



给肿瘤儿童撑一把营养伞



陪你慢慢变好

□ 赵雪霁
(渤海大学大四学生)

中青报·中青网记者 王培莲

“施比受更有福。”因为这个信念，黄铁焱选择把肿瘤儿童营养支持这个小众的公益事业坚持下去。

10年前，黄铁焱和几个朋友一同发起成立了香柏树儿童肿瘤营养支持专项基金（以下简称“香柏树”）。这个位于长春的公益组织，是全国第一个专注于肿瘤儿童营养支持咨询指导和培训的专业机构。

10年间，香柏树为来自全国31个省份的250多个肿瘤儿童家庭提供了面对面营养支持培训，设计了“肿瘤儿童营养风险筛查和膳食评估标准和规程”，发放了近10万本《肿瘤儿童膳食营养》科普手册，每天为40个微信群内的1万多名肿瘤儿童家长在线答疑……

香柏树的这些公益行为，不断填补着国内肿瘤儿童营养领域的空白。

心里种下推广肿瘤儿童营养支持的种子

在香柏树的大家庭里，有12名全职的工作人员，还有许多来自社会各个行业的志愿者。大家都习惯称黄铁焱为“队妈”。

自己淋过雨，也更愿意为别人撑一把伞。了解香柏树的人，都听说过队妈的故事。

黄铁焱的儿子小名叫队队，17岁时被查出患有嗅神经母细胞瘤，已经到了晚期。那一年，队妈带儿子从长春到北京治病。医生告诉她，放疗和化疗是一场生物战。治疗后，队队的肿瘤复发和转移率也很高。

最艰难的日子里，有人为队妈提供免费住宿，也有人提供物质和情感支持。也是在这段时间里，队妈偶然看到一本专门讲营养支持的书籍。通过多方打听，队妈联系到作者。在对方的指导下，队妈为正在接受放疗的儿子进行营养支持。彼时是2007年。

“营养支持不是简单的吃营养食物。”队妈解释说，而是通过对食物的科学搭配，让肿瘤儿童的身体能承受医学治疗，改变身体基因环境，让癌细胞不容易复发和转移。

队妈把营养支持的实践用在了给儿子的治疗上。由于放疗的影响，队妈在治疗期间口腔黏膜脱落，吞咽困难。按照指导，队妈每天把13斤左右的蔬菜和水果榨成3升的蔬果汁，或是把高蛋白的食物做成雪糕形状，让孩子用舌头一点点舔食。由于孩子吞咽速度慢，基本一天都在进食。

这样的营养保障迎来了惊喜和转机。队妈在放疗的35天里，体重不降反增。而同期接受放疗和化疗的病友，身体迅速



香柏树工作人员为肿瘤儿童准备营养餐。

受访者供图

消瘦。有些病人因为治疗期间体重迅速下降，不得不暂停治疗，等到体重增长后才能继续。

医生和病友惊讶地问队妈给孩子吃什么营养品。从那时起，队妈的心里就种下了一颗推广肿瘤儿童营养支持的种子。

营养支持3年后，队妈的身体进入康复轨道。曾经“被判死刑”的17岁少年，现在已经结婚成家，身为人父。

儿子上大学后，队妈系统学习了肿瘤营养支持的相关医学课程，并与肿瘤儿童的情况结合起来。她发现，有营养支持和没有营养支持的肿瘤儿童，无论在治疗期还是康复期，其生活质量、治疗效果差别都非常大。

自2014年起，每年的2月15日被设立为“国际儿童癌症日”，呼吁全球共同关注儿童健康。也是在这一年，香柏树开始筹备，2015年正式成立，面向公众募集慈善资金。

想让更多肿瘤儿童得到专业营养照护

国家儿童肿瘤监测中心相关研究数据显示，2020年-2024年期间，我国新增儿童肿瘤患者超15万，其中实体肿瘤占比约六成，超越白血病。我国14岁以下儿童死亡原因中，恶性肿瘤仅次于意外伤害，居于第二位。

《中国肿瘤营养治疗指南2020》提出，“营养是一线治疗”。肿瘤病人的营养状况决定了治疗效果和临床结局。但目前为止，国内对儿童肿瘤营养支持治疗的关注和实践还很有限。

如何能让更多的肿瘤儿童得到专业的营养照护？

队妈带着团队里年轻的小伙伴们，用3年时间，反复打磨、设计了“肿瘤儿童远程免费营养风险筛查和膳食评估指导”。其内容涉及不同年龄段、治疗阶段、病种、体重指数、膳食摄入等方面的评估标准。

