

身残夫妻扎根乡村公益五年—— 爱心菜园让助老食堂更暖了



近日,济南市济阳区曲堤街道鞠家村一片田地焕发新生,乡村助老食堂爱心菜园正式落地。鞠家村村民张传宝夫妇身患残疾,却始终心怀桑梓、回馈乡邻,自筹资金创办乡村公益助老食堂,常年为周边40余名留守、独居老人提供免费午餐。

1 残疾夫妻回馈乡邻,五年坚守守护乡村老小

9月17日上午,崭新的菜园田垄旁,身形歪斜、步履蹒跚的张传宝不停忙碌着。他仔细查看白菜苗缓苗长势,反复检查菜畦沟排水情况,话语里满是欣喜:“今天是个好日子。”作为米仓公益学堂、乡村助老食堂的发起人,常年饱受风湿性关节炎、股骨头坏死困扰的他,颈椎严重侧弯变形,站立行走皆伴随着持续疼痛,日常起居多有不便。

身体的残疾没有困住向善的初心,张传宝与同样身有残疾的妻子李柱霞,扎根乡村、默默奉献,数年如一日深耕乡村公益,守护着村里的老人与孩童。五年前,看到村内留守儿童假期无人看管、课业无人辅导,夫妻

俩将村口租赁的大米仓库改造为公益学堂,打造“米仓学堂”,为周边乡村孩子提供托管、课业辅导服务,切实解决了乡村家庭的育儿难题。

守护孩童成长的同时,张传宝夫妇也一直关注着村里的老人们。曾经看着自己长大的乡邻长辈,如今大多年迈独居、无人照料,日常三餐多数衍凑合,常常吃不上一顿热饭,平日里更是缺少陪伴与慰藉。2025年12月,张传宝夫妇再度改造米仓,自筹资金,开办乡村公益助老食堂。如今,食堂固定服务周边多个村庄的40多名老人,不仅解决了老人们的温饱难题,更让独居老人每日有处可去、有人相伴,驱散了晚年孤寂。

2 老人们把食堂当家,他为他们建成菜园

助老食堂运营后,老人们早已把这里当成第二个家。每天上午10点多,大家便陆续聚集到食堂门口,拉拉家常等候开饭。长久相处中,老人们自发结成互助小组,轮流择菜、烹饪、洗刷,主动担当食堂值日生,人人都是小院的主人。

在日常相处里,张传宝察觉到老人们更深层的精神空缺:吃饱穿暖之外,多数老人闲暇无事、独处无趣,缺少能休闲劳作、交流互动的固定去处。他因此萌生了开辟专属菜园的心愿:菜地产出的新鲜蔬菜可直接供应助老食堂,降低纯公益运营的食材成本,让食堂能更长久地办下去;更重要的是,菜园能为老人搭建专属活动空间,身体条件允许的老人可自愿前来松土、播种、浇水、除

草,在力所能及的农耕劳作中活动筋骨、消磨闲暇,劳作之余还能聚在一起闲谈互助。

扎根乡土的善意与自强不息的坚守,打动了无数人。相关报道被大量传播后,收获3万余次网友点赞,5000元心愿公益金精准助力项目推进,张传宝携手村里老人选址整地、购置菜苗,搁置许久的心愿终于落地。

如今这片距离助老食堂三四百米的菜园,已经成了老人们的新去处。9月17日揭牌当天,随着水泵正式启动,清凉的井水顺着菜畦流进地里,滋养着鲜嫩的菜苗,也滋养着老人们充实又温暖的晚年日常。这片小小的爱心菜园,成了鞠家村养老温情新的延伸阵地。

王倩 冯子芯

让更多老人享受优质养老服务 山东养老产业高质量发展政金企对接活动举行

本报讯 9月23日,山东省养老产业高质量发展政金企对接活动在济南举办。省民政厅党组书记、厅长庄严出席活动并致辞。活动搭建起政府、金融机构、养老市场主体协同对接平台,贯通政策落地、金融赋能、产业发展链条,推动养老事业与养老产业协同发展。

