

送你一朵小红花

——生命教育主题读书会见闻

本报记者 侯莎莎

还记得2020年底上映的影片《送你一朵小红花》吗？影片讲述了两位身患癌症、身处绝境的年轻人的故事，因为有了陪伴、爱和鼓励，这个向死而生的故事里充满温情和乐趣。

“我能看到未来”，片中男主角韦一航的觉醒伴随着爱亲人、爱他人、爱生活的信念而来，让人看到了生活的美好，感受到在困境中活下去的精神动力。

9月3日举办的小水滴读书会活动的主题与这部影片是如此相似。故事的主角们同样有着令人扼腕痛惜的命运，但是，在他们生命的最后一程，有宁养院医护工作者的默默陪护，仿佛照进他们生活的一束光，让他们的生活多了温暖的色彩。

当日傍晚，秋雨蒙蒙，人们撑伞走进位于东昌东路的普禾书吧。读书会嘉宾——牧琳爱爱心基金会理事、聊城市人民医院宁养院首任主任高杰，在读书会开始前播放了影片《彩虹日记》。

这是发生在我们身边的真实故事。

17岁女孩彩虹(化名)得了骨肉瘤病，在她生命的最后一程，宁养院的医护人员给予她关爱和鼓励：为她免费提供止痛药物，为她梳头装扮，为她举办生日会，带她参观聊城大学……彩虹开始积极面对生活，加入宁养院的义工队伍，陪伴其他患者，鼓励他们乐观生活。

彩虹生命的最后时光平静而温暖。她去世后，将日记本留给了宁养院，感谢医护人员对她的尊重和照顾。而这本日记本，至今被医护人员珍藏。

这是尊重与珍爱生命的双向奔赴啊！在爱和尊重中，濒临死亡的花季女孩重获了新生的力量。如同影片主题曲所唱的，“送你一朵小红花，开在你昨天新长的枝桠，奖励你有勇气，主动来和我说话。不共戴天的冰火啊，义无反顾的烈酒啊，多么苦难的日子里，你都已战胜了它。”

在向死而生的绝境中，来自身边人的爱和鼓励，叩开了女孩冰封的心灵，绽放了十万朵怒放的蔷薇！

多年来，高杰目睹了很多患者离世。他在讲述如何陪伴一位患者走完最后一程

的故事时，全程手握纸巾，眼角泛着泪花。

他讲述了自己与患者、患者家属建立起来的联系以及如何抚慰他们心灵的感人故事。故事中，包含着医生与生俱来的共情能力及对他人痛苦的尊重。

他陪伴一位患者面对母亲的离世：一个人不应该在插着各种仪器的抢救室里死亡，而应该在亲人相伴的温暖中离世。

他和同事、志愿者照护病痛之躯，为患者擦洗腐烂的身体，让他们洁净、有尊严地生活。

他和同事帮助患者减轻病痛，并关注临终者跨越生死的感受，达成他们未竟的心愿。

他对待患者家属像对待亲人一般，接纳他们崩溃的情绪，抚慰他们因失去至亲产生的心理创伤。

如果说“给予患者以生命的尊重，陪伴他们走最后一程”是高杰工作的日常，那么，生命教育则是高杰和他的同事最想做的一件事：“带大家到生命尽头看一看，引导大家反观现在的生活，从而懂得保护自己、关爱他人，更加珍惜生命，承担一定

的社会责任。”

高杰抛出这样一个问题，“生命如此短暂，为什么我们还需要甜甜圈”，引发在场听众的深思。

如同“珍惜每一刻，珍惜每一种痛”“我能看到未来”“人不管有病没病，有胆没胆，活的是个精气神”……《送你一朵小红花》影片中这些经典台词所传递的生命观一样，在场的听众都认可这样的答案——“我们的生活没有意义，我们只是宇宙的尘埃，总有一天我们会被人遗忘。但是，在这样艰难的现实下，我们仍然可以活着，享受这个世界的美好。”

读书会接近尾声时，小水滴读书会创始人刘胜前感慨地说：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。尊重生命是生命教育的基础和根本，我们或许应该从网络沉迷中挣脱出来，多关注、思考生命的质量，赋予生命更多意义。”

此时，窗外的雨已经停了。参加读书会的听众对生命的思考，也伴随着阵阵秋风，抵达更深的地方。是的，积极生活，人人都值得拥有一朵“小红花”。

白露节气后 多吃白色食物

本报记者 孙克锋

白露秋分夜，一夜冷一夜。9月7日是白露节气，9月6日，记者采访到山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主任谷万里，听他讲述白露节气后如何养生。

