

百姓故事

生活有情趣 工作求完美

——记朝晖社区“健康家庭”王喆杨惠一家

本报记者 潘霞

做饭和家务，自己动手也是一种生活情趣

杨惠今年才25岁，丈夫王喆31岁，是一对年轻的小夫妻，与这个年龄段的不少人相比，两个人的生活看似有点宅，兴趣爱好多静态、偏钻研，他们生活有规律，没有不良嗜好，性格也积极向上，不论对待各自工作还是家庭生活，都乐观、阳光又认真、上进，最难能可贵的是，两人婚后的生活实现了真正的“独立”和自由，所有家务活自己完成，一日三餐几乎从不依靠饭馆和父母，即便是相约吃火锅，都一定自己在家动手！杨惠说，生活可以平凡简单，但生活态度一定不能将就，而健康的生活态度，就是要从追求自主的生活开始！

“两个人在厨房里一起炒菜、做饭，多温馨啊！自己动手，准备一桌子美味佳肴，多有成就感啊！其实，喜欢自己做饭的人，尽管忙碌也是快乐的，因为我自给自足，饭菜健康、卫生又不失美味。我之前也不会做饭，都是去超市和市场买调料、买肉菜，回家再从网上找点菜谱照着做，后来，我都能自己随意创新加工了，味道还不错。有时候，工作太累，回家有点犯懒，但老公一句：‘你做的比外面买的好吃多了！我帮你洗菜刷锅，咱自己做饭吃吧！’我们就又乐呵呵地自己动手了！挺好的！”杨惠说，自己做饭，想吃什么就买食材自己研究菜谱做出来，有自己的辛劳和心意在里面，饭菜的滋味不是小餐馆可比的。

杨惠说，婚姻生活和谈恋爱时不一样，需要彼此经历一个习惯的过程，油盐酱醋茶的日子，会渐渐趋于平淡，而不管是家务活还是做饭，自己动手，就能于平淡中制造出一些些温情和浪漫来，这是一种生活情趣，更有益于增进小夫妻之间的感情。

健康的兴趣爱好让生活更加充实又美好

杨惠的丈夫王喆是一名普通工人，日常工作并不轻松，他和杨惠一样，对待工作，格外专注。工作已然十分劳累，待到休息时，本应好好放松。可杨惠觉得，王喆独特的兴趣爱好，让他的业余生活也“神情紧张”。“他十分痴迷乐高，这种痴迷劲已持续了十多年。但凡休息在家，他都会一头扎进他的‘拼装世界’，两耳不闻窗外事，常常一拼就好几个小时，说‘废寝忘食’一点都不夸张。刚知道他的这个喜好

时，我还想不明白，一个男生为什么喜欢玩这种小东西，后来，他时常拉着我一起玩，我也渐渐喜欢上了乐高。在家里，我们总会凑在一起研究图纸，寻找小配件，耐着性子一点点拼装。”杨惠说，乐高里面的零件特别多、复杂，大部分才只有指甲盖大小，拼装是个极其需要耐心、细心和韧性的事情，当他们全神贯注于制作中时，整个人都仿佛静止于其中了。她觉得，玩乐高很能磨练人的意志，时间长了，对人的心性也有很大影响。心情浮躁的人，长期沉浸于此，人会慢慢变得沉静。

“比起玩电游、手游，甚至于打牌、玩麻将来说，我老公的这个爱好真的健康又向上！乐高拼装，可以活跃人的思维，培养人的逻辑性和空间思考能力，我觉得比较益智。我老公是个性格沉稳、脾气温和的人，一定程度上，也得益于他的这个爱好。重要的是，乐高对他来说，算是‘第二工作’，是他工作之余的一种放松。我不但全力支持，更愿意喜悦参与！当我们两个人一起头对头拼装时，那何尝不是只属于我们两个人的世界呢？”杨惠说，当她和爱人王喆共同完成一件乐高作品时，会特别有成就感，而他们之间的感情，也更甚从前！

和王喆全然好静的爱好不同，杨惠的喜好是“带响”的，她喜欢音乐，对一些乐器情有独钟。因为自幼学习钢琴，杨惠具有一定乐理知识，对乐器的敏感度也不错，所以闲暇时，她也喜欢琢磨一点简单的乐器。“结婚后，我的

钢琴还留在父母家，我也不可能经常弹奏。大概是有点小技痒吧，有一次我在电视上看到有人弹奏尤克里里，我一下子就喜欢上了。我自己买了一把尤克里里，在手机上下了APP自学教程，自己看着教程琢磨，已经坚持了两个月左右吧。现在，我会弹一些简单的曲子了！”杨惠说，有音乐基础，喜欢钻研，自学乐器，这是她的一种放松方式。生活中始终带着一颗学无止境的心，她的爱好也可谓是健康的。

