

## 13个民族176个孩子的“阿爸”



提起“沈建佳”，人们总会下意识地补上一句“孩子们的阿爸”。39年来，他将13个民族的176名困境中的孩子拥入怀中，用爱筑起温暖的家。他两次获得“全国关心下一代工作先进个人”荣誉称号，以跨越民族的坚守，编织出“各民族像石榴籽一样紧紧抱在一起”的温暖图景。



### 从受助到守护

沈建佳的助人初心，源于童年的温暖记忆。他在新疆伊犁特克斯县长大，家中有6个孩子，温饱曾是最大的难题。是各民族邻居“你一碗饭、我一把奶疙瘩”的帮扶，才让他们渡过难关。这份“百家饭”里的善意，在他心中埋下了传递爱的种子。

他参军后，将这份善意化作行动。在部队，他每月津贴微薄，却悄悄把仅有的7元钱寄往甘肃灾区；战友的衣服破了，他连夜缝补；营房卫生没人打扫，他总是第一个拿起扫帚。1982年转业到县林业局，拿到首月工资80元，他买了一摞笔记本和铅笔送到附近的小学。看着孩子们接过文具时亮晶晶的眼睛，他知道，善意的种子开始发芽了。

1986年深秋的一场相遇，让这颗种子有了扎根生长的方向。当时，沈建佳正在打草垛，突然听到哭声，循声望去，看见一个哈萨克族少年正捂着流血的手，他赶紧把男孩送到医院包扎。男孩名叫撒依拉吾·木哈太依，父亲早逝，母

亲在60公里外的牧区，为了方便上学，他和5个伙伴在这里合租。沈建佳家访时，看到男孩居住的地方破旧不堪，他很心疼。虽然当时自己日子并不宽裕，妻子也因为担心经济压力，明确反对收养这个孩子，但他还是把这个孩子带回了家，并承诺道：“你的学费、生活费，我来出。”

这句承诺，成了他39年坚守的开端。随后，撒依拉吾·木哈太依带来了一起租房的5个小伙伴，后来更多孩子陆续投奔，最多时家里挤着20多个娃娃。孩子们的回馈，也在不经意间温暖他的心。有一次，15岁的那比·阿里木江和沙那提·苏里坦提听说他手肿了，凌晨从牧区出发，徒步50多公里，深夜敲响他家门说：“阿爸，听说你手受伤了，我们来帮忙干活。”看着两个孩子疲惫却关切的神情，沈建佳感动不已。

“我今年69岁了，他们总说我看像50多岁的人，天天看着我这么好的孩子在一起，怎么会不开心？”沈建佳说，平日常里，孩子们也常争着给他按腿

捶背。

### 从一个人到一群人

走进沈建佳的家，就像走进一个“微型民族聚居地”。这里有汉族、哈萨克族、维吾尔族等各民族的孩子，沈建佳懂5种民族语言，是孩子们之间的“桥梁”。

为了不让孩子们觉得被区别对待，沈建佳坚持“一碗水端平”。所有孩子都穿一样的衣服，吃一样的饭。无论是春节还是其他民族的节日，全家都要围坐在一起共同庆祝。

孩子们偶尔也会“争风吃醋”，他会严肃地告诉他们：“我不是一个人的爸爸，是大家的爸爸，你们都是我的孩子。”

“我没读过多少书，不能让娃们也没文化。”他最看重的是孩子们的教育。他常跟孩子们说“读书能改变命运”。担心他们沉迷网吧、荒废学业，他就凑钱成立足球队、篮球队，陪着他们在球场上奔跑。他定期去孩子们的学校“上晚自习”，听到哪个小朋友家有难处，就组织退伍老兵志愿服务队，一起帮孩子们筹学费。这些年，他的工资

