



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



开栏语：

为深入贯彻党的二十大精神,全面落实习近平总书记实施健康中国战略、重视家庭家教家风建设的重要论述,推进健康家庭建设,不断提升家庭健康素养和健康水平,助力健康福建建设,省计生协会、省妇联、省爱卫办在全省开展寻找“健康家庭”示范户活动。全省各地按照要求,精心组织,广泛动员,经自下而上层层推荐和评审,最终评选出150户家庭为2023年度福建省“健康家庭”示范户。为广泛宣传“健康家庭”示范户的典型事迹,引导全省广大家庭以“健康家庭”示范户为榜样,主动学习健康知识和技能,树牢健康观念,倡导健康文化,传播健康知识,养成健康行为,践行文明健康绿色环保生活方式。从今天起,《福建卫生报》将连续推出全省各地9户“健康家庭”示范户进行风采展示,敬请关注!

莆田徐金玉： 莆田市“最美母亲”，传递健康之美

世间万物，健康为美。长辈勤俭的传统之美、晚辈善进的传承之美、孝亲根魂的家风之美，构建了莆田市北高镇福岭村徐金玉家庭独特的健康之美。



1940年出生的徐金玉，经历了抚育子女的艰辛岁月洗礼，养成终身酷爱田间农活的劳动习惯。今年已经83岁的她，还坚持着种植花生瓜果蔬菜、除草浇水施肥等劳作，并善于制作有机肥料、种养有机果蔬，甚至还学会垃圾简单分类，让百年祖庭院更整洁幽雅，身体力行着传统、绿色、低碳生活的活力。

徐金玉对物质生活追求淡泊，崇尚节约，反对浪费，每年积极参加“我为群众送健康”活动，主动做好健康体检。正是徐金玉的良好品质，潜移默化成全家朴素大方、生活用之有度和做事积极进取的风格，与邻里和睦相处，乐于尽所能帮邻居解决急难，邻里关系健康融洽。

徐金玉家住福岭村院前的百年祖屋，她的四个儿子虽都早早走出了这个出生的摇篮地在外发展，但都谨记“百善孝为先”古训，先后6年接母亲在上海、广州等专业医院看病治疗、陪护调理，将母亲多年为子女操心而积劳成疾的心梗、脑梗、糖尿病、眼睛白内障等疾病逐一医治。同时，四兄弟共同为母亲建立了每家每月2000元“陪护母亲基金”和“医药保障实报实销均责”机制，建立了四兄弟现场季度轮流主责、三姐妹主动协助的团队陪护体系，全村第一家安装起了“远程看家”系统，在老人有病痛或意外时，都能第一时间及时应急回应、第一时间合理就医求助。

近十年来，徐家人执着接力，先后在百年祖屋前的百年水塘边通过绿化、彩化、集成化及落叶与常绿间隔化布局，形成全年有花有果、夏有荫凉冬有暖阳的水果主题绿色美化。

2023年徐金玉被获得莆田市“最美母亲”荣誉，凝聚着徐家孝亲陪伴的健康之美。

泉州苏振贵：打造群众身边的健康文化

今年49岁的苏振贵，是安溪凤城镇文昌社区党支部书记、居委会主任。他有一个幸福的六口之家，全家人互敬互爱、互帮互助、健康向上、温馨和谐，深受乡邻和社会的好评。

多年来，苏振贵一家以党员的标准严格要求自己，始终坚持把良好家风培育与党的主题教育相结合，全家严格遵守党章党规党纪，带头廉洁治家，以法为尺，严格家教家风。作为社区党支部书记，苏振贵非常重视社区健康工作，坚持以党建为引领，在党群服务中心大院布置“吸烟有害健康”宣传海报；积极与安溪县



第三医院对接，打造安溪县公益性心理咨询辅导站，定期邀请医生进社区坐诊，并通过开展专题讲座、个案心理辅导、团体心理辅导等服务，普及心理健康知识以及免费的健康检查活动，传播健康理念，扎实推进健康社区建设工作。

为营造全民健身的浓厚氛围，苏振贵整合有限的社会资源，在社区开辟一个健身房，配备乒乓球桌、跑步机等健身器械和设施，组织居民开展全民健身运动，倡导健康文明的生活方式。

今后的苏振贵一家还将持续坚持自我保健，规律生活、合理膳食、适当运动。作为社区的领头羊，苏振贵也会进一步引导社区居民主动学习健康知识和技能，强化自身健康第一责任，践行文明健康绿色环保生活方式，努力改善社区环境，打造“群众身边的健康文化”，奋力守护全体居民群众身心和谐健康。

福州毛育熙：“妇联来引领，妇女总动员”

“我出生在农村，了解村民的需求，村里需要年轻的力量，留在村里，我想用我的力量多为乡亲们办好事、实事。”

毛育熙，是福州高新区南屿镇中溪村委会总支部委员。在她的带动下，全家人相亲、相敬、相爱，共同建立起一个和谐美满的家庭。全家人践行绿色环保的理念，家庭和睦、邻里团结、尊老爱幼，深受邻里和社会的好评。

毛育熙通过学习基本的健康知识和技能，积极践行《福建省家庭健康公约》，引导家庭成员掌握学习健康基本知识，科学就医。为保障家里人的健康，家里常备体温计、体重秤、血压计等健康自测设备，每天为家里老人测血压，并让家里老人积极签约家庭医生，主动到南屿镇中心卫生



院建立健康档案。

毛育熙积极参与“清洁家园”行动、“爱国卫生运动”等，做好房前屋后的环境卫生清洁活动，积极做好垃圾分类，同时号召农村妇女积极改善家庭环境。

在生活上，毛育熙节俭水电、绿色出行，从点滴做起。在家庭用水方面，她从厨房用水、个人卫生用水和厕所用水等三个方面着手。洗手、洗菜

或洗水果时，用盆洗代替水长流的方法，将水收集起来用来浇花；洗碗和洗衣服的水可接在容器里留着擦地、冲厕所。真正做到了一水多用，让每一滴水都变得有价值。

毛育熙家庭成员注重锻炼身体，时常利用休闲时间带孩子打篮球、爬山，每天坚持适量的运动。一家人出行，秉承“能走不骑，能骑不坐，能坐不开”的出行理念，1公里内步行、3公里内骑车，尽量选乘公共交通工具出行，每周少开一天车，减少交通拥堵，保护生态环境。她还发动家庭成员使用“健康知识进万家”小程序，主动为家人、亲戚、社会传播正确的健康理念。作为村级妇联组织的一员，毛育熙充分发挥了广大妇女的独特作用，引导农村妇女树立绿色生活、生态保护理念。

(福建省计划生育协会)