聚焦

一个平凡家庭的“最美”答卷

——记2025年度“三晋最美家庭”、稷山县薛卫红家庭

本报记者 魏 濛

家是温暖的港湾，承载着人间最真挚的情感；家是人生的课堂，传承着世代相守的美德。在稷山县就有这样一个温暖而坚韧的家庭，以夫妻同心的担当、孝老爱亲的温情、言传身教的传承，生动诠释了新时代家庭的文明风貌，荣获2025年“三晋最美家庭”，成为稷山县家风建设的一抹亮色。这个家庭就是稷山县薛卫红家庭，一个四世同堂的大家庭，老人安享晚年，儿女事业有成，孙辈人才辈出，一家人和和美美，成为邻里有口皆碑的模范家庭、社会称赞的道德楷模。

▲薛卫红（右二）在参加巾帼志愿者活动。（资料照片）

◀薛卫红在2022年被稷山县评为“最美媳妇”。（资料照片）

孝亲敬老，至善至诚显真情

家，是心灵的避风港，是爱与温暖的源泉。薛卫红是这个家庭的女主人，她以柔肩担起家庭责任，用爱心温暖至亲家人，孝老爱亲，这一中华民族传承千年的美德，在她身上得到了生动而深刻的诠释。

面对年事已高、体弱多病的公婆，她倾注了无微不至的关爱。定期带老人体检，关注健康状况是日常；耐心倾听老人心声，陪聊散步解烦忧是习惯。她常说：“老人安康，就是儿女最大的福气。”每天清晨，薛卫红就开始了一天的忙碌。她根据婆婆血糖高的情况，精心搭配少食多餐的营养膳食，既保证营养又注意控糖。针对公公常年便秘的问题，她除了多方寻医问药，还针对性为老人单做饭食，缓解老人之苦。每到换季之时，她总是把老人需要的衣裤、鞋袜等一应俱全准时备好。九旬的公婆逢人便夸：“我们没有女儿，但媳妇比亲闺女还要亲！”“孝老爱亲是立家之本。”这不仅是薛卫红常挂在嘴边的话，也深深融入这个家庭的日常。

薛卫红不仅是公婆的贴心“小棉袄”，还是两位老人的“精神支柱”。2019年冬天，公公因肺炎住院一个多月。因长时间住院卧床公公情绪烦躁，闹着要出院回家，不愿配合治疗。薛卫红看到这种情况一边安抚老人，一边想着用啥法子给老人解闷。老人最喜爱的蒲剧、京剧、二人转等戏曲，薛卫红立即拿平板下载了不少老人平日里爱听哼唱的戏曲名段，当熟悉的唱腔在耳畔响起，老人脸上露出了久违的笑容，情绪得到了稳定。

老人心情好转，积极配合治疗，病情得到稳定。为了让老人早日康复，在医生治疗的同时，薛卫红还坚持每天帮老人按摩、活动四肢，做康复训练，同病房的病友都以为她是老人的女儿，当老人告知是儿媳时，病友都羡慕地说：“您老真是有福气，有这么孝顺的儿媳妇！”

在她精心的照料和全家的关怀下，公公得以逐渐康复。出院回家，一家人其乐融融围在老人身边，送来关心问候，享受天伦的老人脸上洋溢的幸福笑容，是对她孝心最好的褒奖。

相濡以沫，伉俪情深筑港湾

薛卫红的家庭是一个充满爱与正能量的港湾。多年来，他们形成“你守一线，我护后方”的配合，薛卫红以柔肩担起家庭责任，用爱心温暖至亲家人，将平凡的日子谱写成不平凡的歌。

