

■见习记者 沈怡筠

“都说家是温馨的港湾，一个幸福美满的家庭，离不开每一个家庭成员的付出。任莉玥家庭是一个建立三年的平凡而幸福的三口之家。对他们而言，家的定义是 FAMILY，是爸爸(Father)和(And)妈妈(Mother)我(I)爱(Love)你们(You)。他们用自己的真心和实际行动，以身作则，实践着中华民族传统家庭对真善美的传承、对美好社会延续的接力。”



# 爱是守望相助 更是传递接力

——记全国最美家庭任莉玥家庭

## 善心善行 让爱无界

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”这句话在我做了母亲，有了小孩之后，才发现其实这句话的分量很重。”新手妈妈任莉玥和她的丈夫都是独生子女，典型的“421”家庭，他们不仅要承担子女的教养问题还有父母的养老问题。

“刚进入职场的时候，并没有很好的条件，没有母婴室。”任莉玥曾在公司的卫生间听到“美德乐”(吸奶器)的声音，这让她有些诧异，也让她决心做一点什么。

作为一名建造领域的工程师，她在做公司整体规划时，辟出了一个十平方的空间，把它打造成了温馨的“母爱10平方”。“我希望我的同事能够得到比我更加好的优待。”这个“母爱10平方”不仅为母乳期的集团女性同事提供了良好的哺乳环境，也获得了联合国儿童基金会(UNICEF)和中国疾病预防中心的权威认证。

在丈夫的支持下，他们一同考察各孤儿院的运作，在确认用奶情况后，还处于哺乳期的任莉玥就带

着她的宝宝去孤儿院捐赠余奶，而在母乳妈妈互助群中获悉患病婴孩需要母乳支持后也积极与患儿家庭联系，任莉玥在全家的支持下一次次无偿提供母乳支持。当被质疑赠奶会不会影响自己儿子需求量时，任莉玥与丈夫表示虽然儿子很小，但也是在耐心解释征求过儿子的意见以鼓励的方式由他自己做出捐赠多余口粮的决定。任莉玥和丈夫都希望通过这样的行为，潜移默化地去影响孩子的成长。“我希望让他知道，爱不仅仅是对个人的，也可以是对他同龄的小伙伴，互帮互助是没有界限的，爱也是没有界限的。”她和家人用切身的行动去告诉孩子什么是关爱、平等和友谊。

夫妻二人平时工作繁忙，难得有休息时间，但只要一有时间两人总是陪儿子学习玩乐。夫妻二人合力培养孩子全面的能力与良好的习惯，如垃圾入筒、自己穿脱鞋衣、擦桌子等。不仅如此，夫妻二人带着儿子积极参加各种活动，亲近自然、体验高科技、观看展览、参加各种公益活动等，他们身体力行，用行动诠释着“爱”是家庭的全部。

## 孝心孝顺 让爱传递

“80后的我们逐渐成为社会的主力军，我们的上一代人不仅把我们抚养成人，现在还在帮忙带我们的下一代。”通过自己的母亲，任莉玥觉得对于家中的老人也应该有更多的关注。任莉玥经常在想，双职工家庭在父母需要被24小时照料的时候，有没有一种更加安心、放心的方式去实现他们的孝心。在游学期间任莉玥也精心整理了居家养老见闻，并积极给周边长者科普居家养老的理念，提高了长者对居家养老的信心。后来，在公司的安排下，任莉玥被调往集团下属养老公司并参与居家养老的项目建设，“我希望利用这次调职参与筹建养老项目的机会，能够提前为周边的长者做些力所能及的贡献，也是作为自己孝心的提前演练。”她视项目如孩子，项目开展过程中，她一直运用各种方法去调研、查验专业数据、拜访同行专家，以期能极尽所能为长者提供舒适宜居的养老环境。

“我先生因为做通信行业，对项目中的智能养老这块也十分关注，

也会提出一些改进的意见。”在做通信行业的丈夫张物的鼓励及支持下她克服多重困难，并且在保证长者的实际需求下更为长者提供了全方位高质量的安全养老环境，并获得绿色建筑评估(LEED)认可的加分认证。

