

# “真香”的社区食堂 飘来“幸福的味道”

□本报记者 宋沐恩

全天服务

聚焦居民需求



鱼头萝卜砂锅煲、猪脚黄豆砂锅煲、三鲜砂锅煲……自今年9月开业以来，每到饭点，常丰社区时光餐厅里总是香味四溢，令人垂涎欲滴。近期，该餐厅在原有的早午餐服务基础上，新增了晚餐供应服务，成为我市首家提供全天候助餐服务的食堂，为社区居民提供了极大的便利。

步入时光餐厅，入目便是清爽雅致的环境，桌椅摆放整齐，用餐氛围温馨舒适。在这里，一份特色砂锅煲套餐，包含砂锅煲、时令蔬菜、米饭和汤，价格在48元至58元不等；而单点时令蔬菜、凉菜卤味，价格最低只要4元。此外，时光餐厅还针对不同居民的口味需求，提供小炒、点心等餐品。

今年4月，我市出台《太仓市加快完善老年助餐服务工作方案》，鼓励社会餐饮企业和企事业单位食堂设立“银龄爱心餐桌”，优先满足低收入、独居、空巢、留守、失能、残疾、高龄、计划生育特殊家庭等特殊老年人助餐服务需求。同时，各个助餐点安装人脸识别系统，本市户籍60周岁(含)以上低收入家庭老年人、80周岁(含)以上老年人，通过“刷脸”即可享受4元的政府助餐补贴。

“下个楼就能在社区食堂吃上热乎饭，早饭、午饭、晚饭都不用愁了。”常丰社区居民刘奶奶感慨道，“这真是‘小食堂’解决民生‘大问题’。”

倾听民声·关注民生  
太仓市12345政务服务便民热线协办

党的二十届三中全会提出积极应对人口老龄化，其中专门提到“优化基本养老服务供给，培育社区养老服务机构”。商务部等部门联合发布的《全面推进城市一刻钟便民生活圈建设三年行动计划(2023-2025)》中提出，探索发展社区食堂。伴随着我市积极响应持续布局，社区食堂正不断“上新”，成为老年人就餐的首选地和年轻人忙碌生活中“好好吃饭”的打卡点。

全龄助餐

扩大服务群体

在时光餐厅用餐的，除了“银发族”，还有不少年轻人，颜先生就是其中一位。

颜先生告诉记者，他的工作比较忙碌，加班是常态，在社区食堂出现之前，他基本每顿饭都是外卖。“外卖大多是预制菜，社区食堂这边味道更好，而且干净卫生、人气也旺。”颜先生说，“在这里既能好好吃顿‘正经饭’，价格也实惠。”

时光餐厅是我市不断探索“银龄餐桌”和社区食堂融合服务模式的一个缩影。近年来，我市老年食堂纷纷以“助餐服务”为切入点，逐渐向社区食堂过渡，扩大服务群体，惠及更多社区居民。

“既要留得住老年人的胃，更要抓得住年轻人的心。让所有居民都能够方便吃饭、吃上好饭，是我们奋



斗的目标。”时光餐厅运营方负责人顾冠英介绍说，时光餐厅已面向所有居民开放，自开业以来，每天早餐用餐人数达60人次、中餐用餐人数

全域覆盖

飘出“幸福味道”

根据地区差异，我市农村地区主要通过建设区域性综合助餐中心，为辖区内助餐点提供配送餐服务；城区则主要通过寻找合适的位置开设社区老年食堂，满足周边老年人助餐需求。膳食配制、集中用餐等服务越来越全面，“1+N+X”三位一体的老年助餐服务网络也越铺越广、越织越密。

目前，我各村(社区)依托老年人日间照料服务中心完善助餐功能，已建成综合助餐点161个，实现村(社区)100%全覆盖。预计到今年底，我市将实现每个镇(区、街道)均建成1

家区域性综合助餐中心。

但有了助餐点还远远不够，如何才能解决“最后一公里”“最后一步”难题？志愿者、外卖员、社工、第三方配餐企业等成为助老餐公益配送的重要力量，将一份份“热腾腾的幸福”送到了老人的“家门口”。

针对部分老年人行动不便、无法取餐的情况，时光餐厅与科教新城综合为老服务中心进行了资源共享，调动社区志愿者、社会组织等力量，组建一支助餐服务队。每周一至周五的午餐时段，老年人及其家人均可在“颐养金仓”微信小程序上提前预约送餐，

享受送餐上门、配送到家的服务。

近年来，我市老年助餐政策体系、优化一体化助餐网络、丰富市场化助餐供给持续完善，制餐、助餐、用餐、送餐一体化服务初步形成，老年助餐“一体化覆盖、精准化服务、可持续运营”的发展模式加速推进。

接下来，我市将进一步增强“颐养金仓”老年助餐保障能力、打造“幸福更近”多元助餐服务模式、优化“三级网络”老年助餐设施布局、推动“数智联动”老年助餐规范管理，推动老年助餐工作向更高质量发展，让社区食堂里飘满“幸福味道”。

## 这个睡前坏习惯，一定要改掉！

生活中，用手机追剧、刷朋友圈已成了很多人的“睡前仪式”，看手机并不可怕，但经常关灯看手机，会让眼睛很“受伤”。

1. 出现暂时看不清

许多人在夜晚使用手机时，习惯侧卧，尤其在房间没开灯的情况下，若突然关闭手机屏幕，可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不清了，而另一只眼睛则无碍。这其实是人眼的暗适应现象。

人眼中有视锥细胞和视杆细胞两种感光细胞。视锥细胞在强光下能迅速反应，使我们即便觉得刺眼也能瞬间辨认物体，这一过程称为明适应。相反，在昏暗环境中，视杆细胞开始发挥作用，但需要一定时间进行适应。

