

编者按

走进 56 个民族家访日记

土族

全国民族团结进步模范个人、家庭教育全国公益巡讲发起人、主讲人——“博士妈妈”王建平于 2020 年 9 月启动“家庭教育全国公益巡讲·走进 56 个民族”活动，奔走于全国各地，深入山野村落，一边传授家教，一边记录心得。今日女报/凤网全媒体独家推出“走进 56 个民族家访日记”专栏，从王建平的家访日记中，可看到 56 个民族的灿烂文化、山村孩童的家教现状、中华民族大团结与乡村振兴的成果。



扫一扫，看更多精彩内容

# 我陪着土族妈妈哭着哭着又笑了



我陪着土族妈妈幸福地掉泪。

一次千里家访，一趟心灵相逢。

在《中华人民共和国民族团结进步促进法》正式实施前夕，我自湘江之滨出发，飞越千里山河，来到青海西宁大通回族土族自治县，继续我的 56 个民族公益巡讲。一路西行，只为以家庭教育为纽带，用心浇灌民族团结进步之花。

飞机落地西宁后，从西宁市区出发，经近四十分钟高速车程，我们抵达大通县城。这座海拔 2200 多米的高原小城，自古便是丝绸古道的交通要塞、河湟腹地的多民族聚居热土。今年，恰逢大通回族土族自治县成立四十周年。行走在城区街头，民族团结的标语迎风舒展，满城生机盎然。高楼林立的新城风貌，干净鲜活的市井烟火，处处彰显着这座高原小城四十年的变迁与蓬勃生命力。

此行家访的三户人家，

均为居住在铝电社区的土族困境女童家庭，孩子们品学兼优。在社区党支部书记陈淑玲的全程陪同下，我们逐一入户走访。轻轻叩开第一个孩子小英（化名）的家门，温暖扑面而来。孩子的妈妈李姐正端着刚刚出锅的焜锅馍馍迎上前。金黄暄软的馍馍，裹挟着高原青稞独有的纯粹香气，瞬间抚平了我们一路奔波的疲惫。

还没等我们坐稳，热情好客的李姐又从厨房端出了一种叫“萱麻口袋”的土族特色小吃。社区陈书记在一旁介绍，这是将萱麻植物熬成稀粥后，涂于烙熟的青稞面薄饼上卷着吃的食物，是土族最具代表性的食品。吃法也很讲究，需要单手托举搭在虎口“背”着吃，所以又称为“背口袋”。

“土族有句老话，客来了福来了。”陈书记笑着说，过去因油少面缺，“背口袋”

是招待贵宾的饭菜，逢年过节才做来食用；现在，它是体现民族餐饮文化的重要食物。我接过卷好的“背口袋”咬下一口，青稞麦香混着萱麻特有的清润草木香在舌尖散开，朴实的味道里藏着土族人刻在骨子里的热忱。吃完我还兴致盎然地跟着李姐在厨房亲手做了好几个“背口袋”，欢声笑语在小小的厨房里飘散开——那一刻，我们不是远道而来的客人，而是一家人。

闲话间聊起了家里的状况。李姐说，丈夫有眼疾，只能在家做些轻活，全家的房贷和生计都靠她打零工撑着。说到生活的难处，李姐的声音突然哑了，眼泪瞬间滚落下来。她没去擦，只是攥紧了手。“最难的时候，连两个女儿上学的杂费都凑不出来。”她说，“要不是社区和结对帮扶的干部一次次上门帮忙，申请了低保和教育补助，这个家根本撑不下来。”

我握着她的手，心里又酸又暖——酸的是这一家人这些年吃的苦，暖的是各民族群众守望相助的温度，早已融进了日常的烟火里。

说到两个女儿，李姐的眼泪又收了回去，嘴角慢慢扬了起来。她说两个女儿都特别懂事，放学回家第一件事就是帮着做家务，功课从来不用她操心。大女儿现在上高中，小女儿小英小学六年级，她没跟两个孩子报过任

