

## 民生一线观察

## 养老服务业来了不少年轻人

习近平总书记强调：“我们要在全社会大力提倡尊敬老人、关爱老人、赡养老人，大力发展战略，让所有老年人都能有一个幸福美满的晚年。”截至2024年底，我国60岁及以上老年人口已经超过3.1亿人。如何更好实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所为？近年来，随着养老服务体系建设完善，不少年轻人积极参与社区治理、服务老年居民，以真心换真情，实现了温情的双向奔赴。

——编者

## 老年食堂专职营养师方涛——

## “看着老人们吃得健康、精神倍儿好，就觉得工作有价值”

本报记者 李俊杰

临近中午，安徽省安庆市大观区石化路街道大湖社区的老年食堂热闹起来，热气腾腾的肉烧豆腐果、毛豆炒鸡丁、西红柿炒鸡蛋等10多个菜品在窗口一字排开。

“小方，今天的菜哪些适合我吃呀？”72岁的胡金余习惯性问道。1988年出生的方涛在这里被老人们唤作“小方”，是大湖社区老年食堂的专职营养师。

“胡爷爷，您要注意控脂、控压、控糖。”方涛俯下身，指着墙上的菜单说，“今天的茭白炒肉丝、辣椒炒豆腐、洋葱土豆片就很合适，既能补充营养，吃着也没负担。”

大湖社区有8000多名居民，其中60岁以上居民近3000人。2022年，安徽省开展“十大暖民心行

动”，大湖社区老年食堂成为安庆市建设的首批社区老年食堂，并于当年10月正式营业。

2024年初，方涛来到大湖社区老年食堂工作。同年6月，他主动报名考取营养师资格证，成为食堂的专职营养师。在这里，他见证了专业饮食指导给老人们带来的改变——有“三高”的老人通过合理配餐，血压、血糖逐渐稳定；挑食的老人在营养师的耐心引导下慢慢调整口味。

方涛深知，老年人身体状况差异大，“一个菜单管所有人”的模式行不通。为此，他每天提前研究食材特性，结合营养学知识制定分类餐谱。针对“三高”老人，餐食制作以蒸煮、凉拌为主，严格控制每日油盐摄入量；针对消化功能弱的老人，注重餐食软烂、易消化；针对身体硬朗、追求口味的老人，搭配调剂口味套餐，适当增加红烧、香煎类菜品。“看着老人们吃得健康、精神倍儿好，就觉得工作有价值。”方涛说。



## 热议

保障和改善民生，需要持续在关键“小事”上用心用情用力，不断擦亮民生底色

曾经，上海一些老旧小区因为居住人口多、居住面积狭小，住房里没有专门设计卫生间，导致居民只能以“拎马桶”方式解决如厕问题，给日常生活带来诸多不便。今年9月底，随着最后6493户的卫生间改造完成，上海居民终于彻底告别“拎马桶”的生活。

小马桶，大民生。近年来，上海深入践行“人民城市”理念，加大力度推进老旧小区卫生条件改善，重点解决居民“拎马桶”问题。许多居民从此获得“多一平方米”的幸福，居住品质有效提升。“拎马桶”问题虽小，但与群众日常生活息息相关，这一问题得到彻底解决，体现了一个城市不断保障和改善民生的努力。

习近平总书记强调：“人民对美好生活的向往就是我们的奋斗目标，抓改革、促发展，归根到底就是为了让人民过上更好的日子。”从易地扶贫搬迁到农村“厕所革命”，从老旧小区加装电梯到地下管网改造，从发展普惠托育到发放育儿补贴……新时代以来，随着一件件关键“小事”得到解决，人民日益增长的美好生活需要正在不断得到满足，民生细节更丰富，民生底线兜得更牢，民生也更有温度。

