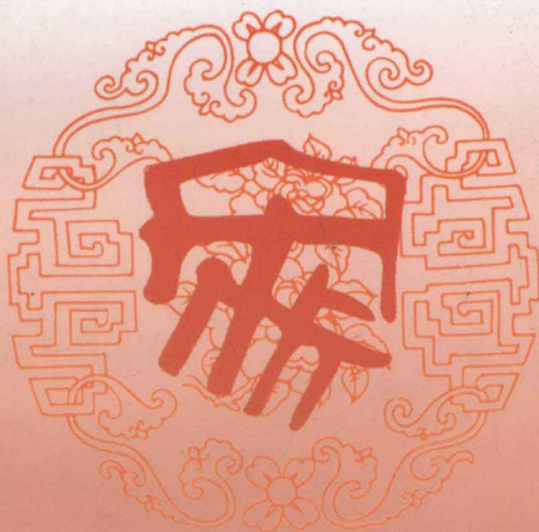


# 创建科学发展示范家庭 事迹汇编（二）



唐山市丰南区妇女联合会

# 前 言

自2008年开展“创建科学发展示范家庭，营造幸福港湾”活动以来，我区妇联注重创新载体，不断丰富内涵，使活动凝聚力和吸引力逐步增强。创建活动正成为全区广大家庭实现科学发展的广阔平台。目前，全区已有近三万个家庭参与创建，四千个家庭成为示范家庭，实现了家庭建设境界和品质的革命性提升。通过创建，家的建设被引入一股强劲的活力，家的含义被注入一种新鲜的内容，家的发展被带入一个先进的方向。节能减排成为新时尚，低碳生活成为新追求，绿色消费、阳光发展、科学生产、平等和谐等建家理念正逐步融入广大家庭。

在活动中，我们始终坚持典型带动原则，注重典型的培树，注重发挥典型的示范引领作用。2009年，通过层层选拔，全区评选出第二批科学发展示范家庭明星家庭50个，我们遴选了其中的30个家庭，将他们的事迹材料编辑成《丰南区创建科学发展示范家庭事迹汇编之二》。这里有

丰南镇曾几次登上央视舞台并走出国门表演绝活的么春之家庭；有西葛镇自创高压锅保温套，总结生活节能几大系列金点子的李苛望家庭；有大齐镇发展“林牧能”三位一体循环生态生产、创建“鑫源果业生态农业科技示范园”的安新梅家庭；有黄各庄镇善于发现、善于总结，巧妙利用工厂废气取暖节能的么耐芹家庭。……

我们希望这些典型家庭的做法能给大家带来些许收获。

二〇一〇年八月

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 别样思维营造健康生活      |    |
| .....丰南镇么春芝家庭   | 1  |
| 科学建家有我一份        |    |
| .....西葛镇李尚望家庭   | 4  |
| 用亲情筑起和谐之家       |    |
| .....丰南镇陈素芹家庭   | 12 |
| 做科学建家的实践者       |    |
| .....黄各庄镇么耐芹家庭  | 15 |
| 用真诚谱写爱之赞歌       |    |
| .....稻地镇宋小国家庭   | 22 |
| 在希望的田野上收获梦想     |    |
| .....大齐各庄镇安新梅家庭 | 27 |
| 我有一个温暖的家        |    |
| .....丰南区医院付英家庭  | 30 |
| 书籍让我家洒满阳光       |    |
| .....大新庄镇李桂梅家庭  | 34 |
| 低碳时尚的一家人        |    |
| .....西葛镇安彩茹家庭   | 39 |
| 和谐建家 真诚待人       |    |
| .....南孙庄乡甘秀香家庭  | 41 |
| 活跃在农村的快乐音符      |    |
| .....南孙庄乡马凤山家庭  | 44 |

