



10位邻居自发掌勺 这桌家常菜,暖了34位独居老人

10月16日,在鄞州区百丈街道宁舟社区居家养老服务中心,厨房里油锅滋滋作响,饭厅里笑语声声入耳。没有精致宴席,10位邻居自发下厨,15道热气腾腾的家常菜,让34位平日里独自吃饭的独居老人,好好热闹团圆了一回。

1 暖心想法变成邻里行动

这桌饭,是邻里之间朴素的情谊。宁舟社区网格员日常走访中发现,辖区不少高龄、独居老人,一日三餐常常简单对付,一人餐桌、一桌冷清,是很多老人的常态。

“快到重阳了,咱们给老邻居烧顿家常菜吧,让他们热热闹闹吃一顿。”几位社区爱做饭的居民私下碰头,一个小小的暖心想法,很快变成了一场全员参与的邻里行动。

想法一出,大家立刻分工。网格员逐户敲门,耐心询问老人家的口味偏好,记下一条条细碎的“心愿菜单”。

爱吃软糯的、不吃太咸的、想念老底子家常菜的……全部一一登记。随后社区里10位美食达人主动认领菜品,你烧

鱼、我炖肉、他炒家常菜,每人拿出自己最拿手的味道。

16日清晨7点,天刚透亮,社区厨房已经忙开了。

志愿者史素琴一早就扎上围裙,洗菜、切肉、煨汤、翻炒,动作干脆利落。给老人做菜,她格外细心。

“肉一定要炖烂,口味一定要清淡,老人家牙口不好、肠胃弱,好吃、好消化最重要。”她一边不停翻动锅铲,一边念叨。整整一上午,她守在灶台边,忙得满头热汗,只为把两道家常菜烧得软糯入味。

临近中午,居民们陆续端着刚出锅的菜肴赶来。红烧鲫鱼、红烧肉、糖醋排骨、油焖大虾……一盘盘家常硬菜接连上桌,4张圆桌很快摆得满满当当,满屋都是熟悉的烟火香气。

饭菜上桌,老人们陆续落座。平日里安静的养老服务中心,一下子热闹起来。

2 没有客套,只有邻里温情

84岁的王雅能拿起筷子,第一口便夹了块鲫鱼。细细咀嚼后,她嘴角慢慢扬起。

“就是这个味道,老底子宁波家常菜,跟我老伴以前烧的一模一样。”

独居多年,她大多时候都是简单吃一口。一桌热菜、满室人声,让她深受感动:“不是菜有多贵,是这份心意太难得,今天真的像过节。”

85岁的汤友花捧着碗,吃得格外香。软糯入味的红烧肉,刚好贴合她的口味。

“我一个人住,做饭懒得做多,吃也吃不痛快。今天这么多邻居陪着,饭菜合口,心里更是暖烘烘的。”

饭桌上没有客套,只有邻里温情。老人们互相夹菜、添汤,轻声聊着家常。一句“多吃点”、一声“身体保重”,简简单单,却格外治愈。

吃到尽兴,80多岁的朱孝毛忽然放下碗筷,站起身来:“今天太开心了,我给大家唱首老歌!”

没有伴奏,不用舞台,他清清嗓子,缓缓唱起熟悉的旋律。歌声不算响亮,却真诚又温暖。一曲唱完,满堂掌声响起。老人笑得像个孩子,连连摆手:“高兴,真的太高兴了!”

整场“家宴”,从菜品选择、口味把控,到氛围营造,全部贴着老人的需求来。这是邻里自发、用心用情的一顿家常饭。

“很多独居老人不缺吃穿,缺的是热闹、缺的是陪伴。”宁舟社区党委书记王佳敏表示,这场“邻里灶头”,完全源于居民自发善意,社区顺势搭台、全力保障。“10位邻里掌勺,成全34位老人的团圆。一碗家常菜,暖胃;一份邻里情,暖心。”

“彼此相让,相互温暖” 看看奉化百岁夫妻的 相守秘诀

10月16日上午,重阳节前夕,奉化区西坞村的村民们又见到那对熟悉的身影——今年101岁的郭烈烈缓缓推着轮椅,轮椅上安坐着他100岁的老伴郑珍萃。老人稳稳握住扶手,脚步不急不缓,一步一步,走得安稳又温柔。这一幕,村里人已看了数十年。从当年并肩牵手漫步,到如今轮椅相伴慢行,岁月流转,这份温情却总也看不够、说不尽。

今年,相伴81载的郭烈烈和郑珍萃成了百岁夫妻,说起来只是一句轻语,承载的却是一整个时代的风雨与坚守。1946年,21岁的郭烈烈与20岁的郑珍萃,经父母之命、媒妁之言结为夫妻。那年时局动荡,前路茫茫,两个年轻人紧紧牵住对方,心里只认准一个道理,日子再难,两人并肩扛着,总好过一人独自硬撑。此后岁月辗转,郭烈烈入伍从戎,退伍后投身教育,先后在溪口、莼湖任教并担任过校长。

漫长岁月里,郑珍萃始终不离不弃,守在他身旁,从未有过半句怨言。“困难只是暂时的,曙光总会到来。”这句朴素的话语,是夫妻两人相互支撑的信念,更是他们用一生践行的诺言。

这么多年来,两人从未红过脸、吵过架。问及相守秘诀,两位老人只是淡然一笑:“哪有什么神奇诀窍,不过是你体谅我不易,我记着你恩情,彼此相让,相互温暖。”如今,101岁的郭烈烈依旧身健神清,思路明晰,甚至还能熟练使用电脑,这是当年编修志书、整理族谱时自学而来的本领。他编撰的《奉化西坞郭氏族史汇编》,为地方历史文化留下了珍贵史料;重建祠堂时,他带头捐资7万元,善行义举至今在乡里传为佳话。而在他伏案耕耘的日夜背后,始终有郑珍萃默默相守相伴。老伴嘴上嗔怪他太过辛劳,手上却一次次将饭菜热好,端到桌前,细心照料。

如今,两位老人缓缓走过老街旧巷,身后是81年风雨同舟,眼前是平凡又珍贵的晨光。人间情话千万种,浪漫表达各不同。重阳节又到了,对郭烈烈和郑珍萃而言,浪漫不是鲜花礼物,而是“大你一岁,护你一世”;幸福不是轰轰烈烈,而是我推着你,慢慢走过一个又一个清晨。

记者 鲁威
通讯员 景士杰 康诗文 文/摄



郭烈烈和郑珍萃。