



我家的难事
解决了
·
老有所养

“走，上老年食堂吃饭去！”

本报记者 邵玉姿

“走，上老年食堂吃饭去！”
瞅着雨停了，67岁的张亚洲赶忙拉上老伴儿出门。他说的“食堂”，是社区老年食堂。去年秋天，食堂开业，一度成为大伙茶余饭后热门话题。这个好消息，也解决了张亚洲一桩“心事”——吃饭。

吃饭，本是常事，竟成“心事”？说来话长。
张亚洲和老伴儿洪志华，原住在河北承德一个县城里。退休后，老两口到承德高新区滨河社区梧桐苑小区居住。小区楼新、环境好，老两口满意。后来，为了照顾小孙儿，老伴儿要到福建福州女儿家帮忙。

自己也去福州吗？想来想去，张亚洲决定留在承德。“去南方，气候差异大，饮食也不同。我这把年纪了，万一不适应，不还给闺女添麻烦嘛？”吃饭咋办？他跑遍小餐馆，拍下视频，让女儿别担心。“没事我就自己在家简单做点儿，要想出去吃了，楼下这么多馆子，我一个一个慢慢尝。”

2019年上半年，张亚洲不小心摔伤了腰，落下毛病，拎点儿重物就疼，走路稍远也难受。2020年，老伴儿身体也出了状况，下楼买菜总迷路，在家做饭老忘关电源——一查，是轻度老年痴呆症，去年病情转重。张亚洲飞去福州，把她接了回来。

一人吃饭还能简单对付，老伴儿回来了，张亚洲心想：绝不能凑合。

一开始，他每天张罗着买菜做饭，劲头十足。可毕竟上了年纪，加上腰椎旧伤，几天下来，有些力不从心。“老伴儿还要照顾，我这身体可不能垮。”张亚洲决定不在家开火了，一日三餐，带着老伴儿在楼下小饭馆吃。

“小区门口都是米线店、拉面馆和包子铺之类的，饮食单调，有的卫生状况也一般。”听朋友说，3站地外有个连锁快餐食堂。他去了几次，发现也不是长久之计。“老伴儿晕车，我腿脚不好，吃一顿饭，走过去要40分钟，回来腰不好受。”

女儿担心他们，让老两口去附近大饭店吃，“多点几个菜”。张亚洲还是有顾虑，“点少了不够麻烦人家的，点多了浪费，花销还不少。”

时间久了，老伴儿觉得自己拖累了他。张亚洲心里也难受，“没想到老了，吃饭成了最大的问题。”



▲张亚洲（左）和老伴儿在河北省承德高新区滨河社区老年食堂吃饭。

关鹏玉摄

惊喜发生在去年9月。

一天中午，张亚洲和老伴儿在楼下餐厅吃午饭，一个独居老人恰好路过。张亚洲招呼他坐下一块吃。老人忙摆手，笑着说：“老张，社区老年食堂开门了！咋不上那儿吃去呀？”

这一消息让张亚洲兴奋不已。他带上身份证，到社区登记，一会儿工夫，一张滨河社区老年食堂饭卡到手。“拿着它，您可以直接去食堂用餐。”社区居委会副主任于岚笑盈盈说。

滨河社区老年人多。常住人口中，60岁以上老人1177人，80岁以上的94人，大多都是张亚洲这样的“空巢”老人。为了解决老年人吃饭难问题，按照政府主导、企业运营、多方参与模式，社区建了老年食堂。

于岚介绍，“食堂的助餐对象为辖区年满60周岁的老人。一、二级重度残疾人、失能半失能人员用餐享受成

本价；辖区常住80周岁以上老人享受半价；离休、优抚、低保和90周岁以上老人可免费用餐。社区老年食堂，从根本上解决了老年人吃饭难问题，减轻了子女的照料负担，为社区老年人带来‘家’一样的温暖。”不止滨河社区，承德高新区12个社区实现老年食堂全覆盖。

一日三餐有了稳定着落，张亚洲松了一口气。“食堂的营养套餐顿顿不重样，每天每人只需20元。这搁以前，最多够一顿。”穿小径、过凉亭，听鸟语、闻花香，从家出发不到10分钟，老两口便来到了社区老年食堂。

