



“大暑时节,青岛老城区陡峻的坡道被晒得泛出白光。市南区江苏路街道齐东路社区助老食堂的送餐员们却迎着滚滚热浪,争分夺秒地为社区内近180位行动不便的老人送去热腾腾的饭菜。”

因地势特殊,齐东路社区助老食堂覆盖了大量需要送餐上门的老人。食堂每日需准备近400份餐食,其中180份需由送餐员逐户送达。这支6人的送餐队伍堪称老人们的“餐桌守护者”。他们来自各行各业:有暂停午间接单的外卖员,有送完报纸赶来的投递员,有结束晨间执勤的海上救护队成员,还有社区公益岗的工作人员,最长的已在这条送餐路上坚守了4年。

7月25日,室外气温飙升至31摄氏度,热浪蒸腾。记者跟随送餐员的脚步,穿梭在老城区高低错落的街巷间,敲开一扇扇等待午餐的老人家门,体验、记录这份高温下的温暖传递。



更多精彩
观看



部分送餐员合影(左起:
刘德才、丁宏伟、
咎铁军、王军)

烈日下奔跑,滚烫中前行

——本报记者跟访助老餐厅送餐员记录热浪中的温情速递

记者 尚美玉 视频 孙利峰

开栏语

当老龄化成为全球性命题,如何构建科学、专业、人性化的养老体系?即日起,本报开设“养老世界观”专栏,将邀请医养界专家学者通过介绍国外发达国家和地区的养老经验和发展历程,为我国由“老有所养”向“老有颐养”提质升级提供跨界思考与借鉴。康复大学康复治疗实验中心主任徐辉博士于2002年赴日留学,2014年取得医疗福祉

养老世界观

解锁日本康养之道①

健康寿命优先于延长寿命



徐辉

进入21世纪以来,人口老龄化已成为全球范围内的结构性挑战。根据联合国预测,2050年全球60岁以上人口将达到21亿,占世界总人口的22%。老龄化不仅意味着人口结构的变化,更深层次地触及到国家医疗、经济、社会保障和人文伦理的诸多层面。尤其在亚洲,以日本、中国、韩国为代表的国家正在经历“未富先老”或“超老龄社会”的阶段转换,如何科学应对人口老龄化已成为公共政策的核心命题。

日本是世界上最早进入超老龄社会的国家。早在2005年,其65岁以上人口就已超过总人口的21%,2023年已达29%以上。这种缓慢而持续的老化进程,反而让日本在政策设计、社会适应、医疗与康复体系构建等方面积累了丰富经验。相比之下,中国老龄化进程虽然起步较晚,但速度极快,2022年全国60岁以上人口已达2.8亿,预计2035年将突破4亿,成为世界老年人口最多的国家。由于城乡发展不均衡、家庭结构转型迅速,我国正

1 “外卖老将”咎铁军:中午只送助老餐 顺手帮忙暖人心

7月25日上午10时,53岁的咎(zǎn)铁军准时出现在齐东路社区助老食堂后厨。分装、核对、搬箱,动作一气呵成。

“今天得早点走,李大姨家的坡陡,天热车子没劲。”他边说边把三个保温箱捆在车后座,大箱装套餐,两个小箱放单点的菜品,捆扎带勒得他手背青筋微微鼓起。

在分装餐的间隙,记者跟咎铁军聊起了他送餐的缘由。

咎铁军是陕西渭南人,20多岁

来青岛打拼,干了10多年外卖骑手。2021年底,助老食堂刚扩大运营,听在食堂干厨师的老乡提起餐厅缺送餐员,咎铁军毫不犹豫地接过了重担。“我跑这片区熟,中午这段时间就不接单了,只送助老餐厅的饭菜。”咎铁军说,“助老食堂是给老人解决吃饭的大难题,少接几单外卖不算啥。”

