



# 两餐四季 托起康乐晚年

志愿者陈忠斌和郭杏娟为老人打饭菜

## 东风传信

记录生活的光……

陈 峰 文/摄

狮子山下，金溪水畔，坐着奉化西坞街道十里花木长廊的一个村落——蒋家池头。

蒋家池头风景优美，绿树成荫，花草成篱笆，金溪上架着一条九曲栈道、一座古桥，泊着一艘红船，栈道下涌出一阵阵云雾，人在栈道上行走，仿佛仙界游。比风景更美的，是它的内在，丰盈得像一块调色盘。比如它获得第二批全国乡村治理示范村、入选2019年浙江省3A级景区村庄名单；再比如它获评全国最美志愿服务社区、有持续多年的春节联欢晚会；又比如它有远近闻名的老年食堂——孝膳堂。

老年食堂开办至今已5年有余。75岁以上的老人每餐4元，90岁以上的老人每餐3元，95岁以上的老人免费。每天供应中餐和晚餐，约有70名老人就餐。不只是老人，低保户和残障人士也可以来就餐。

《人民日报》《中国妇女报》等多家媒体称赞，蒋家池头村从“一处美”向“一片美”、从“环境美”向“生活美”、从“外在美”向“内涵美”嬗变，产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的美好画卷，正在这里徐徐铺展开来。

很多周边村庄和外省的人来“取经”，他们来抄这一份优秀的“作业”，去复制、推广，让更多的老年人受益。



蒋家池头风景优美 (照片由蒋家池头村提供)

## 1 一日两餐的时间表

天上的星光淡淡地映照着大地，地上的路灯弱弱地透着一道光，夜风吹在身上，冷飕飕的，郭义凤已经穿上了秋衣秋裤，拉紧夹克衫，骑着电动三轮车出发了。

凌晨2点，是郭义凤的开工时间，他要离村20多公里的奉化蔬菜批发市场进菜。

青菜要带着水滴，芋艿要带着泥土，蟹要活蹦乱跳，鱼眼要清澈透亮。这些菜，郭义凤挑得特别用心，因为是“特供菜”，专供村里的老年食堂。

5点左右，天光将开未开，郭义凤风风火火地来到了蒋家池头的乡村集市。此刻村庄在迷糊中，鸡打着哈欠，狗眯着眼，都还懒得动，几家早点摊开始生火忙碌起来。来回50多公里，郭义凤已经脱去夹克衫，用手擦了一把额头上的汗，卸下还水灵灵的“特供菜”。郭义凤今年52岁，再过20多年，也能吃上老年食堂的饭了。

接着，郭义凤奔赴第二站、第三站……郭义凤是蒋家池头村人，是贩菜给周边村庄的一名行贩，同时，他也是一名志愿者，每天给老年食堂带菜。

早上5点钟，金峨村的梁云丽起床了，她也准备开工。梁云丽是老年食堂的大厨，她穿衣套鞋、刷牙洗脸，起火做饭，泡饭就着咸笋、榨菜，这一切都在轻手轻脚中进行，老伴睡得正香呢。

梁云丽今年68岁，瘦削的身

材，眼睛大大的，透着一股灵巧劲。以前她是村里掌管红白喜事的大厨，一有闲，还要跟老伴一起去侍弄庄稼。她是老年食堂里唯一拿工资的。

早上6点，梁云丽划起“两脚船”，15分钟后，到蒋家池头的乡村集市，与志愿者胡淦权会合，一起复秤、记账、算账。妥当后，由胡淦权骑着“小毛驴”——电动三轮车把菜带回老年食堂。

梁云丽拿起配送的菜，一边看着菜单，一边在心里打算盘，前天吃的什么菜，昨天吃的什么菜，今天准备什么菜，梁云丽心里有一本菜谱，一周不重样。老年人自从吃上食堂饭，就不想自己做了，自己做的哪有云丽大厨做的好吃啊！

