

集体“承包”独居在家老人的一日三餐 这栋居民楼的住户好有爱

“早饭我们来!”“周一到周五的中饭,我们家送!”“双休日的饭,我们可以……”一场新冠疫情,打乱了原本的生活节奏,可中河丽园小区38号楼微信群里刷屏的“我们来”“我们可以”,又让许多人“破防”。

A 邻居自发照顾老人一日三餐

中河丽园小区位于北仑区大碇街道学苑社区,因发现确诊病例,于1月2日封闭管理,1月8日解封。

38号楼308室住着和老伯,76岁,腿脚不好。疫情以来,他的儿子作为新碇街道的一名社工,奔赴防疫一线,儿媳是申洲员工被集中隔离。解封前,是居民志愿者接力送餐到家;解封后,左邻右舍自发加入,轮班“投喂”,继续照顾他的一日三餐。

“等我回来,一定一家家登门道谢!”1月11日中午,老伯的儿子和三强在电话里说。

记者采访得知,发起这场爱心行动的是38号楼住户陈磊,他是中河丽园临时党支部支委,疫情发生后一直在小区做防疫志愿服务。

1月8日,中河丽园的封闭管理措施解除,可是和老伯的一日三餐怎么办?由于社区人手紧张,居民志愿者又无法全天照顾,陈磊便在微信群里发起接龙。没想到,邻居们积极响应,分时段“承包”了老人一周的伙食。

陈磊负责双休日三餐及周五晚餐,306室负责周一到周五的早餐,408室负责周一到周五的中餐,503室负责周一到周四的晚餐。此外,304室、405室、505室、506室作为候补,如若有人临时有事,无法正常送餐,由他们轮换顶上。

生怕出现遗漏,陈磊还制作了一份送餐排班表,作为温馨提示发布在微信群里。

B 邻里和睦的模样是如此生动

和老伯老家安徽,偏好面食、馒头,不爱吃荤,喜欢青菜,不吃菠菜。他早年因中风致右手和右腿肢体活动障碍,挤牙膏、插牛奶吸管等这样简单的动作都无法操作。当看到左邻右舍伸出援手,“隔空”焦急的和三强和妻子安下心来,他们将老父亲的生活日常告诉这些好心人,也一再表达自己的感激之情。和三强还在微信群发了一个红包,可24小时后,红包如数退回账户。

“老爷子,趁热喝,刚刚熬出来的。”1月11日一早,306室的袁女士给和老伯端来一碗花生粥和两个包子,顺手到卫生间挤好牙膏,烧开水,待老人吃完后,再洗干净碗筷,打包走了一袋垃圾。

当天中午,408室的曾阿姨和老伴给他送来馒头和炒菜,还泡了一杯牛奶。吃饭时,两人还留下陪他唠唠

家常。

304室住着一对年轻夫妻,做主食不在行,他们便买来水果和蛋糕,一并送到和老伯家。

1月8日至今,温暖就流淌在这栋楼里。和老伯知道每天敲开他房门的是左邻右舍,但姓甚名谁,说不上来。在家人无法陪伴时,他觉得这些人跟自己亲人的一样。

“平时大家早出晚归,顶多只是跟隔壁邻居打个招呼。说实话,虽然住一栋楼,甚至一层楼,但真的没有交际。”正是因为这样,才让和三强无比感动。原来,邻里和睦的模样,在这个特殊时期,是如此生动。

“我工作的社区目前还是管控区。如果解封了,我第一时间就是要感谢他们。”

记者 陈烨 通讯员 何嘉莉

身患重病的村民红美人柑橘滞销 各方助力 帮忙销售



大家帮林玉青家包装红美人。

这几天,象山高塘岛乡青年党员干部章睿一的微信里,收到一条条订购红美人柑橘的消息。这些消息不是简单的订单,而是这个寒冬里温暖人心的接力。

大家订购的红美人来自高塘岛乡杏八村村民林玉青家。51岁的林玉青是家里的顶梁柱,靠种植红美人撑起这个小家。2020年9月,林玉青被诊断患有恶性肿瘤,给了他们一家人当头棒喝。昂贵的医疗费用让本不富裕的家庭捉襟见肘、入不敷出。

