

健康家庭示范户典型案例风采展示

洪亚希,是一名退休的老教师,在教育岗位上兢兢业业,教过的学生不计其数,身边的人总是亲切地喊她“洪老师”。

退休后的洪亚希并未选择过上安逸的养老生活,而是主动加入自己所在的泉州市丰泽区东风社区的老年协会,担任社区志愿者,并积极组织参与协会的各项活动。



洪亚希一家与外孙女

以身作则,普及健康知识

生活中,洪亚希和老伴长期以来生活俭朴,注重养生,家中订阅多种健康类报纸,平日不抽烟不喝酒、不吃外卖,坚持定期体检。洪亚希还经常参与社区健康宣传活动,为居民普及合理膳食、心理健康和适量运动等健康知识。

家人携手,提升健康素养

在家庭中,洪亚希也致力于提升一家人的健康素养。洪亚希一家家庭和睦,兴趣广泛,喜欢篮球、羽毛球、乒乓球、跳绳、跑步、滑冰、弹琴、下棋等多种活动。同时,她也钟情传统经典文化,热爱书法、绘画和阅读,藏书丰富。



洪亚希和家人们观念一致,倡导节能减排、绿色生活。成员间互相理解、互相鼓励、互相包容,共同进步。

倡导健康文明,传播健康理念

洪亚希经常协同社区人员、志愿者们通过多种方式开展环境保护、节能减排、垃圾分类、保护母亲河等

志愿服务活动。每年,她都会到社区家长学校开展讲座,如“珍爱生命健康,拒绝垃圾食品”“垃圾分类”等等,向周围群众传播健康饮食与绿色环保的理念,以实际行动践行“绿水青山就是金山银山”的理念。

洪亚希的一言一行处处体现了一位老党员的爱国、爱党、爱社会主义和拥护党的坚定信念,她以平凡小事感染着小区里的每一位居民,大事小事她都主动帮忙,邻里之间非常团结,整个小区充满了文明和谐气氛。

洪亚希的家庭是健康之家、书香之家、积极之家。希望他们的一言一行、一举一动,能影响和带动周围更多的人,参与健康行动。

吴伟宽:家庭藏着许多“健康秘籍”

在美丽的漳州台商投资区杨厝村,有一个平凡的家庭,他们虽无惊天动地的壮举,却以遵纪守法、互敬互爱、乐于传播健康理念的家风,赢得了邻里的广泛赞誉。

女主人林泳不仅是家中的贤内助,也是丈夫吴伟宽努力工作的坚强后盾。林泳深知身体健康是一切的本钱,特别注重一家老小的身体健康,平时积极学习和掌握基本的健康知识和技能,主动到辖区基层医疗卫生机构建立健康档案,定期体检,科学就医。

在家中,她自备体温计、血压仪等健康自测设备,并储备适量的常用药品及应急物资。在她的带动下,全家人都能自觉地进行自我健康管理,形成了良好的健康生活习惯。

吴伟宽一家人平时非常注重家庭环境卫生的整洁。闲暇之余,全家人都会主动清理房前屋后的废弃堆积物和卫生死角,确保室内通风良好,厕所卫生无异味。他们还会将清理出的垃圾分类投放,避免污染环境,并根据季节特性投放各种灭鼠、灭蝇、灭蚊、灭蟑等药品,保持家庭环境的清洁与卫生。

除了家庭环境卫生外,吴伟宽一家人的健康生活习惯也值得大家学习。全家人都很注重个人卫生,保持着勤洗手、勤通风、不随地吐痰的好习惯,并保持合理的膳食结构,控油控盐。不论在家还是外出就餐,他们都能主动使用公勺公筷,践行“光盘行动”。在家里及外面,他们都能保持良好的作息规律,保证充足的

睡眠,不吸烟,不喝酒,没有赌博、吸毒等任何不良行为。

拥有一个健康的体魄确实是革命的本钱。全家人每天都坚持适量运动,外出休闲时,他们优先



吴伟宽的儿子吴疆作为志愿者正在向群众发放食品安全宣传单

选择步行、骑自行车或乘坐公共交通的方式,既能锻炼身体,又能节能减排,实现绿色出行。在路上,一家人欢声笑语,其乐融融,家庭和睦美满。

吴伟宽一家曾获五好家庭、星级文明户、文明侨户、美丽庭院等荣誉,全家人通过自己的实际行动,诠释了什么是文明和谐的健康家庭。



吴伟宽健身的照片,以身作则倡导文明健身

他们的表现为提高全民健康意识和健康素质,推进健康家庭建设起到了表率作用,值得大家学习!

吴秀英:健康达人是怎样炼成的

在南平浦城,有一个充满正能量的三口之家,妻子吴秀英是浦城县疾病预防控制中心办公室负责人,丈夫胡俊华是浦城县妇幼保健院儿保科主任,儿子胡纪涵是一名高二学生。

夫妻俩都是医务工作者,不仅在工作岗位上发光发热,更将专业知识融入日常生活中,倡导并实践着健康的生活方式。疫情期间,他们的家庭获评“2020年度福建省抗疫最美家庭”。

建设健康环境

每周末,吴秀英一家一起整理家庭卫生,做好家庭垃圾分类。干净整洁的房子里,他们种上各式各样的盆栽,不仅净化空气,还能陶冶情操。在客厅显眼处摆放着血压计、听诊器、体温计、体重秤及保健箱。

吴秀英一家人乐于助人,始终把维系亲戚、周边邻里的健康为己任,用所学知识为他们解答相关健康问题,定期给小区高血压患者监测血压,并及时给出健康指导。邻里对吴秀英一家赞不绝口。

传播健康知识

在工作中,吴秀英作为办公室负责人,组织并参与如“爱眼日”“三减三健”“艾滋病”“结核病”“职业病”等健康宣传活动50余次,通过进学校、进社区、进企业等多渠道的宣传,有效提升了公众的健康意识。

全年共制作疾控微信公众号



吴秀英与儿子出游

308期,发送短信28万条,提升公众的防控意识和应对能力。组织疾控中心干部职工开展心肺复苏等急救知识培训,提升了应急救护的基本知识和技能,通过培训,27人获得红十字救护员证。

丈夫胡俊华作为儿保科主任,每年参加义诊4次,看诊500余人。儿子性格开朗、积极向上,积极参加学校组织的志愿者服务。

践行健康行为

全家牢固树立“每个人是自己健康的第一责任人”的意识,吴秀英积极参加体育运动,坚持每周到健身房锻炼4次,晚间与爱人散步,周末户外爬山,在户外活动中注重和谐沟通,家庭成员彼此倾诉,相互鼓励。定期体检也是他们一家的常规习惯。

在这个家庭中,他们通过共同努力,不仅守护了自家的健康与幸福,更为社会传递了正能量,成为健康生活的倡导者和实践者。



吴秀英一家三口在健身房锻炼

(福建省计划生育协会)