

连续12年 老人们的“头等大事” 在家门口被解决

“都不用走出去，就能免费剪头发，社区对我们老年人是真好！”昨天上午8点，陆续有老人来到北仑区大碇街道九峰山农村文化礼堂。此时，已有8位老人在排队等候，3名理发师手中的剪刀上下翻飞，不一会儿就为老人们理出清爽短发。

两天来，理发师背着工具包奔走在各个村，或在文化礼堂，或直接登门，累计为百余名老人解决“头等大事”。

在当地，这样的服务由社区买单，每两个月进行一次，今年已是第12个年头。



老人们在家门口的文化礼堂，享受免费理发服务。

1 一句承诺，让理发服务再延续

“书记，原来九峰山片区的老年人能享受免费理发服务，我们金家社也有很多老人，能不能也享受到啊？”

“您放心，九峰山片区和清泰社区融合后，我们就是一家人！”

这是今年年初，金家经济合作社一位老人与清泰社区党委书记王诗芳的对话。在老人看来，更多是闲话家常，王诗芳却当作了承诺。11年的理发之路，也在承诺之下延续到了今年。

记者了解到，这里位置偏远，最近的理发店也在五六公里开外。对居住在此的老人而言，解决“头等大事”，有点费劲。这也是此前九峰山片区连续11年把理发服务送到家门口的原因。

“往年九峰山片区服务的是8个行政村的老人，今年与清泰社区融合办公后，3个经济合作社的加入，让服务半径扩大。”王诗芳解释，村、社之间南北相距最远8公

里，服务人数也增加到了百余人，这是融合后的变化。不变的是，继续奔赴与老人们的“约定”。

服务人数多了，服务半径大了，自然，服务形式也要相较之前有所提升。理发点位选在哪儿最方便？理发服务的顺序如何安排最合理？理完头发后是不是最好再给老人清洗下头部？有的老人除了理发，还有剃胡须的需求，是不是也要同步满足？

带着这些问题，王诗芳一次次拜访各个村、社的书记以及老年协会会长。最终，在社区党委牵头下，各村、社和老年协会“一呼百应”，一个个问题迎刃而解。

社区负责统筹安排理发服务线路；各个村、社提供文化礼堂作为服务场地；老年协会会长负责挨家挨户通知理发时间；服务当天，老年协会会长组织理事们烧热水并提供洗发服务……

2 一个人到一群人，续写接力故事

在这里，理发服务是“大工程”。覆盖整个辖区，完成一次服务至少要两天。那么，由社区买单的这项服务，是谁在承接？提及此，社区不忘感谢一个人。

2011年，九峰山片区面向老年群体推出理发服务时，村民邵杏元自告奋勇，重新拿起了尘封多年的理发工具。

“这些年下来，也不记得给多少老人理发了。很多老人都有我的电话，相处久了，都成朋友了。”邵杏元说。服务期间，她还会帮老人掏掏耳朵，在她看来，把老人们打理得清清爽爽，很有成就感。

这些年里，每逢两月一次的理发时间，

都是邵杏元最忙碌的时刻。她的交通工具是一辆电瓶车，从早到晚，穿梭在各个村。

今年，考虑到身体原因，66岁的邵杏元有些纠结，她想退出，又担心无人接力。幸好社区的对接下，一家理发店加入了。该店以低于市场标准的价格，与清泰社区签订了服务合同，继续让辖区老人享受便捷服务。

12年，累计服务6000人次。这是社区坚持在做的一件“小事”。“老年人的需求在哪里，服务供给就要跟进到哪里。养老不是‘一家之事’，而是全社会的共同责任。”王诗芳说。 记者 陈烨 通讯员 王琦瑾

如果蔬菜有花语 大白菜的花语就是“寒冬将至”

