

爱心团圆饭 温暖小岛老人心



□记者 陈超 张真

新春佳节到来前夕,《阿拉来帮依》栏目特别携手舟山市诚心社工服务中心的志愿者们,前往小岛上的独居老人叶其裕家中烹任一顿充满爱意的年夜饭,让老人提前感受新春的喜庆氛围。

“家里就我一个人,去年在医院住了3个月,实在是很寂寞。住院的时候都是外甥照顾的,平时他一般不来。”家住盘峙岛的叶其裕现年82岁,早年离异,所育的两个孩子也在多年前不幸离世,如今,

年迈体弱的他独自生活在岛上。

了解到实际情况后,记者当即决定为叶其裕准备一顿丰盛的年夜饭。为此专程联系了舟山市诚心社工服务中心的志愿者们,一起去菜场挑选老人爱吃的食材,还备好了新春对联、理发工具等物品,一同前往盘峙岛。“早上六点就起床过来了,买了虾、鱼、豆腐、肉、芹菜……做一顿饭,大家聚在一起吃个开心。”舟山市诚心社工服务中心志愿者陈爱菊说。

一到叶其裕家,大家便忙碌起来,洗菜、切菜、备菜,厨房里一片热火朝天的景象。“菜很多,这么多人热闹足了。”看着厨房里忙碌的身影,叶其裕还热心地拉着记者前往自己的菜地里摘取新鲜的蔬菜,“蔬菜我自己有种的,你们今天也

尝尝,现在的蔬菜都甜口的,很好吃。”

11时许,叶其裕的专属年夜饭正式开席,红烧肉、盐水灼大虾、清炒时蔬……一道道色香味俱全的佳肴被依次端上桌,还有特别为老人准备的水饺。“他说我家从来没那么热闹过,只有外甥陪去饭店吃饭过了,过年每年都一个人了,很孤单,这次我们来了他很开心的。”陈爱菊边给叶阿伯夹菜边感慨,“我们志愿团队在今后几年再来帮他做顿年夜饭,希望他感受到温暖。”

午饭结束后,记者又和志愿者们将春联贴在老人的家门上,还为叶其裕及岛上的其他老人们提供了贴心的理发、修剪指甲等服务,让老人们以崭新的面貌迎接新的

一年。“过年的头发都上门给我理好了,春联贴着也喜庆,真的太谢谢了,你们多来来,心里高兴。”叶其裕开心地摸了摸头发。

对于高龄独居老人、孤寡老人等特殊群体而言,每一份关怀都如同冬日里的暖阳,温暖而珍贵。在这个新春佳节里,让我们共同祝愿所有的老人们都能拥有一个温馨、快乐、充满爱的节日时光,也祝愿他们的每一天都如同这顿年夜饭一样,充满欢声笑语与美好回忆。



扫码看视频

新年喜乐会上添福气集喜气

本报讯(记者 王胜 胡思佳 通讯员 李华 文/摄)由区文化和广电旅游体育局主办的“定好玩·已有趣”2025新年喜乐会日前在区文化馆等多个场馆同步展开,这场融合了传统韵味与现代新潮、文化底蕴与艺术享受的活动,让市民在欢乐的氛围中迎接春节的到来。

在区文化馆四楼展厅,一系列充满年味的活动吸引了不少小朋友及其家长参与。在金箔卷轴日历制作区域,大家围坐一堂,在专业人士的指导下,将金箔纸贴至自己绘制的精美图案,或寓意吉祥的“福”字上,制作出新年日历。不少小朋友还参与到现场写春联、写“福”字活动中,他们在书法爱好者的指导下,手握毛笔,一笔一划间略显生疏,也传递着对新春的美好祝愿。

“这里的活动很丰富,很多都和春节、传统习俗有关,孩子特别喜欢。”市民胡倩当天特地带着孩子与家人前来,一起参与了金箔卷轴日历制作,在“许愿树”上留下了新春的祝福,并以喜庆的装饰为背景留下新春合照。

除了年味十足的体验活动外,活动现场还设置了手冲咖啡体验



区、香氛DIY制作区以及互动游戏区等,市民们现场体验制作并品味

醇香的手冲咖啡、动手制作个性化香氛、参与趣味横生的游戏、观看

童趣十足的电影,尽情享受文化与艺术带来的无限乐趣。

区妇联助力“妈妈的味道”共富发展

本报讯(记者 乐珂琰 王胜 通讯员 葛琳璐)“妈妈的味道”是省妇联扶持助力妇女就业创业的公益品牌。近年来,区妇联不断推动“妈妈的味道”品牌产业化发展、引领广大妇女从厨房“小灶台”走向共富发展大舞台。

