

荣昌海棠花互助餐厅： 5年27万份！一群人撑起“免费的午餐”

3月18日上午10点过，荣昌区荣滨路西段的“荣昌海棠花互助餐厅——学雷锋志愿服务站”逐渐热闹起来，7张八仙桌陆续坐满老人。这家开办已有5年的互助餐厅，是荣昌区首家针对老人的免费餐厅，已为老人们提供27万余份午餐。

“这里既是老人们的餐厅，也是老人们的‘家’。”作为项目负责人的荣昌区知灯社会工作服务中心主任袁滋润介绍，除了政府的项目支持、大量好心人的捐助外，还有一批18岁至80多岁的义工提供服务。

►适老化免费餐厅◀

当天，互助餐厅的午餐供应黄色的炒竹笋、翠绿的炒青菜、绿白的炒儿菜，汤桶里盛着青菜头汤。

78岁的韩开金，鸭舌帽下露出斑白的双鬓。打完餐的他，把冒着尖的一碗饭菜捧给记者看，“这里的饭菜很合胃口，我经常来。”

今年65岁的义工林芝清戴着帽子和口罩，穿着印有“‘五心陪伴’荣昌区助老志愿服务队”的马甲，用饭勺将不锈钢饭盘里的米饭划成大小相当的格子。

“饭都蒸得软，轻轻一划就是一格。打饭时一碗放一到两格，大家不用等。”林芝清笑着解释，互助餐厅提供的菜没放味精、辣椒，青菜切碎了再炒，满足老人吃得清淡、软烂的需求。

每周二至周日，上午10点半至中午12点，是互助餐厅开餐时间。

为何开餐时间这么早？林芝清介绍，夏秋时节天气热，选择了一个相对早的固定时间，既方便老人记忆，又不用担心他们在路途受热。

这段时间，每天来用餐的老人有100余人。天气转暖后，预计进餐人数将超过200人。

►“免费午餐”为何能坚持◀

11点半，进餐时间过半，互助餐厅的



3月18日上午10点过，“荣昌海棠花互助餐厅——学雷锋志愿服务站”逐渐热闹起来，每张桌子前陆续坐满前来就餐的老人。

后厨又热闹起来：几位义工在用淘米水和清水洗碗、清碗。

84岁的刘运金婆婆，儿孙满堂，家庭幸福，儿女不让她做家务。听说互助餐厅需要义工，“不服老”的她从5年前开始，每天早上7点过坐公交车来餐厅帮忙，中午12点过餐厅打烊，又坐车回家。

70岁的吴高广爷爷，走路一瘸一拐，但他坚持每天都来。“我脚不好，但还能干些轻巧的活路。”吴爷爷说。

“到了寒暑假，还有大量的年轻人来服务。”林芝清告诉记者，像今年才18岁的荣昌中学高三学生刘婷、22岁的南京农业大学研究生何雨等，寒暑假经常来帮忙淘菜、洗碗。

“还有一些人没留名字，但也不能

忘！”70岁的义工曾蟠国指着厨房外堆得满满当当的青菜、儿菜插话。原来，这些菜都是当地好心人捐赠的。

“春节后这一个多月，我们几乎没买过菜！”林芝清说。由于没留名字，她只好在餐厅收支本上为他们记上统一的名字——“好心人”。

袁滋润表示，互助餐厅的运营离不开义工们数年如一日的奉献、“好心人”的无偿捐助、相关单位对门面费用的减免、中国人民人寿荣昌支公司赞助的场地意外险……所有的爱心汇聚在一起，支撑互助餐厅坚持到现在。

►老有所乐与老有所为◀

互助餐厅的一面墙上写着“悦享夕阳，安享小康”。这里不仅为老人们提供

一餐餐饭食，也为他们提供了欢乐的时光。

75岁的陈泽光、85岁的张世荣两位婆婆，一个腰椎不好，一个视力不佳，走路特别慢，却意外地在互助餐厅成为“饭搭子”、无话不谈的好姐妹；75岁的范家明牵着70岁的老伴走进餐厅，直到用餐结束也没松过手，原来范爷爷想带患有阿尔茨海默的妻子出来走走，用新鲜事物延缓病情发展；韩开鑫、史新华两位爷爷，为头天的国际新闻争个不停，一个半小时一晃而过……

对义工们来说，则是通过一餐餐饭食，体现了人生价值。

曾蟠国爷爷是位独居老人。袁滋润作为社工上门看望他时，表示要通过互助餐厅为他包下未来的午餐。曾爷爷到餐厅吃了一周的午餐后，喜欢这里温暖又有爱的氛围，主动申请当起了义工。

“在这里很愉快，我也觉得自己还很有价值！大家说我精神好、手脚快，倒像是还没满70岁的人！”刘运金婆婆说。

“最初，很多人都不相信有‘免费的午餐’，运营差点暂停。”袁滋润告诉记者，互助餐厅由热心人发起，部分来就餐的老人儿孙曾担心餐厅的安全、卫生，有的甚至怀疑是设的骗局，曾向当地政府反映。

