

衡阳市蒸湘区阳辉桥社区干部办好长者食堂,撬动“15分钟养老服务圈” 把群众的一个个抱怨办成一件件实事

湖南日报全媒体记者 蒋睿 张子欣



【感悟】
“做群众工作要将心比心,换取真心。”

【故事】
8月4日12时,衡阳市蒸湘区蒸湘街道阳辉桥社区长者食堂里饭菜飘香。明亮整洁的餐厅内,老人们围坐一桌,吃着热气腾腾、软烂入味的家常菜,谈笑风生。

这幅热闹景象,去年底之前,谁也想不到。

办事情就要将心比心

阳辉桥社区是典型的老旧社区,老年人口占比高,“做饭难、吃饭凑合”是不少老人的生活痛点。2023年,社区党总支书记郑迪文回常德老家,看到家乡社区食堂办得红火,老人三五成群围坐用餐,有说有笑。“这样的食堂,能不能也在自己社区办一个?”她心里一动。

回衡阳后,她立即组织党员听民意,上网搜优秀案例,研究运营模式,组织社区干部反复讨论。2023年12月,阳辉桥社区长者食堂正式营业。食堂坚持公益定位,阶梯定价。最贵的15元,80岁以上老人只需8元,三荤两素一汤,对行动不便的老人还上门送餐。

然而,现实远不如设想中的美好。价格低,老人们的要求却不低。嫌菜不够软烂、嫌口味偏咸、嫌菜品太少……“最困难时每天不到10人吃饭,冷冷清清。”郑迪文坦言,定价低、利润薄,食堂难以继,一年多时间换了两家运营公司。

怎么办?郑迪文没有坐在办公室空想,而是扎进食堂,每天中午帮工一小时。她一边打菜盛饭,一边听老人絮叨抱怨。听得多了,她心里有了底:不是运营方不努力,而是力气没使对地方。“缺的,正是那份将心比心的体己。只有自己站进老人的队伍里,才听得见他们真正想要什么。”郑迪文说。

老人要的是软烂清淡、价格实惠的餐食,运营方要的是保本微利、能活下去,社区要的是服务可持续。

三者利益怎么平衡?
“长者食堂不能只靠社区补贴,得走市场化运营的路子。”去年底,郑迪文引入了新的符合条件的第三方餐饮公司,新来的厨师既能保证菜品符合大众口味,也照顾到了老人需求,每天的菜单里总有几道专门照顾老人牙口的菜。
除正常堂食外,郑迪文还帮食堂运营商拓宽营收渠道,承接周边医院、药店的外送盒饭订单。稳定的增量收入,让食堂终于喘过气来。
今年,固定客流增长到60至80人,长者食堂红火起来了。

一碗饭的温度从餐桌传到社区

客流上来了,郑迪文帮工的习惯没有停。她仍然耐心听着老人们念叨家长里短,食堂渐渐变成了社区的“民意收集站”。

张瓜秀阿姨是食堂的老顾客,她告诉记者,以前饭菜口味不行,她和几位老人多次向书记反映,“现在的饭菜就很符合胃口嘛!”张瓜秀笑着说。

时间久了,大家都摸清了郑迪文的“作息”——饭点准能在食堂找到她。路灯不亮了,树枝断了、新政策看不懂,老人们都习惯在饭桌上跟她聊。

一次闲聊中,有老人感叹:“社区里都没啥活动场所,我们没地方去

嘛。”郑迪文默默记在心里,多方争取资源,把更多养老服务功能引到阳辉桥社区。

今年5月,就在食堂隔壁,省级残疾人康复服务站正式运营。借鉴长者食堂经验,康复站与蒸湘区希望之家合作,常态化提供康复训练、心理咨询等服务,还通过教残障人士做手工带动灵活就业。

希望之家负责人何劲方说,选址这里,一是因阳辉桥社区有80名残障人士,是蒸湘区残障人士最多的社区;二是因为长者食堂就在旁边。目前,希望之家已帮助20多名残疾人稳岗就业,90多人灵活就业。