6点45分，是帮厨的开工时间，今天轮到志愿者郭杏娟和陈忠斌。

一进门，两人边亲热边候边进入工作状态，系好饭单，套上袖笼。郭杏娟坐在小凳子上，刨起芋艿，今天有排骨芋艿汤。郭杏娟一头短发，穿着红衫、牛仔裤，脚踏球鞋。她做志愿者已有4年，今年63岁，不说真实年纪，谁也不会往60岁以上猜。

刨好一箩芋艿，杏娟又忙开了，靠在切菜台前择菜，一直挂着笑容，怪不得老人都喜欢她呢。

另一位志愿者陈忠斌站在切菜台前，手撕白玉菇。10年前她脊椎骨断了，现在干活时都穿着背托，这样，能让她的腰舒服一些。陈忠

斌今年54岁，面色红润，“别村的妇女争相来做志愿者，我也不能落后，这腰是老毛病了，没事。再说一个月才轮到一次。以后我也要老的啊。”

梁云丽系着粉红的饭单，底部有一圈蓝色花边，可惜毛边了。饭单，梁云丽一个月要换一次，不是用旧，而是用破。

梁云丽一会儿“笃笃笃”切菜，一会儿“嚓嚓嚓”炒菜，一会儿走到这边，一会儿走到那边，倒色拉油、倒酱油、倒醋，无论干什么，饭单不离不弃，不破才怪呢。

每餐的伙食标准是三菜一汤，尽量做到众口协调。这一餐的菜单：一只清蒸白蟹（活的，切成四块，大蟹钳敲裂，方便老人咬）、红烧夜开花、蒿菜白玉菇、咸菜番茄汤。

10点钟，食堂开始热闹起来，志愿者胡淦权骑着“小毛驴”来到食堂，拿出餐盒，打开。郭杏娟和陈忠斌接过餐盒，盛饭盛菜盛汤，递给胡淦权，盖上，放好。

胡淦权要给村里20来位行走不便的老人送餐。

就餐的老人陆续来了，他们步行到食堂，做些力所能及的事，拔筷拿碗。

梁云丽老大不小地情愿只得在家休息。梁云丽一个月有四天的休息时间，但她有时整周不休息，有事了才请假。用她的话说，你们都抢着做志愿者，那我不休息也是一名志愿者。

杨亚凤是老年食堂负责人，也是志愿队队长，按理说，她很忙，她却觉得不够忙，因为这些志愿者让她省心啊。

在村文化礼堂，张贴着一张张介绍志愿者事迹的图片。比如2021年最美志愿者马春娥，经常开着私家车奔走于奉化城区、莼湖桐照采购新鲜食材；应英娣，每当节日，无偿送大米、食用油、鸡、水果等给老年食堂；余苏林，偶尔住在杭州儿子家，她回家第一件事就是打电话要求到老年食堂帮忙……还有捐款捐物的，比如顾世权捐款24800元，景月娥捐款5000元和20袋大米……

众人围成一颗“心”，把老人当成宝来呵护，谁不动容呢。连94岁的马昌盛也申请做了志愿者，他种了一小块地，从播种、灌溉到采摘，亲力亲为，收获的蔬菜全部捐给老年食堂。

勺子，“你们够辛苦了，这些小事我们还能做。”他们硬推开杏娟和忠斌，“你们快去忙吧。”

看，这是一对，82岁的王秀桃推着轮椅，轮椅上坐的是她的老伴——86岁的王国尧，两人边说边笑，他俩是食堂开办后的第一批食客。原先是两人一起走着来，渐渐地，王国尧感到走路吃力，坐上了轮椅，王秀桃推着老伴，成为村里的一道别样风景。

