

健康家庭示范户 风采展示



龙岩易小贞：

用勤劳带领大家共同创造美好生活



易小贞是龙岩市长汀县河田镇上修坊村计生协会小组长、长汀县“绿之梦”家庭农场负责人，不仅引导“小家”营造良好家风，还带动“大家”共同奔赴美好生活。

“家庭以爱为根，生活以和为贵，夫妻同心，黄土变金”，是易小贞一直秉持的家训。在她的带动下，家庭妻贤子孝、婆媳和睦、和谐融洽，树立了良好家风，营造了良好的家庭环境。

好家风也需要好的生活习惯支持。

随着经济发展，生活是过得越来越好，但是易小贞一家仍然保持简朴健康的生活作风：始终坚持合理膳食、少盐少油、少荤多菜的健康饮食；生活中会利用空闲时间，保持适当的锻炼；“饭后百步走、活到九十九”，晚饭后，也常常带着一家人相伴在乡

间小路上散步、聊天，培养积极乐观向上的情绪。

易小贞夫妇志同道合，在事业上彼此支持，他们牢记“绿水青山就是金山银山”的信念，用勤劳与智慧，打造了一个聚旅游观光、果蔬采摘、农事活动、拓展训练、生态餐饮、乡村体验为一体的综合性生态农场。

易小贞夫妇充分利用自身所有的资源，带领20多户贫困户一起创业。

在易小贞的帮扶下，上修坊村平均每户年增收一万多元。2018年，易小贞获“福建省劳动模范”称号。

在打造家庭幸福和美、努力创业增收的同时，易小贞不忘自身协会小组长的职责，积极宣传倡导婚育新风，抓好家庭健康促进行动，动员网格内群众下载使用“健康知识进万家”小程序，宣传“三减三健”知识，倡导不吸烟，不赌博、不酗酒、不吸毒，鼓励大家培养健康的习惯。

不仅如此，易小贞的家庭农场经常有许多中小學生来户外体验，还有家长带孩子在这里玩亲子游戏，这时，热心的易小贞便会免费担任辅导员，积极宣传家庭教育理念和科学的家庭教育方法，向社会传播了正确的健康理念。

南平姜小峰：

用“小家”幸福 促“大家”和谐

姜小峰是浦城县医院的一名守护人民健康的医生；蔡升梅是浦城县第二中学的一名甘当人梯的英语教师。



他们的家，温馨又充满着活力，这一个平凡有爱、健康向上的三口之家，用“小家”幸福，促“大家”和谐。

干净整洁的书房里，姜小峰与蔡升梅的儿子姜良宇正在复习功课，性格开朗的他，学习自觉自律，尊敬师长，乐于助人，且积极参加志愿者活动，曾获浦城县“红领巾奖章”个人二星章称号。

而他的父亲，更是许多人心目中的好医生。

“作为一名医生，常常要同时间赛跑，与病魔较量，所以我得时刻保持战斗状态。”在交谈中，姜小峰展现着作为一名医疗工作者将人民群众的健康放在首位的先锋本色。

在姜小峰的带动下，他们一家积极践行《福建省家庭健康公约》，重视健康的自我管理，努力从衣食住行各方面提高生活质量，以保证家庭各成员的身体素质。

在他们家里，随处可见的旧瓶子里栽种的各种绿植以及摆放的不同形态的树根尤其引人注目，不仅净化空气，还陶冶性情，植物特有的清香，能使人感受到回归自然的舒畅，从而让姜小峰一家对原生态的绿色生活更加认同。在他们的影响下，亲朋好友们也纷纷开启绿色生活。

“我们还一起动手种菜呢！”姜良宇骄傲地说，他虚心地向父母学习如何挖地、播种、施肥，逐渐从种菜“小白”到“资深的种菜上班族”，当吃上纯天然新鲜蔬菜时，也让他们成就感满满。

生活中，姜小峰坚持早起慢跑，与妻儿晚间散步，周末户外爬山，在户外活动中注重和谐的沟通，家庭成员乐于彼此倾诉，相互鼓励减压，定期体检也是他们一家的规定动作。

一家三口是亲人，更是朋友，在空闲时间一起看书看新闻，关心时事动态，积极参加社会公益活动。树立的优良家风，让他们家被推选为2023年度浦城县“最美家庭”。

厦门林方园：

坚守岗位用心尽责 无私奉献热心志愿

林方园是厦门市同安区祥平街道凤祥社区党总支书记，也是凤祥社区计生协会会长，她辛勤耕耘在社区基层一线，是凤祥社区当仁不让的“当家人”，她还是一名警嫂，曾获“福建省三八红旗手”“福建省计划生育协会先进个人”。

厦门监狱二监区副教导员、一级警长王春雷是林方园的爱人，夫妻二人自结婚以来，在生活中相互照顾、相互信任，工作上相互理解、相互支持，只要有业余时间就会督促彼此养成健康生活方式，培养健康的兴趣爱好。她的家庭被评为2021年度厦门市“最美家庭”。

2016年凤祥社区成立以来，林方园十分重视党建资源共享机制的建设，通过支部共建为社区引进厦门市第一医院、厦门市中医院等优质医院资源，定期开展“健康服务下社区”等丰富主题党日活动。

如今社区每周开展1次公益便民活动、每年开展两次扶贫帮困捐助活动，每个月为辖区1名渐冻症和3名中风卧床的居民做上门免费理疗，这一资源共享

机制获得居民的点赞与认可。

社区70多岁的叶奶奶是中风患者且听力有障碍，为了能方便和老人交流，林方园将鼓励和关心的话语写在纸条上与她进行交流，得到老人子女的称赞。她不仅自己积极参与社区各项活动，还动员家里人一起参加。

在去年新冠疫情暴发之际，夫妻二人经常将“爱心蔬菜”、大米、食用油等生活物资

放在门口，让困难群众自取。

夫妻俩的谦和热情一被提起，居民总爱伸出大拇指：这一家没得说。

“健康知识进万家”是国家卫健委和中国计生协研发的微信小程序，林方园入户宣传，让居民通过权威专业的健康知识进行学习，成为家庭里的“健康知识明白人”。

夫妻二人无论多忙都会抽出时间教育陪伴儿子，放假期间会带孩子参加户外活动，亲近大自然。为了让孩子从小养成孝敬老人、待人有礼的美德，夫妻二人以身作则，言传身教，潜移默化地感染孩子。

