

10个小区的150多位邻居 共赴“邻里百家宴”

“陈叔，这是你的家乡菜‘东北大丰收’吗？我们可等着呢！”北仑区大碇街道学苑社区中河茗苑小区微网格长周秀飞看见老邻居陈贵岐，笑着调侃。

“是的呀，这次我特意准备了一大盆。”陈贵岐笑盈盈地将满满一锅豆角炖排骨摆上桌，醇厚的香气漫开，一下子勾住大家目光。

昨天中午，北仑区大碇街道学苑社区广场上暖意融融，15张圆桌依次排开。这是学苑社区党群服务中心成立20多年来，第一次举办“邻里百家宴”。微网格长、党员骨干、志愿者、商户合伙人……10个小区的150多位居民赴约。

这是一次邻里之间的聚餐，更是一群社区热心人的温情相逢。



“邻里百家宴”现场。

一桌家常菜，交换百家风味

醋溜带鱼羹、白蟹炒年糕、手工哨子、红烧芋艿、盐水虾……一道道带着各地家乡印记的菜肴陆续摆上圆桌。这场宴席藏着巧思，社区设置了“美食盲盒”互换环节：每桌选出一道招牌菜送到共享展台，由桌长抽签“换菜”，跨桌交换风味。

“我们抽到椒盐明虾”“我们是酸菜鱼”……抽签结果揭晓，欢呼声此起彼伏。老年协会理事李良成用本桌的水白虾，换到了社区歌咏班成员孙文香烹制的梅菜烤笋丝：“一道菜换一道手艺，尝到的是百家滋味。”

鸿景湾小区的王姣波做的油煎鱼被志愿者刘国定抽中，两人当场约好，空闲时上门切磋厨艺。一盘菜流转之间，大家慢慢打开话匣子。

圆桌边，一道道特色菜肴背后，是一段段扎根社区、双向奔赴的故事。来自达斡尔

族的居民张红娃搬出传统铜锅，带来家乡风味涮羊肉，锅底调料是她从老家带来的，现切羊腿肉下锅即熟。2018年来到北仑的她，常年投身社区志愿服务，2024年成为社区合伙人，打造“红石榴”共富直播间，运营“红娃额吉”品牌，当天有奖问答的奶贝、羊奶棒小礼品，都是她精心准备的心意。

定居北仑10多年的冷光辉，带来江西老家的手工哨子和炒粉。他在社区开了一个电脑维修店，同时也是小区里的一名微网格长。邻居家的电脑故障、网络调试、矛盾调解、隐患排查……只要有需要，他总是热心帮忙。

社区合伙人、“彭记食养”主理人彭业玺端出招牌地锅鸡，感慨良多：刚到学苑社区创业时人生地不熟，在社区牵线帮扶下，小店慢慢站稳脚跟。如今在这里安家立业的他，早把社区当成了自己的家。

一脉家文化，凝聚共治力量

饭菜飘香之余，现场还有温情互动。“港文明”有奖问答围绕垃圾分类、文明养犬、文明餐桌等内容展开，居民们争相举手抢答，在轻松热闹的氛围里把文明常识记进心里。不少居民自发登台即兴表演，一曲《祝福祖国》响起，全场不约而同跟着合唱，嘹亮的歌声在小区广场上空回荡。

於惠萍是社区“银悦”歌咏班骨干，也是居家养老结对志愿者，前几天她一直跟姐妹们排练非洲鼓节目，只为给这场百家宴助兴。在她眼里，社区的温暖从来都是双向的：“在这里，我是服务他人的志愿者，也是被大家惦念关怀的‘老宝贝’，这就是家的味道。”

在社区党委书记胡碧慧看来，这场百家宴的意义早已超越一顿饭。它是烟火气里的邻里茶话会，更是各抒己见的议事平台，不少关于小区治理、便民服务的想法，就在圆桌闲谈、杯盏交错之间慢慢萌生。社区坚持以“家文化”为纽带，把党员、居民、商户、各族群众紧紧凝聚在一起。大家带着善意而来，捧着真心相聚，在一桌家常菜里拉近心与心的距离，推动居民从简单的“住在一起”，走向温暖的“心在一起”。

记者 陈烨
通讯员 张晓阳 王海涛

六院 专科专病

这个部位的骨折，被称为“人生最后一次”？ 如今百岁老人术后也能扶拐走

一股下去 为何就是“生死劫”？

“股骨近端骨折，或者叫股骨粗隆间骨折，是老龄化社会的典型病。”宁波市第六医院创伤骨科中心多发伤、骨修复重建病区主任助理徐丁介绍，这类骨折多发于60岁以上的老人，根源在于骨质疏松。

股骨近端靠近骨盆，是支撑身体站立和行走的“承重墙”。一旦这里断裂，患者将彻底丧失站立能力，只能长期卧床。对于年轻人来说，卧床或许只是无聊，但对于全身机能衰退的高龄老人，卧床意味着“沉默的杀手”开始索命：血糖失控、坠积性肺炎、下肢深静脉血栓……并发症接踵而至，致死率极高。

“以前很多老人，摔这一跤，人就没了。”徐丁感慨道。

与死神赛跑： 黄金72小时的“绿色通道”

面对这种凶险的骨折，时间就是生

命。在宁波市第六医院，一条针对骨折老人的“绿色通道”已经常态化运行。

“老人一到医院，先去内科快速评估全身情况，只要指标允许，第二天或第三天必须手术。”徐丁解释，快速手术，术后再快速进行康复治疗，是打破“卧床—并发症—死亡”恶性链条的唯一解法。

80多岁的王先生（化名）从象山家里摔伤转院至宁波市第六医院，入院第三天便接受了手术。术后第三天，他便出院转至象山当地的康复医院。两个月后，这位耄耋老人已经可以扶着拐杖行走了。百岁高龄的朱女士（化名）也通过同样的治疗路径，重新站了起来。

“熬过手术这一关，老年患者恢复平常走路不成问题。”徐丁的话给了无数家庭希望。面对“人生最后一次骨折”，不再只有无奈的叹息，更有医学带来的重生力量。

技术革新： 半小时“钉”回行走的希望

手术的底气，源于技术的革新。徐

丁一年要做百来例股骨近端骨折手术，占他手术总量的近20%。如今，他手中的“武器”已不再是传统的钢板。

“以前是用钢板贴在骨头表面做‘偏心固定’，创伤大，恢复慢。”徐丁介绍，现在主流采用的是“闭合复位髓内钉”技术。这是一种“中心化固定”，医生只需在髋部打个小孔，将特制的髓内钉插入骨髓腔内部进行固定。

这种微创手术出血少，顺利的话半小时就能结束。“只要老人能耐受麻醉，术后优良率可达95%以上。”徐丁说。

他也曾接诊过一位因车祸导致骨折的年轻女孩。由于身材娇小，髓腔极细，最细的髓内钉都难以置入。徐丁通过术前的仔细规划、结合3D打印、个性化定制将合适的内固定装置精准植入。这种“量体裁衣”的手术，再加上术后尽快开展床旁康复，最大程度保留了女孩的全身机能。

记者 林伟 通讯员 赵蔚



徐丁在查房。

在骨科界，老年人的股骨粗隆骨折，有一个令人心惊的别称——“人生最后一次骨折”。

这并非危言耸听。一旦倒下，许多老人便再也无法站立起来。当然，随着医疗技术的精进，这场看似绝望的“生死劫”，在宁波市第六医院创伤骨科中心已经能提供规范化诊疗。