

# 这个小食堂,大妈大爷都说好

4位老大妈义务干了四年,很多人说,银发餐桌比家还温暖

## 市井万象

为你整理生活的点点滴滴

我们行走在大街小巷,亲情、友情、爱情,请您来讲述。  
爆料热线:96060  
爆料信箱:kbsqb@sina.com

晚上编菜谱、清晨去买菜、中午忙做饭、下午陪老人聊天……4年来,白下区洪武路街道刘公巷小区的银发餐桌办得红红火火。让人想不到的是,撑起银发餐桌的是4位平均年龄72岁的老大妈!

本该在家安享晚年的她们,当起了志愿者,常年义务为社区的老人煮饭烧菜。银发餐桌的故事,映射出了最美的夕阳红,又像一股暖流,涌入一个个困难老人的心田。

### 4位老大妈办起银发餐桌

易怀林,是一位普普通通、慈祥可亲的老大妈。2004年,她退休后,经常参加社区组织的活动。时间长了,一些独居、孤寡和空巢老人向她掏起心窝:一个人过日子,吃饭成了难题,买菜买少了既不好烧又不划算,买多了一顿吃不掉,倒了又可惜。言者无心,听者有意,易怀林萌发了为老人开办一个小食堂的念头。

“你开小食堂,我们来帮你!”王梅兰、卞玉兰、栾玉萍三位热心肠的大妈十分支持她。

社区居委会听说后,当即表示鼎力支持。因为条件有限,社区把一间只有2平方米的杂货室腾出来作为伙房,而老人就餐的地方就安排在社区的活动室,社区又从有限的办公经费中挤出1000元作为启动资金。

2006年9月27日,定位于低

偿、非营利的老人食堂正式开张了,4位老人给这个小食堂起了个温馨的名字“银发餐桌”。

### 每顿饭基本保证三菜一汤

银发餐桌每天都会推出不同的菜谱。易怀林说:“基本上每顿饭都是三菜一汤,一荤两素,保证老人的营养。”

银发餐桌对来就餐的老人根据饭菜成本收费,每顿饭每人收5元钱。对生活非常困难的老年人,银发餐桌实行特别优惠,5元钱不仅吃一顿还可带一顿,晚饭也能顺带解决了。

“银发餐桌”除了向老人收取一些微薄的饭钱,没有其他的收入来源。为了让银发餐桌能长期办下去,同时能让社区老人吃得起,4位老人宁愿自己多吃点苦,能省则省,不浪费一分钱。

买菜是“银发餐桌”日常最大的开支。负责采购的王梅兰大



义工阿姨正在给老人做饭 通讯员 蔡嘉摄

妈每天凌晨4点就起床,舍近求远,到2公里之外的尚书巷菜市场买菜,因为尚书巷菜场菜便宜。

### 老人们图的不只是一顿饭

“这里的菜卫生又好。”75岁的李兆凤老人高兴地说,有了银发餐桌,真是太方便了。原来,她的子女都不在身边,平时她一个人在家吃饭,总是对付着过。如今,她不仅能吃好,还有人聊天!

远在外区的老人也慕名找到了银发餐桌。家住秦淮区秦虹小区的有位大爷隔三差五会过来吃饭,吃完饭后,还会和新结识的老伙计们打会牌聊会天。

刘丽芳老人今年85岁,住刘公巷社区3号,每月仅靠350元的遗属费,独自一个人生活。自银发餐桌开业起就在这儿搭伙,每天都会准点来吃饭。如果有个两天没来,易怀林就知道老人生病了。这时易怀林便会带上饭菜上门看望。

“老人图的不只是一顿饭!”刘丽芳老人说,银发餐桌比家里还温暖。

现在已经有二十多个老人在这里搭伙。

### 街道加大投入,厨房换新颜

如今,银发餐桌已经旧貌换新颜!扩建至4个平方米的小厨房装潢一新。

原来,洪武路街道利用2009年辖区内社区调整的契机,投入数万元对原刘公巷社区的办公用房和活动室进行了重新装修,建成面积200多平方米的社区居家养老服务中心。银发餐桌作为该居家养老服务中心最鲜明的特色,条件更是大大改善。