“月光”，连妻子开的小超市，也成了孩子们的“文具库”，铅笔、本子随便拿，妻子从不说二话。刚开始，有孩子来敲门，妻子会拒绝他们进门，孩子们背地里叫她“母老虎”。但看着沈建佳每天起早贪黑照顾孩子，曾经自卑的孩子变得开朗，她也开始主动帮着照顾孩子，渐渐成了孩子们口中的“阿妈”。

这份爱，还在不断吸引更多加入。退休后的沈建佳牵头成立“爱心爸爸团”“博爱志愿者服务队”等多个爱心公益团队，他的三个妹妹也主动加入，一家人齐上阵，共同做公益。社会各界的爱心人士也纷纷伸出援手，有人给足球队捐队服，有人提着面粉、食用油来看望孩子，有人主动提出帮困难学生交学费。从“一个人”到“一群人”，沈建佳的大爱在特克斯县落地生根，织就了一张“温暖网格”。39年来，沈建佳累计资助100余万元，这份跨越民族的善意，已成为特克斯县暖心的“温情记忆”。(摘自《读报参考》2025年11月(下) 王璐璐/文)

## 易烱千玺：最年轻的金鸡奖最佳男主角



11月15日晚，第38届中国电影金鸡奖颁奖典礼在福建厦门举行，2000年出生的易烱千玺凭借《小小的我》中“刘春和”一角(见图)获得最佳男主角，是史上最年轻的。

### “感谢想放弃时死磕到底的自己”

在《小小的我》中，易烱千玺颠覆过往银幕形象，饰演脑瘫少年刘春和，讲述他勇敢冲破身心的枷锁，为外婆圆梦舞台，同时也为自己寻求人生坐标的故事。

电影开机前，易烱千玺给自己设定了一段封闭的准备期，把自己关在屋子里，全身心地投入人物状态的寻找中。脑瘫患者会出现不同程

度的运动障碍和语言障碍，准确地抓住并呈现这种状态是饰演这类角色最基本的功课。练习之余，易烱千玺还和主创们一起，近距离探访了几位患者家庭，捕捉他们的日常生活状态。

2023年夏天，《小小的我》正式开机。然而，电影拍摄之初，易烱千玺却几乎陷入停滞不前的困境。他发现，即使前期准备再多，自己与患者的“日常感”之间，始终存在一个难以跨越的鸿沟。刘春和在困境中不服输的精神，激励易烱千玺在剧组里想放弃时坚持了下来，“感谢想放弃时死磕到底的自己”。

从《少年的你》《送你一朵小红花》《奇迹·笨小孩》到此次《小小的我》，易烱千玺4次获得金鸡奖最佳男主角提名。在日复一日的打磨中，他步履不停，用踏实和努力勾勒

出新一代演员的成长轨迹。

### 每个角色都离不开对生活的观察和思考

纵观易烱千玺饰演过的角色，《少年的你》中的刘北山，《送你一朵小红花》中的韦一航，《长津湖》中的伍万里，《奇迹·笨小孩》中的景浩，每一个少年身上，都有着韧性和美好，而要诠释这些人物，离不开对生活、世界的观察和思考。

《少年的你》中，易烱千玺打破偶像包袱，颠覆以往的形象剃了寸头，饰演从小混迹街头、终日打架混日子的少年小北。首次在大银幕担任主角的他，在人物表演上展现得细致而有力。

《送你一朵小红花》中，易烱千玺带给了我们更多的惊喜，从因为脑癌带来的死亡阴影而有些敏感悲观，到后来找到了和自己、和父母相处的方

式，最终与这个世界和解，易烱千玺在演技的把控上更为到位。

为了出演《长津湖》，易烱千玺不仅要在拍摄前熟练拿枪、背枪以及扔手榴弹等动作，还需要磨炼出战士的气质。在训练的过程中，即使韧带断裂、受伤严重，他也没有停止前进。

5年的时间，易烱千玺用一个个扎实的角色在华语影坛留下了自己的名字。当被问到下一个角色怎么突破自己时，他的回答是，留给时间。

作为自己的人生角色之一，“刘春和”一角让易烱千玺意识到了自己的边界，“我热衷于每次都选择略超过一点我现阶段界限的角色。能够得到观众的认可，是我们表演者最大的礼物”。

