



26秒定格万家烟火 20个“小家”共绘幸福中国

生活报参与全国两会主流媒体联动报道

# “我的小家热气腾腾”流量超12亿!

生活报记者 王健

习近平主席在2026年新年贺词中深情地说:“柴米油盐、三餐四季,每个‘小家’热气腾腾,中国这个‘大家’就蒸蒸日上。”在2026年全国两会前夕,大院新闻联合生活报、奔流新闻、现代快报、极目新闻、潮新闻、江南都市报、海峡都市报,8家主流媒体共同推出“我的小家热气腾腾”融媒体联动报道,奏响温暖有力的民生强音。从3月2日到3月10日,从东海之滨到西北高原,从北国冰城到江南水乡,20名来自祖国大江南北的平凡人物,每人26秒的质朴心声凝聚家国共情,联袂呈现亿级大流量,让“小家”热气腾腾的烟火气与“大家”蒸蒸日上的发展同频共振,描绘出中国式现代化的幸福图景。

## 20名普通人, 20种滚烫的人生底色

这20名来自祖国大江南北的普通人,他们没有惊天动地的传奇,只有柴米油盐里的坚守与热爱,却共同诠释着“热气腾腾”的生活真谛。有人把日子过成了守护的模样。从渔民变身“豚爸”的安庆巡护员张礼元,把家安在江边,六年来守护着西江的25头江豚;福州的健康照护师李远新,用专业守护失能老人的尊严,“老人把我们当儿女,我值得去照顾他们”。有人把日子过成了奋斗的模样。武汉外卖小哥张宝剑的外卖箱里常年放着一台AED,一年培训4000多人学会急救;哈尔滨54岁的路亚娟在丈夫离世后扛起家庭,每月跑单超1000单,把儿子供到研究生毕业。有人把日子过成了相守的模样。平潭教师陈孟君守着海岛讲台21年,每周五的轮渡是她最期待的时刻;南京的“咖啡阿姨”韩素珍,流量来了又走,她始终守着那间小店,“热的时候不飘,凉的时候不慌”;杭州百岁夫妻袁关锦和殷和珍,一个爱吃甜点,一个爱喝点红酒,日子平淡却幸福。有人把日子过成了希望的模样。合肥的何照建夫妇开了18年土菜馆,儿子考上中国科学技术大学,小店里的烟火气比往年更旺;“新农人”解芹芹把直播间搬到村里,带着760多户乡亲共同致富;航模少年胡文豪在父母的支持下,不断放飞梦想,捧回一沓大赛获奖证书。还有南昌76岁的杨修明老人,享受适老化改造政策福利,住了几十年的老房子焕发新生,敞亮厨房让三餐更有滋味;兰州“幸福食堂”里,老人们13元就能吃上热乎套餐,这里不仅是就餐点,更是邻里唠嗑的“温暖驿站”;合肥龙凤胎兄妹在保温箱闯关成功,在育儿补贴的助力下健康成长,第一声“妈妈”让全家热泪盈眶;00后杭州姑娘娴婉每天进村帮老人卖菜,不赚钱却坚持“办得值”,双向奔赴的善意温暖了乡间小路;快递小哥黄文明在风雪天为独居老人送件,一杯姜茶见证着异乡人的归属感;网约车司机张祖霞八年手握方向盘,把孩子供上大学;廖艳萍跨越千里把螺蛳粉店开到南京,让求学的女儿随时尝到“家里的味道”;贵州姑娘方明燕远嫁黔县,把新房改成民宿,守着一家老小过上热闹安稳的日子;00后收费员许智浩用专业微笑守护交通畅行,从青涩小伙成长为家里的“顶梁柱”……

20个人,20种人生,却有着共同的内核:热气腾腾地活着。它是全家围坐时碗里冒着的热气,是困境中依然向前的勇气,是对生活最朴素的热爱与坚守。



## 每人26秒,定格时代的民生温度

这组报道最特别的表达,在于用26秒,承载最厚重的情感与最鲜活的时代印记。26秒能讲什么?是何照建灶台上翻炒风干羊的火光,映红了18年的坚守;是杨修明在新厨柜前切菜的利落,藏着适老化改造的民生福祉;是龙凤胎兄妹呀呀学语的软糯,是一份浓浓的亲情;是百岁夫妻同桌吃饭的默契,是张礼元喊“开饭喽”时江豚跃出水面的灵动……这些片段没有华丽特效,没有刻意煽情,却因真实而直抵人心。26秒,是个体的生活切片,更是时代的生动注脚。当20个26秒串联起来,便勾勒出一幅民生改

善的全景图:新就业群体有了权益保障,外卖小哥、网约车司机能享受到暖心关怀;适老化改造让老年人生活更舒心,从厨房焕新到社区助餐,细节里藏着城市温情;育儿补贴为家庭减负,让生育更有底气;乡村振兴点燃希望,“新农人”带着乡亲们增收致富;教育改变命运,从海岛学子到名校少年,梦想正在发芽。每一段26秒的讲述,都让政策从纸面走进生活。南昌西湖区去年有24户家庭享受适老化改造补贴,兰州建成113个社区嵌入式养老助餐点,福州健康照护师有了职业认证与政策加持,这些民生红利,都通过普通人的讲述变得可触可感。