社区养老服务中心也建在旁边,里面有棋牌室、活动室、小型推拿室等。这里原是一处废品回收站,如今重新整理装修,老人有了去处,心情也大好。

长者食堂自开办以来,已累计服务群众2.4万余人次。食堂的人气,把康复站和养老服务中心一步步“吸”到了一起,3个阵地功能互补、相互引流。一个长者食堂,撬动了“15分钟养老服务圈”——小食堂装着的是大民生。

让郑迪文感动的是,老人们开始把食堂当成了“自己的地方”。张瓜秀不仅天天来,并主动当起“义务宣传员”,还拉着左邻右舍一起来;不少老人吃完饭,顺手还帮着收拾碗筷、擦桌

子、维持秩序。一位大爷跟记者说:“书记把我们当自家人,我们就把食堂当自家厨房。”

【手记】

干部把心放在群众身上 群众就把信任放在干部手里

从不足10人到满堂红,阳辉桥社区长者食堂的转变,看似是运营之变,实则是立场之变。

郑迪文将心比心,站在群众立场想问题,就能把老人的一个个抱怨,办成一件件实事,自然也能换来群众的真心——老人们不但愿意来了,还成了食堂的“义务宣传员”,并自发帮忙收拾碗筷、维持秩序。

基层治理的密码,很多时候不在于设施有多新、投入有多大,而在于干部愿不愿俯下身子,把群众的牢骚当课题,把食堂餐桌当办公桌。

将心比心不是一句口号,是每天一小时雷打不动的帮工,是听到抱怨后马上采取行动的责任与担当,是老人随口一句“没地方去”就记在心上的执着。

阳辉桥社区的探索说明:干部把心放在群众身上,群众自然就把信任放在干部手里。



八月三日,衡阳市蒸湘区蒸湘街道阳辉桥社区党总支书记郑迪文在长者食堂利用就餐间隙,与辖区老人拉家常。
湖南日报全媒体记者 张子欣 摄

省卫生健康委召开“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会

立秋时节如何因时养生护健康

湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 黄璇 何睿

8月7日,我们迎来今年的立秋节气。
“秋天的第一杯奶茶”到底怎样选才更健康?如何应对“孕期焦虑”?给孩子戴牙套“箍牙”在哪个年龄段开始更好?炎热天气玩水时一旦溺水该如何施救……8月6日,湖南省卫生健康委举行“时令节气与健康湖南·立秋篇”新闻发布会,专家分别就秋季养生、母乳喂养、儿童牙齿矫正、儿童暑期包皮护理、院前急救等热点话题展开详细解读。

选择适合湖南人体质的 秋日养生茶饮

“在湖南,当立秋遇上末伏,天气不会马上转凉,最大特点就是暑气未消、湿气很重,暑湿交织。”湖南省中西医结合医院院长、主任医师肖长江介绍,饮食总的原则应遵循“清热不寒凉,祛湿兼润燥,重点养护脾胃”的原则。

立秋之后,宜平稳从夏季养生过渡到秋季养生。肖长江介绍,此时不要持续大量吃冰西瓜、冰饮料、生冷菜品;不妨尝尝本地正当季的莲子、菱角、秋梨等食物,既应时应景,又健脾润燥。也不必着急进补羊肉这类温补食材,莲藕、山药、莲子、百合、冬瓜、丝瓜这类性质平和的食材为当下的“更优选”。

每年立秋,自然绕不开“秋天的第一杯奶茶”,但肖长江认为,市面上常规奶茶糖分高、油脂重,湖南很多人本身湿热偏重,经常喝容易加重痰湿。“我们不妨换个思路,打造适合湖南人体质的秋日养生茶饮。”肖长江推荐了几款温和茶饮。例如,“莲子百合茯苓茶”适合容易疲惫、睡眠差的朋友;“冬瓜薏米荷叶茶”清暑祛湿,还能保护脾胃;“玉竹冬甘草茶”可缓解“秋老虎”带来的口干舌燥。如果想要奶茶口感,可以少量添加纯牛奶。

立秋时节依旧炎热,很多人贪凉下河。如果遇到溺水者,我们如何在第一时间正确急救?