家庭是船，事业是帆；帆儿推动船行，船儿扬起风帆。薛卫红同丈夫王利岷是初中同班同学，步入婚姻的29年里，他们在生活中相互照顾、相互信任、相互理解、相互支持；遇到困惑相互开导、相互帮助、相互取长补短。在丈夫王利岷眼中，薛卫红是最坚强的后盾。他在金融系统工作，为了把工作做好、做细，会经常加班加点。面对丈夫的繁忙工作，薛卫红给予的是全力的理解和支持，每当丈夫拖着疲惫的身躯回家，总能看到薛卫红温暖的笑容和热气腾腾端上桌的饭菜。更让他感动和宽慰的是，薛卫红从不把照顾老人的辛苦和琐碎忙累告诉他，反而经常叮嘱他：“单位的事重要，家里的事别操心，有我呢！”“没有她的默默奉献和无言支持，我无法心无旁骛地完成好各项工作。”薛卫红丈夫感慨道。

薛卫红脾胃不好，医生建议多喝粥调养。丈夫是地道的山西人，对面食情有独钟，但为了陪伴妻子，他主动改变饮食习惯，陪着她喝起了自己不喜欢的粥。这个看似微不足道的举动，却深深温暖了薛卫红的心。薛卫红酷爱书法，丈夫便全力支持，不仅专门为她布置书房、添置文房四宝，还联系当地书法名家，陪着妻子登门拜师学艺。

最让人羡慕的是，这对夫妻总是能在平凡生活中创造浪漫。虽然工作繁忙，但他们约定每天都要抽出时间交流。有时是通过微信互发“加油”的表情，有时是在晚饭后手牵手散步聊天。遇到分歧时，他们从不争吵，而是各自冷静后再心平气和地沟通。他们认为，只要互相站在对方的角度来看待事物，思考问题，没有什么事情是解决不了的。薛卫红常说：“婚姻就像书法创作，需要浓淡相宜、疏密有致，最重要的是把握好度。”

言传身教，优良家风育新苗

家庭是人生的第一所学校，家风是人生的第一粒扣子。薛卫红深知“身教重于言传”的重要，她的家庭教育和家风教育，从来不是空洞的道理说教，而是藏在每一个细节里的身体力行。

薛卫红特别注重家风传承。她将《朱子家训》《颜氏家训》等经典家训中的精华与现代教育理念相结合，制定了“孝悌、诚信、勤俭、进取”的家规家训。每月一次的家庭会议上，全家人都会围绕这些家训开展批评与自我批评，进行充满温情的交流。薛卫红还会引导两个孩子为爷爷奶奶端水端饭，学着为老人捶背按摩，让孩子们在潜移默化中懂得尊老爱幼的道理，并付诸行动。

在子女教育方面，薛卫红夫妇有着独特的理念。高三关键阶段，薛卫红发现女儿口袋中有男生表达好感的纸条，她以书信和谈心方式与女儿沟通，肯定其优秀，理解青春期的情感，同时引导女儿认识学业的重要性，理性对待好感，女儿平稳度过情感波动，学业未受影响，最终，女儿如愿考取了中国刑事警察学院，如今已成为公安系统的一名技术骨干，在工作中表现突出，多次获得省市表彰。

对于儿子，薛卫红注重培养他的责任感和担当精神。高中时期，儿子被选为“青春稷山”形象大使，并当选为运城市第三届团代会代表。面对这些荣誉，薛卫红及时提醒儿子：“荣誉意味着责任，你要用实际行动为青年一代树立榜样。”在母亲的谆谆教导下，儿子以优异成绩考入上海体育大学，毕业便应聘到上海戏剧学院执教。作为母亲的薛卫红，不止一次对刚入职的儿子讲：“要记住，先做个像样的人，才能当个像样的老师。”儿子今年在校又获得了“卓越导师奖”。

团结友爱，共建幸福大家庭

薛卫红不仅对自己的家庭尽职尽责，对待丈夫的大家庭也是全情投入。

薛卫红的丈夫在家中排行老五，上有四个兄嫂。在这个十九口人的大家庭里，她始终秉持“孝悌”之道，与妯娌们相处亲如姐妹。每逢公婆生日或传统节日，薛卫红总是主动张罗家庭聚会、聚餐。从菜单拟定到食材采购，从场地布置到活动安排，她都考虑得周到细致。“卫红每次都张罗安排得周全，我们省了不少心。”妯娌们每每说起她都不停夸赞。