|             |              |
|-------------|--------------|
| 建绿色之家       |              |
| .....       | 黄各庄镇李全玲家庭 46 |
| 营造幸福之家      |              |
| .....       | 柳树瞿镇毕红芹家庭 48 |
| 勤劳致富 不忘乡亲   |              |
| .....       | 王兰庄镇齐景艳家庭 50 |
| 阳光发展 书香伴家   |              |
| .....       | 黄各庄镇李建凤家庭 52 |
| 科学理念催开致富之花  |              |
| .....       | 西葛镇付素玲家庭 54  |
| 欢乐的农家大院     |              |
| .....       | 稻地镇耿宝兰家庭 57  |
| 依靠科学开创致富之路  |              |
| .....       | 丰南镇王秀红家庭 60  |
| 热心助人 文明持家   |              |
| .....       | 稻地镇喻桂芳家庭 63  |
| 挑战自我 创造幸福生活 |              |
| .....       | 东田庄乡翟素英家庭 66 |
| 阳光心态成就阳光家庭  |              |
| .....       | 钱营学校冯翠红家庭 70 |
| 文明家风 和谐家庭   |              |
| .....       | 区审计局李艳玉家庭 74 |
| 开辟致富路 树立新形象 |              |
| .....       | 南孙庄乡杨素敏家庭 78 |
| 相濡以沫的岁月风尘   |              |
| .....       | 钱营镇高秀珍家庭 80  |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 以爱心持家 用智慧教子     |     |
| .....实验学校孟小芹家庭  | 83  |
| 柔弱之躯撑起家的大伞      |     |
| .....大新庄镇温茂英家庭  | 89  |
| 为健康生活探路         |     |
| .....小集镇刘素云家庭   | 93  |
| 追求生活新理念 创建健康新家庭 |     |
| .....小集镇孙昌菊家庭   | 95  |
| 用爱心谱写和谐新曲       |     |
| .....小集镇杨凤清家庭   | 98  |
| 我奋斗 我奉献 我快乐     |     |
| .....小集镇孙海英家庭   | 101 |

## 别样思维营造健康生活

丰南镇白石庄村 么春芝家庭

么春芝是一名普通的农村妇女，她曾几次登上央视舞台，不仅创造了中国吉尼斯记录，还走出了国门。么春芝的家庭很普通，丈夫是一个农民，儿女们都上班。平时，她的任务就是照看孙女、洗衣做饭、料理家务，调剂好一家人的饮食。而她在干这些琐碎累人的家务活时，总是饱含着热情 and 爱，发现新奇，干出花样，让一家人的生活充满欢乐，充满情趣。

老伴因腰病躺在炕上不能动，整天闷闷不乐。么春芝心里很着急，想琢磨出个法子让老伴快乐起来，忘掉病痛。在一次料理家务时，她发现家里有很多硬币，就敛到一起，陪丈夫玩起了叠硬币的游戏，给他解闷。有一次，唐山电视台播放用一元钱硬币叠通天柱的节目，么春芝就产生了参加挑战的想法。经过反复练习，她参加了挑战节目，创造出 90 秒钟叠起 200 枚的好成绩，并被记入中国吉尼斯纪录，老伴腰病也在不知不觉中神奇地好了。

么春芝还练成了一手“快速分离蛋清蛋黄”的绝活儿。儿媳妇坐月子，为了让儿媳妇和孙女健健康康，么春芝每天改着样儿的做好吃的。可是儿媳妇还是吃腻了，她就又开始琢磨着翻新花样。炒鸡蛋时她突发奇想，把

蛋清蛋黄分开来做，结果口感和视觉效果大不一样，儿媳妇既觉得新奇，又开了胃口，连说好吃。就这样，不管是蒸还是炒，她都要把蛋清蛋黄分开。一个月下来，儿媳妇吃得高兴，她也练成了快速分离蛋清蛋黄的绝活儿，还参加了中央电视台、河北电视台《想挑战吗》、《欢乐中国行》、《真情旋律》等多个节目，成了白石庄的名人、能人。

村里开展科学建家节能减排竞赛活动，么春芝发挥特长，大作节约文章，又练成了多个绝活儿。用筷子和面的绝活儿，不仅减少了洗手的麻烦，还节省了水。为减少各种废旧塑料瓶造成的白色污染，她把这些塑料瓶积攒起来，无意中练成了“二指捏瓶尖”的绝活儿，去年8月，在中央电视台《想挑战吗》栏目表演，获“挑战英雄”称号。为了省电，她让儿子把家里所有的照明灯换上各种节能灯，并养成了随手关灯的好习惯，可听说节能灯反复开关减少使用寿命，就尽量少用灯，又练出一手摸黑做饭做菜的本事。她摸黑炒出的花生米色香味俱全，火候掌握得非常好。现在，么春芝在生活中摸索的生活窍门、练就的各种绝活儿有60多种。2009年11月份，么春芝应中央电视台邀请去德国表演绝活儿。