香酥鸭、木须肉、芹菜鲜粉、什锦菜心、溜豆腐丸子……餐台上，刚刚出锅的十余款菜肴冒着热气。餐台一侧，透明的操作间里，身穿白色工作服的厨师还在忙活。6张餐桌干净整洁，纸抽、牙签、调料摆在桌上，一应俱全。“你看，食堂每天的菜谱都会提前一天公示。菜、饭、汤一样不少，还分了低糖、低脂等多种套餐，

荤素搭配，特别适合咱老年人吃。”取餐时，张亚洲指着一旁的布告栏向记者介绍。

取好餐坐下，张亚洲没着急动筷子，拿出手机拍了一段视频。“这是今天的营养午餐。我俩都快吃胖了，你妈妈说该减肥啦！”拍了拍食堂和餐食，又拍了拍坐在对面欢笑的老伴儿，张亚洲把视频传给了千里之外的女儿。“自打社区有了老年食堂，女儿是彻底放心了。”

让老两口暖心、也让女儿放心的，还有食堂的送餐服务。

前阵子，洪志华下楼摔伤了胳膊，张亚洲在家照顾，无法去食堂用餐。社区食堂的志愿者了解情况后，为老两口把热腾腾的饭菜免费送上了门。

“那些孩子们的服务态度都特别好！”洪志华说。

记者手记

小餐桌 大能量

老有所养是“家事”，也是“国事”。中国是老年人口最多的国家，满足老年人多方面需求，让老年人能有一个幸福美满的晚年，是各级党委和政府的重要责任。

面对人口老龄化趋势，中国出台了一系列举措，建立了以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系，越来越多老人在精准贴心的养老服务中安享乐享晚年。

加强养老机构建设、培养养老护理人才、开展养老助餐服务、推广“时间银行”互助养老服务模式……当前，各地积极探索多元化养老服务新模式，不断推动我国养老事业高质量发展。

河北承德推出“普惠+精准”养老模式，从解决就餐等老年群体最迫切的需求入手，惠及空巢、失能、优抚等老年人群，为老人打造“舌尖上的幸福生活”。目前，河北、山东、江苏等多省份均在推广社区老年食堂模式。

社区小餐桌托起幸福夕阳红。美味可口的营养餐、细致入微的送餐服务……滨河社区老年食堂里，一位位老人围坐在一张张小餐桌前，脸上洋溢着幸福的笑容。小餐桌，大能量。它不仅温暖了老人的心，还让儿女放下了牵挂的心。

如今，在各地各部门不懈努力下，老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安、老有所为的美好愿景，正化为一幅幅现实的幸福图景。

数说“老有所养”

▼安徽省马鞍山市和县莲塘安老颐养中心，保健人员带老人户外观光。
秦祖泉摄（人民视觉）



►江苏省淮安市浦楼街道延安路社区门球场，老人正在打球锻炼身体。
王昊摄（人民视觉）

2022年底前，确保每个县（市、区）至少建有1所以失能、部分失能特困人员专业照护为主的县级敬老院。

▼内蒙古自治区呼和浩特市玉泉区小召前街街道办事处五塔北街社区“为老餐厅”，老人在吃早餐。
丁根厚摄（人民视觉）



“十三五”期间，全国各类养老服务机构和设施从11.6万个增加到32.9万个，床位数从672.7万张增加到821万张。

到2025年，乡镇（街道）层面区域养老服务中心建有率达到60%，与社区养老服务机构功能互补，共同构建“一刻钟”居家养老服务圈。

▼山东省乳山市南黄镇院后村暖心食堂，一位老人展示自己的互助养老手册。
新华社记者 郭绪雷摄



2021年，我国居民人均预期寿命提高到78.2岁。

▲湖南省常德市汉寿县龙阳街道社区日间照料中心，老人在阅读。
新华社记者 陈思汗摄



▲河北省秦皇岛市秦皇燕达金色年华健康养护中心内，工作人员帮助老人做康复训练。
曹建雄摄（人民视觉）

到2025年，全国养老机构护理型床位占比提高55%。

数据来源：“十四五”规划纲要、民政部等视觉统筹：潘旭涛



扫描二维码观看视频