

温暖中国·深度观察

我们家的小康账本

本报记者 朱隽 常钦 刘洪超 姚雪青

核心阅读

记录柴米油盐、记录衣食住行，小账本连着大民生，也折射着经济社会大发展。新春伊始，本报记者走进四个家庭，听听他们努力奋斗、追求美好生活的生动故事，和他们一起细算几年来的增收账、创业账、保障账和健康账，从一家一户的小账本中感受美好生活的融融暖意，体味全面小康给人们生活带来的深刻变化。

经过全党全国各族人民共同努力，在迎来中国共产党成立一百周年的重要时刻，我国脱贫攻坚战取得了全面胜利，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，832个贫困县全部摘帽，12.8万个贫困村全部出列，区域性整体贫困得到解决，完成了消除绝对贫困的艰巨任务，创造了又一个彪炳史册的人间奇迹！——习近平总书记在2021年2月25日召开的全国脱贫攻坚总结表彰大会上说

增收账

易地搬迁户廖帮龙6年收入增长6倍多

收入年年增 日子节节高

云岭大地春来早。2月16日是正月初五，浓浓的年味还未散去，云南省西畴县蚌谷乡田间春耕已经开始。

手扶式耕地机轰鸣而过，翻耕的泥土散发着清香，铁铲声、说笑声交织在一起。暖阳下，廖帮龙正和妻子为节后生姜种植做准备，“抓住好时光，今年又会是好收成！”

“这里土壤透气性好，土质又肥，种出来的生姜肯定卖得上价钱。”为了种生姜，今年廖帮龙流转了40亩地。

信打哪来？“去年我搞特色种植，年底算账收入10多万元。今年种姜，一亩地能产3吨多，收入差不了。”廖帮龙说，“我还打算带动10多户村民一起干。”

很难想象廖帮龙这个产业致富带头人，曾经是个贫困户。早些年，父亲突发中风，全身瘫痪，住院治疗不仅把廖帮龙夫妻俩的积蓄全部花光，还欠了几万元的债。2014年，廖帮龙一家被识别为建档立卡贫困户。

脱贫攻坚好政策点燃了廖帮龙的生活信心。他脑子灵活肯吃苦，6年时间全家的收入“增长了6倍多”。在他家的“明白卡”上清晰地写着：“2014年纳入贫困户，年度人均收入2010元；2020年度人均纯收入13690.13元。”

说起增收账，廖帮龙掰着手指头算起来：种果树、核桃等，一年收入8万多元，养了几十只鸡、两三头牛，收入2万多元；自家的4亩地流转给村里发展产业，租金3000多元；产业扶贫资金入股了巴西菇合作社和猕猴桃基地，还有800多元分红。“这几年我参加了不少技术培训，还有扶贫小额贷款支持，特别是搬进新房后，没了后顾之忧，增收底气更足了！”

“精准扶贫暖人心，安居乐业赋新篇。”在新街镇新兴社区易地扶贫搬迁安置点，廖帮龙家门口贴着这样一副红对联，他坦言，对联就是自己的心里话。

搬出大山天地宽，“两不愁三保障”全面实现。廖帮龙算了一笔减负账：全家五口人都参加了城乡居民医疗保险和大病保险，享受健康新农合缴费政府补贴，年人均补贴180元。去年母亲住院两次，前后花了3000多元，报销下来，自己只出了400多元，报销比例超过90%。儿子今年读五年级，享受义务教育资助，每学期减免500元生活费和住宿费；女儿上高中，每年有1200多元的助学金。

搬得出，还要稳得住、能致富。新兴社区共安置来自西畴县9个乡镇的建档立卡贫困户542户2160人。社区张罗起文体中心、老人照料处、“爱心课堂”，扶贫车间更是让村民们“下楼就能上班”。对于像廖帮龙这些仍然从事农业生产的搬迁户，除继续享受原有种养业帮扶措施外，社区还引导他们发展市场前景好、附加值高的特色种养项目。“产业更兴旺，收入年年增，生活节节高，日子越过越甜美。”说起将来，廖帮龙的眼中满是期待。

