

民生视角

每月有退休金,却每天来早市摆摊 这群老人的快乐很简单

□本报记者 刘佳鑫

随着日头渐高,老虎山早市上往来的客流慢慢散去,不少摊主开始整理货品,准备收摊。今年75岁的刘师傅却显得不急不慌。

“大哥,今天卖了多少钱?”邻摊的王阿姨随口一问。

“还不错,卖了9块。”刘师傅笑着答了句。9块钱,在这个物价飞涨的时代,甚至买不了一杯奶茶,但在刘哥眼里,这却是一天“有事做”的圆满。“退休后没什么特别的爱好,日常作息简单规律。早起出摊,这份简单的市井营生,让我平淡的晚年生活有了固定的节奏与寄托。”刘师傅说。

刘师傅的摊位是一块防水布,上面错落有致地摆放着塑料玩偶、旧耳机、数据线,还有许多叫不出名字的小物件。这些物品大多带着岁月的痕迹,款式早已过时,但每一件都保存得完好无损。“早起来摆摆摊,也就图个有事做。我每个月都有退休金,摆摊不是为了挣钱。这些旧物扔了实在可惜,若是能碰

到有需要的人,也算是物尽其用。”刘师傅说,他不考虑营收,就守着小摊,看看往来行人,和邻里摊主闲谈几句。小小的摊位,成了他排解闲闷、融入市井的精神角落。

在刘师傅旁边摆摊的是快70岁的李阿姨。她骑着一辆十几年前的老式三轮车,车斗里装满了自己亲手栽种的花草。百合、绣球、吊兰……十几盆形态各异的花卉,被精心安置在塑料盒、旧纸杯等各式容器里。虽然没有精致的花盆,却有着最蓬勃的生命力。“自己喜欢养花,家中绿植越养越多,便想着运到早市售卖,有个事情做,打发空闲时光。”李阿姨一边打理着枝叶,一边笑着说。对她而言,这满车的鲜花不仅是风景,更是晚年生活里的一份寄托。

记者走访发现,老虎山早市内,像刘师傅、李阿姨这般无生计压力、只为打发闲暇时光的老年摊贩不在少数。他们没有繁重的生活重担,不用依靠摊位补贴家用,只是借一方小摊在烟火往来中与人闲谈、分享爱好、充实日常。简单自



●刘师傅在收摊

在,便是最好的晚年光景。这些早市的摊位,展现出老年人松弛自在的生活态

度,也为城市清晨增添了温柔鲜活的人间烟火。

暖新闻

老人街头突然晕倒 热心夫妻及时施救

本报讯(记者 朱旭敏)近日,高龄老人褚先生在集宁区前进路街道科技社区辖区内的一家超市购物后走出超市,突然晕倒在地。危急关头,超市店主夫妻二人迅速冲出店铺,果断施救,凭借及时稳妥的处置为老人抢出宝贵救治时间,用凡人善举温暖街头。

事发当日,褚先生独自出门采购生活用品,在结束购物走出门店后,身体突发不适,突然晕倒在地,失去意识、无法动弹。超市店主许娇娇与丈夫梁先生第一时间发

现突发状况,面对倒地不起的老人,夫妻二人没有丝毫犹豫和慌乱,立刻快步冲到老人身边,仔细查看老人的身体状态和意识情况。在确认老人无法回应、情况危急后,两人迅速开展应急处置,第一时间拨打120急救电话,清晰准确地向医护人员报备详细地址、现场状况及老人体征。

为避免耽误救治时间并能及时对接家属,夫妻俩多方询问周边居民,几经努力成功联系上老人家属,详细告知现场突发情况和救援进度。在等待救护车和

家属抵达的十几分钟里,夫妻二人始终蹲守在老人身旁,时刻观察老人状态、耐心守护照料,全程不离不弃,稳稳守住了生命救援的黄金时间。

得益于许娇娇、梁先生夫妇及时、规范、稳妥的应急处置,褚先生得以被快速送医救治,有效规避了二次危险,经过休养调理,目前老人身体已完全康复。

为感谢许娇娇夫妻,褚先生的女儿专程送来鲜花和锦旗。提起此次惊险的经历,褚先生的女儿满心感激:“当时接到电

话我们心里特别慌张,匆匆赶到现场,看到两位老板一直守着我父亲,全程细心照看、帮忙对接急救,心里瞬间踏实多了。素不相识却愿意挺身而出、全力帮忙,这份善意特别难得,真的非常感谢他们!”

