



好媳妇周聪霞：爱心撑起一片天

□郑天虎

今年43岁的周聪霞，是稷山县稷峰镇南阳村人，居住在县城时代广场小区，目前担任桐上村卫生所负责人。在村民的眼里，她是个孝顺的媳妇；在孩子们眼里，她是个善良的母亲；在亲朋好友的眼里，她是个能干的人。她20多年如一日，无微不至，无怨无悔，用自己的孝心感染着周边群众，她的事迹几乎传遍了全村和居住的小区。

周聪霞从小生活在一个比较富裕的家庭，兄妹三人，她最小。父母对她很是宠爱，不说“衣来伸手，饭来张口”，起码衣食无忧。1999年，她与爱人王栋结婚后，立即进入全新的角色，不会的动手学，不懂的就去问。她先后生育了一双儿女，这期间，婆婆在单位担任领导职务，工作比较忙，顾不上照顾她，她毫无怨言，一边管孩子，一边操持家务，把小家庭打理得井井有条。然而，没想到，婆婆在40多岁时，患上了类风湿关节炎，因为关节肿痛，洗衣做饭都成了问题，而且随着年龄的增长，走路也越来越困难。

全家的重担一下子都压在了周聪霞一人肩上。当时她的爱人王栋在桐上村开办诊所，每天早出晚归，两个孩子还小，去学校需要她接送。周聪霞从一个娇生惯养的宝贝女，一下子成长起来，什么都要自己操持。但她从



小就有不服输的性格，尽管生活艰难，很苦很累，但她不向命运低头。特别是在照顾婆婆的饮食起居上，每当换季的时候，她都提前给婆婆买好衣服，把婆婆的屋子收拾得干干净净。她看到婆婆衣服脏了，立马拿去洗，还经常为婆婆洗头梳头。婆婆喜欢吃蒸菜，她即使再忙，也隔三岔五地去蒸一碗，从不嫌麻烦。每天进门先叫一声妈，让婆婆感到无比幸福。遇到雨雪天，她更是不让婆婆出门，买回婆婆喜欢吃的食物。

近两年，婆婆年龄大了，除患有类风湿关节炎外，又多了其他疾病，当地医疗条件有限，每年都要外出几次去

看病。每次出门前，周聪霞总是提前准备好婆婆出门替换的衣服，买好半路上的吃食，让婆婆穿得整整齐齐。她说：“人人都有老的时候，婆婆也是妈，我这个当媳妇的不能让妈在人前邋遢！”

今年6月的一天，周聪霞看到邻居大妈穿着一双漂亮的拖鞋，就想给婆婆也买一双。问清楚鞋店地址后，她骑上电动车就去了，结果婆婆不喜欢她选的颜色，她马上骑上电动车去换了另外一个颜色。没想到，婆婆又不喜欢样式，她二话没说，冒着酷暑又给婆婆换了一双，连续三次才买到婆婆称心如意的。在门口乘凉的邻居看到她不顾天气炎热，往返多次就是为了给婆婆买一双拖鞋，纷纷伸出大拇指，为她的孝心点赞。

周聪霞用自己的一言一行、一举一动影响着儿女们。在她的言传身教下，两个孩子小小年纪就充满孝心、爱心、上进心。家里有好吃的，他们总是先给爷爷奶奶吃；每天放学后，总是先到奶奶床前问候；路上碰到有困难的人，他们也是毫不犹豫地上前帮忙，多次得到老师和学校的表扬。

面对邻居和村民的称赞，周聪霞淡淡地说：“这没有什么，我只是尽儿媳、妻子、母亲的责任。”知道她的人都说：“她是孝媳、是贤妻、是良母。”她用自己无私的爱，撑起了一个人人羡慕的美好家庭。

健康第一
第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

天伦之乐有健康(下)

嘉宾王水成：全国食疗养生大会高级顾问，国家一级健康管理师。

问 两代人的生活习惯不同，老人的哪些生活习惯对孩子造成影响？

答 最近科学家针对大人生活习惯对孩子健康的影响做了一项调查研究。研究对象不是孩子的父母，而是孩子的(外)祖父母，来自18个国家的56个家庭。研究发现，由于“隔代亲”，上一辈生活方式中不好的部分会影响宝宝的健康，尤其是饮食和运动方面，不好的生活习惯会增加孩子患肥胖症、心脏病和癌症的几率。

