



健康贵阳

你我他

征文集

编 贵阳市爱国卫生运动委员会办公室

你我健康小故事 绘就城市大健康

经济日报出版社



健康贵阳

你我他

征
文
集

图书在版编目 (C I P) 数据

健康贵阳你我他征集 / 贵阳市爱国卫生运动
委员会办公室编. -- 北京: 经济日报出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5196-0430-1

I . ①健… II . ①贵… III . ①城市卫生—贵阳—文集
②城市环境—生态环境建设—贵阳—文集 IV .
① R126-53 ② X321.273.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 267442 号

健康贵阳你我他 

编 者 贵阳市爱国卫生运动委员会办公室
承 办 北京宇传教育科技研究院贵州省分院
责任编辑 张 丹
出版发行 经济日报出版社
地 址 北京市西城区白纸坊东街 2 号
经 销 全国新华书店
印 刷 贵州彩无霸印务有限公司
开 本 787×1092mm 16 开
印 张 16.25
字 数 260 千
版 次 2018 年 12 月第一版
印 次 2018 年 12 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5196-0430-1
定 价 35.00 元

编委会

主 任 魏定梅

主 编 王 灏

副主编 杨 波 黄秋辰 魏 宏

编 委 明卫华 刘 俊 苑坪玉 张 顺

朱 恺 郭 萍 王化招 陈曙光

张 力 李顺阳 胡 鸿 葛 昆

雷 成 杨滢匀 周 阔 李道权

游忠琼 杨 义 董韶卫 王明江

编 辑 (按姓氏笔画顺序排列)

文 超 田应凯 白 杨 龙继东

吕 坤 刘 丹 李志春 何 梅

杨 海 张 力 张子英 周江毅

郭贵惠

编 务 李林洁 喻荣平

序 言

没有全民健康，就没有全面小康。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把人民身体健康作为全面建成小康社会的重要内涵，2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，将健康中国上升为国家战略，并将健康城市建设作为健康中国的重要内容和抓手进行全面部署。贵阳市是全国首批38个健康城市建设试点之一，近年来我市在持续巩固创卫成果的基础上，将健康融入到城市规划建设管理的方方面面，逐步摸索出一条“以打造健康细胞工程倒逼健康城市建设”的道路，通过持续不断的努力，健康环境明显改善，健康服务日益完善，健康文化氛围逐渐浓厚，市民健康水平持续提升，贵阳正在成长为一座积极乐观而充满活力的生态之城。

为深入推进健康城市建设，引导广大民众关注身心健康，2018年6月贵阳市爱卫办牵头组织举办了“健康贵阳你我他”主题征文活动，得到广大市民的踊跃响应和积极参与，先后收到投稿300余篇，让我们看到健康细胞丰盈充沛、生机盎然，十分难得。为此，专家从这些投稿中精选出100篇结集出版，意在让更多的人分享来自不同家庭、不同学校、不同社区、不同单位的真实故事和切身感受，激发对健康生活的激情和向往，集聚建设健康贵阳的正能量。

当前，全市上下正深入贯彻落实党的十九大精神，围绕健康中国战略部署，以市民群众的健康需求为根本遵循，从加强健康细胞工程着手，结合实际打造健康中国贵阳样本。广大市民朋友是健康城市的实践者、见证者、宣传者和受益者，希望大家响应号召、从自己做起，积极参与到健康城市建设中来，争做“健康达人”，为健康贵阳的美好明天贡献自己的一份力量，让我们的城市更加美好！

贵阳市人民政府副市长



2018年12月

Chapter 1 / 一等奖 /

001 _	寻找心中的家 张诗翊
004 _	诗意“黄沙”行 李星
006 _	美丽贵阳 健康生活 洪娅
009 _	初夏悄临观山湖 吴璇
011 _	好人李大爷 胡小卫
014 _	社区健康“智囊团” 谢文华
017 _	“活动活动，想活就要动” ——访 94 岁退休老干部肖志云 王崇权
019 _	感悟“健康贵阳”的三观 龙海
021 _	南明河的艰难涅槃之路 王东铃
024 _	我想至少活到九十五 龙焯成