如果蔬菜有花语，那大白菜的花语恐怕就是“寒冬将至”。大白菜可是北方的冬季必备，做个醋溜白菜、白菜炖豆腐，腌个酸菜、泡菜，在寒冬可受欢迎了！



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

为什么以前冬天大家都爱囤白菜？

在过去，北方夏季可食用的蔬菜种类很多，而到了冬季，因为气温低，所以只能储存一些耐低温的蔬菜以备冬季食用。土豆、大萝卜、胡萝卜、大白菜都是冬季菜篮子中的必备。其中大白菜是最受欢迎的一款。

贮藏过的大白菜更好吃。冬季贮藏的大白菜和夏季的味道不同，霜降后随着温度的下降，大白菜中可溶性蛋白质含量和可溶性糖的含量均有增加。

如何去农残？

很多人担心从市场购买来的大白菜有农残，不知道该如何清洗。其实，只要是从正规途径购买的大白菜，不必太担心农药残留的问题。有人曾对安徽部分地区批发市场258组普通白菜样品进行过农药残留的风险评估，虽然几乎都有农残检出，但99.2%的样品农药残

留量低于最大残留量，处于风险程度范围内，不存在安全风险。

当然，为了进一步降低饮食中农残的摄入，咱可以学习一下怎么洗菜效果更好。可用20℃~25℃的温水浸泡10分钟，然后再用清水冲洗30秒；也可用淘米水浸泡5分钟，再进行冲洗。另外，买来的大白菜随着囤放时间的延长，具有挥发性的农残含量也会逐渐降低。

带黑点的大白菜能吃吗？

带黑点的大白菜是否能吃，要分情况来看，只有一种情况下不可以吃。

白菜上的小黑点能直接用水冲掉，可能就是白菜叶上附着了脏东西或者菜虫的虫卵，清洗干净后即可烹调食用。

白菜上面的小黑点怎么洗都冲不掉，可能是白菜患上了黑斑病，由真菌感染引起，这种病在十字花科蔬菜中常有发生，如果没有腐败变质也可以吃。

如果黑点较多，病斑周围有黄色晕

圈，扩大后有的有同心轮纹，白菜叶片变黄、干枯、腐败变质，叶柄和茎上的病斑为梭形，呈黑褐色，甚至产生了黑色霉状物，这时候的白菜就没有食用价值，口感还会变苦，就不能吃了。

如何挑选一棵好白菜？

虽然白菜物美价廉，但也得精挑细选，3点建议帮你买到好白菜。

看外观 选择叶片新鲜，无损伤，包裹结实，无黑点的大白菜。

闻气味 被喷过甲醛之后的白菜，根部白净，卖相极好，但会散发刺鼻的气味。气味明显就不要购买，但如果买到了有甲醛的白菜也不必担心，甲醛溶于水，可用水浸泡后再多次冲洗即可。

掂一掂 大小差不多的白菜，可掂一下重量，选较重的一个，一般含水量高，会更新鲜。

这3种白菜营养“各有所长”

大白菜 大白菜的维生素C含量为

37.5毫克/100克，和橙子差不多。而且草酸含量低，可生吃。每天吃上200克大白菜，就能满足一般成年人每日维生素C需求的70%以上，还算不错。

并且，每100克的大白菜含有1.2克膳食纤维，用来过冬贮藏的大白菜膳食纤维含量还会随时间呈现上升的趋势。饮食中增加膳食纤维的摄入可促进胃肠蠕动。

小白菜 和大白菜相比，小白菜的菜叶颜色更绿，且富含维生素C、胡萝卜素，其含量分别是大白菜的1.7倍和23倍，小白菜的β-胡萝卜素含量更胜一筹。β-胡萝卜素能在体内转化为维生素A，有益于眼部健康。

另外，小白菜的钙含量也不错，为117毫克/100克，是大白菜的2倍。

娃娃菜 娃娃菜和大白菜长得很像，只不过是迷你型的。虽然维生素C含量还不如大白菜的一半，但娃娃菜的钾含量却是大白菜的2倍，钠含量还比大白菜低，需要控血压的人群可以选择食用。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