

红色家风

中国妇女报全媒体记者 陈妹

“喜欢海棠花的伯父和伯母虽已与世长辞，但跟他们生活相处的时光却依然历历在目，忘不了他们的音容笑貌、谆谆教诲……”在北京魏公村附近一栋居民楼下的海棠树旁，周秉建对中国妇女报全媒体记者说，她也非常喜欢海棠花，它寄托了自己无尽的缅怀与思念。

海棠花下的爱情典范——把爱融入对党和人民的事业中

“春天到了，百花竞放，西花厅的海棠花又盛开了。看花的主人已经走了，离开了我们，不再回来了。你不是喜爱海棠花吗？解放初期，你偶然看到了这海棠花盛开的院落，就爱上了海棠花。也就爱上了这个院落，到这个盛开着海棠花的院落来居住。”1988年4月，邓颖超给已经去世12年的周恩来写下感人肺腑的《海棠花祭》，字字句句情真意切。

中南海西花厅曾是周恩来夫妇工作生活的地方，也承载着周秉建人生中许多美好难忘的记忆。

1919年，周恩来与邓颖超在天津五四运动中相识，在爱国运动的高潮里，周恩来等人组织创建了天津觉悟社。“此后，伯父和伯母有了更多交流。”周秉建说。1920年11月，伯父赴法国勤工俭学，他们两人书信来往，在一次次思想交流中，原本两个决定暂不考虑个人婚姻问题的人，却因为心中有着共同的奋斗目标和理想，不断相互吸引。1925年8月8日，周恩来与邓颖超在广州结为伉俪。

“在此后共同奋斗的半个多世纪中，他们把所有的爱融入对党和人民的事业中，他们始终坚持互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰的‘八互’原则。”周秉建谈道，他们的爱情历经了无数艰难险阻，实属不易。在党的早期隐蔽战线工作中，伯父、伯母随时面临被敌人追捕的危险，伯母还义不容辞地肩负起掩护伯父的重任。

新中国成立后，周恩来与邓颖超始终坚持以党和人民的利益至上，为中华之崛起和民族之复兴、为中国人民的幸福、为世界的和平而不懈奋斗着，从未给自身谋取过任何利益。

“夫妻庆幸能到老/无限深情在险中/相协相伴机缘少/革命情谊万年长”1964年，已过花甲的邓颖超给周恩来写了一首诗。

“这首诗，印证了两位老人家携手走过的革命奋斗历程，他们既有革命战友的共同信念，也有夫妻间的伉俪情深。从《周恩来邓颖超通信选集》中能感受到他们始终是把自己与党的使命和国家的事业联系在一起的。”周秉建说。

牢记伯父的教诲——在草原牧区奉献青春

1968年8月，周秉建响应党和政府的号召到内蒙古大草原插队。

“哪儿条件艰苦就去哪儿，条件不艰苦我还不干呢。这是当年我们很多插队知青的想法。”周秉建回忆，当时自己一遍遍学习了毛主席的著作《五四运动》和《青年运动的方向》，坚定自己的

意志，下决心到广阔的农村去接受锻炼，因为她从小就知道伯父希望家里的孩子们长大后成为普通劳动者。

在周秉建出发的前一天，她去西花厅与伯父、伯母告别，临别时的情景她至今仍历历在目。

“那是1968年8月6日的傍晚，伯父第一次称呼我的学名秉建，那一刻我感觉自己长大了。知道我去内蒙古插队，伯父很高兴，他热情地鼓励我要学会吃牛羊肉，要从学习生活做起；还细心地嘱咐我要做好充分的思想准备，这样在遇到困难时才不容易动摇；他认真地要求我要尊重少数民族和当地的风俗习惯。”周秉建回忆，伯父说了很多语重心长的话，“你到内蒙古牧区安家落户，一定要虚心向那里的劳动人民学习，学习他们的优秀品质，一定要和蒙古族人民搞好团结。”还在地图上仔细查询了她要去的内蒙古牧区所属的盟、旗的具体位置。

