

花12元就能吃到“一大荤、一小荤、一素菜”

南京社区食堂处处贴心适老助老



26元的土豆牛肉,工作人员舀了两勺半,装了半个打包盒。记者埋头扒饭,菜的分量很足。而就在隔壁桌,八旬老人花12元吃到“一大荤、一小荤、一素菜”的长者套餐。7月16日,扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者走进南京市鼓楼区宁海·拾光里社区食堂,体验了一顿有温度的午餐。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭 文/摄



食堂内的饭菜

社区食堂因实惠人气旺

16日11时10分,记者刚进门,一棵金黄色的人工景观树便映入眼帘,树下“盛世春光”四个字与满室书画墨韵相映成趣。一旁,南京市养老服务互助时间平台的志愿者正在为市民讲解法律知识;再往里,电子大屏上滚动展示风味酸菜鱼、柠檬脱骨凤爪、糖醋虾等“夏日适老菜单”,还标注了营养成分与食用建议。

此时食堂内顾客不多,只有零零散散的几位。一块小黑板上写着当日推出的18元套餐,长者只需要12元就可以购买,菜品包括红炖鸭腿、藕片炒肉、清炒时蔬。记者随即走到取餐窗口,抬头便看见玻璃上张贴着民政助餐优惠政策,75周岁及以上老年人,每人每天补贴4.5元,特困老年人、低保及低保边缘家庭老年人、经济困难的失能、半失能老年人、百岁老人、计划生育特殊家庭老年人等政府养老扶助对

象,每人每天补贴8元。

记者注意到,食堂11:30已座无虚席,结账处排起了长队。队列中多是头发花白的长者,他们端着餐盘,有说有笑,俨然把这里当成了自家的“第二食堂”。

从菜品到环境处处都适老

记者吃饭之余看到邻桌一位带着小孙子的白发老人。老人面前摆着的正是当天的长者套餐。记者上前交谈得知,老人

姓陈,83岁,家在附近小区。“我天天都来,这里饭菜软烂清淡,正合我们老年人的口味。”陈爷爷指了指身旁的小孙子,“放暑假了,带他一块儿来,小家伙最爱吃这里的菜。”

在和老人闲聊时,记者却注意到食堂内的桌椅和外面有所不同。部分椅子的扶手是定制的,桌角采用全圆弧钝化处理,无尖锐直角,且在桌边开设长椭圆形内凹镂空槽。记者从工作人员口中得知,这是专为久坐后腿脚发软的老人设计的“隐形扶手”,手掌可扣住槽口辅助站立,有效防止跌倒。而餐盘则选用密胺材质,避免瓷器碎裂产生锐角伤及老人或儿童,餐盘分区设计将汤、饭、菜有序分隔,兼顾安全与实用。

老人的认可让记者对这间食堂的运转多了几分好奇。这份“合口味”究竟是如何做到的?循着这个念头,记者找到了拾光里运营负责人位军。他告诉记者,食堂从今年1月正式营业,如今日接待量已有两三百人。“我们前厅加后厨总面积有四百三十多平方米,日常菜品保持在五六十种,遇上高峰时段,还会随时补

菜,确保大家吃得丰盛。”他说。

位军透露,食堂今后将设置“健康角”,配备体脂秤、简易测血糖血压的设备,洗手池区域也将加装适老化扶手装置。“我们计划打造综合服务平台,延伸就医陪诊、助浴、助行等便民项目。”位军说。

南京已有银发助餐点1218个

记者了解到,2014年4月,南京市民政局联合市食药监局印发《关于开展助餐点项目建设的实施意见》,正式启动银发助餐工作。截至2025年6月,全市已建成银发助餐点1218个,覆盖面超过97%,年服务突破500万人次。为实现普惠性与营利性兼顾,南京鼓励有条件的社区银发助餐点在满足老年人需求的同时,向社区其他人群开放,实行阶梯定价(老年人群享受政府补贴价或优惠价,其他人群按市场价收费),构建“全龄友好”食堂。

鼓楼区养老服务“互助时间”平台运营负责人赵倩告诉记者,拾光里的定位远不止于“管饱”的社区食堂,它更像一个助老服务资源的“枢纽站”。

苏州企业研发出共享“冰马甲”

记者穿戴后感觉凉意明显,仿佛带了台“小空调”

“大热天外出,穿上这件衣服瞬间凉快不少!”近日,一款扫码租赁的“智冷衣”刷屏各大社交平台。记者了解到,这款降温装备由苏州企业自主研发,已在多地投入共享租赁使用。

7月17日,苏州迎来持续伏天高温天气。下午2点,记者来到一家共享“智冷衣”租赁站,当时站内仅剩4件。

据企业技术人员曹臻雷介绍,不少“智冷衣”已被附近的外卖、快递小哥租用,租借单价为每小时9.9元。曹臻雷从租赁柜中取出一件成人款“智冷衣”供记者体验,记者看到,该“智冷衣”采用无袖马甲版型,拿在手中重量均匀,手感轻便。随后,记者来到无树荫遮挡的露天户外场地,开展高温实测体验。曹臻雷用测温枪对露天水泥地面进行检测,结果地表温度高达52.6℃。