积极对待、敏而好学才是健康工作的“打开”模式

家庭日常生活状态轻松愉悦，年轻自在没有后顾之忧，除过家庭生活，人生的另一种奋进模式就应该全部体现在工作中。

杨惠在社区工作才刚1年半，相较于已有多年工作经验的“老社区”而言，杨惠还完全是个新人。起初，她在党群办公室上班，工作事项虽然细小又繁杂，但比起在业务大厅各自承担“专项”工作的同事，她的工作尚算清闲。工作刚满一年，应岗位需求，她被调岗至财务，干的都是她之前很少接触的活，刚开始，面对摊在面前的一沓表格、清单，她一头雾水、“压力山大”。后来，慢慢捋清岗位职责和所要承担的工作任务后，要强又认真的她，一边在工作中细加摸索、熟练，一边利用业余时间学习相关知识。直至今在，尽管对工作已经上手，但她认为财务工作是比较严肃的事情，和数字打交道必须特别小心、谨慎，业务技能始

终需要不断提高。所以，她自称离“熟手”还有很大差距，需要“补拙”的地方还很多。

“我干财务工作，虽然与居民接触不如业务大厅多，但社区工作本就是基层岗位，我们大多数工作人员都还身兼网格员，有自己负责的片区，除去每年几次的大型集中入户，平时根据工作内容、任务安排，我们也要时常去住户家里探访。要随机了解居民的生活动态，也曾遇到过不开门、不配合工作的居民，但经过耐心解释后，大家也都表示理解。社区工作需要操心的事情很多，有时候，对别人来说不起眼的小事，放在社区工作中，可能就是一个为居民服务的至关重要的点！”杨惠告诉记者，“在我看来，社区工作需要得到更多人的关注、理解和尊重，干这一工作久了，很多工作人员都渐渐成了‘杂家’，什么方面的政策、法规都要懂，各单位的职责都要了解，甚至熟知，不然没法对居民作解释。现在的我，有时走在小区里，都会不自觉地四处观察，看有没有消防隐患、安全隐患等。”

杨惠说，一个人，最好的工作状态就是全情投入，把自己的工作尽自己所能做到完美，遇到新的领域，不要轻言放弃，也不要敷衍了事，而是要迎难而上，完善、提高自己。调整好心态，把每一次工作都当成学习机会，认真对待。每个人都有状态消极的时候，要学会自我调节，适时给自己点压力，把自己的惰性，扼杀在萌芽中。这，就是积极、健康的工作状态！

普及糖尿病防治知识 增强居民保健意识



本报讯(王小红 李晓妮)11月14日是“世界糖尿病日”，为普及糖尿病防治知识，提高对糖尿病危害的认识，镜铁区和诚社区开展了“健康饮食与糖尿病”主题宣传活动。

社区工作人员在人员密集的佳禾市场、广场向居民发放家庭保健小常识、中国公民健康素养66条、糖尿病饮食管

理等宣传资料，采用入户走访、随机提问等多种宣传形式向居民详细介绍了糖尿病防治知识。

通过宣传，让居民掌握通过合理的饮食来控制血糖的基本做法，做到早发现、早预防、早治疗。让越来越多的居民提高了对糖尿病危害的认知，也增强了保健意识和健康生活理念。

市中医院在2018年全市卫生计生系统岗位技能竞赛中勇创佳绩

11月13日，市卫计委七楼会议室隆重举行2018年全市卫生计生系统岗位技能竞赛表彰大会。市总工会、市卫计委、市科技局、市人社局医保中心、市一院、酒钢医院、市中医院、市妇幼保健计划生育服务中心等单位相关领导出席了会议，全市各医疗单位代表和全体受表彰人员参加了本次大会。

市卫计委党委书记、主任徐红岩同志在大会上致辞：为期三个月的比

赛，广大参赛选手拼搏进取、争创一流，相互学习、共同提高，展示了精湛的职业技能和良好的精神风貌。全体工作人员尽心尽责、忠于职守，保证了竞赛的顺利进行。大赛赛出了水平、赛出了风格，圆满完成了各项预定赛事，达到了预期的目的。徐红岩书记对今后嘉峪关市医疗卫生事业的发展提出了三点希望：一是要凝聚共识，把握发展方向；二是要加强

培训，提高整体素质；三是要加强宣传，营造良好氛围。

市科技局局长张孝祖同志宣读了《2018年全市卫生计生系统岗位技能竞赛表彰决定》。嘉峪关市中医院荣获的奖项有：急救岗位技能竞赛团体二等奖；针灸技能竞赛，李晓鹏荣获个人二等奖，董学洲荣获个人三等奖；妇幼健康技能竞赛，兰小娟荣获个人二等奖，虎彩花荣获个人二等奖；中药

调剂服务技能竞赛荣获团体一等奖，吴建梅荣获个人一等奖，李伟龙荣获个人二等奖，柴裕荣获个人三等奖；市中医院超声科、药剂科获得省级卫生计生系统岗位技能竞赛团体奖；市中医院超声科周蓉蓉荣获省级卫生计生系统岗位技能竞赛一等奖。

提高诊疗水平 服务社会大众
嘉峪关市中医院 嘉峪关市第二人民医院 供稿