

春之序曲



华家宁(右二)陪伴老年人。

这个“95后”青年 开了两家老年食堂

已送餐7万余份

“我希望农村的老人也能在家门口吃上老年食堂，希望农村老人的晚年生活也能变得丰富多彩。”

农创客、志愿者、老年食堂创办人……“95后”青年华家宁身上有许多标签。两年多前，他在农村老家建了一家老年食堂。

1 吃着百家饭长大的他，要回报爷爷奶奶们

“小时候父母在外面做生意，我是吃着百家饭长大的，所以很感激村里的爷爷奶奶们，总想着有一天要回报他们。”从小在农村长大的华家宁有深深的“乡村情结”，在他看来，他的成长离不开村中老人的关爱。

“我了解到的老年食堂都开在城区，但我觉得农村老人更需要被关注，他们离菜场远，子女大多不在身边，所以更需要老年食堂的落地。”就这样，2021年重阳节，华家宁在镇海区骆驼街道清水湖村开办了第一家公益老年助餐食堂。

万事开头难。回忆老年食堂的创办过程，华家宁记忆犹新，“我先去清水湖村，了解村里老人的饮食需求和习惯，再寻求社会各界的支

持和帮助。”尽管资金、场地、食材采购等问题接踵而至，但华家宁充满干劲，推动着老年食堂的筹备工作。

老年食堂建成后，运营模式采用“公共厨房+自助+互助+他助”的方式，全年无休，为村里的老人提供公益午餐。

“这里每天都会准备各类菜品，食材统一供应，确保从源头上把好质量关。我们还会根据天气情况调整菜品。”华家宁告诉记者，食堂全年不歇业，节假日还会为空巢、孤寡老人推出包餐服务。除此之外，老年食堂内还常备医疗包。

一次，76岁老人郑奶奶(化名)突发心肌梗死，因与子女住得很远，郑奶奶拨通了老年食堂的电话。华家宁一行人立马带着急救

备赶到老人家中，并联系救护车将老人送往医院。由于抢救及时，老人最终脱离了危险。

随着口碑的传播，越来越多的老人表达了对这份爱心午餐的需求。于是，去年5月，华家宁在骆驼街道敬德村筹备成立了第二家公益老年助餐食堂。

对于大家的称赞，华家宁朴实地说：“我只是做了一些应该做的事情。小时候，乡亲们帮助我，现在我有能力了，也应该回馈他们。看到他们吃得开心、笑得灿烂，我感到非常满足和幸福。”

目前，两家老年食堂已有160多位老人固定就餐，助餐、送餐服务延伸到周边4个行政村，累计送出爱心餐7万余份。

2 会坚持下去，让农村老人的生活丰富多彩

为丰富老年人的生活，华家宁还依托老年食堂开展了各种各样的活动。“老年食堂不应该只是一个提供午餐的地方，更可以是关爱老人、传递温暖的平台。”他表示。每逢节假日，华家宁会举办各式活动，比如请来专业的摄影师和化妆师，为老人们化妆拍照，定格瞬间。

日复一日的相处让华家宁和老人们建立起深厚的感情。他常常

与老人们聊天谈心，了解他们的故事。华家宁也有了一个新的目标：倾听老人们的人生经历，写成故事，形成记录。

“包宗龄老师一直以自己的方式，为社会贡献着力量。他的故事激励我们每一个人，要懂得回馈社会、报恩社会。让我们一起向包老师学习，将奉献精神传承下去。”4月14日，华家宁和团队成员采访了86岁退休老师包宗龄的故事。

“老人们的经历很精彩，一方面我们记录了他们的故事，另一方面也希望能现在的年轻人提供一些思路。”华家宁说。

细心关怀、贴心陪伴，华家宁的一举一动赢得了老人们的深深感激。“希望更多人关注这些需要帮助的老年人，我会一直坚持下去，让农村老人的晚年生活也能变得丰富多彩。”华家宁表示。

记者 朱琳 袁先鸣 文/摄

孝心出奇迹 儿媳精心照料 瘫痪婆婆站起来了

余姚市梁弄镇东湖村53岁村民蔡小凤的家里，有两张紧挨着的床，16年来，蔡小凤天天就这样陪护着生病的婆婆，在她的精心呵护下，本是脑梗瘫痪在床的婆婆渐渐可以下地走路，可以与人正常交流了。

“小凤的婆婆没有女儿，小凤就像亲闺女一样照顾婆婆。”“小凤是个好儿媳，她嫁过去后，在家里从没拌过嘴。”说起蔡小凤，无论邻居还是亲戚，无不向她竖起大拇指。

2008年，蔡小凤67岁的婆婆不慎摔倒，突发脑梗造成半边瘫痪，言语不清，行动不便。为了让丈夫安心工作，原本在车床厂上班的蔡小凤辞职回到家中，照料婆婆的饮食起居，她还搬到婆婆的房间和她一起住，开始了长达16年的“暖心守护”。洗衣、喂饭、按摩、烫脚、倒大小便……面对这些繁琐的事情，蔡小凤从未感到厌烦。

“早上6点婆婆起床后，洗漱好，给她喂好早饭，我就开始帮她按摩。”蔡小凤说。一开始，她对按摩一窍不通，但为了能让婆婆尽快好起来，她跑到书店，买了各种按摩医疗方面的书籍“啃”了起来。为把手法学得细致，她还询问了专业按摩医师。据了解，蔡小凤每天要为婆婆按摩五六次。在她的精心照料下，婆婆的病情逐渐好转，奇迹般地可以下床走路了。目前，婆婆的生活基本可以自理。

这些年，婆媳两人从未红过脸，比亲母女还亲。在婆婆眼中，小凤就像自己的闺女一般体贴，她不仅清楚地知道自己喜欢吃什么，有什么样的习惯，还将家里收拾得井井有条。

孝顺本身就是言传身教。蔡小凤的女儿早已成家，生了两个活泼可爱、成绩优异的儿子。蔡小凤用自己的行动，将孝顺长辈的风尚传承给了女儿和外孙，形成了良好的家风。“小敬老，老爱小，这是中国人的传统。我就像一面镜子，只有自己以身作则，家庭才能和睦。现在外孙们放学回到家，也会对我和我婆婆说‘外婆，您累不累啊？’‘阿太，您身体好点了吗？’”蔡小凤告诉记者。

常言道“久病床前无孝子”，可蔡小凤用实际行动改写了这句话。如今，婆婆逐渐康复，蔡小凤仍然精心照料着这位83岁的老人。“看着婆婆露出的笑脸，我觉得这一切都是值得的。”蔡小凤笑着说。

记者 张晓曦
通讯员 干雨薇 张娜波 文/摄



蔡小凤(右)照料婆婆16年。