

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2254期 2026年第16期
■ 3月6日 星期五
■ 周二、五出版本期8版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份3元

让健康习惯成为新家风

本报记者 林敬 刘政妍 高瑞瑞

健康始于家庭，家风滋养身心。女性作为万千家庭的“健康管理员”，是人民健康的践行者、监督者、维护者。国际三八妇女节之际，让我们一起倾听全国两会代表委员畅谈家风，共话健康。

全国人大代表、首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科主任医师阮祥燕

感恩宽容让家和睦



我的父亲常说，“滴水之恩涌泉相报”，这是刻在我骨子里的信条，也成为我们家最核心的家风底色。我与先生、孩子都是医生，虽因工作常加班熬夜，但我们始终以积极的心态面对，而父亲教给我的宽容与感恩，更让我们的家庭始终和睦。年轻时作为业余中长跑运动员，我曾在河南省大学生运动会女子1500米赛跑中破纪录。这份

咬牙坚持的韧劲，让我在医学之路上从未退缩。作为医生，我深耕生育力保护领域，带领团队攻克卵巢组织冻存移植技术，为百万女性守住生育希望。这份坚持，正是家风精神的延续。我呼吁，每个家庭都要养成健康习惯，父母更要做好表率，将感恩与坚守的精神传递给孩子，让健康家风滋养身心，更凝聚起国家发展的力量。

全国人大代表、九三学社衢州市副主委、浙江中医药大学附属第三医院院长助理陈玮

从小倡导吃动平衡



我从小在外婆身边长大，她虽是位农村妇女，却教会我两件影响一生的事。第一件是乐于助人，第二件是健康饮食。我家的饭桌上，一般都是当季蔬菜——秋天吃丝瓜，冬天吃萝卜，后来学了医才晓得，这些传统习惯蕴含着“药食同源”的智慧。我家做饭一直坚持少油少盐，不是如今提倡了才这样做，而是从小就是这样吃的。

我家还有“饭后百步走”的习惯。小时候，家里人吃完饭总要聊聊天，半小时后再一起出去走走。这个习惯我家一直保留着。我的儿子如今在国外读书，他的生活比我还自律。从小耳濡目染，他知道素菜七分、荤菜三分，甚至过年时会主动说“妈妈，我今天碳水达标了，不能再吃了”。那一刻我真的很欣慰，说明我家的健康家风传下去了。

全国人大代表、贵州省遵义市汇川区板桥镇副镇长李英

敬老需要言传身教



在我家，健康不是刻意追求的目标，而是在日复一日中形成的一种相处方式。我患子宫肌瘤多年，还有轻微的内膜异位，每个月总有几天特别难熬。起初家人们干着急，后来学会了默默关心：老公去厨房煮我爱吃的，儿子和儿媳递热水袋、捶背，连一岁半的小孙女也学着他们的样子，抱着自己的小水壶往我嘴边送。没人安

排，也不用提醒，需要的时候大家自动就位。我们家有几道传下来的菜，比如苦瓜饺。小时候看长辈包，第一碗总是先端给老人。现在我做了长辈，孩子就学着往昔我照料长辈的样子来做。这些烟火气里的言传身教，比什么大道理都实在。我想，一代代往下传的，不是规矩，是那种把家人放在心上的本能。

全国政协委员、中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹

守时勤俭融入成长



我家的健康家风，一半来自我军人丈夫的守正笃行，一半源自身为医者的我对身心合一的坚守。丈夫是军人，守时、勤俭刻在骨子里，也融进了孩子的成长里。我家门后面贴着丈夫亲自写的“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。丈夫总教导孩子，守时是尊重他人，勤俭是敬畏生活，这些精神

财富，成了孩子成长的养料。我常跟女儿说，我们不做娇艳易谢的玫瑰花，要做朴实有用的白菜花。为了让她懂这个道理，我把白菜疙瘩泡在水里，看着它慢慢抽芽开花，让她知道，平凡却有用才是最珍贵的人生。家风不是空泛的道理，而是藏在打招呼、让座位、谢他人的小事里，是家长的以身作则，是一家人互相温暖的模样。

全国政协委员、北京大学第一医院老年内科主任医师刘梅林

自律并快乐地生活



1999年，我到瑞典攻读博士学位。瑞典人非常重视健康饮食，注重保留食材本身的风味。受他们影响，我也开始喜欢简单健康的饮食。后来，我将健康的饮食观带到了家庭中。我对孩子们的要求是少吃油炸食品，少吃糖；多吃蔬菜水果，多吃鱼。做饭少油少盐，能拌的就不炒，能煮的就不炸。孩子们在这方面做得挺好

的，我的孙辈也受到感染，从小就知道均衡饮食、不挑食。当然，也有理念不一致的时候。我的先生特别爱吃甜，有时候怕我们批评就偷偷地吃，好在还算适度。反过来想想，凡事如果限制太严，人不快乐了也不行。现代社会工作和生活压力都比较大，很多病都和情绪密切相关，一个快乐的家庭才是家人健康最大的底气和守护。

全国政协委员、上海市竞技体育训练管理中心射击射箭运动中心主任陶璐娜

体育锻炼强大身心



我从13岁开始学习射击，26岁获得悉尼奥运会女子10米气手枪金牌。但我最大的人生收获并非奖牌本身，而是内化于心的体育精神。很多人觉得射击运动员都很淡定，实际上，比赛时我们也会紧张，但运动员必须有一颗强大的心脏。射击让我变得细致、冷静、能抗压，这些特质让我终身受益。作为运动员，我希望家人能

享受运动的乐趣。很幸运，我家孩子天生就对运动感兴趣，排球、篮球、羽毛球、乒乓球，很多球类运动他都会。老人也不能落下，我给母亲报了八段锦的班，她非常喜欢。如果用一句话概括我的健康家风，那就是身心同健，自律自强。我希望家人不仅要养成健康的生活习惯，更能拥有对身体负责、对生活热爱、遇到压力扛得住的人生态度。