“家不一定要奢华，但一定要温馨。一个幸福、快乐、和谐的家庭需要每个家庭成员共同的努力”。这是薛卫红经常挂在嘴边的话，也是她三十年来始终践行的家庭建设理念。尤其是在处理家庭和大家庭关系时，薛卫红坚持“多付出、少计较”的原则。家里的大事小情，她总是抢着干；苦活累活，她总是冲在前。每当兄嫂们过意不去时，她总是笑着说：“我年轻，理应多干点。”在她的影响下，四个妯娌相处得比亲姐妹还亲，家里的大事小情大家都愿意跟她商量，听取她的意见。

最让人钦佩的是，薛卫红还主动承担起了协调整个大家庭各家和谐的责任。谁家有了矛盾，她总是第一个出面调解；谁家遇到困难，她总是第一时间伸出援手。大哥家孩子上大学学费紧张，她悄悄送去5000元；三嫂儿子在大城市工作后买房发愁，她知道后，主动拿出定期的大额存款，帮孩子渡过难关。“这些点点滴滴的付出，让这个大家庭始终保持着和谐温馨的氛围。”大家庭人人都说她是家的“及时雨”“稳压器”“定心丸”。

薛卫红家庭用平凡点滴诠释“最美”真谛：是厨房里飘香的饭菜香，是病房中交握的双手，是书房里共读的灯光，更是心怀大爱、肩扛责任的家庭情怀。这个四世同堂的温暖港湾，正以文明家风滋养着稷山大地，就像一盏明灯，照亮了更多家庭前行的道路，让中华美德在新时代绽放璀璨光芒。

小雪话养生

一级健康管理师 王水成

小雪养生重在益肾藏精，安神养志 中医提倡天人合一，小雪节气是寒潮和强冷空气活动频数较高的节气，此时自然界阳气上升，阴气下降，人体代谢随之变缓，机体抵御疾病的能力下降。故传统医学有“冬主藏”之说，其中的精髓就是“藏精”。

精乃人体生命活动的基础物质，是人体精力、体力及免疫力的来源。小雪节气后，天气越发寒冷，此时注重封藏肾精，能为抵御严寒、来年阳气升发打好底子。同时，在这自然界阴气肃降的时节，天气晦暗，有些人容易产生抑郁情绪。所以，养生还要注重藏神，为身体构建一个稳定的内部环境。

藏好肾精的同时，还要藏好神。平时，建议大家多晒太阳，也可吃些具有畅情志、安心神作用的果蔬，如香蕉（脾胃虚寒者不宜多吃）、桔子、菠菜、豆类等。

中医认为肝主疏泄，能调畅气机，如果出现肝郁脾虚的情况，中医常用加味逍遥丸，疏肝清热、健脾养血。对于睡眠不好的人，可服用一些有助于安神的药物，例如常见的中成药安神补脑液，以改善因肾精不足、气血两亏所致的头晕、乏力、健忘、失眠等症状。

小雪养生重饮食 中医提倡冬令进补，尤其是在小雪节气，适当吃些温润益肾的食物，更有助于养生。对于经常身处户外寒冷环境中的人来说，此时可适当吃些温性食物，以保护阳气。其中，胡萝卜、核桃、栗子、白薯、乳制品、叶类蔬菜、新鲜水果和动物肝脏等都是不错的选择。如果经常在室温较高的室内生活、学习或者工作，而且穿得多、动得少，则容易造成体内积热，出现“内火”旺盛。此时，不妨试着生吃萝卜、熟吃梨，会有很好的滋阴润燥之效。小雪节气，室内外温差较大，人体很容易出现“寒包火”的疾病表现。一般有两种表现形式，一种是以感冒的形式表现出来，多为急性的，可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状。还有一种是以慢性病的形式表现出来，即身体老感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。对此，推荐萝卜配生姜煮食，生姜祛外寒，萝卜清里热，搭配食用可缓解症状。

冬季是心脑血管病的高发季。为避免血液黏稠，此节气可吃些保护心脑血管的食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。也适宜吃一些降血脂的食品，如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。还宜吃温补性食物和益肾食品，如腰果、芡实、山药、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆等。

