

买菜到出餐
用忙碌换一句“恰得舒服”

4日6时许，天心区下碧湘街生鲜市场，记者见到了正在选购食材的侯利纯。比价挑选，确保食材物美价廉后，侯利纯说，“每天三菜一汤都不重样，对老人们口味，才能做到‘光盘’。”

买完菜，侯利纯急匆匆回到“暖心厨房”，与两名社区志愿者一起洗菜、择菜、切菜、煮饭。“今天的菜会用到海带，尽量切碎点，方便爹爹阿姨吞食。用过的菜板都要清洗，以免串味。”侯利纯戴上口罩，一边介绍着一边又把洗完的菜检查了一遍，“9年来，没出过一例食品安全事故，靠的就是这些细节。”

“很多老人牙口不好，菜会煮久点，嚼起来不会那么费劲。”临近中午，侯利纯起锅烧油，“有些爹爹阿姨能吃辣，我们会提前把不辣的出锅，再放辣椒，确保照顾不同人的口味”。

11时许，“暖心厨房”里老人慢慢多起来，炖土豆片、炒洋葱、花菜炒肉、筒子骨海带汤相继出炉，菜香四溢。

“有些老人不方便出行，我们会提前装餐，请志愿者送上门。”侯利纯介绍。出餐间隙，记者陪同志愿者上门送餐。二机小区14栋张阿姨家，从志愿者手中接过热腾腾的菜饭，老人从厨房取出碗筷，招呼老伴趁热吃。

回到“暖心厨房”，老人们围坐在一起，吃得津津有味，邻里间聊聊家常。记者看到，由于饭菜的分量给得很足，很多老人会自带餐盒来，吃不完的打包带回家，晚餐时热了再吃。

“每天5时半起床，才能保证11时半前准时出餐。”侯利纯说，老人们用完餐，她和志愿者还要完成清扫工作，才有时间解决自己的午餐，“累点没什么，爹爹阿姨说一声‘恰得舒服’，就是最好的肯定”。

热心公益
9年来用心打理“暖心厨房”

在侯利纯看来，“暖心厨房”的每一分钱都需要精打细算。为了省钱，除了跟菜贩讨价还价，还会网购耐存放的菜品，自己还会动手做酸包菜、酸豆角、雪里蕻等农家菜，既开胃又能降低经营成本。“每餐7元，社区补贴3元，小区65岁以上老人免费就餐，不节约，成本兜不住。”侯利纯笑着说。

9年前，侯利纯做过一段时间微商，销售自己做的私房菜，月收入上万元，“因为经常参加社区的志愿服务活动，社区联系我，希望我做老年食堂的‘大厨’，我一口应了下来”。

为了支持侯利纯，丈夫黄岳临主动在“暖心厨房”当志愿者，女儿向她推荐了中医食谱书籍。“食谱给了我不少启发，学习到哪些食物不宜放在一起食用，什么季节吃什么菜最合适，菜品如何搭配更营养。”侯利纯告诉记者，哪位老人不吃什么菜、有什么忌口，她都会记在随身的本子上，遇到大锅菜不适合吃的老人，她就会给对方另加一份荷包蛋，保证三菜一汤，“只要小区老人们满意，我就高兴”。

2011年，侯利纯被长沙市妇联评为“优秀巾帼志愿者”。2016年至2022年，侯利纯多次被评为社区“优秀共产党员”“优秀志愿者”。2023年，她获得“长沙好人”称号。

7元呷一餐
9年未涨价
58岁“主厨”用心打理老年食堂
每天做的三菜一汤都不重样



扫码看视频

7元一餐，9年未涨价，小区65岁以上老人可免费用餐，还为行动不便的老人送餐上门。说起老年助餐服务，长沙市天心区金盆岭街道赤岭路社区“暖心厨房”绝对排得上号。

12月4日，三湘都市报记者跟随58岁的“主厨”侯利纯，看她如何掌握老人们的味觉密码。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱



12月4日，长沙市天心区金盆岭街道赤岭路社区“暖心厨房”，侯利纯正在给就餐老人盛菜。



12月4日，熊亮(右)在公益地摊上教市民学习急救知识。

长沙女护师
摆地摊教急救
已出摊59期，教了上万人“救命术”



扫码看视频

一个人的爱心，只是一滴水；水滴凝聚，也能成涓涓细流，甚至汇成汪洋大海。长沙46岁的熊亮是这么想的，也是这么做的。今年6月15日起，她利用周末时间在长沙浏阳河边摆“公益地摊”教授急救知识，已经坚持了59期。

“医”身责任，唯爱有光。12月5日是国际志愿者日，熊亮用自己的“点滴能量”展示医务志愿者的大爱。12月4日，记者联系上熊亮，听她讲述“摆摊”那些事。

准备了两年时间，支起“急救地摊”

一盏大灯，一个易拉宝，一块瑜伽垫，一个急救练习模型，便是熊亮的“地摊道具”。

“希望通过这样的方式，带动更多网民参与。”熊亮的社交账号中，记载着她每一次“出摊”，教了多少人，参与者的感悟，自己的收获，都详细地记录下来。

12月1日，长沙天气晴好，熊亮在自己摆摊的固定地——长沙市开福区双拥路科大佳园北苑门外50米处的浏阳河堤岸景观台出摊。

视频中可以看到，围观的人很多，中年男子跪在瑜伽垫上，双手选定按压的胸前位置，两手交叠，一下、两下、三下……一边认真数数，一边按压。很快，男子额头冒出薄汗，感慨道：“救人既是技术考验，也是体力考验。”

“教授实用急救技能，胸外按压、人工呼吸，可以反复来学。”6月15日首次出摊至今，熊亮已经坚持了59期，每个周五、周六、周日晚都会“出摊”。

“道具去年6月就买好了，一直有些犹豫。”熊亮表示，想摆摊教急救的想法2022年就有了，2023年在家人的支持下购置了需要的器材，直到今年才勇敢走出第一步。

带动身边人、友人一起“公益摆摊”

根据纱布等学习材料的使用数据，熊亮测算了一下，目前大概有12000多人在她的地摊上学习了急救知识，约2500人实操过胸外按压，500多人练习了人工呼吸。

作为湖南省儿童医院一名医务工作者，就业后熊亮最先参与的工作是院前急救。见过不少错失急救“黄金时间”的生命，她一直期望更多人可以学会急救，在身边有人突然倒下时，能勇敢且专业地出手相助。

“只要有一个人被救，这些付出，就获得了超值的意义。”熊亮告诉记者，公益地摊得到了家人、同行的认可。同事们会在她实在无法抽身时“代班”出摊；有同事购买了练习的设备，在贺龙体育馆附近公益教学；不少同行和朋友受她影响和号召，在浙江、江西、岳阳、邵阳等地出摊。

“我们6个人建了一个‘急救地摊公益示范联盟’，未来希望队伍越来越大。”熊亮坦言，目前卫健委、红十字会等部门也非常重视急救的宣传教育，“急救地摊”就是在这个背景下，为更多人提供实践操作练习的机会。

“生命攸关的危急时刻，迅速进行有效抢救非常重要。希望可以有更多人掌握基本的急救知识和技能，提升面对紧急情况时自救互救的能力。”熊亮呼吁，急救操作是会遗忘的，大家多练习，也是生命的一重保障。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 龚静芸