

楼上养老 楼下就医

10米健康圈里的晚年心安

人到暮年，最怕的不是岁月催人老，而是病痛缠身时的无助，是生活不能自理时，给家人添累的愧疚。在汝城，这份困扰许多家庭的焦虑，被“楼上养老、楼下就医”的垂直医养模式轻轻化解。当汝城县中医医院医养中心的大门开启时，一束暖光照进了失能老人们的晚年生活。

汝城的老龄化脚步不算慢，60岁以上老人占了总人口的18.7%，其中1.2万多老人失能或半失能。“养老难、看病更难”，这短短六个字，压在不少家庭的心头。谁不想让家里的老人安享晚年？可失能老人的日常照料、突发疾病的紧急处置，常常让晚辈们分身乏术。医养中心的出现，恰如一场及时雨，接住了这份沉甸甸的民生需求。

走进医养中心，最让人安心的是那触手可及的“10米健康圈”。老人们的养老床位在楼上，推开门下楼，便是诊疗区。不用奔波赶路，不用排队等候，5分钟内就能

启动应急救治。这短短几十步的距离，缩短的是就医的时间，拉长的是生命的安全防线。

我曾在中心里偶遇一位96岁的老奶奶，她行动不便，却精神矍铄，用一口河南普通话跟我唠嗑，笑着说：“在这里住着踏实，有个不舒服随时有人管，孩子们也能安心上班了”。那份从容惬意，是对这份安心最直接的注解。

这份踏实，离不开背后一群人的坚守。中心里的“医师+护士+护理员”专业团队，24小时在岗值守，把细致的服务融进了老人生活的每一个角落。从日常的穿衣吃饭、翻身擦身，到专业的诊疗康复，再到量身定制的中医特色服务，艾灸的温煦、推拿的力道、中药药膳的醇香，60多项服务直接送到床头，让老人们不用来回跑腿，在屋里就能享受到贴心的康养照料。一位护士姑娘告诉我，养老从来不是简单的陪伴，更重要的是把情绪价值送到

老人心里。是啊，一句暖心的问候，一个轻柔的搀扶，一次耐心的倾听，这些藏在细节里的温暖，远比药物更能慰藉晚年的心灵。

更让人暖心的是，中心没有漫天要价，而是根据老人的身体状况、护理需求制定了不同的收费标准，亲民的价格让普通家庭也能负担得起。正因为这份实在，中心开业没多久，就住进了近30位老人，还有些人特意从周边大中城市慕名而来。在这里，老人们不是独自承受病痛的孤独个体，而是被一群有爱心、有专业素养的人用心守护着。

汝城素有“温泉之都”的美誉，中心也巧妙地将这份本土资源融入康养，推出“中医理疗+温泉康养”的特色服务，让老人们在温润的泉水里舒缓筋骨，在传统理疗中调养身心。这份温暖还在不断延伸，通过“床位下沉”“康复下乡”，农村的老人们也能实现“养老不离家，健康有靠

山”，不用再为看病养老发愁。

谈及未来，医院负责人的规划里满是民生温度：搭建康养云平台，让老人的健康数据实时同步，家属远程就能探视；推出“一键呼叫、15分钟上门”服务，把保障覆盖到全县每一个乡镇；开展“康复下乡百村行”，把优质服务送到最基层的乡村里。更让人期待的是，融合了“红色研学+中医康养+温泉康养”的文旅路线也在筹备中，未来这里不仅是老人们的安心港湾，还会成为汝城文旅康养产业的一张亮眼名片。

生老病死是每个人都无法回避的旅程，晚年的尊严和安心，是每个人心中的期许。汝城的这份“医疗+护理+康复”三位一体的医养新模式，就像一束暖光，照亮了失能老人的晚年路。愿这束光能够越照越远，在更多地方生根发芽，让更多老年朋友都能拥有一个健康、安心、有尊严的晚年。