谷万里认为，白露节气后，人们应该及时调整饮食，防秋燥。根据中医五行理论，五脏中的肝、心、脾、肺、肾和五色中的青、赤、黄、白、黑相对应。也就是说，肺脏与白色相对应，故吃白色食物可达到养肺的效果。可以选择百合、杏仁、燕麦、川贝、山药、银耳、甘蔗、马蹄、白萝卜、雪梨等食物，另外，还可以增加芝麻、蜂蜜、西红柿、乌梅等柔润食物的摄入量，以益胃、养肺、

生津。还应多喝水，保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。不过，白色食物性偏寒凉，生吃容易伤脾胃。对于脾胃虚寒(表现为腹胀、腹泻、喜食热、怕冷等)的人来说，应将白色食物煮熟后吃，减少寒凉之性，既养肺又不伤脾胃。此外，由于每种白色食物都具有不同的养肺功效，若把几种搭配在一起吃，往往具有更好的养肺效果。

谷万里说，白露节气后，天气一天比一天冷，应注意防风寒，建议不露脚、不露脐、不露肩。可用冷水洗鼻子，增强鼻孔和整个呼吸道对冷空气的适应能力。用冷水洗脸，促进面部血液循环，增强面部的御寒能力。此外，早晨多做深呼吸，提高机体的免疫力。秋季多锻炼肺部，有利于预防呼吸道疾病。



劳动美化校园

9月7日，东昌府区道口铺中心小学的学生在拔草，美化校园。

今秋开学起，劳动课将成为中小学的一门独立课程。东昌府区道口铺中心小学提早谋划，除按要求设好设足劳动课外，还积极组织学生走出教室，走进大自然，学习劳动技能，体验劳动乐趣，提升综合素质。

本报通讯员 郭玉芳

你督促我 我提醒你

文明旅游为水城“中秋”增亮色

本报讯(记者 陈金路)9月7日，距离中秋节还有3天时间，在聊城水上古城景区和东昌湖风景区等地，文明旅游现象处处可见。游客在欢快的气氛中尽享秋之美，文明旅游为秋日的水城增添了不少亮色。

当日上午10时许，在聊城水上古城外地游客核酸采样点，排队进行核酸采样的游客并不算多。一位年轻女士领着一名五六岁的孩子疾步赶来。看到队伍中空隙比较大，孩子赶紧站了过去：“妈妈，快来，站到这

里！”“孩子，叔叔、阿姨早就排好队了，咱来得晚，不能插队！如果都插队，秩序不就乱了吗？”“妈妈，我知道了，自觉排队！”这位年轻妈妈与孩子的对话感染了身边的人。她告诉记者，她姓张，从邯郸来聊城探亲。通过身边的小事一点点教给孩子养成良好的文明习惯，张女士的言谈和举止展现了一名外地游客的文明素养，也是水城文明旅游的一个缩影。

临近中午，记者在东昌湖风景区湖滨公园看到，市民或游客有散

步的、有吹拉弹唱的、有打太极拳的。一名年轻的男士躺在公共长椅上玩手机，不时发出“咯咯”的笑声。“走吧，躺在座椅上多不文明，这是公共座椅，你躺下占用3个人的座位，别人坐哪里？”他的一位同伴从附近走过来，提醒他说。

记者发现，聊城公园设有专门的吸烟区。“公园人多，想吸烟需要到亭子那里的吸烟区，这样很好，避免了大家受到二手烟的危害。”前来游玩的王怀正说。

守护花开 法伴成长

法治宣讲呵护“小小少年”

本报讯(记者 孙克锋)9月5日上午，阳谷县司法局高庙王司法所协同山东鲁衡律师事务所在高庙王镇高庙王小学开展了以“守护花开法伴成长”为主题的校园安全法治宣传教育讲座，开启了新学期法治宣讲第一课。

山东鲁衡律师事务所的律师从刑法、民法典、未成年人保护法、《山东省学校安全条例》等法律法规入手，结合真实案例，讲述了近年来发生在身边的运用肢体暴力、语言暴力、网络暴力等手段进行的校园欺凌行为，提醒同学们要学会运用法律武器保护自己的合法权益。

阳谷县司法局通过法治宣讲进校园活动，加深了小学生对校园安全重要性的认识，有助于平安校园建设。