

白大褂下的育儿哲学

张元森的“科学育儿处方”

■记者 潘益慧

穿上白大褂，他是三甲医院里严谨的消化科医生，专注患者胃肠健康的每一处细节；脱下白大褂，他转身成为二胎家庭的“超级奶爸”，将医学智慧融入育儿日常。父亲节前夕，记者走进瑞安市人民医院医生张元森的“双重世界”，记录这位医生爸爸独特的科学育儿经——一份融合专业与温情的“健康处方”。

处方一：餐桌上的“营养配伍学”

“孩子的每一餐，都像开一张精准处方。”张元森的餐盘哲学充满医学色彩。他家的餐桌拒绝“精制碳水霸权”，遵循“膳食金字塔”：糙米与藜麦混搭的主食、彩虹色蔬菜拼盘、清蒸鱼与坚果的优质蛋白组合。“有句话说：消化科医生最懂‘吃错’的代价。”他笑着解释，“科学喂养不是机械计算卡路里，而是让孩子理解食物与身体的对话。”

张元森6岁的女儿抗拒吃胡萝卜时，他没有强迫女儿吃，而是掏出科普彩图讲解：“你看，胡萝卜里的维生素A就像小卫士，专门保护眼睛城堡！”女儿瞪大眼睛吞下胡萝卜，从此爱上这个“护眼英雄”。

处方二：免疫力建设的“循证医学”

从医10年，张元森深知“预防大于治疗”。在他家的健康守则里，户外运动是“每日必服药剂”：每日十分钟亲子体操，周末必有户外“撒野”时间。儿子一度抱怨：“爸爸老是让我晒太阳！”他却搬出实验室数据：“紫外线能帮皮肤合成维生素D，就像给你的免疫力穿铠甲！”

医生的职业习惯也被张元森巧妙转化——全家洗手时玩“七步洗手法比赛”，孩子们为争当洗手冠军，连指缝都不放过。妻子调侃：“别人家孩子听童话入睡，咱家孩子听爸爸讲‘肠道菌大战病毒’的故事。”

处方三：心理健康的“非药物疗法”

“消化系统是‘第二大脑’，情绪压力直接反映在肠胃功能上。”张元森格外关注孩子的心理“消化能力”。在每天雷打不动的“心灵SPA时间”，他关闭手机，专注倾听孩子们讲述幼儿园的“重大事件”——哪怕只是“今天小美抢了我的蜡笔”。

而角色扮演是家庭保留项目：女儿戴着玩具听诊器给他“看诊”，有模有样地学着张医生的语气：“你最近压力大，需要多补充快乐营养素！”他借机引导：“对啊，就像爸爸告诉你的，开心时肠胃也会跳舞。”

处方四：探索欲的“生长因子”

医学背景赋予张元森独特的“科普基因”。郊游时，他会突然蹲下指着蒲公英说：“看！这些白色小伞兵和免疫细胞一样，都有扩散使命。”博物馆里，他带儿子对比古代药碾和现代胃镜，解释道：“人类探索身体的方式，就是不断接近真相的过程。”

这种“随时随地”的教学效果显著——他5岁的儿子最近郑重宣布：“我长大了要发明能拍照的胃镜，让小朋友做检查时不害怕！”

问及父亲节愿望，张元森的答案很“医生”：“希望孩子们永远不需要以患者身份走进我的诊室。”但随即又露出父亲特有的柔软：“其实他们早已是我的‘小医生’——治好了我的职业倦怠，让我记住医学最初的温度。”这或许正是当代父亲群体的缩影——在社会责任与家庭角色间无缝切换，用理性与温情，书写属于这个时代的育儿处方。



张元森一家



在成长世界里

读懂「父爱」



有一种父爱与血缘无关 虞海河与28个“孩子”的幸福故事

■记者 金汝 潘鹏程/文 孙凇/图

“幸福一家”现在只有一个娃了，没有了往日的热闹，这是个幸福的烦恼，说明困境儿童有了政府“兜底”，是好事。已经出去的“孩子”常回来聚聚，他们发展得好，也是一种幸福。”6月12日，在广东出差的虞海河接受记者采访时，语气中满是自豪和幸福。

自2007年起，虞海河将28名困境孩子汇聚到“幸福一家”，免费为他们提供生活和学业开支，让他们感受家庭的温暖，也让这些孩子们绽放出了由衷的笑容。

给困境孩童一个幸福的家

虞海河创办“幸福一家”的想法缘自儿时的遭遇。年幼时，虞海河家经济条件不好，父亲早逝，他辍学当木工，帮家里分担经济压力。此后多年里，靠亲友资助长大的他，深深体会到那些失去父母或家庭窘迫的孩子对幸福的渴望。

靠着勤勉，他办起了一家摩配厂，手头有了一些积蓄，也萌生了照顾一批困境孩子的想法。

2006年8月，虞海河和妻子、母亲商议成立“幸福一家”。经过一年的筹备，2007年8月30日，8名来自不同家庭的困境孩童走进了虞海河的家，与虞海河一家人组成了“幸福一家”。

此后的日子里，陆续有人离开，又有新成员加入，“幸福一家”先后迎来了28个孩子。虞海河承担了他们所有的生活与学业开支，每年在这些孩子身上花费的资金不下20万元。

因为公益之举，“幸福一家”曾获浙江慈善奖，虞海河曾获瑞安慈善事业突出贡献奖、感动温州十大人物等荣誉，他的妻子戴其丽、母亲郑美香曾上榜“中国好人”“浙江好人”等。

“严父”也有慈祥的一面

18年6500多个日夜，孩子每天的吃喝住行、学习教育、生病闹脾气等，每一件事情都要花心思、费力气。

在虞海河及家人的努力下，孩子们相处得非常融洽，在“幸福一家”住得很安心。

“这里的很多孩子因为家庭原因，普遍缺乏父爱。我只是以父亲的角色给他们一个幸福的家，帮他们度过最困难的阶段。”虞海河说，在“幸福一家”，母亲郑美香和妻子戴其丽总是和蔼可亲的，他则扮演着严父的角色。