生活报报道的哈尔滨外卖员路亚娟 生活报记者 孙秀峰 摄



福州健康照护师李远新 用专业守护家的安稳



江苏南京的“咖啡阿姨”韩素珍

## 超亿流量,同心筑梦的情感共鸣

自3月2日以来,大院新闻联合生活报、奔流新闻等8家媒体在客户端、微信、微博、视频号、抖音、快手、头条号、百家号、小红书等多平台发布“我的小家热气腾腾”原创稿件和短视频,引发全网关注。其他媒体、平台也积极转发,产生情感共鸣。据统计,从3月2日至3月10日,全网累计报道量1584条,全网阅读量超1.15亿次,微博平台话题#我的小家热气腾腾#阅读量超6000万。很多网友留言:“26秒太短,温暖却很长”“从这些故事里,看到了自己的生活”。热度之下,更有实打实的情感共鸣与行动回响。有网友慕名来到何照建的土菜馆,只为“沾沾中国科学技术大学的喜气”;张宝剑的急救故事传开后,不少新就业群体主动报名参加急救技能;韩素珍的直播间里,网友们刷屏“奶奶保重身体”,有人专程打卡老街小店;张礼元的护豚故事,让更多人关注长江生态保护……

最动人的反馈来自普通读者:“看了这些故事才明白,每个小家过好日子,就是中国最好的样子。”这份共鸣,恰恰呼应了2026年全国两会的民生关切——新就业群体权益、适老化改造、育儿支持等话题,正通过这些普通人的生活故事,展现着政策落地的真实温度。每一个“小家”的烟火气,都离不开“大家”的托举;每一个“大家”的蒸蒸日上,最终都要落脚到14亿人的柴米油盐。这是时代的深刻逻辑:国家发展的每一步,都在千家万户的生活里找到答案;而每个家庭的努力打拼,又汇聚成国家前行的磅礴力量。日复一日,人间烟火生生不息。这些平凡却滚烫的日常,让“小家”有了温度,让“大家”有了力量。它告诉我们:中国的模样,从来不在遥远的传说里,而在每一个普通人认真生活的细节中;中国式现代化的底色,正是这千家万户的热气腾腾、蒸蒸日上。与时代同频,与国家同行。这是20个普通人的故事,也是14亿中国人共同的故事。当无数个“小家”的梦想开花结果,当无数份坚守汇聚成前行之力,中国的明天必将更加温暖、更有力量。

一版头条区图片左为安徽合肥的幸福之家 右为生活报报道的哈尔滨快递员黄文明 右图为生活报记者 李威兵 摄

出租出售 13946092977

出租库房



库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。  
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区  
18904515815  
15846048899

百业信息 13946092977

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。  
橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。  
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线  
18904515815  
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告  
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室  
刊登 84681180  
15004697804  
电话 13613600156

# 八旬大娘被巨大甲状腺肿瘤锁喉

手术后呼吸恢复通畅



图片由医院提供

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)近日,哈医大四院普通外科五病房成功救治一名88岁超高龄、极危重甲状腺复发占位患者。近期,88岁的张大娘双侧甲状腺出现占位性病变,右侧肿物迅速增大,导致食管重度狭窄、气管受压明显左移、邻近喉腔受压。严重的压迫让其呼吸困难,已连续十余天无法进食,身体迅速衰竭,精神状态极差,生命危在旦夕。此前,张大娘曾有两次甲状腺手术病史,且同时合并肺占位性病变,考虑恶性、双肺间质性肺炎、肺气肿、肺大泡、心包积液等多种严重基础疾病。日前,张大娘在家属陪伴下来到哈医大四院就诊。医生接诊后,立即启动多学科联合诊疗,邀请麻醉科、呼吸

内科等多科室专家共同会诊,并制定个体化、精细化、可落地的手术方案与全套应急预案。术中,李广恩教授凭借精准的解剖技术,在严重粘连、结构混乱的组织中层层分离,将肿物从气管、食管周围仔细剥离,全程严密保护重要结构。手术团队密切配合,最大限度减少创伤。经过操作,张大娘右侧甲状腺叶切除顺利,压迫气管、食管的病灶被清除,喉返神经、颈内静脉、颈总动脉、气道、食道等重要组织均完好无损,术中出血量极少。术后,老人转入重症医学科,生命体征逐渐平稳,顺利渡过出血、感染、呼吸衰竭等高危关口,成功转回普通外科病房后,老人呼吸恢复通畅,可以正常进食。