## 为了“多一平方米”的幸福

曾言



## 街道社工陈杭星——

## “激发老人们内在的力量，让他们被认可被尊重”

本报记者 刘新吾

清晨，薄雾还未散尽，重庆高新区香炉山街道社工陈杭星背双肩包早早上岗，里面装着台账、政策手册和应急物品。

“今天要先去陈老师家回访，再陪李婆婆去办无障碍设施申请，下午还要和张爷爷核对手工制品义卖清单。”两年前，00后陈杭星从大学社会工作专业毕业后，来到康居西城社区驻点成为职业社工，服务对象包括565名老人，其中有165名残疾老人。

面对繁重工作，陈杭星凭借专业能力与真诚态度，成为老人们口中亲切的“小陈”，为社区助老服务作出贡献。

渝馨家园是当地残联打造的“残疾人之家”建设品牌，陈杭星刚走进门，老人们就热情打招呼：“小陈，你来啦。”

亲切源自真情投入。去年6月，视力残疾的独居老人陈爷爷在家摔倒。接到志愿者电话反馈后，陈杭星立即联系社区工作人员上门，协调医疗资源、跟进康复情况。

老人渡过险关后，陈杭星将老人送到敬老院，反复沟通床位、护理方案，陪着陈爷爷办理手续、整理物品，直至老人安稳住院。分别时，陈爷爷紧握她的手：“小陈，没有你，我真的不知道该怎么办。”

陈杭星能得到老人们的肯定，除了热情与细心，还因为她专业的方法。

初到渝馨家园，面对众多老人需求，她一户一户上门走访，详细了解情况。

“我和助残志愿者用了近两个月时间，才做到对老人们的需求和困难了解清楚。”陈杭星说，为了更好开展工作，她建立起“红橙黄

蓝”四色管理台账——红色代表急需重点关注的高危残疾老人；橙色代表面临生活困难、生活压力大、经济压力大的困境老人；黄色是日常照料需求的高龄残疾老人；蓝色代表能够正常生活，需要定期关注的残疾老人。

有了这份档案，陈杭星就有了通向每位老人内心的“服务地图”。通过她的专业服务，这里的老人都把她视为家人，“孩子不在家，我们有啥事情，都是和她说，我们都把她当成亲女儿。”60岁的景晓光老人说。

作为一名专业社工，陈杭星深知既要解决老人一时之困，更要陪伴并鼓励老人获得认可，让老人更有尊严。

在陈杭星的服务对象中，还有很多具备一定自理能力的独居老人。她依托“巧手梦工坊”，对老人开展技能培训。从串珠到编织，她耐心陪伴大家学习手法、鼓励尝试。当老人担心作品无人问津时，她又想方设法联系爱心企业组织义卖。

参与活动的张阿姨感慨：“做这些手工，既增加了收入，也充实了生活，我们有了更多获得感。”

“不能将老年人单纯看作‘被帮助者’，他们身上也有很大的潜能。”陈杭星说，“社工要做的，是激发老人们内在的力量，让他们被认可被尊重。”

截至目前，陈杭星累计帮扶百余户困难残疾老人家庭，获得多项国家级志愿服务奖项。“比起奖杯，我最珍视的仍然是老人们在路上认出我时，那一声‘小陈，你来了’。”陈杭星说。



## 扬州聚焦新就业群体持续强化关爱措施

## “暖新”服务，与治理增效同频共振

本报记者 尹晓宇

夜幕低垂，江苏省扬州市万象汇商圈灯火璀璨。外卖骑手张春送完晚高峰的最后一单，熟门熟路地走进了双桥社区24小时新就业群体服务站。只见他接满热水，坐进沙发，给手机充上电，从刚才紧张的跑单状态里松弛下来：“有了这‘歇脚地’，跑单都更有劲了！”

万象汇商圈汇集了几百家商户，活跃着一大批快递员、外卖骑手等新就业群体。这间24小时“不打烊”的服务站，已成为商圈数百名新就业群体的“暖心之家”。“我们配备了休息座椅、微波炉、应急药箱等设施，全天免

