

子承父业，做爱心公益的接力者

——记我市第三季度助人为乐类“最美系列人物”郭董凡

本报记者 何琳文/图

郭董凡今年24岁，是勉县汉水人家公益志愿者协会副会长，长期组织开展各种公益活动，使无数人感受到温暖和关爱，先后荣获共青团陕西委员会“爱心大使”“汉中市最美志愿者”“勉县十大优秀青年”。在日前汉中市2023年第三季度“最美系列人物”发布仪式上，郭董凡被评为助人为乐类“最美系列人物”。

子承父业，用青春助力产业扶贫

“我要像爸爸一样把公益事业一直做下去。”郭董凡是这样说的，也是这样做的。

他的父亲郭荣强是一名资深公益人，从小他便跟随父亲踏上了公益之路。在父亲的熏陶下，一颗一心做公益的种子在他的心中生根发芽。

2018年，刚满19岁的他通过“志愿云”系统登记注册，成为了勉县汉水人家公益志愿者协会的一名志愿者。在大学寒暑假期间，他全程参与了“青春扶贫”中蜂产业扶贫计划项目的筹备和执行工作，筹建中蜂养殖扶贫基地3个，帮助500多名群众走出了贫困困境。

据郭董凡介绍，当年，协会开展社会调查时，发现张家河镇、茶店镇、武侯镇等7个山区镇的100余户中蜂养殖户，普遍存在养殖技术落后、养殖规模小、产量低的问题。2017年8月，协会就发起了“青春扶贫”中蜂产业扶贫计划公益项目，致力于在全县境内开展中蜂养殖技术培训，推广中蜂养殖，

通过规模化养殖形成中蜂养殖优势产业和地域性品牌，最终实现产业扶贫的目的。

2019年的中蜂养殖技术培训班，来了一名只有左臂的学员王九元。他用左手签到时，身边有人忍不住问：“为什么要来学习？”王九元说：“你别看我是残疾人，我很好学的，我在发展养猪哩，也想养蜂啊，学会了还可以教别人。”那一期培训，王九元每天按时赶来，风雨无阻。“这样勤劳好学、自强不息的人让我肃然起敬。那一期培训，我们更加用心用力，就是要让王九元这样有想法、有干劲的群众真正学会致富技术。”郭董凡说，现在王九元家里猪、牛等养殖规模不断扩大，他还荣获勉县第三届“道德模范”称号。

踏实肯干，一心只为回馈家乡

一份淡淡的乡愁，一份浓烈的情感，每当想起家乡山区的困难家庭和贫困学生，郭董凡总想着为乡亲们做点事。

2020年大学毕业后，他毅然

店镇开展“百社百村”健康体检活动，郭董凡陪同老人去体检。



决然返回家乡，投身于公益事业。作为协会副会长，他全程参与了所有公益项目的撰写、项目的前期筹备、物资的采购等工作，在辛勤付出和努力下，“爱呀、爱牙”山区儿童护牙项目顺利实施，“百社百村”扶贫和壹基金温暖包项目、贫困生资助等活动持续推进。

在这期间，最让他难忘的是：有一年，他从定军山镇工作人员那听说，镇上有个叫小吴的大学生，父母身患残疾，家里条件很差，有辍学的可能。于是，他约协会其他几名成员去她家核实情况后，决定资助小吴读书。今年7月，他接到小吴的电话：“感谢协会这些年的资助，我毕业了，以后不用再给我汇生活费了。我会尽快找工作，照顾好我的家人，同时我也会力所能及地去帮助别人。”

郭董凡说，正是我们一点一点的善意，去帮助别人，影响别人，带动别人，然后繁衍出了更多的善意。我坚信，一个个善行终将汇聚成海，在整个社会形成强大的正能量。

冲锋在前，长期投身在公益一线

“每当面对突如其来的灾难

时，他总是冲在最前面”，这是协会成员们对郭董凡的评价。

2021年8月21日，当突如其来的特大暴雨袭击勉县时，他第一时间深入受灾山区，随壹基金救灾组进行灾情评估，并为受灾群众发放了价值10万元的救灾物资，解决了大家的燃眉之急。

同年12月下旬，新冠肺炎疫情再次袭击了西安，他主动请缨，参与了省委文明办、陕西志愿者服务联合会发起的“同心抗疫，陕西志愿者在行动”志愿服务项目。除了承担医疗和便民物资的募捐工作外，他还需要奔波各地进行防疫宣传，每天步行都是2万步以上，夜里回到家，嗓子哑了，脚底也磨出了大水泡，但从未有过一句抱怨。