此外，有文献指出，长时间在暗光条件下使用手机，可能会对感光细胞造成一定影响，导致视力暂时下降。不过，这种影响大多是可逆的，经过一段时间后，眼睛的视觉功能通常能够恢复。

2. 引起干眼和视疲劳

长时间使用电脑，尤其超过1小时

后，许多人会出现视物模糊、眼胀、眼痛等视疲劳症状，且症状的严重程度与使用设备的时间显著相关。相较于电脑，手机屏幕尺寸更小，观看距离更近，因此眼睛承受的负担更重，更容易诱发视疲劳。

健康的眼睛黑白分明，其中“黑眼珠”并非纯黑，而是由透明的角膜覆盖下的深褐色虹膜构成。“白眼珠”则是巩膜，其表面覆盖着一层薄薄的结膜，结膜上的血管通常处于“休眠”状态，不易察觉。但当眼睛受到感染或其他刺激时，这些“休眠”的血管会充血扩张，加速新陈代谢。熬夜后眼睛发红，其实是眼睛在发出疲劳信号，提示人们需要休息。

此外，眼球表面还有一层泪膜，它主要负责滋润角膜。长时间盯着手机屏幕，眨眼的频率会不自觉地减少，导致泪液蒸发加快，泪膜稳定性降低，从而引发眼睛干涩、酸胀等干眼症和视疲劳症状。

3. 导致近视发生和发展

众所周知，儿童若长时间进行近距

离的视觉活动，会导致睫状肌疲劳，进而增加近视的风险。其实，成年人过多近距离用眼，也有可能引起近视度数的增加。

特别是在夜晚侧卧使用手机时，如果长时间依赖一只眼睛观看，可能会导致该眼的近视度数迅速增长，造成双眼近视度数差异显著，进一步对双眼的协同视觉功能产生不良影响。

4. 引起闭角型青光眼发作

青光眼是一种无法逆转的致盲性眼部疾病，其根源在于眼球内部压力异常升高，超出了眼球自身的承受极限，进而对视神经造成损伤。临床上把眼压10mmHg~21mmHg定义为正常眼压范围，眼压的稳定主要依赖于眼球内房水循环。

若关灯后使用手机，瞳孔会自然扩大，对于眼球结构较为特殊的人群，如眼球较小、房角较窄的人来说，可能会影响房水的正常循环，导致眼压急剧上升，从而诱发青光眼的急性发作。一旦青光眼发作，不仅会让人感到眼痛、头痛，更可能对视力造成不可逆的损害。

### 刷手机时 做到这3点对眼睛更友好

1. 调整环境光

睡前如果一定要刷手机，建议开灯，无论是柔和的台灯还是背景灯，都能为眼睛营造一个舒适的阅读环境，减少周围环境和屏幕的亮度差。

2. 注意用眼姿势

最好不要躺着玩，靠着坐相对更好些。眼睛与手机距离不要太近，以自己舒适的相对远一点的距离会更好。如果一定要躺着玩，也不要侧躺，要让双眼和屏幕距离相同。

3. 控制用眼时间

定时休息，给眼睛放个假。用眼20分钟，至少休息20秒，闭眼或看看远处都可以。如果发现自己眼睛红红的，有眼干、眼涩等不适症状，那就要引起重视，眼睛可能已经超负荷，需要好好调整下。(来源：太仓融媒)

G15这个出口何时恢复通车?

有市民询问：G15沈海高速公路上海往太仓方向太仓出口封闭2个月了，什么时候可以通车?

市交通运输局工作人员回复：本段工程为沪武高速改扩建工程项目，由省交建局沪武指挥部建设和管理。根据项目反馈，该匝道预计开通时间为2025年12月，具体以施工进度为准。

厂房拆迁，周末施工违法吗?

有居民反映：玲珑湾小区边上厂房拆迁，周末也不停工，影响居民休息，请问周末在小区边上这样作业违法吗?

陆渡街道工作人员回复：该工地实施厂房拆除，施工时间为合法施工时间段。考虑到周边有居民区，现已要求施工方严格控制早上开工时间和晚上停工时间，尽可能减少对周边居民生活的影响。同时，在施工期间，相关部门也将严格做好环境、安全、渣土运输等监管工作。

这里能建个公园吗?

有市民询问：城厢镇南部的204国道西，已有10余个居民小区，能否规划一个可供居民休闲娱乐的公园?

城厢镇工作人员回复：云澜天境北侧将建设综合性社区商业中心，同时将结合商业中心配套建设小游园。目前，商业地块已由市文旅集团拿下，将由市文旅集团进行建设。

路面噪声大，能否改善?

有市民反映：太平北路与宁波东路路口向东200米至通城河桥路段路面噪声太大，能否修缮?

娄东街道工作人员回复：经现场查看，该处路面状况较好，目前暂无改造计划。后期将考虑对现有水泥路面进行铣刨、铺设沥青等，力求减少噪声影响。

想转学回太仓，如何办理手续?

有市民询问：孩子户籍在太仓，现在在外地读初一，下学期想转学回太仓，要如何办理手续?

市教育局工作人员回复：我市今年开发了转学插班线上登记系统，可关注“太仓教育”微信公众号，于2025年6月中下旬，在转学插班登记系统上提供监护人在太仓的合法固定住所的产权证明以及户口簿等材料原件。另外，是否能转学要看申请的学校有无空余学位。办理转学插班时间为8月25日至8月30日。

路灯不亮能否尽快维修?

有市民反映：太平北路的339省道到南京路段，路灯已有好多月不亮，能否尽快维修? 娄东街道工作人员回复：娄东街道建设管理办公室已安排施工人员进行维修，现已修复完毕，恢复亮灯。

广告

# 同绘美好太仓蓝图 共奏安全发展乐章