如今,老人们在这里除了能享受到美味可口的菜肴之外,还可以在这里打打牌、看看电视、聊聊天……享受温馨舒适的居家养老服务。 快报记者 钟晓敏

## 家有爱宠

### 我是曾经帅的哥

讲述狗:西施贝贝,16岁

嗨,我头发乱蓬蓬的样子,没吓坏大家吧!见了面,你会更吃不消,我的两眼患了白内障,一只耳朵也聋了,牙齿掉得一颗也不剩了……不过,你千万别笑话我。我老人家今年16岁,相当于你们人类112岁了。

上个世纪90年代,家住头条巷6号的杨妈妈因公负伤,左腿残疾了。她的儿子马大哥买下我,负责陪杨妈妈解闷。我超长发挥了一下,担任起她的健身教练,陪她散步。嘿嘿,长年累月锻炼下来,杨妈妈现在丢掉双拐已经能走路了!

昨天有个狗孙子,站在我面前,好像要跟我比美似的。杨妈妈告诉我,我年轻时帅得很,还拍过电视剧,那小子当时就傻了,灰溜溜跑掉了。

杨妈妈一点也没有吹捧我。想当年,我真的一个大帅哥呀!以至于7年前的一天,我陪杨妈妈在逸仙桥散步时,被一个“星探”看中了!星探叫董斌,找我拍了《最爱》。

不知道导演看不看快报。如果看到了,最好能补张照片给我。杨妈妈对我太好了,我希望她能让我看到我的剧照。哪天我“上路”了,这照片能给她留个想头! 快报记者 钟晓敏 文/摄



看看当年的帅照,有点黯然神伤

病毒性泌尿感染疾病就像野草一样,不规范的治疗手段,只能消除表面症状,却不能彻底清除疾病,一旦环境适合,疾病又像野草一样,反复发作。“野火烧不尽,春风吹又生”是病毒感染疾病的真实写照。南京建国男科医院专家提醒,春分时节,天气渐暖,细菌、各种病毒在这一时节繁殖得很快,是传染病的多发时节。另外,病毒感染疾病种类繁多,致病菌复杂,治疗时需要从根源着手,及时、规范、彻底,才能尽快走出疾病反复发作的迷局。

# 病毒感染,为何如影随形?

治了还犯,犯了再治,一人感染殃及伴侣,专家建议:患病毒感染夫妻,必须同诊同治

## 现象

### 丈夫染病 妻子跟着遭殃

2009年春季的一天,陈先生和妻子准备享受他们第六个结婚纪念日。正当午夜温存时,他被太太的一声痛苦呻吟吓住了。原来太太的阴部长出了许多红色小丘疹,又痛又痒,不想这次的激情“碰撞”竟碰出了血,看着太太痛苦的样子,陈先生流下了悔恨的泪水。

数月前,在一次朋友聚会上,陈先生酒过三旬后禁不住“诱惑”,做了对不起太太的“寻欢”之事。本想这件事已过去,但数天后他的包皮、冠状沟处长了集簇性水泡、脓疱、丘疹,并有溃疡及结痂现象,局部有疼痛、瘙痒、烧灼感。陈先生吓得立即去了一家私人小诊所治疗,大夫说是感染了,便开始做治疗。吃药、打针、局部涂药、激光、冷冻等治疗都尝试后,病情终见好转,太太也未发觉。可没过多久,太太的会阴及肛周也出现了类似症状,而陈先生的症状已经扩散到了肛周、腹股沟。看着太太那质问和绝望的眼神,陈先生只得交代了“罪行”。太太听后

