



福建省计划生育协会

家庭健康主题推进活动

健康家庭示范户 风采展示

龙岩许木香:树立健康生活理念 引领健康生活

许木香

许木香家庭是独生子女户,独生女在厦门成家立业,在龙岩仅有夫妻及婆婆3口人,丈夫赖小文毕业于福建省医科大学,曾在医院工作20多年,具备专业的健康知识和技能,受其影响,全家树立了健康的生活理念,用健康理念引领健康生活。

许木香一家能较好践行《福建省家庭健康公约》;重视自我健康管理,有病科学就医,无病坚持每年体检;家中常备体温计、体重秤、血压计、按摩器、电磁波治疗器等健康自测、治疗设备,长期备有口罩、酒精、碘伏、创可贴、藿香正气水、莲花清瘟胶囊等常用应急物品和药品。

许木香家所在小区环境优美,室内光线充足、通风良好,居室内外环境卫生整洁。全家做到家庭产生垃圾定点分类投放,积



极参加党员进社区开展垃圾分类、健康知识宣传等活动。

许木香家庭每个成员都很讲究个人卫生,家庭用餐和外出就餐均使用公勺公筷;膳食合理,践行“光盘行动”;家庭成员无人吸烟、赌博、吸毒,也基本不喝酒;注重家庭安全,定期排查水、电、煤气等安全隐患,家里常备灭火器。

丈夫赖小文坚持走路上下班,夫妻2人均办有健身卡,坚持

每周游泳4次以上,或晚上结伴在公园健步走,周末、节假日偶尔结伴登山、乡村游等。外出赶时间的情况下,优先选择步行、自行车或公共交通等。

家庭关系和谐,和婆婆一起生活30年没有发生过任何矛盾。弘扬家庭美德,倡导婚育新风。许木香女儿结婚不收聘金、不大摆宴席。

许木香夫妇均使用“健康知识进万家”小程序,均为“健康明白人”,尤其是丈夫赖小文不仅为家人、亲戚、朋友传播正确的健康理念,还经常接受健康知识咨询,为需要就医的人员预约医生等。

全家3人均均为中共党员,在工作、生活中积极发挥党员的先锋模范作用,夫妻2人积极参与新冠肺炎疫情防控工作。

丈夫赖小文在2020年2月初

春节过后上班的第一天开始驻扎长汀县半个月,指导医疗器械生产企业生产疫情防控物资,为龙岩市提供疫情防控紧急物资;2022年3—4月份下沉新罗区曹溪市场监管所参与疫情防控48天。

许木香在今年6月份主动申请去新罗区雁石镇高速道口参加疫情防控志愿服务20多天。夫妻2人在新冠肺炎疫情以来积极参加社区疫情防控20多次,为疫情防控发挥了共产党员的先锋模范作用。

专家评语(省疾控中心健康教育所主任医师、卫生报健康大使 陈锦辉):这是一个平凡而幸福的家庭,他们的幸福得益于夫妻的人生观、价值观、幸福观的趋同,来自良好家风的传承,他们用平凡的点滴生活解读了什么是家庭美德、什么是健康生活、什么是尊老敬老、什么是社会责任感。

泉州刘志宏:时刻保持良好舒适的居家环境

刘志宏

刘志宏是泉州人,拥有一个幸福的四口之家。

刘志宏夫妻都是党员,敬业爱岗。结婚十年来,一直很注重健康的生活方式,做到居室清洁、家庭和睦、生活健康。

刘志宏家庭成员都能掌握基本的健康知识和技能,积极践行《福建省家庭健康公约》;重视家庭成员健康管理,定期给孩子体检,测量身高、体重,科学就医;家中常备体温计、体重秤、血压计等健康自测设备,适量储备普通感冒药、外用小药包等。

2017年刘志宏一家住在三室一厅的套房,室内光线充足、保持定时通风;妻子酷爱养花种草,闲暇之余,便将自家阳台闲置空地都栽满了花草;屋内家具摆放错落有致,地面窗台干干净净。积极引导孩子垃圾分类投放,时刻保持良好舒适的居家环境。

全家都能做到讲究个人卫生,勤洗手,养成健康的生活习惯。用餐时,使用公勺公筷,不随地吐痰;合理膳食,控盐控油,践行“光盘行动”;作息规律,保证充足睡眠;不抽烟、不酗酒,无赌博、吸毒等不良



行为;定期排查家庭用水、用电、煤气等安全隐患。

2022年3月,泉州市疫情防控形势严峻,刘志宏主动下沉一线,到东园镇东园村当志愿者,为前来核酸检测人员答疑解惑,用细心和耐心,让核酸检测现场有速度、更有温度;与此同时,妻子被市卫健委抽调至市委党校酒店隔离点驻点40天,全面负责驻点人员闭环管理工作。

专家评语(福建省疾控中心健康教育所副主任医师 路瑞芳):刘志宏家庭重视健康管理,能做到生病科学就医,无病定期体检;保持家居环境干净整洁,积极进行垃圾分类;生活习惯良好,无抽烟酗酒等不良嗜好;每天坚持适量运动,践行绿色出行理念;能够使用“健康进万家”小程序,主动向亲人朋友传播健康知识,生活态度积极向上,经常参加志愿者服务活动。

漳州颜艺聪:勤俭节约 崇尚文明

颜艺聪

来自福建漳州,家中有懂事的大儿子和可爱的双胞胎女儿。全家人团结和睦,遵纪守法,相信科学,积极进取,乐于助人,深受邻里和社会的好评。

颜艺聪全家人都能做到勤俭持家,合理消费,努力做到不浪费。定期进行大扫除,保持干净清新的家庭环境,精心培育花草,为家里增添活力和色彩。

在生活中,用自己的一言一行,做到尊老爱幼。全家全员约定,不能也不应该讲粗话脏话,做到文明礼貌用语。在社区生活中和公共场合,从不大声喧哗,多为他人着想,邻里相处和睦友好。

作为一名党员,颜艺聪始终发挥党员先锋模范作用,以党员标准要求自己。

2020年疫情期间,在家人的支持下,他主动请缨,到村口站岗,并到处寻找消毒片、口罩等医疗物资,向颜厝镇政府 and 中小学校总共捐赠了含氯消毒



片、口罩、消毒喷雾等价值数万元的医疗用品,为颜厝镇抗疫斗争作出了贡献。

专家评语(福建省疾控中心结核病麻风病防治所副主任医师、福建卫生报健康大使戴志松):颜艺聪家庭和睦,乐于助人,与邻为善。生活中热爱运动,重视绿色低碳生活。颜艺聪作为一名党员,能发挥党员先锋模范作用,在新冠疫情防控期间,积极投入志愿服务,并捐赠了价值数万元的防疫物资,为疫情防控作出了较大贡献。切实做到了家庭健康理念佳、家庭健康环境佳、家庭生活习惯佳、家庭健康素质佳、家庭健康传播佳。

(来源:福建省计划生育协会)