延伸阅读

数据显示，建档立卡贫困人口人均纯收入从2015年的2982元增加到2020年的10740元，年均增幅比全国农民收入高20个百分点。



③



图①：春节期间，廖帮龙夫妻抓紧时间犁地春耕。

图②：快递小哥程磊正在整理包裹。

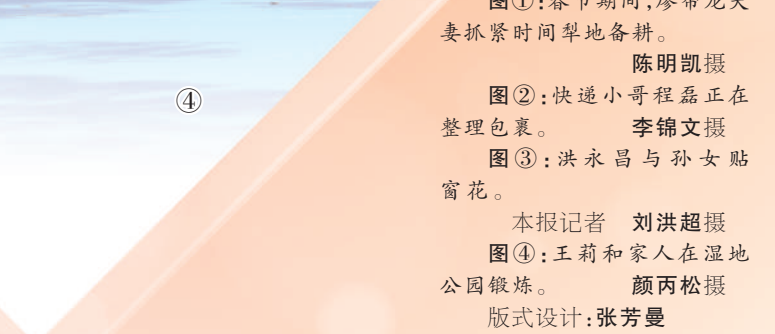
图③：洪永昌与孙女贴窗花。

本报记者 刘洪超摄

图④：王莉和家人在湿地公园锻炼。

颜丙松摄

版式设计：张芳曼



①

②

保障和改善民生没有终点，只有连续不断的新起点，要采取针对性更强、覆盖面更大、作用更直接、效果更明显的举措，实实在在帮群众解难题、为群众增福祉、让群众享公平。

——习近平总书记在2016年春节前夕赴江西看望慰问广大干部群众时说

保障账

退休职工洪永昌花不到1万元住上棚改房

住得更敞亮 得病不再扛

“咱家几代都是煤矿工人，真想不到能住上这宽敞明亮的楼房。”在辽宁省阜新市海州区文欣苑社区，67岁的清河门煤矿退休职工洪永昌一边浇着花，一边说棚改改出了自家的幸福新生活。

“过去一家3口就挤在20平方米的小平房里，夏天漏雨，冬天漏风。”洪永昌说，“看看现在这新房，屋里有多敞亮，咱心里就有多敞亮。”

得益于阜新推进的棚户区改造，洪永昌一家从低矮的棚户区搬进了环境整洁的新社区。社区里不仅水、电、热等基础设施齐备，教育诊疗、文化体育、物业安保等服务配套，也是一应俱全。“关键是咱只花了不到1万元钱，就住上了这80多平方米的新房。”老洪高兴地说。

洪永昌1998年从清河门煤矿退休。“第一个月的退休金我记得非常清楚，一共是420块钱。”打那以后，老洪的退休金每年都有增加，现如今他每个月能拿到2500块钱。“养老金有保障，连年涨，我自己吃穿都不愁，还能给孙女贴补点上大学的生活费。”他说。

更让老洪欣慰的是，如今小病不用出社区，大病还能有报销，“我有高血压、骨质疏松症，孩子不在身边，社区给咱签约了家庭医生，在社区卫生所里就能看病拿药，还能定期参加健康知识讲座呢。”

延伸阅读

“十三五”期间，我国建成了世界上规模最大的社会保障体系。截至2020年底，全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别达到9.99亿人、2.17亿人、2.68亿人，均已完成“十三五”规划目标。

就业是最大的民生。要坚持就业优先战略和积极就业政策，实现更高质量和更充分就业。

——习近平总书记在2017年10月18日在中国共产党第十九次全国代表大会上说

创业账

快递小哥程磊一年纯赚10多万元

用力在奔跑 幸福在路上

火红的对联，喜气的福字。大年三十早上7点多，安徽省亳州市高新区的一家邮政快递站点里，快递小哥程磊已经开始忙碌：嘀嘀嘀，扫码枪轻点，出仓、分货、装车，几座快递“小山”很快搬进电动车“铁盒子”。不一会，程磊载着满满一车快递出发了。