那么，是什么让么春芝有这么多奇思妙想，将生活打理得这样充满情趣？用么春芝的话说，不外乎一个“爱”字。是啊，爱是生活的源泉，健康的堡垒，幸福的基石。生活中有了爱，就会充满希望，充满情趣。么春芝爱

家人,所以,会让家人过得快乐、过得幸福;爱生活,所以会从生活的每一个角落发现乐趣;爱自己,所以会努力实现自身的价值。

记得有这样一句话:心有多大,舞台就有多大。只要我们相信自己,用心去感受生活的多彩多姿,我们的生活就会快乐、健康、幸福!



# 科学建家有我一份

西葛镇西葛村 李奇望家庭

家庭是社会的细胞,承载着民族希望;家庭是人生的港湾,编织着幸福甜蜜。在全区创建科学发展示范家庭的大潮中,我家也不落后,及时加入到这一活动中,并取得了一定成效。

## 从小处入手,“滴水成渊”

我出生在六十年代农村家庭,由于环境的影响,使我从小养成了勤俭持家的性格。成家后我们夫妻的工资月收入不足 200 元,花钱的地方很多,增收无望,我便把目光投向了家庭节能。1993 年,我用 200 元钱买了一个高压锅,当时邻居和同事们都很诧异,对我的行为不理解,我神秘地笑着说:“我会省出来的。”经使用发现,原来在液化气灶上做一顿大米粥至少要用十分钟,并且人不能离开锅,而用高压锅后却能在 5 分钟的时间内完成,也不用人“陪着”。这太让我高兴了,这样,我便对灶和高压锅产生了浓厚兴趣。比如我发现了使用液化气灶做饭、炒菜时,火焰的大小与做饭、菜的成熟时间并不完全成正比,只在一定范围内成正比。也就是说,在使用凸底锅时最佳火焰应是火苗舔满锅底三分之二,使用平底锅时,火焰应刚好舔满锅底而不外溢,如果超出了这个限度,火焰的热量大多是散发到空气中了。我还找到了

用高压锅蒸饭、煮鸡蛋、煮面条、炖排骨、烙饼等许多好方法,特别省时。

冬天,望着炉火中剩余热量的损失,让我产生了一个新的念头:让它烧热水,第二天早晨做粥时用热水下锅会怎样?经试验,这样用高压锅做同样多的粥,用时4分钟多一点,省时近1分钟,节能25%。于是我准备了三个大暖壶,无论做饭、洗脸、刷锅等等全用这些热水,效果极好。就拿冬天洗衣服来说吧,好多家庭会这样做:一个星期集中洗一次,要提前烧1-2大锅热水。这样的好处是使用洗衣机减少了工作量,但也消耗了宝贵的能源。可我们则是吃完晚饭后,使用炉火剩余的热量烧出的热水,一边洗少量的衣物,一边欣赏着电视节目,既不单调,又不劳累;既充分利用了能源,又降低了集中洗衣的劳动强度;既可预防洗大量衣服时因热水不足,冷热水交替使用而影响身体健康,又省出了节假日的时间与家人一起享受生活的快乐,这真是一举多得。

有了这些节能小窍门,也给我家带来了一定的收益。刚使用液化气的头两年,我家一年要用四罐气,每罐30斤。从1993年以来,我家每年只用三罐气,每罐只罐25斤,每年节气45斤,节能达37.5%。到2008年底,15年下来至少节气675斤,还可再烧9年。其实从2007年、2008年我们每年有60斤液化气就够了,原因是2007年春我家安装了太阳能热水器。自从有了它,我家节能效果更是明显,除洗澡之外,洗脸、刷牙、煮饺子、煮

