10元就能吃个饱 荤素搭配 还给上门送餐

# 冰城这些助老餐厅越办越红火

文/摄 实习生 王梦迪 高淼淼 生活报记者 李丹

11月18日正午时分，哈市香坊区禾安社区老年人照护中心的后厨暖意氤氲、蒸汽袅袅，咕嘟翻滚的炖菜、暄软温热的主食、鲜香清淡的汤羹次第出锅，醇厚的饭菜香气顺着窗口缓缓漫出街巷。饭点一到，老人们步履从容，结伴缓步走进餐厅，有序落座、细品热饭。面对码放整齐、香气四溢、价格实惠的荤素菜品，老人们一边开心地吃着，一边闲话家常……



无须开火做饭、不用洗涮操劳，简简单单一餐热饭，化解了高龄、独居老人的就餐难题，盛满了晚年生活的安稳与暖意。为破解银发群体“做饭难、吃饭凑合、就餐孤单”的民生痛点，哈尔滨市全域推进老年助餐服务建设，搭建“社区助老餐厅+老年助餐点+互联网+上门配送”暖心体系，目前已建成350余家助餐厅（点）、月均服务老人6万余人次。13-17日，记者先后走访了哈市多个主城区的10多家助老餐厅，实地感受了特色化的助餐服务。






## “餐食荤素搭配，10元就能吃得饱饱的”

走进道里区饱元助老餐厅，这里6时就开门供应早餐，油条、豆腐脑、烧饼等早点齐全，老人可以堂食，也可打包带走。10时30分，午餐准时开餐，“每日准备5道荤菜、15道素菜，肉段、鸡块、炸翅根轮番上桌，菜品软烂适口。老人花10元钱就能自选一荤两素菜品，在店里就餐主食不限量，可以吃得饱饱的；如需打包，工作人员会帮忙装好。”饱元助老餐厅负责人裴春阳介绍，餐厅晚餐时还对外售卖花卷、馒头、米饭等主食，方便老人带回家。“我年纪大了，自己做饭麻烦，这里的饭菜花样多，荤素搭配，10元就能吃得饱饱的。”王大娘一边就餐一边对记者说，她老伴行动不便，有时候她还会打包一份饭菜带回家。

在道外区大兴街道办大观园社区老年人照护中心，暖心助餐服务同样倍受辖区老人好评。记者在就餐现场看到，不少老人准时前来用餐。来就餐的张先生说：“在这吃一顿饭才10块钱，饭菜也很丰盛，自己在家做饭太麻烦，没事就过来吃，特别方便！”照护中心负责人胡凤满向记者介绍，“餐厅所有菜品都专门贴合老年人群体的饮食习惯，严格做到少油、少盐、少糖，让老人吃得健康又安心。”除了暖心助餐，这里还打造了“岁月不败芳华”主题展示墙，“我们会定期开展不同主题的文化活动，本期就是咱们的这个芳华照片墙，来就餐的老人可以带来年轻时的照片，或是通过微信把照片发给工作人员，由工作人员统一打印出来张贴到墙上。”

社区还专门建立了老人用餐微信群，每日提前公示当天午餐、晚餐的菜品清单。老人们不用现场盲选，可以提前看好菜单，根据自己的口味、身体情况自主择餐、错峰就餐，十分贴心。辖区60岁以上老人10元可享受荤素搭配的暖心套餐，实实在在把惠民福利送到银发群体身边。一餐热饭、一面温情墙，让助老餐厅不仅暖胃，更暖心。



## “给送餐到家，让人开心又暖心”

午餐时间，南岗区保健路街道办松江新城社区老年人照护中心的助老餐厅餐后厨暖意融融、热气腾腾。在现场就餐的居民张燕声对此连连称赞：“这里的饭菜不油不腻、口味清淡，都是健康家常菜，吃得放心又美味，特别适合我们老年人！”

“独居、高龄、腿脚不便的老人可以拨打电话或者小程序下单，按需选择荤素搭配、自由组合套餐。”赵伟介绍，除了常规的午餐助老餐，照护中心的助老餐厅还推出了个性化的助老送餐上门服务。“我现在主要为鲁商小区附近的老人上门送餐，每天送餐的同时还会为老人监测血压、血糖，后续还会和老人的子女沟通，反映老人的身体状况。”送餐员张青边装饭盒边向记者介绍，“我们使用专门的保温餐盒送餐上门，餐后统一回收餐盒，次日送餐时更换干净餐盒，老人不用刷洗碗筷。”独居的任爱芬告诉记者：“我自己一个人在家，做饭也不方便，打电话订好餐，菜品花样多，送餐还特别准时，实在太好了！送餐到家，让人开心又暖心。”