往常按区派件，要从早8点忙到晚8点。程磊说，“春节这段时间，早上早一个小时分货，晚上加班送件，都是常事。”

虽说辛苦，程磊总有使不完的劲儿。“城里就业机会多，只要不怕吃苦，收入差不了！”2019年新年刚过，程磊经过半个月的培训实习，成为了一名快递小哥。

肯吃苦、不惜力、脑子活，几个月之后程磊就租了个80多平方米的房子，开起邮政快递站点，对接周边

8个社区，服务范围覆盖方圆5公里、5000多户居民。生意越来越红火，程磊回村叫来妻子和表弟，共同创业。站点跟邮政公司签了协议，送一件快递可挣1元，收一件快递能赚3元。“每天能送300多件，揽收几十单，年底一算账，扣掉一年15000元的房租和每月2000多元的伙食费，纯赚能有10多万元。”

说起工作心得，程磊有自己的门道：送快递不光考验体力，还得比拼脑力。怎么规划自己的行车路线，怎样更精准成批次送达，他胸有成竹；在老小区送快递，为了方便老人收发件，程磊特地拉了个微信群，除了第一时间上门，还定期发些如何下单或者售后服务等指导，不少老人成了他的“粉丝”。

“送的快递量基本稳定，收件还得努力拓展。”亳州是中医药之都，今年春节前程磊发现不少在网上卖养生花茶的店铺生意红火，经过沟通，他拿到了多家店铺的快递发送业务。“定时上门揽件，一天能收揽三四百件，按照大单件走，每一件增收0.5元钱，又是一大笔收入。”程磊说。

“用力奔跑，快递小哥的幸福在路上。”程磊对现在的生活很满意。他把两个孩子接到亳州上学，大女儿上小学五年级，骑车不到10分钟就能到学校；小儿子上公立幼儿园，每学期费用不超过1000元。一家人团聚，幸福感提升不少。

今年过年快递不打烊，站点也没有休息，大年三十到正月初三期间，有人负责值班，电话预约投递，一天发两辆车。“大家都说我们是‘勤劳的小蜜蜂’，我觉得特别形象，心里特别暖。”程磊说。

送完最后一个快递，已经是晚上8点半。“现在进城务工，买房子能享受契税补贴，准备过几年在城市买房扎根。”夜色里，望着万家灯火，程磊的眼里充满希望。快递站点里，程磊的妻子还在忙着整理置物架。他们知道明天还有更多的快递会来，这条“创业之路”会越来越宽广……

线，怎样更精准成批次送达，他胸有成竹；在老小区送快递，为了方便老人收发件，程磊特地拉了个微信群，除了第一时间上门，还定期发些如何下单或者售后服务等指导，不少老人成了他的“粉丝”。

“送的快递量基本稳定，收件还得努力拓展。”亳州是中医药之都，今年春节前程磊发现不少在网上卖养生花茶的店铺生意红火，经过沟通，他拿到了多家店铺的快递发送业务。“定时上门揽件，一天能收揽三四百件，按照大单件走，每一件增收0.5元钱，又是一大笔收入。”程磊说。

“用力奔跑，快递小哥的幸福在路上。”程磊对现在的生活很满意。他把两个孩子接到亳州上学，大女儿上小学五年级，骑车不到10分钟就能到学校；小儿子上公立幼儿园，每学期费用不超过1000元。一家人团聚，幸福感提升不少。

今年过年快递不打烊，站点也没有休息，大年三十到正月初三期间，有人负责值班，电话预约投递，一天发两辆车。“大家都说我们是‘勤劳的小蜜蜂’，我觉得特别形象，心里特别暖。”程磊说。

