

行动

说要有根据内容

玉海街道虹南社区“最美家庭”孙钰珉家
平凡家庭热心公益满满温馨

■记者 杨微微



创全国文明(卫生)城市
建幸福和谐家园 家风家训

玉海街道虹南社区孙钰珉的家庭是一个普通的四口家庭,夫妻俩用爱为孩子构筑一个温暖的家庭,温馨家庭氛围、懂事可爱的孩子以及体贴的贤惠的妻子,更是令邻里夸赞和羡慕。一家人相亲相爱,和邻里互帮互助,用爱诠释了真正的“最美家庭”。

将小家的爱融入到社会中

“我的家庭是一个平凡的家庭,是一个温馨幸福的四口之家,我、妻子、小学四年级的女儿和才一周岁的儿子。”谈起自己一家被评为瑞安“最美家庭”,孙钰珉说,其实就是从每个家庭成员的自身做起。“家庭各成员尽其职,各尽所能,各守其道。

孙钰珉和妻子都是党员,一直以党员的要求督促自己做好事,存好心,在工作之余积极参与公益事业,他自己就是一家公益组织的负责人之一,并在2015年被评为市优秀志愿者。

“学雷锋、做好事”一直以来是孙钰珉的个人信条,

也是他教育孩子的人生忠告。这些年他与妻子、女儿共同参与多个社会公益活动,协助妇联开展“反对家庭暴力 携手幸福生活”玉海广场大型文艺演出,参加“预防儿童走失”进社区活动、“春运志愿服务”暖冬行动等等不少志愿者活动。

从自身做起,教育孩子积极进取的同时,更多的是带着孩子一起参与到社会公益活动中,把自己小家的爱融入到社会大爱中。

“参加公益活动已成为我家庭生活的一部分,我会把公益当作事业一直做下去。”孙钰珉说。



严以律己宽以待人

“‘君子以言有物而行有恒’,注意自己的一言一行,说话要有根据和内容,行动要有准则和规矩,不能朝三暮四、半途而废。”孙钰珉说,家,是温暖的地方,是可以供人遮风挡雨的地方,因为这个地方,有自己最爱的亲人。所以,家里每天发生的粮米油盐等芝麻小事,夫妻都要关心。万一发生吵架拌嘴后,要好好去沟通和反思。

“我们没碰到过特别让人感动的事,可我们却觉得自己天天生活在感动之中。”孙钰珉说,原因就

在于家庭成员里的每个人对生活中各种幸福进行积累和放大,对不愉快事情的学会接受、理解、转化、遗忘。

“要拥有感恩之心,不要觉得什么事都是自己应得,而要当成是额外的收获。”从孙钰珉的言行中可以体会到,很多平凡普通的家庭都是“最美家庭”,在于你如何取舍和接受,他们一家就是从自身做起,再到参加社会公益,从不同的角色中去体会不一样的爱,把每一份爱融入到自己的生活中。

昨日是春夏模式,后天切换到秋冬模式
周四冷空气驾到,要注意防寒保暖



本报讯(记者 蔡玲玲 通讯员 陈瑶)刚刚过去的双休日,气温开始了大幅回升,新一周的开篇更是将我市的天气带入了春夏般的温暖潮湿。昨日早晨11时30分许,我市的气温已经攀升到21.7℃。不过,今天起雨水现身,而且周四冷空气将来临,冷飕飕的感觉又会回来。

根据市气象台最新预测,市区今天阴到多云局部有小雨,16℃至21℃;周三,阴有雨,夜里雨止,16℃至20℃;周四,阴转多云,15℃至19℃。随着冷空气的渗透,市区周五、周六的气温还将逐步下降,天气也会恢复晴冷模式。

明天迎来“阴极之至”的冬至,它的到来,意味着数九寒天将至,进入一年中最寒冷的季节。气象专家提醒,市民要注意防寒保暖。

俗话说“春养肝,夏养心,秋养肺,冬养肾”,冬天是养肾的好时机,那么我们该如何养肾?养生专家提议:冷面、温齿和热足。

冷面,就是早上可以用冷水洗脸,水温20℃左右为宜。这样可以促进面部血液循环,增强机体抗病能力;温齿,就是用温水刷牙和漱口;热足就是睡前用热水泡脚按摩。用手朝脚跟的方向握住脚趾,当中凹下去的那个窝,就是足底的涌泉穴,是肾经的起点,每天坚持按压30次,对身体大有裨益。

不论春夏秋冬还是天气冷热,健身已经成很多人的生活常态。运动时间要适当推迟,最好是太阳出来以后再去运动。中医有个说法,运动“必待日光”,西医也是这样建议。

冬天运动还需注意的是,运动前一定要充分热身。怎么做热身运动?医生建议,小时候学的广播体操就可以了,“头部、脖子、双肩、腰部、胯部、膝盖、脚踝都要运动到位,一般做5分钟就可以了。”

政务微信公号
掌上行政服务

瑞安日报新媒体中心

微信公号高级功能定制开发专家 联系电话: 65820169

部分案例



瑞安发布 清廉瑞安 瑞安交警 平安瑞安 瑞安旅游 瑞安财税