小雪养生重细节 早睡晚起，冬季阳气潜藏，阴气盛极，万物活动趋向休止，因此要养精蓄锐。平时，大家尽量早卧晚起，以保证睡眠充足。

经常通风，冬天由于怕冷，很多人不愿意开窗。要知道，人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳就有20多升，如果不能及时开窗通风，会使室内的空气质量越来越差。

调整情绪，小雪节气中，天气时常阴冷晦暗，人们的心情也会受其影响，特别容易引发抑郁症。此时，可听一些舒缓心情的音乐，有助于情绪调节。

适当运动，冬季运动最好选择在中午较暖和时进行，场地宜选择在空气新鲜的地方，锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，反易受凉，不但伤阴气，也易损阳气。

健康科普讲座

茴香有哪些好处

痛经吃茴香 中医理论用其辅助缓解因贪凉受风、冒雨涉水及气滞等原因造成的痛经，建议在月经前3天遵医嘱用小茴香15克研磨冲服，连服3日，能起到温经祛寒、行气止痛的作用。

关节疼痛敷茴香 将粗盐和小茴香炒热，放入布袋。可以用来热敷膝盖、关节等部位，可帮助缓解天气湿冷导致的关节疼痛。

睡觉闻茴香 小茴香中含茴香醇、茴香醚等挥发油物质，有一定镇静作用，可助眠安神。方法：抓一把小茴香，放入布袋中，然后倒入小茴香一半量的食盐，封口后摇匀。睡觉时，将布袋放在枕边。

全毅红

半夜口干警惕五种疾病

糖尿病 糖尿病人经常会半夜口干，可能伴随“多饮、多尿、多食和体重下降”的典型“三多一少”症状。糖尿病患者的血液里都是糖，但身体无法利用，只能通过多生产尿液把糖排出去，所以人会觉得尿频，同时口渴难耐。如果血糖平稳地控制在正常范围内，多尿症状就会减轻，水分丢失也随之减少。因此，定期监测血糖、规律治疗才是靠谱的方法。

甲状腺疾病 甲亢患者基础代谢率增快，人体所需水分也随之增多，常常感觉口干舌燥。此外，甲亢还可能伴有心慌、手抖、多汗等症状。这类患者要摄入充足的水分，每天饮水2500毫升左右，不要憋尿，并尽量远离浓茶。

睡眠呼吸暂停综合征 有些人的口干和睡觉习惯直接相关，比如睡觉的时候会反复出现呼吸暂停。为了维持呼吸，就会不自觉地张嘴，口腔里的水分很快就蒸发没了，醒来就觉得口干舌燥，还常伴有打鼾声音大、半夜憋醒、白天犯困等症状。如果不及时治疗该病，可能进一步损害健康，导致身体慢性缺氧，增加得高血压、冠心病、糖尿病的风险。

干燥综合征 干燥综合征是一种自身免疫病，严重时吃固体食物无法吞咽，需用水送服。患该病时，还会伴有眼干、腮腺肿大、关节炎、血管炎等症状。

自身免疫性肝脏类疾病 自身免疫性肝脏类疾病这是由于人体自身的免疫系统紊乱，其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征，因此会出现口干、眼干的症状。 何 青

孕妇安全过冬有妙招

注意保暖 首先是要避免着凉。冬季寒冷干燥，室内外温差较大，鼻腔、口腔黏膜周围，都附着许多各种各样的病原微生物，只因为身体有一定的抵抗力，它们无机可乘，故不能危害身体。气温骤降时身体的抵抗力大大下降，病菌病毒便乘机长驱直入，侵犯人的身体，很容易导致感冒、发烧，而且孕妇有许多用药禁忌，治疗起来也“束手束脚”。

所以准妈妈一定要注意保暖，要随着气候的变化及时添加衣服，注意保暖。夜晚入睡时，一定要盖好被褥抵御夜凉侵袭。注意加强房间的空气流通，避免病毒及细菌的繁殖。也尽量不要去人口比较密集的公共场所，比如商场。一旦感冒发烧，要及时就医，应多休息、多饮白开水、多吃易消化的食物，根据医生的指导治疗。