何培训班，但姐妹俩的学习成绩都名列前茅。我翻看她拿出的小英的奖状，整整十九张，从三好学生到学科竞赛获奖，每一张都整整齐齐压着边——薄薄的奖状背后，是孩子的自律争气，更是这个清贫家庭最珍贵的家风底色。

小英安静坐在一旁，轻声说着心里话。她说，家里不富裕，但妈妈给了她们全部的爱。再累的夜晚，妈妈也会早起为姐妹俩做热乎的早餐；最难的那段疫情时光，妈妈为了多挣一点生活费，常常工作到凌晨五点，踏着夜色疲惫归家。“我想努力读书，将来有能力让妈妈过上好生活”。小英哽咽地说，小小的她，早早看懂了母亲的隐忍、辛苦与伟大。

听着女儿的话，李姐的眼泪又止不住掉了下来，我也忍不住跟着红了眼眶。但哭着哭着，屋子里又响起了笑声——女儿懂事有志气，邻里帮扶暖人心，就算日子难一点，往前看全是盼头。这就是家庭教育最好的模样，不管在什么条件下，一家人同心同向，用爱相守，就能把日子过得有滋有味，

就能养出懂事上进的好孩子。

我为小英送上一份助学慰问金，告诉她知识是改变命运最有力的武器——把妈妈的辛苦化作前行的动力，将来不仅能让家人过上更好的生活，也能把这份来自各民族同胞的温暖传递下去。

告别小英一家后，我们又接连走访了另外两户土族困境女孩家庭，我看到虽然她们的生活条件不富裕，但家家都升腾着满满的烟火气——房间收拾得干净利落，阳台上种着各种好看的花花草草。每一户都藏着普通家庭对生活的坚持，也藏着各民族同胞心手相牵的温暖故事。这趟短短的家访，让我真切摸到了民族团结最鲜活的脉搏，也读懂了平凡人家最动人的力量——不管来自哪个民族，只要我们心往一处想，劲往一处使，就能把日子过成洒满阳光的模样，让民族团结进步之花越开越艳。

感谢湖南省水利协会、湖南乐创公益慈善发展中心携手此趟公益之行，公益路上有你们真好。

文/王建平



土族特色小吃萱麻饼。

了解 56 个民族

彩虹民族——土族

根据学术界主流考证，土族是以古代鲜卑吐谷浑部族为主体，历经千百年岁月，逐步融合元代蒙古驻军及藏、汉、羌等多个民族形成的民族共同体。世代以来，他们在青海高原褪去游牧底色、深耕农耕沃土，扎根河谷村落聚居繁衍，沉淀出独具特色的土乡家风与民俗文化。如今，土族主要聚居在青

海省互助土族自治县、大通回族土族自治县、民和回族土族自治县。

土族素有“彩虹民族”的美誉，土族妇女酷爱穿戴的七色花袖衫，每一种色彩都蕴含专属寓意：红为骄阳旭日、白为流云长空、蓝为江河碧水、绿为山野青峦，一身绚丽衣衫，承载着土族人质朴的天地信仰与自然敬畏。盘绣是土族代代传承

的传统手艺，距今已有一千余年历史，是土族文化的瑰宝。其配线繁复、针法独特，采用独有的“两针两线”技法，以两根绣花针、两条同色丝线，一为盘线、一为缝线，该针法为国内土族独有，尚未在其他民族技艺中发现。土族盘绣图案精巧别致、构思独特，饱含浓郁的本土民族特色，经由民间艺人口传身教、代代延续，历经岁月

洗礼依旧历久弥新、熠熠生辉。2006 年，土族盘绣经国务院批准，列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

土族饮食以青稞、洋芋、面食为核心主食，款待贵客必以特色馍馍相待。土族馍馍分为焜、炸、蒸、烙四大系列，共计二十余个品种，是土族民众日常最喜爱的主食。旧时，两块馍馍搭配一块茯茶，便是土族人

心目中极具诚意、体面珍贵的待客礼品。

