

## 家范

主办单位

运城市委宣传部 运城市文明办

运城晚报

协办单位

运城市妇联

运城市传统文化传承发展协会

弘扬河东家文化,传承运城好家风。为了丰富运城的新时代家文化内涵,传承良好家风,书写新时代的河东家故事,留住美好家影像,传承温暖家记忆。即日起,本报面向广大读者征集家庭老照片与新影像。照片可以是您的祖父母、父母,也可以是您过去、现在的全家福,家庭活动瞬间,配以对家庭老人的回忆、追念及现代家庭故事文章,记录他们的教诲和感人往事。本报刊发后,将在新媒体平台进行联动扩大再宣传,永续运城家风记忆,乘风化人,为年轻一代培根铸魂。

来稿邮箱:1371245160@qq.com

联系电话:18636318188/18735667115

健康第一 第一健康

让健康科普  
走进千家万户

健康第一·第一健康专委会宣传工作会议举行

运城晚报讯(记者 王捷)5月22日,三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会宣传工作会议在运举行。市委宣传部、市卫健委、市教育局、市科协等相关负责人,以及该专委会成员和专家学者20余人,围绕取得的成果、公益栏目《健康第一·第一健康》进展情况和未来规划等展开探讨,力求探寻新形式和新内容,让健康科普走进千家万户,惠泽更多群众。

会议首先回顾了“健康第一·第一健康”专业委员会成立以来取得的成果。2020年,依托运城市营养保健行业协会,该专委会在运城成立,全力推进个人健康、家庭健康、社会健康、全民健康,蹚出一条健康科普惠泽民生的新路子。由其主办的公益栏目《健康第一·第一健康》前100集,相继在运城广播电视台和本报与大众见面。栏目由全国食疗养生大会高级顾问、国家一级健康管理师、三晋文化研究会常务会长、山西省爱民健康基金会总顾问王水成担任主讲嘉宾,从日常起居入手,推出100个健康话题,为广大群众送上科学健康的养生理念。栏目一经推出广受好评,并先后登陆山西科教频道及《生命时报》《山西老年》《健康生活报》《健康向导》等中央、省级报刊。目前,栏目第101集至200集正在陆续与观众见面,今年还将制作第三个100集。

同时,该专委会还拓展线下科普,邀请国家级专家开展健康讲座,组织科普志愿服务队持续开展“健康科普进机关、进学校、进企业、进社区、进乡村、进家庭”的“六进”宣传活动,向广大群众普及健康基本知识和技能,推动“健康中国·运城行动”在各县(市、区)落地开花。

此次会议上,与会人员就如何更好地宣传健康科普知识,进一步提升栏目质量、扩大栏目宣传、提高栏目效益等,进行了深入探讨。大家表示,要深入推进全民健康,从学生抓起,注重健康进校园,减少学生肥胖、营养单一等问题,加强学生体质锻炼;注重中老年人的健康,助其养成良好的饮食习惯和心态;打造品牌,突出健康食品概念;创作与健康相关的文艺作品,传播健康理念;重视“预防为主”,让大家有“少得病、晚得病、不得病”的意识;充分利用全媒体融合,在重要时间节点推出相关健康知识内容;通过活动、访谈、科普、案例、综述等宣传,让宣传工作更扎实,不断创新表现形式和内容,继而扩大影响力和辐射力,让健康理念惠及更多群众。

王水成对大家的意见和建议表示感谢。他表示,专委会成立以来,坚持以科学理论“健康第一”指导生活实践“第一健康”,秉承“传播健康理念、传授健康知识、传递健康信息、传导健康行为”理念,用喜闻乐见的形式,让群众听得懂、用得上的健康知识。做好这些工作,离不开党和政府的重视支持、主管部门和有关部门的帮助、主办部门和承办部门的积极努力。他们将充分吸收大家的意见建议,不断落地实施,打造过硬队伍,丰富栏目内容和形式,持续推进健康科普深入各县(市、区),引起更多人对自我健康、家人健康、朋友健康、全民健康的重视,让更多群众受益。