南岗区花园街道办小雨花互助敬老餐厅，是冰城极具温度的公益助餐阵地。餐厅内设96个就餐座位，每日11时至12时开放午餐服务，日均接待200至300名老人就餐。辖区75周岁以上老人完成信息登记后，刷脸即可免费享用营养午餐，菜品软烂清淡，完全适配老年人口味。不同于普通助老餐厅，这里是典型的邻里互助、爱心共建模式。餐厅日常运营所需的米面粮油、食材物资，大多来自社会爱心人士、爱心团体的无偿捐赠。同时，餐厅倡导“低龄帮高龄”的敬老新风，75周岁以下的身体健康老人，主动报名成为志愿者，每日帮忙洗菜备餐、维持秩序、搀扶高龄老人入座、收拾就餐区域。“在这里吃饭不用花钱，还有老街坊帮忙服务，饭菜热乎、人心更热乎。”94岁的就餐老人孙文江感慨道。

## 社会力量携手 公益餐桌运转有活力

助老餐厅持续稳定运行，离不开社会企业的参与支持。哈尔滨积极引入餐饮、养老科技企业参与助餐项目，承担点位运营、集中配餐、智能设备升级等工作，和民政、社区监管力量互补配合。

在助老助餐的队伍中，不少本土餐饮企业主动扛起社会责任，哈尔滨松赞餐饮有限公司就是其中一员。该企业主营哈尔滨市各大中小学校营养配餐工作，此次承接了位于道外区的哈尔滨市老年大学的助老配餐工作，每日稳定供应约200份餐食，菜品坚持低油低盐、软烂适口，贴合老年人的饮食特点。套餐设置灵活，两荤两素14元，三素套餐仅需10元。13日，记者在现场看到，当日配餐包含脊骨酸菜、红烧鸡块、香菇油菜、茄酱扒茄子、尖椒干豆腐等家常菜品，味道适口，受到老年学员们的好评。

松赞餐饮老年大学助老餐点负责人郭双艳告诉记者：“给老年人做饭，不能只追求口味，更要兼顾健康。我们在食材挑选、调味上都格外用心，尽量做成家里家常菜的味道。能看着老人们吃得满意，我们心里也踏实。企业发挥配餐优势加入助餐体系，就是想让更多老人吃上放心热饭。”

据哈尔滨市民政局老龄工作处处长白国锋介绍，哈市将老年助餐服务纳入全市养老服务发展总体规划和民生实事项目统筹推进，坚持“政府主导、社会参与、市场运作”原则，通过“政府补一点、企业让利一点、个人掏一点”的成本分担机制，确保助餐点位能够建得起、立得住、可持续；同时深化“饭堂+学堂”等复合功能拓展，强化食品安全与服务质量全链条监管，切实以老年助餐“小支点”撬动养老服务“大提升”，让冰城老年人的获得感成色更足、幸福感更可持续。

一顿热饭承载烟火暖意，也藏着养老服务的细度、民生保障的广度、深耕银发事业的深度。小小的助老餐桌，不只是解决吃饭难题的落脚点，更是民生温度传递的港湾。从堂食小聚到送餐上门，从企业配餐到温暖互助，冰城把关怀融进一日餐饭里，让每一位老人都能安享从容舒心的晚年时光。

声明·作废
刊登电话13946092977

●牡丹江市朝鲜族老人协会，统一社会信用代码：51231000684890154w，开户行：中国工商银行股份有限公司牡丹江融汇支行，账号：0903021809201132723，许可证号：J2720004655102，不慎将对公银行开户许可证丢失，声明作废。

●（母亲：刘晓丽，父亲：冯俊峰）遗失冯章贻的出生医学证明，冯章贻（女）2008年12月15日出生于哈尔滨市红十字中心医院，证件编号：I230273738，现声明作废。