Chapter 2 / 二等奖 /

- 027 _ 我爱你——生态贵阳 杨载金
- 029 _ 激情高科展风采 曾素梅
- 032 _ 健康生活成就品质人生 李慧
- 035 _ 低头看路，路在脚下 李筱佳
- 037 _ 鸟衔花落山水间——人与自然和美健康 赵晶
- 039 _ 爽爽的贵阳 蔡永庆
- 041 _ 贵阳平凡的城市美容师 张燕
- 044 _ 徒步运动，人生真精彩！ 李云
- 047 _ 生命在运动中绽放 唐玲
- 050 _ 健康公益行 王长勇
-
- 053 _ 林城美景在心间 周培玉
- 055 _ 健康生活 美丽家园 星子
- 057 _ 文明健康在行动 徐谦
- 059 _ 建设美好家园 我们义不容辞 于靖
- 061 _ 社区里的“红马甲” 戴国绘
- 063 _ 行走机器 敖可心
- 065 _ 健康正在进行时 陈园
- 068 _ 身心俱宁练太极 黄阔登
- 071 _ 健康生活 快乐人生——我身边的健康故事 尹伊君
- 073 _ 谁改变了我们 王小萍

Chapter 3 / 三等奖 /

077 _	创卫儿歌四首 林蓝
079 _	如果你身在贵阳 钟代良
082 _	走着，瞧！ 胡瑛
084 _	我的退休生活 李顺序
087 _	世界是留给身体健康的人 袁桂江
090 _	健身，我有“倒术” 雷彦丽
092 _	培育生态健康文化 共建共享健康贵阳 郑汉
095 _	被忽略的健康“杀手” 谢文华
098 _	一日之计在于晨 登高望远体康健 董洁
101 _	绽放贵阳人健康追梦的礼花 筱雨

104	别让健康远走	王伟	
106	健康生活意气风发	余家红	
109	让健康成为一种生活方式	吴政嘉	
111	叶总的养生经	李持平	
113	旧城换新颜	刘雪梅	
116	我们单位的限烟、戒烟史记	段纲	
119	踏踏实实过好老年生活	周自福	
122	快乐的老刘	李贵伦	
124	我深深依恋的“千园之城”绿色贵阳		张玲
126	释放启林活力 共筑健康城市	罗坚	
129	健康是福	蒋兴华	
132	我的健康生活	向雪屏	
135	两个主人	吕欣霓	
137	跳绳，让我有硬“骨气”	葛小泉	
141	校园里的健康生活	邱方墨	
143	搭建健康城市 温暖你我他	黄倩铃	
146	环卫工老李的一家	袁凯恒	
148	绿色新九 金秋筑梦	龚眉铤	
150	丰富活力大课间，打造智慧健康校园		罗晶晶
152	让运动成为一种习惯	刘琳瑶	

Chapter 4 / 优秀奖 /

157 _	最爱你的那个人是自己	袁斗成
160 _	健康 一生的财富	王丽
163 _	变化的厕所	超乎
165 _	相信健康什么都有	景应忠
169 _	我们的迷人贵阳	肖雅琪
172 _	心态健康有感	傅合连
174 _	小城大变化 我们都爱她	范黎
176 _	健康贵阳 健康你我他	秦忆佳
178 _	要想身体好 慢走和睡饱	诸葛泉
181 _	健康的真谛	周涌
183 _	绿绿的贵阳 爽爽的贵阳	卢磊
185 _	健康贵阳 造福贵阳	赵宇翔
187 _	药渣的故事	谢士文
189 _	一路霞光	王盛奇
191 _	其乐融融·健康贵阳	吴明
193 _	我们的贵阳我们的健康	何珺彤
196 _	团圆山	罗可青
198 _	我们的美好家乡	陈思宇
200 _	我要做一个健康的“细胞”	林可韵
202 _	为了未来 正在健康	周家立

204	健康高寨你我他	刘倩
206	全民健康 全面小康	刘军
208	誓将“健康文明”进行到底	代星悦
210	在快时代里享受健康生活	谢瑶
213	沁园春·爽爽贵阳 健康中院	张洪
214	健康贵阳你我他——上学路上	陈之齐
216	镇上“最初的环卫工”	杨明春
218	用足精细绣花功夫 建设美丽宜居息烽	袁兴梅
221	好山好水好风光	兰晴佳
223	环城森林健康贵阳	郝伯珩
225	那些健康生活的人后来怎么样了	皮梦
227	“泳池皇后”诞生记	林小会
229	健康贵阳 文明之风	陈柄睿
231	保护环境靠大家	罗涵钰
233	健康广场舞 和谐社区大家	龙秋宇
235	健康单位的创建在“影响”我的生活	姚如炬
237	健康运动之我“见”	欧婷
240	健康贵阳	郭澈
241	走出来的健康与快乐	谷姜
243	革命靠身体，健康须先行	谢永翠



