

聚焦

用爱筑起幸福家

——记“山西省五好家庭”惠捷家庭

本报记者 魏 濛 文/图

家是港湾，藏着烟火人间的温暖；家是传承，载着崇德向善的力量。在盐湖区龙居镇雷家坡村，就有这样一户平凡而温暖的家庭——惠捷家庭，今年被评为“山西省五好家庭”。惠捷作为雷家坡村妇联主席，在家悉心照料家中长辈，用一片孝心筑起幸福小家；履职期间尽心尽责，用实际行动引领文明乡风，以小家传大爱，以家风润民风的情怀，书写着新时代最美家庭的动人故事。

孝老爱亲，用情筑起幸福家

“妈，这个是开关键、这个是加热键……”洒满阳光的家里，惠捷正手把手教婆婆使用智能饮水机。自从嫁到雷家坡村，她便把孝老爱亲放在心上，落到实处。对侍家中长辈二十余年如一日悉心照料，用耐心、暖心把孝心融入日常点滴，用点滴温情诠释着好儿媳的本分与担当。

都说婆媳关系难相处，但惠捷对婆婆却是亲朋邻里眼中的典范。

自结婚以来，惠捷从未和婆婆红过脸。家里大小事情，婆婆俩总是有商有量，互相体谅。公公婆婆一年四季的衣物鞋袜都由她置办；婆婆生病的时候，她医院家里两头跑；柴米油盐缺了什么，她及时买回来，从不让老人操心。公公婆婆逢人就夸：“惠捷啥事都不让我们操心，我们老两口可省心了！”

生活难免有风雨，亲情却在困境中愈发动人。前几年婆婆患上了腿疾，疼痛难忍，无法站立，惠捷看在眼里急在心里，多次咨询了解哪家医院适合。婆婆怕花钱怕手术，一直拖着，惠捷就耐心地给婆婆分析、劝解：“妈，咱不怕花钱，不怕住院时间长，只要能治好你的腿就行。你只需积极配合治疗，治腿钱我来想办法，你就不操心了。”

经过惠捷的劝导婆婆接受了手术。卧床期间，惠捷一直陪伴在床前，倒水端饭，洗脸擦手，婆婆一个眼神惠捷都能知道老人需要什么，照顾得可谓无微不至。“我的腿好了都是惠捷的功劳”，婆婆说，“伤筋动骨一百天，在床上躺着的这么长日子里，惠捷从洗涮到吃喝伺候得既细心又到位。”村里召开夸媳妇大会，老人一定要上台，把儿媳妇对她的关怀照顾，讲给大家听。婆婆越说越激动，感动了台下上百多位群众，大家一起为惠捷鼓掌，并全票同意推荐惠捷为孝顺媳妇。

惠捷对婆婆的关心照料，不仅体现在生活细节的无微不至，更藏在危难时刻的挺身而出。刚结婚那几年，家里经济困难，还欠了不少外债。一次借钱人家有事急需用钱到家里催着还钱，家里马上又拿不出钱，婆婆愁得茶饭不思，惠捷知道后没有丝毫犹豫，决定将娘家陪嫁的2万多嫁妆钱拿给婆婆还债，还把亲戚见面时给的1200元红包拿出来补贴家用。看着儿媳放在手上的钱，婆婆眼泪盈眶，感动地说：“我们真是有福，

遇上这么个好儿媳。”

爱像一缕阳光，给人们带来温暖。有爱的家庭，更是展现了人性的真善美，默默无闻传递着人间真情。惠捷不仅让家庭充满温情，也常常具有仪式感，让三代人情感在互动中升温。周末闲暇，她带着公公婆婆、孩子们走出家门，到郊外踏青，用手机记录下家人们赏景的温馨瞬间。节假日，她提前备好食材，让一家人围坐包饺子，分工协作间，欢声笑语充盈整个家。家中遇到分歧，她招呼大家坐下来有商有量，换位思考、彼此体谅，总能用沟通化解矛盾，用包容凝聚亲情，多年来全家人从未红过脸，幸福感满满。

