



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



宁德董加顺:带动全家为民服务 打造健康生活

董加顺一家是一个幸福、快乐、和谐的“六口之家”，全家人遵纪守法，互敬互重，注重培养健康的生活习惯，倡导绿色健康的生活方式，是社区公认的幸福、健康家庭。

作为社区书记，董加顺一直带头宣传、践行《宁德市家庭健康公约》，并与福鼎市创建全国文明城市工作相融合。

他以身作则带领社区干部及共建单位、志愿者倡导执行“门前三包”、普及卫生防疫知识；建设志愿者之家，打造社区党建“1+5+N”（1个社区党总支，5个社会组织党支部，N个服务群体）工作模



式，每月开展“忆光辉历史·展时代新风”等主题党日活动；开展“健康知识进万家”讲座5场；联合社区医生每月定期为居民义诊；建设垃圾分类屋2座，推行垃圾定点分类投放；建设宁德首家社区“长者食堂”，解决46名困难老人

的用餐难问题；打造“程家学堂”学习平台，举办象棋、书法、绘画、手工培训班8期，寓教于乐，丰富老人、小孩的精神生活；宣传使用公勺公筷，践行“光盘行动”等活动，营造积极向上的社会风气。

董加顺还努力做一个“好儿子，好丈夫，好父亲”，协调好家庭事务，树立优良家风，使整个家庭和谐融洽。

妻子周一平是一名医生，平时工作忙碌，对家庭成员的健康卫生要求十分严格。在她的“苛刻”要求下，两个小孩养成良好的卫生习惯；日常安排家中老人定期体检，制定家人的健康档案，家

中常备应急物品和药品。

同时，董加顺和妻子还非常注重对儿女的教育，培养孩子节俭、谦逊、自强的良好品质，教育他们做一个对社会有贡献的人。

“良好的生活方式才能造就良久的生活品质！”这是董加顺夫妻俩经常挂在嘴边的一句口头禅。

牵手相伴八个春夏秋冬，董加顺夫妻从没因生活琐事红过脸、吵过嘴，他们用自己的真诚、善良和孝心，换来了家庭的美满、幸福，用自己的实际行动诠释着健康文明和谐家庭的深刻内涵。

三明官凤金:践行文明生活方式 助力老人健康生活

“老有所学、老有所乐、老有所为”，是官凤金一直在致力营造的社会氛围。官凤金是三明市沙县区虬江街道茶丰峡村委会副主任，在她的影响下，他们家被推选为虬江街道健康家庭示范户的典型。

官凤金的爱人邓永世是个体户，二十多年来夫妇和睦、相互信任、相互理解、相互支持。

官凤金的家人非常支持她的工作，为了让她有更多的时间投入到工作中，邓永世会主动帮忙承担家务、接送孩子上下学等，家里家外操持得有条不紊。

在教育子女方面，他们不仅注重孩子们的学习，更注重培养他们独立生活、学习的能力。真心待人是他们家的处世态度，邻居们如若需要帮忙，他们都会热心伸出援手，用实际行动为创建和谐社会贡献自己的一份力量。良好的家风让他们在2021年获得沙县区“最美家庭”称号，2022年获得沙县区五好家庭荣誉称号。

虽然生活条件越来越好了，但官凤金仍然保持着勤俭持家的观念，家里能重复利用的东西从不轻易丢弃，尽量使其发挥作用。平时也能保持合理膳食、不随地吐痰、不乱丢垃圾、不酗酒



等良好的生活习惯。

官凤金一家日常十分注重健康锻炼，始终保持健康生活的理念，周末空闲时会散步、打球、骑车、游泳等，在寒暑假期间，全家也会组织外出旅游。

“自己的‘小家’得健康，茶丰峡村这个‘大家’也得健康。”官凤金说。

2019年9月，官凤金在茶丰峡村开办了乡村乐龄学堂。学堂开课后，官凤金有序组织老年人们开展志愿服务活动，引导老年人为村里做些力所能及的工作，包括环境保洁、安全稳定宣传等，发挥老年人余热。这样不仅能够推动邻里关系和谐，还能进一步实现“老有所学、老有所乐、老有所为”的目标。

同时，官凤金每周三会利用乐龄学堂给老人上课，开设了识字课、声乐课、养生课、腰鼓课等课程。截至目前，乐龄学堂已举办45期，听课的村民达4000人次。

漳州陈天贵:养成健康习惯后 全家的改变超乎你想象

漳州台商投资区霞屿社区陈天贵的家庭是一个温馨幸福的七口之家。和大多数家庭一样，陈天贵一家没有什么轰轰烈烈的事迹，但在霞屿社区广受好评，全家遵纪守法、互敬互爱、积极进取、热爱生活、乐于助人，家庭和睦，邻里和谐。

“教育好孩子，是父母一生中最重要的事业。”父母的一言一行、一举一动对子女都有言传身教、潜移默化的作用。在陈天贵的教育下，儿女从小到大都十分懂事，学习成绩优秀，品德优良。在生活中，大家能互相照顾、互相信任、互相支持。当意见不一致时，全家人总是能够用理智的态度去沟通，儿媳也是十分孝顺良善，从来没有发生过家庭矛盾，婆媳俩像亲母女一样，孙女也乖巧懂事。这种温馨和谐的家庭氛围，常常引来邻里和同事的羡慕和称赞。

陈天贵一家时常参与社区的公益活动和各种健康知识讲座，同邻里一起讨论健康知识，并学以致用，主动宣传健康理念。闲暇之余，主动整理门前屋后的卫生死角，用自身行为倡导居民提升人居环境，把霞屿社区打造成宜居的花园式小区。

疫情时期，陈天贵的爱人、儿



媳每天入户走访宣传疫情防控知识，摸排了解务工返乡人员和外来走亲访友人员的健康状况，配合社区医院每天两次的健康管理，荣获“斗争在疫情防控一线的新女性”等称号。

有一个健康的体魄才是革命的本钱。在社区健身房里、傍晚的广场上，总能看见陈天贵一家人的身影。每到端午节前期，霞屿社区的“母亲河”中都能瞧见55岁的陈天贵挥桨斩浪赛龙舟的画面，常常有居民夸赞道：“陈天贵好体魄呀，每天风雨无阻地训练，多少人都没人能追赶上。”

好体魄得益于常年的锻炼和积累，不仅畅通气血，加快代谢，连忧郁情绪也随之化解。陈天贵说，有了强健的身体，才能更好迎接生活中的各种挑战，才能更好地保持乐观的心态享受人生。

(福建省计划生育协会)