记者了解到,在推进“妈妈的味道”公益品牌建设中,区妇联通过美食、手作等载体,挖掘、引导有手艺、有创意的巾帼创业者在共富发展中找到自身定位,也让具有定海特色的山味、海味、共富味道在青山绿水间融合成一道道“妈妈的味道”。在定海古城,就有一家“妈妈的味道”百店(集合店)——非遗食肆。

走进非遗食肆,只见在展架上,古城状元糕、白泉豆酥糖、双桥年糕片、金塘小麻饼等特色美食整齐排列,一旁的展示区里还展有许多精美的非遗手作产品。随着春节临近,店员们将带有“妈妈的味道”LOGO元素的红灯笼挂

了起来,并将一幅幅非遗文化展示挂轴固定在墙上,进一步烘托店内的新春氛围。

“我们主要以‘槐花井’年糕为主,这是我们的非遗产品。我一直有个想法,就是把更多本地的非遗产品聚在一起,这样游客和市民购买起来也更加方便。”非遗食肆主理人侯玲玲告诉记者,区妇联给予她很大的支持,为其出谋划策,制定非遗美食推广方案,多次组织参加市巾帼共富市集和“妈妈的味道”公益直播活动,并帮助提升店铺形象。

在“妈妈的味道”公益品牌的辐射带动下,定海“两廊一城”沿线的“千坊”也得到了蓬勃发展。截至目前,区妇联已培育“妈妈的味道”百店千坊11家,打造“妈妈的味道”集合店2家,举办“妈妈的味道”线下线上市集和直播活动20余场,两名巾帼主播成为全省“妈妈的味道”品牌大使,以多形式、多渠道助推“妈妈的味道”共富发展。

警惕这个“春节病” 安安心心过大年

本报讯(记者 倪妮 通讯员 徐博盛)随着春节的临近,节日氛围渐浓,聚餐机会增加,暴饮暴食及过量饮酒将增加心血管疾病的发病概率。记者从上海瑞金医院舟山分院了解到,近期该院因饮酒诱发心脑血管疾病的病人明显增加。

现年48岁的庄先生(化名)平时在家吃饭小酌两杯,年底聚餐更是酒不离口。近段时间庄先生半夜阵发性出现胸闷胸痛,每次持续五六分钟,不过能自行缓解。庄先生也没在意,还是“坚持”奔赴酒局。在一次酒后,又出现胸闷胸痛程度加剧、喘不过气、流汗不止等症状,他赶紧来到上海瑞金医院舟山分院就诊。

在进行相关检查后,庄先生被确诊为急性冠脉综合征,医务人员及时放入一枚支架扩张了狭窄血管,术后庄先生胸闷胸痛症状消失。

据上海瑞金医院舟山分院心内科主任张静介绍,急性冠脉综合征是一种严重的心血管疾病,属于冠心病的一种严重类型,一旦发生

胸闷、胸痛的症状,一定要引起重视。50%以上的透壁心梗和有严重胸痛的患者出现恶心、呕吐,偶尔有腹泻,尤其多见于下壁心肌梗患者;其他的症状包括大汗淋漓、虚弱无力、眩晕、心悸等症状。

张静表示,如果出现上述症状,最好的自救方法就是发现疑似急性缺血性胸痛症状时应立即停止活动,马上坐下或躺下,尽快呼叫120与急救站联系,不应随意搬动患者或陪同患者步行到医院诊治。若胸痛症状1-2分钟后没有缓解,立即舌下含服1片硝酸甘油(0.5毫克);若3-5分钟后症状不缓解或加重,再舌下含服1片硝酸甘油(0.5毫克),阿司匹林(300毫克)嚼碎含在舌下,120到场后将患者送至急诊。

新春佳节期间,市民更要保重身体,特别是心血管疾病的患者,一定要注意防寒保暖,饮食节制,适量饮酒。保持充足的睡眠,控制血压、血糖,寒冷天气尽量避免户外运动,保持情绪稳定,尽量避免剧烈的情绪波动。

