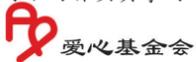


编者按:2013年8月,河南新县政府与以“北京绿十字”为首的60多家民间组织合作,开展“英雄梦·新县梦”大型公益活动,爱心基金会承接了其中的“健康”子项目。同年12月,爱心基金会牵头协调十家政府、学界和NGO机构,组成联合专家组赴新县调研,为健康新县筹建立项。2014年9月项目正式启动,新县成为国家首个健康促进示范县。“健康新县”凝聚了无数人的心血与努力。北京益创乡村女性(北京农家女)为其中一家公益组织,在健康促进项目中负责农村妇女组织动员和能力建设。她们通过各类健康主题活动的开展,号召妇女们行动起来,带动家庭成员树立健康意识,践行健康生活方式,做好家庭健康的指导员、管理员和监督员。在这个过程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



健康新县:我的健康新生活

作者:吴冰纯 / 陈志兰 编辑:爱心志愿者

不要在赚钱的路上把健康丢了
河南省新县陈店乡梅花村 吴冰纯

作为一位家庭主妇,在没有接触到健康促进之前,只知道为家人一天做三顿饭,至于每顿吃什么,真不知道该怎么搭配。反正只要口感好,家人喜欢吃,这就是我的做饭标准,别的根本就不会考虑。

通过这几年的健康促进,在新县卫健委和北京益创女性(农家女)的教育和引导下,我真的懂得了很多。“合理膳食”,别看这四个字,里面却蕴含着大道理。低油少盐、荤素搭配、蛋奶配比、粗细结合等,懂得这些后,做饭时就会想着怎样搭配才健康,从前许多不健康的饮食习惯也改了,按着健康素养标准为家人准备每一顿饭。

新县是山水红城,有着天然氧吧之美誉,若能每天坚持迈开腿,就能为自己的健康打下坚实的基础。我以前跳广场舞是想跳就跳,不想跳就不跳,但现在每天坚持跳一小时。现在各方面的运动设施很到位,广场、健康步道、健身器材等,一定要利用好这些资源助力健康。

在戒烟限酒上也有明显的进步。原来哪个家庭有喜事或是请客,无酒不欢,如果客人不醉,好像就是主人不热情,没有招待好。现在可不是那么回事了,不能喝就不喝,能喝的也少喝点,每个人都意识到过度饮酒伤身,原来的酒英雄

也极少寻觅到踪影了。

特别让我感动的是,为了新县的健康促进工作,年近7旬的翁永凯教授也深入到我们农家女中间,和我们倾心交谈,非常平易近人。她说,我们生在农村、长在农村,条件有限,我们不求大富大贵,只求家人都健康,只有人人健康了,我们这些农村姐妹才能幸福。她语重心长的一番话,说到了我们心坎里。通过学习这些知识,我们作为家庭的健康掌门人,也懂得了如何为家人的健康保驾护航!只有家人健康,我们才是最幸福的人。

我们有机会到北京参加“新县健康促进项目我们在行动”的培训。北京益创(农家女)作为一家二十多年来一直关注农村妇女发展的公益组织,不仅讲解如何在农村开展妇女工作和社区活动,还传授我们如何带领妇女在社区开展健康促进知识宣传。创始人谢丽华老师给我们讲述了北京农家女从一本《农家女百事通》起步,带领全国各地数以万计的农村妇女得到了成长和发展。她说,每个农家女都是一座没有开采的矿山,只要自信、肯努力,就能燃烧自己,照亮别人,同样也能做好每件事情,也能生活的很精彩!

不要在赚钱的路上把健康丢了,唯有在健康的路上才能寻找更多赚钱的机会。我要立志成为新县健康促进的宣传员,让更多的家庭掌门人学习健康知识,了解健康

的生活方式,让每个家庭都成为健康家庭,每个人都远离疾病。

参与健康促进为我开拓出新天地
新县周河西河村海兰之家 陈志兰

2014年我们西河开始搞主题为“画里乡村、梦里老家”的旅游开发。在新县县委、政府以及卫健委的支持下,北京益创女性(农家女)也作为新县健康促进项目的社会参与力量进驻到西河村搞健康促进工作。这使我们农家姐妹有机会得到公益机构的帮助,不仅去北京参加妇女能力建设培训,还在村里组织开展各种活动,跳广场舞、说快板、健康知识讲座、厨艺大赛、主题辩论赛、元旦联欢会等。通过参加这些健康主题活动,姐妹们的身体素质、健康意识和知识水平都得到了提高,同时还给乡亲们传递健康知识和健康理念。

适逢旅游开发的良机,北京农家女老师们鼓励我们在家开农家乐,增加收入。我们没有一点经验,不知道从何做起,在我们一筹莫展时,北京农家女的老师带领我们妇女骨干到做得比较成熟的信阳平桥郝堂农家乐参观学习。回来后,在新县卫健委、乡、村领导和北京益创女性的大力支持下,我就立即行动起来,成立了“海兰之家”农家乐。

在农家女“健康+旅游+经济”的模式下,一年的时间,西河湾就有十几个妇女开起农家乐。我们



参与健康活动的姐妹们与爱心志愿者合影

可以在家里赚钱,再也不用背井离乡外出打工了。2015年刚开始生意有点差,2016年我家农家乐大概有10万多块钱的收入。这几年家庭摆脱了困境,慢慢好起来了。现在我的农家乐做得越来越好,回头客越来越多,虽然每天都很累,但看到自己做的饭菜被客人表扬时,心里特别美。

2020年因为新冠疫情,我的农家乐上半年几乎没什么生意。我就利用这段时间好好学习烹饪技术,还积极参与公益活动。村里哥

召为武汉疫情捐款,我主动捐出1100元支持抗疫,我在付出的同时,也收获了很多荣誉。2018年3月被信阳市妇联评为“巧媳妇”;2018年8月被新县县委和政府评为“全县脱贫先进典型”;2018年12月被北京益创女性和新县卫健委评为“新县健康优秀家庭”;2020年5月又被新县文明办和新县妇联评为“新县文明家庭”。荣誉只能代表过去,未来我会更加努力,在健康促进和发展农家乐的路上阔步走下去。

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

UR 嘉盟地产 UnionPlus Realty

王志浩

Owner/Principal Broker

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

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852

- 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

全职房地产经纪人 MD、VA、DC 执照 1-084

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》

本公司诚征经纪人, 全职、半职均可

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

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

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

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

5-035