近4年来，香柏树为全国3000多名肿瘤儿童进行远程营养膳食筛查，并对这些孩子的家长进行了跟踪调查。调查数据显示：90%的父母认为营养风险筛查和膳食指导“很有帮助”，100%的父母对肿瘤儿童的饮食原则表示已经清楚。96.7%的家长开始了饮食改善实际行动，86.7%的孩子身体状况通过营养支持有所改善。

每年，香柏树都要举办多期面对面营养支持理论和实操培训班。每次会有5-6个肿瘤儿童家庭来到香柏树，吃住一周。其间，家长和肿瘤儿童一起学习营养支持理论和膳食搭配。

80后李秀羽加入香柏树8年了。看到来到香柏树的家长从惶恐不安到露出久违的笑容，李秀羽体会到这份工作的价值。

淘淘妈妈是第一批来到香柏树的肿瘤儿童家长之一，曾经陪伴儿子走过7年的康复之路。

2009年夏天，两岁的淘淘在苏州一家医院被检查出第四脑室肿瘤。接下来的日子，这个家庭忙乱又无助。

手术后的淘淘变得不会哭哭、不会走路，也很少发出声音。家长一度以为孩子得了孤独症，多方检查后才确定是因为手术对孩子身体和心理造成的创伤太大。

术后一年，淘淘的恢复一直不理想，与刚手术后无异。濒临崩溃的淘淘妈妈，抓住了“最后一根稻草”。她带着孩子从苏州赶往长春，跟着队妈学习肿瘤儿童营养支持。奇迹也出现在淘淘身上。

现在，淘淘妈妈是香柏树的远程志愿者和积极的募捐人，还经常会和身边的患儿家长分享营养支持的重要性。

每次面对面培训，李秀羽都能看到对食物的恐惧和渴望交替在孩子身上拉扯。比如，工作人员把剥好皮的荔枝递给一个孩子，他会使劲地挥手说，“我不能吃，我血象不好”。

上一次来参加面对面培训的家长和孩子，令李秀羽印象深刻。

5岁的天天在两年前被查出患急性淋巴细胞白血病。治疗期间，天天有1年多的时间一直吃小米粥和水煮菜。在治疗的第九个疗程，天天妈妈被医生告知，孩子严重营养不良，体重一度下降，身高停止增长。

天天妈妈经常因孩子的“淀粉酶高”提心吊胆。“吃与不吃”让她非常纠结。妈妈的焦虑也传递给孩子。

8岁的周周，患有骨肉瘤。长得敦厚结实的周周，第一眼看上去不像是生病的孩子。

这两年，来到香柏树的患有骨肉瘤的孩子增多。他们中的大多数都是一边治疗一边癌细胞转移。孩子们的化疗都在20次左右。治疗似乎无休止。

周周却是个治疗非常顺利的孩子，整个治疗历时11个月，顺利完成了16次化疗和手术。周周妈妈分享说，孩子刚生病时，就听病友介绍了香柏树的“营养秘诀”——营养早餐糊和蔬果汁。在11个月的治疗里，周周身高增长了两厘米，体重明显增加。

还有很多事可以去

2024年，香柏树与全国5所公益机构

合作，共同推广肿瘤儿童营养支持。团队成员还受邀到全国多所医院，为正在接受治疗的肿瘤儿童和他们的家长进行营养科普。“哪种食物该吃、不该吃、怎么吃，患儿的家长们普遍存在误区和偏见。”香柏树的资深营养师丽娜在科普时发现。

在不同医院进行科普时，丽娜发现很多肿瘤儿童家长都听说过香柏树。香柏树的故事通过医护人员和患儿家长，口口相传。很多医护人员和患儿家长成为香柏树的志愿者，一起把肿瘤营养支持的重要性讲给更需要的人。

香柏树在成长的过程中，也关注到那些每晚睡在车里、医院走廊里、澡堂里的患儿父母。看到这些异地就医的家长每天吃外卖的患儿，队妈觉得香柏树还有很多事情可以做。

建立异地就医互助小家和儿童舒缓活动中心，是队妈和伙伴们酝酿了很久的计划。随着香柏树影响力扩大，募集资金的数额也出现了明显增长。有了资金助力，大家的一些想法得以实现。