为了让这个项目更加贴近老年人的需求，任莉玥在征求了母亲的意见后，也带着自己的母亲来到了他们的居家养老门店，母亲在体验的过程中也提供不少宝贵的意见给任莉玥，让任莉玥更能了解老年人的真正需求，从而真正实现为老年人提供他们所想要的养老模式。

正所谓“小家庭，大幸福”，任莉玥家庭是平凡的，但也是千千万中普通家庭的缩影，夫妻之间的互相扶持、互相包容，将善心善行、孝心孝顺落到了日常生活中。

“从一个小家庭出发的小意愿，如果说可以影响到更多家庭参与其中的话，这会成为我们家庭中每一个分子值得骄傲的事情。”任莉玥希望他们的善心善举也能吸引到更多的家庭一同参与，将一份小爱汇聚成大爱。

## 【本期导读】

缺口大，



第02版

今年，上海一所师大幼教应届毕业生加起来还不够上海一个区的幼师需求，本市幼师缺口凸显严峻，合格的老师从哪里来？

## 往事并不如烟



第14版

2011年5月14日，国际货币基金组织主席卡恩在纽约被逮捕，他涉嫌对索菲特酒店一名32岁的女服务员进行“性侵犯”。

蒋勤勤 维护名誉权案胜诉



第16版

演员蒋勤勤诉成都商报社侵害名誉权一案日前做出一审判决，法院认定被告侵害了蒋勤勤的名誉权，判令其向蒋勤勤公开赔礼道歉，赔偿精神损害抚慰金等。

上海市卫计委授权发布  
合理用药  
上海医药集团特别支持

# 你适合服用膏方吗？

膏方，相比成方膏方有自己的适应人群，针对性强。  
膏方能治病吗？

中医上有“虚者补之、实者泻之”的说法。临幊上，头疼、体虚、胃口差等绝大部分症状是检查不出来的，在现代医学中不能称之为疾病，而在中医理论中这些症状都对应着湿寒、郁热、气血两亏等症候，进补其实就是治疗。

哪些人适合服用膏方？有不适合的人群吗？

膏方主要适合年老体弱、生病体弱、体质先天不足等，以及患有长期慢性疾病且病情稳定，为维持治

疗和防止复发的虚劳人群。针对这类人群，膏方主要有两个疗效，一是进补增强体质，二是维持治疗。

急性发作期的疾病不适合服用膏方，不仅影响膏方的吸收，反而会给脾胃增加负担。另外，脾胃功能不好的患者，也不适合服用。

膏方和传统的中药汤剂有什么区别？

膏方在中医理论里是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方，经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半

流质或冻状剂型。

一般情况下，中药汤剂主要针对比较急性的病症，起效快，并起到短期内调整治疗的效果；而膏方浓度高、体积小、携带方便，适合于小剂量、长时间的调理和维持治疗。

是不是越贵的膏方越好？

膏方本身含有的滋补的名贵药材比较多，所以总体上价格会偏贵，再加上近几年市场因素，导致一些中药材价格上涨，也是膏方价格上扬的原因之一。但是，任何药都是最适合的才是最好的。处方膏方更是强调个体化，即对症治疗。

因此，刻意的追求用贵的药材是没有意义的。

膏方的服用周期为多长？有保质期吗？

传统意义上的膏方一般是从冬至吃到第二年立春，一般服用周期为6-8周。现在的膏方多为真空包装，放冰箱冷藏保存可以延长有效时间，一般建议至少一年内服用。

中国医药工业信息中心采编

窦丹波，主任医师，教授，医学博士。上海中医药大学附属曙光医院传统中医科主任、中医内科教研室主任

立冬刚过，不少老百姓就想着去开一些膏方补一补。膏方是一种传统的中药制剂，由临床经验丰富的医师根据人的不同体质、不同临床表现而拟定的个体化处方，具有很好的滋补作用和治疗作用。

固元膏这类药品属于膏方吗？

市场上的固元膏、益母草膏、十大全补膏等都是膏方的一种，属于成方膏方，生产方便、构成方便，适合比较简单的病情。医院开具的处方膏方是依据个体不同情况开具的

窦丹波，主任医师，教授，

医学博士。上海中医药大学附属曙光医院传统中医科主任、中医内科教研室主任