2021年12月底,杏八村通过“党建微网格”排查发现,受疫情影响,林玉青家的2000多公斤红美人滞销,已无力负担昂贵的医疗费用。了解林玉青的情况后,该村党支部书记助理章睿一主动与林家结成帮扶对子,帮助他们尽快处理滞销的红美人,打开销路。

通过与不同平台的负责人对接,12月31日,章睿一在线上线下带头发起了爱心助销红美人行动,利用海报、公众号推送宣传红美人销售消息,当起联络员、推销

员,拓展了多个销售渠道,为不熟悉手机操作的林玉青与买家之间搭起一座沟通的桥梁。

这次助农行动得到了高塘岛乡政府、象山县慈善总会的大力支持,高塘岛乡党员干部和爱心人士纷纷通过自己的渠道,为林玉青一家寻找客户,帮助销售红美人,提供出货便利,还帮他制作了爱心助农红美人礼盒装的购买链接。

在大家的共同努力下,截至1月11日上午,林玉青家已卖出红美人500余公斤。看着订单越来越多,林玉青非常感动,他对帮助他的章睿一等高塘岛乡的青年干部、爱心人士表示真诚的感谢。章睿一说:“这是我们深入开展‘六讲六做’大宣传,践行千名干部、千名青年进村入户为民排忧解难的实际行动,都是我们应该做的。我们希望能更多的人一起携手购买、转发,用实实在在的实际行动帮助林叔叔对抗病魔,坚持下去。”

记者 张晓曦
通讯员 张海峰 俞笠 李佳 文/摄

海参,为什么我们只选“小”的?



“小海参”泡发前后对比图

采购海参时,却偏爱“小海参”,甚至非“小海参”不要?

理论上,海参参龄越长,个头和分量自然要超过“年轻”海参。但市场销售的海参参龄一般都是5年左右,很少有商家会刻意养殖高龄海参,万一遇到高温天气,海域水温上升,整片海域的海参都可能死亡,化作一滩泥水,消失得无影无踪。

类似新闻网上非常多,有兴趣的市民可以自行搜索。至于所谓的“野生海参”,行业称之为底播海参,即把海参苗投入海底养殖,长到四五年后再捕捞。底播海参品质胜过围堰海参、泥塘海参,价格也确实要贵些。

干海参的大小,除了海参个体差异因素外,市场最常见原因还是加工方式不同。一模一样的海参,经营者可以通过加盐,把原本适合做成100头的干海参,制成80头,60头,甚至40头。

《食品安全国家标准 干海参》规定,干海参盐分含量≤40%即合格,消费者购

买的大多是散货海参,没有标准盐分含量,一不小心就会买到高盐海参。

《宁波晚报》养生汇前几年前往大连庄河考察加工行业,综合比较后,我们精选120头大小的深海辽参,此款海参含盐量只有12%,泡发后跟市场常见60头海参一般大小。

别看它小,小的背后是一份匠心,是性价比。消费者只要花250克的钱,就能买到以往500克的货。

这款大连庄河“小海参”底播养殖,与獐子岛海参同享一片海域,水深15米以上,因为水质洁净,泡发后几乎没有泥腥味。

●延伸 60头深海辽参仅需1980元

去盐“小海参”零售价4680元/500克,春节将至,门店推出250克装特惠价,买60根(约250克)仅需1980元,新品推广,仅限五千名,售完恢复原价。

冬令进补正当时

精品那曲虫草

30克以上送3克

15年林下参 198元/支起

深海去盐辽参 1980元/60头起

正品燕窝 16元/克起

铁皮石斛切片 1元/克起

东阿阿胶 838元/盒

健康礼盒 168元起

地址:海曙区永寿街6号
电话:87228361

买过海参的人都知道,海参越大越贵。因为商家介绍说,大的海参参龄长,长了7~9年,甚至是野生的;小海参参龄短,自然便宜。

那么,为什么《宁波晚报》养生汇在