



●营养均衡是预防癌症的关键

引领健康，科普先行。采访当天上午9时，青岛晚报小记者集结完毕，在讲解员——康复大学青岛中心医院主管护师李晓梅的带领下，正式开启了健康之旅。青岛市肿瘤防治健康教育基地以蓝色、白色为主基调，是青岛市首家以肿瘤防治为主题，全方位展示青岛市肿瘤发病形势、防治工作及肿瘤防治知识的现代化展馆，设六个展厅：医院发展史、健康基石、认识肿瘤、预防肿瘤、筛查与诊断、精准治疗，并建有一个“健康小屋”、一个“健康大讲堂”。

“大家看看这个数字是多少？”“1万。”“如果我去掉前面的1，数字又是多少？”“0。”李晓梅通过展板上的一串数字向小记者揭示了健康是“无价之宝”，“健康就像是那个至关重要的‘1’，而金钱、事业、家庭等就像是跟随其后的‘0’。只有当这个‘1’稳固存在时，后面的每一个‘0’才能有其意义和价值。”通过生动形象的讲解，小记者了解了影响健康的因素、常见肿瘤、肿瘤治疗手段等，并近距离观察了发生癌变后的人体器官标本。

活动现场，膳食宝塔模型吸引了小记者的注意。从底层的谷薯类，到中层的蔬菜、水果、畜禽鱼蛋奶类，再到顶层的油盐和糖，李晓梅围绕这座模型，详细讲解了每一层食物的摄入量及其在日常饮食中的重要性。“大家平时都是怎样吃豆制品的？”“我爱吃豆腐脑。”“我一般吃白菜炖豆腐。”“我妈妈会给我做豆浆。”在一问一答中，李晓梅进一步阐述了豆制品的重要性，“豆制品含有丰富的营养物质，如优质蛋白质、钙、铁以及多种维生素等，这些都对维护人体健康至关重要。”此外，李晓梅强调，遵循膳食宝塔的指导，保证食物多样、营养均衡，是预防癌症、维护健康的关键。“通过此次学习，我学到了要从小养成健康的生活习惯，保护好自己的身体健康比什么都重要。”来自青岛市市南区实验小学三年级五班的李金爱说。

●身体是情绪的“反应器”

青少年心理健康一直是社会关注的问题，对于孩子的成长来说，心理健康比成绩更重要。

此次公益活动不仅让小记者深入了解了肿瘤防治的科学知识，更在随后的“健康大讲堂”中，给小记者们上了一堂启迪心灵的关于情绪与爱的心理课。“你们在学校和同学吵过架吗？吵架以后自己是不是很难过很委屈？有没有及时和家长沟通呢？”心理

治疗师牟宗珂给小记者们上了一堂心理课。在这个谈癌色变的时代，健康成为每个人最宝贵的财富。远离“肿瘤君”的健康生活“钥匙”往往就掌握在我们自己的手中。

近日，由青岛市卫生健康委员会和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动再次“启程”，今年第一站走进青岛市肿瘤防治健康教育基地，邀请青岛晚报小记者担任“健康科普使者”，在家长陪同下，深入解锁抗癌秘籍，共同学习远离“肿瘤君”的实用知识。此外，资深心理治疗师还为小记者们带来了一场关于情绪和爱的心理课堂，指导他们面对负面情绪这一难题时，如何做出“最优解”。活动全程在掌上青岛APP、青岛晚报视频号上“云端”直播，累积观看量超30万人次。

治疗师牟宗珂以生活中常见的心理问题，向小记者阐述了情绪与健康之间的紧密联系。牟宗珂指出，身体是情绪的“反应器”，一半以上的情绪，都会以“攻击”身体器官的方式来消化自身的情绪困扰。长期的不良情绪如焦虑、抑郁等，不仅会降低免疫力，而且会增加患病风险，还可能引发一系列身体不适。因此，对于一些负面情绪，最好的处理方式并不是压抑和拒绝，而是用语言表达出来，这对于维护身心健康至关重要。

在老师温柔且专业的讲解下，小记者纷纷敞开心扉，“我的姐姐变得和以前不一样了，从前她会把不舍得吃的恐龙巧克力留给我，但最近我找她陪我玩的时候，她会凶巴巴地吼我，我觉得委屈极了。”来自青岛同安路小学三年级二班的邹清然与老师分享道。老师仔细地倾听着，了解到这位小记者姐姐的年龄后，微笑着回应，“那是因为你姐姐进入青春期了，青春期是一个人的身体在飞速发育，心理却跟不上身体发育

