

让“养老”变成“享老”

渝西都市报记者 钟梅 文/图

新春走基层

春节越来越近,永川区红炉镇周家院社区永红佳苑小区的年味儿也越发浓郁。

1月23日,是中国传统的祭灶日,民间俗称“过小年”。上午9时,永红佳苑小区内的红炉镇周家院社区暖心食堂外的院坝上热闹非凡。只见书有“红炉镇周家院社区开展‘情暖桑榆,同庆新春’团圆饭主题活动”横幅下的两张圆桌边,老人们与志愿者一边包饺子,一边聊家常,欢声笑语不断,节日氛围浓厚。不一会儿,一盘盘饱满圆润、形态各异的饺子堆满了托盘。

包饺子一侧,镇上的书法爱好者挥毫泼墨,为社区群众书写春联。“一年好运随春到,四季彩云滚滚来”“人逢盛世精神爽,岁转阳春气象新”……随着毛笔的起落,一幅幅寓意吉祥的春联跃然纸上。群众围在桌前欣赏,挑选心仪春联。

“走哇,到暖心食堂吃团年饭去!”10时30分,小区居民敖富容、罗安菊、李泽芬、王孝田等老人笑着慢慢朝暖心食堂方向走去。

“今年灌香肠做腊肉没有哇”“子女儿好久回来团年”……在铺上红色桌布的



志愿者与老人一起包饺子。

圆桌边,陆续走来的老人围桌而坐,分享生活中的点滴。

老人们寒暄之时,院坝一角灶火熊熊,一人多高的蒸笼冒出阵阵热气和香气;暖心食堂内,厨师挥舞锅铲,为中午的坝坝宴紧张忙碌着。

76岁的张利平是位独居老人,半年前搬

进永红佳苑小区。“我年纪大了腿脚不方便,走路需拄拐杖。再加上儿女不在身边,以前一日三餐很将就。住进永红佳苑后,我是十指不沾阳春水就能在暖心食堂吃上热汤热饭。前两天,社区干部来家里通知我到暖心食堂聚餐团年,让我真真切切感受到社区大家庭的温暖。”看着现场忙前忙后的社区干

部和党员志愿者,张利平觉得很暖心。

85岁的苟文海和73岁的蒋永芝是老两口。自从暖心食堂开张以来,夫妻俩就成了这里的常客。苟文海说,食堂的饭菜味道好,价格实惠,他们喜欢来这里用餐。

“人上了岁数最怕孤单。走进暖心食堂,大家边吃边摆龙门阵,饭都吃得香些。”86岁的姚莲珍笑着接过话茬。

“开饭了!”接近中午12时,热气腾腾的丰盛菜肴陆续端上桌来,浓浓的菜香弥散开来,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

“今天有香菇炖鸡、老鸭汤、豆豉鱼、头碗、夹沙肉、芙蓉蛋、饺子等寓意十全十美的10个热菜,都是清淡软糯的菜品,适合老年人口味,大家慢慢吃!”看着10桌老人高兴吃团年饭的模样,周家院社区党委书记胡泽香很欣慰。

永红佳苑小区有20幢楼房1500多户群众,常住人口900余户1300多人,其中60岁以上老人占70%,这些老人子女不在身边,无法得到妥善照顾。

小食堂,大民生。做饭难、吃饭难是困扰很多老人日常生活的难题,影响了老人居家养老的幸福指数。2022年,周家院社区把老人吃饭的“小事”当成社区的大事。在多方征求意见后,周家院社区探索实施了暖心食堂,全力破解社区高龄、空巢、独居等老年群体的就餐难题,让“养老”变“享老”的温暖图景变成现实。

临近春节 这个诈骗套路要小心

渝西都市报记者 陈欣薇 文/图

岁末之际,年关将至,不少新型诈骗手段也寻着“年味”来了。这段时间,各种年货节和促销活动在电商平台上如火如荼地进行,这也为不法分子提供了新的诈骗机会。近期,不少市民反映收到了来自“知名电商平台”的陌生快递,内含购物卡和礼物,但实际上却暗藏陷阱。

近日,市民王女士向记者反映称,她收到一个陌生快递,里面有两张年货节的礼品单,她差点信以为真,但看过公安反诈宣传的她意识到不对劲,就把这些东西交给记者以辨真伪。

记者查看了 this 陌生快递,两张礼品卡就放在一份信封里,信封封面上打着“过年不打烊”“年货盛宴”等诱人字眼,而里面的礼品单上则是印有不粘锅、洗衣液、花生油等礼品,下方还有详细的领取说明和支付宝二维码。然而,这些看似诱人的礼品背后,却隐藏着诈骗分子的险恶用心。接着,记者走访了附近的多个菜鸟驿站,驿站老板表示,已经有许多市民都收到了此类快递,基本上每天都有,甚至还有住址已经不在这里的市民也收到了。

据区公安局民警介绍,这类新型诈骗方式主要是“线上诈骗+线下取现+网约车、快递运送”的形式,诈骗分子以中奖、享受政府补贴等各种理由为名,要求受害者到银行柜台、ATM机取款后,通过快递、网约车等方式送达,以不见面、不现身的方式转移账款,该类诈骗转移涉诈资金隐蔽。

例如,居民周某曾收到一陌生人寄来的快递,快递中有一张显示周某“中奖”的传单。周某按照传单的提示在社交软件上添加好友,对方以兑换大奖为由,骗取周某9万5千元。该案中周某按照对方要求线下到银行取款,然后使用“快送”方式将现金交出。

针对此类诈骗事件,反诈中心提醒广大市民朋友要保持高度警惕。不要相信陌生快递中的中奖信息或任何要求线下交付现金的要求。凡是陌生人让你将现金通过线下渠道交付给陌生人,或邮寄、托运至指定地点的行为都是诈骗行为。一旦发现可疑情况,应立即报警并寻求警方的帮助。

此外,市民在收到陌生快递时,最好先



陌生快递里的虚假礼品单

与发件人或相关电商平台进行核实,确认信息的真实性后再做决定。同时,也要加强自我防范意识,不轻易泄露个人信息和

银行账户密码等重要信息,以免给不法分子可乘之机,希望大家都能捂好“钱袋子”,安心迎新年。

健康永川

儿童青少年失眠通常表现为以下几种形式。

- 入睡困难:孩子上床后需要20分钟以上才能入睡。
- 夜间觉醒:夜间频繁醒来,或醒后再次入睡超过20分钟。
- 早醒:比预期的起床时间早半小时以上,并且无法再次入睡。

如何识别孩子失眠的表现?

- 睡眠质量差:虽然睡眠时间似乎足够,但孩子依然感到没有恢复体力,白天表现出疲倦感。
- 白天行为改变:睡眠不足可能导致孩子白天出现易怒、情绪波动、注意力不集中和学习困难等情况。

致孩子白天出现易怒、情绪波动、注意力不集中和学习困难等情况。

- 白天嗜睡:部分失眠的孩子会在白天表现出过度困倦,甚至在课堂上打

瞌睡。

长期失眠不仅会影响孩子的睡眠质量,还可能损害他们的大脑发育、认知功能和学习能力。此外,睡眠不足还可能导致免疫力下降,增加躯体疾病和焦虑、抑郁等精神障碍的患病风险。

(永川区卫生健康委供稿)