

走一线 改文风

早晨6点的“烟火气”

4月21日早晨6点，包头市昆都仑区养老助餐集中配餐中心灯火通明。记者换上工服走进后厨，热浪扑面而来——两个机器人炒锅正翻着金黄的鸡蛋，大锅里小米粥咕嘟作响；面点间大姐手脚麻利，一屉屉馒头花卷带着麦香被码进保温箱。

6点半，贴着“友谊十九社区”的早餐搬上冷链车，司机老张发动引擎：“得嘞，7点前准到，不能让老姐姐们等。”5辆车分头扎进晨雾。这座2000平方米的“中央厨房”，一天5000份餐的头一棒，就这么跑起来了，而它当天要完成的，是为市内9个社区助餐点准时送去早餐。

友谊十九小区助餐点里，83岁的吴淑德刷个卡就端上了热粥、煮蛋和包子。她拽着记者坐下：“闺女你尝尝，这粥熬得比我熬的强。以前自个儿

糊弄一口，现在睁眼就奔这儿，老姐妹们边吃边唠，热闹！”

谁能想到，一年前这配餐中心还是个闲置仓库。2025年，昆都仑区属国企智慧康养公司投资500多万元，建成了老年“中央厨房”。负责人常志强给记者掏心窝子：“外面卖七八块的早饭，咱这儿特困老人3块钱管饱。不图发财，就图‘统一采购、统一加工、统一配送’12个字，省下的每一分都贴进饭碗里。”这种“微利兜底”的国企打法，正是昆都仑区给老人们吃的定心丸——市场够不着的地方，政府伸把手。

顺着这条线，记者摸到了“耀百岁颐养中心”，这是在废弃锅炉房的院子里建起的一座智慧化养老机构。130张床位全配上智能床垫，心率呼吸实时显示。负责人杨智勇说得实在：“智能设备是贵，可老人

的命比钱金贵。”目前38位老人已入住，22名护理员三班倒。坐在轮椅上的73岁老人隋素华拉着记者的手说：“这儿吃住都挺好的，家门口养老，儿女们也放心！”

医和养“两张皮”，是老人最头疼的事。在包钢三医院二楼“临家照护中心”，记者碰上了刘大爷的儿子。“87岁的老爷子上个月半夜房颤，值班大夫3分钟就冲过来了。为啥选这儿？就图8个字——‘楼上养老、楼下看病’，踏实！”

车往西开，到了卜尔汉图镇的银润湾康养中心，又是另一番天地。占地15亩的大院里，墙上写着“像爱孩子一样爱老人”。在这里，120张床位里80张专门留给失能失智老人。最让人挪不动步的是认知症专区——墙上挂着老包头的黑白照片，收音机里放着二人台。护理员小王轻声说：“他

们记不住昨天吃啥，可瞅见这些老物件，眼神都不一样了。”

从“医办养”到远离城区的银润湾康养中心“养办医”模式，再到社区嵌入式的小型照护站，昆都仑区用3种模式织密了一张立体化的医养融合网，让不同身体状况的老人都能在家门口找到属于自己的“医”靠。

采访快结束时，记者在配餐中心门口碰上了美团骑手小刘。他正端着一份平价工作餐扒拉——那是食堂剩的安全餐。边吃边接单，给独居老人送饭。“这片6户老人我门儿清，谁口轻谁口重，捎带买盒药都是常事。”食堂把剩餐优惠卖给骑手，再下单让骑手送餐，“一盘餐，两头热”，企业减了浪费，骑手多了收入，老人落个方便，政府多了双“移动探头”。一个小点子，四方都受益。临近傍晚，友谊十九小区

的助餐点里，老人们吃过晚饭正围着下棋，笑声飘出老远。当普惠的初心与市场的活力拧成一股绳，一条普惠养老的破局之路，正在这座老工业城区徐徐铺展。

【记者手记】

跑完昆都仑区这趟养老线，最触动我的不是那些智能设备，而是早晨6点亮起的灶火，和83岁老人吴淑德端起热粥时眼角的笑纹。从废弃锅炉房院内新建起的颐养中心到三甲医院的照护中心，从骑手小刘的送餐箱到银润湾墙上的老照片，我看到的不是宏大的改革叙事，而是一碗饭、一次呼叫、一个眼神里的踏实。应对老龄化，答案从来不在文件堆里，它就藏在每一个被认真对待的日常里。这条路，昆都仑区走得实在。