的时期。这时人的内心活动复杂，情绪不稳定是青春期典型的心理特征。”我回忆了一下，每次和姐姐争吵后，她都会抱抱我，安慰我，有好事时她也会第一时间想到我，想到这样的姐姐原来是因为发育而导致的烦躁和情绪不稳定时，我瞬间理解了她。”经过与老师的交流，邹清然心中的疑惑和委屈渐渐消散，同时，她开始意识到，尽管成长会带来变化和挑战，但家人之间的理解和支持永远是最宝贵的财富。

来自青岛市第五十三中学小学部二年级一班的王梓彤也分享了自己的感受，“在这堂课上我学到了情绪不能压抑，要及时用声音发出。同时，要认同自己，从爱中成长，遇见最美的自己。”讲座后，小记者们参加了一场健康知识比拼赛，为当天的健康之旅画上了圆满句号。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 翟璐璐 陈柳青 摄影 管浩然 小记者 韩承昱 段懿宸 李金爱 邹清然 王梓彤



青岛晚报小记者走进青岛市肿瘤防治健康教育基地。

解锁预防癌症秘籍 与“肿瘤君”说拜拜

“健康教育进学校”公益活动走进青岛市肿瘤防治健康教育基地 学习如何守护身心健康



■相关链接

青岛市肿瘤防治健康教育基地

青岛市肿瘤防治健康教育基地是青岛市政府2007年度十件实事之一，基地占地面积400平方米，该基地是以肿瘤防治为主题，全方位展示青岛市肿瘤发病形式、防治工作及肿瘤防治知识的现代化展馆。

青岛市肿瘤防治健康教育基地承担着传播健康知识，肿瘤预防、筛查、诊疗、康复健康教育的职能。本基地落实《健康中国——癌症防治方案》，并结合青岛市对健康教育的要求，倾情打造市民公益健康教育大课堂，通过对科普展出和健康宣教，持续提升市民健康水平，大力推进“健康青岛”行动。通过民众到基地参观学习、专家走出去送医送健康等形式，多措并举，着力加强公众的健康知识和对肿瘤的全面准确认识，减少公众对癌症的盲目恐惧；指导肿瘤患者选择合理的诊疗手段及提高癌症患者的自我判断和认知能力。切实做到肿瘤的早预防、早诊断、早治疗，为推进“健康青岛”、提高市民的健康素质作出应有的贡献。基地获批“山东省健康教育基地”“青岛市健康教育基地”“青岛市科普教育基地”“青岛市科普示范工程”等荣誉称号。基地免费向公众开放，接受机关企事业单位、学校、社区等预约参观。



扫码看直播回放。

小记者手记

肿瘤防治 健康乐行

青岛中央商务区实验学校 韩承昱

学会了尊重自己的感受，给自己足够的温暖和关怀。当我们内心充满了爱，自然就能更好地将这份爱传递给身边的人。

这堂课让我意识到，青春期的我们，正站在自我认知与成长的十字路口，学会爱自己，不仅是情绪管理的关键，更是未来能够温暖他人、照亮彼此的重要基石。我们要学会倾听内心的声音，接纳不完美的自己，以更加坚韧和温柔的姿态，迎接每一个晨曦与黄昏。

活动的尾声，我们迎来了一场充满趣味的健康知识大比拼。在欢声笑语中，我们对健康食品有了更深入的了解，并掌握了更多实用的身体保健技巧。这次活动让我深刻认识到健康并非遥不可及，它就巧妙地融入在我们日常的饮食细节里。原来，合理膳食、适量运动、戒烟限酒以及保持心理平衡，正是构成我们健康生活的四大基石。我衷心希望，每一个人都能在日常生活中践行这些原则，共同拥有健康、快乐的体魄。

老师还告诉我们尊重和爱的重要意义，他们就像是心灵的双翼，能够让我们自由翱翔。爱自己，就是

健康知识学习行

青岛嘉定路小学 段懿宸

人的感受需要被身边重要的人听到、看到，平时可以把情绪、想法、念头和感觉用语言表达出来。情绪有时会体现成躯体化症状，说出来压力就不会成为攻击身体器官的毒素。

老师提问大家：LOVE会让你想到什么呢？这里蕴含的意思是：L: Listen 倾听, O: Obligation 责任, V: Value 尊重, E: Excuse 宽容。倾听接纳和温和的语言是有力量的。心里面有什么就会看到和得到什么，一个来自于爱的孩子，得到来自家庭的爱，心里也装着爱，也会有更多的爱给别人。老师还和我们探讨了爱与人际关系、爱与梦想和未来。老师鼓励大家：梦想对每个人都是很珍贵的，探索自己是什么样的人，勇敢的人是力量的人，是最美的。

讲座之后大家还组队来了一场健康知识比拼赛。这次活动有趣又有意义，学习探索身心健康成长，让我们收获满满。