



2025年4月17日

本版由福建省计划生育协会协办

责编/蓝旭 电话:(0591)87095576 版式/玉花

11

生育关怀与家庭健康

婚育新风进高校

福州创新形式引导青年树立健康婚恋观

3月25日,福州市“新风有约·幸福启航”婚育新风进高校宣讲活动在福州外语外贸学院举行。活动由福州市妇女联合会、市计生协会联合主办,通过授牌仪式、专家讲座、AI歌曲发布等形式,倡导青年学子树立健康理性的婚恋观。该校近300名师生代表参与活动。

活动现场,福州外语外贸学院被授予“婚育新风进高校”试点单位称号,现场还发布了师生利用AI创作的婚育新风主题歌曲《新青年 新风尚》,并邀请福建省心理咨询师协会婚姻家庭咨询师开展《如何选择人生伴侣》专题讲座,通过分析《西



发布利用AI创作的婚育新风主题歌曲《新青年 新风尚》

游记》人物性格特点,生动解读了婚恋关系中责任与成长的重要性。讲

座结束后,同学们围绕“我眼中的大学恋爱”展开热烈讨论,分享各自对爱情与成长的理解。

据悉,此次活动是福州市计生协推进生育友好型社会建设的创新实践。福州外语外贸学院作为“婚育新风进高校”试点单位,将组建专业讲师团队和学生志愿者队伍,通过同伴教育等方式持续开展相关教育活动,帮助青年学子以更理性的态度看待婚恋问题。下一步,福州市计生协会将持续扩大试点范围,推动婚育新风教育常态化进高校。

(福州市计生协)

“换做是你 你也会这么做的”

2024年底,正在和妹妹通话的叶叔叔突然感到身体不适,呼吸急促,胸口疼痛难忍。电话那头传来妹妹焦急的声音,却等不到回话。情急之下,妹妹想起了小潘常说的“有事随时找我”,于是紧急联系了小潘。

小潘是思明区鹭江街道禾祥西社区计生协金色阳光志愿者,他得知这一情况,立马前往叶叔叔家。看到叶叔叔紧捂胸口大喘气



小潘拨打120向医生详细说明叶叔叔当时的身体情况

的样子,小潘意识到情况的严重性。

“是老毛病吗?胸口很痛吗?”小潘怕叶叔叔听不清,弯下身体,大声询问。得到点头的回应后,他迅速拿起手机拨打120急救电话,详细说明了叶叔叔的地址和病情。在等待救护车到来的过程中,小潘耐心地安抚叶叔叔,给他倒杯热水,观察着他的反应又轻声安慰他:“叔叔,您别害怕,救护车马上就到了,我也会一直陪着您。”

救护车的鸣笛声传来,小潘迅速下楼引导救护车,确保车辆能够顺利停靠。医护人员到达后,小潘协助他们将叶叔叔送上救护车,又担心他没人照应,对诊疗感到害怕,于是跟着救护车和他一起前往医院。

在医院,小潘陪着叶叔叔办理了各种手续,直到叶叔叔的妹妹匆匆赶来。看到妹妹到来,叶叔叔也心安了,他紧紧握住小潘

的手,感激地说:“小潘,多亏有你,不然我真不知道该怎么办。”小潘微笑着安慰他:“叶叔叔,您别客气,这是我的职责。”

叶叔叔的病情需要长期吸氧,但他的家庭条件有限,无法购买制氧机。社区得知这一情况后,积极联系爱心人士,为他捐赠了一台制氧机。

制氧机送到社区后,小潘还是不放心叶叔叔,亲自送到他家。小潘仔细地阅读说明书,安装完成后,调试着机器,确保制氧机能够正常工作。他耐心地教叶叔叔如何使用制氧机,每一个步骤都讲解得清清楚楚。

“换做是你,你也会这么做的!”小潘表示,在禾祥西社区,像他这样的金色阳光志愿者还有很多,他们用上门探访、在线暖心应答,编织着叶叔叔的“安全网”,传递着社区计生协的关怀。(思明区鹭江街道禾祥西社区计生协)

“孕妈萌宝小鸟餐”先进作品

微波炉就能做的控糖快手早餐

由中国计生协等六部门联合开展的2024年度“好家风·健康行”家庭健康主题推进活动“孕妈萌宝小鸟餐”先进作品征集活动中,我省福州市王倩芸家庭作品《皮蛋鲜虾燕麦粥》入选“孕妈萌宝小鸟餐”先进作品优秀类。

作品名称:皮蛋鲜虾燕麦粥

你知道吗,用微波炉也能做出美食。用微波炉不仅加热效率高、用时短,相比传统的煎炸炒煮营养流失也更少。

本菜谱选择微波炉制作,节省烹饪时间,同时选择优质碳水燕麦

片代替大米,加入鲜虾和生菜补充蛋白质及膳食纤维,十分适合作为控糖早餐或晚加餐食用。

食材

燕麦片40克(根据个人体重增减)、生菜50克、虾仁100克、皮蛋1个、姜片2~3片、生抽5克、少量盐及胡椒粉。

制作步骤

第一步:鲜虾去壳去肠线后洗净、皮蛋剥壳、生菜洗净、生姜洗净切片备用。

第二步:在微波炉适用的容器



中加入燕麦片40克及凉开水160克,搅拌均匀。

第三步:戴上一次性手套,用厨房剪刀依次将100克虾仁、50克生菜剪成方便食用的大小,皮蛋捏碎,放入碗中。

第四步:依次加入姜片2~3片、生抽5克、少量盐及胡椒粉。

第五步:将所有食材混合搅拌后,放入微波炉,高火加热3分30秒,中途(约1分30秒时)取出翻拌避免溢出,取出放凉后即可享受美食!

(中国家庭报)

4月9日,畲药第五代家庭传承人雷玉焱走进霞浦计划生育协会省级暖心家园,为计生特殊家庭开展一场别开生面的健康讲座,用畲族医药的温度抚慰特殊人群的身心。

畲族医药作为我国传统医学的重要组成部分,雷神灸以其独特的疗效广受赞誉。讲座中,雷玉焱老师深入浅出地讲解了融合畲族传统智慧



的雷神灸疗法,通过生动的案例展示了其在温经通络、祛湿散寒等方面的独特功效。活动特别设置了体验环节,雷老师为计生家庭成员提供艾灸体验,并针对个人健康状况给予专业指导,帮助他们掌握实用的健康养生知识。

本次活动展示了畲族医药的独特价值,还通过健康咨询、养生指导等方式帮助计生特殊家庭提升自我保健能力。

(霞浦县计划生育协会)

老人免费健康体检



近期,惠安县山霞镇计生协会联合山霞卫生院为本辖区65周岁及以上老年人进行免费健康体检,项目包括B型超声、心电图、血常规、生化9项、尿常规、视力检测、身高体重测量、老年人中医健康服务、老年人生活自理能力评估等9项免费检查,基本涵盖了老年人易患疾病的筛查项目。

活动现场,计生协会志愿者全程引导,协助做好老人登记信息,现场井然有序,体检流程高效流畅。

(惠安县山霞镇计生协会)