四年来,除了春节、五一和十一能休息一天外,其余时间都在送餐的路上。他的送餐箱里,总是装

着热乎乎的饭菜,准时出现在老人们的家门口。有一次,93岁的王姨在家中意外摔倒,怎么都爬不起来,恰巧咎铁军去送餐,他推开虚掩着的房门,三步并作两步扶起老人。“你要不来,我不知要躺多久……”老人含泪握着咎铁军的手说,咎铁军只是腼腆地笑着。见老人挪不动重物,他顺手搬开;瞥见门口垃圾,他默默地带走。“都是举手之劳,老人上下楼不方便,我顺手就干了。”他总这样说。

10时20分,分餐员把最后一份“冬瓜丸子汤”放进保温箱,咎铁军核对完38份餐品清单,跨上电动车。车座被晒得滚烫,他下意识地抬了抬臀部,脸上的汗珠滴在车把上,瞬间被晒干。“现在31摄氏度,等会儿太阳晒透了,路面温度更高。”他拧动电门,车子沿着斜坡向上爬,电机发出吃力的嗡鸣。“我的送餐量大,赶着12点前送完,先走了。”咎铁军说着,就消失在热浪里。

2 “活地图”刘德才:街巷烂熟于心 分秒必争准时送

上午10时20分,刚送完当天最后一份报纸的刘德才,马不停蹄地赶到齐东路社区助老食堂。他放下报袋,拿起送餐箱,迅速投入新角色。

两个月前,刘德才送报途中得知助老食堂送餐人手紧张,他主动请缨加入。“当时就想,送完报纸正好有空,能不能搭把手?”如今,他的电动车后座既装过报纸袋,也捆着保温箱。“送报纸要快,送餐要准。”

凭借对街巷的熟悉,刘德才心中自有一幅动态“送餐地图”。“有些老人起得早、午饭吃得早,我就先

送;吃得晚的老人,就往后排排,尽量让饭菜到老人手里时还是热乎的。”10时30分,他的电动车准时停在伏龙山路7号楼下。抱着餐盒快步上楼,“赵大叔,您的饭到啦!”92岁的赵先生腿脚不便,儿子在外地工作,自去年老伴去世后,就一直订助老食堂的餐。“天这么热,进来喝口水吧?”面对老人的关切,刘德才笑着摆摆手:“不喝了,还得赶紧去下一家!”

下楼时,阳光正烈,刘德才的额头上瞬间布满汗珠。他从车座下摸出毛巾擦了擦,又从保温箱里



觉得很温暖。”他边吃边说,额头上的汗滴进饭里,却浑然不觉,大口大口地扒着饭,“以前送报纸是传递信息,现在送饭菜,传递的是份牵挂。”

3 “战车女将”丁宏伟:三轮车里载期盼 送餐更是送温暖

上午10时30分,丁宏伟骑着自行改装的电动三轮车抵达食堂。作为送餐队中唯一的女性,45岁的她做事爽利,风风火火。车前放大保温箱,中间放回收餐盒,车后特制架子安置单点箱——这辆量身打造的三轮,是她迎战高温陡坡的“战车”。

丁宏伟以前自己开店,后来生意不景气在家待业。几年前,社区为了解决大龄人员再就业,把她安排到助老食堂。“刚开始觉得就是送个饭,后来发现,老人们缺的不只是顿饭。”她边说边往保温箱里装餐。“就像宋姨,老伴走了以后,她总

到最后送。送完餐后,她总会留下半小时,带着零食陪老人聊天解解。”

齐东路社区助老食堂负责人纪云波向记者介绍:“目前我们每天需为约180位老人提供送餐上门服务。为此,6位送餐员按服务区域划分了6条稳定的送餐路线,便于他们与老人建立熟悉关系。”面对送餐中可能遇到的困难,食堂也有暖心对策:“若老人听不见敲门声,送餐员会立刻联系食堂,我们通过联系家属查看家中监控确认老人安全。更有一些信任我们的家属,直接将家门备用钥匙存放在食堂。”

纪云波表示,食堂为所有送餐



员购买了意外伤害险,这份保障叠加日常工作中互助体谅的氛围,共同织就了一张有温度的守护网。纪云波感慨,“他们早已把老人的需求放在了心尖上。”