作为荣昌本地最大、最有影响力的社工组织，知灯社会工作服务中心对互助餐厅进行了详细的考察、评估，发现通过完善制度可以继续经营。

“我们建议继续经营的重要原因是：就餐的老人们在这里老有所依、老有所乐，而义工们在这里老有所为。这也是进入银发时代后，在超大城市现代化治理、县域社会工作服务体系建设的有益探索。”袁滋润说，目前互助餐厅还成为宣传党的方针政策、孝老爱亲等的活动阵地。

目前，荣昌正在仁义镇筹备类似的第二家互助餐厅。

原载《重庆日报》

春天，阳气生发、万物复苏，却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力？简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗？搓耳等于全身SPA？怎样搓耳才有效？记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师谌凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处，但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”谌凌燕告诉记者，《黄帝内经》记载，“耳者，宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍，在中医理论中，耳朵被视为一个“倒置的胎儿”，上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连，刺激这些穴位，就可调节脏腑功能及全身气血运行，相当于做了一个全身SPA，进而提升人体免疫力。

“比如，我们的耳甲艇上有肾穴，揉按耳甲艇可以补肾益气，缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾，增强先天之本，就能提高机体抗病能力。”谌凌燕说，正因为耳朵藏着一个个“健康开关”，搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操，应当怎么做？谌凌燕详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根，上下搓动，力度适中，持续1到2分钟，搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处，搓动耳根可以刺激这些经络，缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝，轻轻按揉，力度以感到酸胀为宜，此后再向上向外拉耳朵尖，持续1到2分钟。按揉时，还可配合深呼吸，放松身心。三角窝内有神门穴，按揉此处可以清热泻火，缓解焦虑、失眠等问题。同时，三角窝与内分泌系统相关，按揉此处可以平衡激素水平，改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂，以画圈的方式轻轻揉动，再往下牵拉，做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区，与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环，缓解头痛，还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次，每次总时长控制在5到10分钟，具体时间可根据个人感受调整，需避免过度用力，耳部有伤口或炎症时应避免操作。”谌凌燕说，做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前，早晨做操可提神醒脑，晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

谌凌燕研究中医养生和临床治疗已达16年之久，也通过拍摄短视频等方式，把搓耳养生操介绍给大家，引导更多的人通过日常调理改善健康状况，预防疾病。她建议，“搓耳养生需要持之以恒，但不可过度，孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适，应当及时停止。若有特殊健康问题，需在专业医师的指导下进行。”

耳朵藏着「健康开关」

春季养生揉起来

原载人民网

健康专栏

13金13银21铜！ 荣昌代表队在 全市摔跤赛上载誉而归

本报讯（融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 罗富玉）日前，由重庆市体育局主办的2025年重庆市国际式摔跤冠军赛在大渡口区体育馆圆满收官。荣昌摔跤队斩获13金13银21铜的好成绩。

本次比赛吸引全市30支代表队共612名运动员踊跃参与。在为期4天

的激烈比拼中，荣昌摔跤队（安富中学训练基地）的85名健儿斗志昂扬，全力出击，凭借精湛的技艺和顽强的拼搏精神，最终斩获了13金13银21铜的好成绩。

团体荣誉方面，该队一举夺得甲组团体总分第一名，同时荣获乙组团体总分第二名和丙组团体总分第二

名，更是将体育道德风尚奖收入囊中。此外，摔跤队中的14名运动员凭借出色的表现和良好的体育道德，荣获个人体育道德风尚奖。

值得一提的是，这是荣昌摔跤队连续23年来获得团体总分第一名。这份成绩的背后是我区在体教融合、人才培养等方面的不懈努力和积极探索。

45名国际友人“云端”学习夏布技艺

本报讯（融媒体中心记者 向虹霖）近日，区青少年活动中心联合重庆市校外教育文化类非遗夏布名师马琳沁，通过线上授课的方式，为印度尼西亚45名青年教师开展线上“青春荣昌·乐活非遗”公益课堂，以展示和传播中国非物质文化遗产荣昌夏布的独

特魅力。

“夏布被誉为‘天然纤维之王’，至今保持着72道传统工序。”镜头前，马琳沁手持一块紫色夏布，将夏布历史文化娓娓道来。高清特写镜头下，夏布特有的“细如绸、透如纱”的质地清晰可见。

在随后的夏布杯垫制作环节，马

琳沁一边示范，一边对着镜头强调刻画以及裁剪的动作要领。印度尼西亚的青年教師跟随指导，融合自己的想法制作出独具特色的夏布杯垫。每当有学员完成作品，便兴奋地举到镜头前展示，“云端”课堂里不时响起阵阵掌声。

十岁成长礼 传统润童心

区图书馆近日在夏布小镇举办“以梦为马·拾阶而上”中式成长礼。20余名9—10岁的孩子身着汉服，通过行启蒙礼、读《弟子规》、朱砂启智、行开笔

礼、感谢父母、击鼓明志等仪式，在传统仪式中感悟成长责任，培养感恩之心。融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 陈 莲 摄



踏春健步走 健康新风尚

近日，邮储银行荣昌支行组织员工开展健步走活动。

当天，全体人员迈着矫健的步伐沿着玉带河公园步道前行。全程八公里的路程中，大家步伐整齐有力，欢声笑语不断，构成了春日里一道亮丽的风景线。

融媒体中心记者 何文杰 通讯员 杨 丹 摄