(据“央视新闻”微信公众号11.16)

## 68岁儿子带着91岁老母打卡四季中国

两年，七万多公里。浙江台州温岭68岁残疾退休教师朱为人，带着91岁的母亲自驾环游中国。这对母子在七百多个日夜里慢慢走、慢慢看，踏遍万里山河，打卡四季中国。

2023年11月，朱为人驾驶自己的私家车，载着母亲出发了。“当时是我的一个学生要到海南办事，然后我们就一起开车去，没想到后面就一发不可收了。”朱为人说，海南之旅结束后，同行的学生返回了家乡，但他和母亲决定继续前行，他们从海南自驾到云南，穿过四川到陕西，再到内蒙古和东北。两年时间走过了全国大部分省份，车子的里程表

增加了七万多公里。

“在云南玩好之后，我们把车子停在了机场，顺便去泰国玩了一圈，在东北旅游时，也顺道去了俄罗斯的符拉迪沃斯托克。”朱为人说，见过那么多秀丽风景，自己的心境开阔了许多，渐渐淡忘了身患残疾的痛苦。

然而，旅途不全是诗与远方。因母亲患有慢阻肺，他们只好把车厢改造成一个“移动氧舱”。因为母子两个都是老人，需要清淡饮食，他们的行囊里总备着养生壶和电饭煲，在异乡的房间里，煮出一缕熟悉的“家味”。

考虑到母亲的身体状况，朱为人把行程安排得很缓慢，



一路走走停停。他还给自己定了许多规矩：每天下午3点前抵达酒店休息，住的地方要有电梯，离当地的医院要近，下雨天不外出……

对儿子的安排，母亲一向都很放心，她甚至不会过问下一站要去哪里。一路上，老人大部分时间都“能吃会睡”。“坐上车就睡着了，一个上午可以睡两次，到了景点就下来

## 安宁疗护：“不要为改变不了的事情悲痛”

前不久，一位90后上海女孩与患胰腺癌晚期的父亲的对话登上热搜。视频中，父亲平静地劝慰女儿“不要为改变不了的事情悲痛”，甚至打趣说：“就当我去旅行了。”这份面对生命终点的通透，折射出当下社会生死观念的悄然转变。

“当前，社会大众看待生死的态度发生了很大改变。”复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科主任成文武教授感慨道。他所在的这个“特殊”科室，曾因“姑息治疗”4个字让患者望而却步。

“病人以为来了就是‘放弃治疗’。”成文武回忆，2007年科室刚成立时，6张病床经常空置。如今，25张病床经常满员，“很多晚期癌症病人主动来看门诊，希望自己走的时候没那么痛苦。”作为全国三甲肿瘤专科医院中罕见的

以“安宁疗护”为目标的科室，18年来，这里累计送走了1000多名患者。成文武带领团队在生死交界处搭建起一座“安宁之桥”，教大家学会“好好告别”。

2005年，成文武从美国MD安德森癌症中心进修归来，带回了当时国内鲜有的姑息医学理念。他深刻记得在美国见到的一幕：晚期癌症患者平静地与伴侣补办婚礼，家属温和送别。“无痛苦、有尊严地离世，能让悲伤变得温和。”

18年来，成文武最深的感受是社会生死观念的转变。“过去跟病人谈‘生死’是天方夜谭，现在很多晚期肿瘤患者主动说‘不想插管子’。”护士长黄喆也发现，现在的患者更愿意表达“死亡心愿”。有人提前写好遗嘱；有人跟子女约定“不抢救、不插

管”；还有人笑着说“我走的时候，要放我最喜欢的歌”。“这种坦诚，让‘告别’少了很多遗憾。”