这些谆谆教诲，成为周秉建到草原牧区后克服一切困难的动力。周秉建回忆，自己插队的地方是在锡林郭勒盟阿巴嘎旗伊和高勒公社的新宝力格大队。刚去时，她不会说蒙古语，不会干牧业活儿，一切从头学起。草原夏季风景如画，但每天从早到晚在烈日炎炎下放牧不是件容易的事儿；冬季还会经常遇到暴风雪。为了尽快适应牧区生活，周秉建和其他知青一样努力向牧民学习，在牧民的帮助下学会了骑马、说蒙古语，学会了干牧业的活儿。在草原生活中，她看到了牧民的真诚与勤劳，体会到了艰苦，也感受到了美好，还与当地牧民一样穿上了蒙古袍。

“当伯父看到我穿蒙古袍骑马的照片后，高兴地对伯母说：‘我们秉建像个蒙古姑娘了。’”周秉建说。如今回想起来，那是人生中一段难忘的经历，7年的草原生活，她学会了劳动技能，熟悉了牧区生活，学到了做人的真谛。

1970年12月，周秉建应征入伍，然而，她的军营梦最终没有实现。

“从小我在家时就受到了‘不能搞特殊化’的教育，所以申请入伍时，还特意向征兵的同志表明了态度：如果是后门兵，我就不参军了。没想到，我在西花厅见到伯父时，老人家第一句话就是‘你能不能脱下军装回到内蒙古去？’虽然语气带有商量的口吻，但是话语中的态度是很坚定的。”周秉建说，听了伯父的话感到挺委屈的。伯父对她说：“你当兵还不是看在我们的面子上？”伯母说：“你应该把参军的机会让给当地的年轻人。”伯父接着说：“是啊，你当民兵一样可以保卫祖国的。”伯父接着又对她讲了国家征兵政策，她马上感到，伯伯说得对。3个多月后，周秉建重返草原。“你这次回去直接去参加劳动，不能搞特殊化，可不能再来叨。”

从不懂蒙古语到成为内蒙古大学蒙文专业的学生，大草原见证了周秉建的青春与成长，草原上也铭刻了她的热爱与奉献。

“我不满16岁到内蒙古插队，在内蒙古生活工作了26年，直到1994年工作调回北京。二十多年的春秋，有许许多多难以忘怀的人和事，可以说我的生命与大草原紧紧相连，也嫁给了内蒙古人。”周秉建笑道，在内蒙古，她收获了爱情和幸福。

“1972年春节探亲期间，伯父和葛地问我：‘你能不能在内蒙古找一个蒙古族青年？’我当时

没反应过来；伯父把王昭君的故事讲给我听，并追问：‘你能不能在内蒙古找一个普通人家的蒙古族青年？’这回我听明白了，肯定地回答：‘我可以的。’”周秉建说，伯父希望她成为在基层的一个普通劳动者，生活过得平安幸福。

1977年读大学期间，一个偶然的机会周秉建与拉苏荣相识。当时拉苏荣是草原一名家喻户晓的歌手，单位是内蒙古直属乌兰牧骑。

1979年国庆节，周秉建与拉苏荣在北京举行了婚礼，遗憾的是，周总理已去世，这给周秉建留下了极大的遗憾。“你们要记住，只有事业上的甜蜜才有爱情上的甜蜜，只有事业上的甜蜜才有生活上的甜蜜。你们是两个民族的结合，要搞好民族团结，你们要做民族团结的表率 and 模范。”邓



颖超对两位新人说了一段意味深长的话。

周秉建和拉苏荣牢记这段赠言，他们一直以伯父、伯母为榜样，在生活上，坚持“八互”原则，在事业上，齐心协力为边疆发展建设贡献自己的力量。

从乌兰牧骑走上艺术之路到成长为我国民族歌唱家的拉苏荣，60多年致力于蒙古长调的传承和发展，将民族艺术带到几十个国家和地区，为民族文化艺术事业繁荣发展发挥了重要作用，曾任世界非物质文化遗产蒙古长调的中蒙两国保护工作组中方首席专家。