“暑期溺水风险突出,发现有人溺水,每一秒都关乎生命。”湖南省人民医院急救医学研究所主任医师陈芳介绍,2020年,湖南省在全国率先颁布实施《湖南省现场救护条例》,为“人人学急救、急救为人人”提供了法律保障。

“未经专业训练的朋友,千万不

营救溺水者须坚决杜绝“倒挂控水”

要贸然下水施救,否则极易导致施救者一同遇险。”陈芳介绍,当溺水者被救上岸后,要立即平放在坚硬地面上,通过轻拍双肩、大声呼喊,观察胸腹部有没有规律起伏,快速判断他有没有意识、有没有呼吸。

具体来说,若被救者意识清醒、有自主呼吸,须帮其侧卧,清理口鼻里的泥沙、水草,注意保暖,等待救援;若被救者昏迷但有自主呼吸,则应立即把他摆成侧卧位,头偏向一

侧,清理口鼻异物,观察呼吸,保持气道通畅,等待救援。但如果对方出现无意识、无呼吸,或者只有叹息样喘气,必须立即开始心肺复苏,持续进行胸外按压。同时请旁边的人立即拨打120、就近取来AED。

陈芳介绍,很多人施救时,会将溺水者倒提双腿或倒背在背上跑,试图把水“控”出来。这种“倒挂控水”做法反而增加了窒息风险,且延误黄金抢救时间,必须坚决摒弃。

母乳喂养是新生儿营养的完美适配

“对于广大女性来说,母乳喂养可以促进产后身体的恢复。”蒋玉蓉表示,它可以刺激子宫收缩,减少产后出血,也可帮助产后自然恢复身材,并降低乳腺癌、卵巢癌、子宫肌瘤、骨质疏松发病概率。此外,母乳喂养省钱省心,经济、实惠、便捷,能够大幅降低家庭育儿开支和照料精力,是科学又务实的哺育选择。

当然,新手妈妈在喂养期间有很

暑期带孩子治疗需“具体问题具体分析”

生长发育高峰期,恒牙大部分萌出,是正畸矫牙的“黄金年龄”;伴有颌骨发育问题的患者,则需提前干预治疗。一般赶在生长高峰期前1至2年(女孩约9至10岁,男孩约10至12岁)进行功能矫治和颌骨矫形。但是,“前牙反合”(俗称“地包天”)则需“发现即治疗”,最早可到乳牙期4岁左右。她建议,若孩子没有口腔不良习惯和“地包天”症状,可以从7岁以后,每年到专科医院进行检查。

“包皮手术不是每个男孩的‘常规操作’,更不是‘暑期必修课’。”赵天望

表示,真正需要手术的,为“真性包茎”“包皮过长,反复感染”“疤痕性包茎”“合并阴茎其他畸形”四种情况。

针对术后护理问题,赵天望认为,对于一些术后常见的反应,家长无需过度焦虑。比如,术后一周内,如遇伤口轻微红肿、龟头有点红亮、有一点点淡黄色渗液或薄薄的结痂,以及孩子轻微痒痛等表现,只需让孩子保持居家凉爽通风、伤口干净整洁,安心休养即可。但若出现伤口肿痛发烫、伤口持续渗血不止、孩子持续疼痛且排尿困难等症状,则须尽快就医。

2026湘超联赛常规赛第二轮结束,卫冕冠军永州队全力拼搏,仍遗憾迎来新赛季开局“两连败”。

赛场内留有遗憾,赛场外热度却席卷全网。8月6日晚,大麦网数据显示,超19.2万人预约购买8月9日永州队主场迎战株洲队的门票。

竞技体育,胜利自带光环。为何开局两连败的永州队,依旧能收获全国网友的自发关注、真心点赞?

