

记者本想探访银发助餐点,没想到被拉去挖花生

“共享菜园”为啥让老人们着了迷



在南京市六合区龙池街道湖畔社区银发助餐点,老人花8元就能吃上一顿有梅菜扣肉、饺子、炒时蔬的可口午餐。这本是扬子晚报/紫牛新闻“养老我来验”记者此行要探访的“正事”,可没想到,74岁的王爷爷吃完饭后,直接把记者带进了一块四亩多地的“共享菜园”。到了地头记者才弄明白,银发助餐点里那些新鲜蔬菜,不少就出自眼前的菜地。真正让老人们着迷的,不光是那顿实惠的午餐,更是那份久违的“小时候的味道”。

探访银发助餐点,顺带挖出“共享菜园”

8月28日10时30分,记者走进位于六合区龙池街道湖畔社区的银发助餐点,看到十多位老人正三三两两围坐在餐桌旁。他们摇着蒲扇,听着收音机里的戏曲,慢悠悠地吃着午饭。

78岁的周奶奶见记者凑过来,笑眯眯地说:“这儿的饭菜蛮好的,我一年到头都在这里吃。今天吃饺子,还有汤,我们老人只要8元。”她指了指面前的餐盘,“你看这梅菜扣肉,蒸得烂乎



74岁的王爷爷在“共享菜园”里挖花生

乎的,入口即化。土豆丝也脆,搁家里我可弄不了这几样。”

记者看到,门口的海报上写着收费标准:60到74岁的老人,每餐10元,75岁以上的只要8元。在取餐区转了一圈,近20种菜品整整齐齐摆了一排。不仅有红烧鱼块、红烧鸡腿、大肉圆、梅菜扣肉等荤菜,还有炒豆角、炖冬瓜、炒茄子、韭菜炒鸡蛋等素菜。记者也打了一份饭,不到五分钟吃得干干净净。

饭后,记者碰到了74岁的王爷爷。谈起这家助餐点,他赞不绝口:“我去过好几个助餐点吃饭,就数这家最舒心。”王爷爷家住六合区雄州街道,坐公交车过来要20分钟,但他几乎天天来,已经坚持了快一年。“我是慕名来的,果然不错。”

不过,王爷爷津津乐道的,还不光是食堂的物美价廉。他指着韭菜炒鸡蛋对记者说:“今天这韭菜,就是老板自己种的。”

记者一打听才知道,这家助餐点由南京市六合区康顺养老服务中心运营,背后还藏着一块“共享菜园”。王爷爷说,园子里好多菜都是自产的,不打农药,没有公害,“吃着特别放心,比外面买的新鲜”。

“共享菜园”让老年人找到别样乐趣

午饭后,天空阴了下来,正适合下地。记者跟着王爷爷,来到了位于龙池街道朱营村的“共享菜园”。地头上,两位老人正忙着农活,几位南京市六合区康顺养老服务中心的工作人员也在一旁收着花生。走近一看,是73岁的成爷爷和68岁的老伴王奶奶。王奶奶弯着腰清理辣椒秧,成爷爷扯着一根水管在浇地。两人手脚麻利,一看就是种地的老把式。成爷爷家里有5亩地,地里的活对他们来说再熟

悉不过。

在“共享菜园”里帮工,干的还是翻地、种菜、浇水的老本行,样样得心应手。他笑着说:“我和老伴手把手教人家怎么下种、怎么施肥、怎么管苗,人家愿意学,我们就乐意教。”话音未落,记者一转头,就看见王爷爷已经蹲在地头摘花生了。走近一看,他正摘得起劲,手边已经堆了一小把,花生壳上还带着湿泥。他一边摘,一边抬头对记者说:“我以前真没种过地,头一回知道花生是这么长出来的。”王爷爷退休后闲不住,一直想找块地种点瓜果蔬菜。如今他经常来地里忙活一阵,“看着小苗一天天发芽、长大、开花、结果,特别有成就感。只要身体还干得动,就一直种下去。”

看王爷爷干得起劲,记者也接过一把铁锹,走到花生地里想露一手。第一锹下去,锹刃贴着地皮滑过,只削起一层薄土,花生秧连晃都没晃。第二锹加了把劲,倒是刨出来几颗,可惜有两颗直接被铲成了两半。旁边的成爷爷笑得直摆手:“使不得使不得,你这哪是挖花生。”老两口干脆放下手里的活,蹲下来手把手教。成爷爷抄起铁锹,边示范边讲解:“看好啊,锹要斜着下,离根稍微远一点,脚尖踩下去,轻轻一撬,土就松了。”话音刚落,一簇花生连根带土被完整翻了出来,一颗都没破。

记者了解到,这块由龙池街

道朱营村联合南京市六合区康顺养老服务中心打造的“共享菜园”被分成22块大小不一的菜地,已有18块被老人认领。

“老人退休在家,有时候挺寂寞的,到这儿来活动活动筋骨,比闷在家里看电视强多了。”南京市六合区康顺养老服务中心负责人常虹告诉记者,当初办这个菜园的初衷很简单,就是想让老人回归自然,回归小时候那种状态。

常虹说,“共享菜园”按年收费,每块地每年租金1000元,种子、化肥都由菜园提供,平时还有朱营村村民帮忙打理。“别小看这个农活,还蛮重的呢。”她笑着说,“平时维护少不了,‘望天收’可不行。”