高风亮节展风范——不享受任何特权

周总理一生以身作则，心底无私，天下为公，始终把党和人民、国家的利益放在第一位，对亲属严格要求，是优良家风的模范弘扬者。

“伯父但对我们晚辈既和蔼又严格要求。我小哥哥秉和也在1972年入伍，同样在伯父、伯母的要求下脱下军装回到延安枣园大队。”周秉建说。

“我身为总理，带一个好头，影响一大片；带一个坏头，也会影响一大片。”周总理用一生的行动践行自己的诺言，他崇高的风范永远为后世敬仰。

周秉建回忆，1964年8月的家庭会议，伯父讲到思想关、政治关、亲属关、社会关和生活关



图片均由受访者提供
母邓颖超合影。
▲周秉建夫妇与伯父、伯母邓颖超在一起。
◀周秉建与伯父周恩来

才走出办公室去休息。“即使年逾古稀，身体不好，工作环境艰难严酷，伯父也从没离开过西花厅。”周秉建说。

20世纪50年代，周恩来夫妇共同约定去世后火化，把骨灰撒到江河大地。

红色家风情绵长——为祖国发展尽社会责任

周秉建坦言，伯父是自己心中的一座精神丰碑，伯父的教诲让她终身受益，无论她在哪里工作、在什么岗位，都做到坚定理想信念，保持一名共产党员的本色。

“从担任全国政协委员以来，每年两会我都带来几份与内蒙古牧区发展建设有关的提案。”周秉建一直关心牧民的生活，心系边疆的发展。

从学生到知青，从普通干部到全国政协委员，周秉建一直保持生活俭朴，认真做人，踏实做事的风格。周秉建说，自记事起就得到伯父、伯母无微不至地呵护与关爱、教诲与要求，受到良好的熏陶与潜移默化的影响，这是无比宝贵的精神财富，让她终身受益。

“在生活中我更能体会到家家家教对一个人成长的重要性。我们家的家风真实地体现在点滴的生活中。”周秉建说，她对儿子周日和的教育也是这样。“思想关和生活关很重要，在儿子上高中时我就对他说要做一个有社会责任感的人，遵纪守法，自食其力。后来儿子毕业于南开大学，成了我伯父的校友。”周秉建要求儿子不要炫耀身世，要踏踏实实过日子，在平凡的生活中为社会做事情，才是对爷爷最好的怀念。

2020年新冠疫情发生后，周日和与友人向疫情严重地区捐赠物资，共为10省18个县市累计捐赠物资超百万元人民币。“他承担起一个年轻人应尽的社会责任，也代表周家后人为国家社会做了一件善事。”周秉建说，家风对人潜移默化的影响是深远又深刻的。

“樱花红陌上，柳树绿池边。燕子声声里，相思又一年。”周秉建说，不断传承和弘扬红色家风，才是对伯父、伯母两位老人家最好的告慰。

生活频道

助力老年群体织密“社交网”

想要老年人拥有幸福的晚年，不能仅在“老有所养、老有所依”方面发力，还要在丰富老年人精神文化生活等方面下功夫，让“老有所乐”得到更好的实现。

据了解，长春市部分嵌入式养老机构每天安排两次集体活动：上午，带老人做操、打八段锦，锻炼大家的肢体力量。下午，请老人到活动室，大家一起唱歌、写毛笔字、作画、朗诵诗歌，体验益智游戏。天气暖和的日子，护理人员还会带老人们散步、野餐、放风筝，给大家的生活增添一些色彩。

从事养老服务多年，刘野最大的感受是，要像对待年轻人一样去对待老人。“在保障健康和安全的基础上，鼓励老人与外界、与新鲜事物接触，帮助老人建立社会关系，激活他们的社会机能，让他们对世界抱有好奇心，对生活充满盼头。”

如今，老人们纷纷树立了生活小目标：“有一位奶奶，每天下午弹钢琴，目标是在新年晚会上表演；原本被医生‘宣判’不能再包饺子的佟奶奶，努力锻炼手部力量，现在包饺子又快又好；安静内向的刘爷爷，在大家的鼓励下交上了朋友……”老人们还积极参加大合唱，拍摄小视频，越活越有滋味！

莫道桑榆晚，为霞尚满天。亲家之家的老年生活，折射出吉林省嵌入式社区居家养老服务的现状。据悉，近年来，吉林省民政厅聚焦老人“急难愁盼”，加快构建居家社区机构和互助养老协调、医养康养文养相结合的养老服务体系。2023年，吉林省支持建设综合嵌入式社区居家养老服务中心（内含老年食堂）102个，助力具有吉林特色的兜底型、普惠型、多样化的养老服务格局初步形成。下一步，吉林省将整合机构、社区和居家养老资源，推动综合嵌入式社区居家养老服务机构进一步发展，让老年人的获得感、幸福感、安全感不断增强。