# 7旬大爷发热 寒战 腹痛

取石、碎石 让结石无任何残留

生活报讯(康艳立 董宇翔 见习记者李晓航 记者王秋实)近日,73岁王大爷出现发热、寒战、腹痛不止等症状,在家属陪伴下来到黑龙江省医院就诊。经检查,王大爷患有复杂肝内胆管结石,医生为其实施腹腔镜取石联合钦激光碎石手术。术后,王大爷各项指标良好,达到出院标准。

日前,73岁的王大爷出现发热、寒战、腹痛不止等症状,无法正常进食,便在家属陪伴下来到黑龙江省医院普外一科就诊。刘大伟主任团队接诊后,对王大爷病情进行反复研讨,最终决定为王大爷实施腹腔镜取石联合钦激光碎石的手术方案。手术当天,刘大伟主任和李小东副主任共同上台,患者气管插管全麻后,团队沿原胆囊手术切口逐层进腹,用超声刀小心翼翼分离严重粘连的组织,精准暴露扩张的胆总管。随后,先用取石钳取出可探及的嵌顿结石,再借助直径仅3mm的胆道镜,灵活探查胆总管、肝总管、左右肝管及三、四级分支,对无法直接取出的结石,采用钦激光反复击碎、粉末化,再用大量盐水冲洗干净。术后,团队为患者留置T管引流



医院提供

作为支架,细致缝合胆总管。“手术非常顺利,全程出血少、创伤小,最大限度保留了王大爷的肝脏功能。”医生表示。在医护团队的精心护理下,王大爷的胆道感染迅速得到控制,发热、腹痛症状逐渐缓解,很快就能正常进食。复查CT显示,肝内胆管结石无任何残留,身体各项指标均恢复正常,达到出院标准。

# 哈医大一院 这场义诊守护女性健康

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)6日,哈医大一院举办了“关爱女性健康 护航幸福人生”大型惠民义诊活动。南岗、群力两大院区及互联网医院同步开启,十余个学科专家团队通过线上线下联动的形式,为500余名女性同胞送上专业、贴心的健康咨询。本次义诊汇聚妇科、普外科、心血管内科、内分泌科、骨科、神经内科、伤口治疗门诊等。专家们为前来咨询的患者细致解答妇科疾病、心血管健康、内分泌调理、骨关节养护、营

养搭配、伤口护理评估等问题,还结合既往病历和检查资料,为市民提供个性化的诊疗建议、用药指导和健康管理方案。义诊现场,前来咨询的人络绎不绝,互联网医院的线上免费图文咨询服务也受到了市民的广泛关注。不少患者表示,活动太贴心了,在家就解决了妇科疾病、内分泌不调等健康疑问,既贴合女性健康需求,又能足不出户享受到三甲医院的优质医疗和护理资源,真正实现了“线上线下一体化”的健康守护。

## 关注世界肾脏日

# 哈医大一院将举行义诊活动

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)12日是世界肾脏日,哈尔滨医科大学附属第一医院肾内科将开展系列公益活动。(一)公益义诊:专家零距离答疑  
义诊时间:3月12日(周四)08:30-10:00  
义诊地点:哈医大一院南岗院区门诊一楼大厅

期间可免费测量血压、血糖,领取健康宣教手册。(二)专题讲座:聚焦慢性肾脏病早发现、早治疗  
讲座时间:3月12日(周四)14:00-16:00  
讲座地点:哈医大一院五号楼六楼肾内科示教室  
(三)基层医院义诊  
义诊时间:3月12日(周四)08:30-10:00  
义诊地点:哈医大一院南岗院区门诊一楼大厅

# 哈市第一医院开展义诊活动

生活报讯(见习记者李晓航 记者王秋实)12日,哈尔滨市第一医院肾内科将开展世界肾脏日公益义诊活动。

哈尔滨市第一医院肾内科专家团队将针对慢性肾衰竭、糖尿病肾病、高血压肾损害、肾小球肾炎、药物性肾损伤等常见肾脏疾病,提供一对一病情评估与专业诊疗建议;面向糖尿病、高血压、肥胖、长期服药、有肾病史等高风险人群,系统讲解肾脏疾病预防要点,科学指导合理用药,规避肾毒性药物带来的肾脏损伤;普及“控盐、控磷、控蛋白”肾病饮食原则,传授实用饮食技巧与日常护肾方法,并结合患者个体病情,量身定制科学饮食与生活管理方案。  
义诊时间:3月12日8:00-11:30  
义诊地点:哈尔滨市第一医院门诊二楼肾内科门诊  
义诊人群:  
1、糖尿病、高血压、痛风患者(肾病高危群体,风险比常人高3-5倍);  
2、长期服用止痛药、抗生素、部分中药者(需排查药物性肾损伤);  
3、有肾脏病家族史、曾患急性肾损伤、肥胖、反复肾结石者;  
4、出现眼睑/下肢水肿、泡沫尿、血尿、夜尿增多、不明原因贫血者;  
5、35岁以上未做过肾脏检查,关注自身健康人群。