送完最后一个快递，已经是晚上8点半。“现在进城务工，买房子能享受契税补贴，准备过几年在城市买房扎根。”夜色里，望着万家灯火，程磊的眼里充满希望。快递站点里，程磊的妻子还在忙着整理置物架。他们知道明天还有更多的快递会来，这条“创业之路”会越来越宽广……

延伸阅读

就业是社会稳定的“压舱石”，也是经济发展的“晴雨表”。2016年至2019年，城镇新增就业每年保持在1300万人以上。2020年全年城镇新增就业1186万人，完成全年目标的131.8%；年均城镇调查失业率为5.6%，低于6%左右的预期目标。

没有全民健康，就没有全面小康。——习近平总书记在2016年8月召开的全国卫生与健康大会上说

健康账

公司文员王莉家庭健康支出占收入1/6

运动休闲多 生活更美好

“调整呼吸，注意动作。”即使是在春节假期里，32岁的王莉也保持着规律的作息，一周三次来到家门口的健身房，享受挥汗如雨后的神清气爽。

王莉在江苏省无锡市惠山区一家科技公司做文员，丈夫从事金融行业，夫妻俩都是健身达人，游泳、爬山、射箭、旅游、徒步等健康休闲活动，充盈着这个家庭的闲暇时光。

王莉告诉记者算了一笔账：2020年家庭年收入30多万元，除去基本生活开销和投资理财费用，全年用于健康休闲的消费在5万元左右。

“其中的一项大头是办健身卡。”王莉说，去年她花了3850元续费健身卡，花费3000元在附近游泳馆办理了家庭游泳卡，还报了2100元的私教课。

去年疫情防控期间，有两个月居家上班和在线学习。“居家也不能耽误运动。”王莉给全家网购了漂亮的健身服、亲子装，一家人互相鼓励进行居家锻炼，还通过网络直播与好友们进行瑜伽PK、利用小视频晒运动晒健康。“我们还买了3000元的健身环，添置了一套8800元的VR虚拟设备，老公打拳击，我用来跳舞，女儿偶尔玩玩益智类运动。”王莉说，“一次性投入，可以多年使用，十分划算。不仅提升了身体抵抗力，更增添了全家一起锻炼的乐趣。”

自费的运动休闲让王莉觉得很“值得”，家门口免费的健身环境让她觉得更“超值”。王莉家居住的小区对面有一个湿地公园，园内建了彩虹

跑道，种有大面积的草坪，春天樱花飘落，夏日荷花盛开，秋季桂香扑鼻，冬阳暖阳映照，在这样的环境中放松身心，让她感到十分惬意。

健康的生活除了加强锻炼，也离不开健康饮食。生活中的王莉是个有心人，时常关注社区卫生服务中心进小区的义诊、科普和讲座，学习一些养生知识。“去年，我给人家购买了蛋白粉、维生素、钙片，还经常采购富硒鸡蛋、有机食品、芋头等粗粮，变着花样做营养餐。”王莉告诉记者，这部分的花费全年在5000元左右。

细细盘点这几年的“健康账”，健康休闲支出已经占到王莉家庭总收入的1/6，并呈逐年上升趋势，她坦言这正是美好生活的一部分。“从吃得饱到吃得好、吃得健康，从徒步健身到私教锻炼到休闲旅游，人们对健康生活有了更多期待，健康休闲消费不断升级。”王莉说，有了健康，小康生活的底色才更亮、成色才更足。

延伸阅读

观察我国居民的日常消费结构会发现，绿色、智能、健康类商品销售日渐红火，运动健身等新型消费快速增长。“十三五”期间，我国恩格尔系数持续下降，从2016年的30.1%降至2019年的28.2%，已进入国际通行标准“富足”的区间。消费结构加快升级，新产品、新服务、新模式快速涌现。