“功夫不负有心人”，疫情得到了有效控制，“同心抗疫，陕西志愿者在行动”入选2021年全国十大慈善文化事件，郭董凡也因表现出色获得“优秀志愿者”称号。

5年来，郭董凡一直在公益这条路上坚持，他常说愿意做终身学习的实践者和受益者，为公益事业奉献自己的全部光和热，“作为社会中的平凡个体，也许无法光芒万丈，但爱的奉献让我们始终温暖有光，奋斗让我们不再平凡。”

婚姻中最好的退路

逆风草

同事李姐离异多年，独自带着女儿生活，半年前有人给李姐介绍了县医院的一位医生，也是离异，有个在读大学的儿子。李姐和这位医生交往了一段时间后，发现此人性格温和，对李姐和她女儿都不错，再加上他工作稳定、有房有车，权衡再三后，李姐决定和这位医生登记结婚。

同事们都劝李姐，重组家庭矛盾复杂，得为自己打算才行，要提前做好退路，别傻乎乎“昏”二次，和人家过几年后，落得个净身出户的悲惨结局。这些话说得李姐没了主意，让同事们给她支招，怎样做才能防患于未然。“结婚后，他虽然有房子，但你们必须再买套房子，哪怕是小户型的，房产证必须写你的名字，一旦婚姻走到尽头或万一他先你而去，等人家儿子赶你走时你有个住的地方。”“工资卡必须交给你，不能让他有小金库，经济上你能掌控得了他，才能确保你在家中的地位。”……

同事们纷纷献计献策，等大家安静下来后，同科室的老王说话了，他问李姐：“这位医生人品如何？”李姐回答：“人品还是不错的。”老王接着问：“那他儿子人品如何？”“他儿子现在看着也挺好。”

老王听完笑着对李姐说：“那就行了，既然对方人品没问题，你只要好好对他和他的儿子，他们也一定会对你好的，何苦在婚前把事情弄僵呢？有些事情感情到位了，对方自然会为你考虑，爱是最好的退路。家庭不是讲条件的地方，是讲爱的地方，有爱就有一切。你要好好享受婚姻才行，别把婚姻想得那么复杂，弄得彼此都那么累。”

老王这番话让我想起了一位作家，她在微博里经常和丈夫秀恩爱，有网友给她留言，大意是：别把丈夫放在第一位，要用怀疑的眼光看中年感情。言下之意是提醒作家，二次婚姻，应该把自己排在第一位，切莫用情太深，以免再次受伤。作家回复说：“天天这样担心，哪里有时间体味幸福？爱则捧在手心，离开也高高兴兴。”

睿智的女人应该懂得，爱是处理家庭关系最好的法宝，任何计谋都抵不过爱的力量，爱能化干戈为玉帛，爱能释然一切猜忌和矛盾。



无条件接纳不是一味表扬

很多家长有一个疑惑：“我经常表扬孩子，很少批评，为什么孩子还是不太自信？”无条件接纳孩子，不是一味地表扬，让孩子“感觉良好”。那些建立在单纯“感觉良好”的“虚假自信”，不是真实的自信，对孩子发展弊大于利。比如：当孩子表现欠佳时，父母不切实际的“我相信你是最棒的”“我相信你和其他人一样好”的安慰，只能让孩子觉得父母没有真正理解他，在欺骗他，并不能缓解孩子难过、郁闷的情绪，反而会使孩子更加气馁。

遇到这种情况，父母应尊重、理解孩子由失败带来的负面情绪，给予孩子充分的理解，和孩子一起接受失败的事实；待孩子情绪平复后，共同分析造成失败的原因，帮助他下次“表现良好”，从而让孩子真正获得成功带来的“感觉良好”，而非空洞的“感觉良好”。

因此，父母要学会合理称赞孩子。称赞一定是合理的，要向孩子讲明是因为孩子在哪方面表现好才获得称赞。称赞在某种程度上是一种引导和强化，父母可以借助“称赞的理由”让孩子所表现出的良好

行为再次出现，从而固化成良好的习惯。比如，父母带孩子外出时，孩子主动和叔叔阿姨打招呼问好，父母就可以告诉孩子：“今天你主动和邻居打招呼，很懂礼貌，做得非常好。”

