

### 好家风薪火相传,见证并书写着国家的前行之路

# 用朴素家风孕育长久希望

## 习近平总书记关切事

新华社记者 丁锡国 邵香云 白佳丽

“家风是社会风气的重要组成部分”“家风好,就能家道兴盛、和顺美满;家风差,难免殃及子孙、贻害社会”“特别是各级领导干部要带头抓好家风”……习近平总书记高度重视家风建设,嘱托殷切。

家风,镌刻在时光里的精神密码,无声地塑造着一代又一代人的品格。广袤的华夏大地,好家风薪火相传,见证并书写着国家的前行之路。

### 耕读传家 重教兴学好家风

“晴耕雨读”——这是天津静海吕官屯村600多年未改的传承。

自恢复高考以来,耕读传家、重教兴学的传统,让这座只有700多户的小村庄走出了700多名大学生、60多名硕士生、17名博士生,“状元村”的美名远播津门。

“村里孩子不比吃穿,只比学习和担当。”今年52岁的王志钢和弟弟王志震,是从吕官屯村走出的大学生。读书是王志钢最深刻的童年记忆。

习近平总书记强调:“广大家庭都要重言传、重身教,教知识、育品德,身体力行、耳濡目染,帮助孩子扣好人生的第一粒扣子,迈好人生的第一个台阶。”

好家风不仅是滋养个人成长的精神养分,更是扎根乡村沃土文明根基。如今,吕官屯村已成为天津市家教家风创新实践基地,与十余所高校共建研学与思政培训基地,每年举办研学实践等活动260余场,成为天津青少年的“家风课堂”。

“家风是代代相传的精神土壤。”吕官屯村党总支书记、村委会主任朱永杰说。吕官屯人以耕读、以读兴家,用朴素的家风孕育出长久的希望,为新时代家风建设写下了生动注脚。

### 谦和包容 邻里和谐有“密钥”

“在我们西递,和合桌一拼,心里的疙瘩就解了。”在位于安徽省黄山



西递村村民在“大夫第”解决纠纷。

视觉中国供图

市黟县西递镇西递村中心的清代建筑“大夫第”内,村党总支书记胡傲立刚刚结束一次特殊的“茶叙”,一场“通行权之争”得以圆满解决。

天井下,两张半圆桌拼成的“和合桌”还留着茶水余温;古宅门楣上,“作退一步想”五个篆字格外醒目。

几个月前,村民胡连泰家因装修民宿,阻碍了邻居胡连新通往自家菜地的道路,两家产生矛盾。得知情况后,胡傲立当即把双方请到“作退一步想”工作室。

“平时抬头不见低头见,咱老祖宗说礼让为先都忘了?”他劝胡连泰“退一步”拆去围栏,劝胡连新“想三分”体谅他人。双方最终握手言和。

促成“和”的是“退”。“大夫第”是清代官员胡文照的旧居,当年胡文照修缮祖宅时,为方便后人推车挑担,主动把墙角裁直为圆、阁楼后移,并在门额题写“作退一步想”劝勉后人谦和礼让。作为胡文照的二十五世孙,胡傲立娓娓道来,道出家族代代相传的家风内核。

2024年,习近平总书记在安徽桐城市六尺巷考察时说,要弘扬好中华民族传统美德,相互礼让、以和为贵,

解决好民生问题,化解好社会矛盾,使我们的社会更加和谐。

在西递村的实践基础上,2019年,西递镇提出“听、理、劝、借、退、和”六步法则,形成“作退一步想”工作室,将“大夫第”桂馥庭改造成“作退一步想”工作室,为群众排忧解难。

循着“谦和包容”的家风古训,西递村邻里纠纷发生数已连续7年下降。“作退一步想”工作室还升级成为黄山市特色市域社会治理品牌,全市1100余个调解工作室遍布城乡,90%以上矛盾在乡村两级化解。

“从百年家训到治理良方,从一家之和到万家共睦,要让这份谦和包容的徽州家风智慧滋养更多人。”胡傲立说。

“一年多前新增了‘纸短情长’展厅,102位革命先辈的亲笔家书满是国家忠诚,今天特地带女儿再去精读

### 向上向善 红色传承化为社会清风

冬日清晨,革命圣地延安,寒风凛冽。宝塔区教育体育局干部艾虎一家,正热情高涨、整装待发,一家人要去延安红色家风馆参观学习。

“一年多前新增了‘纸短情长’展厅,102位革命先辈的亲笔家书满是国家忠诚,今天特地带女儿再去精读

10篇!”艾虎说。

艾虎的爷爷和外公曾跟随党中央转战陕北,外公作为侦察班班长,在战斗中多次负伤仍坚守阵地……从小,艾虎的心中就埋下了红色种子。

延安红色家风馆里,这份传承有着更深厚的注解。毛泽东“恋亲不为亲徇私”的处事原则,陈毅对子女穿土布衣、不坐公家的小汽车、办任何事都要严格按制度来的“约法三章”……革命先辈的家风故事令人肃然起敬。