费开放。”扬州市邗江区双桥社区党委书记李扬介绍。

这样的“暖心驿站”在扬州有1300多个，可提供休息充电、饮水如厕、应急救援等10余项服务。同时，为了避免驿站找不到、服务忙闲不均等情况，扬州市在主城区开发了线上“暖新地图”，各站点的状况一目了然。

不只是基础保障，针对就餐难、带娃难、看病难、学历提升难等问题，扬州打造了多元“暖新”服务体系。

为了解决就餐难，扬州线下授牌首批100个“友好就餐点”，线上在外卖平台设立

“爱·新”淮扬菜美食专区，覆盖300余家品牌商户，1600多个门店，通过“专属折扣+优惠卡券”模式，为新就业群体提供物美价廉的“暖新餐”。

此外，打造文昌商圈、三盛商圈、仁丰里街区等10个骑手“友好商圈”“友好街区”，推动车辆维修站、护“新”法律服务站、技能培训中心、“小哥学院”、专用停车场等10余种服务落地。

被温暖的骑手们，也积极参与城市治理回馈社会。

“我天天在社区周边跑，顺手的事能帮就

帮。”这是京东骑手葛承红常挂在嘴边的一句话。作为社区“爱家”专员，她每天配送餐品之余，总会格外留意辖区内行动不便的老人。得知文苑社区苏农五村小区独居的张奶奶腿脚不便，无法亲自去社区办理尊老金认证，葛承红主动上门，帮老人拍照、填写表格、跑腿代办。

邗江区市场监管局党委充分发挥外卖骑手“走街串巷、行动灵活”的优势，联合邗上街道引导外卖骑手志愿者当好“食品安全观察员”，将发现的食品安全问题第一时间向社区和监管部门进行反馈。

据统计，扬州已有300多名快递员、外卖员受聘担任“食品安全观察员”“助老送餐员”“社区‘爱家’专员”等职责，积极参与食品安全监督、消防安全宣传、车辆停放整治、助老养老等志愿服务。扬州市委组织部组织部处长孙凯表示，“我们将持续强化关爱措施，拓展友好场景，推动服务暖心与治理增效同频共振。”

## 民生改善在身边

本报记者 申少铁

人乳头瘤病毒（HPV）疫苗自2025年11月10日起被纳入国家免疫规划。按照国家政策，各地为2011年11月10日以后出生的满13周岁女孩免费接种两剂次双价HPV疫苗。接种HPV疫苗有什么好处？接种过程需要注意什么？记者采访了相关专家。

“HPV疫苗接种是降低宫颈癌患病风险最经济、最有效的长期干预措施。”中国疾控中心免疫规划首席专家、研究员安志杰说，宫颈癌是常见女性恶性肿瘤，严重威胁女性身心健康。接种疫苗不仅可以有效预防宫颈癌，也可以降低因感染HPV导致的其他疾病的发生。

“双价HPV疫苗共需接种两剂次。完成首剂接种后，间隔半年接种第二剂次，间隔期最好不要超过一年。”中国疾控中心免疫规划首席专家、主任医师王华庆说，接种前，孩子和家长应提前了解HPV疫苗及其针对疾病的的相关知识，以及接种的流程。接种时，携带孩子及监护人的身份证件、儿童预防接种证，要仔细阅读知情同意书，配合现场预防接种工作人员询问，详细提供孩子的健康状况以及既往的疾病史、过敏史、接种禁忌等情况，由接种医生来判断是否可以接种。

王华庆提示，接种HPV疫苗后，可以用棉签轻轻按住接种部位，避免揉搓，并务必留观30分钟。回家后，适当休息，保持接种部位清洁，多喝水。如出现注射部位疼痛、红肿等局部反应，通常居家处理即可，如冷敷缓解疼痛等。如出现低热（低于38.5摄氏度）、乏力、食欲减退等情况，注意多休息。如出现严重不适，建议及时请医生诊治。