



## 这家咖啡店 营业员都是老年人 顾客也大多是“老咖”



这家咖啡店里,顾客和店员大多是老年人。记者 刘波 摄

如今,爱喝咖啡的年轻人越来越多,他们喜欢在咖啡店聚会、聊天、谈生意。然而在宁波,有这样一家咖啡店,顾客大多是白发苍苍的老人,里面的营业员也都是老年人,记者刚进店的时候,还以为到了上海的某时尚咖啡屋。

这家名为“乐活老闺蜜公益咖啡俱乐部”的店,位于海曙区南门街道万安社区,上个月才开始试运营,就已经引来了社区及周边众多爱喝咖啡的老年居民,还有一些原本没喝过咖啡的中老年人。

该店试运营一个月来,平均每天能卖出50杯咖啡,“每天上午10点和下午2点是客人最多的两个时段。”社区党委书记徐剑英说,他们还粗略统计过,社区及周边喜欢喝咖啡的老人有300多人,“这家咖啡店大有可为。”

“老闺蜜”位于万安社区的城市书房。“来书房看书的居民有减少的趋势,他们中大部分是老年人,有人就建议把城市书房打造成‘书咖’,可以一边看书一边品咖啡。”徐剑英说,更巧的是,去年10月,有一家爱心企业表示愿意捐赠一台商用咖啡机,并培训社区老年志愿者做咖啡。

于是,社区立即成立了“乐活老闺蜜公益咖啡俱乐部”,发动热心公益并愿意担当咖啡店营业员的老年人报名。最终有30多人报名,其中包括75岁的龚浓娣。

“20多年前,我和同事在E咖啡喝了人生第一杯咖啡后,就爱上了这个味道。”龚浓娣听说社区咖啡店需要义工,第一时间报了名。去年11月,爱心企业派人前来培训时,龚浓娣学得格外认真,“虽然会喝咖啡,但不知道怎么做咖啡,特别是拉花。”她说。

慢慢地,龚浓娣掌握了全套做咖啡的流程,每周她有半天时间要在咖啡店里值班。“上周有一天,我一连做了48杯咖啡。”可能是咖啡味闻得多了,那天

龚浓娣整晚没睡着。

龚浓娣的老伴也好这一口。“以前他每天午休醒来,都会在家喝一杯速溶苦咖啡。现在会到这里喝完咖啡,再去老年活动室和朋友们活动、聊天。他说,这样一下午都有好精神。”龚浓娣说。

按照约定,试运营阶段,顾客可以在店里免费喝咖啡,如果愿意的话,也可以向社区发展基金捐款。咖啡店正式营业后,每杯定价为9.9元,由顾客扫码打入社区发展基金。“这笔钱将用于社区治理、社区活动,以及慰问特殊人群。”徐剑英说。

65岁的郑飞星是俱乐部的志愿者,也是资深咖啡爱好者。“我从上世纪80年代末开始喝咖啡。”那时候宁波还没有咖啡店,郑飞星就花800多元买了一台进口的摩卡咖啡机,而当时他的月工资才150元左右。

“那时看到外国电影里,常有喝咖啡的镜头,我觉得肯定很好喝。”在家制作了第一杯后,郑飞星再也离不开咖啡了,“每天都要喝几杯,现在年纪大了,

一天最多喝两杯。一杯在家喝,另一杯则会去星巴克或其他咖啡店里喝。”“老闺蜜”开了以后,家外的这一杯他就选择在这里喝了,“希望以后大家一起学习,掌握更多的咖啡品种。”

截至目前,郑飞星家的咖啡机已经换了十多台。虽然“咖龄”很长,但郑飞星却一直不会拉花。这次培训,他就是冲着这门技术去的。现在,他已经能够娴熟地拉花,技艺广受顾客好评。

67岁的章杏玉是“老闺蜜”的老顾客,几乎每天上午和老闺蜜们跳完舞后都要来喝上一杯。

“我退休后在朋友的怂恿下去了咖啡店。头两次还觉得苦,后来就戒不掉了。”现在,章杏玉和朋友聚会必去咖啡店,品咖啡,聊家常,享受冬日阳光,慵懒且惬意。

当然,也有不少老年人不喝咖啡,就在店里点上一杯牛奶,77岁的崔莉芳就是其中一位。“咖啡的香气很好闻,只不过我担心喝了晚上会睡不着。但还是经常来,就想闻一闻那股香味。”她说。

