编者按：2013年8月，河南新县政府与以“北京绿十字”为首的60多家民间组织合作，开展“英雄梦·新县梦”大型公益活动，爱心基金会承接了其中的“健康”子项目。同年12月，爱心基金会牵头协调十家政府、学界和NGO机构，组成联合专家组赴新县调研，为健康新县筹建立项。2014年9月项目正式启动，新县成为国家首个健康促进示范县。北京益创乡村女性（北京农家女）为其中一家公益组织，在健康促进中负责农村妇女组织动员和能力建设。她们通过各类健康主题活动的开展，号召妇女们行动起来，带动家庭成员树立健康意识，践行健康生活方式，做好家庭健康的指导员、管理员和监督员。在这个过程中妇女的能力和视野得到了提高和拓宽，以下是她们写下的朴实真挚的心里话。

爱心基金会

讲述：“我”的健康新生活

讲述人：杨胜叶 陈桂娥　编辑：爱心志愿者

杨胜叶：我的健康故事

我是一位地道的农村妇女，最朴素的想法就是让家人每天穿得干净、吃得健康，一家人健康快乐幸福就是我最大的心愿。

我家住在革命老区河南省新县陈店乡细吴居委会，2004年我们街上买房做上了小生意。当流行的广场舞风吹来后，每天晚上我家门口就成了热闹的舞场，一起跳舞的姐妹们都相处的很好。

我的健康故事要从2016年说起，那年有一个来自北京益创女性（农家女）的老师不远千里来到新县给我们讲健康故事、教我们学健康知识、还带着我们做公益，她就是被我们视如姐妹的房红霞老师。

初识房老师没多久，她就告诉我们要在周河乡西河村举办一台《迎元旦健康新县联欢会》。得知这一消息，我们陈店的姐妹都跃跃欲试。在队长吴冰纯的带领下，我们抓紧时间认真排练，都希望把最精彩的一面呈现出来。

联欢会那天，我和另外三个姐妹还表演了舞台剧《三个老人的故事》。我们分别扮演故事中的成功、财富和健康三位老人。这个舞台剧教育大家，人人都渴望成功和财富，但是成功与财富都离不开健康。有了健康才可以幸福地享受生活、享受人生。突出了健康是一切的基础，有了健康才可能拥有一切！

第一次走上舞台，第一次面对北京来的老师，第一次面对县委吕书记在内的那么多县领导，还有现场众多的观众，我们有些紧张，但是演完后领导和观众的阵阵掌声给了我们无比的自信。

自从参加新县健康教育促进活动以来，我不仅积极参加新县卫健委和北京益创女性（农家女）组织的健康知识讲座，还积极参与公益活动。重阳节和端午节我会和姐妹们去陈店乡敬老院为那里的老人包饺子、送粽子、搞卫生、洗衣做饭、表演节目等。2017年新县广场舞大赛上，我和柴山保广场舞姐妹们跳的《热辣辣》还获了奖。2018秋季新县卫健委和北京农家女组织开展了健康家庭评比，我家被评为“新县健康优秀家庭”。2019年秋季我家又被陈店乡政府授予“健康卫生文明户”。

最让我自豪的是，我还两次参与农家女健康小分队进村宣传健康知识。2019年5月在“健康促进‘321’行动”中，我们与房红霞老师一起带着锣鼓、快板等道具去了田铺、周河、泗店、箭河、陈店、郭家河、陡山河七个乡镇，通过三句半、说唱剧和快板等群众喜闻乐见的形式宣传健康知识。2020年8月，我又和房老师一行去了郭家河、陈店、泗店、新集镇、吴陈河与当地姐妹一起分享自己的健康故事。今年重阳节，在为陈店敬老院老人组织的敬老文艺演出中，我与老公一起表演的民间小调《五只小船》，引得现场的老人乐得合不拢嘴。能为新县健康促进做一点儿贡献，也感觉自己的人生非常有价值和意义！

通过参加各种健康公益活动，我感觉自己变得年轻了、快乐了。在向别人宣传健康的同时，自己对健康的认识也上了一个新的台阶。我要做一个健康快乐幸福的人，成为一个懂得健康、拥有健康的农家女。