言传身教，家风醇厚育美德

父母的一言一行，就是孩子最好的教科书。作为母亲，惠捷深知言传身教的重要性。她教育孩子：努力学习，生活简朴，对人和善，尊敬长辈，做人诚实，做事诚信。

两个孩子是在惠捷营造的和谐向上的家庭氛围中，读书学习认真，干家务主动承担，学着妈妈的样子孝顺爷爷奶奶，点滴日常中孩子的感恩之心与家庭责任感得到了培育。如今，饭桌上，孩子们会等着爷爷奶奶先动筷子，他们才吃；好吃的，学会分享，每次孩子们总会先递到爷爷奶奶手中。最感动的是两个孩子对爷爷奶奶的关心体现在日常细节里，见爷爷吃饭满头大汗，他们会跑去拿来纸巾端来温水；爷爷奶奶出门散步，他们会提醒过马路时小心车。在惠捷的影响下，孝道的种子，已在孩子心中生根发芽，优良家风在潜移默化中代代相传。

勤俭节约、绿色环保是惠捷家庭的生活常态，全家人将低碳理念融入衣食住行的方方面面，以实际行动引领文明健康的生活新风尚。

日常购物时，全家坚持自带环保布袋，主动拒绝一次性塑料袋、餐具等用品，减少白色污染；居家生活中，节约用水用电成为全家自觉习惯，随手关灯拔插头和洗菜水浇花、洗衣水拖地等循环用水方式，早已融入日常。

在饮食上，全家坚决反对铺张浪费，坚持按需采购、按量烹饪，剩余饭菜妥善储存、合理利用，不浪费一粒粮食、一口饭菜。在她的言传身教下，两个孩子从小养成爱惜粮食、节约水电的好习惯，深刻懂得“一粥一饭，当思来之不易”。此外，他们还主动向邻里分享绿色生活小技巧，带动身边群众践行低碳理念，



图1为惠捷陪婆婆锻炼身体。



图2为惠捷辅导儿子功课。

共同守护绿色美好家园。

热心公益，服务乡邻显担当

有人说，邻里情深是遥不可及的愿景，而惠捷一家用实际行动作出最好回应：和睦邻里不是豪言壮语，而是朝夕相伴里的真心付出，是家风传承中的责任坚守，更是烟火生活里的善意流淌。

“远亲不如近邻。”惠捷把邻里视为自己的亲人，谁家有需要，只要能搭上手，她就主动帮忙。邻里的急事难事总会放在心上，时常主动调解邻里间的小摩擦、小矛盾，以理服人、以情动人，化解隔阂、促进和睦。她用真诚和热情搭建起邻里连心桥，赢得了大家的赞许，乡亲们交口称赞她是热心人、好邻居。

惠捷还把助人为乐当作日常，用一件件小事温暖身边人，让守望相助的传统美德焕发新活力。惠捷一直以来都特别热心村里的公益事业。每年的春节、元宵节、端午节、重阳节等，只要是村里组织的文化活动都有她的身影，并多次担任活动主持。村里的老年日间照料中心成立后，惠捷多次到老年日间照料中心参加志愿服务活动，经常给老人们梳头、洗脚、清洗床单，搀扶老人们到外面晒太阳、到澡堂洗澡。

在她的言传身教下，家人纷纷效仿，主动关心邻里、参与互助，成为传递爱心的践行者，友善家风在潜移默化中得到传承。

小家幸福，更要带动全村和美。担任雷家坡村妇联主席后，惠捷把对家庭的爱，延伸到服务全村、引领乡风上。她大力推进婚俗改革、倡导文明新风，积极宣传“嫁女不比嫁妆，比家风；喜事不比排场，比美德”。在她积极推动下，如今雷家坡村喜事新办：迎亲仪式简约文明，少了铺张浪费，取而代之的是沉甸甸的家风家训牌匾，文明新风渐渐吹遍村里家家户户，婚俗改革成效格外亮眼。