世上最幸福的事，莫过于此吧，两个人一起吃饭，一起慢慢变老。

食堂里更多的是两个老人拼一桌，相对而坐，蟹咬咬，汤舀舀，有人还带了烧酒，咪一口……

“老伴去得早，家里冷锅冷灶，日脚难过。幸亏有了老年食堂，就像老鼠翻进白米缸，跳进再不肯跳出了。”食堂一开办，王阿公就来食堂吃，用他的话说，要吃到吃不动为止。

还真是这样，村里多位老人中午或晚上还在吃食堂饭，下一餐送去的时候，他们就去了极乐世界。

无疾而终，没有病痛缠身。村里老人说，这是前世修来的福气呢。他们的孩子感谢老年食堂照顾自己的父母，不然不会这么高寿。

11点30分，食堂里的老年人满足地站起来，跟老哥们招呼一声，迈步向老年协会，看电视，打小麻将，走象棋，打乒乓球，打台球……

郭杏娟和陈忠斌收拾碗筷，碗归碗，筷归筷，一切都收拾得干干净净。

梁云丽也收拾好了，解下饭单，挂在门上。

三个人坐下，聊聊天，东一句西一句，全是生活里的鸡毛蒜皮事，她们聊得起劲，郭杏娟和陈忠斌已经一个月不见，显然有很多谈资可以拿出来讲一讲。

下午2点30分，梁云丽要去蒸饭了。米早淘好，加水，放进蒸饭机里，算好时间，拉上机门。

晚餐菜单：肉丝炒茭白、排骨芋艿羹、清蒸小黄鱼、青菜蛋汤。

郭杏娟和陈忠斌一直笑眯眯的，帮梁云丽打下手。得空，三人继续午休时的话题，你一句我一句。

乡村的晚饭总是特别早，下午4点10分，胡淦权骑着“小毛驴”又准时来到食堂，开始送餐。

陆陆续续，老年人赴宴一般又来到食堂。欢欢喜喜，言笑晏晏。吃完，心满意足地回家，又是美美的一天。

下午5点30分，梁云丽、郭杏娟和陈忠斌一天的工作结束。

吃食堂的老人跟郭杏娟和陈忠斌告别，笑眯眯地说：“下个月再会哦。”她们下次的开工时间是一个月后。

## 2 众人围成一颗“心”

“淦权，你快点来我家，电视机没图像了。”胡淦权每次接到这样的活，二话不说，就骑上他的“小毛驴”前去。

淦权可忙了，王家的电茶壶坏了要找他，蒋家的遥控器坏了要找他，谁兜里的老年手机坏了也要找他，他是村里的义务修理工。

胡淦权是老年食堂的一名男性志愿者，曾因患小脑萎缩导致身体残疾，成为低保户，受村里照顾，可以在老年食堂吃饭。老年食堂伙食好，吃了两个月后，他感觉身体有劲了，看到志愿者送餐麻烦，就提出：“我是本村人，路况熟，再说我身体好了，送餐我吃得消，让我来吧。”2017年9月起至今，他骑着“小毛驴”走街串巷给村里行走不便的老人送餐。

早上6点30分，他把食堂所用的菜从集市送到食堂，上午10点10分和下午4点20分，给老人送餐。送完餐回到食堂，可以说他是最后一个就餐的。

胡淦权瘦瘦的，常说是志愿服务给了他新的人生，不仅让他的身体变好了，更让他在精神上找到了寄托，觉得自己对社会有用。2021年，胡淦权被评为奉化区“最美志愿者”。他骑“小毛驴”的劲头更足了。

村里开辟有两个菜园，专门用来种植时令蔬菜，供应老年食堂。

谁都想吃纯天然、无农药的放心菜，村党支部组织志愿者在近2亩的空地上建起“初心菜园”。定期给蔬菜除草、增施有机肥。一些群众看到，也自愿帮忙，助力“初心菜园”。

午饭后，徐世达背着锄头拎着水壶，哼着小调，去看望他的“小伙伴”，它们长得怎么样了？是不是又长高了一些？一天不见，可想了。

踏进菜园，一行行的青菜，一列列的菠菜，整整齐齐，油嫩油嫩。毛豆过季了，拔掉种上猪心菜，高脚白（一种白菜）拔掉了种上雪里蕻。种植的蔬菜注重品种和轮作，以应季青菜、萝卜、土豆、茄子、芋艿等为主，每天为老年食堂免费提供新鲜的蔬菜。