面条、洗衣等等只要有热水的地方，春、夏、秋三季全由它承揽。晚饭过后，接一大暖瓶热水，一边看电视，一边泡脚，这是很好的养生之道。

另外，从太阳能热水器中出来的热水如果经有关部门鉴定能够直接饮用的话，那它的节能价值就更高了。

其实节水、节电，废纸、废笔的利用等等，方法还很多。下面我讲一个三人用 1 元钱洗澡的故事。事情是这样的，去年暑假，我们去河北师大参加了 20 几天的省级骨干教师的培训。因为是一起吃住，我们 3 人只办了一张“一卡通”，用此卡在校园内任何地方都可以消费。那天晚饭后，三人决定去洗热水澡，可到了地方才发现，这是插卡出水的洗法，我们只有一张卡，必须轮流洗。这里没有喷头，就一根水管，水流又大又猛，砸得人脑袋疼。一个头没洗完，卡中显示用掉了五角钱，照这样算下去，每人洗一次澡最少也要两元钱，怪不得洗澡间中人这么少。我告诉他们，采用“歇人不歇水”的方法，快速轮番上阵。三人用 4 元钱把澡洗完了，我们也都急出了一身汗，这哪里是洗澡哇！回到住地，我们不得不用凉水又擦了一遍。回来的路上，两位同伴说：“得了，以后咱们不来了。”我说：“没关系，明天咱们再来就省钱了。”他俩用询问的眼光望着我，我说：“明天再告诉你们吧”。第二天，我在路上捡了几支冰块棍，将它们撕成若干细条，插进水管中，再插上卡，无数条水线射了出来。虽比不上喷头，但比起昨天来要强上百倍。我们三人很悠闲地洗完，

卡上显示,只用掉了一元钱。

其实,生活中不缺少节能的方法,缺少的是善于发现节能方法的眼睛。这句话成了我生活中节能的座右铭,我也时常让这句话在我的学生中传播。

### **完善创新,跃身科学海洋**

尽管在家庭中节能的小窍门很多,但节能幅度大的当属对现有灶具的完善、改进。今年春天我对厨房的高温产生了兴趣。“做完饭后,为什么厨房的温度会这么高

这么高的温度需要多少液化气来转换?这些热量是怎么散发到空气中去的?能否不让这些热量损失掉?”这些想法时常在我脑海中掠过,于是我开始观察起火与锅来。我把手分别靠近火、锅身和锅盖,发现最热的部分是锅盖,然后是锅身,最后是火源。也就是说做饭时,锅在吸收火的热量的同时,也在向空气中散发自身的热量。而且越向上散发的热量越多。如果用一个罩子将整个锅罩住,使其自身得到的热量不再损失或损失很少,那是否会减少做饭时间呢?“对,就做一个这样的罩子试一试。”就这样,我开始了我的尝试,为了确保不浪费材料,我先用泥加入稻草做了一个模型,经试验,具有省时功效,信心倍增。然后,我就动手制做成品。它是由圆柱形套和盖两部分组成的,里外用铁皮,中间用耐火棉。耐火棉的特点是既保温又不怕火烧,同时重量很轻。下面的四个脚将节能套支起来,让更多的空气流通,不影响火焰的燃烧。我的成品有很好的节能效果,经对比,使用同

样多的米和水,不加节能套做一顿饭的时间是三分零八秒,加节能套做一顿饭的时间是二分三十三秒,节省了七十五秒的时间,节能率为 39.8%。

炒勺这样的锅套又该怎样做呢?这又成了我下一改进的目标。

家庭中这样节能的小窍门听起来只占家庭开支的很小的一部分,但如果把眼光放到全省、全国的家庭,那可就是个天文数字。假设我们每一个家庭每月节省 1 元钱的能源,全国 4 亿个家庭每月可节约 4 亿元,每年可节约 48 亿元。

家庭节能方法简单,效果显著,今天我做了,今后我还要继续做下去。

注:由于李岢望家庭在节能减排方面的突出表现和对科学建家活动的热衷参与,2010 年,被评为市级科学发展示范家庭明星家庭,李岢望被评为市级科学建家志愿者,并在 2009 年唐山市第二批科学发展示范家庭明星家庭命名表彰暨科学发展示范家庭创建活动总结大会上,作为优秀志愿者代表发言。

附:李岢望发言材料

各位领导,各位朋友:

大家好。我叫李岢望,是丰南区西葛镇东尖坨小学

的一名普通教师，也是丰南区科学建家大讲堂的辅导员。我汇报的题目是：以节能减排为突破口，做科学建家的先行者。作为科学建家活动的志愿者，非常荣幸，向大家汇报做法和体会。