面对家属的诚挚感谢,许娇娇十分谦逊。她表示:“都是街坊邻里,遇到老人突发意外,任何人都不会冷眼旁观。救人是本能,也是小事,我们只是做了自己应该做的事。能帮到人、保老人平安,我们心里也很踏实。”

关爱老年人 温暖夕阳红

兴和县:社区食堂配送到家 居家老人吃饭更省心

本报讯(记者 徐楠 通讯员 格日勒)居家养老,吃饭是不少独居、行动不便老人的日常难题:饭量小做饭麻烦,腿脚不利索下楼买饭不方便。2026年初以来,淘宝“闪购”兴和县服务平台联合兴和县城关镇兴业社区,依托社区食堂启动助老餐饮服务项目,把热乎的饭菜直接送到老人家里,实实在在解决了不少老年家庭的用餐难题。

项目落地后,社区食堂和外卖配送团队分工配合:食堂根据老人的饮食特点,烹制营养均衡、口味清淡的餐食,同时针对不同群体推出差异化优惠,尽量减轻老人的就餐负担;淘宝“闪购”平台的饿了么配送团队则免费承接全部送餐任务,不收老人配送费,骑手风雨无阻准时上门,把热饭送到独居、失能老人家中。截至目前,这项助老送餐服务日均配送300余份,覆盖辖区40余个居民小区,惠及800多户居民。

“孩子们来送餐,还陪着聊两句家常,我们心里特别暖和。”不少收到餐的老人都为年轻的骑手们点赞。除了按时送餐,骑手们还顺手帮老人做些力所能及的小事:出门时顺手带走门口的生活垃圾,帮着处理些简单的日常琐事,临走时问问老人的身体状况。对年轻人来说很多举手之劳的事,对于行动不便的老人却是实实在在的帮忙。“我们天天在各个小区跑,送餐上门多搭一把手的事,能帮老人挺有意

义的。”参与送餐的骑手说。

这项服务不只是一解决了老人的吃饭问题,也是新就业群体参与社区服务的一次务实尝试。过去社区养老服务人手有限,独居老人的日常状态难以及时掌握;而外卖骑手常年穿梭在各个街巷、小区,每天上门送餐的同时,也相当于多了一双双流动的“眼睛”,能及时留意到老人的异常情况,补上了社区日常巡查的部分缺口。对骑手来说,参与这类公益服务也让他们和社区居民的联结更紧密,多了一份融入感。

据了解,这项暖心助老送餐服务,是兴和县委社会工作部“两新”工委引导新就业群体参与基层治理、补充社区养老服务的具体实践。相关负责人表示,从解决老人一日三餐的刚需,到顺手代办小事、日常问候,这些细节看似不起眼,却实实在在打通了社区养老服务的“最后一公里”,也搭建起了社区、新业态企业和居民之间的爱心纽带。下一步,当地还会继续引导外卖、快递等新就业群体参与志愿服务,完善助老、助残等便民服务机制,用更细致的服务提升居民的幸福感。

一顿热乎的饭菜,一次顺手的帮忙,看似都是日常小事,却精准击中了居家老人的生活痛点。把社区服务做细做实,让新就业群体的力量融入基层治理,最终受益的是每一位普通居民,也让社区多了实实在在的人情味。



●外卖骑手化身社区“暖网格员”为老人提供便民服务 格日勒勒 摄

京蒙协作再升级,察右中旗把“草原味道”搬进了北京商场

城事

本报讯(记者 宋晓辉 通讯员 王旭)近日,伴随着悠扬的马头琴声和精彩纷呈的乌兰牧骑文艺演出,“帮扶同行·好物共享——草原好物进京城·内蒙风味醉人心”察右中旗2026年农特产品进京展销会,在北京房山区奥特莱斯购物中心正式拉开帷幕。本次展销活动为期五天,跨越京蒙两地山海之隔,将地道草原绿色农特产品、特色民俗风貌带进首都商圈,以产销对接、文旅联动的务实举措,续写京蒙对口帮扶、协作共兴的深厚情谊与崭新篇章。

展销现场氛围热烈、人气高涨。

小贴士

“一穿就走”的洞洞鞋,为什么医生不建议长时间穿?

