

**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公益机构,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。在这个过程中乡村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。



## 筑梦健康,让生活变得更加美好

作者:河南新县酒店乡余河村方秀兰 河南新县陈店乡三背村 鲁桂花  
编辑:爱心志愿者

方秀兰:拥有健康是我最大的梦想

我是土生土长的农村姑娘,因家庭条件的不允许,读完小学就离开了校门。二十四岁结婚,开始人生新的征程。在迷茫的路上时常有一种声音告诉我,人一定要有梦想。于是,我为自己设计了四个梦想:一是结婚后要生儿育女,完成做母亲的角色;二是一定要培养孩子们上大学,教育孩子好好读书;三是做自己喜欢的事,实现女人独立的底线;四是能住上楼房和拥有私家小汽车,改善自己的生活条件。经过多年的努力,这四个梦想都一一实现了!

人有梦想,生活就会有奔头。这几年随着儿女相继在大城市立足,日渐长大的我也认识到健康的重要性。恰在此时,我们新县开展了健康教育促进工作,我就把后半生的梦想树立为有一个健康的身体,一个和美的家庭。

自从参加健康促进活动以来,在新县卫健委和北京益创女性(农家女)老师们的指导和鼓舞下,我认真学习了健康素养66条,掌握了一定的健康知识,明白了健康是每个人的唯一。要想让自己和家人有一个健康的身体,必须讲究个人卫生、环境卫生、饮食卫生,要合理饮食、不抽烟不喝酒、坚持运动锻炼、积极参加文化娱乐活动,还要学习并践行健康四大基石。

记得女儿在上大学,儿子在上高中的那年暑假,我想着孩子们在学校吃不到丰盛的饭菜,就每天都给孩子们做好多好吃的。吃不完的剩菜,女儿让我扔掉,我舍不得,就留下来自己吃。孩子们说:妈妈,不能吃剩饭剩菜,它们会滋生很多细菌,长期吃过夜饭菜还会生病的。想想他们说的很对,以后每次做饭就吃多少,做多少,不仅保证了健康饮食,还养成了节约的习惯。这和习总书记最近倡导的杜绝“舌尖上的浪费”不谋而合。在平时我和家人也比较注意清淡饮食,讲究生活规律,一般情况下,早餐喝豆浆吃煎饼,中午吃炒菜,夜晚吃面条之类的食物,全家人互相叮嘱多喝水,多吃蔬菜和水果,少油盐。此外还注意勤打扫厨房卧室卫生,勤洗手,多通风,多锻炼等等,这些都是好的健康的生活习惯。尤其是今年疫情期间,“免疫力是最好的医生”成为多数人的共识,所以良好的生活习惯和健康的生活环境才能提高免疫力。现在我做什么都以“健康”为原则,有利于健康的事就执行,对健康不利的事坚决拒绝!

水是生命之源,用水要安全。零九年回到老家发展,听邻居们反映吃水比较困难。为了让大伙吃上健康、干净的水,我和老公商量,一定要找一个好水位,打出好井水。历经诸多困难,并终于打好

了。后来湾里邻里都找上门,要吃我家的水。我们二话不说,给大家接上了安全放心水,向健康生活迈出了第一步!

每次新县卫健委和北京益创女性(农家女)在村里开展健康促进活动,无论多忙我都去参加。每一次都有收获,我和姐妹们的健康意识在慢慢提升,并把这些健康知识分享给家人和邻里。家人的健康就是我最大的心愿。二零一九年十二月二十七日,我的家庭被新县卫健委和北京益创女性(农家女)评为新县健康示范家庭,更让我明白了为了心中的梦想而努力,就要为自己和家人的健康而负责。健康,是一切的基础!为了健康,我一直在行动!

鲁桂花:健康学习邂逅诗词,惊艳了我的岁月

我是2018年11月份才进入咱们新县健康姐妹群的。进群之后,第一次看到高老师(原农家女的项目官员)的公众号上推出的农家姐妹自己写的大雪节气的诗词,我特别喜欢,就试着在下面也写了两首小诗作为留言,没想到居然被老师采用了。当时我激动得眼泪都快出来了。做梦都没想过,仅上过4年学的我第一次写诗竟然上了老师的公众号。慢慢地我的胆子大了起来,自卑感也渐渐消失。此后,我经常在老师的公众号上留言。记得腊八那一期的诗词,我的



留言还受到老师的夸奖呢。而且,老师还邀我到绿芽农家女大群里和更多的姐妹们一起交流学习。当时,因为底气不足,还迟疑了好几天。直到第二次,老师让长叶姐姐邀我的时候,我才硬着头皮进入大群。进入绿芽农家女大群以来,认识了不少新朋友,还学了好多健康理念和文化知识,我深切地感受到了学习的快乐与生活的充实,也让我了解了心理健康和生理健康的重要性,更让我深深体会到了没有文化的悲哀。

自从参与了健康学习,我的生

活发生了很大的改变。原先,我的生活似乎就是单调的下地、做饭、闲聊等,现在,我每天除了照顾好一家人的生活起居,剩余的时间就去群里学习健康知识,并活学活用,让自己、家人和朋友都学会健康。除了健康,有时间我还会看书练字、学习生态种植、欣赏小说、散文、诗词等。我最快乐的事儿,就是和姐妹们一起朗读诗词,看姐妹们发表的新文章,姐妹们新颖活动、活跃的思想,每天都给人耳目一新的感觉。我的生活,因邂逅了健康而变得更加美好!

### 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](http://www.aixinfund.org)  
如欲联系爱心基金会,可Email: [aixinfund@gmail.com](mailto: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.,  
13621 Valley Oak Circle,  
Rockville, MD 20850

## 嘉盟地产 UnionPlus Realty

1-084

**全职房地产经纪人**  
MD、VA、DC 执照

### 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](mailto: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

### 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](mailto:liye@remax.net)  
Licensed in MD, VA and DC

## 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](mailto:samantha.q.he@gmail.com)

Jay Yu 余海豪  
301-529-3985  
[Yujayhomes@gmail.com](mailto:Yujayhomes@gmail.com)

Ana Maria Carretero  
301-740-5488  
[amcarr07@yahoo.com](mailto:amcarr07@yahoo.com)

Betty Tang  
240-988-6110  
[chengbettytang@gmail.com](mailto:chengbettytang@gmail.com)

Elaine Wu  
240-704-2008  
[elainewu.realty@gmail.com](mailto:elainewu.realty@gmail.com)

Jing Liu 刘景  
301-215-0629  
[jingliuhomes@gmail.com](mailto:jingliuhomes@gmail.com)

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

5-035

### 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