在复旦大学上海医学院，成文武开设的“安宁关怀”课程从最初只有3人报名到现在限额30人却总有超额学生旁听。“患者和家属需要学会好好告别，医生更需要学会如何让患者接受这样的理念。”

成文武愈发感受到，生死教育需要从小普及。“现在的孩子，遇到灾难、亲人离世容易恐慌，就是因为没人教他们‘怎么看待死亡’。”他强调，生死教育不是“教大家怎么面对死亡”，而是“教大家怎么珍惜生命”——知道生命有限，才会用心过好每一天；知道死亡是自然过程，才会在告别时少些痛苦。(据浦江头条微信公众号 陈斯斯/文)

## 侄女半辈子守护“盲叔”

清晨5点多，天刚蒙蒙亮，何信娟家的厨房已经亮起了灯。她将熬得软糯的粥盛到碗里放到餐桌固定的位置。

听到饭碗放到餐桌上的清脆声响，“盲叔”何永康扶着墙摸到餐桌边。这已经是何信娟照顾何永康的第三十个年头，鲜少有人知道，她照顾了大半辈子的“盲叔”，于她并无法定赡养义务。

何信娟与何永康的缘分始于父辈的手足情。何永康是何信娟父亲的亲兄弟。1940年出生的何永康，幼年时因一场大病导致双目近乎失明，被鉴定为视力一级残疾，终身未婚。何信娟回忆最初选择照顾叔叔，只是觉得：“他是父亲的弟弟，我应该搭把手。”

为了更好地照顾叔叔，何信娟放弃了服装厂稳定的工作，她打过零工，后来到离家较近的幼儿园上班。她几乎失去了“个人自由”，不敢出门远行，不敢生病，偶有感冒发烧也不会耽误叔叔的一日三餐。家里的夜生活永远是“静音模式”……

何信娟对何永康的照顾体现在日常生活的细节中。何永康每次听到“谁走了”“谁去了养老院”的消息，情绪就会变得低落，甚至会无故冲何信娟发脾气。何信娟明白叔叔在担心什么，她从不和叔叔争执，只会坐在他身边，握着他的手说：“我们哪里都不去，就在家住。”这句话不是敷衍，而是她用三十年行动作出的承诺。

后，另一支救援力量也在搜寻，并于凌晨0点40分率先找到被困者。

但让蓝天救援队不解的是，被另一支救援力量解救的男子，此后从未接听他们的电话，也不回复信息，导致缺乏反馈的蓝天救援队队员们在寒夜里持续搜索，直到第二天凌晨5点多才下山。

陈海军表示，队员们自费用车、彻夜救援，只希望让陌生人感到温暖。他也提醒遇险者：情况变化要及时告知，以免浪费宝贵的救援力量。

玩。”这让朱为人感到放心。

这对母子，也是彼此最好的“旅游搭子”。一路上，两人互相作伴，看看风景，聊聊家常，日子过得平淡也温暖。哪怕母亲已经九十多岁了，还是闲不住，把儿子当小孩一样照顾，抢着给他洗衣、做饭。因为曾做过医生，母亲还懂得一些药理知识，时常提醒儿子注意身体，成了他旅途中最贴心的“健康顾问”。

两年来，母子俩就这样打卡四季中国，朱为人的手机相册里留下了一万多张照片。国庆前夕，朱为人带着母亲回到温岭，在这里短暂休整后，他们将继续自己的旅程。

(摘自《武汉晚报》)

11月20日晚，北京房山蓝天救援队正在执行一场山野救援。晚上9点多，队员们完成任务准备撤离，队长陈海军又接到一名男子的求救电话，称其独自在山顶被困，四周漆黑又缺乏信号，冷得发抖，请求紧急救援。

接到电话后，16名队员立即驰援，不少人连晚饭都未吃。途中，陈海军通过电话确认该男子位置，并指导其发送经纬度。晚上10点30分，蓝天救援队开始上山搜寻。

就在这个时间段

(摘自《北京晚报》)

男子野外脱困后，不再回复救援队消息