

人物·专题

责任编辑:郭 爽
微博:<http://t.xinmin.cn/guoguo11>
邮箱:
9773859@qq.com
热线电话:22897276



丛毓:想到就去做,离梦想更近



丛毓在社区准备减盐公益讲座

近日,网络上一份《中国人群盐摄入情况及减盐意愿调查》的民间报告引起了人们的关注。报告中指出,98.81%的居民都愿意为健康减盐,但关于“为什么需要减盐”“食盐的益处和过量使用的危害是什么”知晓率却不高。而普及定量勺和低钠盐的使用,是推广减盐最实用的方法。

据了解,这份调查报告是由上海星河湾双语学校高二(5)班学生丛毓带领团队利用课余时间完成的。许多人好奇,这是一个怎样的高中生?她为什么要开展这项调查?她又是如何做到的?

作为一个小“吃货”,丛毓从小遍尝各地美食,随着年龄的增长和知识的积累,她渐渐喜欢上了烹饪。这样一来,她和小区里的爷爷奶奶们就有了共同的话题,经常探讨烹饪技巧,向他们学习烹饪经验。

2021年的一天,她到小区一位奶奶家切磋厨艺(蹭饭),看到位奶奶烧菜时放很多盐,她忽然意识到,这是一个值得关注的问题。从

小到大看过很多爷爷奶奶烧菜,基本都是这样,之前不觉得有什么问题,但当她有了一些营养学知识的积累后,就对科学合理饮食有了要求。通过和这位奶奶的交谈,她得知这位奶奶患有高血压和糖尿病,平时也会注意少吃主食,不喝饮料不吃糖等等,但对于食盐的问题却认识不足。回想起自己认识的很多人,好像都没有对食盐有足够重视,她便萌生了为大家传播科学合理饮食知识的想法。

从大脑中突然间出现的一个想法,到真正付诸行动,其中距离有多远?“有时间做吗?做不好怎么办?再看看、再等等……”如果这样想,那距离可能是“永远”。丛毓是个“行动派”,想到就去做。从那时

后,丛毓每次见到相熟的爷爷奶奶就跟他们讲科学饮食,讲“少吃盐”的重要性,但效果甚微。她反思,不是自己讲的知识不对,而是这种“聊天”的形式没有得到爷爷奶奶们的重视。

于是她想办法联系了小区的居委会,并争取到了为小区居民办一场科学合理饮食相关讲座的机会。接下来,她一面利用课余时间自学营养学相关知识制作成PPT,一面尝试用口语化的表达,形象的比喻等方式将科学知识传播出去。但万事开头难,虽然丛毓在小区里张贴了海报,但报名的人只有3位。于是她想办法请居委会帮忙发通知,成功邀请到了十多位居民。但她觉得人数还是太少,又找到小

区里相熟的爷爷奶奶帮忙再邀请居民参加。同时她还跟自己的父母“申请”到第一笔700多元的赞助款,用来购买减盐酱油作为纪念品发给来听讲座的居民。

有了充分的准备,科普讲座很成功,丛毓的人生第一场讲座就有30多位居民参加。面对听众的提问和疑惑,她一一解答,获得了在场居民的高度赞扬。居民们说她:“一点也不怯场,像个小医生。”

这次讲座的成功给丛毓带来了信心,她更加坚定要把健康科普做下去。但想要做更多的事情,就需要有团队。于是丛毓着手组建自己的团队,她先从同年级的同学和熟悉的朋友中去找,结果发现大家都有不同的兴趣和专业,很难凑齐人手。于是她又把目光放到了不同年级的同学和外校的同学身上。她和相关专业老师交流了自己的想法,获得了老师的支持,老师给她推荐了一些志趣相同的学生。她逐一找到他们并和他们交流,介绍自己的目标和成功经验,以及对后续科普的设想,争取她们的加入。于是,两个月后,她的5人科普小队终于组建了起来。大家各司其职,有的负责摄影,有的负责做PPT,有的负责外联找场地,丛毓负责制定计划、查资料、做研究。

丛毓和她的小伙伴们,经过近

两年的努力,完成了网站“ACTION ON SALT”的建设,网站内容不仅涵盖最新减盐相关新闻资讯,健康科普以及学术前沿,还有丛毓团队的介绍、近期活动,以及报告的发布。为了完成《中国人群盐摄入情况及减盐意愿调查》,她们动员了学校、家人及社会相关人士,开展社会调查,最终收集到有效问卷420份,得到了越来越多的关注。

花费大量课余时间做这些,到底值得吗?“最开心的是看到大家的变化。”丛毓认为自己得到的更多。一位与丛毓关系密切的蒋奶奶,看着她一路走来为了科学饮食科普付出的点点滴滴,感触颇深,思想上也慢慢从怀疑到认可,再到支持。现在蒋奶奶家的盐已经换成了低钠盐,酱油也换成了低盐酱油,每次烧菜的时候也更注意使用量了,此外蒋奶奶也把这份信任传递给了身边的人,越来越多的居民开始科学合理地饮食。

谈及未来,丛毓表示,除了继续将科普讲座、网站做好之外,她们团队还要定期发布调查报告,制作科普视频和减盐食谱,同时计划要做一位健康饮食的博主。她希望自己能够继续学习营养学相关知识,将来从事营养学相关工作,帮助更多的人。

(朱祺)



关爱老年人

用我们的爱
为他们的生活添彩