提出了离婚,经过陈先生再三的请求,太太才原谅了他,愿意和他一起对抗这可怕的疾病。

经过多方打听,陈先生夫妇得知和他们有类似遭遇的一对夫妇在南京建国男科医院治疗后痊愈。陈先生夫妇看到了希望,立刻来到南京建国男科医院求医。

## 对策

### 专业治疗 让夫妻回归健康

接诊的泌尿感染诊疗中心王成贵主任在听完陈先生的主诉后,得知他有不洁性接触史,便为他们夫妇进行HSV I -DNA、HSV II -DNA、HSV II 抗体等相关检查,根据检查结果诊断为病毒性疱疹,且在夫妻间交叉感染。

之后,王主任为陈先生夫妇做了药敏试验,针对他们的病情分析:其体内病毒细胞已产生了抗药性及变异导致疾病反复发作,要彻底治愈病毒疾病必须要制定一套完善、规范、针对性的治疗方案;选择杀灭病毒的敏感药物,并配合男科金牌技术“细胞免疫与定性排毒技术”促进免疫

功能的提高,达到自体排毒。经过几个疗程的系统治疗,陈先生夫妇体内免疫功能提高,病毒逐步清除,临床诊断痊愈。六个月后陈先生夫妇遵医嘱来到南京建国男科医院复查,检查各项病毒指标显示阴性,病毒已不会复发。专家告诉他们:临床上对于病毒感染有个治愈标准,疱疹在治疗后三个月内未复发者,称临床治愈;六个月以上未复发者可以说是完全康复了。陈先生激动的说,“此前正是因为我的无知,给我带来了极大的精神和经济负担。由衷的感谢南京建国男科医院,是你们给了我们夫妇第二次生命!”

## 探索

### 病毒感染危害极大

王成贵主任指出,病毒感染涉及到男性隐私,容易加大患者的心理负担,久而久之患者很容易丧失生活信心。同时病毒感染疾病很容易在男女之间形成交叉感染,造成疾病反复发作,由此引发的家庭风波,极有可能破坏家庭和谐。因此感染了湿疣、疱

疹等病毒性感染疾病一定要到专业男科医院规范治疗。不要因为怕被人知道,而到非专业医疗机构盲目治疗,延误病情。最后,王主任提醒:病毒性感染的传播途径包括不洁性接触史;通过公用浴盆、桑拿室座椅、便器、床铺接触传染等等,因此一定要加强健康保健意识。王主任强调,患有病毒感染疾病,千万不要慌张,更不要讳疾忌医。目前专业男科医院对这些病症的治疗手段已经非常成熟。

## 相关链接

### 金牌技术破解病毒感染难题

台湾地区男科学起步较早,科研成果丰硕,特别是在泌尿感染、病毒感染、男性功能障碍等疾病治疗技术成果始终处于国际尖端水平。据悉,在去年举行的“海峡两岸男科学术交流会”上,台湾地区专家现场演

示了其治疗病毒感染疾病的突出技术——“细胞免疫与定性排毒技术”的治疗过程及要点,该技术是通过对人体液免疫、细胞免疫,使其作用于靶细胞,从而达到灭活病毒的目的,其显著的临床疗效受到了两岸专家的高度肯定和赞誉。南京建国男科医院及时引进了该技术并在临床应用后患者满意率达97.6%,受到患者及男科同行的一致认可。

王露

## 春季男科疾病自查

- 是否有尿频、尿痛、尿等待、尿道灼热的症状
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白、排尿不畅的症状
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状
- 是否感觉尿道像蚂蚁在爬并伴有微痒的症状
- 是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状
- 是否有生殖器红疹、起水泡的现象

- 是否有阴囊肿大、疼痛的症状
- 是否有性功能减退、神疲乏力的症状
- 是否有腰膝酸软、房事时间过快的现象
- 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3-4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。(由中华医学会泌尿外科学分会提供)



2010'男科规范医疗示范年金牌技术展示

## 南京建国男科医院

——男人自己的医院——

健康咨询:025-52238888 52208000 网址:www.jg91.com