得扔?”

仲夏之夜,当我刚把晚餐端上饭桌时,母亲又端起了中午的剩饭吃起来。我开玩笑地说:“你这顿吃上顿的剩饭,下顿又要吃这顿的剩饭,这岂不是‘剩剩不息’了吗?”大家都笑了,但母亲依然我行我素。结果到了半夜,剩饭开始“作祟”。母亲不仅上吐下泻,肚子还隐隐作痛。天亮时,她再也坚持不住了,我们赶紧去了医院。医生告诉她:“以后不准再吃剩饭了,因此送命的人还不少呢!”从那以后,母亲再也不敢挑战饭菜的“保质期”了!

通过这些教训,我和家人从最初的“健康小白”逐渐蜕变为“健康达人”。时至今日,当我再次回顾那些健康历险记时,无论是痛苦的回忆还是滑稽的“笑料”,都让我明白一个道理:守护健康就是守护一家人的幸福!

成长过程中少了许多困惑和不安。

每当我回家,妈妈总会对我上演一手“擒拿”好戏。她总是笑着说:“来,妈妈给你按摩一下,放松放松。”虽然按摩的过程很“酸爽”,常常让我忍不住号哭,但每次结束后,我都会感到全身轻松,仿佛卸下了所有的疲惫。

和全天下的母亲一样,妈妈也总是会唠叨我。虽然我的体重指数并不高,但是在她眼里,我永远都是“胖了”。只要看见我坐着或躺着,妈妈就会立刻走过来,教我做一些简单的拉伸动作。她说:“拉伸不仅能减肥,还能让身体更灵活。”虽然我对她的说法半信半疑,但是不得不承认,她的身材确实保持得很好。每次看到她精神抖擞的样子,我都会忍不住感叹:“妈妈,你真是太厉害了!”

然而,让我没想到的是,我的“麻烦”妈妈也会生病。去年,妈妈被诊断出患有高血压病。她总是开玩笑说:“都是被你和我弟气的。”虽然她嘴上这么说,但我知道,她的高血压病很大程度上是因为长期的工作压力和家庭琐事。尤其是我的弟弟,那个上蹿下跳的小家伙,总是让妈妈操心不已。尽管如此,妈妈依然保持着乐观的心态,每天按时服药,定时测量血压,严格控制饮食。她的自律让我既心疼又敬佩。

现在的我已经走上了工作岗位,回家的时间越来越少。每次回家,妈妈总是会拉着我问长问短,虽然我很少在她眼前“烦”她,但是我知道,她的心里始终挂念着我。

妈妈的健康故事,不仅是一个家庭的缩影,更是千千万万中国家庭的写照。她用自己的方式守护着我们的健康,传递着爱与责任。她的“麻烦”,其实是对我们最深沉的爱。每当我回想起她的唠叨、她的“擒拿”、她的拉伸动作,都会感到无比温暖。妈妈的爱,像一缕阳光,照亮了我的生活,也温暖了我的心灵。