去年年底，异地就医互助小家和儿童舒缓活动中心终于建立起来。地点选在了吉林大学第一医院附近，方便异地就医的肿瘤儿童和家长前来。

这个香柏树的新空间，可以免费为经济困难的肿瘤儿童家庭提供住宿和互助厨房。每周，还有医护人员或志愿者不定期地前来，为孩子和家长们开展健康讲座、舒缓疗愈活动。

“得到过别人帮助，也想去帮助别人，帮助别人会更快乐。”在队妈看来，关注儿童肿瘤患者生存质量和长期健康，应该是现代医学、肿瘤营养学和公益组织共同努力的方向。

一部四川方言短剧，为何能在日常溪流里掀起“巨浪”



□ 沈杰群

微短剧崛起，热点却无法预判。最近一部数据惊人的爆款短剧，题材就不是“超爽复仇”“霸总爱我”，而是无比日常、细碎的“生活流”。

四川方言短剧《家里家外》，讲了79集一家四口的“家长里短”，结果刷屏全网，上线3天红果站内观看量破10亿次。

《家里家外》的故事发生在20世纪80年代初的成都。在一次洪水救灾过程中，单身父亲陈海清与单身妈妈蔡晓艳相遇、“闪婚”，各自带着孩子组成新家。

陈海清和蔡晓艳是“耙耳朵老公”与“辣妹子妻子”组合。陈海清兼具高智商与高情商，每次绝不让妻子受一点委屈的“护妻”行为，引发网友在评论区说：“爱妻者风生水起。”

蔡晓艳内心强大、敢爱敢恨、绝不内耗，受委屈绝不忍着。面对一开始不接纳自己的继女、对自己有偏见的小姑子，蔡晓艳都能用真心相待，以爱感化，她在家里家外都如女侠一般拼尽全力保护亲人。

剧中，姐姐动手打了弟弟，弟弟流鼻血了，陈海清教育亲闺女“姐姐应该让着弟弟”，而蔡晓艳的反应“三观很正”，绝不护短：“大的凭什么就一定要让着小的？”教育孩子的事不能一味讲“大小”“忍让”，而要先看“对错”。

一部完全“拉家常”的短剧，却让观众“追上头”。短剧《家里家外》每一集时长为2-3分钟，没有惊天动地的



《家里家外》剧照。

剧方供图

戏剧冲突，但亦有跌宕起伏的饱满节奏。这种如溪流般缓缓流动的追剧感，让我想起去年看长剧《小巷人家》的感动。好的年代生活剧，能让人如同置身时光长廊。

有时候，《家里家外》剧集末尾还会配有孩子的旁白。“我们不是在父母结婚婚姻的那一刻就自动拥有了亲情，是在漫长岁月里日复一日的真心，让我们成为了比血缘还要牢固的亲人。”一家人之间不叫帮，而是发自内心的希望对方过好日子。

这种看剧体验，很像我回眸儿时记忆里那些日子：一件寻常琐事就能掀起内心的“狂澜”，足够“拉满”一个孩子好多天的关注度；但也有一些当时自己不以以为然的小事，时过境迁才蓦然醒悟，那其实是掀起生活巨浪的“命运之手”，改变了一家人的轨迹。

《家里家外》火了之后，很多人上头追剧，也有很多人好奇思考：“生活

流”短剧为什么能在一众强冲突剧情的短剧中脱颖而出？

据主创透露，在《家里家外》剧本出来后，他们请了一些80后、90后“目标观众”来对剧本进行批注，当时评价内容是“不够爽，不够带劲，不够短剧”。对短剧创作者来说，这并不是很妙的评价。但是主创并没有因此改成“穿越重生”，没有改得更“爽”，而是改得更“暖”。

“短剧不缺爽感足的，更缺感人、质朴、温暖的作品。”

主创提到，大家当时已经做好了这部短剧播出后也许得不到大流量，只有少数人喜欢的心理准备。“我们在意的是作品中有没有爱在流动。”

《家里家外》导演杨科南说，大家早期对短剧的印象都是“大头接大头的对话”比较多，而在此次《家里家外》的拍摄里他们刻意用了“中景镜头”。

“因为叙事的重点是一家人关系的

变化，多用带环境的镜头才能体现出他们的关系和感情的流动。”杨科南说，他以往喜欢的影视作品都有共同的特质——相信那个时空真的有一群人生活在那里，会让自己对他们的生活产生向往，“想去找他们玩儿”。