●房主：刘伟波，身份证232602197208300929，不慎将位于黑龙江省北安市富利达社区第九居民委1组3户铁路房证丢失，特此声明。

●哈尔滨合讯商贸有限责任公司，将哈尔滨联通2026年4月20日开据的0017799号代理商押金2000元整押金票丢失，特此声明作废。

●李瑞山将黑龙江中医药大学附属第一医院住院收费票据，票据号：99058044148，金额：5217.78元，特此声明丢失作废。

公告·公示
刊登电话13946092977

哈尔滨医科大学附属第一医院公告

根据相关规定，我院正在开展“在编不在岗”排查整治工作。经核查，以下6名职工未按规定到岗工作，且未履行请假、续假及其他相关审批手续，属于“在编不在岗”人员。请以下6名职工自本公告发出之日起30日内，到医院说明有关情况并办理相关手续，逾期医院将依据相关规定给予辞退（解聘）处理。

特此公告。

名单

郭 静 李洪艳 韦淑琴 史家岚
李 晶 王晓彤

哈尔滨医科大学附属第一医院
2026年11月21日

拟解散公告及清算公告

哈尔滨市汽车行业协会（统一社会信用代码：51230100050712810X6），因人员失联、人员结构缺失，无法按章程召开会员（代表）大会、理事会。经本社会组织履行内部适当程序研究，拟决定解散本社会组织，并成立清算组开展后续清算及注销工作。现向社会予以公告，公告期20日。相关利害关系人如有异议，请在公告期内向本社会组织提出。根据《社会团体登记管理条例》及我单位《章程》的有关规定，决定注销，清算组于2026年11月20日成立。清算组组长：王彦波，副组长：薛小宏、秘书长：杜强。清算组公告日期自2026年11月21日至2027年1月4日，债权申报联系人：王彦波，债权申报联系电话：0451-82890399，债权申报地址：黑龙江省哈尔滨市南岗区宣化街58-2号，登记管理机关：哈尔滨市民政局，业务主管单位（行业管理部门）：哈尔滨市工业和信息化局。哈尔滨市汽车行业协会请相关债权人于公告见报起45日内向本社会团体申报债权债务，逾期未报视为放弃权利。

哈尔滨市汽车行业协会
2026年11月20日

生活报申缝广告
银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师



无声世界里 他情绪稳定、生活自律

# 几代医护接力 守护百岁老人54年安稳人生

文/摄 生活报记者 于海霞

11月16日，初冬的暖阳透过哈尔滨市普宁医院的玻璃窗，柔柔洒进病房。安静的房间里，102岁的武大爷端正坐在床边，衣服平整干净，坐姿挺拔从容。

这位百岁老人不吵不闹、心态平和，哪怕身处无声世界，依旧眼神清澈、精神矍铄。先天聋哑、无依无靠的他，从壮年走到期颐之年，一辈子没开口说过一句话，却被一代代医护人员温柔接住、用心守护，安稳度过漫长岁月。








## 102岁老人住院54年，成为医院里的“熟人”

武大爷身份证登记出生于1924年，今年整整102岁，名字“武老大”。作为普宁医院建院初期最早收治的一批患者，他见证了医院半个多世纪的变迁，也成了病区里人人熟悉、人人疼惜的“百岁老熟人”。

从1972年入院至今，武大爷已经在医院安稳度过54年时光。记者现场看到，年过百岁的武大爷，腿脚虽不如年轻人灵便，但精神状态极好，看见熟悉护士会主动抬手示意，精气神完全不像百岁老人。

护士长刘金秋在旁告诉记者：“很多人好奇大爷为啥能长寿，其实看他日常状态就懂。他一辈子性格纯粹，不爱生气、不纠结琐事，加上几十年规律作息、干净习惯、稳定情绪，再加上我们一代代护士接力照护，才养出这么好的身体底子。”

54年春夏秋冬，一批批医护人员入职、轮岗、退休，人员换了一茬又一茬，但对武大爷的精细化照料，从来没有断过，从来没有降过标准。

## 胆小温柔心性好，情绪稳定是长寿关键

现场采访中，记者最大的感受就是：武大爷性格温柔、心思单纯、情绪极稳，这也是他能长寿的重要原因。

刘金秋向记者介绍，大爷一辈子胆小、心善良，最怕吵闹争执、最怕激烈冲突。早年病房里偶尔出现患者争执、大声喧哗，他立刻会紧张不安，蜷缩在床边、攥紧被角，眼神慌张无措。

每一次，值班护士都会第一时间上前安抚。轻轻拍肩、温和对视、缓慢摆手，用无声的陪伴告诉他“别怕、很安全”。

“安抚老人，不能急、不能快，动作一定要轻、眼神一定要柔。他听不见声音，所有安全感都来自我们的态度。”

几十年下来，武大爷彻底信任这群白衣天使。只要护士靠近，他紧绷的身体就会放松，眼神变得安稳柔和。一辈子不争不抢、不躁不怒、心境清净，长期情绪平稳，是老人延年益寿的最大底气。