这份传承,让艾虎一家成为清廉标杆:他拒绝亲戚不合理请托,身为教师的妻子坚决退还学生家长赠予,把“干净做人、清白做事”立为家规……2022年,艾虎家庭获评陕西省最美清廉家庭。

习近平总书记强调,特别是各级领导干部要带头抓好家风,继承和弘扬中华优秀传统文化,继承和弘扬革命前辈的红色家风,做家风建设的表率,严格要求亲属子女,过好亲情关。

“我们打造这个家风馆,就是想让这些故事化为各级干部清廉处事的精神源泉,并以红色家风促进民风社风向向上向善。”延安红色家风馆馆长高婷说。

据新华社北京1月22日电

## 高考全国统考6月7日起举行

新华社北京1月22日电(记者 齐琪)记者1月22日从教育部获悉,教育部日前印发通知,对做好2026年普通高校毕业生工作进行部署,明确2026年高考全国统考于6月7日开始举行。

通知提出,要进一步健全考试招生安全管理体系,保障高考安全平稳和公平公正。各地各高校要严把考试入口

关、监考关,积极推进信息化赋能,强化考试环境综合治理,加大考试招生培训机构规范治理力度,及时协调处置各类涉考涉招突发事件。要严格执行国家招生政策规定,严格遵守高校招生工作纪律,严格落实高校招生信息公开机制,强化招生录取监督,切实维护良好招生秩序。

## 预制菜食品安全国家标准 将向社会公开征求意见

新华社北京1月22日电 记者22日从市场监管总局获悉,为切实维护消费者合法权益,促进产业高质量发展,国务院食安办组织国家卫生健康委、市场监管总局等部门起草了《食品安全国家标准 预制菜》《预制菜术语和分类》

草案;会同市场监管总局、商务部等部门起草了关于推广餐饮环节菜品加工制作方式自主明示的公告,将于近日向社会公开征求意见。下一步,相关部门将在充分吸纳各方意见建议的基础上,进一步修改完善,按程序发布。

## 警惕“变味”了的AI动画

家住山西大同的张女士用视频App给孩子播放动画片时,系统多次推送AI“魔改”的动画。“本来在看《小马宝莉》,紧接着开始播放小马宝莉流泪拉车,被艾莎公主拿鞭子抽打的视频;想看《天线宝宝》,播出的视频中却出现天线宝宝被起重压机压扁的情节。”

近年来,AI技术在影视领域得到广泛运用,极大地丰富了群众的文化生

活。然而记者近日发现,一些在青少年中流行的AI动画产品角色形象怪异、音效阴森、内容低俗,有的甚至含有色情、恐怖等元素,引发家长担忧。

当AI技术深度融入社会生活,如何让其成为孩子成长的好帮手,而不是炮制有害内容的帮凶? 据新华社电



新华社发



扫码阅读全文

# 失能老人养老消费补贴怎么申请?

本人或代办人通过“民政通”提交申请,每月最高800元

记者22日从民政部获悉,民政部、财政部近日联合印发《关于全面启动实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》,决定在前期试点工作基础上,于2026年1月1日起,在全国范围内组织实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目,实施周期为12个自然月。这一政策是在去年7月部分省市试点的基础上进一步全面推开。

如何申请消费补贴?

中度以上失能老年人,或其配偶、子女、其他亲属等代办人按自愿原则,通过“民政通”(含小程序、App)线上注册个人账户,并提交领取养老服务消费补贴的申请,每月最高800元。

消费补贴形式和标准是什么?

补贴资金以电子消费券的形式,通过“民政通”按自然月向中度以上失能老年人发放,可以对补贴项目范围内的养老服务消费金额进行抵扣。

在人均每月最高抵扣额度范围内,抵扣比例一般为养老服务消费金额的30%至60%。

消费补贴项目方面,主要包括居家、社区、机构养老服务。其中,居家、社区养老服务涵盖餐、浴、洁、行、急、医等6类生活照料服务,以及康复护理、日间托养等;机构养老服务则包括入住机构30天以上的长期服务和30天以内的短期服务。

通知指出,各地要全面推进本地

区已有信息管理系统与补贴项目信息系统“民政通”精准对接,及时将相关养老机构、社区养老机构、第三方专业评估机构注册入库;要做好老年人能力评估准备,尽快完成本地区2024年7月以来已完成评估且确定为中度以上失能老年人的相关数据归集整理等工作。同时,要组建老年人能力评估队伍,做好本地区评估相关标准与国家标准的对接,有效满足评估集中申请需求。

综合新华社及央视新闻消息

## 八段锦、易筋经真有用吗? 专家解读中医健身这么练

随着全民健身活动的开展,“运动是良医”的理念深入人心,越来越多人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法,古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

时值“四九”,如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体?国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民间传统运动项目”;健康中国行动中医药健康促进行动强调,“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体?国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍,中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论,通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼,来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑,从而达到健康状态。

“动静结合”是中医养生保健功法的一个核心原则。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说,通过调动作、在动中求静,调呼吸使其缓慢沉稳,配合动作形成“气息相依”状态,调意念使其专注于动作,“动静相济”以更好地调节身心。

近年来,国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作,共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动,宣传推广中医养生保健功法。

