

社区食堂的「四季风味」

本报记者 陈思

2026年心愿

去年12月29日11时许,银川市兴庆区崇安社区食堂,暖阳穿过透明的窗户,在整洁的取餐台前洒下一片温暖的光。十几分钟后,几位银发老人缓步入内,熟稔地落座于常坐的位置等候餐食。

开放式厨房里,食堂厨师长郝兴国正凝神端详当日特色菜品“五彩目鱼花”,清甜的蜜豆、明艳的彩椒与玲珑的木耳形成的五彩花朵在盘中“绽放”。

郝国兴是有着20余年从业经验的餐饮人,自2024年6月接手社区食堂以来,每天接待40余位老年人,更吸引着周边的上班族和常住家庭慕名而来。“社区食堂,应该就是个让人能安放身心的地方。”郝兴国说。

从晨光熹微到暮色四合,郝兴国的每一天都在为这份安稳与松弛而努力。每天清晨6时30分,他准时到岗,开始备餐;11时,食堂开餐;下午稍作休整,便又马不停蹄地筹备晚餐,直至晚上8时,完成所有收尾工作才结束一天的辛劳。

郝兴国告诉记者,社区食堂一直坚持平价路线——一份素菜4元,一碗面6元至9元,但食材与口感上的品质追求从未有过半分妥协。“就拿今天的五彩目鱼花,蜜豆市场价一斤10元,我们就选最新鲜的。”郝兴国说,社区食堂的慢生活从不是敷衍将就,而是于烟火寻常里,为牙口不便的老年人定制软烂易消化的餐食,为偏爱鲜辣的居民烹制风味小炒,循着四季节气迭选更新菜单,让居民花小钱也能尝遍四时鲜。

下午4时,郝兴国又开始忙碌起来。他检验完当晚臊子面的食材,又将白天多备的包子、花卷摆上外卖区,这是他特意为零暇准备早餐的上班族与年轻家庭而准备的。下午5时许,沉寂的食堂再度热闹起来。社区退休老人李维新慢条斯理地品尝着菜肴,几个孩童围坐餐台挑选点心,年轻父母轻声低语斟酌着晚餐的搭配。袅袅饭菜香缠绕着邻里间的闲谈絮语,暖意升温。

郝国兴:新的一年,愿这份来之不易的“松弛感”能在社区里深深扎根。希望食堂能继续平稳运营,我想把宁夏本地的滩羊肉、优质枸杞等特产融入日常菜品,让家乡风味成为居民餐桌上的寻常美味。愿我们的食堂能陪伴这个社区,让每个走进来的人都能在这里尝到生活的踏实,感受到时光的温暖,找到属于自己的生活节奏。

热词里的宁夏

生活很

松弛

松弛:指一种从容不迫、不焦虑的生活状态。这里特指宁夏民生保障完善后,人们心态上的变化与幸福感的提升。

「15分钟健身圈」的别样魅力

本报记者 陶涛

2026年心愿

去年12月29日清晨,银川市金凤区黄河东路街道通福家园社区新时代文明实践广场上,由30余名老人组成的健步走队已开始健身,他们步伐整齐、精神抖擞,成为冬日里的一抹亮色。

“一、二、一!”洪亮的口令划破了清晨的宁静。队伍中,62岁的张磊步伐轻快,领着队伍绕广场行进。殊不知,两年前,他还是个爬两层楼就喘气、血糖血压“亮红灯”的退休老人。

“刚退休那阵子,心里空落落的,身体也跟着垮了。”张磊回忆,告别忙碌的工作后,不适与闲散一同袭来,体重飙升,健康亮起红灯。“以前总觉得退休生活缺点什么,现在才明白,缺的是那股子‘动起来’的劲头和‘聚起来’的热乎气。”

转变始于社区“15分钟健身圈”的建成。通福家园社区辖区内,2个综合健身广场、3公里健身步道、35处健身器材点以及室内活动中心应有尽有,确保任何居民从家出发,步行不超过一刻钟,就能找到合适的锻炼场地。“下楼就是健身广场,出门就有健康步道,这条件以前不敢想。”张磊说。

借着这股东风,张磊鼓起勇气,在通福家园社区支持下组建了“快乐”健步走队。从最初的五六个人,发展到如今最多时100余人的健步走队伍。更让他惊喜的是个人的变化:“坚持了两年,体重减了,指标正常了,关键是每天醒来都有盼头——和朋友们约好了一起健身运动,出汗,很舒服。”

在张磊的身边,越来越多的老年人从社区文体活动的“旁观者”转变为“参与者”。舞龙队、秧歌队、合唱团等十多个文艺团体如雨后春笋般涌现。健步走结束后,张磊的“行程”依旧满满:午后是社区乒乓球室的常客,偶尔还参与合唱排练。“以前觉得退休是熬日子,现在才知道是实打实的享清福!”他笑着说,如今不仅身体轻快、心情舒畅,连多年的老毛病也平稳了,这日子,有滋有味。

张磊:完善的民生保障让我们不再为基本生活担忧,而“15分钟健身圈”更为我们提供了展示活力、实现价值的舞台。在这里,退休不是生命的尾声,而是另一段精彩人生的开始。希望有关部门新的一年能进一步优化社区广场功能布局,让健步走、乒乓球、网球等各类文体活动走进更多居民的生活,为大家带去健康与欢乐。

