

高温

民生报告

●守护

酷暑送餐 暖人心

守护独居老人“舌尖上的温暖”



送餐途中。

“别拍我，我得赶紧把饭菜送上山，老人等着吃饭呢，有事等我回来再说！”正午的高温热浪扑面而来，今年70岁的翁锡祥步履匆匆，忙着将一份份打包好的热腾腾午餐，从海曙区横街镇乌岩村居家养老服务站搬运至三轮车上，准备奔赴山间小道，为高山独居老人上门送餐。



老人们按时吃到了午餐。

●健康

三伏天贪凉
当心“湿气困脾”

自7月15日入伏以来，一年中最闷热潮湿的“桑拿天”来了。连日高温之下，冰奶茶、冰咖啡、凉拌菜成了不少人的标配。然而，江北区甬江街道社区卫生服务中心近期接诊的多起病例，却给大伙儿提了个醒：贪凉一时爽，脾胃很受伤。

浑身都没劲，吃饭没胃口

“连着半个月吃饭没胃口，稍微吃两口肚子就胀得厉害；整个人浑身没劲、懒得动弹，就算睡一整晚，早上起来还是疲惫乏力。”在江北区甬江街道社区卫生服务中心，32岁的王女士向主治医师毛正波描述着自己的困扰。

王女士是个特别怕热的人。随着前段时间气温一路飙升，作为上班族的她，上下班路上开车几乎离不开空调，日常更是偏爱凉菜和冷饮。下班回到家，因为外面实在太热，她索性一动不动地窝在冷气十足的房间里“续命”。可没过多久，她就明显感觉身体状态大不如前，不仅浑身没力气，连工作都提不起半点精神。

毛正波判断，王女士的症状是典型的“湿气困脾”。从中医角度来讲，眼下正值三伏天，外界本身湿气就很重，再加上她长期吃生冷寒凉的东西，把脾胃阳气伤到了，湿气堆积在脾胃里排不出去，引发了这些症状。

据介绍，三伏天是一年之中气温最高、湿气最重、最为闷热潮湿的季节。中医认为，脾喜燥恶湿，这个时节人体脾胃的运化功能极易受到暑湿邪气的影响，湿气太盛，就会影响脾胃的功能，导致脾气亏虚。

针对王女士的情况，毛医生为她制定了内外结合的综合调理方案，经过一个星期的调理，王女士胃口明显变好，大便不再黏腻，人也精神了许多。

三伏天这样护好脾胃

三伏天还有将近一个月，如何避免像王女士一样被湿气缠上？毛医生建议，首先要管住嘴，忌贪凉。三伏天所有入口食物应以温热、常温为主。少吃冰镇饮料、冰奶茶、冰西瓜、凉拌菜等生冷食物，避免进一步损伤脾胃。

第二是吃对食，巧祛湿。日常可多食山药、茯苓、炒薏米、赤小豆等药食同源的食材，煮粥煲汤，温和健脾祛湿。冬瓜、莲子、百合、绿豆等也是三伏天适合的食材。西瓜、绿豆汤虽解暑，但过量易伤脾胃，可加陈皮或姜片调和寒性。

第三是少熬夜，别贪凉风。伏天作息尽量不晚于23点入睡，也别长期待在空调房直吹冷风，这样会让寒湿之邪从毛孔侵入体内。日常应避开空调直吹，尤其护住肩颈、腰腹等部位。

毛医生特别提醒，如果出现食欲不振、腹胀、大便黏腻、身体困重等类似症状持续一周以上没有改善，应及时到医院就诊，自行盲目祛湿不仅可能无效，反而可能对身体造成伤害。

记者 程鑫 通讯员 翁梦静

1 这里是养老的温馨港湾，更是老人专属的“暖心食堂”