另外，父母要学会控制称赞的程度，使之与孩子取得的成绩相匹配，不要过分夸大。对于孩子做出的某些良好行为，父母不仅可以用口头语言，还可以用肢体语言表达对孩子的赞赏和鼓励，比如给孩子一个拥抱，摸摸孩子的头，这些方式有时候胜过言语。“表现良好”是“感觉良好”的根基，孩子在表现良好后通过获得成功体验，从而建立起来的自信心才是真实的、长久的。研究表明，孩子的自信心主要来自于重要感、自我胜任感。家长无条件接纳孩子，就是要让孩子获得“重要感”。家长培养孩子的自信，就是让孩子获得“自我胜任感”。

(据《父母必读》)



「逃婚」引发彩礼返还之争

本报通讯员 石文渊 李会

婚礼前夕新郎失联，婚礼被迫取消，后男方要求退还彩礼，双方闹上法庭，这到底是怎么回事？近期，城固法院审理了一起婚约财产纠纷案，成功让双方当事人放下过去，各自追寻新生活。

原告李某(男)与被告张某(女)经人介绍认识谈婚，经原、被告两家共同协商，二人先于2023年5月1日举行结婚仪式，后再补办结婚登记。期间，原告李某给被告张某见面礼10001元，彩礼160000元，改口费20000元。结婚仪式时间商定后被告李某向亲朋好友发出邀请并预订酒席。2023年4月29日，原告父母告知被告家人，原告李某突然离家失去联系，女方多方联系无果后，结婚仪式未能进行，被告及其父母通知亲朋好友婚约取消。原告失联一个多月后，原告父母到被告家中提出终止婚约关系，并要求被告退还彩礼。因双方协商未果，原告李某便诉至法院，请求判令被告退还彩礼160000元、改口费20000元、见面礼10001元。

法院认为，彩礼作为婚约财产，其目的是为了缔结婚姻关系，按风俗习惯给付对方较大数额的金钱或贵重物品。依据相关法律规定，当事人请求返还按照习俗给付的彩礼，如果查明双方未办理结婚登记手续的，人民法院应当予以支持。

原告李某与被告李某订婚后双方未登记结婚，未同居生活，现原告李某与被告李某未能缔结婚姻，依照法律规定被告李某应向原告李某返还彩礼。在被告李某与原告李某即将举行结婚仪式前夕，被告李某已经发出请柬并预订酒席等待原告李某迎娶之时，原告李某在未通知被告李某取消结婚仪式的情况下失去联系，导致被告李某继续操办婚宴，因该行为发生时间和场合的特殊性，给被告李某造成了一定程度的损失，原告李某存在过错。结合本案实际情况，法院酌情由被告退还原告彩礼120000元；原告给予被告的改口费20000元在性质上均属于附结婚条件的赠与行为，现原告李某与被告李某未能缔结婚姻，故被告应退还原告改口费20000元；原告给予被告见面礼10001元，属于原告向被告表达爱意情感的赠予行为，因该赠予合同已经发生法律效力，对原告要求被告退还见面礼10001元的诉讼请求不予支持。

管住嘴巴 远离胃石

本报记者 何琳

近日，一条“医生提醒山楂板栗不能混着吃”的消息登上热搜。原来，是一位网友因同食山楂和板栗，经诊断为胃炎、胃石。什么是胃石症？哪些人容易形成胃石？吃哪些食物会形成胃石？11月22日，记者带着这些问题，来到了汉中市人民医院消化血液科，采访了陈坤医师。

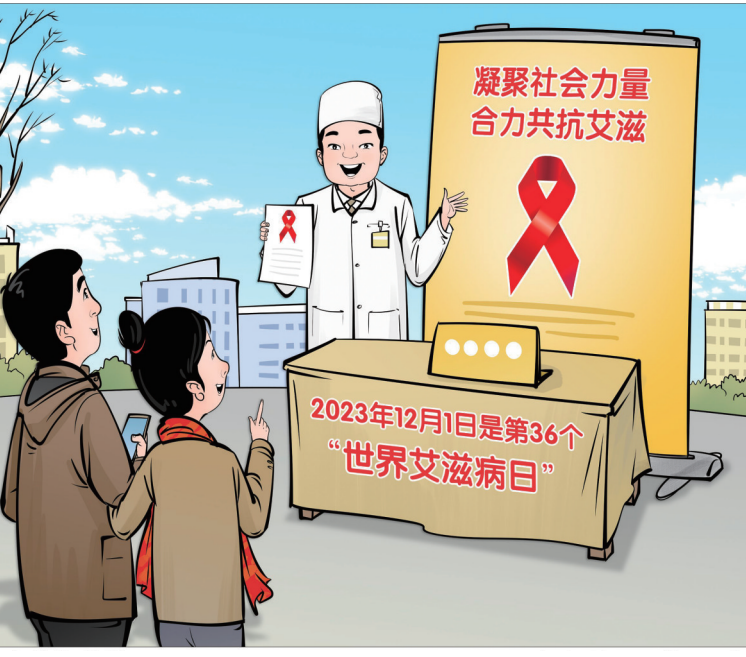
胃石是什么？胃石又称胃结石、胃石症，是患者摄入不能消化的物质在胃内滞留形成的团块状物质，这些物质既不能被消化，也不能顺利通过幽门部，导致其在胃内停留时间变长，胃酸的作用下逐渐形成硬结。根据胃石成分的不同，大致可分为植物性结