答案,不在记分牌的冰冷数字里,而在这座城市温暖的烟火肌理中,在千万普通人滚烫、纯粹的热爱与真诚之中。

足球文化深植城乡

8月5日,北京游客简静一行人走出永州火车站,眼前的景象让她们倍感惊喜、心生暖意:城区道路的挡车石墩,经市民手绘,变身一个个精致可爱的“足球”;出租车、公交车、市政公共设施等,处处点缀足球装饰、主题画、文创元素。浓厚的足球氛围,浸润着城市的每一个角落。

无论是城区的冷水滩滨江小学,还是地处偏远的新田县陶岭学校,随处可见少年追逐奔跑、挥汗逐梦。蓬勃发展的校园足球,是永州足球最坚实、最绵长的底气。

多年来,永州深耕体教融合,全市现有200余所全国青少年校园足球特色学校,覆盖小学、初中、高中全学段,搭建起系统化、梯队化的足球人才培养矩阵。

零陵区七里店小学将足球纳入学生必修课程,常态化开展足球训练与赛事对抗,先后输送两名女足小将入选省级专业梯队。

共青团永州市委联动湖南科技学院、中南林业科技大学等高校,实施“永州乡村希望足球”公益项目,创新“高校志愿支教+足球装备捐赠+乡村联赛办赛”三位一体帮扶模式。一批批高校足球专业志愿者下沉乡村校园,常态化驻校授课、带队集训,手把手指导零基础的乡村孩子掌握传球、带球、攻防技巧,帮助他们打开足球世界的大门。为乡村学校批量捐赠足球、队服、护具等全套训练器材,破解以往乡村校园“无专业师资、无正规赛事”等发展难题。

目前,该项目覆盖26所乡村学校,惠及458名乡村青少年。

永州民间足球生生不息、薪火相传。永州市足球协会自2003年成立以来,持续举办各类群众性足球赛事,为球迷搭建交流切磋、以球会友的平台。零陵区业余男子足球联赛、祁阳市职工足球联赛等群众赛事接续举办。

永州人对足球运动的热爱,从不因赛场胜负而增减。本赛季,无论是长沙贺龙体育场的客场之战,还是永州市体育场的主场对决,赛后,数千名永州球迷集体起立,齐声高喊“战斗永州队!”

农业普查,遥感测量“上大分”

湖南日报8月6日讯(全媒体记者王亮)记者今天从湖南省第四次全国农业普查领导小组办公室获悉,湖南省四农普遥感测量各项工作稳步开展,目前油菜初步测量成果已提交,各项有序推进,预计将在今年10月底前全部完成。

遥感测量是四农普的重要创新,我省专门制定了《湖南省第四次全国农业普查遥感测量实施方案》,由国家统计局湖南调查总队牵头组织实施,相关工作于今年上半年全面展开。

角逐“尖刀·使命”2026年全国公安特警挑战赛

岳阳公安护航湖南特警集训

湖南日报8月6日讯(全媒体记者杜立 通讯员 陈丽虹)近日,“尖刀·使命”2026年全国公安特警挑战赛在新疆乌鲁木齐举行,全国55支代表队同台竞技。湖南特警代表队斩获男子团体第11名,创下参赛历史最好成绩。岳阳市公安局在场地建设、人才输送、实战组训、综合保障等环节为我省代表队提供坚实支撑。

4月30日,省公安厅将决胜阶段集训任务交给岳阳。岳阳市公安局迅速部署,巡特警支队牵头组建专项工作专班,10天完成全套赛事标准化场地搭建与设备调试,精准复刻解救人质、追捕突击、极限越障三大核心训练场地。

经过体能、射击、突击技能初筛,以及全程录像、数据采集、历史成绩比对、心理测试等多维要素复选和严格

“赢也爱你,输也爱你!”“赢了一起狂,输了一起扛!”