## 极致自律爱干净，好习惯养出好体魄

记者在病房全程观察发现，武大爷哪怕年过百岁，依旧保持着极强的自律和体面，生活习惯远超很多同龄人。

床铺永远平整无褶皱，衣物摆放整整齐齐，手指干净、面容清爽。哪怕行动迟缓，依旧坚持自理。

刘金秋还说了一个老人坚持了一辈子的细节：“大爷常年习惯冷水洗漱，春夏秋冬都是凉水洗脸洗头。年轻时体质好看不出问题，年纪大了抵抗力下降，秋冬经常受凉感冒。”

医护人员从不强硬纠正、不粗暴改变老人习惯，怕引起情绪抵触、影响心态，她们坚持每天清晨提前打好温水，端到床头，陪着老人慢慢洗漱，耐心引导、温柔劝导。

日复一日的温柔陪伴，武大爷慢慢接纳了温水洗漱，秋冬感冒次数大幅减少，身体状态越来越稳。

饮食上，护士们更是记牢百岁老人的专属习惯：软烂、温热、清淡、多汁。考虑到老人牙口弱、消化慢，饭菜全部炖得软烂适口，不吃硬食、不吃凉食、不食油腻。新鲜水果咬不动，护士就每日鲜榨果汁，定时补充维生素，保证营养均衡。

值班护士公园说：“百岁老人养护，吃得稳、睡得好、营养均衡、心情舒畅，比任何补品都管用。”

## 从隔阂到默契，无声世界练出专属“沟通密码”

记者了解到，武大爷刚入院时正值壮年，身板硬朗，却因为先天聋哑，被困在寂静的孤岛里。听不见指令、说不出诉求、看不懂旁人表情，老人心里着急，只能胡乱比画手势，医护人员反复猜测、反复解读，常常不对路子。

“刚开始真的太难了！他着急，我们也着急。”从事多年护理工作的刘金秋说，每每回忆起武大爷早年的场景，每个护理过他的医护人员都印象深刻。

为了彻底打通沟通障碍，科室几代护士长带头摸索办法。大家专门制作图文识别卡片，把喝水、吃饭、如厕、睡觉、外出、吃药等日常场景一一配图。

最开始全靠图片对照、手势比画、眼神观察，一点点磨合。“我们耐心教、反复指，老人慢慢记、慢慢懂。几十年下来，早就形成独属于我们的默契。”如今无需卡片、无需复杂手势，武大爷抬眼、挑眉、抬手、坐姿变化，护士们一眼就能读懂需求。

据值班护士公园讲：“现在他皱下眉，我们就知道是不是不舒服，抬手就知道想喝水，身子往窗边挪一挪，就是想晒晒太阳。”

## 无声病痛无声忍，医护练就“观颜察病”绝活

最考验护理功底的，是武大爷无法自述病痛。身体难受、哪里疼痛、哪里酸胀，全部无法表达，只能默默忍着。

几十年照护中，一代代医护人员练就出一套专属百岁聋哑老人的观察心法。护士每次查房，都会细致观察老人的精神、食欲、坐姿、神态、肢体状态，不放过任何细微变化。

“他不会喊疼、不会说难受，所有不适全藏在小动作里。食欲下降、精神发蔫、眉头微蹙、肢体乏力、不愿动弹、频繁起身，每一个细微变化都是病情信号”

多年来，护士们凭借细致入微的观察，提前预判不适、及时排查隐患、对症护理，稳稳守住老人百岁健康。交接班时，科室一定会专项交接武大爷的身体状态、日常习惯、情绪特点，把54年的守护经验一代代传下去，确保照料标准始终如一、从未打折。

## 半世纪温情接力，无声大爱温柔守护

武大爷的百岁长寿，不是偶然，是自律生活+稳定心境+半个世纪温情守护共同成就的最好结果。

他一生无声、无亲无故、命运孤苦，却因为医院几代人的真心善待、温柔相守，拥有了最安稳、最温暖的晚年。

半个多世纪风雨流转，病房换新、人员更迭，唯有这份无声大爱始终不变。刘金秋感慨地告诉记者：“照顾武大爷50多年，我们早就不是简单的医患，更像是亲人。照顾老人，不止是治病护理，更是守护他的尊严、体面和心安。他单纯善良、一生安稳，我们就拼尽全力，让他老有所依、老有所养、老有所安。”