另外，临床经验告诉医生，冬季是妊娠期高血压的高发季节，与血管收缩、血黏度增高有关，所以注意保暖，避免寒冷刺激也是能预防产科并发症。

预防干燥 冬季因气温急剧变化，皮肤容易敏感、缺水，常在进入温暖室内或睡前脱衣时便开始瘙痒，甚至会出现起皮掉屑和瘙痒，只要涂一些身体乳就可以改善。还有一些属于皮肤疾病，比如过敏性皮炎、过敏性荨麻疹、湿疹等等，如果出现皮肤肉眼可见的湿疹、红肿、破溃是需要进行治疗的，应及时寻求医生的帮助。怀孕期间孕妇的雌性激素分泌旺盛，造成血液中雌激素含量过高，体质会发生变化造成不同程度的瘙痒。

所以皮肤瘙痒的准妈妈一定要注意了，根据自身原因对症下药。如果是因天气等原因，皮肤缺水导致的瘙痒，最好每天涂抹润肤露，滋润好吸收，橄榄油等滋润型产品还能预防妊娠纹出现。如果是病理性的皮肤瘙痒，一定要尽早就医。

适当锻炼，提高抵抗力 虽然冬天天气较冷，但是准妈妈进行身体锻炼还是非常有必要的。孕期进行身体锻炼，要注意运动量，以轻微的活动为宜，避免剧烈活动，避免劳累。这样不仅可以增强体质，减少疾病的发生，还可以积蓄力量，有利于顺利分娩。

注意补钙，抓住机会晒太阳 怀孕期间饮食上最重要的就是补钙，用来保障胎儿骨髓形成的正常成分。除了进食，晒太阳也是补钙的途径之一。春秋天天气相对适宜，准妈妈可能常去户外走走，吸收一下阳光，享受天然补钙方法。但冬季天气寒冷，虽然太阳出现的时间比较短，去户外活动也容易感冒，但也要每天坚持晒半小时太阳，阳光紫外线可以打以帮助补充维生素D，促进钙的更好吸收与利用。

注意饮食冬天大家都爱喝热饮，吃暖乎乎的食物，但是可生吃的新鲜蔬菜瓜果没办法加热。所以一定要注意食品卫生，也尽量等这些食物恢复到室温，否则抵抗力相对比较差的孕妇就容易闹肚子了，可能还会刺激宫缩甚至导致早产。 王俊杰

优生优育课堂

四个细节 让冬天睡好觉

房间温度不高于22℃ 虽然暖气让人舒适，但为了营造更好的睡眠环境，入睡前应适当调低室温。室温一般在24℃左右，建议睡前将室温降至18℃—22℃，比如白天适当开窗通风等。

夜间护好颈、肩、腹 夜里温度相对较低，人们在熟睡后常常会把脖子和肩膀露在外面，导致肩部、颈部血管收缩，血液循环不畅，最终导致肌肉痉挛，造成落枕。

冬天睡觉时，除了盖好被子外，睡觉姿势频繁改变的人还可以在脖子上裹条毛巾，这样能有效预防颈肩外露受风导致的落枕。

吃早、晚饭要配合睡觉时间 冬天晚起床，早饭也应顺延。因为人在睡眠时，消化系统仍在工作，消化一天中摄入的食物。如果早饭吃得过早，会使消化系统疲劳应战。起床后，可以先喝一点水，再不慌不忙吃早饭。

晚上早睡觉的起居习惯，也决定了在冬天应适当提早吃晚饭，特别是老年人的消化功能较弱，更有必要早点吃，以保证身体有足够时间彻底消食。

晚睡要补午觉 尽量做到晚上11点前入睡，不要熬夜尤其是长期熬夜，以免耗伤精气神，影响身体健康。若由于加班等原因不得不晚睡，可在中午补觉，有利于恢复精神和体力，弥补晚睡对身体造成的伤害。

王 晶

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯潇楠