

从未出过远门的妈妈被女儿“骗”来山东

一对藏族母女的日常点滴感动无数网友，也收获了善意与祝福

“妈妈陪我读万卷书，我带妈妈行万里路。”今年2月17日，在山东工作的28岁藏族姑娘拉姆，带着一生未出过远门的56岁母亲，从雪域高原来到齐鲁大地。她用镜头记录下了母亲适应新生活的点点滴滴。那些朴素温暖的日常，温暖了无数网友；陌生人涌来的善意与祝福，也反过来温暖了这对远道而来的母女。



拉姆和母亲

视频截图

一场“先斩后奏”的奔赴

做出接母亲来山东的决定，对拉姆来说，并非一时冲动。母亲常年生活在西藏日喀则，身体一直不算硬朗。拉姆观察到，去年母亲的双腿反复疼痛，在当地辗转求医却始终查不出明确病因。高原医疗条件有限，加上身边与母亲同龄亲友接连离世的消息，让拉姆心里越发不安。

2023年，拉姆来到山东工作，这里海拔低环境舒适，医疗条件先进，接母亲来身边调养的想法，渐渐在拉姆心里萌生。可把56岁的母亲从高原接到内地，谈何容易。这是母亲第一次离开西藏，此前她到过最远的地方，只是家乡附近的拉萨。

语言不通、环境陌生、远离亲友，拉姆反复纠结，担心母亲来到异乡会孤独，会不适应，会不快乐。但拉姆害怕，她怕“子欲养而亲不待”，怕再等下去，连弥补的机会都没有。

于是在春节前回乡探亲时，拉姆开始了对母亲的劝说。二十多天的时间里，母亲总是温柔地拒绝。拉姆没有放弃。她知道母亲节俭，便悄悄买好机票，用“票已买好不能退”的“小策略”，加上其他家人的轮番劝说，承诺家里的事不用操心，终于让母亲放下顾虑，踏上了前往山东的旅程。

2月17日，母女二人踏上了从雪域高原到齐鲁大地的治愈陪伴之旅。中途转机后，当晚11点多，二人顺利抵达山东。拉姆说，她不求别的，只希望母亲能在这里好好检查身体、调养状态，把病痛慢慢赶走。

“妈在哪里，家就在哪里”

刚到山东时，母亲的状态让拉姆心疼。长期在高原生活，母亲脸部和身体都有明显水肿，精神也略显疲惫。而来到低海拔的山东后，母亲的变化在一天天发生：呼吸更顺畅了，睡眠更安稳了，水肿渐渐消退，脸色慢慢红润，精神头也一天比一天足。

视频里，母亲从最初的拘谨沉默，到后来愿意出门走走、看看风景，脸上的笑容越来越多。拉姆说，母亲本就是开朗温和的人，只是因听不懂普通话，出门买菜、与人交流都有些胆怯，难免会觉得孤单和无聊。可即便如此，母亲依然在努力适应着这片陌生的土地。

母亲的到来，也彻底改变了拉姆的

生活。拉姆坦言，自己刚来山东时，饮食、语言、社交圈的差异，让她始终没有太多归属感。可母亲来了之后，下班有人等候，出门有人牵挂，让她更真切地体会到了什么叫“妈在哪里，家就在哪里”。

在山东的出租屋里，拉姆亲自下厨，给母亲做了几道味道还不错的饭菜，这让母亲惊喜又欣慰。“之前在西藏的家里，我从来没有做过饭。”拉姆观察到，看着眼前的饭菜，母亲觉得之前需要照顾的女儿是真的长大了。

对拉姆来说，小小的出租屋，因为母亲的存在，充满了家的味道。山东，也从一个工作的地方，慢慢变成了有温度的“第二故乡”。

与网友的互相温暖和感动

从带母亲踏上山东之旅开始，拉姆便拿起手机记录，并将与母亲相处的视频发到了社交平台上。

拉姆说，最初拍摄视频，只是想给这段特殊的陪伴留个纪念。“母亲一辈子难得来一次山东，年纪也大了，我想把相处的每一个瞬间都保存下来，哪怕未来有遗憾，这些影像也能温暖我很久。”让拉姆没想到的是，这些不加修饰的日常，却意外打动了众多网友。