徐世达以前是老年协会会长，今年76岁，自老年食堂开办以来，他担任荣誉主任，特意在自家田地种植半亩地。隔三岔五，他挑着各类蔬菜到老年食堂，将自己细心种植的时令蔬菜捐赠给老年食堂。梁云丽每次接过这些田作货，心里总会感叹：“蒋家池头的好人真多啊。”

王碧云是位正儿八经的厨

## 3 好事传千里

蒋家池头的内在丰盈，跟志愿者紧密相关。早在2006年，村里召开大会成立护绿小组，当场就有30多人报名参加志愿者。

一片小树林中竖起牌子，写着由谁护绿。村里的老老少少、男男女女，刮起了一股志愿风，一人做志愿不够，全家做志愿才光荣，护绿队一下子有了100人。所以当老年食堂需要志愿者时，用村里人的话来讲，是“手一摇，人如潮”，志愿者像潮水一样涌来。听说办食堂，当即自愿报名的就有90多人。现在，在老年食堂帮忙的志愿者有100多人，管理菜园的志愿者有20多人。成了志愿者，没有一人中途退出做逃兵。

好事传千里。周边村庄听说蒋家池头的老年食堂办得红红火火，来看热闹，看到八九十岁的老人在食堂吃饭，脚步钉在地上，挪不开，这些人就是自己未来的样子啊。“老吾老，以及人之老”，怎么办，那就做志愿者呗。

那志愿者纷至沓来，邻村税务场人也有，金峨村人也有，奉化城区人也有，宁波城区人也有。每个志愿者有自己固定的日子，每月1号是马春娥和陈忠飞，2号是余苏林和陈翠玉，3号是周春赞和朱明君……还有机动的，卓孝玲、张国女、郭竹叶……谁有事了，另外人随叫随到。一位大厨是固定的，两个志愿者做帮厨，每天轮换，一个月不重样。

前阵子，家在宁波城区的沈波因为疫情来不了，杨亚凤一个电话，郭杏娟就来替班了。郭杏娟是邻村税务场人，当她得知其他村的村民也可以做志愿者时，当即报了名。只要一个电话，她的笑声就会回荡在老年食堂。

杨亚凤说，志愿者一个月轮到一次，每个人都能保持最佳的工作状态。难怪那些老人见到她们就像见到亲闺女一样，问长问短，亲着呢。

好事传千里。带来的不仅仅是志愿者的涌入，更带来周边村庄和外省的参观者和取经者，谁不想让家里的老人颐养天年呢。如今，“孝膳堂”的运作模式在奉化多地复制，已在30个建制村试点运行。莼湖的西谢村、西坞的高楼张村和孔村等都是优秀的“学生”。

“没有人不怕变老，但从蒋家池头村的老人身上看到了社会各界各方关怀驱散孤独，辅以精神文化的‘适老化’供应，让老人在现代社会中不缺位。”曾来蒋家池头调研的河南焦作代表宋万军留下了这段话。

截至2021年底，宁波市60周岁及以上户籍老年人口有162.6万。蒋家池头作为一个小村庄，老龄化更严重，60周岁以上的老人有近300人，占村总人口的40%。部分老人动手做饭能力，有些老人的儿女在外地工作，不能在身边照顾。老人们一日三餐随便应付了事，经常吃冷饭剩菜。

老人们吃着可口的饭菜，在村里颐养天年，从“老有所养”进阶到“老有所优”，向“品质养老”迈进。

“故人老不独亲其亲，不独子其子。使老有所终，壮有所用，幼有所长，鳏寡孤独废疾者，皆有所养。”这是《礼记·礼运篇》中的理想生活，如今在蒋家池头结出了硕果。

老人们居村养老，两餐四季，就是最美的烟火人间啊！