老人们种出来的菜,全归自己。要是吃不完,还可以回收。一部分送到助餐点,一部分帮着卖掉。“玉米、山芋、毛豆、韭菜、空心菜……种出来都很受欢迎。”常虹告诉记者,前阵子有位老人种的玉米,还没收就被人预订光了。

不光是老人自己来,有的还带着孙子一起来体验。眼下,“共享菜园”还在不断扩建中。“后面我们准备再扩大规模,想把这件事做得更好。”常虹坦言,希望更多老人能在这片菜园里种出快乐,种出自在,也种回那份“小时候的感觉”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 闫春旭 文/摄

活力中国 调研行

探访“中国盆景淘宝第一村”

钢化玻璃上种出盆景“长卷”

走进宿迁市沐阳新河镇周圈村,松香扑面而来。前院后院尽是盆景,人就住在绿意中间。这个被称作“中国盆景淘宝第一村”的古老村落,村民世代与草木为伴,最近却添了件新鲜事:盆景不种在紫砂陶盆里,而是长在了玻璃上。

在江苏方武盆景艺术有限公司,一条百余米的钢化玻璃长卷蜿蜒铺开,黄杨、崖柏在透明的“河床”上舒枝展叶,中间大片留白,是云,是雾,也是水。“盆景是无声的诗,立体的画。”艺术总监方武说,绘画里有《清明上河图》《千里江山图》那样的长卷,盆景本身就是立体的画,何不也做成长卷?传统的紫砂、陶瓷盆做不了这么大、这么异形的器,他索性在玻璃上种起了盆景。

“在玻璃上怎么保证营养?”面对记者的疑问,方武解释说,植物靠根呼吸,栽得越深透气越差,长势反而不好;盐碱

地水位高,麦子根扎不下去,收成就差,都是一个道理。玻璃板土少,浇水科学,反倒比深盆更好养。为验证这一点,他先在大理石板上试,运输一颠就断,后来改用有韧性的钢化玻璃,前前后后试了两年,终于把整条百米长卷做了出来。

新器皿装的是新活法。大城市的别墅院子不大,种不下大树,玻璃盆景可以架在围墙边、悬在半空,把垂直空间用足,买回去也不愁养护——方武给它配上智能浇水系统,客户在手机上点一点就行;枝条稍有异样,视频远程指导,实在解决不了他再上门。“卖的是一份享受”,他这样形容。

让绿意变财气的,还有另一双手。村里向来是“男同志做盆景,女同志网上卖”的家庭模式。五十二岁的姜爱花,是村里最早“触网”的花农。2007年,她开始触网,此后便琢磨着“凭啥不能把盆景搬上

网”,从最初的零星叫卖,一路做到了成熟的直播。

“我们就是农民直播,没有花哨话术,实实在在介绍盆景。”姜爱花白天挂时长引流,晚上专心售卖,那些素未谋面的花友,慢慢成了常来“云逛园子”的老朋友。她还把包装、运营的门道毫无保留地教给周边乡邻,如今周圈村所在的整个新河镇已是“人人直播、户户卖花”。2023年,她一个人的园艺中心就创收六百多万元。

从卖产品到卖风景、卖设计、卖服务,周圈村2850亩产业基地、260多个经营主体、360余家网店,一年带动综合产值约3亿元,九成五以上的家庭住进了楼房。

一株小小盆景里蓄着的活力,正沿着一块透明的玻璃、一方发亮的屏幕,向着更远的地方生长,也向着更红火的日子生长。

扬子晚报/紫牛新闻记者 路叶

宝宝选牙刷记住这些硬指标



纱布牙刷、舌苔刷、硅胶指套、软毛小刷头……当宝宝们长出第一颗乳牙时,刷牙、护牙就提上了日程。面对琳琅满目的婴幼儿牙刷,很多家长不知如何选择,本报记者对此进行探访。

在江北的山姆超市,只有一款Jordan的婴童牙刷,上面写的适用年龄0~2岁,做的是镂空手柄状的小牙刷。记者注意到,该牙刷的产品执行标准是GB39669-2020,牙刷的公称丝径是0.11mm软毛,耐热温度是60度。这样一套牙刷是6支,价格为64.9元。

在江北虹悦城3楼的孩子王里,一支环形手柄小牙刷价格为7.9元,刷颈只有25mm,小刷头为8×12mm。如果没有做成环形手柄牙刷,那么婴幼儿宝宝的牙刷一般会放一个可拆卸的挡板,或者做成翅膀形状,防止戳到喉咙。

0到3岁的宝宝应该如何刷牙?0~6个月还没有长牙

前,用纱布或者指套蘸温水擦拭牙龈、舌苔,清理奶渍即可。当宝宝们长出第一颗乳牙直到3岁,建议每日刷牙,必须由家长亲手操作,不能交由孩子自己刷,选用含氟牙膏,每次用量米粒大小,氟含量在0.05%~0.11%区间。

那么0~3岁宝宝,牙刷挑选要看哪些硬指标?首先看标准,任何牙刷都要满足强制性国标GB 39669-2020《牙刷及口腔器具安全通用技术要求》。而GB/T 30002-2024《儿童牙刷通用技术要求》为推荐性国标,2025年12月1日正式实施,针对14岁以下儿童牙刷,对刷头尺寸、刷毛丝径作出了明确要求。然后就是看刷头,刷头要小头圆头,宽度不超过2颗门牙,要带防卡喉挡板。

扬子晚报/紫牛新闻记者 姜婧仪

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**