集思录

滕云

短视频平台快手前不久发布的《2023 快手泛知识报告》显示，2022年，快手泛知识类创作者数量同比增长24%。其中，涉及婚姻法律知识的视频播放量增幅高达1430%，涉及财产法律知识的视频发布量增幅为391%，佐证了平台用户在新“家法”时代对家庭法律知识的广泛需求。

这些家庭法律知识大多通过执业律师制作短视频和直播普法得以传播，如来自北京某律师事务所的杨桐阳，在快手普法7年，拥有1000多万粉丝，每年为超过3000人提供免费法律咨询。这些短视频或直播涉家庭法律知识内容广泛，包括抚养义务、挽回婚姻、彩礼退还、家暴、孩子抚养权、婚内财产、婚内义务、离婚冷静期等。

此外，子女教育和家庭教育是该平台受众最关心的另一大宗“家事”。报告显示，幼儿教育短视频和家庭教育短视频则分别是“90后”和“80后”们的最爱。

应该说，这份报告为当前短视频平台的内容构成和受众取向做了一次初步的“画像”。笔者认为，涉及婚姻及财产法律知识的供需增长，在一定程度上反映了部分用户依法保护婚姻、家庭和财产权利的意识，可以被视为法治社会中人们对家庭和法律关系认知度提高的重要证据。有了家务事，法律来帮忙，这无疑是家庭意识的一种进步。

而幼儿教育和家庭教育短视频量的增长，则更体现了“线上”功能对于家庭教育资源和教育方法的重要性。家长们自我教育意识的提高尤其令人欣喜，是今天呵护家庭、经营家庭并树立良好家风的体现。

自短视频市场兴起以来，始终存在着内容和形式如何交融的问题。随着平台受众的需求转变和理性回归，人们越来越多地从自身出发，在自我娱乐的基础上，逐渐并入自我教育和知识更新的需求。我们有理由相信，经过起伏和沉淀，短视频市场将进一步成熟和规范，成为网络时代促进学习意识、提供学习途径的优质资源。而更多家庭也会因受益于这些资源而实现自我提升，和谐幸福。

爱家，从储备家庭知识开始

吉林：嵌入式养老服务

『一碗汤』的距离让晚年生活更称心



亲亲之家的老人们聚在一起做手工。 图片由受访者提供

中国妇女报全媒体见习记者 李熙熏

国家统计局发布的最新数据显示，2023年末，我国60周岁及以上人口超2.97亿，占全国人口的21.1%，人口老龄化已成为当前我国社会的一个重要特征。如何养老，特别是让老人有质量、有尊严地享受晚年生活，成为我们亟须解答的重要课题。

民有所盼，政有所为。面对老龄化社会发展新趋势，吉林省积极探索“养老不离家”的嵌入式社区居家养老方式。在政策的支持和鼓励下，一间间嵌入式居家养老服务机构在吉林拔节生长。它们与普通的养老院有何不同？又能提供哪些服务？为了解答这些疑问，近日，中国妇女报全媒体记者来到长春市亲亲之家长者照护中心（以下简称亲亲之家），一探究竟。

把养老机构“嵌入”居民区

一幅白色的小楼，一个整洁的小院，这里就是成立两年的亲亲之家。

它紧邻药店、门诊部，背靠多个居民区，虽占地面积不大，但内设日间照料服务区、书画阅读区、康复室、棋牌室等生活娱乐空间，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”。

“这里的老人都是附近小区的居民。”亲亲之家院长刘野告诉记者，“与其他养老机构相比，‘距离’是嵌入式养老机构的一大优势，很多老人从家中步行到这里，只需三五分钟。前几天，一位爷爷想让女儿给他送新浴巾，通话结束5分钟就收到了。”

将照护中心嵌入社区，让老人与熟悉的生活圈仅有“一碗汤的距离”，这种养老模式不仅满足了老人原居安养的愿望，更为子女照料、看望老人提供了便利，让老人能够“近亲情”。

刘野说：“除了长期入住业务，中心还开展了日间照料服务——小区业主们早上将父母送到中心来，晚上下班再接回去，这既减轻了年轻人的压力，又让老人每日都能跟子女亲近，一举两得。”

此外，亲亲之家还提供上门服务。