汝城县卫生健康局 朱忠达

生命的守护者
——乡村医疗队

唐集晶摄

腊八粥香里的仪式

俗话说“腊七腊八，冻死寒鸦”，但在这冷彻肌骨的严寒里，却氤氲着腊八粥的香甜。记忆中，腊八的前一天，母亲会把大米、小米、糯米、花生、红枣、红豆、桂圆、莲子八样食材浸泡在瓷盆里。腊八早上，天还没亮，母亲便悄悄起床坐在灶前熬粥。我几次醒来，只听到“咕哒”“咕哒”的风箱声和“噗嗤”“噗嗤”的翻滚声。直到粥香飘入鼻翼，我才爬起，等着品尝那期盼已久的腊八粥。

腊八节喝粥的习俗来自一个传说：佛教创始人释迦牟尼修行时身体极度消瘦，一位牧羊女苏耶妲用牛奶和谷物熬粥送给他，从此释迦牟尼恢复体力，并在腊月初八悟道成佛。为纪念佛祖和牧羊女的善举，佛教徒每年腊月初八煮粥供佛，再分赠信徒。后来，这习俗从寺院传入宫廷，再流传到百姓灶台。

腊八粥盛行始于宋代。陆游在《十二月八日步至西村》中写道：“腊月风和意已春……今朝佛粥更相馈，更觉江村节物新。”腊八那天天气似春，陆游拄拐步至西村，远远看到“草烟漠漠柴门里”的炊烟，迷蒙而温暖；田埂上，“牛迹重重野水滨”，像一串串等待耕耘的印章。这景象透出希望与生机，寒冷的极致，也是温暖的起点。

农谚“腊七腊八，冻掉下巴”，是农人对自然夸张而亲昵的抱怨，接着“过了腊八就是年”，寒冷里透出光亮。腊八过后，扫尘、请香、祭灶、备年货……一切指向年节团圆的节点。家乡俗语说：“谁家灶囱先冒烟，谁家高粱先红尖”，清早的炊烟，是人间烟火气最生动的诠释。

如今餐桌上的各种粥——谷类粥、荤食粥、菜类粥、甜粥、咸粥，江南粥、北方粥，虽名目繁多，却如中华民族，不同地域、不同民族、不同思想的文明，在和谐的指引下，汇成独特的大家庭。喝腊八粥，不只是习俗，更是寒冷极致里的一缕温暖，让我们相信困难中总会有办法，这是中华民族千百年流传下来的信念。

钮桂云（山东 潍坊）

（作者系中国散文学会会员）

预制菜将有国家标准 标准化透明化是大势所趋

近期，“人民日报评论”微信公众号和“人民日报”客户端密集发表多篇涉及“西贝关店事件”的评论，再次唤起民众对几个月前那场预制菜问题之争的记忆，同时，“预制菜将有国家标准”的消息也刷屏网络。随着2026年春节临近，“年夜饭”消费日益火爆，与之紧密相关的预制菜产业再次成为热点。笔者结合工作岗位和认识实践，对“预制菜”作一浅析评论。

首先，预制菜产业是国家支持发展的新兴产业。2023年中央一号文件首次将预制菜写入其中，明确提出“培育乡村新产业新业态……培育发展预制菜产业”。可以预见，预制菜产业是未来新兴产业发展的必然趋势，

并非洪水猛兽，国家对于预制菜产业是鼓励和扶持的态度。

其次，预制菜产业处在完善成熟阶段。目前，关于预制菜的国家标准和分类，尚未制定完成，还没有统一的标准体系、认证体系、追溯体系等有效监管机制，因此消费者普遍关注预制菜使用的安全性，也属情理之中。2024年3月，市场监管总局等六部门联合印发《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》。目前，国务院食安办组织国家卫生健康委、市场监管总局等部门起草的《食品安全国家标准 预制菜》《预制菜术语和分类》草案，正向社会公开征求意见，预制菜产业监管走上了法治化规范

化的快车道。

再次，标准化透明化是预制菜产业的发展趋势。《中华人民共和国消费者权益保护法》第八条规定，消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利。下一步，国家卫健委将主导加快预制菜食品安全国家标准的制定，市场监管部门将待预制菜相关国家标准出台后，围绕保障消费者对于餐饮环节使用预制菜的知情权和选择权，推动建立预制菜使用明示机制和食品安全监管制度，其核心内容包括鼓励公开预制菜产品信息，逐步建立菜单明示制度，完善预制菜经营监管制度。

安徽省滁州市市场监管局

徐以成