Chapter 1

/ 一等奖 /



寻找心中的家 / 张诗翊

自从去年我考上现在就读的学校后，我们全家便搬到贵阳了。从最初的不适应到现在的逐渐融入，我与爸爸妈妈在各自的学习、工作和生活中，都努力找寻着属于自己心中的那个“家”的感觉。

六月份，得知贵阳市正在开展“健康贵阳你我他”征文活动后，身为校报记者的我也有心想要参与其中一试身手。但在如何选题这个问题上，却令我大费周章，直到后来发生的那件事情，才让我突然间有了灵感。

那是一个周末，爸爸妈妈把我叫到跟前，郑重其事地说有件事情要告诉我。“女儿，你以后就是贵阳人了！”妈妈说着递给我一本崭新的户口簿。

“爸爸不是说还要再考虑考虑吗？怎么这么快就办了？”我翻看着户口簿问道。“爸爸想好了，贵阳已经不是以前的那个贵阳，把户口迁过来，肯定错了！”爸爸的口气里似乎充满了自信。

听了爸爸的回答，我内心满是疑惑。记得爸爸曾经告诉过我，因为奶奶是贵阳人，他的童年是在贵阳度过的，他对贵阳的印象是：街道拥挤狭窄，空气中弥漫着刺鼻的煤烟味，地面满是小贩摆摊后留下的油渍……

是什么让爸爸对贵阳的认识有了这么大的改观呢？对了！我何不借这个机会采访一下爸爸妈妈，了解了解他们内心的真实想法，说不定还能找到写稿的思路呢！

说干就干，在征得爸爸妈妈的同意后，我拿出纸笔开始了我的采访。“咳咳，下面先请爸爸谈谈是什么原因让您改变了对贵阳的看法，或者说，贵阳的哪些方面吸引了您。”我清了清嗓子，装模作样起来。

“好吧，那爸爸就给你和妈妈说一下贵阳的发展现状吧！首先，贵阳作为贵州省会，城市发展势头强劲，GDP增速连续5年位居全国省会城市第一位。经济实力强了，政府就能把城市基础设施建得更好，贵阳将会变得更加美丽繁华，大家也会有更多的就业机会，收入也自然会更高。”

“其次，贵阳始终坚持走创新驱动的绿色生态发展之路，不仅经济发展了，生态环境保护得也非常好，而且贵阳还是‘全球十佳避暑城市’‘中国数谷’‘中国最年轻城市’‘全国文明城市’等等，现在越来越多的人来到贵阳当起了‘贵漂’，你们学校不也有很多外教吗？”

“再次……”

“好了，好了，我知道爸爸是做研究工作的，但您也不能发表长篇大论啊！能不能请您简单谈谈对‘健康贵阳’的看法呢？”虽然打断爸爸的发言不太礼貌，但我却成功地把访谈话题转移到自己想要的方向。嘿嘿，聪明如我啊！

“健康贵阳嘛！就是要积极引导市民树立健康生活的意识和理念，比如刚刚举办的贵阳国际马拉松比赛就挺好。同时，还必须下大力气抓好环境卫生、市容市貌、交通秩序等涉及民生方面的城市治理工作。这方面，贵阳做得也比较好。比如‘千园之城’‘旧城改造’等等项目，既提升了城市形象，还为市民提供了更多休闲健身的好去处。这一点，你妈妈应该感触更深。”说完这些，爸爸把目光转向了妈妈。

“妈妈没有那么多大道理，我每天早上都要去公园里看看风景，散散步，打打球，锻炼锻炼身体，挺开心的。而且，平时在家门口买菜购物也很方便。妈妈觉得吧，能让老百姓生活便利、心情舒畅的就是健康城市。”退休在家的

妈妈说出了她的心里话。

“你自己有什么体会呢？”爸爸又把目光投向了我。“我们学校也非常重视健康教育和体育锻炼，而且，我和同学们为了增强体质，提高体育成绩，每天晚自习后都会到操场去跑步。”说完这些，我才发现自己的采访变成座谈会了。