国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训,还将系列功法推广到67个国家和地区,为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

越来越多人青睐中医养生保健功法,但我们真的练对了吗?正值寒冬,中国科学院医学实验中心研究员代金钢建议,练习最好在室

内,微汗即止;若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地,特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气,以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说,若疲劳感超过3天仍未缓解,或肢体酸痛剧烈甚至影响日常生活,多因方法不当,应立即暂停练习,排查问题根源,如为强度高,则应休息2至3天待症状完全消失后,以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解,建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类繁多,不同人群如何选择适合自己的方法? “中医强调‘因人而异、辨证施功’,个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说,阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振,推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式,重在“温阳益气”。

湿热带质者常面部油腻、口苦、脾气急躁,建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式,重在“清热利湿,舒畅气机”。

上班族可将八段锦的一些动作拆解来做,如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”,从而快速、及时消除疲劳。

“两手托天理三焦”和“摇头摆尾去心火”两式,重在“清热利湿,舒畅气机”。

上班族在快节奏的工作生活中,也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说,可将八段锦的一些动作拆解来做,如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”,从而快速、及时消除疲劳。

据新华社电

### 崇明推出“朝夕相伴,医路无忧”全流程陪诊志愿服务

# “临时家人”上线,病人省心省力

“阿婆,您是一个人来的吗?是否需要陪同您就诊?”

在上海健康医学院附属崇明医院门诊大厅,有不少身着红马甲的志愿者在等待“点单”。看到茫然无措、不知就诊流程的病人,他们会主动上前提供帮助,当一回“临时家人”,穿梭在挂号窗口、CT室、诊室之间。

这是崇明“朝夕相伴,医路无忧”全流程陪诊志愿服务的日常一幕,也是“青春进社区”服务群众的生动缩影。去年12月起,崇明团区委联合区卫生健康委、上海亚通股份有限公司、上海健康医学院附属崇明医院推出全流程陪诊志愿服务,目前该服务已常态化开展。截至目前已招募青年志愿者60多名,主要在上海健康医学院附属崇明医院开展陪诊志愿服务,已服务百姓近百人次。

数据显示,崇明区老龄化程度较高,当前,崇明全区户籍人口66万余人,其中60岁及以上老年人口近30万人,占全区总人口的四成多,高于本市平均水平。

“高龄老人与行动不便的患者在就医时往往会有困难。”30多岁的何

芳羽是名全职妈妈,目前每周两个工作日和周六上午都在上海健康医学院附属崇明医院当志愿者。“很多老人的子女不在身边,一旦生病,就要自己跑上跑下挂号付费。有了志愿服务,病人可以省心省力些。”

40多岁的柴燕春每周三天在上海健康医学院附属崇明医院当志愿者。她告诉记者,一次,一位阿婆拿着11号机房的CT单站在医院大厅茫然无措,看到身穿红马甲的她之后主动寻求帮助。“原来,阿婆的子女当时还在赶来医院的路上。我马上陪她去了11号机房,并在等待叫号期间轻声安抚,缓解她的紧张情绪。我是一名崇明媳妇,在崇明工作生活期间得到了不少帮助,如今能回馈他人,我也很有成就感!”

崇明团区委相关负责人告诉记者,这项陪诊志愿服务项目是基于崇明实际的一次探索,一方面,着力解决特殊群体就医过程中的实际困难,提升他们的幸福感;另一方面,想为青年搭建平台,让他们在志愿服务中锤炼品格。“最近我们欣喜地发现了不少寒假回崇的大学生也加入了志愿服务行列。” 本报记者 茅冠隽

## 留言板

### 网友热盼推广陪诊服务

去年6月底,首批来自11个区的1203名为老服务陪诊师“持证上岗”,服务有陪诊需求的老人。有一线陪诊师告诉记者,最近遇到的难题是代签医疗文书。市民对于陪诊暖心服务有哪些期待?在上观新闻微信公众号的评论区,读者们表达了自己的看法——

#### 完善制度,消除隐患

阿卫:建议政府出台司法解释,明确陪诊师在陪同就医范围内的职责和签字权限,对善意的专业服务行为给予法律保护,避免定责过重。

容易:代签医疗文书涉及法律责任,必须极其慎重,需要有明确的授权界定和操作规范。

淡定SUN:好事要做好做透。建议制定全市统一的服务标准与专业规范,并加强过程监管,让老人和家

属都能安心、放心。

陈捷:这个行业前景广阔,但必须监管到位,确保其良性发展,才能成为一项真正惠民的独创服务。

#### 普及优化,惠及全民

兰花草:陪诊服务不应只集中在中心城区。很多高龄、困难的老人动迁至五个新城,他们离优质医院更远,对陪诊的需求其实更迫切。

Lily:热切期盼这项服务能在上海市范围内推广和分布,让更多有需要的家庭受益。

黄悦雷:如果陪诊服务的费用能纳入医保,报销一部分,将大大减轻老人家庭的经济负担。

吴老师:这个行业的专业门槛固然重要,但比技术更关键的是服务者的爱心和耐心。 本报记者 黄尔斐 整理



建言 投稿 报料 求助 扫码参与互动