

福建省计划生育协会 家庭健康促进行动

## 健康家庭示范户典型案例风采展示

## 魏立建:热心志愿服务 传递爱心温情



在福鼎市沙埕镇,有这样一户家庭,他们以“健康文明和谐”为生活理念,用实际行动诠释着家庭的温馨与社会的责任。这就是魏立建家庭,一个热心公益、崇尚健康、传承美德的典范。

魏立建的妻子林海霞是福鼎市沙埕镇“海之馨”志愿者队伍的骨干力量,不仅带头争做各类志愿服务,还带动其他家庭参与一起行动,将乐于助人

的品质在生活中体现得淋漓尽致。

几年前,沙埕镇遭遇近年来最严重的一次枯水季,镇上的供水只能通过两天一次的运水车稍微缓解,林海霞一家和志愿者们主动发起为独居老人送水的志愿服务,他们和志愿者们手挑肩挑,沿着弯弯绕绕的石阶而上,为居住山腰的老人送水,经常大汗淋漓、腰酸背痛。这一爱心行为也感染着其

他人,先后有30余名群众主动加入送水的队伍。

在春节、“三八”妇女节、端午节、重阳节等传统节日,她和志愿者们经常开展爱心活动,用自筹的善款购买牛奶、油和米等物品,走访慰问困难人员,在端午节召集妇女们包粽子送给困难群众,在中秋节等节日,还会举办文艺晚会,邀请老年人观看,并送上慰问品。

## 带头体育健身 引领健康风尚

妻子林海霞是沙埕镇水生广场舞队的纽带和动力,多年来,她坚持参加广场舞健身活动,同时鼓励和引导其他妇女群众参加体育健身,养成体育锻炼习惯。

为了解决广场舞队无固定活动场所的问题,林海霞积极谋划,争取到了沙埕海鲜市场停车场,并发起捐款,筹得2万余元,完成场地平整和硬化,添加健身器材,不仅解决健身场所问题,也为居民们新增一处休闲娱乐场所。

她还积极参与福鼎市非遗文化项目表演,先后参加央视“小春晚”、福鼎白茶开茶节等活动上的各类表演。

## 建设好家庭,传承好家风

长期以来,魏立建、林海霞家庭十分注重言传身教,以德育人,总是以实际行动传承中华民族的传统美德。邻居们需要帮忙的时候,魏立建一家都会热心帮忙,用实际行动传播爱的文明。

女儿魏娜诗是位年轻的人民教

师。她爱岗敬业、师德高尚,在乡村坚守着平凡的岗位,用心教育,以实际行动演绎着一名年轻教师的风采。

儿子魏传硕是小学生,小小年纪的他学习优异、爱好广泛,是老师得力的小助手和同学们称道的好“老班”。



▲魏娜诗作为志愿者上街发放宣传单,开展移风易俗宣传志愿活动



## 积极践行低碳环保理念

日常生活中,魏立建家庭践行绿色环保理念,从节约用水、用纸、用电等具体生活细节做起,树

立环保意识,和志愿者开展移风易俗宣传,参与环境大整治活动,为环境美化绿化尽心尽力。

▲林海霞和志愿者们开展清洁家园志愿服务

## 黄媛媛:注重餐桌营养 绿意装点生活

注重餐桌营养和运动锻炼、积极参加志愿服务、用绿意装点小家……在黄媛媛带领下,他们一家过上健康快乐的生活。



黄媛媛,一位居住在泉州的全职家庭主妇,对小区周围的菜市场了如指掌。哪家菜品新鲜、哪家鱼鲜美……她都了如指掌。

对于烹饪火候和调味料的添加,她更是掌握得炉火纯青。在饮食方面,她的要求有两点:绿色健康、色香味俱全。

餐桌上的蔬菜大多来自自家老人的辛勤种植,这些蔬菜没有使用农药和人工化肥,保证了食材的新鲜与健康。在烹饪时,黄媛媛尽量做到减盐、减油、减糖、减味精,追求营养均衡与清淡健康;她还经常亲手包饺子、扁食,制作山药泥和紫薯泥,为家人带来美味的同时也注重了营养的摄入。此外,她还常去中药馆购买药材,煮制养生茶来调理身体,让全家人的健康得到更好的保障。

除了注重饮食健康,黄媛媛还非常注重家人的身体锻炼。她

每天在家打扫卫生、洗菜做饭,晚上也会到附近的刺桐公园散步,每天步数上万;她的丈夫傅振林作为一名警察,每天都会慢跑锻炼,以提升体能;儿子和儿媳每天坚持走路上下班,儿子还经常打篮球、骑行,让身体保持活力。家中常备电子秤、腰围卷尺、电子体温枪和常用急救物品、药品,确保一家人的身体都处于健康状态。



黄媛媛一家还常常参加健康知识讲座和志愿服务活动,每个家人都掌握了海姆立克急救法,儿媳钟雅彬还获得了红十字救护员证书。在前两年的新冠疫情中,他们一家人更是积极作为志愿者出现在核酸检测点,帮助基层工作人员维护现场秩序、引导居民有序检测,为社会贡献了自己的力量。

住在商品房中,难免远离自然,但黄媛媛巧妙地在家中种了许多绿植,摆满了阳台和家中的角落。她还经常买来鲜花,装点室内,让家人一回家就能感受到温暖与生机。在她的引领下,全家人共同营造了一个健康快乐的生活环境。