为了让德孝文化真正扎根乡村，惠捷坚持在村里德孝大讲堂常态化开展“夸媳妇”主题活动，用身边人讲身边事，用身边事教身边人，让孝善事迹看得见、学得到。每年重阳节

期间，惠捷还会精心组织开展敬老“三个一”活动，号召村民向家中老人叫一声“爸妈”、端一盆温水、来一个拥抱，用最简单、最真诚的暖心举动，让传统德孝文化在乡村落地生根。截至目前，雷家坡村已经累计评选出113名“孝顺媳妇”，形成了人人争当好媳妇、户户争做文明家庭的浓厚德孝氛围，让传统德孝文化在乡村蔚然成风。

从拿出私房钱为公婆排忧解难，到带头推行文明婚俗新风；从邻里口中“夸出来的好媳妇”，到带出一个远近闻名的“孝心村”，惠捷始终坚守初心，以一颗赤诚孝心温暖小家，以一份硬担当引领乡风，用实际行动诠释了新时代基层女性的责任与担当，也为乡村振兴注入了温暖有力的文明力量。凭借突出的表现和良好的口碑，2022年惠捷被评为盐湖区“十大孝顺媳妇”，2026年她的家庭更是获评“山西省五好家庭”。

平凡的家庭，书写着不平凡的坚守；朴素的家风，传递着直抵人心的力量。惠捷家庭没有惊天动地的壮举，没有轰轰烈烈的事迹，却以岁月为笔、以爱为墨，在平凡生活中坚守初心、践行美德，用一言一行诠释着“五好家庭”的深刻内涵，用一家和睦带动邻里和谐，用小家温情传递社会正能量。

资讯

市疾控中心开展“世界水日”主题活动

本报讯(记者 魏 濛)近日，市疾控中心以“健康饮水，健康家庭”为主题开展“世界水日”宣传活动，旨在向群众普及科学饮水知识，筑牢家庭饮水健康防线，营造节水护水、安全饮水的良好社会氛围。

活动现场，工作人员为群众讲解了健康饮水的知识，重点讲解生活饮用水相关知识，回应群众日常饮水关切问题。同时，现场发放包括饮水安全常见问题、科学饮水技巧等内容的宣传手册及各类宣传品，让健康饮水理念触达更多群众。

此次活动，不仅让市民深刻认识到饮用水安全的重要性与科学饮水的意义，更推动群众饮水健康意识从“单纯喝水”向“科学喝水”转变。市疾控中心将持续深化饮水健康科普宣传，守护群众饮水健康，助力全社会形成关心节水、重视安全饮水、践行健康生活的良好风尚。

绛县人民医院开展突发事件应急演练

本报讯 近日，绛县人民医院开展突发事件应急演练，旨在提升护理队伍应对突发公共卫生事件的快速响应能力，夯实医院应急医疗救治防线，切实保障患者生命安全。

本次演练模拟“突发重大交通事故批量伤员救治”的紧急场景。演练现场，全程严格按照应急预案规范流程推进，事故现场采用“四区三级”的分诊模式，动态分组为红区抢救组、黄区处置组、绿区观察组、安全转运组、辅助配合组，各小组衔接精密。现场急诊科护理团队与抽调人员反应迅速、分工明确、配合默契，以娴熟规范的操作高效完成各项应急护理工作，充分展现了过硬的专业素养与应急实战能力。

此次演练，进一步规范了急救救治流程，强化了护理队伍的应急意识与协作能力。绛县人民医院将持续推动应急演练常态化、实战化，不断锤炼护理队伍专业本领，以更精准、更优质的护理服务，全力守护人民群众生命健康安全。(张 静)