记者 林伟 通讯员 陈杰



科普中国

宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 大冬天泡泡脚就是享受 但并非人人适合泡脚

冬天,大家也许都想下班回家用热水泡泡脚,来缓解一天的疲惫。热水泡脚似乎是冬日里的一种享受。但是泡脚有许多讲究,今天来科普一下。



### 热水泡脚确实能睡得更香

冬天泡一泡脚是一种享受,对于健康人群而言,泡脚的确可以辅助睡眠。

这是因为随着温度的升高,腿部和脚部的末梢血管扩张,足部的皮肤血流量也会加大,让核心区更好地散热,身体能更好地进入到睡眠的状态。

不过,需要注意的是,对于失眠人群,泡脚并不是一劳永逸的助眠方法。

失眠是由许多因素导致的,除了会引起体内环境紊乱的消化系统疾病等生理问题,还有情绪过于紧张、焦虑甚至抑郁等心理问题。对症下药,才能真正缓解睡眠障碍。

### 泡脚的正确姿势

首先,要注意热水的温度,40摄氏度左右即可,太高会破坏足部皮肤表面的皮脂膜,造成皲裂。

其次,还要注意泡脚的时间,防止造成低温烫伤。根据调查显示,泡脚时间不要超过30分钟,不然局部循环过快,会增加心脏负担。如果你使用的是

恒温的泡脚桶,最好不要边玩游戏边泡脚,这样会忘了时间。

最重要的是,千万不要用脚来试温度。因为足部的皮肤对其他地方的皮肤更厚,对温度的敏感性远没有其他人体的组织高,脚觉得“正好”,也许已经是烫了。

### 不是人人都适合泡脚

对于有些人而言,泡脚反而会带来负面作用,以下几类人群,在泡脚时最好要多加注意。

**儿童不能长时间热水泡脚** 和成年人不同,6岁前的儿童往往足弓还未完全形成。长期用热水泡脚,容易让足底韧带遇热松弛,缺乏弹性,有造成扁平足等影响的潜在风险。

**静脉曲张或动脉闭塞患者** 热水泡脚,会增加脚部和腿部的局部血流量。而静脉曲张则是静脉瓣膜功能不全、静脉血液回流不畅导致的血液淤积血管肿,多见于肢体前段,也就是足部和手部。所以,静脉曲张患者泡脚,就相当于在一个阀门紧闭的小溪里多注入了

一些水流。本来就拥挤,这样一来加重了静脉回流负担。

而动脉闭塞患者也是同样的道理,长时间泡脚并不会增加下肢血液的供应和回流,只会让问题加重。

**糖尿病患者** 对于糖尿病患者来说,泡脚是尤其要注意的。尤其是已经有了糖尿病足——这一并发症的群体。

糖尿病足患者大多下肢远端神经异常且有不同程度的血管病变。简单来说,他们的血管不会因为温度的高低而张缩,泡脚并不会给血液流通带来帮助。相反,他们对温度的感知远不如普通人敏感,有人觉得很烫的水,他们却可能觉得还正常,极易发生烫伤。

而且,糖尿病足患者的足部皮肤相对脆弱,一旦烫伤,后果比普通人严重得多,若不及时就医,甚至会导致足部感染、溃烂。

**足癣患者** 足癣又称脚气,并不只是人们想象中的“闷久了所以有味道”,而是一种真菌感染。许多足癣患者泡过脚也许会短暂觉得舒缓,还相信热水把真菌杀死了,其实这不过是饮鸩止

渴。

研究显示,只有把真菌放在100摄氏度的水中煮沸10到30分钟,才能让真菌灭活,失去致病性。但问题是,谁会拿开水来泡脚?相反,热水还会让足部毛细血管扩张,因此导致继发性细菌感染。

### “泡脚加药材更养生”吗?

很多人在泡脚的时候喜欢加一个“足浴包”,觉得这样能让泡脚的效果更好,但其实没有太大的必要。

药物真正对人体带来影响,就必须穿过皮肤或毛囊等组织到达真皮层,才能被毛细血管吸收。众所周知,你的脚大多时候都承载着你大部分的重量,很多长辈们甚至脚上长着厚厚的老茧。那些营养物质想穿透这些来渗入体内,是非常难的。

足底的吸收率和渗透率,和头皮、背部、前额等人体组织相比,是较弱的。把枸杞用在泡脚桶里,还不如喝掉来得实在。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