□本报记者 张玥

入夏以来,洞洞鞋凭借穿脱简便、易于清洗的优势走红,成为不少市民休闲出行的选择。但记者在走访中发现,不少市民反映因长期穿着洞洞鞋引发了崴脚、足部皮肤病、体态受损等各类问题。到底该怎样健康、安全地穿洞洞鞋,记者就此采访了乌兰察布市中医蒙医综合医院医生恩和,获取专业健康指导。

在中心城区多家商超鞋类专区,记者发现各类款式洞洞鞋集中上架,前来选购的市民络绎不绝。“每年夏天我都会选购一双洞洞鞋,跟居家拖鞋一样,抬脚一穿就能出门。”日常下楼办事、散步特别方便舒服。正在商场挑选洞洞鞋的张思佳说,洞洞鞋的材质打理起来十分便捷,日常沾了污渍、泥水,简单刷洗之后晾晒干净就可以再次穿着。在她看来,洞洞鞋的穿搭包容性很强,不管是搭配裙装还是休闲裤都很协调,是居家休闲、短途出行的好选择。

市民黄友怡却心存顾虑:“我本身十分偏爱洞洞鞋带来的松弛感,日常出门经常选择穿着,但最近有好几个朋友因长期穿洞洞鞋引发真菌感染、户外行走崴脚受伤的情况,心里多了几分顾虑,不知道日常穿戴洞洞鞋该

把握怎样的尺度,哪些场景穿更合适。”

带着市民普遍关心的疑问,记者采访了乌兰察布市中医蒙医综合医院医生恩和,为市民科普科学穿洞洞鞋的方法。恩和告诉记者,洞洞鞋的鞋型更偏向凉拖鞋品类,对脚踝的包裹度和固定支撑性偏弱。从运动安全角度来说,并不适合穿着洞洞鞋参与跑步、登山、球类运动等户外活动。在跑跳动作较多、路面坑洼不平的环境下,脚踝缺少足够的外部支撑保护,发生踝关节扭伤、崴脚的概率会明显上升。除此之外,宽松宽大的鞋体也不适合驾车时穿戴,鞋身容易卡滞在刹车、油门踏板的缝隙中,干扰脚部对踏板的精准操作,遇到紧急情况时,会埋下交通安全隐患。洞洞鞋更适配小区散步、下楼取快递这类短时间、路面平坦的休闲场景。

针对穿戴时长的问题,恩和不建议全天不间断长时间穿着。如果出行路程较远、步行时间偏长,建议中途更换鞋底支撑性更强的鞋履,让足部肌肉和韧带得到休整,减少长期受力不均带来的酸胀疲惫感。在足部卫生防护方面,洞洞鞋的镂空缝隙容易积存灰尘、汗液和污垢,市民要养成定期清洁的习惯,仔细刷洗鞋身缝隙处的污渍,清洗后放置在通风向阳

文化进万家 放歌新时代

本报讯(记者 马佳敏)近日,集宁区桥东街道九龙社区新时代文明实践站组织辖区党员、志愿者前往集宁战役红色纪念馆,开展红色研学暨文化交流实践活动,以实地研学、文化互动的形式,让红色精神与非遗走进基层,浸润人心。

活动现场,一幅红色主题剪纸长卷成为亮眼特色。工作人员运用传统剪纸非遗技艺,生动复刻集宁战役经典红色历史场景,巧妙将本土非遗民俗与红色历史记忆相结合,为本次红色研学活动增添了浓厚的文化色彩。活动中,全体参与人员手持剪纸长卷集体合影,重温入党誓词,进一步坚定初心使命。