陈桂娥：参与健康促进，开启健康新生活

我是周河乡西河村的陈桂娥，以前身体不太好，患有多种慢性疾病，身体一直处于亚健康，每次的体检表上，都有上上下下的箭头。老公和儿子在外面打工，都不放心我的身体。

自从健康促进工作在西河村开展以来，我积极参加新县卫健委和北京益创女性（农家女）组织的讲座、培训及各种社区健康活动。老师们耐心细致地讲解健康的重要性，从合理膳食、戒烟戒酒到适量运动、心理平衡等，使我受益匪浅。我活学活用，回到家就把学到的健康知识运用到生活中去，合理地、科学地从膳食、运动、心理上调整，现在我的身体健康状况良好，各项指标均在正常范围之内，再也看不到那些讨厌的小箭头了。所有的这一切感恩新县健康促进工作，感恩北京益创女性（农家女）老师们的帮助！

参加健康促进活动，我还争取到外出学习的机会，借势西河发展乡村旅游的契机，北京益创女性（农家女）组织我们去平桥郝堂村参观农家乐的运营模式。回来后我立刻行动，利用自家小院临街的优势开起了农家乐。在经营中，我把学到的健康知识和理念贯穿其中，秉持健康的烹饪方式，做到营养全面丰富、荤素搭配合理，还做到了少油少盐。尤其是我们当地习惯了油厚盐重的客人一时不理解，我就给客人讲解健康四大基石和66条的相关知识，还在每个餐桌上醒目地摆上“戒烟限酒”、“少油少盐”、“合理膳食”的温馨提示牌。随着西河的乡村生态健康游被越来越多的人所认可，我一个人已经忙不过来了，就让在外打工的老公回家和我一起经营。

健康促进活动，让我不仅拥有了健康的身体，还让我找到了发家致富的路子。每天呼吸着富含负氧离子的清新空气、吃着大山里无污染的蔬菜、在健康步道上欣赏着烂漫野花、听着潺潺流水，这就是我最大的幸福，也是我健康生活的源泉。

在此由衷地感谢新县卫健委及北京益创女性（农家女）老师们始终不离不弃地帮助、陪伴与耐心细致地教导！

2015年7月西河村健康膳食厨艺大赛

后记：

爱心基金会衷心感谢来自美、中爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税和美国联邦政府联合捐款（CFC # 10769）待遇，如您有意支持中国农村的爱心助学和健康教育，中美文化交流和生态环保，以及可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，
请浏览爱心网页：www.aixinfund.org
如欲联系爱心基金会，可 Email: aixinfund@gmail.com
或 Tel: (202)-321-8558, (301)-309-9421,
or (301)-762-5345,
您的善款支票可寄往：
AiXin Foundation, Inc.,
13621Valley Oak Circle,
Rockville, MD 20850

嘉盟地产 UnionPlus Realty
全职房地产经纪人
MD、VA、DC执照
1-084
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

王志浩
Owner/Principal Broker
* ABR认证买方代理人
* CBR注册买方代理人
* CIPS注册境外资产专家
* CRB注册住房经理
* CRS注册住房买卖专家
* CRI房地产经纪人学院毕业
* e-Pro房地产网络专家
公司：(301)309-8859　手机：(202)276-6928
传真：(301)738-8158　免费：1-800-908-5188
email: hallwang1688@yahoo.com　维州：(703)688-3298
服务特点
●二十年以上房地产买卖经验
●在全部买卖过程亲自把关
●多项优惠购屋计划
●客户换房时卖房本人只收1%佣金
●第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》
地址：751 Rockville Pike,#27-B,Rockville, MD 20852
本公司诚征经纪人，全职、半职均可

RE/MAX Universal
华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人
●诚邀房产经纪加盟 ●全国联网，环球客源 ●免费定制个人网页
●定期业务培训 ●交流成功案例 ●一流办公设施 ●专业规范管理

Samantha He 何青
240-686-5588
samantha.q.he@gmail.com

Jay Yu 余海豪
301-529-3985
Yujayhomes@gmail.com

Ana Maria Carretero
301-740-5488
amcarr07@yahoo.com

Betty Tang
240-988-6110
chengbettytang@gmail.com

Elaine Wu
240-704-2008
elainewu.realty@gmail.com

Jing Liu 刘景
301-215-0629
jingliuhomes@gmail.com

REALTOR®
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY
地址：17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878
5-035

叶黎
Li Ye
Broker/Owner
202-271-8066 (C)
301-292-1000（公司）
E-mail: liye@remax.net
Licensed in MD, VA and DC

鸿运贷款公司
FORTUNE MORTGAGAE
CO. (NMLS# 201418)
PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款
信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有80/20 100% LTV 产品，$0首付，no MI