7月16日上午10时，烈日当空，暑气蒸腾，山间温度持续攀升。乌岩村居家养老养老站的食堂内，当日的午餐已经全部烹制完成，荤素搭配、鲜香可口。除了保障院内老人就餐外，食堂还准备了数十份爱心午餐，专门配送至各村居家独居老人手中。盛夏高温酷暑，山路崎岖颠簸，对于高龄送餐员翁锡祥而言，每一趟送餐路，都是一场与高温的“较量”。

据乌岩村党支部书记张孟挺介绍，乌岩村居家养老服务站坐落于海拔400余米的高山村落，是横街镇探索山区本土化养老的创新举措。如今，这里不仅是村内老人集中养老的温馨港湾，更是全村高山老人的专属“暖心食堂”，每日新鲜烹制三餐，由专人配送到户，切实解决山区老人就餐难题。

为全力保障高温天气老人饮食安全与就餐品质，食堂工作人员

坚持每日清晨5点多赶赴镇区菜市场，采购当日所需新鲜食材，从源头把控食材新鲜度与食品安全。早上7点，食堂便开启忙碌的备餐工作，严格执行一荤一素一汤一饭的标准餐配置，营养均衡、适配老年群体饮食需求。餐食定价亲民，每份仅7.5元，其中由海曙区财政补助4.5元，山区老人自费仅需3元，切实减轻老年群体生活负担，让老人吃得实惠、吃得安心。

2 每一趟送餐路，都是一场与高温的“较量”

据悉，乌岩村居家养老养老站的助餐服务覆盖面广泛，除保障乌岩村本村老人就餐外，还同步辐射朱敏村、爱中村、半山村三个村的独居老人，每日需准备近80份爱心餐食。高温时节，送餐员取餐后，顶着烈日骑行穿梭在蜿蜒的山间村道，逐户上门配送。根据村落远近、路况不同，单次送餐全程需30分钟至90分钟，风雨无阻、酷暑不辍，确保每一位老人都能准时吃上热饭热菜。

为筑牢夏季食品安全防线，食堂严格执行错峰备餐制度，每日上午10点前、下午4点前完成全部餐食制作，保障院内老人10点30分、下午4点30分准时就餐。所有餐食均当日采购、当日烹制、当日配送，杜绝隔夜食材，最大程度保证餐食新鲜卫生。同时，村两委班子每日安排专人到岗监督，常态化检查食材储存、后厨卫生、餐食制作等各个环节，全方位守护老人“舌尖上的安全”。

这支奔走在高山酷暑中的送餐队伍，全部由本地村民组成，队员年龄最小的也已年过六旬，皆是自愿参与助餐服务的暖心志愿者。山路漫漫、酷暑炎炎，他们不畏炎热、不辞辛劳，日复一日奔走在山间小道。“我们是土生土长的农村人，身体硬朗，这点辛苦不算什么，能让老人们按时吃上热饭就值了。”翁锡祥朴实的话语，道出了所有送餐志愿者的初心。

3 优化养老服务布局，全力打造15分钟助餐服务圈

横街镇多数村落地处高山片区，青壮年大多外出务工定居，村内留守、独居老人数量较多，山区养老服务半径大、保障难度高。针对老人“吃饭难、照料难、服务远”的民生痛点，横街镇依托居家养老服务提升工程，以标准化老年食堂建设为核心，优化养老服务布局，

全力打造高山片区15分钟助餐服务圈。目前，全镇已建成9个标准化老年食堂，实现辖区老年助餐服务全域覆盖。

面对持续高温天气，横街镇针对性落实夏季养老保障举措，细化高温助餐服务要求，严把食材品质、餐食温度、配送时效三道关

口。一群高龄志愿者顶着烈日、穿梭山野，用脚步丈量温情，用坚守传递温暖，全力保障每一位高山独居老人在酷暑时节，依旧能准时吃上热乎、可口、安心的饭菜，让民生温度驱散盛夏酷暑。

记者 边城雨
通讯员 黄扬 文/摄