短视频账号“LM日记”下，留言与私信满是善意与祝福。有人欢迎拉姆母亲来到山东，有人分享自家老人降血压、养身体的小妙招，有人叮嘱拉姆一定要带母亲好好检查身体，还有人建议拉姆带母亲去沿海城市看看大海……

拉姆也会把这些暖心留言一条一条念给母亲听，“妈妈听了很高兴，她没想到网络世界里也有这么多温暖。”

如今，母亲来山东已有一个月。说起归期，拉姆坦言，虽然母亲常常想念家乡，但她还是想等母亲的身体养得更好一些时，再亲自把母亲送回家。

同样是独自在外打拼的年轻人，拉姆想用自己的经历，告诉每一个远在他乡的同龄人：别等，别犹豫，不要总想着等有钱了、有空了再陪伴父母，父母等不起。把父母接到身边，不是多了麻烦，而是多了爱，哪怕一起吃饭散步，都是最珍贵的幸福。

最后，拉姆想感谢自己“从不扫兴”的母亲，谢谢她愿意跨越近四千公里陪在自己身边，谢谢她总是配合着体验各种新鲜事物，谢谢她一直毫无保留地爱自己。

据《齐鲁晚报》

如何给老伴设定房屋的居住权？

问：10年前我的老伴去世后，我经人介绍与现在的老伴张某再婚。张某比我小八岁，身体也比我好得多，有一个女儿，经济条件一般。张某和我结婚后，对我照顾有加。根据我们的年龄和身体情况，大概率我会先她而去，因此我打算把我房子的居住权留给张某，待张某百年后再由我的亲生女儿继承。我女儿对此表示同意，但我还是有点放心不下。听说设定一个专门的“居住权”比较保险，因此我想通过相关的法律手续设立一个居住权，以免日后的纠纷与矛盾。请问，我该如何设立这个“居住权”？

答：根据你的情况，设定“居住权”确实可以避免许多日后不必要的纠纷。居住权的设定是一个法律行为，且一旦设定，任何人都不能侵犯居住权人对该房屋的居住权，可以有效保障你如今的老伴晚年的安稳。

居住权的设立大致需要这样两个步骤：首先是，你作为房屋所有权人，与居住权人即你的老伴张某订立一份《居住权合同》。根据我国《民法典》居住权章的规定，居住权大致包括这些内容：居住权合同订立双方当事人的基本情况（姓名、身份证号码、住址和电话等）、住宅的位置（按房产证上的地址）、居住的条件和要求以及是否可以出租、居住权的期限（比如从现在起20年或者30年，但不管居住权约定多少年，只要居住权人死亡，居住权即消灭）、解决争议的方法（比如有争议先协商解决，协商解决不成再走其他法律途径等）。

其次，通过签订合同的方式确定居住权的，合同双方当事人还必须到房地产登记部门去登记。登记后，居住权在法律上正式设立。

当然，你也可以以遗嘱的方式设立居住权，在你百年后发生法律效力。你老伴张某需要凭该有效遗嘱到房地产登记机关登记后，居住权方才生效。

值得一提的是，大部分老年人对设定居住权的环节、细节、法律要件等都不熟悉，且老年人的自书遗嘱极易存在瑕疵导致不具法律效力。因此最稳妥的办法是在双方都意识清楚的情况下前往公证处办理居住权公证，对居住权合同或遗嘱中设立居住权的真实性、合法性进行公证。你可将自己的诉求告诉公证员，公证员会根据你的具体情况为你拟定最适合的方案并进行公证，方便后续办理居住权登记，解除你的后顾之忧。

据《上海老年报》

全市天气：今天阴局部阵雨，下午转阴到多云，夜里起阴有阵雨。明天阴有阵雨或雷雨，局部有中到大雨。今天夜里到明天局部有雾。今天最高气温：19℃，明天最高气温：19℃。今天最低气温：11℃，明天最低气温：13℃。舟山市区：今天东南风5~6级阵风7级。明天东南到南风5~6级阵风7级，中午增强到6~7级阵风8级，下午起7级阵风8~9级，夜里西北风6~7级阵风8级增强到7级阵风8~9级。今天蓝天指数为：四级，有可能出现蓝天。今天森林火险指数为：三级，可以引起森林火灾，林区注意控制野外用火。舟山市气象台2026年3月28日17时发布

请您关注天气预报