### 一、从自身做起，做科学建家的倡导者和实践者

初次拿到市妇联下发的科学建家系列宣传册，仔细体会科学发展示范家庭的六条标准，觉得这些内容非常贴近百姓生产生活实际，为家庭的科学发展指明了方向。由于自幼崇尚勤俭持家，活动之初就把目光投向了家庭节能减排。决定从家庭小事入手，做节能减排的倡导者和实践者。我平时留心观察，认真研究，处处精打细算，厉行节约，经常和妻子、孩子们共同讨论、实践家庭节能减排的实用方法。不到一年的时间，我就实践成功了30项节能减排小窍门，通过大讲堂向群众传播，大家都说实际、管用。经过一段时间的志愿服务，我深深感受到了群众对节能减排知识的渴求和对家庭可持续发展的无限憧憬。情不自禁的，我深深喜欢上了科学建家活动，尤其对家庭节能减排的研究，几乎达到了着迷的程度。为便于群众学习掌握，我把50多项节能减排金点子进行了归类整理，形成了厨房、用电、用水等5个系列《家庭节能减排金点子汇编》，无偿赠送给大讲堂的学员们。其中，我个人总结发明的，通过控制火焰大小来节能；科学使用高压锅蒸饭、煮鸡蛋、煮面条等节能方法和高压锅节能套等节能用品，都被广泛应用，节能率可高

达40%。大家都说，别看一家一户一年只节省百八十块钱，这要是全区、全市都这么做，节省的费用就能上亿！群众的反映明明白白地告诉我，立足小家庭同样可以做成节能减排大文章。

## 二、与工作相结合，做节能减排知识理念的培树者和传播者

我是一名小学教师，主教科学，教学目标是培养学生的科学意识，锻炼提升孩子们发现、运用科学方法的能力。为在实践中培养学生的学习兴趣，我和孩子们一起搞“家庭节能减排专题研究”，请他们把小妙招推广给家长，带动家长共同研究和尝试节能减排的好方法；再通过举办演讲比赛、自制节能减排手工作品展等方式，给孩子们提供展示和学习交流的机会。不到一学期的功夫，同学们都能把自家的节能减排方法绘声绘色地讲出来，并能亲自动手演示。现在，他们会争着关水龙头，比着节约用本、用笔。我高兴地看到，孩子们的心田已经植入了节能减排的种子。

通过60多次大讲堂巡回授课，与上千名群众切磋交流，我发现，我们的普通百姓个个都是发明家，科学建家活动帮他们找到了科学发展的金钥匙。目前，在丰南，家家都有一本节能减排“真经”，家庭科学发展的故事层出不穷，我时时受着鼓舞。在家庭节能减排模式市级示范村——西尖坨，家家争相参与建设沼气池、水冲厕所、吊炕、太阳能；村两委组织引进节水型优质水稻品种、引

进机插秧先进技术，带领村民修缮水渠，更换低能耗大功率抽水泵，全村 7000 亩水田每年节水 8700 立方、节省电费 5 万元、增产增收 200 多万元；养猪女能手安平不仅带头致富、建沼气池、改卫生厕所，还免费给乡亲们提供沼气池填充料，带动全村妇女争相改善生存环境；鑫源果业生态农业科技示范园负责人安新梅，通过发展“林牧能”三位一体循环生态生产，让“遍地是蒿草、野兔不落脚、喜鹊难筑巢、风卷流沙跑”的沙荒地，奇迹般地变成了花果园、养殖场；村医么耐芹，以村办造纸厂排出的水蒸汽作热源，不仅解决了冬季供暖问题，还成功实现了空调冷凝水的再利用，当年节省开支 2000 多元；年近花甲的老大姐么春芝，做啥事都爱联系上科学。为了省水省电，她琢磨出摸黑儿炒花生米、用筷子和面等 5 项绝活，创造了两项中国吉尼斯纪录，多次走进中央、省、市电视台进行现场表演。今年 11 月份，她还将赴德国参加演出。

科学建家为一家一户参与节能减排全民行动创造了前所未有的机遇，也为我搭建了服务乡邻、奉献社会的舞台。今天，市妇联又给了我这么高的荣誉，我将以此为起点，尽智竭力投身科学建家志愿服务活动，在推动家庭科学发展的进程中展现人生价值！谢谢。