山东作为全国老年人口最多的省份,养老产业、银发经济发展空间广阔。近年来,全省深入落实积极应对人口老龄化国家战略,按照省委、省政府构建“政府有为、市场有效、社会有情、家庭有爱”老龄养老“四有”格局的部署,统筹推进养老服务供给扩容和市场主体培育,实现产业规模稳步扩大、质效不断提升。

活动现场,多部门集中释放政策红利,打出养老产业发展“组合拳”。省委金融办发布老年人意外伤害保险扩面提质政策及养老金融“好品金融”典型案例;人民银行山东省分行解读金融支持养老产业“五个

一”优化升级行动方案,公布养老金融服务质效评估优秀银行名单;山东金融监管局发布银行业保险业养老金融高质量发展三年行动方案。省民政厅推出养老服务产业重点举措,省卫生健康委解读医养结合促进行动相关措施,从保障、金融、服务、医养融合多维度夯实产业发展制度基础。

基层探索为产业发展提供鲜活样本。泰安市民政局、人民银行日照市分行、潍坊金融监管分局分别介绍地方养老金融创新试点经验,3家本土养老企业分享银担保协同赋能发展的实践。

精准对接是产业提质的关键一环。潍坊、泰安、德州民政部门与属地银行签约,赋能地方养老服务体系建设;多家金融机构分别对接山东健康集团、唐派集团等市场主体达成合作,以协议为起点推动合作落地见效。与会人员进行专场座谈,聚焦产业堵点难点研策谋计。(记者 朱振东)

烟台首家“银发商店”落户芝罘

本报烟台讯 近日,烟台首家“银发商店”在芝罘区杏罘医养中心一楼揭牌运营。商店集展示、体验、销售、居家服务于一体,让老年人在家门口一站式解决适老产品、居家改造与上门照护需求,补齐城市养老服务链条。

针对适老用品“选品难、适配难”,杏罘银发商店瞄准老年群体现实需求,落实国家发展银发经济部署要求,对接省市区三级养老扶持政策,成为民政养老服务体系的实体新阵地,助力15分钟养老服务圈落地见效。

店内设一比一还原的

卧室、卫生间实景体验区,上百个品类覆盖居家养老全场景,涵盖电动轮椅、防压疮床垫、血压血糖仪、适老餐具等;扶手加装、淋浴改造、门洞加宽等项目可现场咨询。市民于女士表示,过去买老年用品要辗转商场,如今一站式买齐,省时省力。

该店突出“医养融合+产品+服务”,依托山东杏罘医养集团康复医院、养老机构资源,由医生、康复师提供辅具评估适配,配套“六助”上门服务、长护险居家巡护,实现“先体验后选购、选产品送服务”。

(邢金钰 蒋玉磊)

很多人好奇营养师的一日三餐怎么安排。一位营养师记录了日常饮食,供大家参考。早餐他的搭配很固定,核心是主食+蛋白质,蔬果随缘,关键要保证吃到20—25g蛋白质。传统中式早餐常是油条配粥这类纯碳水组合,蛋白质往往只有5—8g,很容易让血糖波动大、饿得快。而早餐吃够足量蛋白,不仅饱腹感更强,还能抓住晨起的肌肉合成窗口,刚好达到肌肉合成所需的亮氨酸阈值。懒人也能轻松凑够:2个鸡蛋约12g蛋白,搭配250ml牛奶约8g,再配红薯、山药这类主食就刚好达标。

午餐分两种,健身后在外就餐他会选择快碳搭配蛋白,比如牛肉拉面加卤鸡腿,快速补充肌糖原,帮助肌肉修复、减少流失;在家吃就换成低升糖主食,吃得更清淡。晚餐保证1—2个荤菜、2—3种蔬菜,尽量凑够七八种食材,丰富又均衡。