记者现场穿戴好“智冷衣”,仅数秒后便感觉到,马甲覆盖的胸背区域便褪去闷热燥热,体感凉爽通透,如同随身穿戴了一台移动式“小空调”。十分钟后,工作人员进行测温,制冷衣内侧温度稳定在26.4℃。

谈及衣物的降温原理,曹臻雷向记者解释,这款智冷衣的核心原理,就是25℃的相变材料,“先在低温设备里‘蓄满冷气’固化成型,穿戴遇到高温环境后,会缓慢、均匀地释放冷量。”曹臻雷解释,材料会在25℃以上的环境中平稳发生物态变化,持续带走人体体表热量,降温过程温和均匀,“能持续保持3小时效果。”

现场一位快递小哥也租赁了一件“智冷衣”,他告诉记者,送快递时需要长时间在室外奔波,试穿后目前体验感不错,“希



望靠这件马甲,让接下来的派送工作更凉爽些。”

结束户外实测体验后,企业首席运营官鞠佳伟向记者介绍,目前这款共享“智冷衣”已在两处游乐景区投放使用,单台租赁柜最大可收纳150件衣物。设备上线一周以来,景区单日租赁量已接近百件。针对共享设备的循环使用流程,鞠佳伟介绍,游客归还衣物后,工作人员会第一时间完成清洁、消杀作业,再送入专用设备进行低温蓄冷,仅需3至4小时即可完成冷量储备,可再次投入租赁使用。

扬子晚报/紫牛新闻见习记者 孙汉仑

南京市浦口区小柳路9号鼎泰家园25幢1单元401室 (第一次拍卖)的公告

南京市浦口区人民法院将于2026年8月17日10时至2026年8月18日10时止(延时的除外)在江苏省南京市浦口区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市浦口区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市浦口区小柳路9号鼎泰家园25幢1单元401室。建筑年代2008年。建筑总层数为7层,该房屋数为第4层。产权登记建筑面积82.9平方米,套内建筑面积72.24平方米。室内平面布局为两室两厅一厨一卫,室内结构完好,水、电设施齐全。

起拍价:41.93万元; 询价价格:59.9万元; 保证金:3万元; 加价幅度:0.15万元。

二、咨询、展示看样的时间与方式:自即日起至本轮拍卖开始前2日止(节假日除外)工作时间接受咨询,有意者请自行前往看样或与本院看样人员联系统一安排看样。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(3万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

咨询电话:18014459383(戴)

看样电话:400-9629-877(洪)、17397957971(洪)

联系地址:南京市七里河大街132号

南京市浦口区人民法院监督电话:025-83768748(于)

南京市建邺区长虹路45号五单元503室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年8月20日10时至2026年8月21日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市建邺区长虹路45号五单元503室。总层数7层,所在层为5层,建筑面积为43.39m²,套内建筑面积为36.75m²,建筑年代为1999年。

起拍价:56万元, 市场价:79.7639万元, 保证金:5万元, 加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年8月10日起至2026年8月11日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(5万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

南京市江宁区东山街道宏运大道1923号东泰新苑1幢1202室 (第一次拍卖)的公告

南京市玄武区人民法院将于2026年8月20日10时至2026年8月21日10时止(延时的除外)在江苏省南京市玄武区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: <http://sf.taobao.com>, 户名: 江苏省南京市玄武区人民法院)进行公开拍卖活动,现公告如下:(第一次拍卖)

一、拍卖标的:南京市江宁区东山街道宏运大道1923号东泰新苑1幢1202室。总层数13层,所在层为12层,建筑面积为65.07m²,套内建筑面积为50.09m²,建筑年代为2014年。

起拍价:67.2万元, 市场价:95.9217万元, 保证金:5万元, 加价幅度:0.1万元。

二、接受咨询、报名看样的时间与方式:自2026年8月10日起至2026年8月11日(上午9:00-11:30、下午2:00-4:30)止接受咨询、预约看样。有意者请在上述时间段内进行预约,由南京市南京公证处另行统一安排时间进行看样,非工作时间不予接待。看样咨询电话:025-83185361、18851757226(陈)、18851755513(张)、18851752025(朱)。

三、注意事项:竞拍前竞买人的支付宝帐户中应有足够的余额(5万元人民币以上)支付拍卖保证金。请务必在淘宝网-司法拍卖平台仔细阅读拍卖公告、拍卖须知、拍卖标的调查情况表及竞买帮助等栏目详细内容。还可登录“人民法院诉讼资产网(www.rmfsyssc.gov.cn)”查询拍卖公告详细内容。

南京市玄武区人民法院咨询、监督电话:025-83185194(周)

联系地址:南京市玄武区板仓街258号 南京市中级人民法院监督电话:025-83522456

便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务
◆专业疏通 ◆老年公寓
◆保洁清洗 ◆房产信息
各种分类广告刊登热线:
15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

老年公寓

鼓楼区向阳养老院,有医疗、地铁口、环境好、价优 66776779