因此，杨科南拍《家里家外》的时候，也想在故事里呈现出这样的特质，让故事更有生活感、沉浸感，让手机前的每个你我相信真的在那个地方有一个蔡晓艳。“哪有岁月静好？都靠自己奋力争取。”另外还有一个“耳朵耙归耙，但没有人敢动我家”的陈海清。

当前，“微短剧赋能文旅”早已成为大家对微短剧产业的新期待。

值得一提的是，《家里家外》这部短剧在四川拍摄，选取成都、南充、眉山等作为拍摄地。剧中所有角色都用四川方言说台词，地域感浓重却依然能破圈，打动全国观众。短剧评论区里川渝观众给其他省份观众“科普”方言成了有趣的新现象。

剧中，锅盔、麻糖、竹筒饭、蛋烘糕、芙蓉酥、天府可乐等美食轮番登场，观众隔着屏幕都能闻到香味。

微短剧激发我们对一个地方的兴趣，衣食住行是旅游的外表，被人心、人情、人性吸引，则是内里。

蔡晓艳圈粉大量观众还有一个原因是：她身上自带川渝女人的松弛和自信，比如乐呵呵给女儿不及格的试卷签字，笑着说“这娃娃儿随我，咋子嘛”。另外，剧中，姑嫂互助的女性力量、街坊邻居摆龙门阵……将川渝市井生活的幽默与温情展现得淋漓尽致，这都会令观众对那一方水土心驰神往，想要靠近。

学会爱人，学会用幽默、包容与笑力化解生活中的鸡毛蒜皮，迎接命运的考验。这样的力量和意义，才是文艺作品能给予每个观众的积极滋养。

一激心暖一



中国铁路昆明局集团有限公司广通工电段团委副书记 任星火

青工培训必修课，让青春底色更红。以“特训营、名师带徒、挂职锻炼、三级练赛”为基础，延伸工程实践、骨干轮训等载体，形成“4+N”培养体系，助力300余名青年加速成长，让青春象限更广。成立摄影等青年社团，组建“合伙人”乐队，开发《心键而合》等原创作品；开展高原特色体育项目，常态化举办“奔跑工电人”活动，引导青工放下手机、走出宿舍，让青春活力更足。



中国铁路南昌局集团有限公司南昌高铁基础设施段团委聚焦学习贯彻党的二十大精神 and 二十届二中、三中全会精神主题主线，深化青年理论宣讲，组织青年宣讲骨干原创宣讲课件，面向一线青年广泛开展宣讲；动员青年围绕中心、服务大局，聚焦高铁工电供基础设备检修、防洪防汛、应急处置、路外环境整治等“急难险重新”任务，组建青年突击队，开展突击奉献和技术攻关；定期举办青年创新创效大赛，形成小工具研发、工机具革新成果；助力青年成长成才，常态化开展青年“小班制竞赛”，制作标准化作业视频，不断提升青年业务技能水平和应急处置能力；服务青年安心安家，聚焦异地青年在工作地结婚安家的现实需求，定期组织开展青年交友联谊活动，有效扩大青年“朋友圈”。

有人质疑：“频繁跨界是否意味着不精？”但青春的本质恰在于试错权。比如，团上海市委副书记祁斌倡导的“多元就业”，并非鼓励盲目跳槽，而是强调将看似零散的经历串联成独特竞争力——旅行博主的洞察力可赋能营销，脱口秀演员的表达力能点亮产品叙事。每一次“无用”的探索，都是未来破局时的“弹药库”。

毕业季的浪潮中，有人畏惧，有人观望，有人顺势而为。但真正的职业自由，不在于选择的多寡，而在于始终保有重新定义选择的能力。社会常态无须迎合，既定逻辑不必盲从。时代的答卷从不预设标准答案，它允许试错、鼓励创新——跌倒可以爬起，迂回亦可抵达，关键在于将每一段经历熔铸为独特的竞争力。

当我们打破“专业不对口”“性格不合适”的枷锁时，其实在向所有人宣告：职业旷野中，没有“标准路径”，唯有“自我定义”。正如《开播吧！青春采销》中那群年轻人用行动证明的，当我们视野投向更广阔的职业旷野，每个“限定款”人生都能绽放独特光彩，展现出“Z世代”打破职业壁垒的鲜活样本——在这里，每一次岗位轮转都是认知突围，每场直播实战都在重构职业想象力。愿我们都能在多元化职场形态中，走出自己的“限定款”人生。



本报报由AI辅助生成