

小城惠民食堂 守護長者健康

舌尖上的養老 暖胃又暖心



安享晚年

內地近期紛紛建立惠民食堂，解決老人「做飯難、吃飯難」問題。11月初開業的吉林省長白朝鮮族自治縣（下稱「長白縣」）第一家老年餐廳，惠民食堂就是其中之一。現在每天一到用餐時間，這裏歡聲笑語，老人们在嘗到一頓熱乎飯的小食堂，讓當地的「空巢」老人們享受幸福「食」光，居家養老更有「滋味」。如今，「吃食堂去」正成為縣城和村鎮不少老年人的新風尚。

大公報記者 林凱長白報道

「開飯嘍！」天一擦黑（「夜幕降臨」之意），長白縣的惠民食堂裏便飄出陣陣飯菜香味，附近的老人們說說笑笑走進食堂。

紅燒肉、蝦醬豆腐、酥肉青瓜、爆炒大頭菜……83歲的潘菊芳奶奶盛好飯菜，選了個靠窗的座位，熱情地招呼自己的小妹妹：「這邊兒坐！」潘菊芳是一名空巢老人，老伴去世後，女兒也在外地工作。隨着年紀越來越大，做飯難、吃飯難成了最現實問題。

在得知縣裏的惠民食堂開張，潘菊芳迫不及待地先去食堂一探究竟。「惠民食堂在縣城中心，我們可以用老年卡免費坐公交車過去用餐。」在「門清兒」（意為「清楚明白」）之後，潘菊芳邀請和自己有相同吃飯問題的朋友鄰居每天一起前往用餐。

食譜幾乎天天不重樣

「菜燒得好，適合我們老人吃。」「跟鄰居們坐在一起吃飯，特別熱鬧。」潘菊芳和她的朋友們對惠民食堂連連稱讚。「食譜幾乎天天不重樣，葷素搭配也很注重營養，好吃又健康！」

「少油、少鹽、少糖、少脂、食材做得軟爛一些……」長白縣惠民食堂負責人胡勛廷在食堂後廚不停地向廚師們叮囑，「我們的工作人員早上五點多就上班了，每天幾百人用餐，一頓要準備10道熱菜，廚房至少要提前四五個小時準備。」「食堂的工作人員早上五點多就上班了，每天幾百人用餐，廚房至少要提前四五個小時準備。為了照顧老年人，要把食材做得軟爛一些，老年人的食譜一定要健康營養，肉菜盡量少油去脂，主食要加入一定比例的粗糧。」

惠民食堂越來越受到歡迎，近期內地相繼颯起了一股「老人食堂」風：河北濰坊打造社區「暖心食堂」、江西遂川開設「爸媽食堂」、雲南紅河縣成立首個「老年幸福食堂」……雖然各地叫法不一，但目的都是為老人們「吃飽服務」。

其中，長白縣組織人員在外地「取經」歸來後，對本縣1000名老人進行了問卷調查，最終確定惠民食堂採用不限量的自助餐形式，每人每餐收費10元（人民幣，下同）——這在當地相當於一碗普通麵條的價格。實際上，很多老年人的用餐花銷遠低於這個數字。按照規定，60周歲至69周歲老年人每餐7元，政府補貼3元；70周歲至89周歲以上老年人、低保戶、特困供養人員每餐5元，政府補貼5元；90周歲以上老年人免費就餐。

還能跟朋友一起聊天

正在惠民食堂用餐的黃玉淑，特意給在外地工作的女兒拍了張飯菜的照片。「兒女在外工作，家裏每天就我一個人吃飯。一頓飯要買、洗、切、炒，吃了還得收拾，這頓剛弄完，下頓時間又到了，累得慌！有了食堂，每頓飯幾塊錢，還能跟朋友們坐一起聊聊天，孩子們也不用天天惦記我沒吃飽了。」

小小的食堂，在便民惠民的同時，也拉近了人與人之間的距離，承載着居民滿滿的幸福感和滿足感。讓老人們享受幸福「食」光，讓居家養老更有「滋味」。

▶11月初開業的吉林省長白縣惠民食堂讓老人們嘗到了「舌尖上的幸福」。圖為老人們對食堂的菜式讚不絕口。網絡圖片



惠民食堂收費（自助餐）

- 60周歲至69周歲：每餐7元，政府補貼3元
- 70周歲至89周歲：每餐5元，政府補貼5元
- 90周歲以上：免費

大公報整理



▲志願者在幫助老人取餐。受訪者供圖

「不用買菜做飯洗碗了 太幸福了」

特稿

鹽水蝦、梅乾菜燒肉、長豇豆、鹹菜豆腐……這是杭州市轉塘街道何家村79歲的諸桂香奶奶24日午餐的四個菜。「菜的味道很好！」諸奶奶告訴大公報記者，自從何家村大食堂開張，她的一日三餐就都在這裏解決了。「不用買菜做飯洗碗了，而且菜的品種也多，感覺太幸福了。」

大食堂由杭州市西湖區小小生命健康基金會與何家村村民委員會共同創立，針對村裏70歲以上老人免費提供一日三餐，以此促進何家村老年公益建設。

「何家村70周歲以上的老人共有82位，其中近一半以上為獨居老人。」何家村黨支部書記徐洪亮說，部分年紀大的老人在家自己做飯可能存在一定的安全隱患，而且質量也沒辦法保證。「隨着何家村大食堂的開業，以後這些老人就可以在食堂免費解決一日三餐。」