不过，通过这次采访，我感觉自己对健康城市有了更深的理解，它不再是一个“高大上”的称谓，而就体现在我们日常生活的点点滴滴之中。在我看来，“健康贵阳”在爸爸的研究工作里，在妈妈的退休生活里，在我的多彩校园里，也在我们的新家里！

李星 / 诗意“黄沙”行

今年9月的一个周末,我与十几个驴友结伴徒步,从竹花村到黄沙渡。其实,县城息烽已有了直达黄沙渡的客车,每天一班。为了方便徒步,驴友们从贵阳自驾过来,没有乘坐客车。从县城到黄沙渡要经过小镇九庄,周六正好九庄赶场,大伙在集镇上购置了一些备用食品,车开到竹花,把车停在竹花小学,背上露营装备就出发了。

这条路我非常熟悉,全程12公里左右,要经过杉林、青坪、新沙五百门等地。驴友们一上路就开始争相拍照,生怕错过了美丽的乡村景致。我的心中却别有一番感慨。96年走这条路的时候,从九庄到竹花的路坑坑洼洼,下雨一脚泥。那时候我们停车的竹花小学还在修建中,街道两边大都是低矮破烂的土墙房子,稍微好一点的是青砖瓦房,脚下的路到处脏兮兮,牛粪、马粪随处可见。18年巨变,今天道路两边都是小洋楼了,还有很多别墅,院子里栽种了许多花草草,还有形态各异的盆景。房前屋后整洁清爽,完全一派新农村景象。

从竹花到杉林和堰坪的公路已全程硬化,从杉林到黄沙渡的公路,正在加高路基,准备硬化。大伙一路欢歌笑语,拍照留影,走走停停,一个小时后到了新沙五百门。顺道而下,离江面越来越近。抬头,路上方悬崖绝壁,让人心有余悸;低头,江面上波光粼粼,让人心旷神怡。波平两岸阔,偶见白鹭水上盘旋。江面上有几只渔船,渔民正撒网打鱼,十分悠闲自得。此情此景,恍若

仙境一般。

徒步至渡口，渡口有几户人家。大伙把露营装备放下休息。当地老乡告知队友，到了黄沙渡，一定得去龙滩瀑布。老乡介绍说：在岩半腰上有一洞口，这洞叫“出水洞”，又名“熬硝洞”，以前有姓马的人家居住过，所以这里又叫“马家沟”。出水洞的水是从新沙龙滩流下来的，所以这个瀑布叫“龙滩瀑布”。瀑布就在五百门下面，“美女晒羞”和盐巴岩之间，距离黄沙渡1公里左右水路。按老乡的说法：“风景硬是安逸得很！”

联系好渡船，背包上船，驴友们都异常兴奋，拍照留影自然成为船上的重头戏。船在江面行，人在画中游。举目远眺，群山逶迤，层峦叠嶂。湛蓝如洗的碧空中白云飘浮，秋风拂面，带着一丝清凉的味道……

近了，在丛山环抱的河谷里，渡船慢慢靠近迎面而来的一处绝壁，这是在五百门上看到的绝壁。一帘瀑布从绝壁半腰的洞口跌落。这瀑布没有黄果树那般气势，仿佛一位温柔绝美的女子，轻舞飘逸……更近了，渡船靠岸，离瀑布还有数百米，沿着大大小小，奇形怪状的石头攀援而上。这时，驴友们被眼前的美景折服了：千丈绝壁衬着数条白银，如烟，如雾，如珍珠，如飞花，奏鸣着欢快的交响曲，跌落成一潭碧水。水深处湛蓝无比，水浅处清澈见底。浅绿淡黄的菌类游丝，吸附在水底的鹅卵石上，把滩底掩映得清新流翠。

这一潭碧水，这一帮不安分的“驴”，已经被赤裸裸的水韵诱惑了！下水游泳是必须的了！我迅速换上泳裤，攀爬上潭边的一块巨石，敞开嗓子吼了一声，跳入水中。那个透心的凉，仿佛遁入一个喧嚣的音乐世界，下沉，浮起，探头出来，那个舒爽！无法用文字表达，超级刺激！

我游向瀑布跌落的地方，那绝壁上跌落下来的水居然是温暖的，一点不冷！我迫不及待地喊了起来，在水里的人都向着瀑布下游去。我在水里，他在水里，青山在水里，欢声笑语在水里，戏水的声响染成绿色，时光也在绿油油地流着……