在纪念馆内,讲解员结合馆藏史料,为研学队伍开展细致讲解。大家有序参观革命实物、图文史料、场景复原等展区,一张张泛黄老照片、一件件珍贵革命文物、一幕幕真实的历史场景,生动再现了烽火岁月的革命历程。全体人员驻足观摩、认真聆听,沉浸式感悟革命先辈奋勇拼搏、无私奉献的崇高精神。

“近距离回望革命历史、聆听红色故事,内心深受震撼、倍感振奋。厚重的红色历史是我们的精神根基,独具特色的非遗剪纸是宝贵的文化资源。”参与活动的社区党员表示,此次研学收获颇丰,今后将立足基层岗位,主动担当红色文化、非遗的传播者,积极推广本土优秀文化。

参观结束后,社区组织召开文化交流座谈会,参会人员围绕红色文化传承、非遗创新推广、基层文化交流等内容深入交流、积极献策。

集宁区桥东街道九龙社区负责人表示,此次活动将红色研学、非遗展示、文化交流有机融合,有效提升了党员志愿者的党性修养,探索出基层文化传播的新路径。下一步,社区将依托新时代文明实践阵地,打造群众可参与、可感知、易传播的特色文化载体,激活基层文化活力。



●工作人员展示剪纸作品

帮扶夯实乡村振兴产业根基。下一步,将持续畅通进京流通渠道,做强特色农牧业,持续用好展销会、市集卖场,消费帮扶中心等线下平台,同时大力发展电商直播,培育本土带货人才,打通线上线下双通道,同时推动农产品展销与辉辉锡勒草原旅游联动,以农促旅、以旅兴农,把产品输出和文旅推介结合起来,全方位擦亮察右中旗特色名片。

现场特色体验活动亮点纷呈,热气鲜香的羊蝎子、风味十足的烤串广受市民青睐,新晋网红单品山楂奶皮子雪糕凭借奶香醇厚、酸甜爽口的独特口感圈粉无数,成为本次展销会的爆款产品,收获市民一致好评。不少房山市民表示,在家门口就能品鉴地道草原特色美食,真切感受到内蒙古

风土人情,希望两地常态化开展此类惠民展销活动。本次活动成果丰硕、成效显著。启动仪式上,察右中旗文旅局与房山区文旅局签订了旅游合作协议,推动两地文旅资源将实现更深层次的互联互通;本土参展商户与北京市多家采购商现场签订购销协议,为后续长期合作奠定了坚实基础。

“本次农特产品展销会让草原优质好物走出北疆、走进首都,以精准产销对接激活产业动能、助力农牧民增收,既是察右中旗深耕特色农牧业、推进乡村振兴的成果缩影,更是京蒙两地深化产业联动、文旅互通、互利共赢,携手谱写高质量发展新篇章的生动实践。”察右中旗文旅局相关负责人表示。



●市民选购洞洞鞋

的位置充分晾干,维持鞋内干爽的环境。针对脚部容易出汗的人群,短时间外出穿洞洞鞋时,可以搭配薄棉袜,减少足部皮肤与鞋体的直接接触,降低真菌感染的几率。市民可以根据当日的出行目的、活动强度灵活选择适合的款式,更好守护足部健康。

“值得注意的是,对于未成年人而言,长期穿着洞洞鞋会阻碍足部正常发育。青少年儿童足部骨骼尚未发育

用一把剪刀「复刻」集宁战役
这场研学活动太有创意了

成熟,而洞洞鞋支撑性差、质地偏软、极易变形,无法为足部提供有效防护与支撑,会影响足弓发育。同时,其宽大鞋头易造成行走发力偏移,严重时可能诱发足内翻,损害儿童足部健康。”恩和说。

本报在此也提醒广大市民,在享受洞洞鞋穿搭便利的同时,树立健康防护意识,合理控制穿戴时长,定期清洁鞋具、区分使用场景,以更加科学的方式舒适度夏。