談及與何家村一起開辦大食堂，小小基金會創始人

鍾曉曉說，這是一個機緣巧合。「我們基金會正在村裏籌備一個孤獨症兒童的照顧中心，其間了解到村裏的老人們有這個需求，也了解到何家村的實際經濟情況，於是就想着盡我所能把一老一小都管起來吧。」

國家註冊營養師設計菜單

鍾曉曉介紹，何家村大食堂從籌備到建成僅耗時23天。食堂由何家村文化禮堂B1層車庫改建而成，可容納200人就餐。除面向村裏70歲以上老人，食堂也向其他村民和遊客開放，價格也相對比較實惠。鍾曉曉預計，運營食堂每年約需200萬元人民幣。值得一提的是，為保障老年人的營養與健康，大食堂開業前還專門邀請國家註冊營養師、浙江省人民醫院主任醫師蔡玉群，專門調配了與村裏老人相適應的簡餐。

大食堂開業後，村裏老人一日三餐有了保障之餘，還帶動了老人們的相聚。「看到他們每天都聚在這裏拉家常，我在這裏吃飯，村民們都會和我打招呼，看着他們很開心，我也有滿滿的幸福感。」鍾曉曉說。

大公報記者 俞晝



▲長白縣惠民食堂成為老人們吃飯聊天的好去處。右圖為食堂外景，左圖為老人在食堂內用餐。

▲何家村大食堂指引牌。大公報記者俞晝攝



▲79歲的諸桂香一日三餐就都在大食堂解決。大公報記者俞晝攝

抵深人員須「三天三檢三不」

【大公報訊】記者郭若溪深圳報道：11月18日以來，深圳市出現多起確診陽性病例。深圳根據當前疫情防控工作需要，自24日零時開始，進入全市交通場站（機場、火車站、汽車站、客運碼頭、地鐵站）、乘坐公共交通工具（地鐵、公共汽車、出租車、網約車）、進入公共密閉空間等須憑48小時核酸檢測陰性證明或當日（24小時內）核酸採樣憑證（紀錄）。

出行持48小時核酸證明

深圳本輪疫情最先於17日出現2例社區陽性病例，此後每日都有增加，且無症狀感染者數量較多。根據深圳市衛健委最新通報，11月

23日，新增33例確診病例和33例無症狀感染者，其中外省（市）輸入及關聯病例共計32例。

深圳23日發布8號通告，要求全市公共場所的各類卡口24小時值守，嚴格執行體溫必測、口罩必戴、行程卡必查，進出須憑48小時核酸檢測陰性證明，有疫情的區須憑24小時核酸檢測陰性證明，市民進出須在「電子哨兵」打卡登記或掃「場所碼」。

所有來（返）深人員，抵深前須通過「深您」小程序進行來（返）深申報，抵深後嚴格落實「落地檢」及「三天三檢三不」（不聚會、不聚餐、不前往人群密集場所）」措施，並按深圳市出行防疫政策落實相應管理。如未履行

疫情防控義務而造成疫情傳播，將承擔相應法律責任。相關防控措施後續將根據疫情防形勢進行動態調整。



▲深圳市民排隊做核酸檢測。大公報記者郭若溪攝

北京商超關閉 最多不超三天

【大公報訊】記者馬曉芳北京報道：北京市疫情新增病例數持續高位增長，波及範圍廣泛。記者在24日的北京疫情防控工作新聞發布會上獲悉，11月23日，北京市新增509例本土確診病例和1139例無症狀感染者，其中328例社會面篩查人員；24日0時至15時，新增863例本土感染者，涉及16個區和經濟技術開發區。

部分地區推核酸自助採樣

記者獲悉，為減少核酸檢測過程中的交叉感染，北京部分區域開始啟動核酸自測。豐台區一社區日前向轄區居民發布消息，通知自22日開始，居民需先自測抗原陰性後，拿着陰性試劑盒才能去社區指定核酸點位做核酸。對此，有市民表示歡迎，認為自主核酸採樣不用排隊節省了時間，也降低了交叉感染的風險。

北京市政府新聞發言人徐和建24日在發布會表示，北京將加速確陽、追陽、管陽，優先安排區域核酸篩查和社會化常態化核酸檢測，做到當天採樣、當天消化，盡可能縮短報告時間。優先安排混管追陽，第一時間採樣，隨採隨送、隨送隨檢，優先檢測、並行檢測，盡可能縮短追陽時間。涉疫重點區要建立混管追陽採樣機動隊，並拓展專項檢測機構，保障追陽檢測的速度和質量。他並指出，涉及民生保障相關的商場超市涉疫處置工作，要快封快解，原則上關閉一天後即重新開放，最多不超過三天。

四川健康碼因流量過大崩潰

【大公報訊】記者向芸成都報道：24日7時左右，剛剛起床的夏女士拿過手機準備看看前一天的核酸檢測結果，卻發現「四川天府健康碼」的頁面一直無法登錄。部分市民排隊做核酸檢測時，也無法打開四川天府健康碼掃碼錄入。

稱，「『四川天府健康碼』由於流量過大，部分用戶暫時出現登錄困難，現正逐步恢復。核酸檢測登記時，若遇無法掃碼，可採用掃身份證方式。」

8時11分，夏女士的「四川天府健康碼」登錄頁面恢復正常，此後陸續有朋友告知「綠碼」又回來了。上午11時許，記者從四川省大

數據中心獲悉，健康碼系統已逐步恢復，市民可以正常登錄進行查驗。

成都市22日召開的發布會顯示，11月以來成都每日均有本土病例報告，全市疫情呈持續上升趨勢，宣布從23日0時起，連續5日在劃定區域內開展大規模核酸檢測，同時乘坐公共交通須持有48小時核酸陰性證明。