## 老干部梁志俊:笔耕不辍传家训

□陈柯邑

最近,老干部梁志俊又写作了一部文集——《我们一家》,以真挚细腻的笔触,记录了他的家族故事。这些故事,如同一幅幅生动的画卷,一一展现在读者面前。这些文字,既是家族历史的生动见证,也是对后世子孙的深刻启迪与教育。老人家这种笔耕不辍、情系后人的精神,令人感动。

他永远铭记父亲梁文英的红色伟业,父亲那在革命岁月中铸就的不屈不挠、勇往直前的精神一直滋养着他。母亲樊改菊的懿德善行,以及在平凡生活中展现出的温柔、坚忍和无私,也一直温暖着他。他还分享了自己真实生活中的点滴,以及在日复一日中积累的智慧 and 感悟。这些他在书中生动描绘的细节与瞬间,让读者仿佛穿越时空,亲历了这一家人的喜怒哀乐。

## 家园,是心中最温柔的港湾

对远离故土的游子而言,家乡不仅仅是一片土地,更是精神的寄托和心灵的归宿。无论身处何方,家乡的山川河流、风土人情总是梁志俊心中最温暖的记忆。在书的开篇,他写道:“乡愁,是回归故里的温馨;乡愁,是念老怀亲的眷恋;乡愁,是美好往事的记忆;乡愁,是挥之不去的思念。”

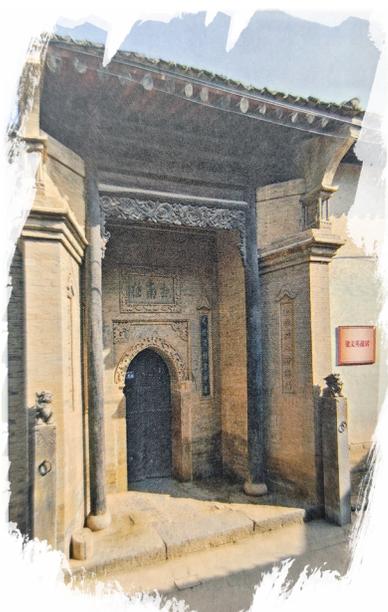
他在书中写了对于故乡稷山的歌颂,从革命历史的角度记录了故乡三个时期的发展变化。他认为,只有把这些文化、文脉和历史记忆保存好,并且让家乡父老过上充分享有现代文明的生活,才能够真正保护好乡愁。

他的乡愁如同细雨中一柄执着的伞,默默守护着他的心灵,不让他被异乡的风雨侵蚀;又如梦中载归的船,承载着他对家乡的思念和期盼,穿越千山万水,回到那片熟悉的土地。这份乡愁,渗透在生活的每一个细节,是他对家乡深切的思念和无尽的眷恋,是无论走到哪里都难以割舍的情感纽带。

## 家庭,是社会组织的最小细胞

他在《依恋爱窝》这篇文章中,写下他对于生命、家庭和国家的思考,体现出中国人对家的独特情感。他的爱家与爱国一脉相连,在他看来,一个以文化底蕴为支撑,用爱与包容填充的家庭,是社会和谐的基础。

家是最小国,国是千万家。他笔下的家庭不仅能够抵御生活中的风风雨雨,更能在各种挑战中展现出惊人的凝聚力和生命力,培养人们坚韧不拔的毅力。他笔下的家庭,还是一曲优雅祥和的交响乐章,每个家庭成员都是



▲梁家老宅门楼

其中不可或缺的音符,他们用爱与包容共同奏响了社会和谐的主旋律,也让每个人都找到属于自己的位置,发挥自己的价值,贡献自己的力量。

## 家训,是立身处世的道德准则

他说,家训是他写这本书的重点,家训是家庭文化的精髓,如同一盏明灯,照亮了家族成员前行的道路,指引着他们塑造正确的价值观和行为规范。历经岁月的洗礼,家训不仅凝练为家庭的道德规约,更成为家族成员共同的精神财富。