市井温情迎接着客

“老板,这件衣服可以试试吗?”

8月2日14时许,零陵区前进街一家服装店,正在午休的店主张秀玲母女被进店顾客轻声叫醒。来客是专程赴永观赛的广西南宁一家四口。

听闻外地口音,张秀玲没有急于做生意,反而暖心询问:“你们吃饭了吗?”原来,这一家四口预订了当日17时返程的动车票,本想品尝地道永州血鸭,却因游玩耽搁,还没有用餐。

张秀玲当即联系本地一家饭店,叮嘱女儿煮饭。15时许,一盆热气腾腾的永州血鸭送到店内。广西客人一家子围坐享受美食,赞不绝口。餐后,张秀玲找来饭盒,将剩余鸭肉打包,让他们带上,当作晚餐。

这动人一幕,是“赛场之上有竞技对手,赛场之下永州无外人”的真实写照。

湘超开赛以来,永州群众主动当好东道主,以细碎朴素的善意,温暖每一位远道而来的宾客。

8月1日,网友“笔者”走出永州火车站,搭乘“湘超志愿服务车”。车是本地一名水馆店老板,赛事期间主动暂停经营,私家车全程开启空调、后备箱常备矿泉水,一趟趟无偿接送各地球迷与游客。

一城诚意惊艳全网

永州不仅有群众自发的暖心善举,更有一城文旅的诚意放送。

7月29日,永州发布“湘当有情·省外球迷邀约票”消息:每场5000张,全年5万张,免费请外省球迷来看球。

推出“一票游永州”专属惠民活动。7月至12月,持有湘超永州主场赛事票根的球迷,可享受全市超40个景区免门票、门票折扣、民宿餐饮让礼等多重福利,实现观赛、游玩一站式打卡。

永州各县(市、区)主要负责人轮番出镜,诚挚邀请各地球迷、游客,共同构建“一县一特色、全域共迎客”的格局,永州的诚意刷屏全网。零陵区委书记、代理区长陈荆深情邀约大家饱览永州八景、品味零陵美食、观赏花鼓戏;祁阳市委副书记、市长向子顺,热情推介潯溪碑林、非遗代表性项目祁剧;东安县委副书记、代理县长洪海侠,欢迎人们登临舜皇山、漫步塘家梯田、邂逅云上稻浪。

赛场热潮带动全城文旅升温,街头文艺展演、球迷互动活动轮番上演。各地球迷观赛之余,漫步东山景区、夜游零陵古城,品读千年柳子文脉;登顶九嶷山、拜谒舜帝古陵,体悟潇湘山水底蕴;走进双牌县的和美乡村,欣赏如画风光,品读新永州新景象。

目前,全省油菜播种面积遥感测量工作已经完成,相关测量成果也已上报。早稻面积遥感测量正在进行,各州市和县市区正开展现场核实等工作,相关成果将在8月下旬上报。畜禽养殖设施实地调查已完成任务包制作并下发,中晚稻面积遥感测量正组织开展实地调查。

省农普办相关负责人表示,四农普遥感测量项目多、持续时间长,各地各部门将做好统筹协调,确保相关工作有序推进,数据真实准确。

考核,全省12名主力队员脱颖而出,其中岳阳特警杨剑英、刘炬博、徐豪、王迎新、曹振亮5名骨干入选,占全省主力阵容近半数。岳阳特警还组建教官团队,建立“日间高强度实训、夜间逐帧复盘”机制,对照视频逐帧拆解动作、点对点纠正偏差,结合赛事规则动态优化战术。

集训期间,岳阳公安创新打造科技支撑、综合保障专业队伍,形成覆盖训练、体能、康复、装备的保障体系;运动训练教官实时监测队员身体负荷,定制科学营养方案;康复治疗师驻队开展日常放松与伤病康复;装备专员定期检修,并引进高性能新式装备提升训练上限。同时为每名队员建立数字化训练档案,量化记录体能、技能、心理各项指标。