他十分注重孩子们的教育问题，专门请了家教抓学习成绩；有的孩子性格孤僻，有时还会说谎话，虞海河知道后严肃地把这个孩子叫到跟前批评教育。

但是虞海河严厉的背后也有慈祥的一面。“幸福一家”的孩子来自不同的地方，刚开始共同生活时常常争吵、打架，虞海河不停地劝这个、安慰那个，时常凌晨还得保持高度“警觉”。即使在重庆经商，他也是一天一个电话问候孩子们的情况，出差回来第一件事是看望孩子们。

点滴爱心不断传承

在虞海河一家的悉心呵护下，“幸福一家”的孩子们茁壮成长起来，都有了各自的人生，有的入伍参军，有的考上大学，但他们没有忘记“娘家”，时不时和虞海河一家分享开心事、好消息，逢年过节也经常回来团聚，父亲节来临也会给虞海河送去祝福。

虞海河说，“幸福一家”的宗旨是不讲求回报，就像绝大多数父母对子女一样，不会想着把子女养大，从他们身上获得什么，但是“幸福一家”的孩子们懂得感恩，让“老父亲”倍感欣慰。

令虞海河没想到的是，“幸福一家”的温暖还在潜移默化地影响着下一代。他的大儿子虞安凯应征入伍后，捐出一半的津贴用来做慈善，一直坚持到退伍。他还说要继承爸爸的慈善事业，肩负起“幸福一家”的责任。

许多“幸福一家”的孩子也将“慈善”放在心间，尽己所能帮助别人，将“虞叔叔”的大爱精神传承下去。

虞海河说，创办“幸福一家”是他的一个梦，他的梦就是尽自己所能，让困境儿童感受到温暖和爱。他把这个梦当作终身事业，即使自己干不动了，也希望下一代将这种精神传承下去。而现在，这个幸福梦，正在慢慢实现。



虞海河和幸福一家的孩子们

爱与善的代代传承 李永琳“以善育人”的父亲智慧

■记者 潘虹

今年95岁的离休教师李永琳，用三十二载的坚持与奉献，书写了一部充满爱与温暖的公益传奇，成为社会正能量的先进典型，获“全国最美家庭”“长三角慈善之星”“浙江好人”“全省离退休干部先进个人”“最美温州人·温州好人”“瑞安市道德模范”等荣誉。

李永琳的善举还影响了整个家族，成为当地慈善事业的模范。在父亲节来临之际，让我们一起来看看曾获“全国最美家庭”的大家长，如何用行动诠释“以善育人”的父亲智慧。

父爱无声播撒善种

1930年，李永琳出生于莘塍一户贫寒家庭，他的童年在贫困的阴影下度过。小时候，他的父亲就一直告诉他读书的重要性，为了让他学习，父亲四处借钱供他读书。

“父亲经营着小店，面对他人赊账却不催讨，在父亲看来，那些家庭更困难。”李永琳说，父亲的言传身教对他的影响很深，这种善良和宽容深深地感染着他，“正是因为父亲的善良和循循善诱，成为我发奋学习的动力，也在我心中播撒下同情弱者、扶弱济困的种子。”

“参加工作后，父亲常常教育我要多去帮助贫困学生。我深知，一点帮助可能改变一个孩子的一生，我愿意成为那个改变他们命运的助力。”李永琳说。

身体力行传承善意

1993年，离休后的李永琳开启了公益助学之旅，这一坚持就是32年。生活上，李永琳一直都很节俭，每一分钱都精打细算，希望能多资助一名困境学生。

李永琳的资助准则独特而温暖，不仅给予经济上的援助，更给予心理上的关爱。每确定一个资助对象，他都会事先亲自前往学生家中，深入了解困难和需求。在资助期间，他坚持定期家访，关心学生的学习进展、生活状况，及时给予鼓励和支持。即便学生步入社会，他也会通过电话、书信等方式，时刻关注他们的成长，尽己所能提供关爱和帮助。

李永琳的爱心像一颗种子，在家族中生根发芽，茁壮成长。女儿李兴华积极参与“春蕾计划”，资助了多名“春蕾”女童；次子李向华在“5·12”汶川大地震发生后，组织心理疏导志愿队奔赴理县，为受灾群众提供心理援助。

在李永琳潜移默化的影响下，家族中先后有20余人投身教育事业，“助学地图”从瑞安扩展到汶川。

善心化雨润泽桃李

2015年，李永琳发动家族成员成立了瑞祥慈善爱心基金。如今，该基金的负责人是李永琳的外孙女温暖。受外公的影响，她带领瑞祥学校师生们积极参与慈善事业，为社会奉献爱心。

据不完全统计，李永琳资助的金额已超150万元。这个数字的背后，是150余名寒门学子命运的改变，其中，5名学生完成了研究生学业。时光荏苒，从李永琳父亲小店赊账簿上无声的宽容，到李永琳助学路上坚定的足迹，再到李永琳子女在不同公益领域延续的炽热情怀，这份源自李永琳父亲的善良，代代传承，化作“善”的种子在家族生根发芽，汇聚成一股温暖而持久的社会暖流。



李永琳和外孙女温暖