他既继承了古代家训的精华,又吸纳了新时代的元素,写下了“学、爱、善、孝、诚、勤、朴、廉、淡、趣”的“十字”家训。这是他对后代的殷切期望和深情嘱托,是家族智慧的结晶,也是对未来的美好憧憬。

在书中,他引经据典,详细论述了这十个字的含义,把每个字都掰开揉碎地分析讲解,从世界观阐述到方法论,几乎涵盖了一个人品行必备的所有要素,每一个字都可以让人从中学习、从中受益。

“学”为人生之导,在这个知识爆炸的时代,不断求知、不断进步是每个人毕生的课题。学习不仅是获取知识的手段,更是一种生活态度,让我们保持对世界的好奇心和探索欲,让我们的心灵永远年轻,思想永远活跃。

“爱”为德行之首,强调了爱心在个人品德中的核心地位。爱,是一种无私的奉献,是一种深刻的理解和包容,让我们学会尊重他人、关爱他人,让社会更加和谐,人际关系更加融洽。

“善”为做人之本,倡导我们以善

良之心待人接物。善良,是一种内在的美德,让我们在面对他人时,能够心存善意、行有善举,让我们的社会充满正能量,充满爱与温暖。

“孝”为百善之先,弘扬了中华民族尊老爱幼的传统美德。孝,是一种对长辈的尊敬和感恩,是一种对家庭的责任和担当,让我们学会感恩、学会回报,家庭关系更加和睦,社会关系更加和谐。

“诚”为人际之贵,强调诚信在人际交往中的重要性。诚信,是一种品格的体现,是一种信誉的积累,让我们在与他人交往时,能够坦诚相待、信守承诺,让社会建立在信任的基础上,更加稳固,更加长久。

“勤”为成功之母,告诉我们只有勤奋才能收获成功。勤奋,是一种对工作的热爱,是一种对目标的执着,让我们在面对困难和挑战时,不轻言放弃,不懈努力,最终实现自己的目标和梦想。

“朴”为家范之宝,倡导简朴的生活方式。简朴,是一种生活的智慧,是一种对物质的适度追求,让我们在物质丰富的今天,保持清醒的头脑,不被物欲所困,让我们的生活更加简单,更加纯粹。

“廉”为执政之要,强调廉洁自律是为政之本。廉洁,是一种政治的品格,是一种对权力的敬畏,让人们在面对权力和利益时,坚守原则,不越雷池,让政治生态更加清明,更加健康。

“淡”为生命之美,体现了淡泊名利的的人生态度。淡泊,是一种超脱的境界,是一种对名利的淡然处之,让我们在面对名利的诱惑时,保持一颗平常心,不为其所动,让人们生命更加充实,更加有意义。

“趣”为生活之观,鼓励我们以乐观的心态面对生活。乐观,是一种生活的态度,是一种对困难的积极应对,让我们在面对生活的不如意时,保持乐观的心态,积极寻找解决之道,让生活更加美好,更加充满希望。

其中,“淡”与“趣”在以往的古家训中很少看到,这是梁志俊自己对人生的感悟和哲思。家风家训,作为中华民族的文化瑰宝,是社会文明的宝贵财富。在现代社会的浪潮中,更应珍视并发扬家家家训的传承与创新,使之在新时代的光辉下焕发出更加夺目的光彩。

这本书是梁志俊对自己过往的回顾,蕴含着他对人生的思考,是对传统家训的创新和发展,也是一种启示和引导,鼓励人们在快节奏的现代生活中,能够保持一颗平和的心,不被外界的纷扰所影响,让生命更加充实,更加有意义。书中讲述的故事,也在鼓励年轻人面对生活的挑战时,保持乐观的心态,积极应对,成为更好的自己。