① 郝兴国整理收银台,准备开餐。
本报记者 陈思 摄

② 冉丙奇和孩子一起做游戏。
本报记者 张涛 摄



③ 邵秀玲夫妻在海花岛拍照留念。
(图片由受访者提供)

④ 通福家园社区快乐健步走队。
本报记者 陶涛 摄

宝宝屋的「双向治愈」

本报记者 张涛

2026年心愿

去年12月24日,银川市金凤区湖畔嘉苑西区的“银川娃好托”宝宝屋里,宝妈冉丙奇拍着节奏,和怀里的宝宝柚子跟着老师做互动游戏。柚子抬起手模仿着老师的姿势,时不时和旁边的小朋友对视一笑,冉丙奇的脸上是藏不住的轻松与幸福。

回忆起以往带孩子的经历,冉丙奇只能用“焦虑”“紧绷”来形容。小柚子出生后被查出是过敏体质。为了照顾孩子,冉丙奇将所有精力都倾注在宝宝身上。

但第一次当妈妈的欣喜很快被无尽的担忧淹没。因为宝宝体质弱,冉丙奇不敢带他去人多的地方。“孩子爱生病,我每天都紧绷着神经。”冉丙奇说。

生活的重心被孩子占据,她的“过度保护”成了束缚。柚子进入个体觉醒期后,面对妈妈“这样不行”“那样不好”的反反复复,他常常以哭闹反抗。每到夜深人静,看着熟睡的宝宝,冉丙奇总会陷入迷茫:“到底该怎么带、怎么教育,才能让我们都轻松一点?”

转机出现在去年3月。社区工作人员上门走访时,给她递了一张宝宝屋落成的宣传页。“这里能解决我的问题吗?”“柚子体质这么弱,和其他小朋友一起玩会不会又生病?”无数个疑问在她心里打转,纠结了几周,她还是抱着试一试的心态,带着柚子走进了宝宝屋。

第一次来的时候,柚子缩在妈妈怀里,怯生生地打量着周围的老师和小朋友。无论老师怎么邀请,都不肯离开妈妈。第二次再来,柚子有了细微的变化。当老师带领大家做动作时,他开始模仿着简单的手势。第三次、第四次……一次次的相处中,宝宝屋里温馨的氛围、老师耐心的引导,还有小伙伴们的陪伴,慢慢消除了柚子心里的隔阂。

“现在的柚子可比以前‘皮实’多了,生病少了,性格也开朗活泼了。”冉丙奇的语气里满是欣慰,“孩子轻松了,我也找回了自己的节奏。这一年,宝宝屋不仅改变了柚子,更改变了我。”

冉丙奇:今年9月,孩子就要上幼儿园了,希望孩子能适应幼儿园的生活,享受和老师、小朋友相处的时光。等孩子适应幼儿园的生活后,我也想调整状态重返职场,做自己喜欢的事。

去年12月初,宁夏刚开始降温,76岁的邵秀玲便飞往海南,开启“候鸟式”的过冬模式。

“退休后,我每年都出去旅游,之前是跟着旅游团玩几天,现在不一样了。”邵秀玲说,老年人不再是匆匆忙忙地观光,而是选择在一个地方停留,慢慢品味当地的乡土人情。

刚退休,邵秀玲负责看护年幼的孙辈。6年前,她卸下了担子。“年轻时,因为工作经常出差,但每次都是匆匆忙忙。现在,终于可以悠闲地感受祖国的大好河山。”邵秀玲说,最初她选择跟团旅游,曾坐游轮游三峡、飞福建爬武夷山、在贵州看瀑布……“虽然到过很多地方,看过很多美丽风景,但还是感觉不尽兴”。

4年前,邵秀玲开始选择另一种旅游方式:旅居。“这里很不错,你应该来住住。”去年12月29日,邵秀玲与朋友通电话,再次发出邀约。来海南20多天,邵秀玲的感受是舒心、惬意、自在。新鲜的空气、充足的阳光、温暖的气候,让邵秀玲爱上了旅居生活。

“夏天,银川最热的时候,我们就约上朋友到涇源县、隆德县避暑,或者去贵州、福建。冬天,我们就飞到南方,找个暖和的地方住一两个月。”邵秀玲说,“六盘水、西双版纳都给我留下很深的印象。”去年12月,她和30多位老人一起居住在海花岛,“平时大家会聚在一起聊天、打牌、吃饭,有空去海边看潮来潮去、日出日落。上周,我们还和朋友一起雇车到200多公里外的五指山,看了万泉河发源地,逛了毛纳村,心情特别舒畅。”

“我们在海花岛,每人每月花费3600元,提供吃住服务,非常合适。”邵秀玲告诉记者,她是企业退休职工,刚退休时工资较低,但国家政策好,年年涨,现在每月退休工资5000多元,生活很幸福,也实现了旅游自由。

邵秀玲:十多年间,我的养老金年年涨,每月按时足额到账,心里很踏实。过去的一年,很多地方都给我留下了甜蜜的回忆。新的一年,希望国家社保体系更全面,让老年人的退休生活幸福得像花儿一样。