研究员将此研究发表在了国际学术期刊——《公共科学图书馆·综合》上，其中列举了他们发现的几个最突出的问题：



1. 给孩子吃太多甜食

孩子哭了，给个巧克力；笑了，给个曲奇；小聚会，给块蛋糕；很乖，奖励颗糖……导致孩子肥胖，营养不良；增加孩子罹患糖尿病、近视、龋齿等的风险。

2. 给孩子喂得过饱

生怕孩子饿着，担心孩子没吃饱，“因为我们爱他”，所以多喂几口……多吃的这几口会转化成身体的负担，影响消化系统，降低孩子的免疫力。

3. 减少孩子参与体力活动的机会

担心孩子摔着，怕孩子弄脏衣服……“别动，我来”，干脆让孩子陪自己一起看电视，变成一个“沙发小土豆”。缺乏必要的体育运动会导致孩子发育迟缓，免疫力下降等；而长时间看电视对孩子视力的伤害更是明显，大大增加孩子患近视的几率甚至导致弱视。

4. 在孩子身边抽烟

禁烟广告很多，但吸烟的人更多。禁烟不息，吸烟不止。直到今天仍然有很多人还对二手烟不以为然，孩子在身边，照抽不误。“你看谁谁谁，不也这样带大的吗？也没见他有啥毛病啊。”“难道我们会害他？”二手烟的危害就不用赘述了。在孩子身边抽烟，还给孩子树立了最坏的榜样——孩子以后也有可能成为一个吸烟者。

以上问题并非所有老人都存在，但大人的生活方式真的很重要。大人的一些生活习惯会长远地影响孩子健康，甚至决定孩子未来的生活质量。

“父母之爱子，则为之计深远”，为了孩子一生的健康，我们必须从现在起，用健康的生活方式认真过好每一天。这单靠一两个人是不够的，必须以家庭为单位，包括孩子的父母、祖父母、外祖父母等，全家人共同努力去实现。

恋人享受爱情之乐，家人享受天伦之乐；常人享受口福之乐，哲人享受智慧之乐；凡人享受物质之乐，圣人享受精神之乐。自得其乐，知足常乐，快乐一生！

家庭镜头

一封家书

岳父：

启信谨祝安康，敬问安否？定安之。儿顿命离晋归冀，已有半月，衣甚暖，食颇饱，眠极安，岳父勿念为盼。

皓月高悬，方知离情于家中，凉风忽起，更牵别恨于千里。近日，单位常谈廉洁之事，多立廉洁之志，又恰逢中秋佳节，遂感怀不已，灯下修书一封，肃此奉陈，纸短情长，以寄相思。

忆岳父当年，着戎装，执甲兵，护卫一方疆土，兵锋所指，宵小不敢窜犯。而今，孩儿承父业，亦执军礼，从军数载，深知正道唯艰，守成不易。常言道：“国无廉则不安，家无廉则不宁。”仰慕于岳父从业多年无一丝不良嗜好，业余爱好亦了了简单，无非读书、挥墨、散步，生活节俭，朴素节约，持家有道。居干部之位，亦能稳得心神，管得身手，扛得诱惑，不惧考验，乃孩儿之偶像。

古人云：“君子有三畏，畏天命，畏大人，畏圣人之言。”儿知畏天命乃不可行恶，畏大人乃对父母、长辈有所敬畏，畏圣人之言乃对道德准则有所敬畏，常存浩然正气。昔日，曾与岳父浅谈成长之道，公诚之，吾出身于乡野，寒窗数载，终离苦贫，更惜平素之善，应立感

恩之心，怀正义之感，葆善良之情，感恩祖国与党。孩儿反复揣摩，今愈觉深刻。胸中无物欲，不为外物所述；眼里自空明，不为外界所扰；初心不改，勤廉立身。随着全面从严治政，持续向纵深推进，崇德、向善、清正廉洁理念越来越深入人心。党风廉政建设永远在路上，反腐败斗争永远在路上。心至廉，路致远，人间正道是沧桑。言至此，忆诗一首：“莫道谗言如浪深，莫言迁客似沙沉，千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”谨以自省，亦当共勉。常存敬畏之念，正心修身，不贪、不腐、不拿、不占，此番方能行稳致远，襟怀坦荡，吾自“清”风徐来，静待“廉”花盛开！

草草书信，聊孩儿之所想，论廉洁，以廉修身，言家风，以勤践行，未来光明可期，但仍道阻且长。岳父以清廉自守，慎始慎终，传承清廉家风，吾辈自当不负所托，坚守工作底线，严格要求自身，令吾之家风代代传承。

最后，唯盼岳父，衣暖，食饱，寝安，身健。儿在他乡，亦当自顾，尊亲无以为念。

此致

敬礼

小婿
刘华鹏