（据《内蒙古日报》）

在社区邻里中心当洋助理，「巴适得板」



◀ 2月4日，迪伦在桐梓林“2026年味分享会”上分享家乡故事。（四川成都桐梓林国际社区/供图）

我是一个在四川成都生活了近10年的英国人。今年年初，我有了一个新身份——桐梓林国际社区邻里中心的外籍社区主任助理。

桐梓林国际社区是成都外籍常住人口最集中的区域之一，外籍居民约占整个社区人口的1/5。10年来，我见证了这片“国际邻里”的温暖生长，也有幸成为连接中外居民的“联络员”。

与成都的缘分，始于舌尖，深于烟火。我在这里遇见了现在的妻子，一名地道的四川姑娘，是她带我走进了成都热辣鲜活的生活里，让我感受到家的温馨。我也认识了很多热情善良的朋友，他们的友好让我很快融入了这里。后来，看到社区邻里中心招募国际志愿者，我毫不犹豫地报名参加，希望将我在这里感受到的善意与温暖传递给更多的外国朋友。

作为志愿者团队的一员，每当有新的签证政策等重要文件

发布，我们都会及时梳理要点，在联络群里同步给社区的外籍居民。随着经验不断积累，我也正式受聘成为“洋助理”，能够更深入参与社区事务，丰富、便利居民的社区生活。

解决大家的难题是我工作重要的一部分。比如如何使用医保一直是很多外籍居民关心却又搞不明白的问题。当时，我们把大家的疑问一条条记下，整理汇总后，通过社区统一反馈给医保部门，很快就收到了清晰准确的官方回复。我们以此为基础，整理成一份权威易懂的中英文双语本地医保使用指南，第一时间分享给社区外籍居民。我们还拍摄了生动有趣的科普短视频，方便大家更快理解政策细节。大家的积极评价让我真切感受到，这些微小的付出，跨越了语言和文化，能够实实在在帮助很多人。

鼓励大家加强沟通和文化交流也很重要。在社区，我结识了一名来自墨西哥的工程师朋

友。他总是念叨家乡的味道，也想让邻居们尝尝正宗的墨西哥风味。于是在社区的支持下，我们一起策划了一场小范围的“墨西哥美食之夜”活动，受到大家的欢迎。后来，类似活动举办得多了，渐渐发展成为社区“国际美食荟”主题系列活动。墨西哥卷饼、英式下午茶、中国川菜轮番登场。来自各国的居民围坐在一起有说有笑，品尝特色风味、畅谈如何制作美食，食物就这样成为拉近我们心灵的共同语言。

此外，我牵头负责的英语角，也成为社区每周的固定活动。我教中国朋友们说英语，他们也耐心带着我讲四川话，久而久之，“巴适得板”“要得”这些地道俏皮话，我张口就来，说得格外顺口。

我早已经把桐梓林当成了家。常常有人问我：“你一个英国人，怎么在这里待了这么久？”我总是笑着回答：“因为在桐梓林，日子过得‘巴适得板’。”这份“巴适”的背后，是我在这里真切拥有了一种被接纳、被需要、被信任的踏实感。尤其是当上“洋助理”后，我更像是融入了这座城市国际化进程的细微脉络里，亲眼见证、亲手促成了一个又一个彼此理解、文化相融的瞬间。我也希望把这份踏实感传递给更多人。

（作者迪伦·詹姆斯·亚当斯，四川成都桐梓林国际社区邻里中心外籍社区主任助理，本报记者游仪采访整理）

（据《人民日报》）

睦邻欢聚 好物焕新

近日，北京市西城区金融街街道新华社社区举办第八届邻里节活动。活动以“好物焕新·乐享生活”为主题，设置青少年跳蚤市场、绿植交换等活动，搭建邻里互动交流平台，传递绿色低碳生活理念，增进邻里情谊，营造睦邻友好、共建共享的和谐社区氛围。

（邢广利/摄影报道）



▲居民在邻里节活动上分享绿植。



▲居民参加邻里节活动。