



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9880期
今日8版

2026/09/09 星期三 丙午年 七月廿八

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18
北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷

大山里的“跑腿女儿”

凌晨五六点的湖南郴州桂阳欧阳海镇早市,当多数人还在睡梦中时,40岁的龚秋霞已经攥着皱巴巴的“购物清单”,在摊位间认真挑选着蔬果、面包和日用品。清单上的需求,全都来自大山深处增家源村的留守老人们。十年间,她靠着小卖部和快递代收点的收入支撑,免费为偏远山村的老人代购物资、代销农产品,成了在外游子 and 留守老人共同的“定心丸”。

增家源村部分村落藏在深山,交通闭塞,老人下山赶一次集,往返就要大半天,年迈腿脚不便的老人,甚至几个月都下不了一次山。最开始龚秋霞只是赶集时顺手帮相熟的老人捎带东西,后来看到有的老人为了买两斤盐,凌晨四点就要动身,走四个小时山路才能到镇上,她干脆主动揽下了全村留守老人的采购活。

从降压药、换季衣物到几斤大米、几颗糖,只要老人提了需求,她全都记在本子上,一一采买妥当再送上门。

山路崎岖不平,不少村民家摩托车开不到,龚秋霞就拎着几十斤重的物资徒步爬坡,常常送完货衣服全被汗湿。十年下来,她骑坏了三辆摩托车,记需求的笔记本攒了十几本,油费、物料费全是自掏腰包,老人们多次提出要给劳务费、运费,都被她婉言拒绝。

村民宋良松在外务工二十多年,年迈的母亲独自在村里生活,小到买感冒药,大到生病送医,全靠龚秋霞照应。他常说:“我们在外面打拼,知道有秋霞在家里,心里就踏实。”这样的评价,是村里所有外出子女共同的心声。

除了把物资送进山,龚秋霞还想着怎么帮老人把山里的特产

带出去。她看到老人种的辣椒、养的土鸡土鸭,还有高山锥栗、土鸡蛋这些山货,老人背下山卖要走大半天,常常卖不出去烂在家里,心疼得不行。于是她的送货车又成了“代销车”,每次送完货,就挨家挨户收山货,帮着采摘、称重、打包,带回镇上后通过小卖部和朋友圈对接销路。镇上不少餐厅老板看到她的朋友圈,都成了这些山货的固定客户。

每次把卖山货的现金递到老人手里,看着老人笑得皱纹都舒展开,龚秋霞就觉得特别满足:“要是以后我父母在家的话,也有人愿意这样帮他们一把,我在外头也安心,将心比心,这点事不算什么。”十年山间往返,她用一双脚板,踩出了留守老人的生活便利路,也把善意种在了大山的每个角落。

傅蕾

民生

强制性国标 完善养老服务

近日,市场监管总局(国家标准委)发布《养老机构基本规范》和《养老机构重大事故隐患判定准则》两项强制性国家标准。两项标准分别从“立规矩”和“查风险”两个维度,为养老机构划出清晰安全红线。

《基本规范》从选址、设施、服务、管理等7方面提出90项具体要求。《判定准则》明确了重大隐患的判定程序和规则。作为养老服务标准体系的重要部分,两项标准进一步筑牢了机构养老的安全基础。

据悉,两项标准将于2027年8月1日正式实施,设有1年过渡期。 刘松瑶



秋色斑斓

山东省青岛西海岸新区红石崖街道红海滩湿地秋色斑斓,滩涂上生长的碱蓬草次第泛红,绵延铺展,与碧海蓝天交相辉映。 中新

无证据表明玻璃纤维致癌

玻璃纤维是耐热、强度高的无机非金属材料,常和树脂复合制成“玻璃钢”,广泛用于建材、防护装备等领域,雨伞架、玻璃纤维筷子等日用品也可能用到它。

目前没有明确证据表明玻璃纤维致癌,它的直径普遍大于3微

米,很难被吸入肺部深处,进入肺部后1个月-3个月也会自行溶解,不会像石棉一样长期残留致癌。

正规的玻璃纤维日用品中,纤维被树脂牢牢包裹,正常使用不会外露,完全可以放心用,购买时选择合规品牌即可。 曹望北

标题新闻

社会

★两部门拨付2.4亿元支持5省做好应急抢险救灾工作

★多部门印发通知扩大灵活就业人员等群体基本医保参保规模

经济

★六部门发文推动历史经典产业高质量发展

国际

★日本实际家庭消费连续8个月同比下滑

★霍尔木兹海峡通航量降至5月来最低

今日微推荐
扫码更精彩



老年日报
微信

敞开吃4物
肝脏更健康



龙健康

出现5个信号
警惕骨质疏松



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319