

社区食堂的『四季风味』

本报记者 陈思

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”的反复叮嘱，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生病？”无数个疑问在她心里打转，纠结了几天，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，怯生生地盯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。

2026年心愿

甜蜜的『双向治愈』

本报记者 张涛



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。”郝国兴说。

从晨光熹微到暮色四合，郝国兴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。

郝国兴告诉记者，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，蜜豆市场价格一斤10元，我们就选最新鲜的。”郝国兴说，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，循着四季更迭更新菜单，让居民花小钱也能尝遍四时鲜。

下午4时，郝国兴又开始忙碌起来。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，这是他特意为无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，暖意升腾。

郝国兴：新的一年，愿这份来之不易的“松弛感”能在社区里深扎根。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

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！”洪亮的口号划破了清晨的宁静。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，很舒坦。”

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，现在才知道是实实在在的享清福！”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。

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。

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。

2026年心愿

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

去年12月初，宁夏刚开
始降温，76岁
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
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
味当地的风土人情。

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，我们就约上朋友到泾源县、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。

2026年心愿

银发族的『暖冬进阶』

本报记者 杨超



『15分钟健身圈』的别样魅力

本报记者 陶涛

2026年心愿