石、毛发性结石、药物性结石和混合性结石四类。

哪些人容易形成胃石？“通常来说，老年人、糖尿病患者、胃功能差的人吃了不好消化的食物后就可能产生胃石。”陈坤解释道。胃石患者一般会出现腹胀、腹痛、恶心、呕吐等症状，也会影响进食，也可能因结石摩擦引起胃黏膜损伤导致胃溃疡。少数严重患者甚至会出现上消化道出血，极少数情况下结石嵌顿，从而导致小肠梗阻，肠壁坏死或穿孔。

吃哪些食物会形成胃石？“因为山楂含有较多鞣酸，在胃酸的作用下会与蛋白质结合形成凝固沉淀物。而板栗中含有丰富的纤维素、淀粉

和一定量的蛋白质，会抑制胃蠕动，鞣酸再和板栗的蛋白、纤维等结合，逐渐在胃部压实成质地坚硬的胃石。”陈坤解释道，不仅仅是板栗山楂不能一起吃，柿子、酸枣等鞣酸含量高的水果都应该避免与蛋白质含量高的食物一起吃，尤其不能空腹大量食用。陈坤医师提醒广大市民，山楂、柿子、板栗等食物虽然好吃，但建议大家谨记适量原则，如果出现腹痛、腹胀等不适症状，应及时就医。



2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”。我国今年“世界艾滋病日”的宣传主题为“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”。新华社发 曹一作

报喜不报忧亲情就淡了

美国心理学家威廉·舒茨认为，在人际互动的过程中，人们有三种基本的需要：包容需要、支配需要和情感需要。人人都有倾诉的需求，都渴望被看见、关注、理解和接纳。当一个人愿意向对方倾诉自己的情感、秘密时，关系才会变得十分亲近。而报喜不报忧阻碍了这种亲密的联结。

为什么成年亲子之间对不好的事不愿多说？山东省妇女儿童活动中心心理咨询师王俊升认为，父母和子女之间的隐瞒，根源在于中国家庭常见的“情感表达障碍”，即难以向家人暴露自己真实的感受，尤其是不好的感受，其形成与亲

情或者家中事情，总在电话另一端说“我们身体挺好”，避免让子女担心；面对学业不顺、事业瓶颈、婚姻危机等挫折，有的年轻人为了不让父母跟着焦虑，不仅避免提及，甚至会在社交平台上屏蔽家人。

在大多数人看来，“报喜不报忧”是一种善意的谎言，一种有爱的行为，有的人甚至将其视为“成熟”和“孝心”。的确，成年人的独立不仅体现在经济上，还有精神独立，能独立解决难题和不良情绪，而不是事事找父母或子女哭诉。但是，在更多时候，报喜不报忧非但没有展示爱意，还让彼此的关系疏远了。

试着向父母交付一点信任，向他们倾诉心声，或许他们能够理解并开导你。

2. 理解父母难处。许多父母无法给予你想要的反馈，与他们成长阶段欠缺沟通和表达有关，导致了其共情力不足。你可以试着去理解他们，或者指导他们如何去关心、支持一个人。

3. 寻找帮手。有时一对一交心会让父母难为情，不妨把相熟的亲戚聚在一起，敞开了说说心里话，真情流露时，场面不会太尴尬。而且，当其他亲戚你一言我一语对你进行安抚和分析时，父母或许能通过他人来理解你的心情，也有助于他们学会倾听和理解的方式、技巧。

(据《老年生活报》)