市中心医院开展“世界睡眠日”义诊

本报讯(记者 魏 濛)近日，市中心医院开展“世界睡眠日”义诊活动，旨在提高公众对睡眠健康的认知，普及常见睡眠障碍的防治知识。

活动现场，该院医务人员针对市民提出的失眠、多梦、易醒等常见睡眠问题，以及伴随的焦虑、烦躁、头晕等状况，进行一对一细致问诊、专业评估，并详细讲解睡眠与大脑健康、情绪调节的密切关联，科普科学助眠方法、作息调整技巧。医务人员还发放睡眠健康科普手册，普及日常养生知识，引导市民养成良好作息习惯。

此次义诊共接待咨询市民百余人次，发放资料百余份，切实将健康服务送到市民身边。市中心医院将持续开展多种形式健康科普与义诊活动，以专业医疗力量守护市民身心健康，助力大家拥有优质睡眠、健康生活。

如何选择酸奶

一级健康管理师 王水成

看产品名称 如果产品名称是“酸奶”“发酵乳”“酸牛乳”等，一般就是指酸奶。

看产品类型 如果产品类型是酸奶或发酵乳，就是酸奶；产品类型是饮料或饮品，就得注意了，这不是真正的酸奶。

看配料表主要成分 配料表是按照原料的含量多少从高到低排列。排在配料表首位的就是含量最多的原料，酸奶配料表排首位的是牛奶或羊乳，所以乳含量最多。而乳饮料中最多的是水，所以看到配料表首位是水的就要注意了。

看营养成分表 营养成分表直接反映食物的营养价值。一般来说，酸奶脂肪含量跟牛奶差不多，约每100克中含3.2克脂肪，糖的含量就是营养成分表上标注的碳水化合物含量，一般糖含量不超过12%为佳。蛋白质的含量就更为重要，酸奶中蛋白质含量越多，营养价值越高。根据国家规定，普通酸奶蛋白质含量不能低于2.9%，即100克酸奶中含至少2.9克蛋白质，风味酸奶不能低于2.3%，所以当蛋白质含量低于2.3%时，很有可能就是乳饮料。

看是否要冷藏 冷藏酸奶需低温存储，保质期较短，为10天—21天，不超过30天；常温酸奶保质期更长，一般是1个月—6个月。冷藏酸奶适合大部分人群，不建议给一岁以下的小孩饮用，因婴幼儿的胃肠功能还未发育完全，吸收能力并不好；常温酸奶适合胃肠功能较弱、乳糖不耐受等人群。

健康科普讲座

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠

不同材质枕芯如何清洁

枕芯不是一次性用品，但清洗方法取决于它的材质。洗错了，枕芯可能报废；洗对了，可以用好几年。

化纤枕芯 常见的化纤枕芯材质有聚酯纤维、大豆纤维、珍珠棉等，可在枕芯标签上找到这些信息。

化纤材质的枕芯最大优点是皮实，不易变形，直接用温水和中性洗涤剂，手洗或者机洗都可以。

如果机洗，最好放进洗衣袋，以均衡水流，防止变形。洗后要尽快烘干或晾干，有助枕头恢复弹性。

羽绒枕芯 羽绒枕芯比较特殊，清洗力度把握不好容易损坏内部羽绒，所以手洗最佳。将枕芯放在温水里浸泡20分钟，再倒入适量中性洗衣液或羽绒清洗剂手洗。

尽量不要让洗涤剂残留，以免影响羽绒蓬松度。洗完枕芯后不能用力拧，可将枕头放在2条毛巾之间，不断按压吸收水分。

如果家里有烘干机，可以开启羽绒服清洗模式或轻柔烘干模式，进行低温加热或风干。

乳胶枕芯 品牌给乳胶产品打“不能水洗”的标签，主要是乳胶材质浸湿后会大量吸水，清洗时过度拉扯容易变形。实际上，天然乳胶是烯烃高分子聚合物，怕高温和紫外线加速老化，轻柔手洗没问题。清洗时，更推荐用冷水手洗而非机洗，道理和羽绒枕芯一样，要保护内里材质。

尽量让乳胶枕平放在有洗衣液的水盆中，用重复挤放的动作清洗，最后用清水漂净。

乳胶枕洗过之后是吸水状态，重量倍增，注意拿的时候不要抓一个小角往上拉，最好是用手托拿。乳胶害怕高温和阳光直晒，要想干燥，用毛巾吸下水，放在阴凉处晾干就可以了。

记忆棉枕芯 记忆棉枕芯是用慢回弹材料做成的枕头，可以很好地贴合、支撑头颈，为了保持枕芯的特殊结构和材质，建议不要水洗。

记忆棉枕芯本身有一定抗菌防螨性能，如果脏了，可以用吸尘器或布艺清洁机吸尘、除螨。

植物填充枕芯 荞麦皮、决明子等植物枕芯，严禁水洗，重点是防潮防虫。可定期将填充物倒在阳光下暴晒，若直接更换里面的填充物更好。

需要提醒的是，枕芯不能一用到底，一般来说：乳胶枕芯和记忆棉枕芯寿命较长，3年—5年，但氧化会导致其变硬塌陷；

羽绒枕芯和化纤枕芯建议1年—2年更换，否则容易结块、失去弹性；

植物枕芯最好每年更换填充物，或1年—2年整体更换。

阳光好的时候，可以将枕头置于通风处晾晒，利用紫外线杀菌除螨。

郭 伟

六类素菜越吃越胖

以下6类素菜很常见，但都是重油、高热量的选手，可能悄悄毁了身材原本的營養。

油炸类：吸油大户 典型代表有炸茄盒、炸蘑菇、炸莲藕、炸素丸子、炸香椿等。

茄子、蘑菇、莲藕、土豆等食材，油炸时会像海绵一样大量吸油。长期食用不仅易让人摄入过多热量，导致肥胖，高温油炸产生的丙烯酰胺等有害物质，还会增加身体代谢负担，危害健康。

红烧类：高油高糖 典型代表有红烧茄子、红烧土豆、红烧豆腐等。

红烧菜品的烹饪流程，决定了其热量非常高：先油炸或油煎定型，这期间食材会吸附较多油；其次炒糖色，需要加入一定量的白糖和食用油；最后还要加淀粉勾芡，让汤汁包裹食材，实现满口溢香。

一盘200克—300克的茄子，热量只有45千卡—70千卡，若是先油炸再红烧，热量可达350千卡—500千卡。

干锅类：越煮越油 典型代表有干锅土豆片、干锅茶树菇、干锅菜花等。

这类菜肴将熟透的食材放入锅底铺油的干锅中，吃时再用固体油

精进行持续加热。

食材在高温油脂中不断炖煮，吸入的油脂、各种调味料也会越来越多。干锅类蔬菜往往还会搭配少许五花肉，其中的肥肉也会浸入蔬菜中，增加菜肴热量。

干煸类：水少油多 典型代表：干煸四季豆、干煸杏鲍菇等。

干煸时需要高温热油，将食材反复翻炒至脱水变焦，也有不少餐馆为了节省烹饪时间，直接将食材“过油”（油炸）脱水再炒。杏鲍菇、豆角等本身热量很低，但过油会让其吸附大量油脂。

拔丝类：含糖大户 典型代表有拔丝地瓜、拔丝山药、拔丝香蕉等。

拔丝菜的关键步骤有两个，熬糖浆和将食材炸至金黄。地瓜、山药等本身含有淀粉，容易吸油，再裹上一层厚厚的糖浆，热量直接“爆表”。一盘拔丝红薯通常需要用100克—200克白糖，多余的糖分会在体内转化为脂肪。

蔬菜沙拉：沙拉酱也胖人 沙拉酱的主要原料是植物油、鸡蛋黄等，通常脂肪含量在40%—80%。即便吃着清爽的油醋汁，也是将植物油和醋按照3:1的比例调制而成，热量并不比炒菜低。

李双庆

